



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Evaluation of Dietary Habits and Their Relationship to Some Physiological Variables for School Teachers in the City of Soran

Aso Mahmood Radha Bakr  

Specialization: Physiology of sports training

Place of work: College of Fine Arts / Department of Music

Article information

Article history:

Received 19/6/2022

Accepted 11/7 /2022

Available online Dec,29,2022

Keywords:

food habits, relationship, physiological variables, school teacher, body mass index, heart rate, respiratory rate, vital capacity



website

Abstract

The importance of the research was to know the level of dietary habits of middle school teachers, and the research aimed to measure the dietary habits of school teachers in the city of Soran and to know the type of relationship between dietary habits and each of the physiological variables under study and by gender, and the original research sample was chosen by the intentional (intended) method. Of the preparatory schools for the academic year (2016-2017) in the city of Soran, their number was (100) teachers and schools represented a percentage of (25%) of the total research community, which numbered (393) teachers.

Results: The levels of dietary habits of the research sample were not at the required level but acceptable, and the level of dietary habits for females was greater than for males, and there was a weak inverse relationship between the levels of dietary habits and each of (the number of heartbeats, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, and the number of breathing times, forced vital capacity, and body mass index.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تقييم العادات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى مدرسي المدارس الإعدادية لمدينة سوران

أسو محمود رضا بكر  

التخصص: فسيولوجيا التدريب الرياضي
مكان العمل: كلية الفنون الجميلة / قسم الموسيقى

الملخص

كانت أهمية البحث في معرفة مستوى العادات الغذائية لدى مدرسي المدارس الإعدادية، وهدفت البحث إلى قياس العادات الغذائية لمدرسي مدارس في مدينة سوران ومعرفة نوع العلاقة بين العادات الغذائية وكل من المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وحسب الجنس، وتم اختيار عينة البحث الأصلية بالطريقة العمدية (المقصودة)، من مدارس الإعدادية لسنة الدراسية (2016-2017) في مدينة سوران، وعددهم (100) مدرساً ومدرسة تمثل نسبة مئوية قدرها (25%) من إجمالي مجتمع البحث والبالغ عددهم (393) تدريسياً. النتائج: كانت مستويات العادات الغذائية لعينة البحث ليس في مستوى المطلوب ولكن مقبول، وكانت مستوى العادات الغذائية لإناث أكبر من الذكور، وظهر علاقة عكسية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية وكل من (عدد ضربات القلب، وضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، وعدد مرات التنفس، والسعة الحيوية القسرية، ومؤشر كتلة الجسم).

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2022/6/19
القبول: 2022/7/11
التوفر على الانترنت: 2022/12/29

الكلمات المفتاحية:

العادات الغذائية، متغيرات الفسيولوجية، مدرس،
مؤشر كتلة الجسم، معدل ضربات القلب، معدل
التنفس، السعة الحيوية.

1) التعريف بالبحث: 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم التغذية من العلوم الصحية الهامة، فهو يبحث في مكونات الأغذية المختلفة وطرق تعامل الجسم معها، كما يبحث في الأمراض التي تصيب الإنسان من تناول قليل أو كمية زائدة من العناصر الغذائية و طرق الوقاية من الأمراض المختلفة وعلاجها بالغذاء، فتناول الغذاء السليم عامل ضروري لتحقيق الشعور بالصحة، لذا يعتبر علم التغذية من العلوم الطبيعية التي تركز على صحة الإنسان في جميع مراحل نموه، ففي مختلف فروع الطب العلاجي، كثيراً ما يواجه الأطباء مشاكل صحية ناتجة عن خطأ في التغذية سواءً بالإفراط أو بالقصور، مما يؤثر بشكل مباشر على الوظائف الحيوية لمعظم أجهزة الجسم، ومن هنا تتضح صحة ما اعتقده أجدادنا القدماء، بأن المعدة هي بيت الداء وأن الحمية رأس الدواء، وأن ما يعالج بالغذاء لا يلزم له الدواء. الأطفال والمراهقون والحوامل والمسنون هم أكثر فئات المجتمع في أمس الحاجة للتغذية السليمة، ولذلك فإن التوعية الغذائية السليمة من شأنها ليس فقط ضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الفئات المجتمعية المختلفة، وإنما أيضاً لها بعد اقتصادي- حيث أن التغذية الأفضل قبل وفي أثناء التعرض للمرض، من شأنها تحسين الوضع الصحي الوقائي من جهة، وتقصير مدة البقاء في المستشفى من جهة أخرى، مما يقلل نفقات الرعاية الصحية، وبالتالي تخفيف العبء على ميزانية الدولة.

