

المردود الفكرى والنفسى والإجتماعى للغذاء الصحى

على...

تحسين جودة الحياة

إعداد الباحثة

جيهان على السيد سويد*

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلى والتربية ،كلية الاقتصاد المنزلى جامعة المنوفية

أستاذ مساعد كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى - بريدة - جامعة القصيم

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالى الي التعرف على الغذاء الصحى ، ودراسة وتحليل مدى قوة وجوهريه العلاقة بين تناول الغذاء الصحى وكل من الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية للأفراد ، وكذلك القاء الضوء على جودة الحياة ، و ايضا التأكيد من خلال الإطار النظرى على سبل تحسين جودة الحياة ، وتقديم دليلا علميا نظريا على أهم عناصر الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية لصحة الغذاء وتأثيرها على تحسين جودة الحياة ، وأخيرا يهدف البحث الحالى الى رصد العلاقة الارتباطية بين سلوك الغذاء الصحى وبين تحسين جودة الحياة ،واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفى(الارتباطى والفارق) ، بلغت عينة البحث (٢٧٠) طالبة بجامعة القصيم ، وأشتملت ادوات البحث على (مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة + أستبيان "سلوك لاغذاء الصحى " للبالغين .وأهم النتائج التى أسفر عنها البحث هناك إنعكاس إيجابى لنتناول الفرد للغذاء الصحى على الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية حيث كانت لها أكبر الاثر علي تحسين جودة الحياة ، كما ظهرت الفروق لصالح الطالبات المتخصصات فى دراستهم الاكاديمية فى علوم الاغذية .

Abstract

Intellectual, psychological and social impact of healthy food

On...

Improve the quality of life

Gehan Aly EI- Sayad sewid

Lecturer at

Faculty Of Home Economics –Menofia University,

Qassim University

Aimed at the current search to identify healthy food, and the study and analysis of how strong and substantial relationship between eating healthy food and all aspects of intellectual, psychological and social development of individuals, as well as shed light on the quality of life, and also emphasized through the theoretical framework on ways to improve the quality of life, and to provide scientific evidence theoretically the most important elements of the intellectual, psychological and social health of food and its impact on improving the quality of life, and finally the research aims present to monitor the correlation between the behavior of healthy food and improve quality of life, and adopted a researcher on a descriptive approach (relational and difference), total sample (270) student at the Qassim University, and included tools Aalbgas on (a measure of quality of life for university students & Surveys "behavior for as food healthy" for adults. The most important results of the research there is the reflection of a positive to address the individual food–health aspects of intellectual,

psychological and social, where the greatest impact on improving the quality of life, as differences emerged for the benefit of the students in their academic specialists in Food Science

المردود الفكرى والنفسى والإجتماعى للغذاء الصحى على...تحسين جودة الحياة

بحث مقدم من

جيهان على السيد سويد

مدرس -قسم الاقتصاد المنزلى والتربية- كلية الاقتصاد المنزلى

(جامعة المنوفية_جامعة القصيم)

مقدمة البحث:-

يتميز هذا العصر بالعديد من التحديات على اختلاف أنواعها فمنها التحديات التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية و تحديات على مستوى العلاقات الانسانية ، وجميعها تتطلب بذل قصارى الجهد لمسيرة ركب التقدم المتلاحق .و تضافر كافة الجهود من أجل الوصول بالفرد الى درجة الشعور بالرضا والسعادة التى تمكنه من الوصول الى درجة الكفاءة والنجاح فى مختلف الأدوار المنوطة بها .

إن السعادة هي حالة من التوازن النفسى الداخلى يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسروروالصحة التى ترتبط جميعها بالجوانب المحورية فى حياة الانسان كالاسرة والعمل والعلاقات الإجتماعية ، إذن فالبحث الدائم عن الحياة الأفضل والتوافق والتمتع بالسعادة سيظل دائماً وأبداً أهم ما يشغل الإنسان . وجدير بالذكر أن الحياة الأفضل فى كل الأحيان مرتبطة بالصحة الجيدة البعيدة عن الأمراض والمشاكل ، حيث أشار العلماء إلى أن تناول الغذاء الصحى المتنوع والمتوازن فى الوقت نفسه يساعد على تمتع الإنسان بالصحة والقدرة على مقاومة الاصابة بالأمراض .

إذن فالجميع بحاجة ماسة الآن الي أن يهتم بجوهر الانسان ، وتعميق فكرة الاهتمام بالوصول إلى تحسين جودة الحياة ، لذا أهتم البحث الحالى بدراسة الغذاء الصحى ومردوده الفكرى والنفسى والاجتماعى وتأثيره على تحسين جودة الحياة .

مشكلة البحث:-

يرى كثير من المفكرين والخبراء تنافسا كبيرا فى كافة مجالات الحياة وستكون المشكلات السياسية والبيئة والاجتماعية أشد صعوبة وستكون مرتبطة مع بعضها البعض متبادلة التأثير والتأثير ، إن الحياة مملوءة بالتحديات المستقبلية العديدة أهمها التداخل بين المسائل والمطالب الثقافية والدينية والمعرفية والقومية والوطنية (عبد المعطي سويد ، ٢٠٠٣) ، كذلك يتغير العالم اليوم تغيرا سريعا، يمكن أن يوصف بالحركة الدائمة ، والتوجه المستمر نحو التقدم مما أدى إلى كثرة المعضلات وتفاقم المشكلات ، أوضح(Enersson,A sa ,et al.2010) من خلال دراسته أن فى أجزاء كثيرة من العالم ، ازداد انتشار نمط الحياة المستقرة التى اعتمد فيها الانسان على التكنولوجيا التى قللت بالتالى الحركة ، مع استهلاك كميات كبيرة من المواد الغذائية مما يسهم فى زيادة مخاطر الصحة العامة للإنسان . ومع زيادة

الاهتمام بفهم العلاقة بين جودة الحياة والصحة العامة للإنسان إتجه البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على أهمية توافر مقومات جودة الحياة لدى إنسان هذا العصر وكذلك أهمية تمتعة بالصحة العامة ، والتوازن والاعتدال بين المادية وإشباع الروح . وقد أكدت دراسات عديدة على أهمية العلاقة بين النظام الغذائي للإنسان والقلق والاكتئاب ونوعية الحياة كدراسات (A sa. Et al ,2010 , Ernerson ,) ، و (Schäfer, Torsten. et al, 2003) ، ودراسة (Gunnar ,E. et al , 2010) ، بالإضافة الى ذلك أشارت دراسة (Jenkins Paul .E et al, 2011) الى أن الاضطرابات الغذائية تؤثر بصورة مباشرة على جودة حياة الافراد الذين يعانون من ضعف في الظروف الصحية Eating disorders ، والنفسية والجسدية. إلى جانب ذلك يرى خبراء الصحة العامة أن الصحة والجمال يقومان أساسا على قواعد التغذية السليمة، إذ أن عمل وتناغم أعضاء الجسم يعتمدان على توازن العناصر الأساسية الواردة إليه عن طريق الطعام المتناول. (والت ستول- جان ديكورتي ، ٢٠٠٩) ومن المعروف أيضا أن الغذاء الصحي أو الغذاء المتوازن هو النظام الغذائي الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد.

إن التحدي الأكبر للمجتمع ككل هو الاعتراف أن العمل في المستقبل هو عمل الفكر ، حيث يرتبط التفكير بالقدرة على التكيف مع مستجدات العصر، فالتفكير بالمعنى الواسع هو أرقى العمليات العقلية المعرفية والنفسية للفرد والتي تميزه عن غيره من الكائنات الحية الأخرى ،(أحمد حسن عاشور ، ٢٠٠٨) وخاصة التفكير الإيجابي حيث ذكر (إبراهيم الفقي ، ٢٠٠٩) " أنه من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية وينتهي في النهاية إلى التمتع بالحياة الإيجابية " لذلك رأيت الباحثة أهمية توجيه البحث العلمي بكل طاقته نحو مواجهة المشكلات النفسية والانفعالية والاجتماعية المتوقعة في هذا العصر مع ضرورة تضافر الجهود للحد منها وذلك بروية مختلفة عن طريق الغذاء الصحي وتأثيره على جودة الحياة . وهنا يأتي دور البحث العلمي حيث تتلخص مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي :- ما هو المردود الفكري والنفسى والاجتماعى لتناول الغذاء الصحى على تحسين جودة الحياة ؟

**** تساؤلات البحث : وتتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات التالية : -**

- (١) هل هناك إنعكاس إيجابي لتناول الفرد للغذاء الصحى على الجانب الفكرى له ؟
- (٢) هل هناك إنعكاس إيجابي لتناول الفرد للغذاء الصحى على الجانب النفسى له ؟
- (٣) هل هناك إنعكاس إيجابي لتناول الفرد للغذاء الصحى على الجانب الإجتماعى له؟
- (٤) ما أثرالمردود الفكرى والنفسى والاجتماعى لتناول الفرد للغذاء الصحى علي تحسين جودة الحياة
- (٥) هل هناك علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وسلوك الغذاء الصحى ؟

(٦) هل يؤثر التخصص الدراسي لطلاب الجامعة على سلوكه الغذائي وجودة الحياة ؟

أهداف البحث:- يهدف البحث الحالي الي التعرف على الاتي :-

- ١- مفهوم الغذاء الصحي ، وعناصره وأسسه .
- ٢- دراسة وتحليل مدى قوة وجوهريه العلاقة بين تناول الغذاء الصحي وكل من الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية للأفراد .
- ٣- وكذلك إلقاء الضوء على جودة الحياة ومفهومها ومقوماتها .
- ٤- التأكيد على سبل تحسين جودة الحياة ، وتقديم دليلا علميا نظريا على أهم عناصر الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية لصحة الغذاء وتأثيرها على تحسين جودة الحياة .
- ٥- تحليل مستوى تأثير جودة الحياة بدلالة الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية بصحة الغذاء
- ٦- وأخيراً رصد العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة وسلوك الغذاء الصحي . ودراسة الفروق بين الطالبات ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى ضوء متغيرات البحث .

أهمية البحث:- تتبلور أهمية البحث فى الكشف من خلال الإطار النظري عن مفهوم الغذاء الصحي ورصد إنعكاسه علي كل من (الجانب الفكرى - الجانب النفسى - الجانب الاجتماعى) ، وأثره علي تحسين جودة الحياة لدى الأفراد حيث تنبثق :-

(أ) الأهمية النظرية للبحث الحالي من خلال الجوانب التالية:

- الجانب الأول: يكتسب البحث أهميته من خلال موضوعه الذي يتناول الفهم الكلى للغذاء الصحي الذى فى الغالب يغفل عنه الكثير بدليل انتشار أمراض سوء التغذية والإضطرابات الغذائية بين الافراد .
- الجانب الثانى : يكتسب البحث أهميته من خلال لقاء الضوء علي المردود الفكرى والنفسى والاجتماعى لتناول الغذاء الصحي وأهميته للفرد بقصد نشر الوعى الثقافى بين المهتمين وسائر أفراد المجتمع.
- الجانب الثالث : الكشف عن جودة الحياة وسبل تحسينها لتحقيق السعادة والرضا للأفراد
- الجانب الرابع : الكشف عن دور الغذاء الصحي فى تحسين جودة الحياة .

