

## البدانة ونمط الحياة: دراسة فارقية بين البدنيين وغير البدنيين من المراهقين

أ. كريمة مقاوسي 

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

\*\*\*\*\*

### ملخص

إن أهمية كل بحث علمي تتجلى بشكل خاص في كونه يعالج موضوعا أو قضية مهمة في حياة المجتمعات وخاصة حياة الأفراد. ولعل أهم ما يشغل بال أي فرد في أي مجتمع صحته سواء الجسمية أو النفسية وعموما كلاهما معا، فالعلاقة بينهما تأثير وتأثر لهذا جاءت هذه الدراسة بهدف محاولة الكشف عن العلاقة بين البدانة ونمط الحياة لدى عينة من المراهقين، وقد كان عنوان البحث "البدانة ونمط الحياة (دراسة فارقية بين البدنيين وغير البدنيين من المراهقين)"، حيث تكونت العينة من "80" مراهقا في كلا الجنسين موزعة إلى "40" مراهقا غير بدني (20 ذكرا - 20 إناث) و"40" مراهقا بدنيا (20 ذكرا - 20 إناث)، وذلك بتطبيق استبيان نمط الحياة للتحقق من فرضيات عديدة، بينت وجود فروق في نمط الحياة لدى العينات المدروسة.

**الكلمات المفتاحية:** البدانة، نمط الحياة، النشاط البدني، العادات الغذائية، الضغط النفسي

### Summary

The objective of this study is to try to reveal the relation between obesity and lifestyle with a sample of adolescents. The sample consists of 80 adolescents in both sexes are distributed to 40 non-obese adolescent and 40 obese adolescents, using the questionnaire lifestyle to verify the hypotheses

The study concluded that there are differences between masculine and feminine obese and non-obese in physical activity and eating habits and to stress

**Keywords:** Obesity, Lifestyle, Physical Activity, Eating Habits, Stress Management

## مقدمة:

حياة الإنسان مليئة بالتغيرات، ففي تدرجه في النمو يمر بعدة مراحل تشكل كل واحدة منها أساسا تقوم عليه المرحلة التي تليها، وباعتبار الإنسان كائنا متفاعلا يسعى دوما إلى التكيف، فإنه يتأثر بتغيرات كل مرحلة، وتعدّ مرحلة المراهقة واحدة من أهم المراحل التي تبرز فيها التغيرات والتبدلات بصورة كبيرة سواء من الناحية الفيزيولوجية، أم النفسية و الاجتماعية، ونأخذ مثلا على ذلك: البدانة التي أصبحت مشكلا كبيرا في حياة البعض، وتعرف على أنّها زيادة في الوزن بتراكم الشحم تحت الجلد، وعلى الرغم من أهمية تأثير العوامل البيئية، البيولوجية، الهرمونية والوراثية على صحة الإنسان إلا النمط الذي يعتمده الفرد في حياته، والعادات الصحية التي يمارسها تعد من المتغيرات الأساسية المؤثرة في حالته الصحية خاصة في إصابته بالبدانة من بينها العادات الغذائية السلبية، مثل تناول الوجبات السريعة في المطاعم التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، كما أن تناولها يقلل من استخدام الأطعمة الصحية الغنية بالألياف وما يصاحبها من إكثار في تناول المشروبات الغازية، وكذلك عدم الاهتمام بتناول وجبة إفطار متكاملة وعدم تنظيم أوقات الأكل، إلى جانب ذلك فإنّ قلة النشاط البدني والركون إلى الراحة يقودان إلى جملة من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع على السواء، وكنتيحة حتمية للدلائل القوية والمؤشرات العلمية التي تشير إلى العلاقة الوثيقة بين ممارسة النشاط البدني من جهة وصحة الإنسان العضوية والنفسية من جهة أخرى، حيث من الثابت علميا في وقتنا الحاضر أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة على الأقل وارتفاع اللياقة البدنية للفرد تحملان في طياتهما تأثيرات ايجابية جمّة على وظائف الجسم المختلفة، وتعودان بفوائد صحية كثيرة على الإنسان، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى تأثير ميزان الطاقة بشقيه المأخوذ والمستهلك بالضغط النفسي، حيث يشعر الفرد بالضغط ويلجأ للإفراط في الطعام للشعور بالراحة النفسية، أو يستيقظ ليلا نتيجة القلق وعدم القدرة على النوم نتيجة انشغاله بالأعباء اليومية ولا يجد وسيلة للتخلص من هذا القلق غير تناول الأطعمة التي عادة ما تكون جاهزة وغنية بالطاقة، والنتيجة الحتمية لذلك هو إصابتهم بالبدانة، والأمر يتفاقم أكثر إذا تعلّق بفئة المراهقين الذين في بعض الأحيان يكونون غير واعين بأن نمط الحياة لديهم يؤدي إلى بدانتهم، ومن هنا جاء بحثنا هذا لكي نحاول فيه التعرف على حالة المراهق البدني، وكيف يؤثر نمط الحياة في حدوث البدانة أو عدم حدوثها .

## - مشكلة البحث

في حياتنا المعاصرة، هناك عدة مواضيع وإشكاليات أخذت نصيبا كبيرا من الطرح والمعالجة والبحث لتأثيرها الكبير على الحياة النفسية والاجتماعية للناس، منها البدانة التي أصبحت مشكلا كبيرا في حياة البعض، والتي تعرف على أنّها زيادة في الوزن بتراكم الشحم تحت الجلد، وتعددت الأسباب المؤدية للبدانة من وراثية وعادات خاطئة في الأكل وعوامل نفسية ، وعدم ممارسة الأنشطة البدنية، فقد تسبّب في حدوث أمراض عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل، البهر، السرطان، داء السكري، هذا إلى جانب الآثار السلبية على النواحي النفسية والاجتماعية، ومن الفئات العمرية التي يهتّمها أمر الوزن بشكل واضح المراهقون والمراهقات، باعتبار فترة المراهقة أزمة تعبّر عن التغيرات الفيزيولوجية والنفسية، والتي يحاول المراهق أن يتأقلم معها ويفهم أبعادها لكي يكون صورة عن ذاته كفرد من أفراد المجتمع، ويفهم دوره ووجوده كفرد مستقل له كينونته الشخصية وإدراكاته ومفاهيمه وآراءه.