يستمد جسم الإنسان جل عناصر استمراريته ونموه ومجهوده العضلي والفكري من الأغذية التي يتناولها. وبالتالي يبقى مصيره ومصير حالته الصحية رهين بتنوع وكفاية الغذاء الذي يستهلكه. ويؤدي الإمساك الطويل عن الغذاء إلى الهزال وانخفاض كتل أعضاء الجسم الداخلية والخارجية. كما يؤدي سوء التغذية إلى جعل الإنسان عرضة لمختلف الأمراض الخطيرة الناتجة عن الفاقة الغذائية، " تزود جل الأغذية العضوية جسم الإنسان بالطاقة الحرارية الضرورية للحفاظ على ثبات ونشاط مختلف أعضائه. ويحتاج الشخص البالغ الذي يعيش في مناخ معتدل ويقوم بمجهود عضلي معتدل " (Bouzidi, 2001b)

تختلف الحاجيات الغذائية من شخص إلى آخر حسب السن والجنس ونوعية العمل المزاول. كما أن حاجيات صاحب العمل بسيط هي غير حاجيات الشخص الذي يقوم بعمل عضلي شاق. وتختلف حاجيات الحياة في المناطق الباردة عن مثلتها في المناطق الحارة.

ويلاحظ أن العادات الغذائية تختلف حسب المناطق الجغرافية حيث تفرض الظروف المناخية والوضعية الاقتصادية أنماطاً مختلفة من العادات التغذوية وبخاصة في بعض المناطق التي يقتصر فيها الغذاء على أنواع جد محددة من المواد الغذائية.

أن العادات الغذائية مثل العادات الأخرى التي يكتسبها الشخص، وتتكون كنتيجة لتكرار الأفعال التي يقوم بها الشخص حتى يتعود عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة بحيث يستطيع ان يؤديها باقل تفكير، لذلك كان من المهم جدا ان تكون هذه الأفعال صحيحة من اول الامراي في فترة تكوين العادة لان العادة متى تكونت ستلازم الشخص وسيستمر في ممارستها بنفس الطريقة، وجدير بالذكر ان العادة السيئة تتكون بنفس السهولة التي تتكون بها العادة الحسنة ومتي تكونت العادة اصبح من الصعب التخلص منها ويحتاج الامر الي كثير من الوقت والمجهود لإحلال عادة سليمة محل عادة سيئة، ولما تتكون في مرحلة الطفولة فان الاهتمام بمراقبة الطفل مراقبة دقيقة يعد من اهم واجبات الابوين حتى تكتشف الأفعال (Gomaa, 2000)

تكم أهمية البحث في معرفة مستوى العادات الغذائية لدى مدرسي المدارس في مدينة سوران، ومعرفة الفروقات العادات الغذائية بين المدرسين حسب المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض (عدد مرات ضربات القلب)، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي، معدل التنفس (عدد مرات التنفس)، السعة الحيوية)، وهذا يقودنا إلى معرفة وتشخيص الطريقة والعادات الغذائية التي يسلكها مدرسي مدارس في مدينة سوران. خدمة لخلق حالة صحية جيدة، ووعي غذائي في مدينة سوران.

1-2 مشكلة البحث:

التغذية السليمة هي إحدى الدعائم الأساسية للصحة في المجتمع، فالغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على السواء، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل المدرس للتلامذة، حيث يؤثر نقص التغذية على نقص في التركيز والانتباه ومستوى وجودة للدروس، ويكون الاستيعاب من قبل الطلبة ضعيفاً، وهذا تأتي من ضعف أداء المدرس، مما يؤثر سلباً وينعكس على مستوى الطلبة ودرجاتهم وتفوقهم.

نظرا لأهمية شائعة بين المراهقين والبالغين في كردستان وخصوصاً في مراكز المدينة وقد سبب هذا الكثير من الجدل عند اختصاصي الصحة والتغذية حيث تعتبر مسؤولة عن ظهور العديد من الأمراض المزمنة بين كل مستويات العمرية، خاصة زيادة الوزن والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، والاستعداد للإصابة بأمراض القلب والشرايين .

لقد تحددت مشكلة البحث بالتساؤلات التالية:

1. هل العادات الغذائية لمدرسي المدارس في مدينة سوران في مستوى المطلوب.
2. هل العادات الغذائية لمدرسي المدارس في مدينة سوران لها علاقة ببعض المتغيرات الفسيولوجية لمدرسي المدارس في مدينة سوران.

3-1 أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. قياس العادات الغذائية لمدرسي مدارس في مدينة سوران.
2. التعرف على نوع العلاقة بين العادات الغذائية وكل من المتغيرات الفسيولوجية (عدد ضربات القلب، وبضغطي الدم (الانقباضي والانبساطي)، وعدد مرات التنفس، والسعة الحيوية القسرية، ومؤشر كتلة الجسم لمدرسي المدارس في مدينة سوران.

