

دور الإعلام في تعزيز وعي طلبة الجامعات الأردنية بأخطار مشروبات الطاقة

د. رشا سلامة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن
د. رامز أبو حصيرة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن

The Role of Media in Enhancing the Awareness of Jordanian University Students about the Risks of Energy Drinks

Dr. Rasha Salameh - Middle East University, Amman-Jordan
Dr. Ramez Abu hasirah - Middle East University, Amman-Jordan

دور الإعلام في تعزيز وعي طلبة الجامعات الأردنية بأخطار مشروبات الطاقة

د. رشا سلامة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن

د. رامز أبو حصيرة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور وسائل الإعلام في تعزيز وعي طلبة الجامعات الأردنية بأخطار استهلاك مشروبات الطاقة. واعتمدت الدراسة على منهج مسح جمهور وسائل الإعلام، من خلال عينة حصصية بلغ قوامها (300) طالب وطالبة من مختلف التخصصات الأكاديمية (الإنسانية، الصحية، العلمية) في جامعتي اليرموك الحكومية، والشرق الأوسط الخاصة. جُمعت البيانات خلال الفترة الممتدة من 10 آذار إلى 15 نيسان 2025. وأظهرت النتائج أن نسبة استهلاك طلبة جامعة الشرق الأوسط لمشروبات الطاقة (55.4%) كانت أعلى مقارنة بطلبة جامعة اليرموك (44.6%)، كما تبين أن طلبة التخصصات الإنسانية يستهلكون هذه المشروبات بمعدل أعلى من نظرائهم في التخصصات العلمية والصحية. وكشفت النتائج عن اختلاف أنماط الاستهلاك بين الجامعتين، حيث أوضح طلبة جامعة الشرق الأوسط انتظامهم في تناول مشروبات الطاقة خلال فترات الامتحانات بمتوسط حسابي (3.78)، مقابل (3.73) لدى طلبة جامعة اليرموك.

وأكدت نتائج الدراسة أن مستوى وعي طلبة الجامعتين بالأخطار الصحية المرتبطة بمشروبات الطاقة كان مرتفعاً (4.23). وأبرزت النتائج أن من أهم العوامل المؤثرة في قرارات الطلبة اعتقادهم بأن حملات التوعية الصحية حول هذه المشروبات غير فاعلة، أما البدائل المحتملة لدى الطلبة، فقد تمثلت أساساً في اعتماد نظام غذائي صحي كخيار للاستغناء عن مشروبات الطاقة. وخلصت الدراسة إلى أن الإعلام يسهم بفاعلية في رفع مستوى وعي الطلبة الجامعيين بأخطار مشروبات الطاقة، من خلال توفير معلومات دقيقة وموثوقة حول آثارها الصحية. وأوصت بتعزيز المحتوى الإعلامي الصحي عبر تصميم حملات توعوية مبتكرة تستهدف فئة الشباب الجامعي، باستخدام منصات التواصل الاجتماعي، وبأساليب أكثر جاذبية وواقعية.

الكلمات المفتاحية: الإعلام، التوعية الصحية، الوعي الصحي، أخطار مشروبات الطاقة، طلبة الجامعات الأردنية، الأخطار غير المدرجة.

The Role of Media in Enhancing the Awareness of Jordanian University Students about the Risks of Energy Drinks

Dr. Rasha Salameh - Middle East University, Amman-Jordan

Dr. Ramez Abu hasirah - Middle East University, Amman-Jordan

Abstract

This article aimed to explore the role of media in enhancing the awareness of Jordanian university students regarding the health risks associated with energy drink consumption. The article employed a media audience survey method, applied to a Quota sample of 300 students from diverse academic disciplines (humanities, health sciences, and natural sciences) at Yarmouk University (public) and Middle East University (private). Data were collected between March 10 and April 15, 2025. The results indicated that energy drink consumption was higher among Middle East University students (55.4%) compared to Yarmouk University students (44.6%). Furthermore, students in the humanities reported higher consumption rates than those in the scientific and health-related fields. The findings also revealed variations in consumption patterns across the two universities: Middle East University students reported more regular intake of energy drinks during examination periods (mean = 3.78) compared to Yarmouk University students (mean = 3.73).

The article confirmed that the overall level of awareness among students at both universities regarding the health risks of energy drinks was high (mean = 4.23). One of the key influencing factors was students' perception that health awareness campaigns addressing the risks of energy drinks were ineffective. As for potential alternatives, students primarily suggested adopting a healthy diet as a substitute for energy drinks. The article concluded that media play a significant role in raising university students' awareness of the risks associated with energy drink

consumption by providing accurate and reliable information about their adverse health effects. It recommended strengthening health-related media content through innovative awareness campaigns targeting university youth, particularly via social media platforms, and delivering health messages in engaging and realistic ways.

Key words: Media, Health Awareness, Health Communication, Energy Drink Risks, Jordanian University Students, Unperceived Health Risks.

مقدمة

أصبح نمط الحياة السريع والمتطلبات الأكاديمية المتزايدة في البيئة الجامعية دافعاً رئيساً لاعتماد الطلاب على وسائل مختلفة؛ لتعزيز الطاقة والتركيز (العيساوي، 2024). ومن بين هذه الوسائل انتشرت مشروبات الطاقة بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة؛ إذ باتت هذه المشروبات تُروّج على نطاق واسع باعتبارها حلاً سريعاً للتعب والإرهاق، حيث تعد بتحسين الأداء الذهني والبدني؛ مما جعلها عنصراً أساسياً في روتين طلبة الجامعات. ومع ذلك، فإنّ هذه المنتجات لا تخلو من الجدل؛ إذ تشير الدراسات العلمية إلى أنها قد تتسبب في تأثيرات صحية ضارة (حجاب، عريقات، والبدري، 2024؛ محمد، الرجبى، وعمرو، 2024)، بعضها قصير الأمد، مثل: الأرق والتوتر، وبعضها طويل الأمد، مثل: اضطرابات القلب، وارتفاع ضغط الدم (Ajiibo, Van Griethuysen, 2023; Visram, and Lake, 2024; Aleessawi, Makanai, and Murad, 2023).

وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعات يستهلكون مشروبات الطاقة بانتظام، على الرغم من التحذيرات الصحية المتزايدة بشأن أخطارها. ويكشف تحليل أنماط الاستهلاك في الدراسات العلمية عن وجود اختلافات ملحوظة بين الجنسين، وكذلك بين التخصصات الأكاديمية المختلفة، حيث يميل بعض الطلاب إلى التقليل من أخطار هذه المشروبات، بينما يستهلكها آخرون دون إدراك حقيقي لتأثيرها الصحية الخطيرة (Pešić, Kostić, 2021 and Stanojević)، بالإضافة إلى أن العوامل التسويقية والاقتصادية والاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في انتشار هذه العادة، حيث يتم الترويج لهذه المشروبات على أنها ضرورية للحفاظ على النشاط والطاقة والتركيز، خاصة بين الفئات الشابة التي تعيش ضغوطاً أكاديمية واجتماعية مستمرة (Visram, Cheetham, Riby, Crossley, and Lake, 2016).

وتأسيساً على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى التعرف إلى دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية، إلى جانب درجة وعيهم بالأخطار الصحية المرتبطة بها، مع التركيز على العوامل التي تؤثر في قراراتهم الاستهلاكية، بالإضافة إلى استكشاف الفروقات في وعي الطلاب وفقاً لمتغيرات، مثل: الجنس والتخصص الأكاديمي؛ بهدف تقديم توصيات تستند إلى الأدلة العلمية لتعزيز الثقافة الصحية، وتشجيع عادات استهلاكية أكثر مسؤولية داخل البيئة الجامعية.

مشكلة الدراسة

أصبح استهلاك مشروبات الطاقة ظاهرة شائعة بين طلاب الجامعات، حيث يعتمد العديد منهم على هذه المشروبات؛ لتعزيز اليقظة وزيادة مستويات الطاقة، خاصة خلال فترات الامتحانات والمذاكرة المكثفة. ورغم الادعاءات التسويقية التي تروج لهذه المشروبات كوسيلة فاعلة لتحسين الأداء الذهني والجسدي، فإن الدراسات العلمية تشير إلى أن الاستهلاك المتكرر لها قد يرتبط بأخطار صحية متعددة، تشمل اضطرابات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التأثيرات العصبية والنفسية، مثل: القلق والأرق، بالإضافة إلى احتمالية الإدمان على الكافيين (Ajibo et al., 2024; Pešić et al., 2021).

