

الحمية الغذائية بوصفها ظاهرة اجتماعية
دراسة ميدانية مطبقة علي عينة من طالبات
جامعة الملك سعود

اعداد

دكتور / عمر عبد الجبار محمد احمد

أستاذ علم الاجتماع المشارك بقسم الدراسات الاجتماعية

كلية الآداب، جامعة الملك سعود

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لمركز بحوث كلية الآداب بجامعة الملك سعود علي دعمه لهذا البحث.

ملخص

تتناول هذه الدراسة موضوع الحمية الغذائية بين النساء في المجتمع السعودي بوصفها ظاهرة اجتماعية. وهي دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طالبات كلية الآداب بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض. هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الحمية الغذائية عند الطالبات السعوديات من حيث مدى الانتشار، والأنواع، والدوافع، والنتائج. استخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي بالعينة كما استخدمت النظرية التفاعلية الرمزية ونظرية الاختيار العقلاني لتفسير بياناتها. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج المهمة منها: أن الحمية الغذائية ممارسة واسعة الانتشار وسط مجتمع الدراسة، وأن أكثر أنواع الحمية ممارسة هي الحمية الغذائية الاختيارية، وأن أهم دوافع ممارسة الحمية الغذائية هي الوقاية من الأمراض المزمنة، إنقاص الوزن، والمحافظة على الوزن. كما أن أهم نتائج ممارسة الحمية الغذائية هي إنقاص الوزن، والمحافظة على الوزن.

كلمات مفتاحية: الحمية الغذائية، مؤشر كتلة الجسم، زيادة الوزن، السمنة، طالبات جامعة الملك سعود.

Abstract

This study deals with the subject of dieting as a social phenomenon among women in Saudi society. It is an applied study to a sample of female students in the Faculty of Arts at King Saud University in Riyadh. The study aimed to recognize the reality of diet exercise among women in Saudi society in terms of prevalence, types, motives and results. The study applied the social survey method. To interpret the results, the study adopted Symbolic Interaction theory and the Rational Choice theory. The study resulted in a number of important conclusions, including that diet is a widespread practice among Saudi female students, and that the most common types of diet exercised is optional diet, and that the most important motives for exercising diet is the prevention of chronic diseases, weight loss and weight maintenance. The most important results attained from the exercise of the diet is to lose weight and maintain weight.

Keywords: Diet, Body Mass Index, Weight Gain, Obesity, King Saud University Female Students.

١ / المدخل

١/١ مقدمة:

تتناول هذه الدراسة موضوع الحمية الغذائية بوصفها ظاهرة اجتماعية بين النساء في المجتمع السعودي، وهي دراسة ميدانية مطبقة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود في مدينة الرياض.

١/٢ مشكلة الدراسة:

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وجعل حياته في الغذاء {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} (سورة الأعراف: ٣١). كما أمره بالاعتدال في تناوله، وعدم الإسراف فيه لما في ذلك من مخاطر على صحته. وقد مرت علاقة الإنسان بالغذاء عبر مراحل مختلفة ومتباينة من الندرة والوفرة. وفي المجتمعات الحديثة، يلاحظ الوفرة في إنتاج الغذاء كما ونوعاً مع وجود تباين في وفرة الغذاء بين مجتمعات اليوم وفقاً لدرجة التطور والنمو الاقتصادي.

ومع وفرة الغذاء، والانتظام في تناوله لفترات طويلة ظهرت العديد من الأمراض في معظم المجتمعات، كالسمنة وزيادة الوزن، وغيرها من الأمراض المرتبطة بالغذاء. ومع انتشار الأمراض المرتبطة بالغذاء، بدأ العديد من الناس اتباع ما يعرف بالحمية الغذائية التي تعني تجنب، أو اختيار أنواع معينة من الطعام، أو خفض الكميات المتناولة منه بهدف إنقاص الوزن أو المحافظة على وزن معين من أجل الوصول إلى نمط جسد معين مرغوب اجتماعياً.

بعد استخراج النفط، مر المجتمع السعودي بعملية تحديث في مختلف المجالات مما قاد إلى عملية تغير اجتماعي عميق. ومن الجوانب التي شملها التغير موضوع الغذاء

نوعاً وكماً. حيث عرف المجتمع أنواعاً وعادات وتقاليد غذائية لم تكن معروفة سابقاً. ومع التغير في الغذاء ظهرت أيضاً الأمراض المرتبطة بالغذاء، مثل السمنة وزيادة الوزن.

من جوانب التغير الاجتماعي في المجتمع السعودي التغير في القيم المرتبطة بوزن جسم الإنسان خاصة بين الإناث، حيث تتجه هذه القيم إلى تفضيل الأجساد النحيلة والتقليل من قيمة الأجساد ذات الوزن الطبيعي والوزن الزائد. يعد هذا التغير جزءاً من عملية اجتماعية كونية روجت لها العديد من العوامل مثل وسائل الإعلام بأنواعها، وشركات الملابس وشركات إنتاج أغذية الحمية.

ونسبة لسيادة الخطاب الذي يفضل الأجساد النحيلة، انتشرت في المجتمع السعودي خاصة بين النساء، ظاهرة الحمية الغذائية التي تهدف إلى إنقاص الوزن من أجل التوافق مع القيم الاجتماعية الجديدة.

تسعي هذه الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة الحمية الغذائية بين النساء في المجتمع السعودي من خلال دراسة عينة من طالبات جامعة الملك سعود.

المجال الموضوعي لهذه الدراسة هو الحمية الغذائية أما المجال المكاني فهو مدينة الرياض عاصمة المملكة العربية السعودية. المجال الزمني هو العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ، والمجال البشري هو طالبات جامعة الملك سعود.

١/٣ أهمية الدراسة:

أ/ الأهمية العلمية:

تعد هذه الدراسة من الدراسات الاجتماعية القليلة التي تتناول موضوع الحمية الغذائية في المجتمع السعودي ومن المؤمل أن تشكل أحد المصادر العلمية في هذا المجال.

ب/ الأهمية العملية:

يمكن أن توفر نتائج هذه الدراسة بيانات ضرورية تساعد المهتمين بالتغذية والصحة على التعرف على هذا الجانب المهم في مجال عملهم.

١/٤ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١/ التعرف على مدى انتشار ظاهرة الحمية الغذائية بين طالبات جامعة الملك سعود.

٢/ التعرف على الخصائص الأساسية لممارسات الحمية الغذائية.

٣/ التعرف على أنواع الحمية الغذائية المتبعة.

٤/ التعرف على الدوافع الأساسية لاتباع الحمية الغذائية.

٥/ التعرف على نتائج ممارسة الحمية الغذائية.

١/٥ تساؤلات الدراسة:

تسعي هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

١/ ما مدى انتشار ظاهرة الحمية الغذائية بين طالبات جامعة الملك سعود؟

٢/ ما الخصائص الأساسية لممارسات الحمية الغذائية؟

٣/ ما أنواع الحمية الغذائية المتبعة؟

٤/ ما الدوافع الأساسية لاتباع الحمية الغذائية؟

٥/ ما أهم نتائج ممارسة الحمية الغذائية؟

١/٦ مفاهيم الدراسة:

الظاهرة الاجتماعية: Social Phenomenon

عرف دوركايم الظاهرة الاجتماعية بأنها " ضرب من السلوك ثابتاً كان أو غير ثابت يمكن أن يباشر نوعاً من القهر الخارجي على الأفراد ، أو هي سلوك يعم المجتمع بأسره ، وتختلف عن الصور التي تتكون منها الحالات الفردية " (محمود قاسم، ١٩٥٠: ٤١)

الغذاء: Food

التعريف النظري: " يشمل الغذاء جميع المواد التي يمكن تناولها، والتغذية عليها، وامتصاصها داخل الجسم لتساعده على النمو وقيام أعضائه بوظائفها وصيانة وتعويض الأنسجة وتوليد الطاقة ووقايتها من الأمراض (ليلى حسن وسامية عبد الرازق، ١٩٨٥: ٣١). التعريف الإجرائي: هو كل ما يتناوله الإنسان بقصد التغذية.

المواد الغذائية: Nutrients

المقصود بها جميع المواد التي يتكون منها الطعام كالبروتينات، والكاربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والأملاح المعدنية. (عادل مبارك، ٢٠٠٩: ١١).

وفي هذه الدراسة تعني المواد الغذائية كل ما يصلح أن يكون طعاماً.

الهرم الغذائي: Food Pyramid

يتم من خلاله تقسيم الأطعمة الى مجموعات، تحتوي كل منها على مواد غذائية متنوعة نسبياً في محتواها من العناصر الغذائية. وهذه المجموعات هي: أ/ مجموعة الخبز والحبوب والأرز (٦-١١) حصة، ب/ مجموعة الخضروات (٢-٥) حصص، ج/ مجموعة الفواكه (٢-٤) حصص، د/ مجموعة الحليب ومنتجاته (٢-٣) حصص، هـ/ مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات والجوزيات (٢-٣) حصص، و/ مجموعة الدهون والزيوت والحلويات وتستعمل بتحفظ

(مزاورة، ٢٠٠٩: ٢١).

الوجبات السريعة: Fast food

هي الوجبات التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، وعالية السعرات، مثل: "ساندويتشات" الشاورما، والبرجر، والطعمية، والفطائر، والبيتزا"، وقطع الدجاج المقلية، مع المشروبات الغازية أو العصائر المحفوظة، أو المحلاة وشرائح البطاطس المقلية (<http://www.nni.org>).

وتعرف الوجبات السريعة إجرائياً على أنها وجبات تحضر بسرعة، وتباع في أماكن بعينها مثل البوفيهات وغيرها.

المشروبات الغازية: Soft Drinks

تتكون المشروبات الغازية أساساً من مواد تحلية، مواد نكهة، أحماض عضوية، مواد ملونة، ثاني أكسيد الكربون وأحياناً مواد حافظة، والمشروب النهائي يحتوي على سكر بتركيز ٨-١٤% (نور، سهير فؤاد، ٢٠١٢: ٢٦٧).

وفي هذه الدراسة، تعني المشروبات الغازية المشروبات المصنعة من مواد متعددة وأشهرها في المملكة العربية السعودية مشروب البيبسي والكوكا كولا.