وتتزايد معدّلات انتشار البدانة في البيئات التي تحتضن أنماط الحياة الخمولية وتشجّع السلوكيات الغذائية غير المتوازنة ، ولهذا فإنّ هذا الاستهلاك لا يختلف كثيرا بين الأفراد، وبالتالي فإن التباين في استهلاك الطاقة بين الأفراد يكون نتيجة اختلاف الممارسات البدنية، وقد أدى التقدم الهائل في التقنيات الحديثة إلى تقليص حجم النشاط البدني، كما أن الشباب يقضون معظم

أوقات فراغهم أمام التلفاز والكمبيوتر بدلا من ممارسة النشاط البدني مما يحدث هناك اختلال بين ما يتناوله الفرد وبين ما يستهلكه من طاقة فيؤدي ذلك إلى تجمع الدهون في الجسم فالبدانة، إلى جانب ذلك هناك العوامل النفسية، فنحن نعلم أنه قد يميل الإنسان تحت طائلة الضغط النفسي إلى الإكثار من تناول الغذاء، لذلك عمد العديد من العلماء لدراسة البدانة وذلك لأهمية هذا الموضوع مثل دراسة ديلفوكس Delvaux . وآخرون ( 1999)، ودريفولد droyvold وآخرون (2004). (1).

لكن معظم هذه الدراسات ركزت على شريحة معينة مثلا الإناث فقط أو الذكور لكن شريحة المراهقين "إناث وذكور" لم تلق اهتماما كبيرا في هذه الدراسات إذ لم تركز على العلاقة بين البدانة ونمط الحياة لدى المراهقين الذكور والإناث. ومن هنا حاولنا في بحثنا هذا أن نسلط الضوء على هذه الشريحة وذلك بدراسة هذين المتغيرين لدى المراهق في كلا الجنسين الذكور والإناث ولتوضيح مشكلة البحث نصوغها في التساؤلات التالية: - هل توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في الأنشطة البدنية؟ - هل توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في العادات الغذائية؟ - هل توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في التعامل مع الضغط النفسي؟ - هل توجد فروق بين الجنسين والبدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية وفي التعامل مع الضغط النفسي؟ - هل توجد فروق بين غير البدينين وغير البدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية وفي التعامل مع الضغط النفسي؟

## 2 - أهمية البحث وأهدافه

### 2 - 1 - هدف البحث

- التعرف على العلاقة بين البدانة ونمط الحياة من خلال "النشاط البدني - عادات التغذية والتعامل مع الضغط النفسي". - التعرف على وجود فروق بين البدينين وغير البدينين من كلا الجنسين في تأثير نمط الحياة. - التعرف على كيفية تأثير نمط الحياة في حدوث البدانة لدى المراهقين من الجنسين. - أهمية البحث - إنه يتناول ظاهرة البدانة التي ازداد انتشارها في المجتمعات المعاصرة سواء المجتمعات المتقدمة حضاريا وماديا أم المجتمعات المتخلفة، فصار الأفراد والمجتمعات يعيشون في قلق من الآثار الصحية والنفسية المترتبة عنها. - إنه يتناول هذه الظاهرة لدى فئة من المراهقين، هذه الفئة الأكثر تأثرا بالظروف المحيطة بها، والتي تريد في تفاقم هذه المشكلة، كما يكتسي البحث أهمية من خلال تناوله هذه الشريحة في كلا الجنسين، حيث تناول العلاقة بين البدانة ونمط الحياة من خلال النشاط البدني وعادات التغذية، والتعامل مع الضغط النفسي لديهم سواء إناثا أم ذكورا. - كما تبرز أهمية هذه الدراسة فيما تسفر عنه من نتائج ومعلومات تساهم في معرفة مدى تأثير نمط الحياة في حدوث البدانة عند المراهقين.

### - فروض البحث

الفرضية الأولى: تتوقع أن توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في الأنشطة البدنية.

الفرضية الثانية: تتوقع أن توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في العادات الغذائية.

الفرضية الثالثة: تتوقع أن توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في التعامل مع الضغط النفسي.

الفرضية الرابعة: تتوقع أن توجد فروق بين الجنسين والبدينين والبدينات في الأنشطة البدنية، والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي.

الفرضية الخامسة: تتوقع أن توجد فروق بين غير البدنيين وغير البدنيات في الأنشطة البدنية ، والعادات الغذائية وفي التعامل مع الضغط النفسي .

#### - متغيرات البحث

- **النشاط البدني** : مجموعة من الحركات الجسمية الناتجة عن انقباض العضلات الهيكلية التي ترفع استهلاك الطاقة، ويظهر النشاط البدني في العمل والأعمال المنزلية، ويوضح هذا التعريف أن النشاط البدني لا يقتصر فقط على الرياضة والتمرينات ولكنه يمتد ليشمل الأنشطة الحياتية الأخرى. - البدانة: تعرف البدانة بأنها زيادة نسبة الدهون بالجسم، ومن مؤشرات تحديد البدانة مؤشر كتلة الجسم، وهو ناتج قسمة الوزن على مربع الطول، ويعتبر الفرد بدنيا إذا كان مؤشر كتلة الجسم يزيد عن 20.0%.

- **نمط الحياة**: هو نمط السلوكيات والعادات التي يتميز بها الفرد، وتشمل العادات الغذائية، النشاط البدني، التعامل مع الضغط النفسي . هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على الاستبيان الذي أجاب عنه، ويعتبر نمط حياته إيجابيا إذا ارتفعت درجته أعلى من متوسط الجماعة التي أجاب مع على الاستبيان، ويعتبر نمط حياته سلبي إذا انخفضت درجته أقل من متوسط الجماعة التي أجاب مع على الاستبيان. - المراهق: هم الأفراد الذين تراوحت أعمارهم بين 15 إلى 22 سنة. **الدراسات السابقة**

1 - قام ليبمان Leibman وآخرون عام 2003 بدراسة هدفها تقويم العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومتغيرات نمط الحياة المتعلقة بالنشاط البدني والتغذية الصحية، من خلال دراسة مقطعية ، وذلك باستخدام استبيان تم توزيعه على 8487 شخصا، وقد بلغت نسبة الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 25 كغ/م<sup>2</sup> 265%، أظهرت الدراسة ارتباطا سلبيا بين مؤشر كتلة الجسم وممارسة الأنشطة البدنية، وارتباطا سلبيا بين مؤشر كتلة الجسم وتناول الأطعمة الغنية بالألياف.

2 - دراسة ديلفوكس Delvaux . وآخرون ( 1999 ) ، بدراسة هدفها فحص العلاقة بين الصحة والأنشطة البدنية والعادات الغذائية في دراسة تتبعية على عينة من الرجال بلغ قوامها 132 رجلا، وقد قام الباحثون بقياس مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون لدى العينة، كما تم توزيع استبيان حول العادات البدنية والغذائية لهم قبل وبعد 5 سنوات.