وعلى الرغم من انتشار التحذيرات الصحية بشأن أخطار مشروبات الطاقة، لا تزال معدلات استهلاكها بين الطلاب مرتفعة؛ مما يثير تساؤلات حول درجة وعيهم بالأخطار الصحية المرتبطة بهذه المشروبات (إرشيدات & مراد، 2024) كما تشير بعض الدراسات إلى وجود تفاوت في مستوى هذا الوعي، تبعاً لعوامل متعددة، مثل: الجنس والتخصص الأكاديمي والخلفية الثقافية (Visram et al., 2016)، ومن المثير للقلق أن العديد من الطلاب يستهلكون مشروبات الطاقة دون الاطلاع على مكوناتها، أو إدراك تأثيراتها الصحية؛ مما يجعلهم عرضة للأخطار الصحية على المدى البعيد (M'Touguy, Iounes, Mahfoud, Chhail, El Khatib, Saile, El Amrani, and Mestaghanmi, 2016). وبناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الآتي: ما دور الإعلام في تعزيز وعي طلبة الجامعات بأخطار مشروبات الطاقة؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى:

1. أنماط استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.
2. دوافع استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.
3. مستوى الوعي بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.
4. العوامل المؤثرة في قرارات استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.
5. البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.
6. دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أسئلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما أنماط استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
2. ما دوافع استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
3. ما مستوى الوعي بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
4. ما العوامل المؤثرة في قرارات استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
5. ما البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
6. ما دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

أهمية الدراسة

تكمن الأهمية العلمية لهذه الدراسة في تقديم تحليل منهجي لمستويات وعي الطلاب الجامعيين بأخطار مشروبات الطاقة، وتأثير العوامل الديموغرافية، مثل: الجنس والتخصص الأكاديمي على استهلاكها. ومن خلال جمع بيانات ميدانية وتحليلها، تساهم الدراسة في سد الفجوة البحثية المتعلقة بهذه الظاهرة؛ مما يمكن الباحثين من الاستفادة من نتائجها في تطوير دراسات مستقبلية حول الصحة العامة والتغذية السلوكية لدى الفئات الشبابية. كما أن تسليط الضوء على العلاقة بين وعي الطلاب وسلوكياتهم الغذائية يساعد في فهم العوامل التي تؤثر في قراراتهم الاستهلاكية، وهو ما يمكن أن يساهم في تعزيز الوعي الصحي من خلال التدخلات التوعوية المناسبة.

أما من الناحية التطبيقية، فإنّ نتائج الدراسة يمكن أن تكون أداة فاعلة في تصميم برامج وحملات توعوية تستهدف طلاب الجامعات؛ بهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة حول مشروبات الطاقة وتقليل اعتمادهم عليها. كما أن هذه الدراسة قد تساعد المؤسسات التعليمية والجهات الصحية في وضع سياسات تساهم في الحد من استهلاك هذه المشروبات داخل الحرم الجامعي، وتشجيع بدائل صحية أكثر أماناً. بالإضافة إلى ذلك، توفر الدراسة بيانات يمكن الاستفادة منها من صناع القرار في القطاع الصحي؛ لتطوير إستراتيجيات توعوية وتنظيمية تحد من الأضرار الصحية المرتبطة بالاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة.

من الناحية المجتمعية، فإنّ الوعي الصحي لطلاب الجامعات لا يؤثر فقط في صحتهم الشخصية، بل يمتد ليؤثر في البيئة الاجتماعية المحيطة بهم. فمع ازدياد المعرفة بالأخطار الصحية، يمكن للطلاب أن يصبحوا سفراء للوعي الصحي في مجتمعاتهم؛ مما يساهم في بناء ثقافة استهلاكية أكثر وعياً ومسؤولية. علاوة على ذلك، فإنّ تقليل استهلاك مشروبات الطاقة قد يساعد في خفض معدلات المشكلات الصحية المرتبطة بها، مثل: ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم، والمشكلات القلبية؛ مما ينعكس إيجابياً على الصحة العامة على المدى الطويل.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة (Żurowska, Dębik, Szydlowski, Sajdak, Kruzel, Kłos, Stodolak, Ziajor, Bednarski, and Tomasik, 2024) إلى تحليل مستوى الوعي حول استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18-25 عاماً، وفهم تأثير هذه المشروبات في الصحة والسلوكيات الاستهلاكية. أجريت الدراسة من خلال استبانة إلكترونية شملت 202 مشاركاً من مختلف الجامعات. توصلت الدراسة إلى أن 94.06% من المشاركين كانوا على دراية بتأثير المواد المنشطة، خاصة الكافيين، على الجسم، وكان الطلاب على دراية جيدة بالآثار القلبية والأليضية لمشروبات الطاقة. ومع ذلك، أظهرت النتائج أن العديد من الطلاب استمروا في استهلاك مشروبات الطاقة على الرغم من وعيهم بالأخطار الصحية المحتملة. كما أوضحت الدراسة أن استهلاك مشروبات الطاقة كان أكثر شيوعاً أثناء فترات الامتحانات، حيث أفاد 21% من المشاركين أنهم يعتمدون عليها أثناء الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن هناك ارتباطاً بين استهلاك مشروبات الطاقة وميل الطلاب إلى تجاهل التأثيرات الصحية السلبية المرتبطة بها.

وهدفت دراسة (Ajibo et al. 2024) إلى مراجعة منهجية للبحوث التي تناولت تأثير استهلاك مشروبات الطاقة على الأطفال والشباب دون سن 21 عاماً، مع التركيز على التأثيرات الصحية والمواقف الاستهلاكية، حيث استعرضت الدراسة 57 بحثاً تم نشرها بين عامي 2016 و2022. توصلت الدراسة إلى أن الذكور يستهلكون مشروبات الطاقة أكثر من الإناث، وأن هناك ارتباطاً قوياً بين استهلاك مشروبات الطاقة والتدخين، وتعاطي الكحول، والسلوكيات الخطرة، مثل: السلوكيات الإجرامية، وقلة النوم، والأداء الأكاديمي الضعيف، وزيادة خطر الإصابة بالاكنتاب والقلق واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)، كما ارتبط استهلاك مشروبات الطاقة بأمراض الحساسية، مقاومة الأنسولين، تسوس الأسنان، وتآكل المينا السنية.

أما دراسة (Pešić et al. (2021)؛ فقد هدفت إلى تحليل أنماط استهلاك مشروبات الطاقة بين طلاب جامعة بلغراد في صربيا، بالإضافة إلى استكشاف الدوافع وراء الاستهلاك والتأثيرات الصحية الناتجة عنه. شملت الدراسة 264 طالبًا جامعيًا. توصلت الدراسة إلى أن 72% من الطلاب يستهلكون مشروبات الطاقة، بينما 1.1% منهم يستهلكونها يوميًا. كما أظهرت أن 12.9% من الطلاب يستهلكون مشروبات الطاقة مع الكحول، وهو ما يعكس اتجاهًا متزايدًا بين الشباب. من ناحية أخرى، كان الدافع الأساسي لدى 62% من الطلاب هو تحسين قدراتهم الأكاديمية، مثل: تعزيز التركيز، وزيادة القدرة على الدراسة لساعات أطول، إلا أن 10.5% فقط شعروا بتحسّن في التركيز بعد الاستهلاك؛ مما يعكس فجوة بين التوقعات والتأثيرات الفعلية. أما بالنسبة للآثار السلبية، فقد أبلغ 24.2% من الطلاب عن زيادة الوزن نتيجة استهلاك مشروبات الطاقة، و18.9% شعروا بالعطش المفرط، و11.6% عانوا من الجوع، و2.6% أصيبوا بالصداع. كما أن 85.3% من المشاركين لم يتحققوا من مكونات مشروبات الطاقة قبل استهلاكها؛ مما يدل على الحاجة إلى توعية أكبر حول الأخطار المحتملة لهذه المشروبات.

كما أجرى شريف (2021) دراسة هدفت إلى تحديد تأثير الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة في مؤشرات الجفاف ومستوى السكر في الدم لدى الرياضيين. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام قياسات قبلية وبعدية لمجموعة مكونة من 16 طالبًا من كلية التربية الرياضية بجامعة السادات، والذين يستهلكون مشروبات الطاقة بانتظام. توصلت الدراسة إلى أن الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة يؤدي إلى اضطرابات في الإلكترونات، وزيادة احتمالية الجفاف، وارتفاع معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم. كما أظهرت النتائج ارتفاعًا كبيرًا في مستوى الجلوكوز في الدم، وحمض اللاكتيك، ولون البول؛ مما يدل على تأثير سلبي في التوازن الفسيولوجي للجسم، خاصة عند ممارسة النشاط الرياضي.

وهدفت دراسة Roberson (2019) إلى فحص تأثير استهلاك مشروبات الطاقة في الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات، من خلال تقييم العلاقة بين استهلاك مشروبات الطاقة، الفاعلية الذاتية، والأداء الأكاديمي الفعلي والمتصور. شملت الدراسة 122 طالبًا في اليوم الأول و98 طالبًا في اليوم الثاني، حيث وزعوا عشوائيًا على أربع مجموعات شملت استهلاك مشروبات الطاقة أو الماء، مع تنفيذ مهام أكاديمية فورية أو متأخرة. توصلت الدراسة إلى أن مستويات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لم تكن مرتبطة بشكل كبير بأداء الطلاب الفعلي، لكن الأداء الأكاديمي الفعلي ارتبط إيجابيًا بأداء الطلاب في يومي التجربة. كما كشفت التحليلات الإحصائية أن استهلاك مشروبات الطاقة لم يكن له تأثير دال إحصائيًا في الأداء الأكاديمي أو التصور الذاتي للأداء، لكن المشاركين

الذين تناولوا مشروبات الطاقة، وكان لديهم مستوى عالٍ من التصور الذاتي للأداء حققوا نتائج أفضل في المهمة الأكاديمية مقارنة بأولئك الذين تناولوا مشروبات الطاقة وكان لديهم تصور ذاتي منخفض. كما أظهرت النتائج فروقات في استهلاك مشروبات الطاقة بين الجنسين، حيث كان الرجال يستهلكون مشروبات الطاقة أكثر من النساء، وكذلك بين المناطق الجغرافية، حيث كان الطلاب الذين نشأوا في المناطق الريفية أكثر استهلاكاً لمشروبات الطاقة مقارنة بأقرانهم من المناطق الحضرية.