الجانب السادس: الربط بين علوم الإقتصاد المنزلي ومجال العلوم الإنسانية والنفسية من خلال إعداد

وبناء أدوات البحث التى تضم (مقياس "جودة الحياة" - استبيان " سلوك الغذاء الصحي ") .

(ب) الأهمية التطبيقية :- قد تسهم نتائج هذا البحث فى :-

- ١-المساهمة فى إعداد برامج إرشادية لتحسين جودة الحياة فى مراحل عمرية مختلفة .
- ٢-إعداد برامج إرشادية لمواجهة اضطرابات الغذاء ومشاكل سوء التغذية على مستوى الافراد .
- ٣-إلقاء الضوء على أهمية الغذاء الصحي للفرد من الناحية الفكرية والنفسية والاجتماعية ، علاوة على الأهمية الجسمية والصحية للغذاء .

٤- الوقوف على طبيعة وخصائص ومكونات الغذاء الصحي مما يسهل سبل الاعتماد عليه وتغيير الأنماط الغذائية غير الجيدة التي من شأنها أن تترك أثارا سلبية على صحة الأفراد.

[٥] مصطلحات البحث :-

الغذاء الصحي Healthy Food : هو الغذاء الذى يعتمد على عناصر مغذية-البروتينات،الفيتامينات،الأملاح المعدنية ، الكربوهيدرات، والدهون، الماء - التي لا يمكن إستغناء الجسم عنها ونقص أى واحد منها قد يؤدى إلى المرض ،كما يساعد على خفض الإضطرابات الفيزيائية الحيوية داخل الجسم ويساهم فى تمتع الجسم بالنشاط والحيوية والإقبال على الحياة.

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على أستبيان " سلوك الغذاء الصحي " إعداد الباحثة فوائد الغذاء الصحي (النظام الغذائي المثالى) :

يثمر إتباع النظام الغذائي المثالى الذى يعتمد على العناصر الغذائية الصحية عن فوائد كثيرة (والت ستول-جان ديكورتنى،٢٠٠٩) هى: ١- الوقاية من كثير من الامراض ٢- قدرة الغذاء الصحي على إنقاص الوزن والحد من السمنة ، ٣- زيادة التمتع بالطعام وتطور حاسة التذوق ٤- السيطرة على النفس وزيادة الشعور بالثقة والنجاح ،٥- زيادة القدرة على الإستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة لصحة الجسم وسلامته من الأمراض.

جودة الحياة Quality Of Life : هي الشعور بالسعادة والرضا والبعد عن الاحباط ومواجهة الازمات من خلال انعكاس تناول الغذاء الصحي وتأثيره المباشر على الجانب الفكري والنفسي والاجتماعي للفرد ، وإمتدادا هذا الاثر الى تحسين صحة وحياة الفرد وتلبية إحتياجاته الأتية :-

١- الحاجة للمعيشة وإهمال الفرد لإشباع هذه الحاجة يؤدى به إلى إنهزام الذات Self-defeating

٢- الحاجة للحب والانتماء

٣- الحاجة للقوة بمعنى بذل الجهد للحفاظ على العلاقات مع الاخرين لمدة طويلة

٤- الحاجة للحرية فالاشخاص المبتكرين والمبدعين يشعرون بالحرية.

٥- الحاجة للتمتع بالصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية

وتعرف إجرائيا فى البحث الحالى :- بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس "جودة الحياة "

المردود الفكرى والنفسي والاجتماعي للغذاء الصحي :

هو إنعكاس تناول الغذاء الصحي وتأثيره المباشرعلى الجانب الفكري والنفسي والاجتماعي للفرد وامتداد هذا الأثر الى تحسين صحة وحياة الفرد .

الإطار النظرى للبحث : -بنظرة متأملة واحدة إلى الجسم الإنسانى ، يقف الناظر مذهولا أمام النظام العجيب الذى خلقه الله فأحسن خلقه وتقديره ، حين جعل منه الحصن المنيع والهدف ، وجيش الهجوم

وجيش الدفاع ، وأنواع معامل التقطير المختلفة ومعامل الإمتصاص والتكرير، ومعامل توليد الطاقة التي تعطى الجسم ما هو بحاجة إليه من أسباب الصحة والقوة بما يحيط به من أسباب الحركة والغذاء فى الارض والهواء والماء .

لقد أثبتت عديد من الدراسات العلمية أن أفضل أنواع الأغذية هي ما خلقه الله فى هذه الطبيعة، وبخاصة الفاكهة والحبوب واللحوم، ويقول العلماء إن الإنسان الذي يركز فى غذائه على الفواكه يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط النفسية، وأكثر هدوءاً، ولذلك يقترح بعض الباحثين طريقة لعلاج الإفعلالات من خلال الإكثار من أكل الفاكهة (جايلورد هاورز، ٢٠٠٢) . وجديرا بالذكر أن الأغذية التي ورد ذكرها فى القرآن مثل : الزيتون، والتين، التمر، العنب، الرمان، العسل... جميعها تؤمن للإنسان استقراراً نفسياً أكبر، وتجعل النظام المناعي لديه أكثر مقاومة للأمراض، وبخاصة أمراض القلب والسرطان حيث أكد القرآن على أهمية تناول الأغذية الطبيعية (عبد الباسط محمد السيد، ٢٠٠٦) ، هذا وقد أوضحت (منى احمد الصادق، ٢٠١١) أن التغذية تصنف على أنها أحد مجالات علوم الصحة التي تهتم بما يمد جسم الانسان بإحتياجاته الغذائية من العناصر الضرورية للحياة ، المتوافرة من أنواع الأغذية العديدة حتى تمكنه عن طريق كثير من التفاعلات الحيوية داخله من القيام بوظائفه كاملاً لتأمين سلامة تكوينه ، فالجسم يحتاج الى تناول عناصر غذائية مختلفة يختص كل منها سواء منفرداً أو مشتركاً مع البعض الأخر بأداء وظائف لا غنى للجسم عنها خلال رحلة الحياة .

لذلك أهتم البحث الحالى بضرورة التأكيد بكافة السبل على أهمية أن يتمتع الانسان بمستوى جيد من الصحة البدنية من خلال إعماده على تناول الغذاء الصحى المتوازن الذى يأمين الإحتياجات الغذائية اليومية من الفيتامينات ومصادر الطاقة والبروتينات والأملاح المعدنية .

الغذاء الصحى المتوازن :-

يعتبر الغذاء عاملاً أساسياً فى نمو الإنسان وتكامل صحته فالغذاء له وظيفة مهمة فى زيادة مقاومة الجسم للأمراض ويوفر للجسم العناصر اللازمة لتكوين الأجسام المضادة التى تساعد على الصمود أمام الأمراض ، بالإضافة إلى ذلك فإن الغذاء الجيد يمنع أمراض سوء التغذية .

أن تمتع الانسان بالصحة هو أساس الحياة ، فيستمد طاقته ونشاطه وحيويته وبها يستكمل مسيرته فى الحياة من خلال جسم خالى من الأمراض، وأوضح (Gonzalez,M,A.et al , 2000) أن هناك إختلافات متعددة فى تعريف الغذاء الصحى بدول حوض البحر الابيض المتوسط ، حيث لم يتفق سكان الدول على تعريف واحد للغذاء الصحى فالبعض ذكر أن الغذاء الصحى هو الذى يحتوى على "ألياف أكثر" و "دهون أقل" وآخرون ذكروا أنه الغذاء المشتمل على الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات ، ويمكن تفسير الإختلافات فى التعاريف للغذاء الصحى بين الدول الأوروبية، على الأقل جزئياً بسبب

الإختلافات في أنماط الإستهلاك والتعليم والثقافة الغذائية المنتشرة. ويرتبط بالغذاء الصحى مباشرة أهمية نشر الوعى الثقافى بالأغذية الصحية حتى يتمكن الفرد من الإعتماد على أنظمة غذائية سليمة فقد أوضح (Omar,M.et al.2001) أن من أهم وأبرز مشكلات الصحة العامة وسوء التغذية عدم نشر الوعى والثقافة بأهمية تناول الغذاء الصحى وأهم مكوناته فأشار فى دراسته إلى أن مقدمي الرعاية الصحية بالمدارس لهم تأثير قوي على عادات الأطفال الصغار فى تناول الطعام ، حيث برزت أربعة مواضيع رئيسية ذات تأثير مباشره : (أ) العوائق التي تحول دون توفير وجبات صحية (ب) تقسيم المسؤولية (ج) سلوك تناول الطعام (د) التعليم والتغذية المطلوبة. ويمكن إضافة أن نشر الوعى والثقافة الغذائية والبرامج الإرشادية المنوطة بالتوعية الغذائية من الضرورى أن تركز على كافة شرائح المجتمع من تلاميذ بالمدارس وطلاب بالجامعات ، وأمهات ، وفى قطاعات العمل المختلفة بالدولة حتى يتسنى تحقيق الهدف المنشود وهو تمتع كافة أفراد المجتمع بالصحة الجيدة.

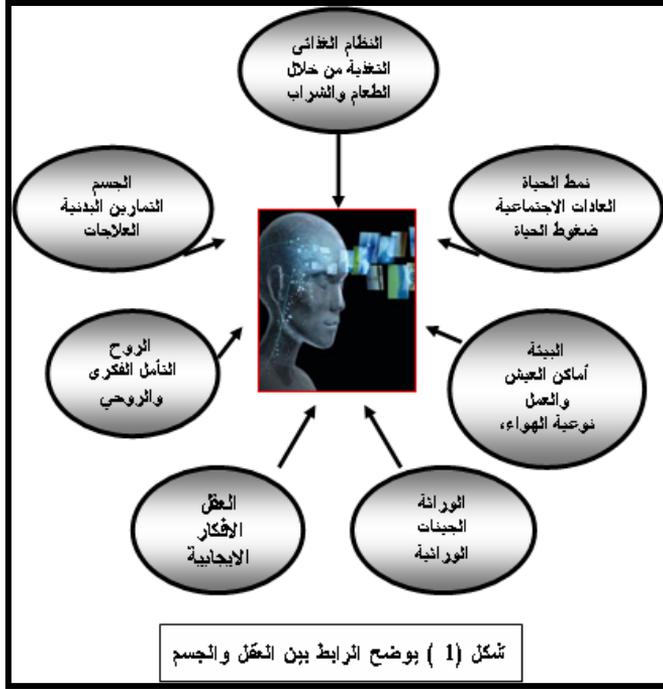
أهم مكونات الغذاء الصحى المتوازن :-

أكدت (ا , Hörnel 2010 Agneta.et al) على أن النمط الغذائى المتبع أهم عامل من عوامل الصحة العامه للجسم فقد أشارت إلى أن تصنيفات نمط الغذاء تعكس عادات الأكل وغيرها من العوامل الصحية الخاصة والعائلية ذات الصلة، ومن الأهمية أن نتذكر أهم الحقائق وهى أهمية وضرورة الغذاء الصحى المتوازن لجسم وصحة الانسان ، قبل الإعتماد على نظام غذائى محدد باعتباره السبب الرئيسى للمشاكل الصحية فى الحاضر والمستقبل ،

فإن هذا النظام الغذائى يضمن للإنسان نتائج مريعة مثل التقدم فى العمر ، وزيادة الإصابة بالبدانة ، إرتفاع ضغط الدم ، والإصابة بداء القلب التاجى ، والسرطان وقد يؤدي إلى الأضرار بوظائف الكبد ، والكلى والدماغ ، ويؤدي إلى حدوث خلل فى الجهاز المناعى ، ويزيد من معدلات الإصابة بالتهابات المفاصل . وأكد على هذا أيضا فى دراسته ، Hornell (Agneta.et al . 2010) حيث إرتبط النظام الغذائى بالصحة إرتباط مباشر لدى افراد عينة الدراسة .