3 - دراسة قام بها العيسى عام (1997) هدفها مقارنة التغيرات التي حدثت في مستويات مؤشر كتلة الجسم في المجتمع الكويتي من خلال دراسة مقطعية مقارنة، وذلك بقياس مؤشر كتلة الجسم، وقد أظهرت الدراسة ارتفاع مستويات مؤشر كتلة الجسم بين الشباب وكافة المراحل العمرية الأخرى. (2)

4 - قام تامالين Tammalin وآخرون عام (2004) بتقويم التغير في الممارسات البدنية أثناء وقت الفراغ من المراهقة إلى البلوغ، وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم وذلك بتوزيع استبيان حول الأنشطة البدنية وقياس مؤشر كتلة الجسم لدى عينة البحث عند عمر 14 و 21 سنة، وقد أظهرت الدراسة تناقص معدلات النشاط البدني من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ مصحوبا بزيادة مؤشر كتلة الجسم. (3)

5 - دراسة قام بها دريفولد Droyvold وآخرون عام (2004) 5 بدراسة العلاقة بين الممارسات البدنية في أوقات الفراغ وتغير مؤشر كتلة الجسم في دراسة مستقبلية على مدى 11 عاما تضمنت 6945 رجلا، تم توزيع استبيان حول الأنشطة البدنية وقياس مؤشر كتلة الجسم لديهم، وقد سجلت هذه الدراسة ارتفاع مؤشر كتلة الجسم بين الممارسين للأنشطة البدنية المتوسطة بصورة أقل من باقي أفراد العينة. (4).

الإجراءات الميدانية:

منهجية وأدوات البحث: لتحقيق هدف البحث تم اتباع الإجراءات التالية:

**1 - منهج البحث:** اتبعنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، أما كونه منهجا وصفيا فقد تطلب اتصالنا بالعينة ميدانيا وجمع البيانات منها، أما كونه مقارنا فقد تمت المقارنة بين العينات في متغيرات البحث.

**2 - عينة البحث:** تكونت عينة البحث من مراهقين في الطور المتوسط والثانوي والجامعي من مدينة باتنة، وهذه المؤسسات هي متوسطة، ثانوية الصديق بن يحيى، ثانوية البشير الإبراهيمي، ثانوية بن بولعيد، متوسطة النصر، ثانوية علي النمر، ثانوية خديجة، متوسطة سفح الجبل، مركز التكوين المهني، جامعة الحاج لخضر، منهم 40 ذكرا و40 أنثى، 20 ذكرا بدينا و20 ذكرا غير بدين وكذلك بالنسبة للإناث. تراوحت أعمار عينة الذكور البدينين بين 15 - 21 سنة، والذكور غير البدينين بين 15 - 22 سنة. أما الإناث فتراوحت أعمار البدينات بين 17 - 22 سنة، أما غير البدينات فتراوحت بين 15 - 20 سنة. وقد تم استبعاد البدينين الذين لديهم مشاكل صحية.

**3 - أدوات البحث من اجل تحقيق أهداف البحث استخدمنا الأدوات التالية:**

**3 - 1 - المقابلة:** حيث اتبعنا في بحثنا هذا المقابلة نصف موجهة لأفراد من العينات (الذكور والإناث البدينين) الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في مؤشر كتلة الجسم، أي مؤشر كتلة الجسم لديهم يفوق 35%. هدف هذه المقابلة استشارة أنواع معينة من المعلومات لاستغلالها في البحث.

**3 - 2 - مقياس البدانة:** لمعرفة ما إذا كان الشخص يعاني البدانة، استخدمنا الأجهزة التالية:

3 - 2 - 1 - ميزان الكتروني: يقوم بقياس الوزن مع ارتداء ملابس خفيفة.

3 - 2 - 2 - مقياس القامة: لقياس الطول بدون حذاء.

3 - 2 - 3 - مؤشر كتلة الجسم: BMI INDEX BODY MASS مؤشر كتلة الجسم هو مقياس متعارف عليه عالميا للتمييز بين البدانة والنحول والوزن المثالي، وهو يعبر عن كمية النسيج الدهني في الجسم من خلال العلاقة بين وزن الشخص وطوله. ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع طول القامة بالمتر كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام / مربع الطول بالمتر. (5)

**3 - 3 - استبيان نمط الحياة:** مكون من 31 بندا موزعين على 3 محاور هي: العادات الغذائية (11 بندا)، الضغط النفسي (10 بنود)، النشاط البدني (10 بنود)، وقد تم وضع بنود الاستبيان بعد الرجوع إلى العديد من المراجع والدراسات السابقة التي دارت حول موضوع الدراسة، كما تم عرض الاستبيان على الأساتذة الذين أجروا بعض التعديلات التي تم الأخذ بها، تضمن الاستبيان معلومات حول الأنشطة البدنية وأوقات الفراغ، و مشاهدة التلفاز وكيفية التنقل، ودارت بنود العادات الغذائية حول ما يتناولونه من مشروبات وأغذية عالية السعرات وخضروات وفواكه، وتضمن أيضا بنودا عن مؤشرات الضغط النفسي كالقلق وقلة التركيز.

الشروط السيكومترية للاستبيان: تم حساب معاملات الصدق والثبات كما يلي:

صدق الاستبيان: تم حساب الصدق بطريقتين:

1 - صدق المحكمين: تم عرض البنود التي كان عددها "31" على مجموعة من أساتذة علم النفس كمحكمين، لإصدار أحكامهم عليها فيما إذا كانت تقيس ما وضعت لقياسه، فاقترحوا بعض التعديلات في صياغة بعض البنود، ولم يتم حذف أي بند من البنود.

2 - الصدق التمييزي: حيث تم سحب 27% من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في استبيان نمط الحياة بعد ترتيبها من أدنى درجة إلى أعلاها، ثم حسبت قيم "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين أي قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينة الدنيا والعينة العليا حيث "ن=22" فجاءت قيمة "ت" تساوي "22.72" وهي دالة عند مستوى "0.05". ثبات الاستبيان: تم حساب الثبات ب:

1 - طريقة التجزئة النصفية بأسلوب فردي/زوجي: قمنا بتصحيح إجابات أفراد العينة بطريقة استخراج درجتين لكل فرد، إحداها على البنود الفردية، والثانية على البنود الزوجية فصار لكل فرد درجتان، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط من الدرجات الخام لكارل بيرسون للعينة المتكوّنة من 80 مراهقا (ذكورا وإناثا) فجاءت قيمته تساوي "0.94" مما يشير إلى أن الاستبيان يتميّز بمستوى عال من الاتساق بين البنود داخليا. - مفتاح التصحيح: يصحح الاستبيان بأن يحصل الجيب على (1) درجة واحدة إذا وضع علامة تحت (لا)، ويحصل على (2) درجتين إذا وضع علامة تحت (قليل) ويحصل على (3) درجات إذا وضع علامة تحت (كثيرا). \*تفسير النتائج: تفسر نتائج الاستبيان وفق الجدول الآتي:

\*تفسير النتائج: تفسر نتائج الاستبيان وفق الجدول التالي:

الدرجة من 3 - 30	نمط حياة سلبي
الدرجة من 31 - 60	نمط حياة معتدل
الدرجة من 61 - 90	نمط حياة إيجابي

4 - إجراءات تطبيق أدوات البحث: تم تطبيق إجراءات الدراسة الحالية خلال الفترة من 2010/09/19 إلى غاية 2011/02/01 المكان: تم تطبيق الاستبيان وأدوات البحث في أوقات الفراغ بالنسبة للمتمدرسين، والبعض في مكتبة الجامعة. 5 - الأساليب الإحصائية: لمعالجة البيانات التي أسفر عنها البحث الميداني، استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، عرض النتائج: 1 - وفق الفرضيات 1 - 1 - نتائج الفرضية الأولى: والتي نصها كالتالي: نتوقع أن توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية. الجدول رقم 1: يبيّن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات البدنيين وغير البدنيين في كلا الجنسين ذكورا وإناثا في الأنشطة البدنية.