وأجرى M'Touguay et al. (2016) دراسة هدفت إلى تحليل استهلاك مشروبات الطاقة بين طلاب الجامعات في مدينة الدار البيضاء، وعلاقته بانتشار السمنة بينهم. شملت الدراسة 195 طالباً من جامعة الحسن الثاني في الدار البيضاء، حيث استخدمت استبانة لتقييم العادات الاستهلاكية والأخطار الصحية المرتبطة بهذه المشروبات. توصلت الدراسة إلى أن 78% من المستهلكين كانوا من الذكور، بينما كانت نسبة الإناث 22%، كما أن 44.6% من المستهلكين يستهلكون مشروبات الطاقة لأسباب متعددة، بما في ذلك تعزيز الطاقة، وتقليل التعب، وتحسين الأداء الذهني. كما أوضحت الدراسة أن 16.5% من المستهلكين يعانون من زيادة الوزن، و5.5% يعانون من السمنة المعتدلة، و2% يعانون من السمنة المفرطة؛ مما يشير إلى وجود ارتباط بين استهلاك مشروبات الطاقة وزيادة الوزن. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن 29.3% من المستهلكين عانوا من القلق أو الارتباك، و19.4% تعرضوا لارتفاع ضغط الدم، بينما واجه 7.9% آلاماً في البطن وقيئاً.

أما دراسة Visram et al. (2016) فقد هدفت إلى مراجعة الأدبيات المتعلقة بأنماط استهلاك مشروبات الطاقة بين الأطفال والشباب، ومواقفهم تجاه هذه المشروبات، وتأثيرها في الصحة والسلوكيات الأخرى. اعتمدت الدراسة على مراجعة منهجية سريعة للبحوث المنشورة بين عامي 2000 و2016، حيث شملت 46 دراسة ذات صلة. توصلت الدراسة إلى أن استهلاك مشروبات الطاقة كان أكثر شيوعاً بين الذكور مقارنة بالإناث، كما ارتبط بالاستهلاك المتكرر للسكر، وقلة النوم، وزيادة النشاط المفرط، والصداع، وآلام المعدة، واضطرابات النوم. كما وجدت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين استهلاك مشروبات الطاقة والانخراط في سلوكيات خطيرة، مثل: التدخين، وتعاطي الكحول، والاستخدام المفرط للشاشات. كما أظهرت بعض الدراسات المشمولة في المراجعة وجود تأثير إيجابي محدود لمشروبات الطاقة في الأداء الرياضي، لكنها أكدت على الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتقييم التأثيرات طويلة الأمد في الصحة والسلوك.

ما الذي تمتاز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة؟

تمتاز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، من حيث تركيزها على تحليل مستوى وعي طلاب الجامعات بأخطار استهلاك مشروبات الطاقة، مع الأخذ بعين الاعتبار تأثير الجنس والتخصص الأكاديمي في تحديد هذا الوعي. فعلى الرغم من أن العديد من الدراسات، مثل: دراسة Żurowska (2024) و Pešić et al. (2021)، تناولت أنماط استهلاك مشروبات الطاقة والدوافع وراء استخدامها، إلا أنها لم تركز بشكل معمق على الفروقات الديموغرافية ومدى تأثير الخلفية الأكاديمية في تشكيل وعي الطلاب حول أخطار هذه المشروبات. كذلك، فإن بعض الدراسات، مثل: Ajibo et al. (2024) و Visram et al. (2016) ركزت على استهلاك مشروبات الطاقة في فئات عمرية أوسع، بما في ذلك الأطفال والمراهقين، بينما تستهدف هذه الدراسة فئة طلاب الجامعات تحديداً؛ مما يسمح بفهم أعمق لأنماط استهلاكهم ودوافعهم الاستهلاكية.

بالإضافة إلى ما سبق، فإن هذه الدراسة تمتاز بكونها تجمع بين التحليل السلوكي والتوعوي، حيث لا تقتصر على قياس معدلات الاستهلاك فقط، وإنما تحلل مدى وعي الطلاب بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة، وتبحث عن العوامل التي قد تؤثر في قراراتهم الاستهلاكية، بما في ذلك الترويج والتسويق والتأثيرات الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، على عكس دراسة Roberson (2019) التي ركزت على العلاقة بين مشروبات الطاقة والأداء الأكاديمي، تسعى هذه الدراسة إلى تقديم تحليل يتضمن الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية لاستهلاك مشروبات الطاقة. كما أنها تتوسع في دراسة تأثيرات البدائل الصحية ومدى استعداد الطلاب لتبني خيارات أكثر أماناً؛ مما يمنحها بُعداً جديداً لم يتم استكشافه بشكل كافٍ في الأبحاث السابقة.

منهجية الدراسة

تعدّ هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، التي تهدف إلى استكشاف وتحليل مدى وعي طلاب الجامعات بالأخطار الصحية المرتبطة باستهلاك مشروبات الطاقة، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر في قراراتهم الاستهلاكية، وفي إطار الدراسات الوصفية، استند إلى منهج مسح جمهور وسائل الإعلام، ويتيح هذا المنهج جمع البيانات الكمية اللازمة لفهم أنماط استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلاب؛ مما يساهم في تقديم نتائج دقيقة يمكن تعميمها على نطاق أوسع.

مجتمع الدراسة وعينته

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة الجامعات الأردنية الخاصة والحكومية، حيث تمّ اختيارهم نظراً لكونهم الفئة الأكثر استهلاكاً لمشروبات الطاقة وفقاً للدراسات السابقة، وتم اختيار جامعة اليرموك ممثلة للجامعات الحكومية، وجامعة الشرق الأوسط ممثلة للجامعات الخاصة؛ ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت عينة حصصية لضمان تمثيل متوازن للطلاب من مختلف التخصصات الأكاديمية: (الإنسانية، الصحية، العلمية) في كلتا الجامعتين، بالإضافة إلى مراعاة التوازن بين الجنسين، وبلغ حجم العينة (300) طالب وطالبة؛ مما يسمح بالحصول على بيانات إحصائية موثوقة وقابلة للتحليل، والجدول الآتي يوضح عينة الدراسة:

جدول رقم (1): التوزيع التكراري والنسب المئوية للخصائص الشخصية لعينة الدراسة

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكور	150	50%
	إناث	150	50%
الجامعة	اليرموك	150	50%
	الشرق الأوسط	150	50%
العمر	أقل من 20 سنة	60	20%
	20 - 22	136	45.3%
	23 سنة فأكثر	104	34.7%
التخصص الأكاديمي	إنساني	100	33.3%
	علمي	100	33.3%
	صحي	100	33.3%
المستوى التعليمي	سنة أولى	97	32.3%
	سنة ثانية	85	28.3%
	سنة ثالثة	51	17%
	سنة رابعة فأكثر	67	22.3%
المجموع (ن) = 300			

أداة الدراسة

اعتمدت الدراسة على الاستبانة أداةً في جمع البيانات عبر استخدام استبانة مغلقة مصممة خصيصاً لهذه الدراسة، عبر تصميم استبانة إلكترونية على موقع (Google Drive)، حيث أرسل رابط الاستبانة إلى الطلبة عبر موقع الفيسبوك وتطبيق واتساب خلال الفترة من 10 آذار إلى 15 نيسان لعام 2025، وتضمنت الاستبانة مجموعة من المحاور التي تعكس أهداف البحث وتسألاته. وقد صيغت فقرات الاستبانة وفق مقياس ليكارت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)؛ مما يتيح قياس اتجاهات وآراء الطلاب بدقة، وتدرج المقياس كما يلي: (5) موافق بشدة، (4) موافق، (3) موافق إلى حد ما، (2) غير موافق، (1) غير موافق بشدة، وقدرت مستويات المتوسطات الحسابية وفقاً لإجابات المبحوثين على النحو الآتي: (1 - 2.33) منخفضة / (2.34 - 3.66) متوسطة / (3.67 - 5) مرتفعة، وتضمنت الاستبانة المحاور الآتية:

- **البيانات الديموغرافية:** تشمل النوع الاجتماعي، العمر، الجامعة، التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي، ودرجة استهلاك مشروبات الطاقة.
- **أنماط استهلاك مشروبات الطاقة:** يهدف إلى معرفة عدد مرات الاستهلاك، وأوقات تناوله، والظروف التي تؤدي إلى استهلاكه.
- **الدوافع وراء الاستهلاك:** يركز على العوامل التي تدفع الطلاب لاستهلاك مشروبات الطاقة، مثل: الضغط الأكاديمي، التأثيرات الاجتماعية، أو التسويق.
- **مستوى الوعي بالأخطار الصحية:** يقيس مستوى إدراك الطلاب للأضرار المحتملة لمشروبات الطاقة على الصحة البدنية والنفسية.
- **العوامل المؤثرة في قرارات الاستهلاك:** يتناول دور العوامل التسويقية والاجتماعية في تشكيل أنماط استهلاك الطلاب.
- **البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة:** يدرس مدى استعداد الطلاب لاعتماد خيارات صحية بديلة.
- **دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة:** يقيس دور الإعلام في زيادة وعي الطلبة الجامعيين بأخطار مشروبات الطاقة، وتسليط الضوء على الأخطار، والبدايل لمشروبات الطاقة.