الحمية الغذائية: Food Diet

عرفها (thefreedictionary) أنها الاختيار المنتظم لمجموعة من الأطعمة لأسباب طبية، أو من أجل فقدان الوزن، أو لدوافع تجميلية. وتعرف الحمية الغذائية إجرائياً على أنها تجنب أنواعاً معينة من المواد الغذائية، أو التقليل منها من أجل غايات صحية تتعلق بوزن الجسم وصحته العامة.

السمنة: Obesity

وفقا لموقع منظمة الصحة العالمية (<http://www.who.int/mediacentre>) تعرف زيادة الوزن والسمنة المفرطة بأنها تراكم غير طبيعي للدهون قد يضر بالصحة.

وفي هذه الدراسة، تعني السمنة زيادة ملحوظة في وزن الجسم ناتجة عن تراكم الدهون الزايد عن الحد الطبيعي، وفقاً للمقاييس المستخدمة في هذا المجال مثل مؤشر كتلة الجسم.

الوزن المثالي: Ideal Weight

وفقا لموقع (<http://www.medilexicon.com>) ، الوزن المثالي هو الوزن الذي يعتبر صحياً للإنسان ويعتمد بشكل رئيس على الطول، لكنه يتأثر بعوامل مثل نوع الجنس، والعمر وبناء ودرجة نمو العضلات.

ويعرف إجرائياً على أنه الوزن الطبيعي الذي يناسب نمو الإنسان، وطوله، وعمره.

مؤشر كتلة الجسم: Body Mass Index

وفقا لموقع منظمة الصحة العالمية (<http://www.who.int/mediacentre>) ، لقياس زيادة الوزن والسمنة، يستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI). وهو مؤشر بسيط للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة لدى البالغين. و يحسب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالأمتار (kg/m^2). إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكبر من، أو يساوي ٢٥ فهي زيادة الوزن. أما إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكبر من، أو يساوي ٣٠ فهذه هي السمنة. يوفر مؤشر كتلة الجسم المقياس الأكثر فائدة على مستوى السكان لقياس زيادة الوزن والبدانة، لأنه يطبق على كلا الجنسين وجميع الأعمار من الكبار. ومع ذلك فإنه

ينبغي النظر إليه كدليل تقريبي لأنه قد لا يتوافق مع نفس الدرجة من السمنة في مختلف الأفراد.

٢ / الإطار النظري

٢/١ مقدمة:

يشكل هذا الجزء الإطار النظري للدراسة وهو مكون من النظريات المفسرة والدراسات السابقة المحلية والأجنبية وتعقيب على الدراسات السابقة.

٢/٢ النظريات المفسرة:

تستخدم هذه الدراسة النظرية التفاعلية الرمزية، ونظرية الاختيار العقلاني إطاراً نظرياً لتفسير بياناتها.

بالنسبة للنظرية التفاعلية الرمزية، تعتمد الدراسة بشكل اساسي على أفكار ايرفنج قوفمان (Erving Goffman) عن تقديم الذات في الحياة اليومية، وكذلك أفكاره عن العاهة. في كتابه تقديم الذات في الحياة اليومية، قال قوفمان: "عند تحليلنا للذات فإننا نبتعد عن مالكها، عن الشخص الذي في الغالب سيربح، أو يخسر منها. ذلك، لأنه هو وجسده يوفران فقط المشجب الذي تعلق عليه من حين لآخر ذات مصنوعة من جهات متعددة. ولا توجد وسائل انتاج الذات، والمحافظة عليها داخل ذلك المشجب. وفي الحقيقة يتم انتاج هذه الوسائل داخل المؤسسات الاجتماعية (قوفمان، ١٩٥٩: ٢٤٥).

وقال قوفمان: "أصبحت المعايير السائدة عن ماهية الهوية الاجتماعية الطبيعية، خاصة ما يتعلق بالمظهر الجسدي المعايير الميهمنة" (قوفمان، ١٩٦٣: ١٧).

وعن الوصم بالعاهة يقول قوفمان " هي عملية تباين من نوع خاص بين الهوية الحقيقية، والهوية الافتراضية التي يخفّض فيها الشخص في أذهاننا من شخص كامل و طبيعي إلى شخص موصوم بالعاهة، ومشوه السمعة" (قوفمان، ١٩٦٣: ١٢).

وعلي ضوء ما تقدم، تنظر هذه الدراسة إلى ممارسة الحماية الغذائية على أنها إحدى وسائل إنتاج الذات النابعة من المؤسسات الاجتماعية خاصة المعايير، والقيم المتعلقة بالجسد والمظهر الجسدي. ذلك يعني أن الحماية الغذائية وسيلة للتوافق مع المعايير الاجتماعية السائدة عن السمنة والنحافة ومظاهر الجسد الأخرى ذات العلاقة بالغذاء والتغذية. الانحراف عن هذه المعايير غالباً ما يعرض الفرد للوصم بما قد يعتبر عاهة.

ومن المعروف أن هذه المعايير وما يصحبها من وصم ذات علاقة وثيقة بالتغير الاجتماعي. في العصر الراهن، عصر العولمة، أمكن عولمة المعايير التي تعلي من شأن النحافة وإنقاص الوزن. وأصبحت معايير النحافة وما يرتبط بها من قيم جمالية هي المعايير السائدة الآن في معظم المجتمعات الحديثة خاصة بين النساء.

نظرية الاختيار العقلاني:

تسترشد نظريات الاختيار العقلاني بالافتراض الذي يقول أن البشر عقلانيون و يبنون أفعالهم على ما يرون أنه أكثر الوسائل فاعلية لتحقيق أهدافهم. في عالم نادر الموارد فان ذلك يعني الوزن المستمر لخيارات الوسائل في مقابل خيارات الغايات ثم الاختيار من بينها، ومن هنا جاء المصطلح الاختيار العقلاني

(Ruth A. Wallace and Alison Wolf, 1995:279)

تكمّن الفكرة الأساسية في نظرية الاختيار العقلاني (Rational Choice Theory) في أن أنماط السلوك في المجتمع تعكس الاختيارات التي يقوم بها الأفراد في سعيهم لزيادة المنفعة والفائدة، وتقليل الخسائر والتكلفة. بمعنى آخر يتخذ الناس قراراتهم حول أفعالهم بمقارنة تكلفة، وفائدة أنواع مختلفة من خيارات الفعل. وبناءً

على ذلك تنمو أنماط السلوك داخل المجتمع نتيجة لتلك الاختيارات. ويرى James S. Coleman أن نظرية الاختيار العقلاني تركز على الفاعلين الذين ينظر إليهم على أن لهم مقاصد محددة، وأن أفعالهم تهدف إلى تحقيق أهداف وغايات معينة ضمن خيارات محددة. تهتم هذه النظرية بحقيقة أن الفاعلين يقومون بأفعالهم من أجل تحقيق أهداف تتسجم مع التسلسل الهرمي لخياراتهم. كما أن يسعى الفاعلون إلى تحقيق أكبر قدر من المنافع والفوائد. إضافة إلى ما تقدم توجد قضيتان تكتسبان أهمية خاصة في نظرية الاختيار العقلاني. تتعلق الأولى بآلية التجميع حيث تتحد مجموعة من الأفعال الفردية لتكون منتجاً اجتماعياً. القضية الثانية، هي أهمية المعلومات في مسألة اتخاذ الخيارات العقلانية. فقد أصبح من المسلم به أن كمية ونوعية المعلومات المتاحة علي درجة عالية من التغيير، وأن هذا التغيير يمارس تأثيراً عميقاً علي خيارات الفاعلين (Ritzer, Gorge, 2003:167-168).

ومن مسلمات هذه النظرية أن كل ظاهرة اجتماعية هي نتيجة قرارات وأعمال ومواقف ومعتقدات فردية (ريمون بودون، ٢٠١٠: ٨٨).

ويرى Elster أن التفسير الاختياري العقلاني الكاف للفعل يكون بناؤه كما يلي: يجب أن يوضح أن الفعل هو الوسيلة الوحيدة والأفضل لتحقيق رغبات الفاعل بافتراض المعتقدات الوحيدة والأفضل بالنسبة للدليل الوحيد الأمثل المتوفر له (Jon Elster, 1985:71)

تنظر هذه الدراسة إلى ممارسة الحمية الغذائية على أنها اختياراً عقلانياً ووسيلة من أجل تحقيق غايات محددة تتعلق بإنقاص وزن الجسم. ويسعى ممارسو الحمية الغذائية من النساء والرجال لتحقيق فوائد محددة مثل الرضا الجسدي والقبول لدي الآخرين والوقاية من الأمراض المزمنة. وهي بذلك ظاهرة اجتماعية نشأت من مجموعة من الاختيارات العقلانية الفردية.

٢/٣ الدراسات السابقة:

الدراسات المحلية:

١/ دراسة نوال عبد الله بدر البدر: تقييم الحالة الغذائية وعلاقتها ببعض العوامل الاقتصادية- الاجتماعية لطالبات أقسام العلوم والدراسات الطبية بجامعة الملك سعود. ١٤١٤هـ.

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الحالة الغذائية للطالبات السعوديات بأقسام العلوم والدراسات الطبية بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض الصفات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية، وذلك من خلال الأهداف الفرعية المتمثلة في دراسة غذاء ٢٤ ساعة من حيث كفاءته في إمداد الطالبات من احتياجاتهن اليومية من العناصر الغذائية والطاقة، وتحديد مدي انتشار السمنة والنحافة وأنيميا نقص الحديد بين الطالبات (البدر، ١٤١٤: ٧٤).

توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج، منها: ارتفاع نسبة النحافة بين مبحوثاتها إذ بلغت نسبتها ٥٧,٨% بينما ١٢,٢% يقعن في حالة السمنة. تبين للباحثة أن غالبية الطالبات المبحوثات يتناولن الثلاث وجبات الأساسية الإفطار والغداء والعشاء- إذ بلغت نسبة من يتناولن ٩٠,٧%، ٨٨,٥%، ٨٩,٨% علي التوالي. أما بين الوجبات فاتضح أن ٦٣,٧% من المبحوثات يتناولن وجبة ما بين الغداء والعشاء (البدر، ١٤١٤: ٧٦).