الأنشطة البدنية			المتغير العينة
ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

4.21	3.35	18.91	ذكور بدنيين
	2.45	22.40	ذكور غير بدنيين
4.85	2.03	17.60	إناث بدنيات
	2.06	20.80	إناث غير بدنيات

- يتبين من الجدول رقم (1) أنّ قيم "ت" تساوي "4.21" تعتبر أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "38" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "2.87"، وبالتالي نقول: إنّ قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة، أي بين البدنيين وغير البدنيين من الذكور في الأنشطة البدنية وذلك لصالح الذكور غير البدنيين. - وكذلك بالنسبة للإناث البدنيات وغير البدنيات، وجدنا أنّ قيمة "ت" المحسوبة "4.85" أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية "2.87"، بمعنى توجد فروق بين البدنيات وغير البدنيات في الأنشطة البدنية، وذلك لصالح الإناث غير البدنيات.

1 - 2 - نتائج الفرضية الثانية: والتي نصها كالتالي: نتوقع أن توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية.

الجدول رقم 2: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات البدنيين وغير البدنيين في كلا الجنسين ذكورا وإناثا في العادات الغذائية.

العادات الغذائية			
ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير العينة
3.63	3.66	30.85	ذكور بدنيين
	3.07	26.50	ذكور غير بدنيين
4.26	3.59	32	إناث بدنيات
	4.67	24.20	إناث غير بدنيات

- يتبين من الجدول رقم (2) أنّ قيمة "ت" المحسوبة تساوي "3.63" تعتبر أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "38" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "2.87" وبالتالي نقول: أنّ قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة، أي بين البدنيين وغير البدنيين من الذكور في العادات الغذائية وذلك لصالح الذكور البدنيين. - وكذلك بالنسبة للإناث البدنيات وغير البدنيات، وجدنا أنّ قيمة "ت" المحسوبة "4.26" أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية "2.87" بمعنى توجد فروق بين البدنيات وغير البدنيات في العادات الغذائية، وذلك لصالح الإناث

البدينات. 1 - 3 - نتائج الفرضية الثالثة: والتي نصها كالآتي: نتوقع أن توجد فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في التعامل مع الضغط النفسي.

الجدول رقم 3: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات البدينين وغير البدينين في كلا الجنسين ذكورا وإناثا في الأنشطة البدنية.

		الضغط النفسي		
ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير العينة	
8.64	0.48	10.75	ذكور بدينين	
	1.39	13.60	ذكور غير بدينين	
4.92	2.26	14.15	إناث بدينات	
	1.42	11.15	إناث غير بدينات	

- يتبين من الجدول رقم (3) أنّ قيمة "ت" المحسوبة تساوي "8.64" تعتبر أكبر بكثير من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "38" ودرجة معنوية "0.05" حيث تساوي عند هذا الأخير "2.87"، وبالتالي نقول: إنّ قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى آخر توجد فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين المجموعات محل الدراسة، أي بين البدينين وغير البدينين من الذكور في التعامل مع الضغط النفسي وذلك لصالح الذكور غير البدينين. - وكذلك بالنسبة للإناث البدينات وغير البدينات، وجدنا أنّ قيمة "ت" المحسوبة "4.92" أكبر من قيمة "ت" الجدولية "2.87" بمعنى توجد فروق بين البدينات وغير البدينات في التعامل مع الضغط النفسي وذلك لصالح الإناث البدينات. 1 - 4 - نتائج الفرضية الرابعة: والتي نصها كالآتي: نتوقع أن توجد فروق بين الجنسين البدينين والبدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي.

الجدول رقم 1: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات الذكور البدينين والإناث البدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي.

ت	إناث بدينات		ذكور بدينين		العينة المتغيرات
	ع	م	ع	م	
3.15	4.53	63.75	4.50	59.15	الأنشطة البدنية، العادات الغذائية، التعامل مع الضغط النفسي

- يتبين من الجدول رقم (4) أنّ قيمة "ت" المحسوبة تساوي "3.15"، وتعتبر أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "38"، بمعنى أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى توجد فروق بين الذكور البدينين والإناث البدينات في نمط الحياة (العادات الغذائية، النشاط البدني، الضغط النفسي) وذلك لصالح الإناث البدينات. م: المتوسط الحسابي ، ع: الانحراف المعياري ، ت: اختبار ت 1 - 5 - نتائج الفرضية الخامسة : والتي نصّها كالآتي: نتوقع أن توجد فروق بين غير البدينين وغير البدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية وفي التعامل مع الضغط النفسي. الجدول رقم 5: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات ذكور غير بدينين وإناث غير بدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي.

ت	إناث غير بدينات		ذكور غير بدينين		العينة المتغيرات
	ع	م	ع	م	
3.12	4.62	56.25	5.36	61.30	الأنشطة البدنية العادات الغذائية التعامل مع الضغط النفسي

- يتبين من الجدول رقم (5) أنّ قيمة "ت" المحسوبة تساوي "3.12"، وتعتبر أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية "38"، بمعنى أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً، بمعنى توجد فروق بين الذكور غير البدينين والإناث غير البدينات في نمط الحياة وذلك لصالح الذكور غير البدينين.

م: المتوسط الحسابي ، ع: الانحراف المعياري ، ت: اختبار ت

**2 - وفق المقابلة:** تم إجراء مقابلات مع بعض أفراد العينة، كان مؤشر كتلة الجسم لديهم مرتفع حيث يفوق 35%: 2 - 1 - بالنسبة لعينة الإناث: الحالة الأولى:

- تناول العصير بكثرة خلال الأسبوع ويتجلى ذلك في قولها: "نشرب جي والقازوز في كلّ وقت والماء مانشربوش طول". - أما بالنسبة للخضر والفواكه فهي تتناول الكثير منها، ويتجلى ذلك في قولها: "أتناول الكثير منهم خلال الأسبوع".

- أما عن تناولها الحلويات أو المأكولات التي بها نسبة عالية من السكريات فكانت إجابتها كالآتي: "نموت عليهم ونكولهم في كل وقت".