أولاً:- الغذاء الصحى والتفكير :-

أن القدرة على التفكير من أكثر اهداف المدرسة العصرية الحاحا نظراً للإنفجار المعرفى الهائل الذى يشهده هذا القرن ، ولإزدياد المشكلات التى تبحث عن حلول لها ، لذا فقد أصبحت التربية الحديثة تهتم بتدريب المتعلمين على ممارسة مهارات حل المشكلات ، ليصبحوا قادرين على التكيف مع متطلبات حياتهم الواقعية وعلى التفكير الابداعى (أيمن السعيد ، ٢٠٠٢) .



ولقد أشار (خيرى المعازى ،
٢٠٠٨) نقلا عن جابر عبد
الحميد جابر الى اهمية التفكير
ومهاراته لمجال التعلم ، بل ولأى
نوع من أنواع التعلم وأشار الى أن
التعلم يتطلب دمج العقل فيما
يتعلمه كما يتطلب تحولا فيه ، لذلك
يجب أن تتسع أهداف المدرسة
لتنشمل التنمية المتكاملة للطلاب فى
مختلف جوانب شخصيتهم وفى
مقدمتها تنمية المهارات والإتجاهات
التي تمكنهم من استخدام الطرق
العلمية فى التفكير وحل المشكلات
أن النجاح فى الحياة العملية

والشخصية يتطلب تعليم الطلاب كيفية البحث عن المعلومات والحصول عليها ، واستثمارها وكيفية
إستخدامها فى معالجة المشكلات وصنع القرارات .

فالتفكير هو مفهوم معقد ينطوى على أبعاد ومكونات متشابكة تعكس الطبيعة المعقدة للدماغ البشرى ،
وأیضا سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها العقل ، وهو معقد لأنه يتألف من ثلاث مكونات :

١-عمليات معرفية معقدة (كحل المشكلات) وأقل تعقيدا (كالاستيعاب والتطبيق والاستدلال) ، وعمليات
توجيه وتحكم فوق معرفية Met cognition . ٢- معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع.

٣-استعدادات وعوامل شخصية (اتجاهات ، موضوعية ، ميول) (فتحي جروان ، ١٩٩٩)

والسؤال الذى يطرح نفسه هل الأغذية التي يتناولها الإنسان تؤثر على تفكيره ؟ وماذا لو كانت اغذية
صحية ؟ ذكر (جينفر هاربر ، ٢٠٠٦) أن هناك مجموعة من العوامل التي تساهم فى صحة الجسم
والعقل سواء كانت جيدة أو سيئة وفيما يلي شكل توضيحي لتلك العوامل الموجودة داخل العقل و الجسد
والتي تؤثر على صحة الانسان وراحته الفكرية والروحية، يتضح من الشكل السابق مدى أهمية النظام
الغذائى الذى يعتمد عليه الانسان حيث يعترف الآن الطب الغربى التقليدى

(استنادا الى أنظمة العلاج الشرقية المعتمدة منذ قرون)

بأن الصحة والمرض ليسا مرتبطين بحالة الخلايا الكيميائية ووالفسيولوجية للجسم فقط بل أيضا بالحالة العقلية للمرء ، وأظهرت الأبحاث أن الخلايا التي تنقل العواطف والأحاسيس الى الدماغ موجودة أيضا في جهاز المناعة ، وأن المراسل الجزيئية للخلايا تربط بين جهاز المناعة والجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء ، إن الافكار والمشاعر تؤثر على الجهاز المناعي لجسم الانسان ولذلك يكون التأثير شديد على الصحة .بالاضافة الى ذلك أوضح (والت ستون وجان ديكرتتي ،٢٠٠٩) أن هناك عدة طرق لتحسين الحالة العقلية والنفسية ، حيث توجد ثلاث طرق لتحسين الحالة العقلية والنفسية مرتبطة في جزء كبير منها بالنظام الغذائي للمرء وهي :١-تطبيق وسائل التنمية الشخصية والنفسية لتحسين العلاقة بين الفرد مع نفسه والآخرين .٢-إستخدام طرق علاجية أخرى بما في ذلك التمرينات البدنية وتنمية الجانب الروحاني .٣-الاعتماد فى النظام الغذائى على أنظمة الغذاء المثالي التي تؤمن للجسم الصحة .وتحت عنوان "قوتك العقلية فى وجبتك " أكد (عبد الباسط محمد السيد،٢٠٠٦) أن خبراء وأساتذة الطب النفسى أكدوا أن بالإمكان تحسين القدرة العقلية من خلال إحداث تغيير بسيط فى نوع الطعام الذى يتناوله الأفراد ، فقد قامت جمعية " Mined " للصحة العقلية بإصدار تعليمات حول المزاج والغذاء أكدت العلاقة بين نوع الغذاء وشعور الأشخاص وقدراتهم العقلية ، بالرغم من أن تأثير الغذاء على الصحة الجسمية معروف ، فإن تعليمات جمعية الصحة العقلية تؤكد على وجود علاقة وثيقة بين الغذاء والنمو العقلى ، حيث أشارت بعض الإحصاءات العلمية إلى أن الحلويات والسكر تؤثر سلبا على الصحة العقلية ، وأن طبيعة ونوع الغذاء يسببان أعراض عديدة من الأمراض النفسية مثل الفصام والكآبة والقلق والهلع وهو ما يؤكد حتمية العودة إلى الغذاء الصحى السليم .

أغذية لسلامة الصحة العقلية :-

الفواكه والخضروات وكل الاغذية المشتملة على الحوامض الشحمية مثل أسماك السردين والتونة والسلمون بالاضافة الى اليقطين والجوز ،والغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات (سميرة النقى٢٠٠٧)
 ثانيا :- الغذاء الصحى والحالة النفسية :- فى عصر العولمة والإنترنت والقنوات الفضائية.. العصر الذى أصبح مشحونا أكثر من اللازم بمسببات الضغوط النفسية ، وجد أن الفرد الواحد يتعرض لأكثر من ٣٨٦,٠٠٠ نوعا من الضغوط ، والحقيقة التى قد تكون غير معروفة للكثيرين أن حوالى ٩٠% من الضغوط الحديثة تتكون من الضغوط الفيزيائية الحيوية (والتي تضم الضغوط البدنية - الكيميائية الحيوية - والكهرومغناطيسية وضغوط التغذية) وحوالى ١٠%منها فقط تتكون من الضغوط النفسية الاجتماعية ، حيث نشرت هذه الاحصائية الطبية منذ ثلاثين عاما .

(Adams, Nancy. .2006) ، وقد اكدا (Golden ,Neville. H & Attia, Evelyn,2011) أن اضطرابات الأكل والأمراض النفسية الخطيرة غالبا ما ترتبط معا و بكل من الاضطرابات الصحية و

النفسية وقد تنتشر خلال مرحلة المراهقة وسن البلوغ. وأن هناك ندرة في البحوث العلاجية التي تركز بشكل خاص على الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات الأكل وأثارها النفسية والعقلية الذهنية. وأكد (Gunnar, Einvik, et al. 2010) في دراستهم أن الآثار طويلة الأمد لتناول الوجبات المشتملة على الدهون في برنامج فحص القلب والأوعية الدموية وتقديم المشورة بشأن النظام الغذائي الذاتي المتبع أفادت النتائج أن النظام الغذائي غير المتوازن كانت له أثارا نفسية وإجتماعية سلبية على اصحاب هذا النظام. وتحت عنوان "أطعمة للسعادة والعمر الطويل" ذكر (عبد الباسط محمد، ٢٠٠٦) ان من بين أنواع الغذاء ما يمنح الانسان الطاقة التي تعينه على أداء ما هو مطلوب منه من مجهود شاق أو غير شاق، ويبني جسده ويقوى عضلاته.....وهناك ايضا -حسب البحوث والدراسات العلمية - أغذية تمنح الانسان الشعور بالسعادة وتطرد الاكتئاب ، وتجعل الانسان أكثر بشاشة في وجه الآخرين ، وهناك أغذية تجعل الإنسان خاملا كسلانا ميالا للنعاس ، وهناك أغذية تمنح الانسان كذلك الشعور بالحيوية والشباب وأخرى تعجل من شيخوخته ، ويمكن تلخيص هذه الاغذية في مجموعة (الفواكهة والخضروات الطازجة والزيتون التي تحتوى على أوميغا ٣ وأنواع البقوليات كالعَدَس والفاول الصويا) . أما الاطعمة التي يجب الإبتعاد عنها لتأثيرها النفسى السيئ هى : الدهون المهدرجة التي من صنع الانسان ، والاطعمة الحريفة كثيرة التوابل والتسبيك لأنها ترهق الجهاز الهضمى والجسمى عموما والنفسى معا، الوجبات الغذائية غير المتكاملة التي تحتوى على تركيز عالى من السكريات والدهون والنشويات ، فجميعها أغذية تعجل بالشيخوخة.والمقصود بإطالة العمر هنا هو التغذية السليمة التي تقوى بنية الجسم وتؤخر من ظهور علامات كبر السن وتحمى الجسم من الاصابة بالأمراض التي تهلك البدن مثل أمراض القلب وتصلب الشرايين وغيرها. حيث ذكر أحد المعمرين في شمال سيناء بمصر (عمره ١٢٤ عاما) أنه كان دائما يعتمد في غذائه على لبن الإبل ومعه العسل وكان لا يأكل للحم أبدا

مادة الكافيين وهى مادة تعمل على إثارة وتنشيط الجهاز العصبي وإبقائه يقظا ،وإن وجودها في مجرى الدم بكميات كبيرة ولمدة طويلة تؤثر سلبيا على الصحة الجسدية و النفسية في آن واحد، حيث أنها تزيد عدد ضربات القلب وحاجته للأكسجين وربما تؤدي للنوبة القلبية وربما ترفع ضغط الدم، كما تؤدي إلى إرهاق الجهاز العصبي والذي ينعكس في مشاعر التوتر والقلق وربما السلوك العدوانى. وتوجد مادة الكافيين في القهوة والشاي والشوكولاته. (أندرو وايل، ٢٠٠٣)

ثالثا :- الغذاء الصحى والعلاقات الاجتماعية :- أن الاطفال الذين لا يتناولون طعاما صحيا ميالين للعنف والسلوك غير الاجتماعى ، حيث أن نقص الزنك والحديد وفيتامين "ب" فى غذاء الأطفال يؤدي الى سوء السلوك وكثرة الشجارات مع اقرانهم ، ليس على المستوى الاجتماعى فقط بل على المستوى العقلى ايضا فغذاء الطفل غير المثالى وغير الصحى يؤدي الى انخفاض مستوى ذكاءه.