٢/ دراسة نجاح عبد العزيز عبد الرحمن المحسن، مسببات السمنة لعينة مختارة من السيدات السعوديات بمدينة الرياض، ١٤١٧هـ.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مسببات السمنة بين السيدات السعوديات. وتمثل مجتمع البحث في السيدات المصابات بالسمنة بدرجاتها المختلفة المترددات علي المستشفيات والمستوصفات الحكومية والأهلية، ومراكز العلاج الطبيعي، والمدارس في مدينة الرياض. استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية للسيدات المعنيات لجمع البيانات الخاصة بالبحث (المحسن، ١٤١٧: ٩٤). توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها:تزداد احتمالية الإصابة بالسمنة بتقدم العمر حيث أظهرت نتائج البحث

انتشار السمنة في الفئة العمرية ٢٥-٥٠ سنة حيث بلغت ٨٤,١% من مجموع العينة، تنتشر السمنة بين النساء العاملات حيث بلغت نسبتهن ٧٠,١%، معظم أفراد العينة من المتزوجات بنسبة ٧٥,٧% من مجموع العينة، زيادة متوسط الوزن لعينة البحث الفئة الأولى والثانية عن الوزن المثالي بحوالي ٢٣,٣ كجم، ١٦,٥ كجم علي التوالي، معظم أفراد العينة لا يمارسن أي نوع من الرياضة بنسبة ٨٢,٥%، معظم أفراد العينة يستعن بالخدم المنزلي في أداء الأعمال المنزلية بنسبة ٨١,٧%، من العادات الغذائية التي اسفرت عنها نتائج البحث تناول أفراد العينة الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية كالأطعمة الجاهزة والتسالي والأطعمة السريعة، والشيكولاتة، والمكسرات والحلويات بنسبة ٦٨,١% (المحسن، ١٤١٧:٩٦-٩٧).

٣/ دراسة هلة بن ضحوي جربوع العنزي، تأثير الأغذية السريعة وأغذية التسالي علي معدل استهلاك الطاقة الكلي والقيمة الغذائية اليومية لدي طالبات جامعة الملك سعود، ١٤٢٨هـ.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الأغذية السريعة وأغذية التسالي علي معدل استهلاك الطاقة الكلي، والقيمة الغذائية اليومية لدى طالبات جامعة الملك سعود. تشكلت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالبة من الكليات المختلفة بمركز طالبات جامعة الملك سعود (أقسام العلوم والدراسات الطبية)، تراوحت أعمار الطالبات بين ١٩-٢٦ سنة (العنزي، ١٤٢٨:ح).

أظهرت الدراسة ٥,٨% من العينة مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من (١٩,٥) أي يعانون من النحافة، بينما ٥٤,٤% أوزانهم طبيعية، أما اللاتي أوزانهم فوق الطبيعي بلغت نسبتهن ١١,٦%، واللاتي يعانون من السمنة، جاءت نسبتهن ٣٧,٢% (العنزي، ١٤٢٨:ح).

اتضح من الدراسة أن أغلب الطالبات لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة، تقبل أغلب الطالبات علي تناول أطعمة التسالي في منتصف اليوم الدراسي كما أظهرت

النتائج أن نسبة مرتفعة من الطالبات يستهلكن أغذية سريعة وأغذية تسالي وتسهم هذه الأغذية بنسبة أكثر من ٥٠% من احتياجاتهن من الطاقة ومن العناصر الغذائية (البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون) (العنزي، ١٤٢٨: ٤٤).

الدراسات الاجنبية:

١/دراسة Liimakka, Satu (٢٠٠٨)، عن أثر الصور الثقافية والآخر في تكوين خبرات الجسد بين الشباب الفنلنديات.

تناولت هذه الدراسة دور الصور الثقافية ودور الآخر في خبرات الجسد عند النساء الفنلنديات، وواقع الوسائل المتاحة للنساء الشباب للتعايش مع أجسادهن وخبرتهن بتلك الاجساد، وتعريفها. اعتمدت الدراسة علي تحليل بيانات مجموعات النقاش والمقابلات الفردية للمبحوثات من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي بالتركيز علي دور الآخرين في توفير وسائل المساعدة (Satu,2008: 132)

تشكلت عينة الدراسة من ١٩ طالبة من طالبات المدارس الثانوية في هيلسنكي تتراوح أعمارهن بين ١٧ و ١٨ عاما. واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي بتحليل بيانات ٣ مجموعات نقاش و٢٢ تقريراً فردياً. تناولت مجموعات النقاش المواضيع المتعلقة بالمظهر مثل (الوزن والملابس)، النماذج الثقافية (المرأة النموذجية) والعلاقات الاجتماعية (تعليقات الآخرين علي جسد المبحوثات). تقارير الخبرات الفردية تركزت علي مواضيع مثل الغذاء، والجسد، والجمال والرياضة (Satu,2008: 135)

. خلصت الباحثة إلى أنه مثل أجساد الآخرين، نحن عرضة لتأثير الآخرين علينا. علي الرغم من ذلك يمكن للمرأة الشابة أن تعزم علي مقاومة صورة المرأة النموذجية والضغوط التي تسببها لها، كما يمكنها أن تقاوم وضعية المقارنة مع تلك الصورة. لكنها اذا لم تجد الدعم الاجتماعي من الذين هم حولها ستصبح مقاومتها أكثر صعوبة (Satu,2008: 148)

٢. /دراسة: (٢٠٠٨) Boyington, Josephine E. A عن الاتجاهات الثقافية نحو الوزن، الحمية وممارسة النشاط الرياضي بين زائدات الوزن من الفتيات الأمريكيات من أصول إفريقية.

أدى وباء السمنة المتزايد في مرحلة الطفولة إلى زيادة التركيز على استراتيجيات للوقاية. ومع ذلك، لا يعرف الكثير عن المواقف والتصورات تجاه الوزن، والنظام الغذائي، والنشاط البدني بين الشباب الأمريكي وخاصة بين الإناث الأمريكيات من أصول إفريقية. سعت هذه الدراسة إلى استكشاف المواقف الثقافية والتصورات نحو صورة الجسد والغذاء، والنشاط البدني لدى عينة من الفتيات الأمريكيات من أصول إفريقية يعانين من زيادة الوزن.

تم اختيار ١٢ فتاة، تتراوح أعمارهم بين ١٢ إلى ١٨ عاماً، من برنامج للوقاية من مرض السكري لدى الأطفال في إحدى المستشفيات. أجريت خمس مقابلات جماعية لاستكشاف مواقف العينة عن الوزن، والنظام الغذائي، والنشاط البدني.

توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها أن وزن وحجم الجسم المفضلين يتحددان في المقام الأول من قبل الفرد و الدائرة الاجتماعية المباشرة، وكانت آراء من هم خارج الدائرة الاجتماعية أقل تأثيراً ؛ كما تعتمد الخيارات الغذائية على الملمس والطعم، والمظهر، والسياق أكثر من التركيز على القيمة الغذائية. وتتأثر المشاركة في النشاط البدني الترفيهي بضيق الوقت بسبب الدراسة والأنشطة اللامنهجية والسلامة في الحي السكني. كانت المشاركة في الصالات الرياضية محدودة بسبب التكلفة والوقت، كما أن العينة لا تتخذ من المشاهير نماذج وقدوة لممارسة الحمية، و النشاط البدني.

٣/ دراسة: Malinauskas, B.M (2006) عن ممارسة الحمية بين الطالبات الأمريكيات.

من المعروف أن ممارسة الحمية الغذائية منتشرة بين الإناث، و سعت هذه الدراسة إلى تحديد أنواع الحمية الممارسة بين الطالبات ذوات الوزن الطبيعي الوزن الزائد والسمنة ومدى اختلافها في كل حالة. كما سعت إلى تحديد ممارسات الحمية التي يمكن اتباعها للمساعدة في تحقيق الوزن الأنسب والصحي. تشكلت عينة الدراسة من ١٨٥ طالبة تتراوح أعمارهن بين ١٨ إلى ٢٤ سنة. تم قياس الطول والوزن لتقييم تكوين الجسم. وشملت الدراسات الاستقصائية استبيان ممارسات الحمية واسترجاع النشاط البدني لمدة ٣٠ يوماً. أظهرت النتائج أن غالبية المشاركات (٨٣٪) يتبعن حمية غذائية لإنقاص الوزن، ويعتقدن أنهن سيكونن ٢ ٪ إلى ٦ ٪ أكبر من الوزن الحالي من غير تلك الحمية. وترى ذوات الوزن العادي أنهن سيكونن أكثر جاذبية لو كان وزنه ٩٤ ٪ من وزنه الحالي، وذوات الوزن الزائد يرين أنهن سيكونن أكثر جاذبية لو كان وزنه ٨٥ ٪ من وزنه الحالي، بينما ذوات السمنة يرين أنهن سيكونن أكثر جاذبية لو كان وزنه ٧٤ ٪ من وزنه الحالي (Malinauskas,2006: 5).

٤/ دراسة Justin Kenardy(2001) عن الحمية والصحة بين النساء الأستراليات.

تناولت هذه الدراسة انتشار سلوكيات الحمية وربطها بالصحة الجسدية والعقلية بين الطالبات الأستراليات المشتركات في الدراسة الطولية عن صحة المرأة. تشكلت عينة الدراسة من ١٤٦٨٦ امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨-٢٣ سنة تم اختيارهن عشوائياً من قاعدة بيانات الرعاية الصحية الوطنية للإجابة علي استبيان عن الحمية، والمعلومات الصحية. أظهرت نتائج الدراسة أن مؤشر كتلة الجسد لدى ٦٦,٥ ٪ منهن ضمن الحدود الصحية ($18 > 25 \text{ كجم/م}^2$). لكن ٢١,٦ ٪ من هؤلاء النساء كن راضيات عن أوزانهن، بينما ٤٦ ٪ اتبعن الحمية من أجل إنقاص الوزن في سنة

الدراسة ويصاحب انتشار الحمية، وبدايتها مبكراً ضعف الصحة الجسدية والعقلية، بما في ذلك الاكتئاب، وعدم انتظام الأكل، وعدم الرضا الجسدي إضافة إلى العديد من مشاكل الصحة العامة. أظهرت النتائج الحاجة إلى برامج تعمل على تعزيز الثقة بالذات والرضا الجسدي وتطرح الإستراتيجيات المناسبة للحفاظ على وزن صحي (Kenardy,2001: 242).