4-1 فروض البحث:

- 1) هناك مستوى ذات دلالة إحصائية لعادات الغذائية لمدرسي المدارس في مدينة سوران.
- 2) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العادات الغذائية وكل من المتغيرات الفسيولوجية (عدد ضربات القلب، وبضغطي الدم (الانقباضي والانبساطي)، وعدد مرات التنفس، والسعة الحيوية القسرية، ومؤشر كتلة الجسم لمدرسي المدارس في مدينة سوران

1-2 العادات الغذائية: Food Habits

هي عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد وتناول الطعام وهي تعتمد على فرع من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وتختلف من حيث مدى شيوعها وانتشارها ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الحلال والحرام والصح والخطأ (Taylor, 2008) أو " القرارات المعتادة للأفراد أو مجموعة من الأشخاص فيما يتعلق بالأطعمة التي يأكلونها" (Preedy & Watson, 2010)

1-1-2 مقدمة في التغذية:

يمكن للمهتم بمجال التغذية مقارنة تصنيف الأغذية من عدة جوانب بالنظر لأصلها أو تركيبها الكيميائية. ويمكن على سبيل المثال لا الحصر ذكر التصنيفات التالية:

الغذاء في جميع مراحل حياة الإنسان، لذا فإنه يجب الاهتمام بنوعية هذا الغذاء ومدى تأثيره على جسم الإنسان، فقد انتشرت في الفترة الأخيرة ظاهرة تناول الأطعمة السريعة حيث أصبحت أغذية بسيطة وأغذية تركيبية، أغذية من أصل حيواني وأخرى من أصل نباتي، أغذية طاقية وأغذية بنائية وأخرى واقية.

إلا أنه وبالرغم من تنوعها من حيث الأصل أو من حيث الطبيعة أو التركيبة فإن جميع الأغذية التي نتناولها تحتوي على نفس أنماط الأغذية البسيطة ولكن بنسب متفاوتة من السكريات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية. وعلى العموم فإن الأغذية المستهلكة تؤثر إما سلبيًا أو إيجابيًا على الحالة الصحية للإنسان وعلى وثيرة نموه الجسمي والفكري. مما يستوجب استهلاك وجبات غذائية متوازنة من حيث الكيف ومتنوعة وكافية من حيث الكم. (Bouzidi, 2001a)

2-1-2 الأغذية الطاقية ودورها الغذائي:

تزود جل الأغذية العضوية جسم الإنسان بالطاقة الحرارية الضرورية للحفاظ على ثبات ونشاط مختلف أعضائه. ويحتاج الشخص البالغ الذي يعيش في مناخ معتدل ويقوم بمجهود عضلي معتدل لما بين 2300 وحدة حرارية (كالوري) و3800 وحدة حرارية. في حين يحتاج الشخص المراهق لما بين 2300 وحدة حرارية و3200 وحدة حرارية. ويبين الجدول التالي الحاجيات الطاقية لكل كيلو غرام واحد من الجسم حسب الجنس في مختلف الأعمار، ويعتبر الغذاء من أهم العوامل الضرورية للحياة وله آثاره المباشرة في تكوين شخصية الفرد وتقدم الشعوب، وللغذاء وظائفه في البناء والنمو والطاقة، والي جانب ذلك له وظائفه العلاجية في المحافظة على سلامة الجسم وفعالية أجهزته ودرء العديد من الأمراض والمخاطر المترتبة على عدم توازن هذا الغذاء وقيمته الغذائية ومدى ملائمته لحالة وطبيعة عمل الفرد، كما لا يخفى أن الغذاء الفاسد أو الملوث يصبح مصدراً لهدم الحياة والتأثير السلبي على الفرد والمجتمع. (EL-Ridi & Ali, 2018)

3-1-2 الوعي الغذائي والعادات الغذائية:

أن كفاية الغذاء، رغم كفاية الدخل تتفاوت تبعاً للميول الشخصية للأفراد، هذه الميول قد لا تتأثر بالقيمة أو بالعناصر الغذائية للأطعمة المختلفة بقدر تأثيرها باستحسان الطعم والمنظر والعادات التي اكتسبها الأفراد في طفولتهم من الأسرة والبيئة، أن العادات والتقاليد التي تخص مجتمع معين تؤثر في نوع الغذاء الذي يتناوله الفرد. أن الغالبية العظمى من أفراد يعانون من أمراض سوء التغذية نتيجة عدم توعيتهم غذائياً. لا توجد برامج في الثقافة الغذائية محددة وواضحة في بلدان العالم الثالث، لذلك فقد أوصت الدراسة بضرورة العمل على نشر الثقافة الغذائية بين الأفراد.

إذن توجد علاقة بين الصحة والحياة بالغذاء والتغذية، فالصحة الكاملة لا يمكن أن تتوافر إلا بالغذاء السليم الكامل، أو ما يسمى بالغذاء المتوازن، وهو ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة. والإنسان جيد التغذية هو الذي يأكل من مثل هذا الغذاء وكمية كافية لنمو أنسجة الجسم وصيانتها، والاحتفاظ بقدر منها على هيئة مخزون، وبالتالي يكون صحيح الجسم. (Hossam El-Din, 2004; Khaled & Yahya, 2003)

3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث.

2-3 أجمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث مدرسي المدارس التربوية لسنة الدراسية (2016-2017)، وتم اختيار عينة البحث الأصلية بالطريقة العمدية (المقصودة)، من (24) مدرسة الإعدادية في مدينة سوران واشتمل عينة البحث بعض مدرسي بعض المدارس التربوية وعددهم (100) مدرساً ومدرسة يمثل نسبة مئوية قدرها (25%) من إجمالي مجتمع البحث والبالغ عددهم (393) تدريسياً. حيث كانت متوسط (سنوات الخدمة، وأطوالهم، وأوزانهم).