- أما إذا كانت تعاني من القلق أم لا، فكانت إجابتها كالآتي: "أنا مانقلقش خلاص، ماعنديش القلقة في القاموس نتاعي". - أما عند استفسارنا عن ما إذا كانت تمارس الأنشطة البدنية، فهي لا تمارس أي نشاط على حد تعبير قولها: "انا مانمارس والو، وما نمشيوش وما نخدم والو في الدار"

- وفيما يتجلى عن الأعمال المنزلية فهي لاتقوهم بأي شيء "نتاع الدار هما ليديروا كولش"

- أما سؤالنا عن سبب البدانة فكانت إجابتها "انامع مباليش منين جاتي السمانة، انا مانكولش بزاف، انا تبان ليمنفخة".

### - الحالة الثانية

- عند استفسارنا عن عدد مرات تناولها الطعام في اليوم خارج الوجبات الثلاث، فهي تتناول الأكل في كل الأوقات ويتجلى ذلك في قولها "نمار كامل وانا ناكل مانحبش خلاص، أي حاجة نلقاها قدامي ناكلها هذا في الدار، اما كي نروح نقرى نعمر ساكي بالحلوة والشيكولا".

- أما عن تناولها للعجائن، فهي تتناولها بكثرة ويتجلى ذلك في قولها "احنا ماكلتنا غير العجائن هذي شخصوخة، هذي بربوشة، مقرونة، سباقيتي، تليتلي...."
- وعن ما إذا كانت تعاني من القلق، فهي شديدة القلق وتتأثر لأبسط الأشياء ويتجلى ذلك في قولها "انا حساسة جدا وأي شيء يقلقني خاصة انا سنة رايحة نعقب الباك"
- أما عن كيفية مواجهتها للضغط فكانت إجابتها كالتالي "أنا ما عندي أي حل غير الماكلة وكل ماتواجهني مشكلة، الماكلة تخفف عليا"
- أما عن ممارستها للأنشطة البدنية كالرياضة مثلا في أوقات الفراغ، فهي لا تمارس أي شيء ويتجلى ذلك في إجابتها "اناممارس والوا تخاف يعكبويا عليا لاني سمينة بزاف ودارنا ثاني محافظين بزاف ما يخلونيش ندير ندير الرياضة"
- أما عن استعمالها للمواصلات للذهاب إلى الدراسة فكانت إجابتها كالتالي "وين نقرى بحدى دارنا نروح على رجليا". - أما سبب بدانتها فقالت "انا سمينة لاني ناكل بزافوما نخدم والوا ومنمشيش، وثاني دارنا اوكل سمان"

## 2 - 2 - بالنسبة لعينة الذكور الحالة الأولى

- عند استفسارنا عن تناول الوجبات السريعة في المطاعم، فهو مدمن عليها ويتجلى ذلك في قوله "انا مدمن على الماكلة نتاع برة خاصة البيتزا المهورغر، كي ماناكلشنسحس بلي مانيش نورمال".
  - أما عن المشروبات الغازية فهو يتناولها بكثرة ويتجلى ذلك في قوله "انا كل نهار نشرب قرعة نتاع 2 نتاع بييسي" - أما عن تناوله للبطاطا المقلية فكانت إجابهته "انا نموت عليهم لوكان نلقى نفطر بيهم الصباح وتنغدى بيهم وتنعشى بيهم ومنكرهش طول منهم"
  - أما عن الضغط النفسي وقلة التركيز فهو يعاني بكثرة ويتجلى ذلك في قوله "انا ننفعل لانغه الأسباب ولا استطيع التركيز وبالتالي نرد على الماكلة باش نرتاح"
  - أما عن الأنشطة البدنية فعلى حد قوله "ندير غير نتاع المدرسة مرة في الأسبوع، وساعات ما يجيش الأستاذ"
  - أما عن المشي فهو دائما يستعمل الحافلة، ويبقى ساعات طويلة أمام التلفاز أو الكمبيوتر ، وتناوله لكل أنواع المقرمشات. - أما استفسارنا عن سبب بدانتها: "أنا ناكل غير لحوايج ليسمنوا وما فيهم حتى فايده ،حتى ابي سييت باش تنبدل بصح ماقدترش"
- ### - الحالة الثانية:
- يتناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من السكريات بكثرة، ويتجلى ذلك في قوله: "أنا نشتي الماكلة الحلوة بزاف بزاف" - أما فيما يخص تناوله للعجائن "أنا مانكلهاش بزاف 3مرات في الأسبوع"
  - أما بالنسبة للفواكه والخضر فهو يتناولها بكثرة خلال الأسبوع.
  - أما بالنسبة للمشروبات الغازية فهو يتناولها بصفة قليلة "أنا نشربها 2 إلى 3مرات في الأسبوع". - فيما يخص القلق فهو يعانيه بكثرة ، ويتجلى ذلك في قوله: "أنا نقلق بزاف"
  - أما فيما يخص عدد مرات إفراطه في الطعام نتيجة للضغط خلال الأسبوع فكانت إجابهته: "خمسة مرات في الأسبوع، نرجع الدمار في الماكلة وما نقدرش نحبس"
  - أما فيما يخص ممارستها للأنشطة البدنية، فهو لا يمارس أي نشاط: "أنا ماندير والوا ما عنديش الوقت لاني نوحد للباك، وأبي يديني ويجيبني في الطاكسي"

- أما عن سبب بدائته: "هذيمهيش سمانه هذي الصحة، وحنا دارنا اوكل هاك".

## ثانيا/مناقشة النتائج

### 1 - نتائج الفرضيات

أولا: مناقشة نتائج الفرضية الأولى: التي نصها كما يلي:

- نتوقع أن توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في الأنشطة البدنية.

إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (1) تبين تفوق الذكور غير البدنيين في ممارسة الأنشطة البدنية على الذكور البدنيين، يعني أن الذكور غير البدنيين أكثر ميلا إلى ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ونفس الشيء بالنسبة للإناث حيث نجد أن الإناث غير البدنيات أكثر ميلا إلى ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة من الإناث البدنيات، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة قام بها دريفولد Droyvold وآخرون عام (2004). (6).

وذلك في انخفاض مؤشر كتلة الجسم لدى الممارسين للأنشطة البدنية مقارنة بالذين لا يمارسون الأنشطة، لكن الفرق بين الدراسة الحالية هو تناولها للمراهقين إناث وذكور أما الدراسة السابقة فتناولت عينة الرجال.