إجراءات الصدق والثبات

بهدف قياس الصدق، عُرِضَت أداة الدراسة على ثلاثة مختصين في مجال الإعلام ومناهج البحث العلمي (*); ممن لديهم ممارسات بحثية واسعة لمراجعتها وتحكيمها، والتحقق من صدقها، والحكم على صلاحيتها للتطبيق؛ أما فيما يتعلق بالتحقق من ثبات الأداة؛ فقد تم استخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لأداة الدراسة (الاستبانة) والتأكد من ثباتها، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمحاور الدراسة على النحو الآتي:

جدول رقم (2): معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لمحاور الدراسة

المحاور	قيمة معامل الثبات	عدد العبارات
أنماط استهلاك مشروبات الطاقة	0.878	5
دوافع استهلاك مشروبات الطاقة	0.819	5
مستوى الوعي بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة	0.881	5
العوامل المؤثرة في قرارات استهلاك مشروبات الطاقة	0.750	5
البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة	0.664	5
دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة	0.942	5

معالجة البيانات إحصائياً

بعد جمع البيانات، تم إدخالها وتحليلها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS ، حيث تُطبَّق كل من التحليلات الآتية: الإحصاء الوصفي لتحليل التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لمتغيرات الدراسة، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الثبات كرونباخ ألفا.

* 1. أ.د. كامل خورشيد مراد: أستاذ في كلية الإعلام بجامعة الشرق الأوسط.

2. أ.د. عزت حجاب: أستاذ في كلية الإعلام بجامعة الشرق الأوسط.

3. د.محمود الرجبي: أستاذ مشارك في كلية الإعلام بجامعة الشرق الأوسط.

حدود الدراسة

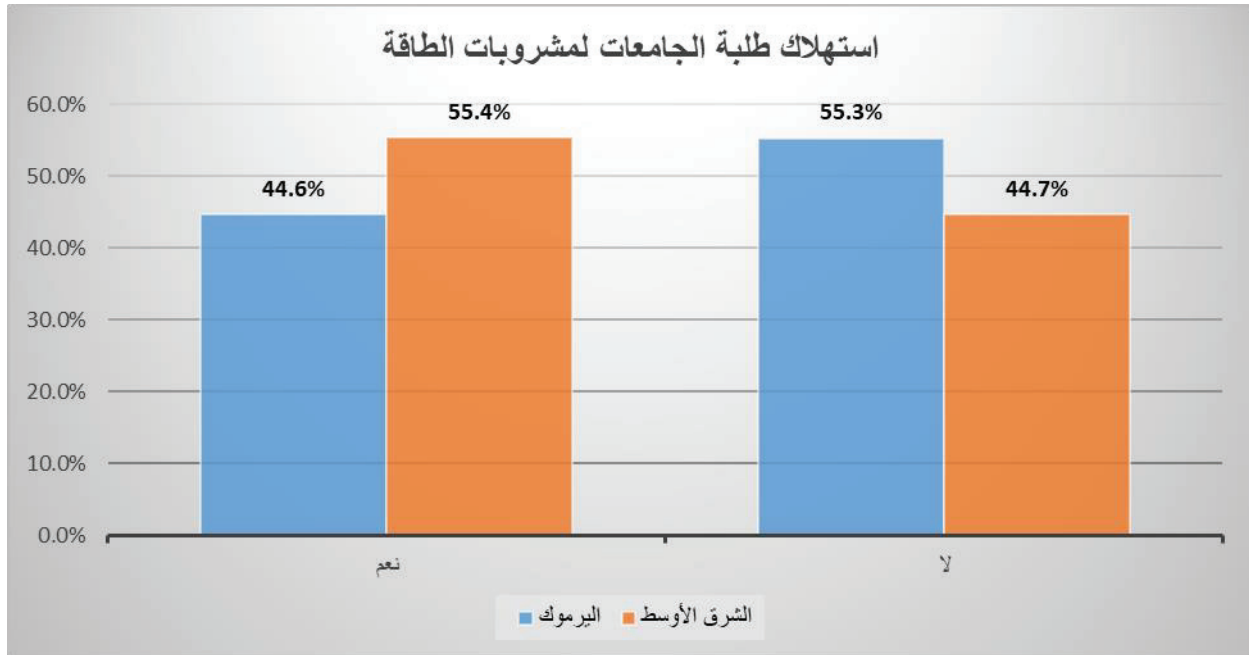
- **الحدود الموضوعية:** تركز الدراسة على دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية، وتحليل وعي طلاب الجامعات بأخطار مشروبات الطاقة وسلوكيات استهلاكها، دون التطرق إلى تأثيرها الفعلي في الصحة من الناحية الطبية.
- **الحدود المكانية:** تشمل الدراسة طلاب جامعة الشرق الأوسط في عمان، وجامعة اليرموك في إربد.
- **الحدود الزمانية:** أجري جمع البيانات خلال الفترة من 10 آذار إلى 15 نيسان لعام 2025.

النتائج ومناقشتها

السؤال الأول: هل يستهلك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة؟ (من أجاب لا، سيجيب عن سؤال البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة، بينما من يجيب نعم، سيجيب عن كافة الأسئلة).

جدول رقم (3): التوزيع التكراري والنسب المئوية لاستهلاك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة

النسبة	المجموع	اليرموك		الشرق الأوسط		استهلاك مشروبات الطاقة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
49.3 %	148	44.6 %	66	55.4 %	82	نعم
50.7 %	152	55.3 %	84	44.7 %	68	لا
%100	300	%100	150	%100	150	المجموع



شكل رقم (2): استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة

تشير بيانات الجدول رقم (3) إلى أن طلبة جامعة الشرق الأوسط يستهلكون مشروبات الطاقة بنسبة أعلى مقارنة بطلبة جامعة اليرموك؛ فقد بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في جامعة الشرق الأوسط 82 طالبًا، بنسبة 55.4%، مقابل 68 طالبًا بنسبة 44.7% لا يستهلكون مشروبات الطاقة، في حين بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في جامعة اليرموك 66 طالبًا، بنسبة 44.6%، مقابل 84 طالبًا بنسبة 55.3% لا يستهلكون مشروبات الطاقة. تُظهر هذه البيانات أن نسبة استهلاك مشروبات الطاقة بين طلبة جامعة الشرق الأوسط أعلى من جامعة اليرموك، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اختلاف نمط الحياة بين الطلبة في الجامعتين، أو تأثير البيئة الجامعية في عادات الاستهلاك.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة *Zurowska et al. (2024)*، التي أشارت إلى أن استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18-25 عامًا، مرتفع نسبيًا، كما تتفق مع نتائج دراسة *Ajibo et al. (2024)*، التي أظهرت ارتفاع مستوى استهلاك مشروبات الطاقة لدى الأطفال والشباب دون سن 21 عامًا، كما تتفق مع نتائج دراسة *Pešić et al. (2021)*، التي أظهرت أن 72% من الطلاب يستهلكون مشروبات الطاقة بنسبة 1.1% يوميًا، وهو ما يعكس اتجاهًا متزايدًا بين الشباب، ولبين الفروقات بين الطلبة في كلتا الجامعتين وفق المتغيرات الشخصية (النوع الاجتماعي، التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي، العمر)، توضح الجداول الآتية هذه الفروقات.

جدول رقم (4): التوزيع التكراري لاستهلاك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة وفق النوع الاجتماعي

النوع الاجتماعي	الشرق الأوسط		المجموع	اليرموك		المجموع	المجموع الكلي
	نعم	لا		نعم	لا		
ذكر	34	41	75	32	43	75	150
أنثى	48	27	75	34	41	75	150
المجموع	82	68	150	66	84	150	300

تشير بيانات الجدول رقم (4) إلى أنّ الطالبات في جامعة الشرق الأوسط يستهلكن مشروبات الطاقة بنسبة أعلى مقارنة بالطلاب الذكور؛ فقد بلغ عدد الطالبات اللاتي يستهلكن مشروبات الطاقة 48 طالبة، مقابل 27 طالبة لا يستهلكنها، بينما بلغ عدد الطلاب الذكور الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 34 طالبًا، مقابل 41 طالبًا لا يستهلكونها، وبمقارنة هذه النتائج مع نتائج جامعة اليرموك، نجد أنّ عدد الطالبات اللاتي يستهلكن مشروبات الطاقة في جامعة الشرق الأوسط بلغ 34 طالبة، مقابل 41 طالبة لا يستهلكنها، في حين بلغ عدد الطلاب الذكور الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في جامعة اليرموك 32 طالبًا، مقابل 43 طالبًا لا يستهلكونها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة *Ajibo et al. (2024)*، التي أظهرت أنّ الذكور يستهلكون مشروبات الطاقة أكثر من الإناث، كما تتفق مع نتائج دراسة *M'Touguy et al. (2016)*، التي توصلت إلى أنّ 78% من المستهلكين كانوا من الذكور، بينما كانت نسبة الإناث 22%، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة *Roberson (2019)*، التي أظهرت أنّ هناك فروقات في استهلاك مشروبات الطاقة بين الجنسين، لصالح الرجال، وكذلك بين المناطق الجغرافية، حيث كان الطلاب الذين نشأوا في المناطق الريفية أكثر استهلاكًا لمشروبات الطاقة مقارنة بأقرانهم من المناطق الحضرية، كما تتفق مع نتائج دراسة *Visram et al. (2016)*، التي أظهرت أنّ استهلاك مشروبات الطاقة كان أكثر شيوعًا بين الذكور مقارنة بالإناث.