3-3 لأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1. الأجهزة المستخدمة: جهاز لابتوب نوع hp، ميزان طبي، شريط قياس الطول بالسنتيمتر، جهاز قياس الضغط الدموي (الزئبقي) والسماعة الطبية، جهاز لقياس السعة الحيوية القسرية نوع PEAK FLOW MASTER (Capia) من شركة إنكليزية.
2. الأدوات المستخدمة: المصادر والمراجع العربية، الأثرية، الملاحظة والتجريب، استمارات تسجيل، استمارات تفرغ البيانات.

جدول (1)

يوضح (أسماء المدارس، عدد تدريسي، العينة، عدد ونسبة ذكور، عدد ونسبة إناث) لمجتمع البحث.

ت	اسم اعدادية	عدد المدرسين	عدد العينة	%نسبة	ذكور	%نسبة	اناث	%نسبة	مجموع	النسبة %
1	استيرة للبنات	30	10	33	6	60	4	40	10	33
2	جافار للبنين	14	11	79	4	36	7	64	11	79
3	تانياال للبنات	28	0	0	0	0	0	0	0	0
4	بنار هندرين للبنين	21	0	0	0	0	0	0	0	0
5	هاوديان مختلطة	16	0	0	0	0	0	0	0	0
6	شهيد د. عبد الرحمن للبنين	17	0	0	0	0	0	0	0	0
7	كلكين سرجيا مختلطة	7	0	0	0	0	0	0	0	0
8	بانسر ادبي مختلطة	8	0	0	0	0	0	0	0	0
9	حلبجة مختلطة	26	13	50	8	62	5	38	13	50
10	الآنة مختلطة	9	0	0	0	0	0	0	0	0
11	ازادي للبنات	15	14	93	7	50	7	50	14	93
12	خليفان مسائي للبنين	4	0	0	0	0	0	0	0	0
13	ديانا مسائي للبنين	10	0	0	0	0	0	0	0	0
14	ديلمان ادبي للبنات	27	12	44	6	50	6	50	12	44
15	سريشمة مختلطة	7	0	0	0	0	0	0	0	0
16	ديانا علمي للبنين	22	16	73	8	50	8	50	16	73
17	رازة ادبي للبنين	21	0	0	0	0	0	0	0	0
18	بالكايتي مختلطة	9	0	0	0	0	0	0	0	0
19	مير حلبجة مسائي للبنين	11	0	0	0	0	0	0	0	0
20	ديليزيان مختلطة	20	12	60	7	58	5	42	12	60
21	مجيد اوا مختلطة	17	0	0	0	0	0	0	0	0
22	كولي زرد للبنات	29	12	41	5	42	7	58	12	41
23	ازايي ادبي للبنين	9	0	0	0	0	0	0	0	0
24	خليفان علمي للبنين	16	0	0	0	0	0	0	0	0
	المجموع	393	100	25	51	51	49	49	100	25

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في (وزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم BMI ، سنوات الخدمة) لعينة البحث حسب المدارس

الخدمة		مؤشر كتلة الجسم BMI		الطول		الوزن		العينة	المعالجة الإحصائية
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س		المدرسة
3.29	5.76	3.70	25.45	6.79	163.76	13.76	68.69	13	سوران مختلطة
3.61	6.87	3.47	25.39	8.54	167.00	14.93	71.43	16	ديانا علمي للبنين
4.34	8.83	3.70	24.24	9.21	166.66	11.16	67.25	12	ديليزيان مختلطة
3.14	5.08	2.96	26.25	8.25	166.50	9.23	72.75	12	ديلمان ادبي للبنات
2.76	4.63	4.12	24.87	8.24	164.18	12.43	67.18	11	جافار للبنين
4.04	6.25	3.24	25.03	9.14	167.75	9.94	70.41	12	كولي زرد للبنات
2.90	6.42	2.91	25.49	7.06	168.21	10.71	72.28	14	ازادي للبنات
2.30	8.00	3.73	25.05	7.80	167.50	11.50	70.40	10	استيرة للبنات
3.29	6.48	3.47	25.22	8.12	166.44	11.70	70.04	100	كل العينة

4-3 لإجراءات الميدانية للبحث:

1-4-3 الاختبارات:

ولقد شملت إجراءات القياس ما يلي:

- تحديد وقياس الطول وكتلة الجسم: تم تحديد عمر المفحوص لأقرب سنة، وقياس الطول بواسطة جهاز الطول المدرج لأقرب 0.5 سم، كما تم قياس كتلة الجسم لأقرب 0.5 كغم بواسطة ميزان رقمي معيار، والمفحوص يرتدي أقل قدر ممكن من الملابس على جسمه وبدون حذاء.

- معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي: قياس معدل ضربات القلب وضغط الدم، تم استخدام جهاز بيورير الألماني يتميز بدقته وسهولة استخدامه ومعتمد طبياً كما انه يقيّم القراءات طبقاً للتقييم العالمي لمنظمة الصحة العالمية. (Muslim, 2005)

- قياس عدد مرات التنفس (معدل التنفس):

أجري هذا القياس واللاعب (المريض) جالس على الكرسي، عند إجراء هذا الاختبار يجلس الفرد على مقعد لمدة دقيقتين ويعطي تعليمات تشير إلى ان الاختبار هو لقياس معدل ضربات القلب، إذ يمسك الشخص الذي يقوم بالاختبار رسغ المختبر وكأنه يقوم باحتساب معدل ضربات القلب، ولكنه بدلاً من ذلك يقوم باحتساب عدد المرات التي يرتفع بها الصدر في اثناء الشهيق ويكون القياس هي عدد مرات التي يرتفع بها الصدر في الدقيقة الواحدة (Al-Taalib & Al-Saamaraayiy, 1985; Ezzal, 2009)

- قياس السعة الحيوية القسرية:

استخدم الباحث جهاز Spiroxp جهاز قياس التنفس الحديث (الأسبايروميتر أو مقياس النفس) لقياس السعة الحيوية، والذي من خلاله يتم إيجاد متغيرات وظائف الرئة" ويتم القياس بأن يقوم الشخص بأخذ أقصى شهيق ممكن وهو واقف أمام الجهاز وهو ممسك بالأنبوب المطاطي المربوط بإحدى اليدين، أما اليد الأخرى فيطبق بها الشخص لفتح الأنف لمنع خروج الهواء منه، وبعدها يقوم الشخي بدفع أكبر كمية من الهواء إلى داخل الجهاز وتحسب متغيرات وظائف الرئة بالألتار" (AbdelFattah, 2003; Al-Shawk & Al-Kubaisi, 2004)

• قياس العادات الغذائية:

تكون المقياس العادات الغذائية من (19) فقرة ملحق (1)، وكانت بدائل الاستجابة عليه خمسة بدائل هي تم الاعتماد على المقياس العادات الغذائية (Ratib, 2004) بعد إجراء بعض التعديلات عليها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والذين تم الإشارة إليهم سابقاً وقد أبدوا ملاحظات قيمة في تحديد مدى ملائمة الفقرات الخاصة بالقائمة لتلائم عينة البحث. أما بالنسبة لكيفية تحديد مستوى العادات الغذائية فقد كان كما يلي:

(12-أقل، تقدير ضعيف)، (13-14، تقدير مقبول)، (15-17، تقدير جيد)، (18-19، تقدير جيد جداً)، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى إدراكه باللياقة الصحية.

3-5 المعاملات العلمية لمقياس (العادات الغذائية):

3-5-1 صدق المقياس:

" يعد صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد، بالرغم من أن المقياس المذكور لقياس (العادات الغذائية) يتمتع بمعامل صدق عال وذلك من خلال الإجراءات التي قام بها الباحث والتي تضمنت عرضه على عدد من السادة الخبراء (3) في مجال الاختصاص الأ أن الباحث قاموا باستخراج صدق المقياس وذلك من خلال عرضه على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين. ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس الذي يعد من الخصائص المهمة الواجب توافرها في الأداة وقد أكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضع من أجله، وأتفق السادة المختصون والخبراء على صلاحية المقياس.

3-5-2 الثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار لأبعاد المقياس (العادات الغذائية) على عينة قوامها (4) مدرساً (2 من ذكور و 2 من الإناث) على مدرساً على وفق خارج عينة البحث، ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها وفي الظروف ذاتها بعد مرور عشرة أيام من تاريخ القياس الأول، وقد تم استخدام معادلة سبيرمان وبروان Spearman Brown حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الإدراك الصحي للياقة الصحية (0.81)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، كما ترجم الباحث المقياس الى اللغة الكوردية ..

3-6 التجربة الرئيسية للبحث:

قام الباحث مع فريق العمل باختبارات على عينة البحث خلال خمسة أيام من 19-28 /2 /2017، وهم مدرسي اعدادية في مدينة سوران وعددهم (100) مدرس ومدرسة. بعد إكمال الاستمارات تم تفرغها ومن ثم ادخلت البيانات في أستمارات خاصة وتم تهيئتها للعملية الاحصائية لتحقيق أهداف البحث.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمه الباحث الحقيقية الإحصائية الجاهزة (SPSS 22) لاستخراج القوانين الآتية: الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل ثبات سبيرمان وبراون. اختبار (r) للعينات المترابطة وغير المترابطة. (Ibrahim, 2000)

3-4-1 عرض نتائج العادات الغذائية لأفراد عينة البحث:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث.

1-1-4 عرض ومناقشة نتائج درجة مقياس العادات الغذائية لأفراد عينة البحث:

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في (قياس العادات الغذائية) لعينة البحث.

درجات الاستبيان		العينة	المعالجة الإحصائية
ع±	س		العينة
2.771	10.930	100	من جميع العينة

يتضح من الجدول بأن درجة العادات الغذائية لدى عينة البحث، بما أن مستويات المقياس لعادات الغذائية بشكل التالي (12-أقل) تقدير ضعيف، (13-14) تقدير مقبول، (15-17) تقدير جيد، (18-19) تقدير جيد جداً. وكانت درجات التي حصلت عليها العينة من مقياس العادات الغذائية تتراوح بين مستوى (ضعيف ومقبول) حسب مستويات المقياس، أي أن العادات الغذائية لعينة البحث ليس في مستوى المطلوب ولكن مقبول. لأن كلما انخفضت درجته المقياس كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى إدراكهم بالعادات الغذائية.