(Nicholls , Dasha & Waugh , Rachel, B. 2009)

الجانب الاجتماعي في دراسة حديثة لـ (Michelle C, et al . 2010 Kegler) أكدت على أن الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية الجيدة أثناء تناول الطعام كان له إنعكاس صحي ونفسي ممتاز على الأفراد ، كما ذكرت الدراسة أيضا أهمية نشر ثقافة النظام الغذائي المثالي عن طريق أساليب الدعم الاجتماعي ، والنشاط البدني ، وبضيف (Sanftner, Jennifer, L. 2010) ان خطر اضطرابات الغذاء لدى النساء والرجال تأثرت بمجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية ، وأثبتت الدراسة أن الغذاء غير الصحي الذي ينتج عنه العديد من أشكال اضطرابات الغذاء أدى الى عدم الرضا عن الجسم وعن الحياة ، وأظهرت الدراسة أن العلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية وبين الغذاء علاقة تبادلية ، حيث يؤثر كل منهما في الآخر . وفي سياق الحديث عن العلاقة المتبادلة بين الغذاء الصحي والجانب الاجتماعي للأفراد ، كشفت دراسة كل من (Norda ,Mark & Parkerb, Lynn .2010) عن الاحتياجات الغذائية للأطفال في الأسر ذات الدخل المنخفض واثرها على الامن الغذائي لهم وكشفت النتائج عن مدى وشدة انعدام الأمن الغذائي في الأسر ذات الدخل المنخفض التي لديها أطفال ، ليس هذا فحسب بل مستوى العلاقات الاجتماعية أيضا داخل هذه الاسر بات ضعيفا .

وإجمالاً يمكن استخلاص أن علاقة الغذاء الصحي بالجانب الاجتماعي ظهرت واضحة في تأثير كل منهما على الآخر ، ففي الوقت الذي تؤثر فيه العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الافراد على أسلوب ونظام غذائهم واستفادة الجسم من هذا الغذاء ، فإنه في الوقت نفسه يؤثر الغذاء الصحي بكل مكوناته على الحالة النفسية والعلاقات الاجتماعية بين الافراد أيضا . إن إنعكاس الغذاء الصحي على الجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية للإنسان يشرح بدوره تأثير الحياة في مجملها بالغذاء لذا فمن الأهمية أن يلقي البحث الحالي بالضوء على فعالية الغذاء الصحي بمردودة الإيجابي على الجانب الفكري والنفسى والاجتماعى على تحسين جودة الحياة .

جودة الحياة :-يشكل هذا المفهوم اليوم محورا أساسيا لعديد من الدراسات والأبحاث والمؤتمرات العلمية الحديثة و الدور الذي تلعبه المتغيرات الثقافية و الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية في هذا الجانب والعوامل الأسرية والتربوية والمجتمعية المؤثرة في ترسيخ هذا المفهوم.

بداية عالم الجودة " Quality World " هو ذلك العالم الشخصى الصغير الذى يبدأ تكوينه فى الذاكرة القصيرة بعد الميلاد ، حيث يتعلم الفرد ما هو مرضى له وما لا يرضيه ، وذلك من خلال التعلم الوالدى وجهود الشخص نفسه ، ويستمر فى التعديل والتغير خلال مراحل الحياة ، هذا العالم يتكون من مجموعة خاصة من الصور التى تعد بانها أفضل الطرق لإشباع واحدة او اكثر من الحاجات الاساسية .

(Huebner E.S ,et al .2005)

إن جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مفهوم جودة الحياة والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيهاها. فالصحة هي حالة سلامة بدنية، وعقلية، واجتماعية، وعاطفية، ونفسية، واقتصادية، وتعليمية، وليست مجرد انعدام المرض أو الإعاقة ومع ذلك فإن الصحة والسلامة لا يتوافران لغالبية الأشخاص .

(Schäfer , Torsten .et al , 2003) . وأوضح (Enersson, Asa , et al.2010) أن سلوك البدانة وزيادة الوزن لدى كلا الجنسين ارتبط بالصحة وجودة الحياة وكذلك المزاج العام ، وأن مخاطر زيادة الوزن لا تتوقف فقط على الجسم والصحة بل تخطت ذلك لتؤثر على جودة الحياة والشعور بالسعادة والراحة ومن ثم الحالة المزاجية للإنسان . هذا وقد أكدوا (Torsten .et al , 2003 , Schäfer) في دراستهم ان الرضا عن الحياة والتمتع والارتياح بها ارتبط ايضا بالطب البديل Alternative medicine واهميته في تحسين الحالة المزاجية والنفسية للإنسان .هناك مجموعة من الإجراءات التي من شأنها أن تنهض بجودة الحياة و من هذه الاجراءات ما يتعلق بتصحيح النظام الغذائي وأهمية الوقاية من الاضطرابات الغذائية، و المستوى التعليمي ،وزيادة النشاط الرياضي، وتحسين العلاقات الاجتماعية ، حيث يبقى العامل الوقائي خير وسيلة لحماية الإنسان من الوقوع في دوامات الاكتئاب وأمراض هذا العصر سواء على المستوى الجسمي أو النفسى .

(Jenkins , Paul E, et al . 2011) ، و قد أشار (Sanftner, Jennifer, L . 2010) أيضا الى أن جودة الحياة تتأثر بحزمة من المتغيرات النفسية والاجتماعية والغذائية حيث أن عدم الرضا عن الجسم ، وعدم استيعاب المثل الاجتماعية والثقافية، وتناول الطعام بأسلوب غير صحى جميعها تؤثر مباشرة في جودة الحياة.

الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث :-

اهتمت الدراسات والأبحاث مؤخراً بموضوع جودة الحياة فى ظل متغيرات عديدة من شأنها ترك اثارا سلبية على حياة الانسان وعلى مستوى كافة المجالات ، كما شغل موضوع الغذاء إهتمام العلماء والباحثين منذ زمن بعيد ، ففي دراسة (Schäfer , Torsten .et al , 2003) تحت عنوان " الطب البديل والحساسية : الرضا عن الحياة ، موضع المراقبة الصحية وجودة الحياة " لتأكد على أهمية الغذاء المتوازن والطب البديل على الصحة العامة وجودة الحياة ، حيث أوضحت الفروق بين المستخدمين وغير المستخدمين لـAlternative medicine (AM) على الصحة العامة وعلى الرضا عن الحياة، حيث أجريت مقابلات هاتفية بمساعدة الحاسوب (ن = ٣٥١ ، متوسط أعمارهم ٤٦ سنة، والاستجابة ٧٦,١ %) والذين كانت قد بلغت الحساسية (حمى القش، والربو، والأكزيما الاستثنائية وفرط الحساسية الغذائية)

في استطلاع سابق. وقد طبقت الأسئلة المتعلقة بالصحة وجودة الحياة QOL وقياس الرضا عن الحياة ، الجنس والتعليم). وكان تأثير ذلك على QOL المتعلقة بالصحة عموماً أعلى بكثير بالنسبة للمستخدمين AM (١١,٧) من غير المستخدمين لـ AM (١٠,٣).

وتواصلت مع الصحة العامة والغذاء فإن دراسة (EL-sebaf, F, M.2005) تحت عنوان " العلاقة بين الحالة الغذائية والجهاز المناعي للبالغين" ، طبقت الدراسة على الموظفين بالقطاع الحكومي بمحافظة المنوفية، و الهدف من الدراسة هو معرفة العلاقة بين الحالة التغذوية والاستجابة المناعية ، وتقييم العلاقة بين العناصر الغذائية و مركز وظيفة المناعة ، وبلغت العينة (١٠٠) شخص بالغ ، تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٣٠) ، من القطاع الحكومي والعينة كلها تخضع لقياسات الجسم البشري ، وتقييم الحالة الغذائية ، ووضحت النتائج ان اهم العناصر الغذائية التي تم تناولها كان الكالسيوم و فيتامين B2 تليها البروتين الكلي لكل من الذكور والإناث. وكانت نسبة الذكور من تناول الفيتامينات والمعادن أعلى من الإناث. وان هناك علاقة إيجابية كبيرة بين مستوى التعليم ونوعية النظام الغذائي ، لم تظهر فروق بين الإناث والذكور بالنسبة لجميع المواد الغذائية ، باستثناء البروتين الحيواني. كان الإناث أعلى من الذكور في تناوله ، هذا بالنسبة للبالغين أما عن الاطفال ففي دراسة لـ (على عثمان عبد اللطيف ، ٢٠٠٩) تحت عنوان " تأثير السلوك الغذائي لتلاميذ المدارس على الحالة الصحية والغذائية بمحافظة المنوفية" أوضحت الدراسة إن التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل والإنتاج أن الغذاء يلعب دوراً هاماً في احتفاظ الشخص بصحة وحيوية ، وأن بعض الخصائص الاجتماعية والاقتصادية لأسر الأطفال وتلاميذ المدارس على الحالة الصحية لهم . وفي دراسة لـ (Exel, N., et al. 2006) تحت عنوان "الجميع سيموت: اتجاهات الشباب الهولندي نحو أسلوب حياتهم الصحي" وحاولت الدراسة الكشف عن مواقف الشباب "حول نمط الحياة الصحية ، مع التركيز على زيادة الوزن بين الشباب ، حيث تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ و ١٩ سنة وكانت التصريحات حول قضايا مثل السلوك الغذائي ، ومشاكل زيادة الوزن ، والمخاطر الصحية ،العقبات لتبني نمط حياة صحي. وأسفرت النتائج عن ان جميع الشباب قل عددهم او اكثر غير مهتم بصحتهم وذلك لأسباب مختلفة. وأن الصحة بالنسبة لمعظم هؤلاء الشباب لا تمثل مصدر قلق كبير، لأنهم يشعرون بلياقة بدنية، ويشعرون بالرضا والسعادة، في حين أن بعضهم يتخوف من العواقب التي قد تؤثر على المظهر مثل السمنة، وحتى مع ذلك، ليس هناك اهتمام بالصحة ،ومعظم الشباب يجهلون المعرفة المتعلقة بالصحة .