٢/٤ التعقيب على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة موضوع هذه الدراسة من جوانب مختلفة، مثل: التغذية والظواهر الأخرى المرتبطة بها، مثل زيادة الوزن، والسمنة، والحمية الغذائية. وقد أفادت هذه الدراسة من الدراسات السابقة في بلورة مشكلتها وتحديد أهدافها و صياغة تساؤلاتها، وأدواتها المنهجية. كما يمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في تفسير نتائج هذه الدراسة ومناقشتها.

وتتشابه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في الموضوع الذي تتناوله، الحمية الغذائية، لكنها تختلف مع بعضها من حيث مجتمع البحث، وعينة الدراسة.

٣ / الإطار المنهجي

٣/١ مقدمة:

يختص هذا الجزء بعرض الإجراءات المنهجية للدراسة، مثل: منهج، ومجتمع، وعينة ونوع الدراسة، وعملية جمع البيانات.

٣/٢ منهج الدراسة:

تستخدم هذه الدراسة منهج المسح الاجتماعي بالعينة، باعتباره الأنسب لهذا النوع من الدراسات.

٣/٣ مجتمع الدراسة:

يتشكل مجتمع هذه الدراسة من طالبات قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب جامعة الملك سعود المسجلات للدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ. ووفقاً لإحصائيات كلية الآداب، فقد بلغ عدد الطالبات المسجلات في قسم الدراسات الاجتماعية في الفصل الدراسي الأول للعام ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ ٩٨٩ طالبة منهن ٨١٣ طالبة في مرحلة البكالوريوس، ١٧٦ طالبة في مرحلة الماجستير من العدد الكلي لطالبات الكلية لمرحلتين: البكالوريوس والماجستير البالغ ٣٥٧٧ طالبة.

٣/٤ عينة الدراسة:

استخدمت الدراسة طريقة العينة الطبقية، حيث تم اختيار شعبة دراسية من كل مستوى دراسي. ولاختيار مفردات عينة الدراسة، تم اختيار الشعب الدراسية بطريقة العينة القصدية راعت التوازن في أعداد الشعب لكل مستوى. أوكل الباحث عملية توزيع الاستبانات لإحدى موظفات قسم الدراسات الاجتماعية، لعدم إمكانية وجود الباحث في مجتمع الدراسة. وقد قامت الموظفة بالتعاون مع عضوات هيئة التدريس

بالقسم بتوزيع الاستبانات على الطالبات، بواقع شعبة من كل مستوي دراسي. بدأت عملية تعبئة الاستبانات في ٣٠ نوفمبر وانتهت في ٢٥ ديسمبر ٢٠١٥ و كانت الحصيلة ١٩٦ استبانة، تم استبعاد ٩ منها بسبب نقص البيانات ليكون العدد النهائي للاستبانات الصالحة للتحليل ١٨٧ استبانة.

٣/٥ نوع الدراسة:

تعدُّ هذه الدراسة دراسة وصفية ، حيث تسعى إلى وصف ظاهرة الحمية الغذائية بين طالبات جامعة الملك سعود.

٣/٦ أداة جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الاستبيان أداة لجمع البيانات. وينقسم الاستبيان إلى جزئين: يتعلق الأول منهما بخصائص العينة الأساسية، مثل: العمر، والمستوى الدراسي، والطول، والوزن، والحالة الصحية. ويتكون الجزء الثاني من عبارات على مقياس ثلاثي يحتوي علي ثلاثة خيارات (نعم/ إلى حد ما/ لا) لاستقصاء الظاهرة.

٣/٧ إجراءات الصدق والثبات:

تم التأكد من صدق أداة الدراسة عن طريق عرضها على عدد من المحكمين، وبعد أن أخذت ملاحظاتهم في الحسبان تم استبعاد الأسئلة والعبارات غير الملائمة . بالنسبة لإجراءات الثبات فقد تم استخراج معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيمة ثبات المقياس (٠,٨٧٠) وهي درجة يمكن الاعتماد عليها.

٣/٨ مجالات الدراسة:

المجال المكاني: مركز الدراسة الجامعية للطالبات بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض.

المجال الزمني: العام الدراسي ١٤٣٥/١٤٣٦ هـ.

٣/٩ التحليل الإحصائي للبيانات: تم تحليل بيانات الدراسة بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS

٤/ عرض النتائج

٤/١ مقدمة:

في هذا الجزء سيتم عرض النتائج الأساسية للدراسة من معلومات أولية، واستجابات عينة الدراسة علي عبارات المقياس. تم توزيع الاستجابات علي سبعة محاور، يختص كل محور منها بجزئية من موضوع الدراسة بغرض تسهيل التحليل والعرض.

أولاً: المعلومات الأولية

٤/٢ العمر

جدول رقم (١) توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير العمر

الفئة العمرية	ك	%
أقل من ٢٠ سنة	٩	٤.٨
من ٢٠ إلى أقل من ٢٥ سنة	١٥٥	٨٢.٩
من ٢٥ إلى أقل من ٣٠ سنة	١٩	١٠.٢
من ٣٠ إلى أقل من ٣٥ سنة	٢	١.١
من ٣٥ سنة إلى أقل من ٤٠ سنة	١	٠.٥
لم يحدد	١	٠.٥
مجموع	١٨٧	١٠٠

الجدول رقم (١) يشير إلى أن غالبية أفراد العينة (٨٢.٩%) تقع في الفئة العمرية (٢٠ إلى أقل من ٢٥) سنة. وهذا طبيعي حيث أن أفراد عينة الدراسة من الطالبات اللاتي مازلن في المرحلة الجامعية.

تم حساب العلاقة بين العمر، وممارسة الحمية الغذائية، ووجد أن العلاقة غير دالة إحصائياً حيث بلغ معامل الارتباط 0.047.

٤/٣ الحالة الاجتماعية

جدول رقم (٢) توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	ك	%
عازبة	١٥١	٨٠.٧
متزوجة	٣٠	١٦.١
مطلقة	٦	٣.٢
مجموع	١٨٧	١٠٠

تشير بيانات الجدول رقم (٢) إلى أن غالبية أفراد العينة من العزاب. ولمعرفة العلاقة بين الحالة الاجتماعية وممارسة الحمية الغذائية، تم تحليل التباين للفروق بين فئات الحالة الاجتماعية في ممارسة الحمية الغذائية واتضح أن قيمة (F) 0,08، وهي غير دالة إحصائياً: أي، أنه لا توجد فروق بين فئات الحالة الاجتماعية في ممارسة الحمية الغذائية، وربما يعزى ذلك إلى أن غالبية أفراد العينة من فئة العزاب.

٤/٤ مؤشر كتلة الجسم:

جدول رقم (٣) مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم	ك	%	نوع الوزن
صفر إلى أقل من ١٨.٥	٠.٢١	١٢.٦	أقل من طبيعي

وزن طبيعي	٥٩.٩	١٠٠	١٨.٥ - أقل من ٢٥
وزن زائد	١٩.٨	٠.٣٣	٢٥ - أقل من ٣٠
سمنة	٠٧.٢	٠.١٢	٣٠ أقل من ٤٠
سمنة المفرطة	٠٠.٦	٠٠.١	٤٠ فأكثر
	١٠٠	١٦٧	

يوضح الجدول رقم (٣) توزيع أفراد العينة وفقاً لمؤشر كتلة الجسم. تم استبعاد ٢٠ استمارة من حساب مؤشر كتلة الجسم، نسبة لعدم اكتمال معلومات الطول، أو الوزن. تشير بيانات الجدول إلى أن أكثر من ١٢% وزنهن أقل من طبيعي، حوالي ٦٠% وزنهن طبيعي بينما حوالي ٢٠% وزنهن زائد و ٧% يعنين من السمنة. من الجدول يتضح أن أكثر من ربع العينة (٢٧%) يعانين من الوزن الزائد والسمنة، وهي نسبة مرتفعة نسبياً مقارنة مع أعمار أفراد العينة أو حالتهم الاجتماعية، حيث أن أكثر من ٨٠% منهن عزاب تتراوح أعمارهن من ٢٠ إلى أقل من ٢٥ عاماً. وتتفق هذه النتائج مع دراسة العنزي (١٤٢٨هـ) التي أظهرت أن ٥,٨% من العينة مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من (١٩,٥)، أي يعانين من النحافة، بينما ٥٤,٤% أوزانهن طبيعية، أما اللاتي أوزانهن فوق الطبيعي بلغت نسبتهن ١١,٦%، واللاتي يعانين من السمنة جاءت نسبتهن ٣٧,٢%.

وقد تم استقصاء العلاقة بين كتلة الجسم وممارسة الحمية الغذائية حيث اتضح وجود علاقة دالة موجبة بين كتلة الجسم وممارسة الحمية الغذائية حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون ٠.٢٣٣ وهو دال عند مستوي ٠.٠١ أي كلما زادت كتلة الجسم في اتجاه السمنة زادت ممارسة الحمية الغذائية.