إن هذه النتيجة تبين أنّ الأفراد غير البدنيين يمثل النشاط البدني لديهم جانبا مهما من جوانب أنشطة الحياة اليومية، نظرا لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية و الانفعالية، فضلا عن النواحي المرتبطة باللياقة في الصحة البدنية وذلك حسب دراسة هولي و دون فرانكر 1992(7)

، كما يقلل من احتمال التعرض للمشكلات المرضية المتعلقة بصحة الشخص حسب دراسة "هدى حسن الخاجة 2001 ، و تختلف هذه الدراسة عن دراسة "ليمان وآخرون" في أن هناك ارتباطا سلبيا بين كتلة الجسم و ممارسة الأنشطة البدنية، ولكن دراسة "ليمان" لم تحدد عمر العينة المستخدمة في الدراسة، لأنّ طبيعة مرحلة المراهقة تمتاز بالنشاط والحيوية، وكذلك النمو في جميع النواحي الجسمية، العقلية والاجتماعية، وفي المقابل نجد أن هناك نسبة من المراهقين لا يمارسون الأنشطة البدنية، وهذا راجع إلى التقدم الهائل في التكنولوجيا، وما ينجر عنه من زيادة ساعات جلوسهم، وازدحام الشوارع مما يثبط عزيمة الفرد في المشي العادي، حيث مهما كانت المسافة قصيرة فإنه يقطعها راكبا، وكذلك زيادة الفترات التي يقضونها أمام التلفاز والكمبيوتر ، والعباب الفيديو أثناء أوقات فراغهم، وهذا ينطبق على الدراسة التي قام بها تامالين Tammalin وآخرون عام (2004)

التي كانت نتيجتها تناقص معدلات النشاط البدني من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ مصحوبا بزيادة مؤشر كتلة الجسم. ثانيا /مناقشة نتائج الفرضية الثانية: التي نصها كما يلي:

- نتوقع أن توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في العادات الغذائية.

إنّ النتائج المسجلة في الجدول رقم(2) تبين وجود فروق في العادات الغذائية بين الذكور البدنيين وغير البدنيين، وذلك لصالح الذكور البدنيين ونفس الشيء بالنسبة للإناث البدنيات، وغير البدنيات ودائما الفروق لصالح الإناث البدنيات، ويرجع ذلك إلى انتشار بعض العادات الغذائية السلبية ، كما أن تناول هذه الأطعمة يقلل من استخدام الأطعمة الصحية الغنية بالألياف ، وما يصاحبها من إكثار تناول المشروبات الغازية، كذلك عدم الاهتمام بتناول وجبة إفطار متكاملة، وتتفق هذه الدراسة عن الدراسة التي أجراها ديلفوكس Delvaux وآخرون (1999). (8).

التي هدفها فحص العلاقة بين الصحة والأنشطة البدنية والعادات الغذائية لدى عينة الرجال، والتي كانت نتيجتها أن هناك ارتباطا إيجابيا مع تناول الدهون، ووجود ارتباط سلبى بين قياسات مؤشر كتلة الجسم وتناول الألياف، وكذلك تتفق مع الدراسة التي أجراها "الركبان" 2005 (9) التي تهدف إلى وصف السلوكيات الغذائية للمراهقين في مدينة الرياض وتبين من الدراسة أن 49% فقط منهم يتناولون الإفطار يوميا في المنزل، وأن 32.8% يتناولون المشروبات الغازية بصورة يومية، وأن 20.4% و 28.2% نادرا ما يتناولون الحليب والخضروات والفواكه، فتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود علاقة طردية بين وجود بعض الأمراض المزمنة وبعض السلوكيات غير الصحية ككثرة شرب المشروبات الغازية، وتناول الوجبات السريعة وقلة شرب الحليب ومشتقاته، وتناول الخضروات والفواكه، وإن كثيرا من المراهقين يعتمدون على وسائل الإعلام العامة (التلفاز، الراديو، الصحف والمجلات) في معلومتهم الغذائية .

#### ثالثا/مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:والتي نصها كما يلي:

- نتوقع أن توجد فروق بين البدنيين وغير البدنيين من الجنسين في التعامل مع الضغط النفسي.

إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (3) تبين وجود فروق بين الذكور البدنيين وغير البدنيين في طريقة التعامل مع الضغط النفسي ، وذلك لصالح الذكور غير البدنيين، أما بالنسبة للإناث فتوجد فروق بين الإناث البدنيات وغير البدنيات وذلك لصالح البدنيات، ويتفق هذا مع الدراسة التي أجراها باحثو جامعة مينسوتا، كانت نتيجتها اعتراف 44% من المفحوصين بأنهم يزيدون استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي، وأن 47% من المراهقين التهموا الطعام بسبب الملل والكآبة، وقد شعروا بالندم بعد الأكل وتمنوا لو كانوا نحفاء(10)، وقد أشارت العديد من الدراسات حول العلاقة بين البدانة و العوامل النفسية و من بينها الضغط النفسي، حينما يشعر الفرد بالضعف ويلجأ للإفراط في الطعام للشعور بالراحة النفسية، أو يستيقظ ليلا نتيجة القلق و عدم القدرة على النوم نتيجة انشغاله بالأعباء اليومية، و لا يجد وسيلة للتخلص من هذا القلق غير تناول الأطعمة، التي عادة ما تكون جاهزة و غنية بالطاقة، و تتفق هذه الدراسة مع دراسة "إيمان محمد فاضل وأحمد غلوم العمادي" أن هناك ارتباطا إيجابيا بين مؤشرات الضغط ومؤشر كتلة الجسم لدى طالبات جامعة قطر، وهذا الضغط مرتبط بمرحلة المراهقة نتيجة مختلف التغيرات التي تحدث في جميع الجوانب، لكن الشيء الملاحظ أن الذكور غير البدنيين يكون لديهم الضغط مرتفعا، ويلجئون إلى الأكل، لكنهم لم يصابوا بالبدانة ، ربما يرجع ذلك إلى العامل الوراثي، أو إلى وجود مشكل صحي، أو ربما حين ينتابهم القلق لا يلجؤون إلى الأكل، ولديهم أساليب للتغلب على الضغط كالمشي مثلا أو السباحة... الخ.

#### رابعا/مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:التي نصها كما يلي :

- نتوقع ان توجد فروق بين الجنسين البدنيين والبدنيات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية والتعامل مع الضغط النفسي . إن النتائج المسجلة في الجدول رقم(4) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور البدنيين والإناث البدنيات وذلك لصالح الإناث، وهذا يتفق مع الجانب النظري حيث نجد أن الإناث أكثر عرضة للبدانة من الذكور، وبالتالي حرق السعيرات أثناء الراحة أعلى منه لدى الذكور من الإناث، ولذا يحتاج الذكور كمية سعرات أكثر للمحافظة على الوزن، مع الأخذ بعين الاعتبار زيادة نشاط وحركة الرجل عن المرأة.