إذا كان هذا على مستوى الشباب فما هو الوضع بالنسبة للأطفال وما تأثير البيئة الاجتماعية والاسرية على سلوكهم الغذائي للإجابة على ذلك ما جاء في دراسة (Richards,R 2007 & Smith, C) والتي تحت عنوان " التأثيرات البيئية والاسرية والشخصية على اختيار المواد الغذائية لدى الاطفال

المشردين" حيث أجريت مقابلات مع أطفال بلا مأوى (ن = ٥٦ ، الذين تتراوح أعمارهم بين ٦-١٣ عاما) وكانوا في مركز للرعاية في ولاية مينيسوتا، الولايات المتحدة الأمريكية، لتحديد العوامل المؤثرة في اختيار الطعام والحصول على الغذاء، ووضع الوزن. وكان ٤٥% من الأطفال يعانون من زيادة الوزن. حيث برزت عوامل البيئية ، والوالدين ، والشخصية وعلى الرغم من التفضيلات الشخصية لاغذية الاطفال، والتشرد وخصائص بيئة المأوى ، إلا أن في نهاية المطاف كانت الحالة الصحية العامة غير جيدة ، وهذا ما يؤكد على اهمية العلاقة المتبادلة بين الغذاء الصحي والعوامل الاجتماعية والنفسية . أما الحال بالنسبة للمراهقين فكشفت دراسة (Stevenson,C. et al.2007) عن وجهات نظر المراهقين في الطعام والتغذية وأهم العوائق التي تحول دون تناولهم للغذاء الصحي، نظرا لتزايد انتشار السمنة بين المراهقين ، أجريت الدراسة على مجموعات من الفتيان والفتيات بلغ عددهم (N = 73) أجريت مناقشات حول السلوك الغذائي الصحي، وتم تحديد أربعة عوامل رئيسية موضوعية كحواجز لتناول الطعام الصحي بين المراهقين ، كانت هذه العوامل هي : التعزيز المادي والنفسي لتناول الطعام ؛ تصورات الغذاء والسلوك الغذائي؛ تصورات ذات الصلة بالضغط المتناقضة الاجتماعية ؛ والتصورات لمفهوم الأكل الصحي نفسه). وعموما فإن مفهوم الغذاء الصحي كهدف في حد ذاته كان غائبا من البيانات ويبدو أن الضغوط كانت اكثر الاسباب لتناول الطعام بطريقة غير صحية . لم يتأثر السلوك الغذائي بالعوامل الاجتماعية والنفسية فحسب بل أثر فيها أيضا ،

فقد اوضحت دراسة لـ (Enersson,Asa , et al.2010) أن سلوك البدانة المنتشر بين الشباب أثر بشكل مباشر على الحياة الصحية العامة لهم وأيضا يسبب أعراض الاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨ شابا) ممن يعانون السمنة وتمت متابعتهم على مدار من (٦-١٢ شهر) وبلغ متوسط اعمارهم (٢٦ عام) حيث طلب منهم تغيير عاداتهم الغذائية وفقا لنظام محدد من الباحثين على مدار فترة الدراسة وتم تطبيق أستبيان الاكتئاب ، واسفرت النتائج عن أن مرض الإكتئاب يرتبط موجبا بالإسلوب الغذائي غير الصحيح الذي أدى الى السمنة ،حيث ارتبطت الأعراض الإكتئابية مع زيادة كمية الطاقة، ليس هذا فحسب بل تأثرت الصحة العقلية والنفسية بزيادة الطاقة أيضا، وإستخدام نظام محدد مع العينة أدى الى نتائج إيجابية على مستوى الصحة العقلية والنفسية للعينة .

و في دراسة(Gunnar,E.et al. 2010) حول تأثير المدى الطويل للوعي بالغذاء الصحي على الإكتئاب والقلق وجودة الحياة أوضح أن تقديم المشورة والنصائح الغذائية أمر هام جدا وخاصة لمن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية بسبب إعتمادهم في غذائهم على الدهون ،حيث بلغت عينة الدراسة (٥٦٣) وتم إستخدام استبيانات للإكتئاب والقلق وجودة الحياة و أوضحت النتائج أنه على مدار ٣ سنوات من المتابعة والإعتماد على الغذاء الصحي بدلاً من الأنظمة الغذائية السابقة إنخفض مستوى

القلق والإكتئاب وارتفع مستوى جودة الحياة لدى العينة. وفي دراسة لفحص الارتباط بين النمط الغذائي والصحة تحت عنوان "سوء الإبلاغ عن الحالة الصحية السابقة والحالة الصحية للأسرة، والعلاقة بين أنماط الغذاء والصحة والمرض".

(Hörnel, Agneta .et al .2010) أوضح أن النمط الغذائي للأسرة يعد المسئول الأول عن الحالة الصحية للأفراد ، وأن اتباع النظام الغذائي غير الجيد يمثل السبب الرئيسي لمعظم المشاكل الصحية في الحاضر والمستقبل، ويمتابة أفراد العينة أتضح أنه ليس هناك فروق بين الذكور والاناث في التأثير بنسبة الدهون العالية ، وأن الفروق بين المستوى الصحي الحالي والسابق لكلا من الجنسين كان واضحا كما أوضحت الدراسة أن المواد الكيماوية التي تقوم بنقل (المرسلات العصبية Transmitters) تتأثر كثيرا بنوع الغذاء الذي يتناوله الشخص لذلك فإن نقص بعض الفيتامينات والمواد المعدنية والأحماض الدهنية الضرورية يمكن أن يترك تأثيرات كبيرة على المزاج والنمو العقلي، مثل ظهور أعراض داء الفصام. كما أوضحوا في دراستهم أن العلماء يعتقدون أن مادة الجلوكوز هي الوقود الأساسي لعمل هذه المرسلات العصبية إلا أنهم يؤكدون على أهمية الفيتامينات والمعادن في تزويد هذه المرسلات بالمواد الخام اللازمة لعملها ، وربما يكمن هنا سر ضعف الذاكرة أو فقدانها لآلاف الناس.

دراسة (Kegler,Michelle C, et al . 2010) بين العوامل الاجتماعية وبين الغذاء الصحي أوضحت أن الدعم الاجتماعي والبيئي كان عاملا هاما ومؤثرا في سلوك افراد عينة الدراسة حيث بلغت العينة (٦٠ من النساء والرجال) تراوحت أعمارهم بين (٥٠-٧٠ سنة)، حيث تمت مقابلات تفصيلية مع أفراد العينة وعن طريق التحليل لبيانات المقابلات أوضحت الدراسة أن الدعم الاجتماعي بتأثير الأسرة والاصدقاء لتناول الغذاء الصحي كان له أفضل الأثر على السلوك الغذائي وعلى تحسين الحالة النفسية والاجتماعية للعينة علاوة على ممارسة الأنشطة البدنية. لم يتوقف تأثير الغذاء الصحي عند الجانب الاجتماعي فحسب بل إشمئل ايضا تحسين جودة الحياة (Abraham, S& Kellow ,G. 2011) دراسة تحت عنوان "أستكشاف اضطرابات الغذاء وجودة الحياة واضطرابات الجهاز الهضمي لدى مرض الاضطرابات الغذائية " أوضحت أن انتشار الاضطرابات الغذائية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي كان له أثر سلبي على شعور المرضى بجودة الحياة ، ليس هذا فحسب بل أثرت على العمل والدراسة أيضا ، وإن العمل على خفض اضطرابات الغذاء بالاعتماد على الغذاء المتوازن هو السبيل الأمثل لتحسين جودة الحياة.

يتضح مما سبق عرضة ما يلي :-

أن الغذاء الصحي يرتبط بعوامل ومتغيرات عديدة كان منها العوامل الاقتصادية والاجتماعية، وأن كفاءة إدارة الغذاء إختلفت بحسب الثقافة في الريف عن المدينة، والإفراط في الوزن تأثر بالعوامل النفسية

والبيئة، كذلك المستوى الاجتماعي أثر أيضا على الإختيارات الغذائية، وأن الدعم الاجتماعي أثر بشكل مباشر في الاقبال على تناول الغذاء الصحي، وأيضا تأثرت جودة حياة الأفراد بنوعية الأغذية وبالنظام الغذائي المتبع لديهم.

فروض البحث :- بناءً على ما سبق فإن البحث الحالي يهدف إلى اختبار صحة الفروض التالية :-

١- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات على استبيان سلوك الغذاء الصحي وبين متوسط درجاتهن على مقياس جودة الحياة .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الجامعة ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى متوسط درجاتهن على مقياس جودة الحياة

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الجامعة ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى متوسط درجاتهن على استبيان سلوك الغذاء الصحي .

منهجية البحث وأجراءاته :-

أولاً: عينة البحث :- اشتملت عينة البحث على :-

- عينة البحث الاستطلاعية :- تكونت للبحث من (١٠٠) من طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى ببريدة، جامعة القصيم بالفرقة الثالثة (المستوى الخامس) بمتوسط عمر (٢٠,٩) عاما ، وتم التطبيق للأدوات فى الفصل الدراسى الاول للعام الجامعى (١٤٣٢هـ/١٤٣٣هـ) الموافق (٢٠١١/٢٠١٢ م).

- عينة البحث النهائية :- بلغت العينة النهائية للبحث (٢٧٠) من طالبات الفرقة الثالثة (المستوى الخامس) حيث تم التطبيق على عينة قوامها (٣١٠) طالبة من طلاب الجامعة (بمناطق بريدة - عنيزة - البكيرية) وتم استبعاد (٤٠) استمارة بعد التطبيق على العينة السابقة لعدم استكمال الإستجابة على بنود المقاييس من قبل بعض الطالبات ،

وبذلك أصبحت العينة النهائية للدراسة (٢٧٠) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة وموزعين كالتالى :-
طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى ببريدة (٩٠) طالبة ، طالبات كلية العلوم والاداب بعنيزة (٩٠) طالبة ، طالبات كلية التربية بالبكيرية (٩٠) طالبة . وتم اختيار العينة عشوائيا وتراوحت الأعمار الزمنية لأفراد العينة ما بين (١٩ - ٢٤) عام بمتوسط (٢١,٥) عاما . وتم تطبيق الادوات بعد التأكد من الصدق والثبات لها على العينة النهائية .

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الأساسية وفقا للكليات المختلفة :-

الجامعة	الكلية	المدينة	عدد الطالبات
---------	--------	---------	--------------

٩٠	بريدة	كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى	الجامعة
٩٠	عنيزة	كلية العلوم والاداب	
٩٠	البكيرية	كلية التربية	
٢٧٠	المجموع الكلي لعينة البحث		

ثانياً :- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والفرق في هذا البحث لإختبار صحة الفروض والتحقق من أهداف البحث .

ثالثاً : أدوات البحث : أشتملت الادوات على :

- مقياس " جودة الحياة" لطلاب الجامعة، إعداد الباحثة
- أستبيان " سلوك الغذاء الصحي " للبالغين . إعداد الباحثة
- أستمارة البيانات العامة للطالبات إعداد الباحثة

١ - مقياس " جودة الحياة " لطلاب الجامعة " : -ويهدف هذا المقياس إلي التعرف على مستوى جودة الحياة لدي طلاب الجامعة ، وقد تم اعداده وفقاً للتعريف الاجرائى لجودة الحياة ومن خلال مراجعة الدراسات والبحوث السابقة التى تناولت هذا المفهوم فى البيئة العربية وفى البيئة الاجنبية ، وأيضاً من خلال الاطلاع على مقاييس تناولت جودة الحياة ،حيث تناولت هذه المقاييس جودة الحياة وفقاً لنظريات مختلفة ، واشتملت هذه الدراسات على عينات ذات مراحل عمرية مختلفة ، لذا وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس يتناسب مع طلاب الجامعة ويتمتع بثبات وصدق وبصفة عامة بخصائص سيكومترية جيدة وقامت الباحثة بصياغة مفردات المقياس وبلغت (٣٥) مفردة ، مقسمة على ثلاثة محاور (أبعاد) :-

البعد الأول : الجوانب الفكرية لجودة الحياة ويتكون من (١٣) مفردة تضم الاهتمام بإستذكار الدروس وسمات الشعور بالسعادة خلال المرحلة الجامعية والقدرة على حل المشكلات، والسعى نحو التفوق الدراسى وغيرها. وأرقام المفردات على المقياس هى (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣٠-٣٢-٣٤) .