جدول رقم (5): التوزيع التكراري لاستهلاك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة وفق التخصص الأكاديمي

المجموع الكلّي	المجموع	اليرموك		المجموع	الشرق الأوسط		التخصص الأكاديمي
		لا	نعم		لا	نعم	
150	50	22	28	50	6	44	إنساني
150	50	28	22	50	28	22	علمي
150	50	34	16	50	34	16	صحي
300	150	84	66	150	68	82	المجموع

تشير بيانات الجدول رقم (5) إلى أن طلبة التخصصات الأكاديمية الإنسانية يستهلكون مشروبات الطاقة بنسبة عالية؛ ففي جامعة الشرق الأوسط، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في الكليات الإنسانية 44 طالباً، مقابل 6 طلاب لا يستهلكونها، أمّا في الكليات العلمية، فقد بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 22 طالباً وطالبة، مقابل 28 طالباً وطالبة لا يستهلكونها، وفي الكليات الصحية، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 16 طالباً وطالبة، مقابل 34 طالباً وطالبة لا يستهلكونها، بالمقارنة مع جامعة اليرموك؛ فقد بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في الكليات الإنسانية 22 طالباً وطالبة، مقابل 28 طالباً وطالبة لا يستهلكونها، وفي الكليات العلمية، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 22 طالباً وطالبة، مقابل 28 طالباً وطالبة لا يستهلكونها، وفي الكليات الصحية، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 16 طالباً وطالبة، مقابل 34 طالباً وطالبة لا يستهلكونها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة شريف (2021)، التي توصلت إلى أنّ طلبة كلية التربية الرياضية يستهلكون مشروبات الطاقة بشكل مفرط؛ مما يدلّ على تأثير سلبي في التوازن الفسيولوجي للجسم، خاصة عند ممارسة النشاط الرياضي.

تُظهر هذه البيانات أن نسبة استهلاك مشروبات الطاقة بين طلبة التخصصات الإنسانية أعلى من نسبة استهلاكها بين طلبة التخصصات العلمية والصحية، ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء اختلاف طبيعة الدراسة والضغط الأكاديمي بين التخصصات، أو تأثير البيئة الدراسية في عادات استهلاك مشروبات الطاقة.

جدول رقم (6): التوزيع التكراري لاستهلاك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة وفق المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	الشرق الأوسط		المجموع	اليرموك		المجموع	المجموع الكلي
	لا	نعم		لا	نعم		
سنة أولى	20	27	47	17	33	50	150
سنة ثانية	28	15	43	23	19	42	150
سنة ثالثة	13	13	26	10	15	25	150
سنة رابعة	21	13	34	16	17	33	150
المجموع	82	68	150	66	84	150	300

تشير بيانات الجدول رقم (6) إلى أن طلبة السنة الثانية هم الأكثر استهلاكاً لمشروبات الطاقة، حيث بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة في جامعة الشرق الأوسط 28 طالباً وطالبة، بينما بلغ عدد الطلبة في جامعة اليرموك 23 طالباً وطالبة. تُظهر هذه البيانات أن طلبة السنة الثانية يستهلكون مشروبات الطاقة بنسبة أعلى مقارنة بالسنوات الدراسية الأخرى، ويمكن تفسير هذه النتيجة؛ بسبب زيادة الضغوط الأكاديمية في السنة الثانية، أو التغيرات في نمط الدراسة التي قد تؤدي إلى زيادة استهلاك مشروبات الطاقة. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة *Pešić et al. (2021)*، التي أشارت إلى أن الدافع الأساسي لدى 62% من الطلاب هو تحسين قدراتهم الأكاديمية، مثل: تعزيز التركيز وزيادة القدرة على الدراسة لساعات أطول، كما تتفق مع نتيجة دراسة *Roberson (2019)*، التي توصلت إلى أن مستويات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لم تكن مرتبطة بشكل بأداء الطلاب الفعلي، لكن الأداء الأكاديمي الفعلي ارتبط إيجابياً بأداء الطلاب في يومي التجربة، كما أن استهلاك مشروبات الطاقة لم يكن له تأثير دال إحصائياً في الأداء الأكاديمي أو التصور الذاتي للأداء.

جدول رقم (7): التوزيع التكراري لاستهلاك طلبة الجامعات مشروبات الطاقة وفق العمر

العمر	الشرق الأوسط		المجموع	اليرموك		المجموع	المجموع الكلي
	نعم	لا		نعم	لا		
أقل من 20 سنة	11	17	28	9	23	32	150
من 20 - 22	47	24	71	36	29	65	150
23 سنة فأكثر	24	27	51	21	32	53	150
المجموع	82	68	150	66	84	150	300

تشير بيانات الجدول رقم (7) إلى أن الفئة العمرية من 20 إلى 22 عامًا هي الأكثر استهلاكًا لمشروبات الطاقة في جامعتي الشرق الأوسط واليرموك؛ ففي جامعة الشرق الأوسط، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 47 طالبًا وطالبة، مقابل 24 طالبًا وطالبة لا يستهلكونها، بينما في جامعة اليرموك، بلغ عدد الطلبة الذين يستهلكون مشروبات الطاقة 36 طالبًا وطالبة، مقابل 29 طالبًا وطالبة لا يستهلكونها. تُظهر هذه البيانات أن الفئة العمرية من 20 إلى 22 عامًا تستهلك مشروبات الطاقة بنسبة أعلى مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقًا لزيادة النشاط الأكاديمي والاجتماعي في هذه المرحلة العمرية؛ إذ يكون الطلبة غالبًا في سنواتهم الدراسية الأكثر تحديًا؛ مما يزيد من حاجتهم للطاقة والتركيز، أو أنّ هذه الفئة قد يكون لها معدلات أعلى من النشاط البدني والتمثيل الغذائي؛ مما يجعلهم أكثر عرضة لاستهلاك مشروبات الطاقة، أو قد يكون هناك تأثير اجتماعي قوي بين الأقران في هذه الفئة العمرية، حيث يميل الطلبة إلى تبني عادات استهلاك مشابهة لأصدقائهم. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة [Zurowska et al. \(2024\)](#)، التي أشارت إلى أنّ استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18-25 عامًا، مرتفع نسبيًا، بينما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة [Ajibo et al. \(2024\)](#)، التي أظهرت أنّ استهلاك مشروبات الطاقة، ينعكس سلبيًا على الأطفال والشباب دون سن 21 عامًا.

السؤال الثاني: ما أنماط استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة؟

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأنماط استهلاك الطلبة لمشروبات الطاقة

الدرجة	اليوموك		الدرجة	الشرق الأوسط		أنماط استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مرتفعة	1.075	3.73	مرتفعة	1.031	3.78	أتناول مشروبات الطاقة بانتظام في أثناء فترات الامتحانات
متوسطة	1.160	3.71	مرتفعة	1.150	3.76	أتناول مشروبات الطاقة؛ لتعزيز التركيز والانتباه
متوسطة	1.139	3.56	متوسطة	1.154	3.59	أستهلك مشروبات الطاقة عندما أشعر بالتعب أو الإرهاق
متوسطة	1.444	3.23	متوسطة	1.397	3.27	أفضل مشروبات الطاقة على المشروبات الأخرى، مثل: القهوة أو الشاي
متوسطة	1.384	2.52	متوسطة	1.369	2.59	أستهلك أكثر من عبوة واحدة من مشروبات الطاقة يوميًا
متوسطة	1.240	3.35	متوسطة	1.220	3.39	المجموع

تُظهر بيانات الجدول رقم (8) تباين أنماط استهلاك طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليوموك لمشروبات الطاقة؛ مما يعكس تأثير العوامل الأكاديمية والاجتماعية في عادات الاستهلاك؛ فقد أظهرت النتائج أن الطلبة في جامعة الشرق الأوسط يتناولون مشروبات الطاقة بانتظام في أثناء فترات الامتحانات بمتوسط حسابي بلغ 3.78، بينما بلغ الوسط الحسابي لدى طلبة جامعة