إلى جانب ذلك نجد أن في مرحلة المراهقة يستهلك المراهق الكثير من الأغذية التي تحتوي على السعيرات الحرارية الكبيرة مثل الحلويات، والمشروبات التي تخل بالنظام الغذائي، إلى جانب قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز مع غياب النشاط البدني المناسب، أو لاعتبارات اجتماعية، وهي أن الفتاة لا يحق لها أن تمارس الأنشطة البدنية في بعض الأسر المحافظة، وأن مكانها هو

المنزل لتربية الأولاد وخدمة الأسرة، حيث تجد الفتاة نفسها أمام هذه الضغوطات فلا تجد أي سبيل للتنفيس أو للتفريغ أو التعبير عن مكنوناتها أو هواياتها سوى الأكل الذي تجد فيه العزاء الوحيد، وهذا يتفق مع الدراسة التي أجراها "المدني" 2005 ( 11 ) حيث أوضحت النتائج ارتفاع مستوى الإصابة بالبدانة عند الإناث 20% مقارنة بالذكور 10%، كما أظهرت الدراسة وجود نقص في مستوى الوعي الغذائي وكذلك الزيادة في كمية الطاقة المأخوذة خاصة الفتيان المصابين بالبدانة مع نقص مقدار الطاقة المنصرفة تبعاً لدرجة البدانة عند الفتيان والفتيات، ويعتبر استمرار هذه الزيادة مؤشراً خطيراً للإصابة بأمراض القلب.

**خامساً/مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: التي نصها كما يلي:**

- نتوقع أن توجد فروق بين الجنسين غير البدينين وغير البدينات في الأنشطة البدنية والعادات الغذائية وفي التعامل مع الضغط النفسي.

إن النتائج المسجلة في الجدول رقم (5) تبين وجود فروق بين الذكور غير البدينين والإناث غير البدينات في نمط الحياة وذلك لصالح الذكور غير البدينين ويعود ذلك إلى طبيعة الذكور الذين يتميزون بالنشاط والحيوية وذلك يتفق مع الدراسة التي أجراها "الركبان" 2004 ( 12 ) على عينة المراهقين الذكور حيث يتبين أن 96.5% منهم يمارسون الرياضة بدرجات مختلفة، حيث يمثل الرياضيون 26.4%، بينما بلغ عدد الذين لا يقومون بأنشطة بدنية منتظمة 37.1%، أما الإناث فلم نجد أي دراسة تتعلق بذلك، كذلك الذين يمارسون الأنشطة البدنية لا يتعرضون إلى الكثير من الأمراض، ويتفق ذلك مع دراسة نشرتها صحيفة لوجورنال الفرنسية على 1000 طالب، حيث تقوم المجموعة الأولى بممارسة الرياضة والثانية لا تمارس أي رياضة، فكانت النتيجة أن من لا يمارسون الرياضة ويقضون أكثر من ساعتين أمام التلفاز، ترتفع لديهم نسبة الأنسولين في الدم مما يزيد خطر الإصابة بمرض السكري النوع الثاني، وربما قد يلجئ الذكور إلى تناول الأغذية الصحية أو ربما يتناولون جميع الأطعمة لكن يمارسون الأنشطة البدنية التي تساهم في اللياقة البدنية. أما بالنسبة للضغط فهم يلجؤون إلى أساليب أخرى غير الأكل مثل المشي أو الجري أو القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مجهوداً كبيراً... الخ وهذا ما استنتجناه من خلال المقابلة التي أجريناها مع العديد من الذكور غير البدينين، أو ربما قد يكون العامل الوراثي له دور في ذلك، أما بالنسبة للإناث فقد يكون لوسائل الإعلام دور كبير في الترويج للرشاقة والمقاييس المثالية واللوحات الشهيرة عن الفنانات وعارضات الأزياء التي تتأثر بهم المراهقة، وذلك لأجل جلب الانتباه، وبالتالي تسعى جاهدة بكل الطرق لكي تصبح مثل نجمتها المفضلة، ولا تكون فريسة للسخرية والتعليق المرعجة التي تتعرض لها البدينات على حد تعبير المراهقات.

## 2 - مناقشة عامة

من خلال المقابلات التي أجريت مع العينات السابقة ونتائج الاستبيان، تبين أنه من المعروف أن البدانة نادرة الحدوث لدى الأشخاص دائمي الحركة، والذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر، ولكن يجب أيضاً أن نعرف أن قلة حجم النشاط للفرد ليس بالسبب الكافي لحدوث البدانة، لاشك أن النشاط أو الحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة، حيث أن الدراسات التي أجريت في هذا المجال جاءت متضاربة لدرجة أنه لا يمكن أن توصي للبدن بالرياضة كأساس لتخفيف وزنه، ولكن يمكنها أن تكون عاملاً مساعداً وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم البدن الذي أنقص وزنه، ومثالنا على ذلك لو أنك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي 170 سعراً حرارياً، فإذا توقفت بعدها وشربت كوباً من البسبي وقطعة صغيرة من الشكولاتة فإنها ستعطيك 500 سعراً حرارياً، حيث أنه من المؤكد أن التهام الطعام بسرعات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علماً بأن الدهون لها كفاءة أعلى من

الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية وأفضل مثال على ذلك انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية وكذلك المشروبات الغازية، إلى جانب ذلك يعترف الكثيرون ممن يعانون البدانة بأنهم يلجؤون إلى تناول الطعام هروبا من بعض الضغوطات، أو الأمور السلبية التي قد تحدث في حياتهم اليومية، ويقرون أيضا أنهم لا يستطيعون التحكم بالأمور التي تدفعهم إلى الأكل في كثير من الأحيان فبعض الأشخاص يفرطون في تناول الطعام عندما يعانون من الإجهاد والقلق والبعض الآخر يأكل في المناسبات الاجتماعية، إلى جانب ذلك قلة النشاط البدني بسبب التقدم الهائل في التكنولوجيا وتوفير سبل الراحة. وحوصلة ما توصلنا إليه نجد أن من يكون نظامه الغذائي متوازن نجده في مجال ممارسة الأنشطة البدنية قليلة جدا وأسلوبه في التعامل مع الضغط النفسي يكون من خلال انغماسه في الأكل وهذه النقطة يشترك فيها معظم البدنيين حيث يجدون حلا هروبيا من مشاكلهم في الأكل، هذا الأخير الذي لا يطلب منهم أي مقابل ويجد فيه الراحة الفورية، بمعنى آخر ليس هناك توازن بين العادات الغذائية والأنشطة البدنية والتعامل مع الضغط النفسي والنتيجة الحتمية لذلك هي البدانة.

- كذلك توصلنا إلى أن الذكور أقلّ تعرضا للبدانة من الإناث. وأنّ الذكور أكثر ميلا لممارسة الأنشطة البدنية من الإناث. -
- أما الضغط النفسي فكلما الجنسين يعانون منه والنتيجة هي انغماسهم في الأكل.
- كذلك ميلهم إلى تناول المشروبات الغازية بكثرة والعجائن والحلويات وغيرها من المأكولات التي تزيد من الوزن. - كذلك عدم اعترافهم بأنهم بدينون وإنما ذلك هو رمز للصحة.