ثانيا/ استجابات العينة لمقياس الدراسة:

٤/٥ المحور الأول: نوع الحماية الغذائية والانتظام فيها
جدول رقم (٤) نوع الحماية الغذائية

م	العبارة	نعم	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
١	أمارس حماية غذائية علاجية تحت إشراف طبيب	٤	١٣	١٧٠	١٨٧	١.١١
		٢.١ %	٧.٠	٩٠.٩	١٠٠	
٢	أمارس حماية غذائية علاجية تحت إشراف اختصاصي تغذية	٤	١٣	١٧٠	١٨٧	١.١١
		٢.١ %	٧.٠	٩٠.٩	١٠٠	
٣	أمارس حماية غذائية اختيارية من تلقاء نفسي	٧٠	٨١	٣٦	١٨٧	٢.١٨
		٣٧.٤ %	٤٣.٣	١٩.٣	١٠٠	
٤	أمارس الحماية الغذائية بانتظام ومن دون انقطاع	٨	٦٤	١١٥	١٨٧	١.٤٢
		٤.٣ %	٣٤.٢	٦١.٥	١٠٠	
٣٣	عدم الانتظام في الحماية الغذائية يقلل من استفادتي منها	٧٤	٥٢	٦١	١٨٧	٢.٠٧
		٣٩.٦ %	٢٧.٨	٣٢.٦	١٠٠	

يوضح الجدول رقم (٤) استجابات أفراد العينة لخمس عبارات تقيس ممارسة الحماية الغذائية. جاءت العبارة " أمارس حماية غذائية اختيارية من تلقاء نفسي في المرتبة الأولى في ترتيب عبارات المحور بمتوسط بلغ (٢.١٨) وهو

متوسط مرتفع يشير إلى انشمار ممارسة الحماية الغذائية الاختيارية بين أفراد عينة الدراسة. كما تشير البيانات إلى عدم الانتظام في الحماية الغذائية، حيث حلت عبارة "عدم الانتظام في الحماية الغذائية يقلل من استفادتي منها" في المرتبة الثانية في ترتيب عبارات المحور، بمتوسط بلغ (٢.٠٧) وهو متوسط مرتفع يشير إلى الحد من الاستفادة من ممارسة الحماية الغذائية وتحقيق النتائج المرجوة منها. وحلت عبارات "أمارس حماية غذائية علاجية تحت إشراف طبيب"، و "أمارس حماية غذائية علاجية تحت إشراف اختصاصي تغذية" في المرتبتين: الرابعة والخامسة علي التوالي بمتوسط بلغ (١.١١)، وهو ما يشير إلى محدودية ممارسة الحماية الغذائية بين أفراد عينة الدراسة تحت إشراف متخصصين.

٤/٦ المحور الثاني أنواع الغذاء المتناول

جدول رقم (٥) أنواع الغذاء المتناول

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
٥	أكثر من تناول الخضروات	٣١	١٠٣	٥٣	١٨٧	١.٨٨	٦
		١٦.٦	٥٥.١	٢٨.٣	١٠٠		
٦	أكثر من تناول الفاكهة	٣٤	١٠٣	٥٠	١٨٧	١.٩١	٤
		١٨.٢	٥٥.١	٢٦.٧	١٠٠		
٧	أقل من تناول اللحوم بأنواعها	٤١	٨٥	٦١	١٨٧	١.٨٩	٥
		٢١.٩	٤٥.٤	٣٢.٦	١٠٠		
٨	أقل من تناول الألبان ومشتقاتها	٣٤	٨٤	٦٩	١٨٧	١.٨١	٨
		١٨.٢	٤٤.٩	٣٦.٩	١٠٠		
٩	أقل من تناول المشروبات ومشتقاتها	٣٠	٨٠	٧٧	١٨٧	١.٧٤	٩
		١٦.٠	٤٢.٨	٤١.٢	١٠٠		
١٠	أقل من تناول الدهون	٤٧	٨٠	٦٠	١٨٧	١.٩٣	٣
		٢٥.١	٤٢.٨	٣٢.١	١٠٠		
١١	أقل من تناول السكريات والحلويات	٤٥	٧٦	٦٦	١٨٧	١.٨٨	٧
		٢٤.١	٤٠.٦	٣٥.٣	١٠٠		
١٢	أقل من تناول المشروبات الغازية	٧٠	٧٧	٤٠	١٨٧	٢.٢١	١
		٣٧.٤	٤١.٢	٢١.٤	١٠٠		
١٣	أقل من تناول الوجبات السريعة	٥٣	٧٥	٥٩	١٨٧	١.٩٦	٢
		٢٨.٣	٤٠.١	٣١.٦	١٠٠		

١٠	١.٥٨	١٨٧	٩٥	٧٥	١٧	ك	أتناول الوجبات بانتظام وفي مواعيد محددة	١٤
		١٠٠	٥٠.٨	٤٠.١	٩.١	%		
١١	١.٤٣	١٨٧	١١٣	٦٦	٨	ك	أتبع نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية	١٥
		١٠٠	٦٠.٤	٣٥.٣	٤.٣	%		
١٢	١.١٣	١٨٧	١٦٨	١٢	٧	ك	لدي اشتراك مع إحدى الشركات التي توزع وجبات الحمية	١٦
		١٠٠	٨٩.٨	٦.٤	٣.٧	%		

يناقش المحور الثاني أنواع الغذاء التي يتناولها أفراد العينة. ويوصي خبراء التغذية والصحة أن يكون غذاء الإنسان متوازناً ومثالياً بحيث أن ما يتناوله الإنسان من المكونات الغذائية، مثل: الكربوهيدرات، والدهون كالبروتينات والمعادن، والفيتامينات، والماء والألياف الغذائية يكون بكميات مثالية لفرد معين (ستاسي نيكس، ٢٠١٢: ١٠). وقد طور خبراء التغذية ما عرف بالهرم الغذائي الذي يكفل توفير جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم البشري حيث تشكل النشويات قاعدة الهرم، أو الجزء الأكبر من كمية الطعام اليومية، تليها الخضروات والفواكه، ثم الألبان واللحوم بينما تشكل الدهون والزيوت والحلوى قمة الهرم أو الجزء الأصغر من كمية الطعام اليومية (كماش، ٢٠١١: ٥٢).

يوضح الجدول رقم (٥) استجابات أفراد العينة لعبارات محور الغذاء المتناول. جاءت عبارة " أقل من تناول المشروبات الغازية" في المرتبة الأولى بمتوسط بلغ (٢.٢١) تلتها عبارة " أقل من تناول الوجبات السريعة" بمتوسط بلغ (١.٩٦) ثم عبارة " أقل من تناول الدهون" بمتوسط بلغ (١.٩٣).

ومن ترتيب عبارات هذا المحور يتضح أن الغذاء المتناول من قبل أفراد العينة لا يتطابق مع هرم التغذية المثالية، حيث أن عبارة " أكثر من تناول الخضروات" جاءت في المرتبة السادسة، بمتوسط بلغ (١.٨٨) كما جاءت عبارة " أقل من تناول السكريات والحلويات" في المرتبة السابعة بمتوسط

بلغ (١.٨٨). ويلاحظ أن عبارة " أتبع نظاماً غذائياً متوازناً يحتوي على جميع العناصر الغذائية" جاءت في المرتبة الحادية عشر بمتوسط بلغ (١.٤٣)، وهو ما يؤكد ما أشرنا اليه سابقاً من أن تغذية أفراد العينة لا تتطابق مع هرم التغذية المثالية.

كما يلاحظ أن أفراد العينة لا يلتزم بالانتظام والمواعيد المحددة لتناول الوجبات حيث جاءت عبارة " أتناول الوجبات بانتظام، وفي مواعيد محددة" في المرتبة العاشرة بمتوسط بلغ (١.٥٨)، وعدم الانتظام في مواعيد الوجبات يؤثر علي نوع وكمية الطعام المتناول في غير مواعيد الوجبة المحددة. كما أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من أفراد العينة لا يشتركن في شركات تصنيع وتوزيع وجبات الحمية الغذائية حيث جاءت عبارة " لدي اشتراك مع إحدى الشركات التي توزع وجبات الحمية" في المرتبة الأخيرة لعبارات هذا المحور بمتوسط بلغ (١.١٣).

من الجوانب الايجابية في تغذية أفراد العينة التقليل من المشروبات الغازية والتقليل من الوجبات السريعة كما هو واضح في ترتيب عبارات المحور. يعكس الموقف من المشروبات الغازية والوجبات السريعة وعي أفراد العينة بمخاطرها، حيث تحتوي المشروبات الغذائية علي نسبة كبيرة من السكر، والمواد الحافظة كما تحتوي الوجبات السريعة علي سرعات حرارية عالية كما أشرنا إلى ذلك سابقاً في فقرة المفاهيم.

ويبدو من ترتيب العبارات أن أفراد العينة بحاجة إلى زيادة كميات الخضروات والفواكه والتقليل من اللحوم، والحلويات السكريات في وجباتهن اليومية إضافة إلى انتظام الوجبات نفسها.

٤/٧ المحور الثالث: دوافع ممارسة الحمية الغذائية

جدول رقم (٦) دوافع ممارسة الحمية الغذائية

م	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
١٧	أمارس الحمية الغذائية من أجل إنقاص الوزن	٤٦	٣٨	١٠٣	١٨٧	١.٦٩	٢
		%	٢٤.٦	٢٠.٣	٥٥.١		
١٨	أمارس الحمية الغذائية من أجل الحفاظ على وزني الحالي	٣٠	٥٥	١٠٢	١٨٧	١.٦١	٣
		%	١٦.٠	٢٩.٤	٥٤.٥		
١٩	أمارس الحمية الغذائية لأن من حولي يشعرونني أن وزن أكثر من اللازم	٣١	٢٧	١٢٩	١٨٧	١.٤٧	٤
		%	١٦.٦	١٤.٤	٦٩.٠		
٢٠	أمارس الحمية الغذائية من أجل الوقاية من الأمراض المزمنة	٥٠	٥٨	٧٩	١٨٧	١.٨٤	١
		%	٢٦.٧	٣١.٠	٤٢.٢		

٥	١.٤٢	١٨٧	١٣٠	٣٥	٢٢	ك	أمارس الحمية الغذائية لأنني مقبلة على الزواج	٢١
		١٠٠	٦٩.٥	١٨.٧	١١.٨	%		

تشير بيانات الجدول رقم (٦) إلى أن أهم دوافع أفراد العينة لممارسة الحمية الغذائية هو دافع الوقاية من الأمراض المزمنة حيث احتلت عبارة " أمارس الحمية الغذائية من أجل الوقاية من الأمراض المزمنة" المرتبة الأولى ضمن عبارات هذا المحور بمتوسط بلغ بمتوسط بلغ (١.٨٤). تعكس ممارسة الحمية من أجل الوقاية من الأمراض المزمنة وعي عينة الدراسة للعلاقة بين الغذاء والتغذية والإصابة بالأمراض المزمنة خاصة مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وهي من الأمراض الأكثر انتشارا في المملكة العربية السعودية. ووفقاً لإحصائيات وزارة الصحة السعودية يبلغ عدد المصابين بالسكري في ٢٠١٣ مليون من الرجال السعوديين و ٠.٧ مليون من النساء السعوديات (مسح المعلومات الصحية في المملكة العربية السعودية: ٢٠١٣: ١٢).