اليرموك 3.73؛ مما يعكس درجة مرتفعة من الاستهلاك في كلا الجامعتين خلال هذه الفترات، كما أظهرت البيانات أن الطلبة يتناولون مشروبات الطاقة لتعزيز التركيز والانتباه، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه العبارة 3.76 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، بينما بلغ الوسط الحسابي لدى طلبة جامعة اليرموك 3.71، وهذا يشير إلى أن الطلبة في جامعة الشرق الأوسط يعتمدون على مشروبات الطاقة بشكل أكبر لتعزيز التركيز مقارنة بطلبة جامعة اليرموك. بالإضافة إلى ذلك، يستهلك الطلبة مشروبات الطاقة عندما يشعرون بالتعب أو الإرهاق، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه العبارة 3.59 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و3.56 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يعكس أن مشروبات الطاقة تُستخدم كوسيلة للتغلب على التعب والإرهاق بين الطلبة. كما أظهرت البيانات أن الطلبة يفضلون مشروبات الطاقة على المشروبات الأخرى، مثل: القهوة أو الشاي، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه العبارة 3.27 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و3.23 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى أن مشروبات الطاقة تُعدّ خياراً مفضلاً لدى بعض الطلبة مقارنة بالمشروبات التقليدية. وأخيراً، أظهرت البيانات أن الطلبة يستهلكون أكثر من عبوة واحدة من مشروبات الطاقة يومياً بمتوسط حسابي بلغ 2.59 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و2.52 لدى طلبة جامعة اليرموك؛ مما يعكس درجة منخفضة من الاستهلاك اليومي في كلا الجامعتين، وهذا يشير إلى أن استهلاك مشروبات الطاقة بشكل يومي وبكميات كبيرة ليس شائعاً بين الطلبة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **Zurowska et al. (2024)**، التي أوضحت أن استهلاك مشروبات الطاقة كان أكثر شيوعاً في أثناء فترات الامتحانات، ويعتمدون عليها بنسبة 21%، كما تتفق مع نتائج دراسة **Ajibo et al. (2024)**، التي أوضحت أن هناك ارتباطاً قوياً بين استهلاك مشروبات الطاقة والتدخين، وتعاطي الكحول، والسلوكيات الخطرة، مثل: السلوكيات الإجرامية، وقلة النوم، والأداء الأكاديمي الضعيف.

السؤال الثالث: ما دوافع استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة؟

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدوافع استهلاك الطلبة لمشروبات الطاقة

الدرجة	اليرموك		الدرجة	الشرق الأوسط		دوافع استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
متوسطة	1.167	3.52	متوسطة	1.187	3.56	أتناول مشروبات الطاقة؛ لمساعدتي في السهر والدراسة
متوسطة	1.394	3.11	متوسطة	1.386	3.17	أتناول مشروبات الطاقة؛ لأنها تساعدني في تقليل الشعور بالتعب الذهني
متوسطة	1.337	2.89	متوسطة	1.333	3.00	أعتقد أن مشروبات الطاقة تحسن الأداء الرياضي أو البدني
متوسطة	1.350	2.52	متوسطة	1.381	2.66	أستهلك مشروبات الطاقة؛ بسبب تأثير الحملات التسويقية والإعلانات
متوسطة	1.348	2.42	متوسطة	1.372	2.52	أتناول مشروبات الطاقة؛ لأن أصدقائي أو زملائي يستهلكونها
متوسطة	1.319	2.89	متوسطة	1.331	2.98	المجموع

تُظهر بيانات الجدول رقم (9) دوافع استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة، حيث تمثلت هذه الدوافع في عدة جوانب:

أولاً: يتناول الطلبة مشروبات الطاقة لمساعدتهم في السهر والدراسة، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه الدافع 3.56 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و3.52 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى أن الطلبة يلجؤون إلى مشروبات الطاقة؛ لزيادة التركيز خلال فترات الدراسة المكثفة.

ثانيًا: يتناول الطلبة مشروبات الطاقة؛ لأنها تساعدهم في تقليل الشعور بالتعب الذهني، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه الدافع 3.17 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و3.11 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يعكس أن الطلبة يستخدمون مشروبات الطاقة كوسيلة للتغلب على الإرهاق الذهني.

ثالثًا: يعتقد الطلبة أن مشروبات الطاقة تحسن الأداء الرياضي أو البدني، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه الدافع 3.00 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و2.89 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى أن الطلبة يرون في مشروبات الطاقة وسيلة لتحسين الأداء البدني والعقلي.

رابعًا: يستهلك الطلبة مشروبات الطاقة بسبب تأثير الحملات التسويقية والإعلانات، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه الدافع 2.66 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و2.52 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى أن تأثير الإعلانات في استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلبة ليس كبيرًا.

وأخيرًا، يتناول الطلبة مشروبات الطاقة؛ لأن أصدقاءهم أو زملاءهم يستهلكونها، حيث بلغ الوسط الحسابي لهذه الدافع 3.52 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و2.42 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى أن تأثير الأقران في استهلاك مشروبات الطاقة بين الطلبة ليس كبيرًا، بالرغم من وجود تباين في تأثير الأقران بين الجامعتين، حيث كان واضحًا في جامعة الشرق الأوسط وضعيفًا في جامعة اليرموك؛ مما يدل على تداخل العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل هذا السلوك الاستهلاكي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة (Zurowska et al. (2024، التي أشارت إلى أن هناك ارتباطًا بين استهلاك مشروبات الطاقة وميل الطلاب إلى تجاهل التأثيرات الصحية السلبية المرتبطة بها، كما تتفق مع نتائج دراسة (Pešić et al. (2021، التي أكدت أن الدافع الأساسي لدى 62% من الطلاب هو تحسين قدراتهم الأكاديمية، مثل: تعزيز التركيز وزيادة القدرة على الدراسة لساعات أطول، كما تتفق مع نتائج دراسة (M'Touguy et al. (2016، التي أشارت إلى أن 44.6% من المستهلكين يستهلكون مشروبات الطاقة لأسباب متعددة، بما في ذلك تعزيز الطاقة، تقليل التعب، وتحسين الأداء الذهني.

السؤال الرابع: ما مستوى وعي طلبة الجامعات بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة؟

جدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى وعي الطلبة بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة

الدرجة	اليرموك		الدرجة	الشرق الأوسط		مستوى وعي طلبة الجامعات بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مرتفعة	0.583	4.58	مرتفعة	0.565	4.59	أعلم أن الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة قد يسبب اضطرابات في القلب وضغط الدم
مرتفعة	0.890	4.29	مرتفعة	0.856	4.30	أعتقد أن تناول مشروبات الطاقة بانتظام قد يؤدي إلى مشاكل صحية على المدى الطويل
مرتفعة	0.847	4.33	مرتفعة	0.865	4.28	أدرك أن مشروبات الطاقة قد تؤثر سلباً في جودة النوم
مرتفعة	0.954	4.17	مرتفعة	0.935	4.20	لدي علم بأن مشروبات الطاقة قد تسبب الإدمان على الكافيين
مرتفعة	1.117	3.83	مرتفعة	1.159	3.80	لدي معرفة كافية بالمكونات الأساسية لمشروبات الطاقة وتأثيراتها
مرتفعة	0.878	4.24	مرتفعة	0.876	4.23	المجموع

تبين نتائج الجدول رقم (10) أن مستوى وعي طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليرموك بالأخطار الصحية المرتبطة باستهلاك مشروبات الطاقة يُعدّ مرتفعاً بشكل عام، وقد عبّر عن هذا الوعي من خلال عدّة مؤشرات رئيسية؛ ووفق ما يتعلق بإدراك الأخطار القلبية، وارتفاع ضغط الدم الناتجين عن الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة، جاءت المتوسطات الحسابية متقاربة جداً بين الجامعتين، حيث سجل طلبة جامعة الشرق الأوسط متوسطاً قدره (4.59)، في حين سجل طلبة جامعة

اليرموك (4.58)، هذا التقارب يشير إلى وجود وعي شبه موحد لدى الطلبة حول الأثر السلبي الواضح لهذه المشروبات في صحة القلب والأوعية الدموية، وهي من أكثر الأضرار التي تناولتها الدراسات الطبية والمصادر الإعلامية الموثوقة، ما يعزز الوعي المجتمعي بها. أما فيما يتعلق بالتصور العام حول الأثر التراكمي لمشروبات الطاقة في المدى البعيد.

أظهرت النتائج كذلك وعياً عالياً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.30) في جامعة الشرق الأوسط، و(4.29) في جامعة اليرموك، وهذا يدل على أن الطلبة يدركون أن الاستهلاك المنتظم لهذه المشروبات ليس مجرد عادة يومية، بل يرتبط بتداعيات صحية خطيرة على المدى الطويل، مثل: اضطرابات الجهاز العصبي واضطرابات النوم والمزاج، وربما المشكلات الكلوية والكبدية أيضاً بحسب ما تشير إليه الأدبيات الطبية الحديثة. وفي مؤشر يرتبط بجودة النوم، سجل طلبة جامعة اليرموك وعياً أعلى قليلاً من نظرائهم في جامعة الشرق الأوسط، حيث بلغ المتوسط (4.33) مقابل (4.28). ورغم أن الفرق طفيف، إلا أنه قد يعكس اختلافاً بسيطاً في نمط الحياة أو في مصادر التثقيف الصحي المتاحة للطلبة. وتشير هذه النتيجة إلى إدراك واسع لتأثير مشروبات الطاقة - التي تحتوي على نسب عالية من الكافيين والمنشطات - في إحداث اضطرابات في دورة النوم، الأمر الذي يؤثر سلباً في الصحة العامة والأداء الأكاديمي.