البعد الثانى : الجوانب النفسية لجودة الحياة ويتكون من (١٣) مفردة تضم الشعور بالسعادة والرضا عن الذات والآخرين والقدرة على تحقيق الاهداف بنجاح وكذلك التفاؤل والاقبال على الحياة... وغيرها . وأرقام هذه المفردات على المقياس هى (٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩-٣١-٣٣-٣٥) .

البعد الثالث : الجوانب الاجتماعية لجودة الحياة ويتكون من (٩) مفردات تشمل على الرغبة فى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مهما كانت الصعاب ، والقدرة على التسامح والعطاء... وغيرها. وأرقام هذه

المفردات على المقياس هي (٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧) ، وجاء التقدير الكلي "الحد الاعلى " لدرجة المقياس تساوي (١٧٥ درجة) والتقدير الكلي للحد الأدنى للمقياس (٣٥ درجة) تصحيح المقياس :- أستخدمت الباحثة طريقة "ليكرت Likert" لبناء وتصحيح المقياس وذلك لوضع جميع العبارات فى قائمة تحتوي على ميزان تقدير خماسي متدرج للإجابة على كل مفردة على النحو التالي: (موافق بشدة - موافق - متردد - غيرموافق - غيرموافق بشدة) ، بتقديرات (١-٢-٣-٤-٥) الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة :

١- صدق مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة :- فيما يتعلق بتقدير صدق المقياس فقد اعتمدت الباحثة على عدد من الاساليب منها (صدق المحكمين - صدق المحتوى) أ - صدق المحكمين ** : تم عرض المقياس فى صورته الاولى على مجموعة من السادة المحكمين بلغ عددهم (٥) من كلية التربية الأدبية جامعة القصيم بهدف التعرف على مدى وضوح صياغة المفردات وملائمتها للهدف الذى وضعت لقياسه ، واشتمل المقياس فى صورته الاولى على (٥٢) مفردة موزعة على ثلاث ابعاد ، ووفقا لأراء المحكمين تم حذف (١٧) مفردة ، ليصبح المقياس فى صورته النهائية (٣٥) مفردة وتراوحت نسبة الاتفاق بينهم على الصورة النهائية ما بين (٩٠% - ١٠٠%) .

ب - صدق المحتوى :

فى إطار البحث الحالى تم تقدير صدق المحتوى لمقياس "جودة الحياة " لطلاب الجامعة باستخدام :- (الاتساق الداخلى Internal Correlation) . هو حساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وفيما يلي عرض جدول يوضح علاقة درجة كل بعد من أبعاد المقياس الثلاث بالمقياس ككل ، وذلك بعد التطبيق على عينة (١٠٠ طالبة)

جدول (٢) يوضح الاتساق الداخلي ومعاملات الارتباط بين درجة محاور مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة والدرجة الكلية للمقياس وايضا الارتباط بين المحاور .

الجوانب الاجتماعية لجودة الحياة	الجوانب النفسية لجودة الحياة	الجوانب الفكرية لجودة الحياة	الدرجة الكلية		
			1	Pearson Correlation	الدرجة الكلية
				Sig. (2-tailed)	
			100	N	
		1	.655 (**)	Pearson Correlation	الجوانب الفكرية
			.000	Sig. (2-tailed)	لجودة الحياة
		100	100	N	
	1	.456(**)	.712(**)	Pearson Correlation	الجوانب النفسية
		.000	.000	Sig. (2-tailed)	لجودة الحياة
	100	100	100	N	
1	.411(**)	.536(**)	.608(**)	Pearson Correlation	الجوانب الاجتماعية
	.000	.000	.000	Sig. (2-tailed)	لجودة الحياة
100	100	100	100	N	

**الإرتباط دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له انحصرت بين (٠,٦٠٨) الى (٠,٧١٢) ، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد (المكونات) ، أنحصرت بين (٠,٤١١)

الى (٠,٥٣٦) ، وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمكونات (ابعاد) مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة .

٢- ثبات مقياس " جودة الحياة " لطلاب الجامعة - باستخدام حساب معامل Cronbach's Alpha وباستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعادلة سيرمان براون Spearman - Brown بلغ معامل الثبات لمقياس "جودة الحياة " لطلاب الجامعة بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية .

جدول (٣) يوضح معامل الفا والتجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة " لطلاب الجامعة :

عينة البحث	
(٠,٧٦١)	معامل الفا Alpha
(٠,٧٦٥) ، (٠,٨١٢)	التجزئة النصفية ومعادلة سيرمان براون Spearman - Brown

وهي جميعها معاملات ثبات مرتفعة

- حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:- للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة (إعادة التطبيق) وذلك بتطبيق المقياس المراد معامل ثباته (مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة) على عينة إستطلاعية مكونة من (١٠٠) طالبة من جامعة القصيم بفاصل زمني قدره أسبوعين ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين استجابة الطالبات في حالة التطبيق الأول ، واستجابتهن في حالة التطبيق الثاني ، و بلغ (٠,٧٨٢) ، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

وبحساب (معامل ألفا) لكل بعد من أبعاد المقياس كانت النتائج كالتالي :-

جدول (٤) يوضح معاملات الثبات لمحاور مقياس "جودة الحياة " لطلاب الجامعة

م	البعد	معامل الفا
المحور الاول	الجوانب الفكرية لجودة الحياة	٠,٧٤١
المحور الثاني	الجوانب النفسية لجودة الحياة	٠,٨٠٦
المحور الثالث	الجوانب الاجتماعية لجودة الحياة	٠,٦٧٤

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للأبعاد الثلاث للمقياس مرتفعة

١ - إستبيان "سلوك الغذاء الصحي " للبالغين : - ويهدف هذا المقياس إلي التعرف على النمط الغذائي لدي البالغين و منهم طلاب الجامعة ، وقد تم اعداده وفقا للتعريف الاجرائي لسلوك الغذاء الصحي ومن خلال مراجعة الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت هذا المفهوم في البيئة العربية وفي البيئة الاجنبية ،

وأيضاً من خلال الاطلاع على مقاييس تناولت للغذاء الصحي ، فقد وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس يتناسب مع طلاب الجامعة ويتمتع بثبات وصدق حتي يمكن الاعتماد عليه علمياً في التطبيق . وقامت الباحثة بصياغة مفردات المقياس وبلغت (٣٤) مفردة ، مقسمة على بعدين :- البعد الأول : معايير الغذاء الصحي ومقوماته ويتكون من (٢٠) مفردة تضم الحرص على تناول الغذاء الصحي والاعتماد على النمط الغذائي المثالي وأهم مقوماته التي تحقق الصحة والسعادة للفرد، وأرقام المفردات (٣-١-٥-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٩-٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤) .

البعد الثاني : أهمية الغذاء الصحي ويتكون من (١٤) مفردة تضم المعلومات الغذائية التي تشتمل على تقدير الغذاء الصحي والتعرف على أهميته... وغيرها . وأرقام هذه المفردات على المقياس هي (٢-٤-٦-٨-١٠-١٢-١٤-١٦-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٦-٢٨) ، والدرجة الكلية للحد الأعلى للمقياس (١٠٢ درجة) ، أما الحد الأدنى للدرجة (٣٤ درجة) .

تصحيح الاستبيان :- لتصحيح الاستبيان تم وضع جميع العبارات في قائمة تحتوي على ميزان تقدير ثلاثي متدرج للإجابة على كل مفردة من مفردات الاستبيان على النحو التالي : (نعم - متردد - لا) ، بتقديرات (٣-٢-١)

الخصائص السيكومترية لإستبيان "سلوك الغذاء الصحي" للبالغين

١- صدق استبيان سلوك الغذاء الصحي للبالغين :- فيما يتعلق بتقدير صدق الإستبيان فقد اعتمدت الباحثة على عدد من الأساليب منها أ - صدق المحكمين وب - صدق المحتوى على النحو التالي : أ - صدق المحكمين ** : تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٥) من كلية التصاميم والاقتصاد المنزلي بقسم التغذية وعلوم الاطعمة بجامعة القصيم بهدف التعرف على مدى وضوح صياغة المفردات ودقتها وملائمة تلك المفردات للهدف الذي وضعت لقياسه ، واشتمل المقياس في صورته الاولية على (٤٠) مفردة موزعة على بعدين ، ووفقاً لأراء المحكمين تم حذف (٦) مفردات ، ليصبح المقياس في صورته النهائية (٣٤) مفردة ، وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على الصورة النهائية ما بين (٩٠% - ١٠٠%) ،

ب - صدق المحتوى :- في إطار البحث الحالي تم تقدير صدق المحتوى لإستبيان سلوك الغذاء الصحي " للبالغين باستخدام :- (الاتساق الداخلي Internal Correlation) .

وهو حساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وفيما يلي عرض جدول يوضح علاقة درجة كل بعد من أبعاد الإستبيان بالدرجة الكلية له ، وذلك بعد التطبيق على عينة (١٠٠ طالبة) من جامعة القصيم .

جدول (٥) يوضح الاتساق الداخلي ومعاملات الارتباط بين درجة محاور أستبيان سلوك الغذاء الصحي للبالغين والدرجة الكلية للأستبيان وايضا الارتباط بين المحاور .

البيان	الدرجة الكلية	معايير الغذاء الصحي ومقوماته	اهمية الغذاء الصحي
الدرجة الكلية	1		
	Pearson Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
معايير الغذاء الصحي ومقوماته	100	1	
	N	.731	
	Pearson Correlation	(**)	
اهمية الغذاء الصحي			1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100
			1
	Pearson Correlation	.692(**)	.556(**)
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	100	100

**الإرتباط دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له انحصرت بين (٠,٧٣١) الى (٠,٦٩٢) ، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد (المكونات) بلغت (٠,٤٦٩) ، وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمكونات (أبعاد) أستبيان سلوك الغذاء الصحي للبالغين .