إذن كلما كان نمط الحياة غير لائق ويتسم بسوء التغذية، أو عدم انتظام الأكل، قلة النشاط البدني والبقاء أمام الكمبيوتر أو التلفاز لمدة طويلة، كثرة الضغوط التي تفرزها الحياة الاجتماعية الصعبة، والحل المثالي بالنسبة لهؤلاء هو الأكل، هذه العوامل تؤدي إلى البدانة، وخصوصا إذا تعلق الأمر بفئة المراهقين الذين يمتازون بشدة الحساسية، وبالعديد من التغيرات سيما الجسمانية، فإذا اجتمع نمط الحياة غير السوي أو السلبي مع فترة المراهقة أدى ذلك بالضرورة إلى البدانة، وذلك ما توصلت إليه دراستنا.

**3 - الملمح العام لشخصية المراهق البدن** خلال فترة المراهقة تنشط سلسلة من التغيرات والتحويلات والتبدلات والتي تستلزم تحديدا جديدا للهوية الشخصية للمراهق ومن بين هذه التغيرات، التغيرات الفيزيائية والنفسية والاجتماعية والجسدية، كل هذه التغيرات يمكن أن تتفاقم في حالة غياب الإحساس أو الوعي بالذات الذي سار منذ الطفولة، هذه الفترة التي تسودها الكثير من الانفعالات، وتكثر الاحباطات السلوكية بسبب تعرض المراهق لكثير من المواقف الصعبة اليومية كالخوف من الامتحانات والمشكلات العاطفية وصعوبة المعاملة مع الوالدين، فيتجه المراهق إلى الإشباع والتعويض السريع والتنفيس عن المعاناة الانفعالية في تناول الطعام وخاصة الأغذية ذات السعرات الحرارية المرتفعة دون أن يقابلها أي نشاط لتفريغ الطاقة الزائدة، والبقاء ساعات طويلة أمام التلفاز و الكمبيوتر، في هذه الحالة يصبح الغذاء ملجأ أو تعويضا يعود إليه المراهق لكي يخفي فيه عجزا معيناً أو شعورا بالنقص، فضلا عن ذلك ظهور اضطراب صورة الجسد التي تفجر حلقة مفرغة من التفكير العقيم الذي ينجر عنه عزلة، قلق، حصر، اكتئاب، اشمزاز من جسده... الخ فلا يجد أحسن من الأكل الذي يرافقه في عزلته ويجعله يحس بالارتياح بعض الوقت.

يعتبر الأثر النفسي من أسوأ الآثار على المراهق البدن بسبب المظهر الخارجي أو بسبب الأمراض الناجمة عن البدانة، ويواجه كذلك المراهق البدن تفرقة اجتماعية في المعاملة سواء في المدرسة أو خارج البيت، كما يتعرض للنقد والسخرية المستمرة فيكون الأكل رد فعل تلقائيا لأي إحباط نفسي أو عزلة، حيث يقضي الشباب معظم أوقات فراغهم أمام التلفاز والكمبيوتر وألعاب الفيديو وذلك تفاعليا لأي سخرية، أو لأنهم لا يستطيعون ممارسة الأنشطة البدنية التي تناسبهم، وذلك نتيجة المقارنة بينهم

وبين النحفاء. فمرحلة المراهقة هي مرحلة البناء والنشاط لذا يزداد تناولهم للطعام وفي المقابل ليس هناك أي نشاط لصرف الطاقة الزائدة.

إذا فالبدانة بتأثيراتها الصحية والنفسية يمكن أن تؤثر بالسلب على تقدير الذات وصورة الجسم، وبالتالي صورة الذات، وهذا يتوقف على عدة معايير منها تكفل الأسرة ونظرتها للمراهق البدن، وكذا نظرة المجتمع له، كذلك يتوقف على طبيعة شخصية المراهق في حد ذاته. إلى جانب ذلك يجب توعية المراهق البدن بالنتائج التي تنجم عن نمط حياة غير متوازن وغير متوافق وغير صحي على جميع الأصعدة.

#### 4 - الاقتراحات

وفقا للنتائج التي توصلت إليها الدراسة نقترح ما يلي:

- وضع الاستراتيجيات والبرامج التثقيفية لتغيير المفاهيم والسلوكيات السلبية لنمط الحياة للاهتمام بالممارسات البدنية والتغذية السلبية والتخلص من الأنشطة الخمولية والضغط النفسي.
  - أن تكون برامج التمرينات جزء من الأنشطة اليومية للطلاب لتعويض نقص الممارسات البدنية لديهم.
  - التكفل بالبدن من جميع الجوانب سواء الطبي أو النفسي وحتى الاجتماعي.
  - توعية الأسرة بطبيعة البدانة والأضرار الصحية التي قد تسبب بها.
  - مراقبة النظام الغذائي، وتبني حمية غذائية صحية، وعدم ترك البدن يتبع حمية من تلقاء نفسه، إذ يجب أن تكون باستشارة أخصائي تغذية
  - نقترح إعادة دراسة البدانة بإضافة الجانب الاجتماعي لما له من أثار في نفسية البدن خاصة في علاقاته بالجنس الآخر.
- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة العادات الغذائية والأنشطة البدنية بالبدانة لدى كلا الجنسين

#### الهوامش:

- (1): إيمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي(2005)"العلاقة بين السممة ونمط الحياة لدى طلاب جامعة قطر من الجنسين"، مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد1، العدد 2، يونيو،ص32 (2) : سليمة عبد الله السلطاني و طارق سوادى عبد السادة(2009) : "مقارنة نسبة القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين"، مجلة علوم الرياضة، العدد 1.
- (3): إيمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي(2005):المرجع السابق،ص31-32 (4): إيمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي(2005):المرجع السابق،ص32 (5) : محمد الرمادي(2006) : سياسة التغذية في المدارس، شركة الجمال للطباعة والاستثمار،ص50
- (6): إيمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي(2005):المرجع السابق،ص32
- (7) : هدى حسن الحاجة(2001) : "اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني"مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد2، العدد 1، مارس،ص83 (8): إيمان محمد فاضل واحمد غلوم العمادي(2005):المرجع السابق،ص32
- (9) : تمهيدي دكتوراة(2008) : تغذية المراهقين الذكور، مكة،ص14
- (10) : محمد بن عثمان الركيان(2009) : البدانة"الداء والدواء"، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، الرياض،17-18
- (11) : خالد مرعشلي ومروان زيات(2000) : "البدانة بوصفها عامل خطر لحدوث ارتفاع الضغط الشرياني الحملي"، مجلة جامعة دمشق، المجلد16، العدد الثاني،ص30
- (12) : محمد مصطفى عمار(2007) : أهمية الرياضة والأندية الرياضية للنساء، كلية التربية البدنية والرياضية. (13): منى صالح الأنصاري(2003) : "تأثير النشاط البدني الهوائي في مؤشرات السممة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد4، العدد4، ديسمبر.