وفيما يخص معرفة الطلبة بإمكانية أن تسبب مشروبات الطاقة بالإدمان على الكافيين، بلغ المتوسط في جامعة الشرق الأوسط (4.20) مقابل (4.17) في جامعة اليرموك. وهذا يشير إلى أن غالبية الطلبة، في الجامعتين، على دراية بأن الاستهلاك المتكرر لهذه المشروبات قد يؤدي إلى الاعتماد الجسدي والنفسي على الكافيين، وهو ما تؤكد الدراسات الحديثة حول العلاقة بين مشروبات الطاقة والإدمان السلوكي.

أخيراً، عندما طُلب من الطلبة تقييم مدى معرفتهم بمكونات مشروبات الطاقة وتأثيراتها، سجل طلبة جامعة اليرموك متوسطاً أعلى (3.83) مقارنة بـ (3.80) في جامعة الشرق الأوسط. ورغم أن الفرق لا يُعدّ جوهرياً، إلا أنه يعكس وعياً مقبولاً بمكونات، مثل: الكافيين، التورين، الجلوكورونولاكتون، والسكريات المضافة، والتي يمكن أن تكون ضارة عند استهلاكها بكميات مفرطة.

بشكل عام، تؤكد هذه النتائج أن طلبة الجامعتين يمتلكون وعياً عالياً بالأخطار الصحية لمشروبات الطاقة، لا سيما فيما يتعلق بأضرارها على القلب، النوم، والإدمان. ويُعزى هذا الوعي

إلى عوامل متعددة، من أبرزها التغطية الإعلامية الواسعة، ومقررات التثقيف الصحي، وانتشار المعلومات الطبية على الإنترنت. ورغم هذا المستوى المرتفع من الوعي، فإن استمرار استهلاك الطلبة لمشروبات الطاقة كما بينت نتائج الدراسات السابقة يشير إلى وجود فجوة بين المعرفة والممارسة، وهو ما يستدعي تدخلات تثقيفية وسلوكية أعمق؛ لتحفيز الطلبة على تعديل سلوكهم الغذائي بما يتوافق مع وعيهم الصحي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة (Zurowska et al. (2024)، التي أظهرت أن الطلاب على دراية جيدة بالآثار القلبية لمشروبات الطاقة، بينما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (Ajibo et al. (2024)، التي أشارت إلى أن هناك ارتباطاً قوياً بين استهلاك مشروبات الطاقة والتدخين، وتعاطي الكحول، والسلوكيات الخطرة، مثل: السلوكيات الإجرامية، وقلة النوم، والأداء الأكاديمي الضعيف، وزيادة خطر الإصابة بالاكتهاب والقلق واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)، كما ارتبط استهلاك مشروبات الطاقة بأمراض الحساسية، ومقاومة الأنسولين، وتسوس الأسنان، وتآكل المينا السنية، كما تختلف مع نتائج دراسة (Pešić et al. (2021)، التي أوضحت أن 85.3% من المشاركين لم يتحققوا من مكونات مشروبات الطاقة قبل استهلاكها.

السؤال الخامس: ما العوامل المؤثرة في قرارات استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة؟

جدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعوامل المؤثرة في قرارات

استهلاك الطلبة لمشروبات الطاقة

الدرجة	اليرموك		الدرجة	الشرق الأوسط		العوامل المؤثرة في قرارات استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مرتفعة	1.304	3.85	مرتفعة	1.273	3.90	أرى أن حملات التوعية الصحية حول أخطار مشروبات الطاقة غير مؤثرة
مرتفعة	1.180	3.85	مرتفعة	1.133	3.89	أفضل شراء مشروبات الطاقة بناءً على الطعم وليس المكونات

أعتقد أن المعلومات المتوفرة حول أخطار مشروبات الطاقة غير كافية	3.57	1.306	متوسطة	3.47	1.303	متوسطة
أشتري مشروبات الطاقة بناءً على العروض الترويجية في الأسواق	2.78	1.238	متوسطة	2.68	1.255	متوسطة
أستهلك مشروبات الطاقة بناءً على نصائح الأصدقاء أو أفراد العائلة	2.52	1.240	متوسطة	2.45	1.192	متوسطة
المجموع	3.33	1.238	متوسطة	3.26	1.246	متوسطة

تُظهر نتائج الجدول رقم (11) أن هناك عدة عوامل تؤثر في قرارات استهلاك مشروبات الطاقة لدى طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليرموك، وقد بدرجات متفاوتة في التأثير، لكنها عمومًا تراوحت بين المستوى المتوسط والمنخفض؛ إذ عكست هذه النتائج مزيجًا من العوامل النفسية، والسلوكية، والإعلامية التي تلعب دورًا في تشكيل سلوك الطلبة تجاه هذه المنتجات. أحد أبرز العوامل تمثل في اعتقاد الطلبة بأن حملات التوعية الصحية حول أخطار مشروبات الطاقة غير مؤثرة، حيث سجّل هذا العامل متوسطًا حسابيًا قدره (3.90) لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و(3.85) لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى وجود حالة من الشك أو عدم الثقة بفاعلية الرسائل التوعوية المقدمة من الجهات الصحية أو التعليمية، وهو ما قد يعود إلى ضعف في آليات إيصال الرسالة، أو إلى عدم ملاءمتها لواقع الطلبة واهتماماتهم، كما يعكس ذلك فجوة بين المعرفة النظرية والسلوك العملي، حيث إن الطلبة، رغم إدراكهم للأخطار، لا يتأثرون بشكل مباشر بالمضامين التوعوية.

وفيما يتعلق بالعامل المتعلق بتفضيل الطعم على حساب المكونات، سجّل متوسطًا مرتفعًا نسبيًا (3.89) في جامعة الشرق الأوسط، و(3.85) في جامعة اليرموك. توضح النتيجة السابقة أن الذوق الشخصي يلعب دورًا مهمًا في قرارات الشراء والاستهلاك؛ مما يشير إلى أن الطلبة يميلون إلى اتخاذ قراراتهم بناءً على عوامل حسية وعاطفية أكثر من استنادهم إلى تقييم علمي لمحتوى المشروبات ومكوناتها. وتتماشى هذه النتيجة مع دراسات تسويقية سابقة منها دراسة **Pešić et al. (2021)** التي أفادت بأن النكهة تمثل أحد أقوى دوافع الشراء بين الشباب. أما فيما يتعلق

بتقييم الطلبة لكمية المعلومات المتوفرة حول أخطار مشروبات الطاقة، فقد عبّروا عن شعورهم بعدم كفاية هذه المعلومات، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.57) في جامعة الشرق الأوسط، و(3.47) في جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى حاجة ملحة لمصادر معلومات أكثر وضوحاً وموثوقية، وربما أكثر ارتباطاً بالواقع اليومي للطلبة، مثل: تأثير المشروبات في التحصيل الأكاديمي، الطاقة الذهنية، أو التوازن النفسي، بدلاً من التركيز الحصري على الأضرار الصحية البعيدة المدى. ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة (Roberson 2019)، التي توصلت إلى أن مستويات الفاعلية الذاتية الأكاديمية لم تكن مرتبطة بأداء الطلاب الفعلي، لكن الأداء الأكاديمي الفعلي ارتبط إيجابياً بأداء الطلاب في يومي التجربة. كما كشفت التحليلات الإحصائية أن استهلاك مشروبات الطاقة لم يكن له تأثير دال إحصائياً في الأداء الأكاديمي أو التصور الذاتي للأداء، لكن المشاركين الذين تناولوا مشروبات الطاقة وكان لديهم مستوى عالٍ من التصور الذاتي للأداء حققوا نتائج أفضل في المهمة الأكاديمية مقارنة بأولئك الذين تناولوا مشروبات الطاقة وكان لديهم تصور ذاتي منخفض.

من جهة أخرى، أظهرت نتائج العامل المرتبط بالعروض الترويجية أن تأثيرها في قرار الشراء متوسط إلى منخفض، حيث بلغ المتوسط (2.78) في جامعة الشرق الأوسط، و(2.68) في جامعة اليرموك. ويُفهم من ذلك أن الحملات الترويجية التي تستهدف هذه الفئة العمرية لا تحظى بتأثير كبير، وقد يكون الطلبة أكثر وعياً من أن يستجيبوا بشكل مباشر لمثل هذه الوسائل التسويقية، أو أنهم يفضلون قرارات مبنية على تجربة سابقة أو توصيات شخصية.

أخيراً، جاء تأثير الأصدقاء وأفراد العائلة كأدنى العوامل تأثيراً، حيث سجّل متوسطاً منخفضاً (2.52) في جامعة الشرق الأوسط، و(2.45) في جامعة اليرموك. تعكس هذه النتيجة ضعف التأثير الاجتماعي المباشر في هذا السياق؛ مما قد يدل على أن سلوك الاستهلاك لمشروبات الطاقة في أوساط الطلبة يُبنى غالباً على اختيارات فردية، وليس تحت ضغط الأقران أو العائلة، وهو ما يتناقض مع بعض السلوكيات الأخرى الشائعة بين الشباب والتي تتأثر بدرجة كبيرة بالمحيط الاجتماعي.

وفقاً لما سبق، تُظهر النتائج أن العوامل المؤثرة في استهلاك مشروبات الطاقة لا ترتبط فقط بالمعلومات أو الحملات التوعوية، بل تتداخل فيها الأذواق الشخصية، ومستوى الثقة بالمصادر التثقيفية، ومدى توافر المعلومات، كما أن الفروقات بين الجامعتين كانت طفيفة؛ مما يدل على

تشابه كبير في أنماط التفكير والاستهلاك بين الطلبة، ويرجع فرضية أن هذه العوامل تتعلق بخصائص المرحلة العمرية والمجتمع الطلابي أكثر من انتماء الجامعة بحد ذاته.