٢- ثبات مقياس " سلوك الغذاء الصحي " للبالغين -

باستخدام حساب معامل Cronbach's Alpha وباستخدام طريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبرمان براون Spearman - Brown بلغ معامل الثبات لمقياس " سلوك الغذاء الصحي " للبالغين بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية كما هو موضح فيما يلي:-

جدول (٦) يوضح معامل الفا والتجزئة النصفية لإستبيان "سلوك الغذاء الصحي" للبالغين

عينة البحث	
(٠ ,٨٠٩)	معامل الفا Alpha
(٠ ,٧٩٥) ، (٠ ,٨٣٠)	التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان براون Spearman – Brown

وهي جميعها معاملات ثبات مرتفعة

- حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق

للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة (إعادة التطبيق) وذلك بتطبيق المقياس المراد معامل ثباته (مقياس جودة لطلاب الجامعة) على عينة إستطلاعية مكونة من (١٠٠) طالبة من جامعة القصيم بفواصل زمني قدره أسبوعين ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين استجابة الطالبات في حالة التطبيق الأول ، واستجابتهن في حالة التطبيق الثاني ، وبلغ (٠ ,٦٨٢) ، وهي معاملات مرتفعة تدل على ثبات المقياس ، وبحساب (معامل ألفا) لكل بعد من أبعاد المقياس كانت النتائج كالتالي :-

جدول (٧) يوضح معاملات الثبات لمحاور أستبيان "سلوك الغذاء الصحي" للبالغين

م	البعد	معامل الفا
المحور الاول	معايير الغذاء الصحي ومقوماته	٠ ,٧٣٤
المحور الثاني	أهمية الغذاء الصحي	٠ ,٧٨٦

وينضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس مرتفعة بعد تطبيقه على عينة البحث

الأساليب الإحصائية: لقد اعتمدت الباحثة للتحقق من صحة الفروض علما يلي :-

١- تحليل التباين في اتجاه واحد:- للمقارنة بين الكليات المختلفة "التخصصات الأكاديمية" في مستوى جودة الحياة وسلوك الغذاء الصحي وللكشف عن اتجاه هذه الفروق تم استخدام اختبار نيومان- كولز (S . N. K) .
٢- معاملات الارتباط: وذلك للكشف عن المردود الفكري والنفسي والاجتماعي لسلوك الغذاء الصحي على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب .

٣- إستخدام البرنامج الاحصائي SPSS .V 15 للمعالجة الاحصائية .

نتائج البحث وتفسيرها :

(١) نتائج الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه -

توجد علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات على استبيان سلوك الغذاء الصحى وبين متوسط درجاتهن على مقياس جودة الحياة .
وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة معاملات الارتباط للكشف عن العلاقة بين المردود الفكرى والنفسى والاجتماعى لتناول الغذاء الصحى على تحسين جودة الحياة . ويوضح الجدول التالي ما أسفرت عنه هذه التحليلات الإحصائية من نتائج :-

جدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات البحث (سلوك الغذاء الصحى وجودة الحياة)

البيان	سلوك الغذاء الصحى	جودة الحياة
سلوك الغذاء الصحى	1	Pearson Correlation
		Sig. (2-tailed)
	270	N
جودة الحياة	.387(**)	Pearson Correlation
	.000	Sig. (2-tailed)
	270	N

**الارتباط دال احصائيا عند مستوي (٠,٠١)

من الجدول السابق رقم (٧) يتضح أنه : - توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين جودة الحياة وسلوك الغذاء الصحى لدى طلاب الجامعة ، وأن معاملات الارتباط بين جودة الحياة والغذاء الصحى بلغت (٠,٣٨٧**) وهى دالة إحصائياً ، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من (Golden ,Neville. H & Attia, Evelyn, 2011) والتي أكدت على أهمية تناول الغذاء المتوازن للوقاية من بعض الاضطرابات النفسية، ودراسة (Sanftner, Jennifer, L. 2010) ودراسة (Enersson, Asa , et al. 2010) ، هذا يؤكد على ان تناول الغذاء الصحى له انعكاس ايجابى على جودة الحياة من الناحية الفكرية والنفسية والاجتماعية .

(٢) نتائج الفرض الثانى : ينص الفرض الثانى على أنه - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الكليات ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى متوسط درجاتهن على مقياس جودة الحياة .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين في اتجاه واحد:- للمقارنة بين الكليات المختلفة "التخصصات الأكاديمية" في مستوى جودة الحياة ، وللكشف عن اتجاه هذه الفروق تم استخدام اختبار نيومان- كولز (S . N. K)

جدول (٩) يوضح نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للفروق بين الكليات الثلاث على مقياس جودة الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٤٣٦٣,٤٠	٣	٧٢٧,٢٣	٣,٩٩	.٠٠١
داخل المجموعات	٩٢٢٦٨,٤٥	٢٦٦	٢٠٥,٤٩		

يتضح من جدول السابق رقم (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكليات المختلفة في مستوى جودة الحياة على مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة ، حيث بلغت قيمة "ف" المعبرة عن تلك الفروق (٣,٩٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) حيث أن متوسط الفروق بين الكليات أعلى من متوسط الفروق بداخل الكليات في جودة الحياة على مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة ومن أجل تحديد اتجاه الفروق بين الكليات أجرت الباحثة اختبار نيومان كولز (S.N.K) الذي يوضح نتائجه الجدول التالي :-

جدول رقم (١٠) يوضح نتائج اختبار نيومان كولز (S.N.K) لإتجاهات الفروق بين الكليات الثلاث في مستوى جودة الحياة على مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة .

الكليات	كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى - بريدة	كلية العلوم والاداب - عنيزة	كلية التربية - البكيرية
كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى بريدة	-	*٦,٧٧	*٧,٣٣
كلية العلوم والآداب عنيزة		-	٢,٥٦
كلية التربية بالبكيرية			-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى وكلا من طالبات كليات (العلوم والآداب وكلية التربية) وظهرت الفروق لصالح طالبات (كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى) في مستوى جودة الحياة ، في حين انه لا توجد فروق بين كلية العلوم والآداب بعنيزة وكلية التربية بالبكيرية .ويمكن تفسير ذلك بناء على اعتماد طالبات كلية التصاميم والاقتصاد

المنزلى على تناول الغذاء الصحى بحكم التخصص مما ترك أثرا إيجابيا على تحسين جودة الحياة لذلك جاءت الفروق لصالح طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى ، مما يؤكد على التأثير الفكرى والنفسى والاجتماعى الجيد للغذاء الصحى على تحسين جودة الحياة .

(٣) نتائج الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكليات ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى متوسط درجاتهن على أستبيان "سلوك الغذاء الصحى للبالغين" .

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين فى اتجاه واحد- للمقارنة بين الكليات المختلفة "التخصصات الأكاديمية" فى سلوك الغذاء الصحى ، وللكشف عن اتجاه هذه الفروق تم استخدام اختبار

نيومان- كولز (S . N . K)

جدول (١١) يوضح نتائج تحليل التباين فى اتجاه واحد للفروق بين الكليات الثلاث على أستبيان "سلوك الغذاء الصحى"

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٢٨٤,٢٣	٣	٤٨,٣٧	٥,٦٠	٠٠١
داخل المجموعات	٣٨٦٣,١٣	٢٦٦	٩,٦٠		

يتضح من جدول السابق رقم (١١) :-

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات المختلفة فى أسلوب الغذاء الصحى على على أستبيان الغذاء الصحى للبالغين حيث بلغت قيمة "ف" المعبرة عن تلك الفروق (٥,٦٠) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) حيث أن متوسط الفروق بين الكليات أعلى من متوسط الفروق بداخل الكليات فى سلوك الغذاء الصحى على أستبيان الغذاء الصحى للبالغين، ومن أجل تحديد اتجاه الفروق بين الكليات أجرت الباحثة اختبار نيومان كولز (S.N.K) ، كما يلي :-

جدول رقم (١٢) يوضح نتائج اختبار نيومان كولز (S.N.K) لإتجاهات الفروق بين الكليات الثلاث فى سلوك الغذاء الصحى على أستبيان الغذاء الصحى للبالغين .

الكليات	كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى - بريدة	كلية العلوم والاداب - عنيزة	كلية التربية - البكيرية
كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى بريدة	-	*٦,٢٢	*٧,٤٦

			٨٨,٥٦
٢,٣٣	-		كلية العلوم والآداب بعنيزة ٧٠,٣٦
-			كلية التربية بالبكيرية ٦٨,٢١

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى وطالبات كلا من كليات (العلوم والآداب بعنيزة وكلية التربية بالبكيرية) وظهرت الفروق لصالح طالبات (كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى) في سلوك الغذاء الصحي ، في حين انه لا توجد فروق بين كلية العلوم والآداب بعنيزة وكلية التربية بالبكيرية .ويمكن تفسير ذلك بناء على تخصص طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلى وبرنامجهم التعليمى الذي يعتمد فى كثير من المواد الدراسية على أسس التغذية السليمة وأنظمة الغذاء المتوازنة وغيرها مما ترك أثرا إيجابيا على تمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية .

مما سبق ومن خلال الإطار النظرى والدراسات السابقة والإجراءات التطبيقية للبحث يمكن استخلاص النتائج التالية :

(١) هناك إنعكاس إيجابي لتناول الفرد للغذاء الصحى على الجانب الفكرى والنفسى والاجتماعى ، مثل ما أكدته البحث وأكده دراسات (Hörnel, Agneta .et al. 2010) ، (Stevenson,C. et al.2007) ، ودراسة (Enersson,Asa , et al . 2010) ، وما اوضحته دراسة (Gunnar,E.et al. 2010) ودراسة (على عثمان عبد اللطيف ،٢٠٠٩) ، دراسة (Stevenson,C. et al.2007 Richards,R & Smith, C.2007) ، ودراسة (Michelle C, et al . 2010) Kegler, تحسين جودة الحياة. وكما جاء فى دراسة (Gunnar,E.et al. 2010) ، وكذلك دراسة (Hörnel, Agneta .et al .2010) Kegler, (Michelle C, et al . 2010) ، ظهرت فروق بين الطالبات ذات التخصصات الاكاديمية المختلفة فى متغيرات البحث لصالح الطالبات المتخصصات فى علوم الاغذية

توصيات البحث :-

بعد استعراض الاطار النظرى للبحث وكذلك الدراسات السابقة، ومن منطلق النتائج فإن الباحثة توصي بما يأتى :-

١- ضرورة تصميم برامج ارشادية لطلاب المراحل الدراسية المختلفة تهدف الى الإرتقاء بمستوى جودة الحياة لهم وتبصيرهم بأهميتها للنجاح فى حياتهم

٢- كذلك إعداد برامج تساعد الشباب و كبار السن على التخطيط الغذائى المثالى لهم من اجل الوصول بصحتهم الى مستوى السلامة .

٣- التاكيد على اهمية العوامل الفكرية والنفسية والاجتماعية فى تحسين جودة الحياة

٤- ضرورة تصميم برامج ارشادية للأمهات تهدف الى تعريفهم بأهمية الغذاء المثالى، للصحة الجسمية والنفسية والفكرية والاجتماعية لابنائهم .

٥- أهمية التاكيد على سلامة الجوانب النفسية والفكرية والاجتماعية للوصول بالافراد الى مستوى جيد من الصحة النفسية .