جدول (4)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث باختلاف الجنس (ذكور، إناث) لمدرسي مدارس في مدينة سوران.

العادات الغذائية		العينة	المدرسة
ع±	س		
2.771	10.930	100	مدرسين
2.793	10.304	46	مدرسي الذكور
2.663	11.463	54	مدرسي الإناث

يتضح من الجدول (4) اعلاه من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعادات الغذائية التي تم قياسها للعينة ككل و بين (ذكور، إناث) لمدرسي المدارس في مدينة سوران ، بوسط الحسابي (10.93) و بانحراف معياري (2.771) لعينة ككل، وكانت وسط الحسابي لعينة الذكور (10.304) بانحراف معياري (2.793) ، وكانت وسط الحسابي (10.93) و بانحراف معياري (2.771) لعينة ككل، وكانت وسط الحسابي (10.304) بانحراف معياري (2.793) لعينة الذكور ، وكانت وسط الحسابي (11.463) بانحراف معياري (2.663) لعينة الإناث، وبذلك يتحقق الهدف البحث .

جدول (5)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ل(العادات الغذائية) ومتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث.

المدرسة	س	ع±	العادات الغذائية	العينة	درجة الحرية	(r) الجدولية	(r) المحسوبة
عدد ضربات القلب	78.23	7.89	12.430	100	99	0.195	-0.039
ضغط الدم الانقباضي	12.61	0.89					-0.083
ضغط الدم الانبساطي	8.54	0.72					-0.061
عدد مرات التنفس	16.31	1.104					0.065
السعة الحيوية القسرية	392.00	48.06					-0.149
مؤشر كتلة الجسم BMI	27.20	3.39					0.061

قيمة (r) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) = 0.195

يبين الجدول (5) قيمة (r) المحسوبة بين العادات الغذائية ومتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث، حيث أظهرت نتائج، حيث كانت قيمة (r) المحسوبة بين عدد ضربات القلب والعادات الغذائية (-0.039) وهي أقل من (r) الجدولية (0.195) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99)، وهي علاقة عكسية ذات دلالة غير معنوية. وأن قيمة (r) المحسوبة بين ضغط الدم الانقباضي والعادات الغذائية (-0.083) وهي أقل من (r) الجدولية (0.195)، وهي علاقة عكسية ضعيفة غير معنوية. وقيمة (r) المحسوبة بين ضغط الدم الانبساطي والعادات الغذائية (-0.061) وهي أقل من (r) الجدولية (0.195)، وهي علاقة عكسية ذات دلالة غير معنوية. وكانت قيمة (r) المحسوبة بين عدد مرات التنفس والعادات الغذائية (0.065) وهي أقل من (r) الجدولية (0.195)، وهي علاقة الطردية ضعيفة ذات دلالة غير معنوية. وقيمة (r) المحسوبة بين السعة الحيوية القسرية والعادات الغذائية (-0.149) وهي علاقة عكسية ذات دلالة غير معنوية أقل من (r) الجدولية (0.195)، وهي علاقة عكسية ضعيفة ذات دلالة غير معنوية. وأيضا كانت قيمة (r) المحسوبة بين مؤشر كتلة الجسم BMI والعادات الغذائية (0.061) وهي أقل من (r) الجدولية (0.195)، وهي علاقة الطردية ضعيفة ذات دلالة غير معنوية.

4-1-2 مناقشة النتائج:

لا شك أن الثقافة لأي موضوع هي معرفة كل جوانب استفادة وضرر منها، وأن وجود الثقافة اللازمة حول العادات الغذائية والتغذية السليمة لها تأثير مباشر على تحدي مستوى معين من الصحة البدنية والعقلية وصحة النفسية ولكن العادات الغذائية وحدها ليست السبب الرئيسي للصحة والصحة المثالية أو التدهور الصحة لأن القضايا الصحية تعتمد على أسباب عديدة، كل منها إلى حد تحدد وتحافظ على حماية صحة في جميع جوانب الفسيولوجية والسيكولوجية والنيورولوجية. أما بنسبة تفسير النتائج البحث و مناقشته ووجدت في نتائج الدراسة أن العادات الغذائية للعينة البحث على مستوى مقبول و ليس في مستوى المناسب و جيد حسب تقييم أداة البحث (استمارة العادات الغذائية)، ولكن إلى حد ما في مستوى معين و مقبول ، ذلك فضلا عن العلاقة وجد علاقة ضعيفة بين المتغيرات قيد الدراسة والعادات الغذائية ، يعزوا الباحث ذلك إلى أن الطعام إلى حد ما يؤثر على صحة الجسم وان صحة فسيولوجية و مؤشر كتلة الجسم لا تتوقف على نوع و مستوى العادات الغذائية فقط بل على كثير من عوامل مثل العادات الاجتماعية و الموقع الجغرافي و عادات الدينية ونوعية الحياة الفرد ، وإن انخفاض مستوى العادات الغذائية للعينة من جراء قلة المعرفة التغذوية و الثقافة التغذوية لعينة البحث، حيث ظهر في نتائج البحث مستوى منخفض من العادات الغذائية و علاقة ضعيفة بينه و بين كل متغيرات قيد البحث وتعزو الباحث ذلك إلى أن العادات الغذائية لأي شخص تأتي من خلفية عمرية بما تلتزم به الشخص في عاداته في الأكل من مرحلة عمرية معينة و تصبح جزء من شخصية الفرد من ناحية التغذية ، وهذا ما أدى إلى انخفاض مستوى عاداتهم الغذائية ، لأنه كلما ارتفع مستوى وعيهم بالغذاء والتغذية سيكون أعلى مستوى عادات الغذائية لديهم ، مما سيؤدي إلى التحسن وجود القيم الفسيولوجية و مؤشر كتلة الجسم في مستوى الصحي . ترتبط العادات الغذائية الصحية بتناول أفضل للمغذيات وجودة النظام الغذائي، مما يؤدي بدوره إلى نتائج صحية إيجابية. (Sjöberg et al., 2003; Deshmukh-Taskar et al., 2010) نظرًا لأنه من المرجح أن تنتقل العادات الغذائية إلى مرحلة البلوغ، فإن تبني العادات الغذائية المثلى خلال فترة المراهقة قد يكون له تأثير وقائي ضد الأمراض المزمنة في وقت لاحق من الحياة. (HOELSCHER et al., 2002) وكذلك نوعية الغذاء والعادات الغذائية تلعب دورا مهما في تثقيف الفرد بثقافة غذائية جيدة وصحية ولها مردودات صحية في مستقبل حياة الفرد، وفي سياق نمط الحياة الصحي، تلعب التغذية دورًا مهمًا في تنمية الفرد. (Barzegari et al., 2011) أنماط الأكل السلوكية التي تطورت لدى المراهقين والشباب تؤثر على السلوك طويل الأمد ولها تأثير كبير على حياة البالغين. (Hamulka et al., 2018)

إن عادات الغذائية تتأثر بكل من موقع الجغرافي وعادات وتقاليد الاجتماعية و لا تتأثر بتغيرات حياة اليومية و وسائل الإعلام في نوعية الطعام و التغذية و منطوية سوران متماسكة بكل من عاداتهم التقليدية ولهذا ظهر في نتائج البحث مستوى مقبول حسب مقياس البحث، وتتفق نتائج البحث كذلك مع دراسة (Santich, 1994) والتي أثبتت أن المعتقدات الخاصة بالغذاء تؤثر على كل من درجة تفضيل طعام معين، والنظام الغذائي المألوف، وقد أظهرت هذه المعتقدات استمرار التقاليد الراسخة منذ زمن طويل، وبالتالي فإن وسائل الإعلام لا تؤثر على تلك المعتقدات، ومما سبق يكون قد تحقق الفرض الثاني بعدم وجود دلالات إحصائية بين تأثير وسائل الإعلام المختلفة ومتوسط المأخوذ من العناصر الغذائية. (Hamulka et al., 2018)

(5) الاستنتاجات:

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. كانت مستويات العادات الغذائية لعينة البحث ليس في مستوى المطلوب ولكن مقبول، حيث كانت مستوى العادات الغذائية لإناث أكبر من الذكور، وهذا يدل أن العينة لا يتمتعون بمستوى صحي جيد.
2. ظهرت علاقة عكسية بين مستويات العادات الغذائية وعدد ضربات القلب ولكن غير معنوية.
3. ظهرت علاقة عكسية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية وضغط الدم الانقباضي ولكن غير معنوي.
4. ظهرت علاقة عكسية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية وضغط الدم الانبساطي ولكن غير معنوية.
5. ظهرت علاقة طردية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية وعدد مرات التنفس ولكن غير معنوية.
6. ظهرت علاقة عكسية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية والسعة الحيوية القسرية ولكن غير معنوية.
7. ظهرت علاقة طردية ضعيفة بين مستويات العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم BMI ولكن غير معنوية.

(6) التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات متعددة يأمل الإفادة منها وهي:

1. إعادة النظر في المناهج الدراسية والبرنامج تلفزيوني ذات العلاقة بالصحة والتغذية، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي والتغذوي للمجتمع وخاصة الاهتمام بالوعي الصحي.
2. ضرورة التركيز على الوعي الغذائي والعادات الغذائية في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الاعلام المختلفة (التلفاز، الصحف، والمجلات) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
3. ضرورة الاهتمام بممارسة تمارين الرياضة لأنها تعطي اتجاهات صحية صحيحة للفرد.