وشكل دافع ممارسة الحمية من أجل إنقاص الوزن الدافع الثاني بمتوسط بلغ (١.٦٩). وجاء دافع ممارسة الحمية من أجل الحفاظ علي الوزن الحالي في المرتبة الثالثة بمتوسط بلغ (١.٦١). وشكل ممارسة الحمية بسبب ملاحظات الآخرين عن زيادة الوزن الدافع الرابع حيث جاءت عبارة: " أمارس الحمية الغذائية، لأن من حولي يشعرونني أن وزن أكثر من اللازم بمتوسط بلغ (١.٤٧).

وجاءت عبارة: " أمارس الحمية الغذائية لأنني مقبلة على الزواج" في المرتبة الخامسة ضمن عبارات هذا المحور بمتوسط بلغ (١.٤٢).

تعكس دوافع ممارسة الحمية من أجل إنقاص الوزن أو المحافظة علي الوزن الحالي إدراك عينة البحث لأهمية خفض وزن الجسم. وقد يكون ذلك الوعي

نابعاً من عوامل صحية، مثل الوقاية من الأمراض المزمنة أو عوامل اجتماعية، مثل ملاحظات الآخرين الذين هم حول الطالبة من أسرة، وصديقات، وزميلات، أو الاستعداد للزواج كما هو واضح في الدافعين الرابع والخامس.

تعكس مجموعة دوافع ممارسة الحمية رغبة أفراد العينة في تحقيق الرضا الجسدي عن طريق الحصول علي وزن معين والمحافظة عليه، من أجل ارضاء الذات، أو الآخرين الذين هم حولها من أصدقاء، وأسرة، وغيرهم. تتفق هذه النتائج مع دراسة (Malinauskas, 2006) التي أظهرت أن غالبية عينة الدراسة (٨٣٪) يتبعن حمية غذائية لإنقاص الوزن.

٤/٨ المحور الرابع: مصادر المعلومات عن الحمية الغذائية جدول رقم (٧) مصادر المعلومات عن الحمية الغذائية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
٢٢	معلوماتي عن الحمية أتحصل عليها من الأسرة	٣٠	٧٦	٨١	١٨٧	١.٧٢	٣
		١٦.٠	٤٠.٦	٤٣.٣	١٠٠		
٢٣	معلوماتي عن الحمية أتحصل عليها من صديقاتي	٣٢	٧٩	٧٦	١٨٧	١.٧٦	٢
		١٧.١	٤٢.٢	٤٠.٦	١٠٠		
٢٤	معلوماتي عن الحمية أتحصل عليها من وسائل الإعلام	٦٩	٨٤	٣٤	١٨٧	٢.١٨	١
		٣٦.٩	٤٤.٩	١٨.٢	١٠٠		

مصادر المعلومات عن الحمية على قدر كبير من الأهمية، لأن المعلومات الصحيحة تؤدي إلى ممارسة حمية غذائية صحيحة. وشكلت وسائل الإعلام بمختلف أنواعها المصدر الأول لمعلومات أفراد العينة عن الحمية الغذائية. فقد جاءت عبارة: "معلوماتي عن الحمية أتحصل عليها من وسائل الإعلام

في المرتبة الأولى في ترتيب عبارات هذا المحور بمتوسط بلغ (٢.١٨)، وهو متوسط مرتفع نسبياً يعكس أهمية وسائل الإعلام بوصفها مصدر للمعلومات عن الحمية الغذائية مما يلقي عليها مسؤولية خاصة في تقديم البيانات الصحيحة في هذا المجال.

المصدر الثاني في ترتيب مصادر المعلومات عن الحمية هو الصديقات، حيث جاءت عبارة "معلوماتي عن الحمية أتصل عليها من صديقاتي" في المرتبة الثانية بمتوسط بلغ (١.٧٦) وحلت الأسرة في المرتبة الثالثة كمصدر للمعلومات عن الحمية الغذائية بمتوسط بلغ (١.٧٢).

الأصدقاء، والأسرة من الجماعات الاجتماعية المهمة في حياة كل فرد، وغالباً ما تحتوي المعلومات التي يقدمونها علي خبرات سابقة عن موضوع المعلومة، ومعرفة بالشخص المقدمة له.

٤/٩ المحور الخامس: الحمية الغذائية والجماعات الاجتماعية

جدول رقم (٨) الحمية الغذائية والجماعات الاجتماعية

م	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
٢٥	أفراد أسرتي يشجعونني على ممارسة الحمية الغذائية	٥٥	٦٨	٦٤	١٨٧	١.٩٥	٢
		٢٩.٤ %	٣٦.٤	٣٤.٢	١٠٠		
٢٦	صديقاتي يشجعنني على ممارسة الحمية الغذائية	٤٥	٥٩	٨٣	١٨٧	١.٧٩	٣
		٢٤.١ %	٣١.٦	٤٤.٤	١٠٠		
٣٦	أشجع الأخرى على ممارسة الحمية الغذائية.	١٢٥	٤٢	٢٠	١٨٧	٢.٥٦	١
		٦٦.٨ %	٢٢.٥	١٠.٧	١٠٠		

تلعب الجماعات الاجتماعية دوراً مهماً في حياة الفرد، ومنها ما يلعب دوراً مهماً في عملية التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة وجماعة الاصدقاء. وكما أنها

تشكل مصدراً مهماً للمعلومات كما سبق وأن أشرنا في المحور السابق. ويتوقع أن تؤثر وتتأثر الجماعات الاجتماعية سلباً أو إيجاباً بممارسة أفرادها للحمية الغذائية. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن من يمارسن الحمية الغذائية يشجعن الأخريات علي ممارستها حيث جاءت عبارة: " أشجع الأخريات علي ممارسة الحمية الغذائية" في المرتبة الأولى ضمن عبارات محور الحمية والجماعات الاجتماعية بمتوسط بلغ (٢.٥٦). وجاءت عبارة " أفراد أسرتي يشجعونني علي ممارسة الحمية الغذائية" في المرتبة الثانية بمتوسط بلغ (١.٩٥) تلتها عبارة: " صديقاتي يشجعني علي ممارسة الحمية الغذائية" بمتوسط بلغ (١.٧٩). ويعتبر تشجيع الأسرة والأصدقاء علي ممارسة الحمية عاملاً مهماً في الانتظام فيها، كما أن تشجيع الأخريات علي ممارستها يعني الاقتناع بها وبن نتائجها. تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة **Boyington (2008)** حيث أن وزن وحجم الجسم المفضلان يتحددان في المقام الأول من قبل الفرد و الدائرة الاجتماعية المباشرة.

٤/١٠ المحور السادس: الحمية الغذائية وممارسة الرياضة

جدول رقم (٩) الحمية الغذائية وممارسة الرياضة

م	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
٢٧	أمارس التمارين الرياضية بانتظام	١٨	٨٣	٨٦	١٨٧	١.٦٣	٢
		٩.٦	٤٤.٤	٤٦.٠	١٠٠		
٢٨	لدي أجهزة تمارين رياضية في المنزل	٨٨	١٤	٨٥	١٨٧	٢.٠١	١
		٤٧.١	٧.٥	٤٥.٥	١٠٠		
٢٩	أنا مشتركة في أحد مراكز التخسيس	١١	١٣	١٦٣	١٨٧	١.١٨	٣
		٥.٩	٧.٠	٨٧.٢	١٠٠		

ممارسة الرياضة ضرورة لحياة صحية ويوصي الأطباء واختصاصيو التغذية بممارسة الرياضة للتخلص من السرعات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم، لكي لا تتحول إلى دهون قد تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، والكثير من الأمراض الأخرى. وتعتمد عملية ضبط كمية الدهون في الجسم علي تنظيم العلاقة بين الطاقة المكتسبة (الطعام الذي يتناوله الشخص) والطاقة المستهلكة (مقدار النشاط الحركي الذي يقوم به) ولذا فإن كمية الدهون في الجسم تقل كلما قلت كمية الطعام وزاد مقدار الحركة (الركبان: ١٤٣٠هـ: ٥٢).

لذلك كان لابد من استقصاء ممارسة أفراد العينة للرياضة. جاءت عبارة: "لدي أجهزة تمارين رياضية في المنزل" في المرتبة الأولى لعبارات محور الحمية الغذائية، وممارسة الرياضة بمتوسط بلغ (٢.٠١) بينما جاءت عبارة: "أمارس التمارين الرياضية بانتظام في المرتبة الثانية بمتوسط بلغ (١.٦٣). وجاءت عبارة: "أنا مشتركة في أحد مراكز التخسيس" في المرتبة الثالثة بمتوسط بلغ (١.١٨).

علي الرغم من امتلاك أكثر من نصف أفراد العينة لأجهزة رياضية داخل المنازل إلا أن نسبة الممارسة الفعلية للتمارين الرياضية بانتظام متدنية حيث بلغت نسبة الموافقة بنعم علي هذه العبارة (٩.٦%)، بينما بلغت نسبة الموافقة علي العبارة إلى حد ما نسبة (٤٤.٤%). محدودية ممارسة الرياضة بين أفراد العينة ربما تعزى إلى خصوصية المجتمع السعودي، فيما يتعلق بممارسة المرأة للرياضة. ومن خيارات ممارسة الرياضة النسائية المطروحة مراكز التخسيس إلا أن نسبة المشتركات من أفراد العينة في هذه المراكز متدنية وربما يعزى ذلك إلى تكلفة الاشتراك في هذه المراكز، أو صعوبة الالتزام ببرنامجه الزمني. وتتفق هذه النتائج مع دراسة المحسن (١٤١٧هـ) التي أوضحت أن معظم أفراد العينة التي درستها لا يمارسن أي نوع من

الرياضة بنسبة ٨٢,٥%، ودراسة العنزي (١٤٢٨هـ) حيث اتضح من الدراسة أن أغلب الطالبات لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة **Boyington (2008)** التي أشارت إلى أن المشاركة في النشاط البدني الترفيهي تتأثر بضيق الوقت، بسبب الدراسة والأنشطة اللامنهجية والسلامة في الحي السكني. كما أن المشاركة في الصالات الرياضية كانت محدودة بسبب التكلفة والوقت.