٦- ومع التسليم بأهمية تأثير دور الأجهزة التربوية فى التنشئة الاجتماعية والثقافية والصحية لأفراد المجتمع فإن المدرسة وسائر المؤسسات التربوية تستطيع أن تقوم بدور هام فى هذه الناحية ، من خلال أنشطة التوعوية والبرامج المتكاملة للوصول إلى النتائج المرجوة من خلال نشر ثقافة الغذاء الصحى ودورة فى تحسين جودة الحياة

المقترحات :-

١- تنفيذ برامج ارشادية قائمة على اسس علمية لنشر ثقافة الغذاء الصحى بين طلاب المدارس والجامعات .

٢- الدراسة التطبيقية لأهمية الغذاء الصحى وتأثيره على متغيرات اخرى مثل الكفاءة الانتاجية للعمال.

٣- إعداد برامج ارشادية لتحسين جودة الحياة لمراحل عمرية مختلفة .

٤- الدراسة التطبيقية لأهمية الغذاء الصحى وتأثيره على التحصيل الدراسى لطلاب المراحل الدراسية المختلفة .

٥- دراسة امكانية حل بعض مشكلات العصر عن طريق الغذاء الصحى المعتمد على التغذية المثالية .

المراجع العربي

١. إبراهيم الفقي (٢٠٠٩): قوة التفكير وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائج ووقائع حياتك - الطبعة الثانية ، المراجعة اللغوية أحمد عبده - عادل زكي ، دار أجيال للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة.
٢. أحمد حسن عاشور (٢٠٠٨) : أساليب التفكير وعلاقتها بأساليب اتخاذ القرار الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة " دراسة عبر ثقافية " ت مجلة كلية التربية - جامعة بنها - المجلد الثاني عشر - العدد ٧٤ - ص (٢٢١-٢٥٦).
٣. أندرو وايل (٢٠٠٣): الطعام الجيد - طريقك للصحة المثالية - مرجع رئيسي فى أمور الطعام والتغذية وانظمة الغذاء ، ترجمة حصة المنيف - مكتبة جرير ص (٦٦- ١٣٠).
٤. أيمن حبيب السعيد (٢٠٠٢) : أثر استراتيجية التعلم القائم على الاستدكار على تنمية مهارات ما وراء المعرفة ، لدى طلاب الصف الاول الثانوى من خلال مادة الفيزياء - المؤتمر العلمى السادس للتربية ، وثقافة المجتمع ، ص (٨٩).
٥. جايلورد هاووزر (٢٠٠٢) : الغذاء يصنع المعجزات - ترجمة أحمد قدامة ومراجعة هانى عرموش - الطبعة الثالثة عشرة - دار النفائس - بيروت - لبنان (١٤٧-٢٤٥).
٦. جينفر هاربر (٢٠٠٦) : إزالة السموم من الجسم - ترجمة ريم اسماعيل - الطبعة الثانية - أكاديا انترناشونال - بيروت - لبنان.
٧. خيرى المغازى بدير عجاج (٢٠٠٨) : فعالية برنامج لتوسعة مجال الادراك وتنظيم التفكير فى تنمية الانتباه والدافعية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة منخفضى التحصيل - مجلة كلية التربية - جامعة بنها - مجلد ١٨ - العدد ٧٤ - ص (٧٥-١١٥).
٨. سميرة النقفى (٢٠٠٧) : صحتك فى غذائك ، الطبعة الاولى دار الحضارة للنشر ص (٢٥-٩٨).
٩. صبرى القباني (٢٠٠٤): الغذاء لا الدواء - الطبعة الرابعة عشرة - دار العلم للملايين - بيروت - لبنان ص (٥٣ - ١٦٢).
١٠. صلاح صالح الراشد (٢٠٠٥) : كيف تخطط لحياتك ، الناشر: مركز الراشد الطبعة السادسة - الكويت ص. ص (٨٦ - ٩٠).
١١. عبد الباسط محمد عبد الباسط (٢٠٠٦) : جودة الغذاء - منافع وجواهر لتقوية جهاز المناعة - شركة ألفا للنشر والتوزيع - الطبعة الاولى - الهرم - الجيزة (١٩ - ٨٧).

١٢. عبد المعطى سويد (٢٠٠٣) : مهارات التفكير ومواجهة الحياة ، دار النشر دار الكتاب الجامعى - العين.

١٣. علي عثمان محمد عبد اللطيف(٢٠٠٩) : تأثير السلوك الغذائي لتلاميذ المدارس على الحالة الصحية والغذائية بمحافظة المنوفية - رسالة دكتوراة غير منشورة - كلية الاقتصاد المنزلى - جامعة المنوفية

١٤. فتحى جروان (١٩٩٩) : تعليم التفكير - مفاهيم وتطبيقات - الامارات العربية المتحدة - دار الكتاب الجامعى.

١٥. منى احمد صادق (٢٠١١) : تغذية الانسان - الطبعة الاولى دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة - عمان - الاردن.

١٦. هانم مصطفى محمد السيد (٢٠٠٩) : تحسين جودة حياة الطالب بأستخدام برنامج ارشادى قائم على نظرية الاختيار ، مجلة كلية التربية بالاسماعيلية - العدد الرابع عشر - مايو.

١٧. والت ستول - جان ديكرتتى(٢٠٠٩): كيف تستعيد صحتك ؟ برنامج تدريجى لتخفيف حدة الاعراض المزمنة وتحقيق مستوى جيد من الصحة واستمرار التمتع بصحة جيدة - اعداد قسم الترجمة- بدار الفاروق - حى الدقى -مصر - الطبعة الاولى ص(١٠٤-٢٠٣).

18. Abo-Tabl, Ahmed Mohamed Rashad Goda(2005): The Relationship Between Obesity, Physical Health, and Some Psychological Variables For Secondary School Female Students In Minufiya Governorate, PhD, faculty of Home Economics- Menofia University.

19. Abraham,Suzanne & Kellow,John (2011): Exploring eating disorder quality of life and functional gastrointestinal disorders among eating disorder patients, Journal of Psychosomatic Research,Volume 70, Issue 4, April 2011, Pages 372-377

20. Adams, Nancy (2006) :.. KParent-Child Agreement Regarding Children's Acute Stress The Role of Parent Acute, Stress Reactions Journal of the American Academy of Child & Adolescent PsychiatryVolume 45, Issue 12, December 2006, Pages 1485-1493

21. Dasha Nicholls & Waugh, Rachel, B.(2009): Eating Disorders of Infancy and Childhood: Definition, Symptomatology, Epidemiology, and

- Comorbidity . Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America Eating Disorders and Obesity, Volume 18, Issue 1, January, Pages 17–30
22. EL-Sebae, Fatma, M, Abd EL-Gwad (2005): The Relationship Between The Nutritional Statues and Immune System For Adult Person, PhD, faculty of Home Economics– Menofia University
 23. Enersson,Asa , Frisman , G ; Frostell , A; Nyström , F& Lindström , T(.2010) : An obesity provoking behavior negatively influences young normal weight subjects' health related quality of life and causes depressive symptoms
 24. Exel, N., Van, Graaf ,G., & Brouwer,W., (2006) : Everyone dies, so you might as well have fun!” Attitudes of Dutch youths about their health lifestyle, Social Science & Medicine ,Volume 63, Issue 10, November 2006, Pages 2628–2639
 25. Golden ,Neville. H & Attia, Evelyn, (2011): Psychopharmacology of Eating Disorders in Children and Adolescents , Pediatric Clinics of North America Volume 58, Issue 1, February 2011, Pages 121–138Pediatric Psychopharmacology in the 21st Century
 26. Gonzalez,M;Holgado,B;Gibney,M;Kearney,J&Martinez,J(2000):Definitio n of healthy eating in Spain as compared to other European ember states, European Journal of Epidemiology 16:pages 557–564
 27. Gunnar, E , Ekeberg, O ; Lavik, J, G , ; Ellingsen, I ; Klemsdal, T & Hjerkin, Elsa M. (2010): The influence of long–term awareness of hyperlipidemia and of 3 years of dietary counseling on depression, anxiety, and quality of life , Journal of Psychosomatic Research Volume 68, Issue 6, June 2010, Pages 567–572 .

28. Huebner, E.s ;Valoise, R.f; Paxton, R.J & Drane , J.W.(2005): Middle school students perception of quality of life , Journal of Happiness Studies , issue 6 , pp . 15–24 .
29. Hörnell, A; Winkvist, A; Hallmans, G ;Weinehall, L & Johansson, I(2010): Mis-reporting, previous health status and health status of family may seriously bias the association between food patterns and disease, Nutrition Journal, 2010, Volume 9, Number 1, 48
30. Jenkins, Paul E., Hoste , Renee R., , Meyer, C& Blissett , J (2011) : Eating disorders and quality of life: A review of the literature, Clinical Psychology Review , Volume 31, Issue 1, February 2011, Pages 113–121
31. Kegler, Michelle C., Escoffery, Alcantara, C ., Hinman, J & Addison, A (2010): Perceptions of Social and Environmental Support for Healthy Eating and Physical Activity in Rural Southern Churches, Journal of Religion and Health.
32. Nicholls, Dasha & Waugh, Rachel, B.(2009): Eating Disorders of Infancy and Childhood: Definition, Symptomatology, Epidemiology, and Co morbidity . Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America , Eating Disorders and Obesity, Volume 18, Issue 1, January, Pages 17–30
33. Norda, Mark & Parkerb, Lynn . (2010) : How adequately are food needs of children in low-income households being met? , Children and Youth Services Review , Volume 32, Issue 9, September 2010, Pages 1175–1185 , Meeting Children's Basic Needs
34. Omar, M; Coleman, G & Hoerr, S(2001): Healthy Eating for Rural Low-Income Toddlers: Caregivers' Perceptions, Journal of Community Health Nursing, Vol. 18, No. 2 (Summer, 2001), pp. 93–106

35. Richards,R& Smith,C (2007): Environmental, parental, and personal influences on food choice, access, and overweight status among homeless children, *Social Science & Medicine*,Volume 65, Issue 8, October 2007, Pages 1572–1583
36. Rurangirwa, J, Braun, K; Schendel, D& Allsopp, M(2006): Healthy behaviors and lifestyles in young adults with a history of developmental disabilities, *Research in Developmental Disabilities*,Volume 27, Issue 4, July–August 2006, Pages 381–399
37. Sanftner, Jennifer, L. (2010):– Quality of life in relation to psychosocial risk variables for eating disorders in women and men, *Eating Behaviors* ,Volume 12, Issue 2, April 2011, Pages 136–142
38. Schäfer, T ; Riehle, A ; Wichmann, H & Ring , J (2003) : Alternative medicine and allergies: Life satisfaction, health locus of control and quality of life , *Journal of Psychosomatic Research* Volume 55, Issue 6, December 2003, Pages 543–546
39. Stevenson,C; Doherty,G; Barnett,J ; Muldoon,O& Trew,K(2007): Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating, *Journal of Adolescence*,Volume 30, Issue 3, June 2007, Pages 417–434
40. Tsai, S, Y. , Chi, L, Y. , Lee, C,& Chou, P.(2007): Health-related quality of life as a predictor of mortality among community-dwelling older persons, *European Journal of Epidemiology*, Vol. 22, No. 1 (January 2007), pp. 19–26