References

- AbdelFattah, A. aleula A. (2003). *Training and sport physiology*. dar alfikr alearabiu.
- Al-Shawk, N. I., & Al-Kubaisi, R. S. F. (2004). *Researcher's guide to writing research in physical education*. Baghdad University Press.
- Al-Taalb, N., & Al-Saamaraayiy, M. (1985). *Principles of statistics and mathematical physical tests*. Mosul University, Dar Al-Kutub for printing and publishing.
- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar, K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal* , 15(7), 1012–1017. [https://www.idosi.org/wasj/wasj15\(7\)11/16.pdf](https://www.idosi.org/wasj/wasj15(7)11/16.pdf)
- Bouzidi, M. (2001a). *Nutrition education and health prevention*. Human Resources Directorate (Formation Strategies Section).
- Bouzidi, M. (2001b). *Nutritional education and health prevention (formulated for economic and frugal aides)*. Human Resources Directorate (Formation Strategies Section).
- Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., & Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The national health and nutrition examination survey 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(6), 869–878. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.03.023>
- EL-Ridi, G. H., & Ali, M. H. (2018). Effect of some social and economic characteristics on rural food behavior case study of qoseer bkhanis village Qena governorate. *The Egyptian Journal of Agricultural Economics*, 28(2), 1003–1014. <https://www.readcube.com/articles/10.21608%2Fmeae.2018.112032>
- Ezzal, Y. H. (2009). The effect of controlling breathing rate on some functional variables and the achievement of (50-100) meters freestyle swimming. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 24.
- Gomaa, S. A. (2000). *Common dietary habits of some Egyptian and Saudi families and their impact on the nutritional status*. Faculty of Specific Education - Ain Shams Univresity.
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. the ABC of healthy eating project: design, protocol, and methodology. *Nutrients*, 10(10), 1439. <https://doi.org/10.3390/nu10101439>
- HOELSCHER, D. M., EVANS, A., PARCEL, GUYS., & KELDER, STEVENH. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S52–S63. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90422-0](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90422-0)
- Hossam El-Din, L. A. (2004). The effectiveness of teaching a proposed unit based on constructivist theory to develop commercial secondary school students' awareness of food education. *Egyptian Journal of Scientific Education*, 7(3), 660–711.
- Ibrahim, M. A.-M. (2000). *Descriptive and inferential statistics* (1st ed.). Dar Al-Fikr for publication and distribution.

- Khaled, Z. A., & Yahya, S. H. M. (2003). The effectiveness of a computer program in food culture on cognitive achievement and the development of food and health awareness among middle school students. *Egyptian Journal of Scientific Education*, 6(1), 37–84.
https://fedu.stafpu.bu.edu.eg/Methodology/3007/publications/Said%20Hamed%20Mohamed%20Yehia_dddddddd.doc
- Muslim, A. J. (2005). A study of the relationship of some measurements of the heart muscle with some physiological variables of the circulatory system. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 18.
- Preedy, V. R., & Watson, R. R. (Eds.). (2010). *Handbook of disease burdens and quality of life measures*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0>
- Ratib, O. K. (2004). *Physical activity and relaxation - an approach to coping with stress and improving the quality of life*. dar alfikr alarabiu.
- Santich, B. (1994). Good for you: Beliefs about food and their relation to eating habits. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 51(2), 68–73.
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., & Hulthén, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(12), 1569–1578. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601726>
- Taylor, S. (2008). *Health Psychology* (1st ed.). Dar Al-Hamid for publication and distribution.

ملحق (1)

استبيان العادات الغذائية

ت	العبارات	نعم	لا
1	هل تاكل 3 وجبات حجم طبيعي يومياً؟		
2	هل تتناول إفطار صحياً؟		
3	هل تتناول وجبة الغذاء بانتظام؟		
4	هل تحتوي الوجبة الغذائية (55-60%) الكربوهيدرات؟		
5	هل أقل من 25% الكربوهيدرات التي تاكلها كربوهيدرات بسيطة؟		
6	هل تحتوي الوجبة الغذائية (10-15%) البروتين؟		
7	هل وجبتك الغذائية لا تحتوي على أكثر من 15% الدهون؟		
8	هل تقلل من كمية الدهون المشبعة في وجبتك الغذائية (لاتزيد من 10%)؟		
9	هل تقلل من الاملاح في الطعام الى كميات المقبولة؟		
10	ها تحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات في وجبتك الغذائية داون تناول العقاقير؟		
11	هل تتناول 6-11 حصة من المجموعات الغذائية (الخبز، الارز، الحبوب، المكرونة)؟		
12	هل تتناول 3-5 حصة من الخضروات؟		
13	هل تتناول 2-4 حصة من الفاكهة؟		
14	هل تتناول 2-3 حصة من المجموعات الغذائية (حليب ومشتقاته)؟		
15	هل تتناول 2-3 حصة من المجموعات اللحوم (دجاج، لحم احمر، سمك)؟		
16	هل تشرب كمية ملائمة من الماء؟		
17	هل تشرب كمية ملائمة من المعادن في وجبتك الغذائية دون العقاقير؟		
18	هل تقلل من كمية تناول المنبهات إلى مستويات المقبولة؟		
19	هل السعرات الحرارية متناولة يساوي بكمية السعرات المستهلكة من حث حجم؟		