٤/١١ المحور السابع: نتائج ممارسة الحمية الغذائية

جدول رقم (١٠) نتائج ممارسة الحمية الغذائية

م	العبرة	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع	المتوسط	الترتيب
٣٠	ممارسة الحمية الغذائية ساعدتني على إنقاص وزني	٥١	٥٨	٧٨	١٨٧	١.٨٦	٣
		٢٧.٣%	٣١.٠	٤١.٧	١٠٠		
٣١	ممارسة الحمية الغذائية ساعدتني على المحافظة على وزني	٤٩	٦٥	٧٣	١٨٧	١.٨٧	٢
		٢٦.٢%	٣٤.٨	٣٩.٠	١٠٠		
٣٢	نتائج ممارستي للحمية الغذائية تجد التقدير من الذين حولي	٥٦	٦٦	٦٥	١٨٧	١.٩٥	١
		٢٩.٩%	٣٥.٣	٣٤.٨	١٠٠		
٣٤	ممارستي للحمية الغذائية سببت لي بعض الأمراض الجسمية	١٣	٢٣	١٥١	١٨٧	١.٢٦	٥
		٧.٠%	١٢.٣	٨٠.٧	١٠٠		
٣٥	ممارستي للحمية الغذائية سببت لي بعض الاضطرابات النفسية	٢٨	٢٨	١٣١	١٨٧	١.٤٤	٤
		١٥.٠%	١٥.٠	٧٠.١	١٠٠		

تتناول عبارات المحور السابع نتائج ممارسة الحمية الغذائية. ومن الواضح أن ممارسة الحمية الغذائية قد عادت علي أفراد العينة بالعديد من النتائج الإيجابية. فقد

جاءت عبارة: " نتائج ممارستي للحمية الغذائية تجد التقدير من الذين حولي " في المرتبة الأولى في ترتيب عبارات هذا المحور بمتوسط بلغ (١.٩٥). هذا التقدير ضروري لتشجيع أفراد العينة علي الاستمرار في ممارسة الحمية الغذائية، كما أشرنا إلى ذلك في المحور الخامس للدراسة الذي تناول العلاقة بين ممارسة الحمية الغذائية والجماعات الاجتماعية. وجاءت عبارة: " ممارسة الحمية الغذائية ساعدتني على المحافظة على وزني في المرتبة الثانية بمتوسط بلغ (١.٨٧) تلتها عبارة " ممارسة الحمية الغذائية ساعدتني على إنقاص وزني في المرتبة الثالثة بمتوسط بلغ (١.٨٦). إنقاص الوزن، والمحافظة علي الوزن الحالي شكلا أهم دوافع ممارسة الحمية الغذائية حيث كان ترتيبهما الثاني، والثالث على التوالي ضمن دوافع ممارسة الحمية الغذائية، كما أشرنا إلى ذلك عند مناقشتنا لعبارات المحور الثالث الذي تناول دوافع ممارسة الحمية الغذائية.

وتظهر النتائج بعض الأعراض السلبية المصاحبة لممارسة الحمية الغذائية، حيث حلت عبارة: " ممارستي للحمية الغذائية سببت لي بعض الاضطرابات النفسية " في المرتبة الرابعة ضمن عبارات هذا المحور بمتوسط بلغ (١.٤٤) تلتها عبارة: " ممارستي للحمية الغذائية سببت لي بعض الأمراض الجسمية " بمتوسط بلغ (١.٢٦). يمكن أن تعزي الاضطرابات النفسية و الأمراض الجسمية إلى أن معظم أفراد العينة يمارسن حمية غذائية تلقائية من غير استشارة طبيب، أو أخصاصي تغذية بمتوسط بلغ (٢.١٨) كما هو موضح في المحور الأول الذي تناول نوع الحمية الغذائية الممارسة. تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Kenardy(2001 التي أشارت إلى أن انتشار الحمية وبدائها مبكراً، يصاحبها ضعف الصحة الجسدية والعقلية، بما في ذلك الاكتئاب، وعدم انتظام الأكل، وعدم الرضا الجسدي. ذلك، إضافة إلى العديد من مشاكل الصحة العامة.

٥ / تلخيص النتائج ومناقشتها

٥/١ مقدمة:

يتناول هذا الجزء تلخيص النتائج ومناقشتها.

٥/٢ خصائص العينة:

أظهرت الدراسة أن غالبية أفراد العينة (٨٢.٩%) تقع في الفئة العمرية (٢٠ إلى أقل من ٢٥) سنة. كما أن العلاقة بين العمر وممارسة الحمية الغذائية غير دالة احصائياً. بالنسبة للحالة الاجتماعية لأفراد العينة، أظهرت الدراسة أن غالبية أفراد العينة من العزاب. كما أنه لا توجد فروق بين فئات الحالة الاجتماعية في ممارسة الحمية الغذائية.

بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم، أظهرت الدراسة أن أكثر من ١٢% من أفراد العينة وزنهن أقل من طبيعي، وحوالي ٦٠% وزنهن طبيعي بينما حوالي ٢٠% وزنهن زائد و٧% يعانين من السمنة. وقد تم استقصاء العلاقة بين كتلة الجسم وممارسة الحمية الغذائية حيث اتضح وجود علاقة دالة موجبة بين كتلة الجسم وممارسة الحمية الغذائية. أي، كلما زادت كتلة الجسم في اتجاه السمنة، زادت ممارسة الحمية الغذائية.

٥/٣ نوع الحماية الغذائية، والانتظام فيها:

أظهرت الدراسة أن الغالبية العظمى من أفراد العينة يمارسن الحماية الغذائية. كما أظهرت البيانات أن الحماية الغذائية الممارسة حمية غذائية اختيارية. وتشير البيانات إلى عدم الانتظام في الحماية الغذائية مما يؤثر في الاستفادة من ممارسة الحماية الغذائية، وتحقيق النتائج المرجوة منها. وتشير البيانات أيضا إلى محدودية ممارسة الحماية الغذائية تحت إشراف متخصصين من الأطباء أو اختصاصيي التغذية بين أفراد عينة الدراسة.

٥/٤ نوع الغذاء المتناول:

أظهرت الدراسة أن أفراد العينة يقللن من تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة و الدهون. كما أظهرت الدراسة أن الغذاء المتناول من قبل أفراد العينة لا يتطابق مع هرم التغذية المثالية، حيث أن أفراد العينة لا يكثرون من تناول الخضروات، ولا يقللن من تناول السكريات والحلويات. كما أن الغالبية منهن لا يتبعن نظاماً غذائياً متوازناً يحتوي على جميع العناصر الغذائية.

أظهرت البيانات أن أفراد العينة لا يلتزم بالانتظام والمواعيد المحددة لتناول الوجبات. يؤثر عدم الانتظام في مواعيد الوجبات علي نوع وكمية الطعام المتناول، في وجبات في غير مواعيد الوجبة المحددة. كما أظهرت البيانات أن الغالبية العظمى من أفراد العينة لا يشتركن في شركات تصنيع وجبات الحماية الغذائية وتوزيعها.

ومن الواضح أن نوعية الغذاء المتناول أثرت علي كتلة الجسم لأفراد العينة حيث أن البيانات أشارت إلى أن أكثر من ربع العينة يعانون من زيادة الوزن و٧% منهن يعانون من السمنة.

٥/٥ دوافع ممارسة الحماية الغذائية:

أظهرت البيانات أن أهم دوافع أفراد العينة لممارسة الحمية الغذائية هو دافع الوقاية من الأمراض المزمنة. وشكل دافع ممارسة الحمية من أجل إنقاص الوزن الدافع الثاني وجاء دافع ممارسة الحمية من أجل الحفاظ علي الوزن الحالي في المرتبة الثالثة، وشكل ممارسة الحمية بسبب ملاحظات الآخرين عن زيادة الوزن الدافع الرابع لممارسة الحمية الغذائية. شكلت الوقاية من الأمراض المزمنة الدافع الأهم من دوافع ممارسة الحمية الغذائية، نسبة لانتشار الأمراض المزمنة خاصة مرضي السكر، وارتفاع ضغط الدم في المجتمع السعودي كما أشرنا إلى ذلك سابقاً. كما أن إنقاص الوزن والمحافظة علي الوزن الحالي دوافع ذات أهمية خاصة تعكس رغبة أفراد العينة في اكتساب أوزان تتسم بالنعافة والمحافظة عليها انسجاماً مع القيم و المعايير المجتمعية خاصة إذا أضفنا إلى ذلك أن الدافع الرابع للممارسة الحمية الغذائية، هو ملاحظات الآخرين عن أوزان أفراد العينة.

ويمكن قراءة دوافع ممارسة الحمية الغذائية علي ضوء نظرية الاختيار العقلاني علي أنها اختيار عقلائي من أجل تحقيق غايات محددة تعود بالفائدة علي أفراد العينة، وتجنبهن الخسائر خاصة فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض المزمنة.

كما يمكن النظر إلى هذه الدوافع من خلال نظرية التفاعل الرمزي حيث أن اختيار الحمية الغذائية بوصفها وسيلة للتحكم في وزن الجسم يساعد في إنتاج الذات وإعادة تشكيلها وفق رغبات ومعايير الفاعل، وهي بالتالي من وسائل التحكم في تقديم الذات في الحياة اليومية علي النحو الذي وصفه قوفمان.

٥/٦ مصادر المعلومات عن الحمية الغذائية:

شكلت وسائل الإعلام بمختلف أنواعها المصدر الأول لمعلومات أفراد العينة عن الحمية الغذائية. المصدر الثاني للمعلومات عن الحمية هو الصديقات، بينما شكلت الأسرة المصدر الثالث للمعلومات عن الحمية الغذائية. يعكس ترتيب مصادر

معلومات الحمية الدور المتزايد لوسائل الإعلام بمختلف أنواعها في المجتمع الحديث من حيث أنها واحدة من آليات التنشئة الاجتماعية. كما يعكس أيضاً أهمية الجماعات الاجتماعية خارج إطار الأسرة كالأصدقاء والزملاء وتأثير هذه الجماعات على سلوكيات، واختيارات الفرد لما تتمتع به من مرونة تمكن من مناقشة مواضيع قد يتحرج الفرد من مناقشتها داخل الأسرة.

٥/٧ الحمية الغذائية والجماعات الاجتماعية:

أظهرت البيانات أن من يمارسن الحمية الغذائية من أفراد العينة يشجعن صديقاتهن علي ممارستها، كما أن الأسرة والصديقات يشجعن أفراد العينة علي ممارسة الحمية. ويوضح هذا أن الجماعات الاجتماعية، مثل: الأسرة والأصدقاء تلعب دوراً مهماً في ممارسة الحمية الغذائية والانتظام فيها. وتشكل هذه الجماعات الاجتماعية الإطار الأساسي للتفاعل الاجتماعي، وهي تؤثر في الفرد وتتأثر به. وبذلك تكون الجماعات الاجتماعية وسائل لإنتاج الذات والمحافظة عليها علي النحو الذي وصفه قوفمان.

٥/٨ الحمية الغذائية وممارسة الرياضة:

أظهرت الدراسة أن لدي غالبية أفراد العينة أجهزة تمارين رياضية في المنزل، وأن نسبة متدنية منهن يمارسن التمارين الرياضية بانتظام وقلة منهن يشتركن في مراكز التخسيس.

و ربما تُعزى محدودية ممارسة الرياضة بين أفراد العينة إلى خصوصية المجتمع السعودي فيما يتعلق بممارسة المرأة للرياضة. من خيارات ممارسة الرياضة النسائية مراكز التخسيس إلا أن نسبة المشتركات من أفراد العينة في هذه المراكز

متدنية. وربما يعزى ذلك إلى تكلفة الاشتراك في هذه المراكز و صعوبة الالتزام ببرنامجها الزمني.

٥/٩ نتائج ممارسة الحمية الغذائية:

أظهرت الدراسة أن ممارسة الحمية الغذائية تجد التقدير من الذين حول أفراد العينة من جماعات اجتماعية . وهذا التقدير ضروري لتشجيع أفراد العينة علي الاستمرار في ممارسة الحمية الغذائية كما أشرنا إلى ذلك في المحور الخامس للدراسة الذي تناول العلاقة بين ممارسة الحمية الغذائية والجماعات الاجتماعية. كما أظهرت البيانات أن ممارسة الحمية الغذائية ساعدت على المحافظة على أوزان أفراد العينة و إنقاصها. تشير هذه البيانات إلى أن ممارسة الحمية الغذائية حققت نتائج مهمة تعتبر من أهم دوافع ممارستها المحافظة على الوزن من الزيادة، وإنقاص الوزن. كما نالت هذه النتائج التقدير من الذين هم حول أفراد العينة.

صاحب ممارسة الحمية الغذائية بعض السلبيات، أو الآثار غير المرغوبة مثل الاضطرابات النفسية، والأمراض الجسمية. يمكن إرجاع هذه السلبيات إلى ممارسة معظم أفراد العينة حمية غذائية تلقائية من غير استشارة طبيب أو اختصاصي تغذية.

٥/١٠ توصيات الدراسة:

من واقع النتائج خرجت الدراسة بالتوصيات التالية: ضرورة ممارسة الحمية الغذائية تحت إشراف متخصصين من الاطباء أو اختصاصيي التغذية، والالتزام بالمواعيد المحددة للوجبات، والإكثار من تناول الخضروات، والتقليل من تناول السكريات والحلويات، والحصول على المعلومات الصحيحة عن الحمية الغذائية من المصادر الموثوقة، مثل: وزارة الصحة السعودية، وزيادة ممارسة التمارين الرياضية، والانتظام فيها.

أظهرت هذه الدراسة أن ممارسة الحمية الغذائية منتشرة وسط مجتمع الدراسة. وعلي ضوء كل ما تقدم، تنظر هذه الدراسة إلى ممارسة الحمية الغذائية علي أنها اختياراً عقلانياً من أجل تعظيم المكاسب وتقليل الخسائر، فيما يتعلق بالوقاية من الأمراض المزمنة والتحكم في وزن الجسد. كما تشمل المكاسب زيادة الجاذبية، وزيادة فرص الزواج، واثقاء العنوسة. أما الخسائر فتشمل العنوسة، والوصم بالنعوت السلبية. وتري الدراسة أن الحمية الغذائية واحدة من وسائل إنتاج الذات النابعة من المؤسسات الاجتماعية خاصة المعايير، والقيم المتعلقة بالجسد، والمظهر الجسدي. وهذا يجعل من الحمية الغذائية وسيلة للتوافق مع المعايير الاجتماعية السائدة عن النحافة، والسمنة، ومظاهر الجسد الأخرى ذات العلاقة بالغذاء والتغذية. ومن أجل تحقيق الرضا الجسدي. غالباً ما يعرض الانحراف عن هذه المعايير الفرد للوصم بما قد يعتبر عاهة علي النحو الذي أشار اليه قوفمان. و من المعروف أن هذه المعايير والقيم، وما يصحبها من وصم تتأثر بعملية التغير الاجتماعي. في عصر المعلومات الراهن، أصبح من الممكن عولمة المعايير التي تعلي من شأن النحافة وإنقاص الوزن. وأصبحت معايير النحافة وما يرتبط بها من قيم جمالية هي المعايير السائدة في معظم المجتمعات الحديثة خاصة بين النساء. ويمكن القول أن النتائج الايجابية لممارسة الحمية الغذائية بحسبانها وسيلة للتحكم في وزن الجسم، أدت إلى زيادة أعداد ممارسيها، وانتشارها بالصورة التي جعلت منها ظاهرة اجتماعية، وفقاً لتعريف اميل دوركايم.

ويكون من الممكن أن تستفيد من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها منها الجهات الرسمية، وغير الرسمية المهمة بصحة وتغذية الإنسان في المجتمع السعودي، مثل: وزارة الصحة، ووزارة التعليم، ومختلف منظمات المجتمع المدني وهيئاته .

قائمة المراجع

المراجع العربية

- البدر، نوال عبد الله بدر (١٤١٤هـ)، تقييم الحالة اغذائية وعلاقتها ببعض العوامل الاقتصادية- الاجتماعية لطالبات أقسام العلوم والدراسات الطبية بجامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود.
- الحركان، محمد بن عثمان (١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م)، البدانة الداء والدواء، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- حسن، ليلي وسامية عبد الرازق (٢٠٠٧م)، في لطيفة العبد اللطيف، التغير في الغذاء والعادات الغذائية وأثره علي صحة الأسرة السعودية، جامعة الملك سعود.
- دوركايم ، اميل (١٩٥٠)، قواعد المنهج في علم الاجتماع ، ترجمة محمود قاسم ، القاهرة.
- ريمون بودون (٢٠١٠م)، أبحاث في النظرية العامة في العقلانية، ترجمة جورج سليمان، المنظمة العربية للترجمة،بيروت.
- ستاسي، نيكس (١٤٣٣هـ)، التغذية الاساسية والحمية العلاجية، ترجمة أحمد موسى،الجزء الأول جامعة الملك سعود.
- العنزي، هلة بن ضحوي جربوع (١٤٢٨هـ)، تأثير الأغذية السريعة وأغذية التسالي علي معدل استهلاك الطاقة الكلي والقيمة الغذائية اليومية لدي طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الأغذية والزراعة.
- كماش، يوسف لازم (٢٠١١م)، التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة، عمان.
- مبارك، عادل (٢٠٠٩م)، اساسيات الغذاء والتغذية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
- المحسن، نجاح عبد العزيز عبد الرحمن (٢٠٠٩م)، مسببات السمنة لعينة مختارة من السيدات السعوديات بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية.
- مزهرة، أيمن سليمان (٢٠١٢م)، تخطيط الوجبات الغذائية، دار المسيرة للنشر، الطبعة الأولى، عمان.
- نور، سهير فؤاد (٢٠١٢م) الأغذية مكوناتها-إعدادها-تقييمها، منشأة المعروف، الاسكندرية.

Boyington, Josephine E. A, Carter-Edwards L, Piehl M, Hutson J, Langdon D, McManus S (2008), Cultural Attitudes Toward Weight, Diet, and Physical Activity Among Overweight African American Girls, Preventing Chronic Diseases. Apr 2008; 5(2): A36.
http://www.cdc.gov/pcd/issues//apr/07_0056.htm

Elster, Jon (1985), The nature and Scope of Rational Choice Explanation, In, Ernest Le Pore and Brian P. McLaughlin, Actions and Events, Perspectives on the Philosophy of Donald Davidson, Oxford Black Well.

[file:///F:/CulturalAttitudesTowardWeight, Diet, andPhysicalActivityAmong OverweightAfricanAmericanGirls.htm](file:///F:/CulturalAttitudesTowardWeight,Diet,andPhysicalActivityAmongOverweightAfricanAmericanGirls.htm). cited 25.08.2104.

Goffman, E.(1968), Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. Harmondsworth: Pelican.

Goffman, E.(1959), The Presentation of Self in Everyday Life. Harmondsworth: Penguin.

<http://www.kfshrc.edu.sa/cited> 3.1.2015

<http://www.medilexicon.com/medicaldictionary.php?t=99797/cited>18.08.2014

<http://www.moh.gov.sa/Ministry/Statistics/Documents/Final%20book.pdf> , cited 3.1.2015.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1456978/cited> 25.08.2014.

http://www.nni.org.eg/foodpyramid_ar.htm, cited 15.01.2015

<http://www.thefreedictionary.com/diet/cited> 18.08.2014

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/cited> 17/08/2014

Kendary, Justin, Wendy J Brown and Emma Vogt (2001), Dieting and Health in young Australian Women, European Eating Disorder Review,9(4), 242-254, ,

Liimakka, Satu (2008), The Influence of Cultural Images and Other People on Young Women's Embodied Agency, Young, Vol 16(2): 131–52.131

Malinauskas, B.M, Brenda M Malinauskas¹, Thomas D Raedeke, Victor G Aeby, Jean L Smith¹ and Matthew B Dallas (2006), Dieting practices, weight perceptions, and body composition: a comparison of normal weight, overweight, and obese college females, Nutrition Journal. Mar. 31:5:11.

Ritzer, Gorge (2003), Contemporary Sociological Theory and its Classical Roots,McGrawHill.

Ruth A. Wallace and Alison Wolf (1995), Contemporary Sociological Theory, Chapter Six, Theories of rational choice, Prentice Hall, Inc, new Jersey.