السؤال السادس: ما البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

جدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبدائل المحتملة لمشروبات الطاقة لدى الطلبة

الدرجة	اليرموك		الدرجة	الشرق الأوسط		البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
مرتفعة	0.768	4.46	مرتفعة	0.743	4.50	أعتقد أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يغنيني عن مشروبات الطاقة
مرتفعة	1.125	4.46	مرتفعة	1.139	4.50	ممارسة الرياضة والتغذية السليمة أكثر فاعلية من مشروبات الطاقة في زيادة النشاط
مرتفعة	0.824	4.42	مرتفعة	0.801	4.47	أفضل تناول القهوة أو الشاي بدلاً من مشروبات الطاقة
مرتفعة	0.813	4.36	مرتفعة	0.723	4.32	أرى أن توفير بدائل طبيعية لمشروبات الطاقة يمكن أن يقلل من استهلاكها
مرتفعة	0.876	4.01	مرتفعة	0.887	4.01	أستخدم المكملات الغذائية الطبيعية كبديل لمشروبات الطاقة
مرتفعة	0.881	4.34	مرتفعة	0.858	4.36	المجموع

تشير بيانات الجدول رقم (12) إلى أن طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليرموك اتفقوا على البدائل المحتملة لمشروبات الطاقة؛ فقد أظهرت النتائج أن الطلبة في جامعة الشرق الأوسط يعتقدون أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يغنيهم عن مشروبات الطاقة، بمتوسط حسابي بلغ

4.50، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى طلبة جامعة اليرموك 4.46، وهذا يشير إلى أن هناك وعيًا كبيراً بين الطلبة في كلا الجامعتين بأهمية التغذية السليمة كبديل لمشروبات الطاقة، كما أظهرت البيانات أن ممارسة الرياضة والتغذية السليمة تعدّ أكثر فاعلية من مشروبات الطاقة في زيادة النشاط، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 4.50 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و4.46 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يعكس إدراك الطلبة لأهمية النشاط البدني والتغذية المتوازنة في تعزيز الطاقة والنشاط. بالإضافة إلى ذلك، يفضل الطلبة تناول القهوة أو الشاي بدلاً من مشروبات الطاقة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 4.47 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و4.42 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يشير إلى تفضيل الطلبة للمشروبات التقليدية التي تحتوي على الكافيين كبديل لمشروبات الطاقة، كما يرى الطلبة أن توافر بدائل طبيعية لمشروبات الطاقة يمكن أن يقلل من استهلاكها، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 4.32 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و4.36 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يؤكد اهتمام الطلبة بالخيارات الصحية والطبيعية كبديل لمشروبات الطاقة.

وأخيراً، أظهرت البيانات أن الطلبة يستخدمون المكملات الغذائية الطبيعية كبديل لمشروبات الطاقة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 4.01 لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و4.01 لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا يعكس وعي الطلبة بأهمية المكملات الغذائية الصحية كبديل لمشروبات الطاقة. تؤكد النتائج السابقة أن هناك توافقاً كبيراً بين طلبة الجامعتين حول البدائل الصحية لمشروبات الطاقة؛ مما يعكس الوعي المتزايد بأهمية التغذية السليمة والنشاط البدني.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Zurowska et al. (2024، التي توصلت إلى أن 94.06٪ من المشاركين كانوا على دراية بتأثير المواد المنشطة، خاصة الكافيين على الجسم، وكان الطلاب على دراية جيدة بالتأثير القلبية والأیضیة لمشروبات الطاقة. ومع ذلك، أظهرت النتائج أن العديد من الطلاب استمروا في استهلاك مشروبات الطاقة على الرغم من وعيهم بالأخطار الصحية المحتملة.

السؤال السابع: ما دور الإعلام في توعية طلبة الجامعات بأخطار مشروبات الطاقة؟

جدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبدائل المحتملة لمشروبات الطاقة لدى الطلبة

الدرجة	اليرموك		الدرجة	الشرق الأوسط		دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مرتفعة	1.199	3.75	مرتفعة	1.243	3.69	يساهم الإعلام بشكل فعال في زيادة وعي الطلبة الجامعيين بأخطار مشروبات الطاقة
متوسطة	1.197	3.66	متوسطة	1.226	3.65	يوفر الإعلام معلومات دقيقة وموثوقة حول الأضرار الصحية الناتجة عن مشروبات الطاقة
متوسطة	1.239	3.63	متوسطة	1.275	3.59	يساعد الإعلام في تقليل استهلاك طلبة الجامعات لمشروبات الطاقة من خلال حملات التوعية
متوسطة	1.295	3.61	متوسطة	1.309	3.53	يؤدي الإعلام دورًا هامًا في تسليط الضوء على البدائل الصحية لمشروبات الطاقة
متوسطة	1.257	3.47	متوسطة	1.285	3.41	يعكس الإعلام أهمية تعديل سلوكيات الشباب نحو استهلاك صحي وآمن بعيدًا عن مشروبات الطاقة
متوسطة	1.237	3.62	متوسطة	1.267	3.57	المجموع

تُظهر بيانات الجدول رقم (13) أن للإعلام دورًا فاعلاً في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة بين طلبة الجامعات، حيث أظهرت المتوسطات الحسابية لكل من جامعتي الشرق الأوسط واليرموك تقاربًا ملحوظًا ودرجات تقييم مرتفعة؛ مما يعكس أهمية الوسائط الإعلامية في التأثير في وعي وسلوك الطلبة تجاه هذه المنتجات. فيما يتعلق بالمؤشر الأول، وهو مدى مساهمة الإعلام في رفع وعي الطلبة بأخطار مشروبات الطاقة، سجّل طلبة جامعة الشرق الأوسط متوسطًا حسابيًا بلغ (3.69)، مقارنة بـ (3.75) لدى طلبة جامعة اليرموك، ويُشير هذا التقارب إلى اتفاق الطلبة في الجامعتين على أنّ الإعلام يشكّل أداة فاعلة في نشر التوعية الصحية، وهو ما يعكس ثقة عامة في الرسائل الإعلامية ذات الطابع الصحي. ويمكن تفسير هذا التأثير بكون الإعلام، سواء التقليدي أو الرقمي، قد أصبح من المصادر الأساسية للمعلومات لدى فئة الشباب، خاصة مع انتشار المحتوى الطبي والصحي عبر المنصات الاجتماعية.

أما فيما يخص دقة المعلومات التي يقدمها الإعلام، فقد كانت التقديرات مرتفعة كذلك، حيث بلغ المتوسط (3.65) لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط و(3.66) لدى طلبة جامعة اليرموك. هذه النتيجة تُظهر إدراك الطلبة لأهمية التحقق من المعلومة وجودتها؛ مما يعكس وعيًا نقديًا متزايدًا لديهم في التعامل مع الرسائل الإعلامية. وقد يعود هذا إلى تعدد المصادر المتاحة، وإلى قدرة الطلبة على المقارنة بين ما يُنشر إعلاميًا وبين ما يتعلمونه أكاديميًا، أو يقرأونه من مصادر علمية. وفيما يتعلق بدور الإعلام في تقليل استهلاك مشروبات الطاقة من خلال حملات التوعية، سجّل هذا المؤشر متوسطًا قدره (3.59) في جامعة الشرق الأوسط، و(3.63) في جامعة اليرموك. وعلى الرغم من أن هذه الأرقام تشير إلى مستوى مرتفع نسبيًا، فإنها قد تُظهر أن التأثير السلوكي للإعلام أقل من تأثيره المعرفي؛ أي أن الإعلام قد ينجح في رفع الوعي، لكنه لا يحقق دائمًا تغييرات سلوكية ملموسة، وهو ما تؤكدته نظريات الإعلام الصحي التي تفرق بين "المعرفة" و"التحفيز على السلوك".

أما عن دور الإعلام في تسليط الضوء على البدائل الصحية لمشروبات الطاقة، فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.53) في جامعة الشرق الأوسط، مقابل (3.61) في جامعة اليرموك، وتشير هذه النتائج إلى أنّ الإعلام يؤدي دورًا مهمًا في توجيه الطلبة نحو اختيارات غذائية وصحية أفضل، لكنه ما يزال بحاجة إلى مزيد من التركيز على هذه النقطة، عبر إبراز البدائل الطبيعية، مثل: العصائر الطازجة، المشروبات النباتية، أو خيارات الكافيين المنخفض.

وأخيراً، جاء تقييم الطلبة لدور الإعلام في تعديل سلوكيات الشباب نحو استهلاك صحي وآمن بمستوى أقل نسبياً مقارنة بالمؤشرات الأخرى، حيث بلغ (3.41) لدى طلبة جامعة الشرق الأوسط، و(3.47) لدى طلبة جامعة اليرموك. ورغم أن هذه القيم لا تزال ضمن التصنيف المرتفع، فإنها تشير إلى وجود فجوة بين التوعية والتحول السلوكي الفعلي، وهو ما يستوجب تطوير المحتوى الإعلامي ليكون أكثر ارتباطاً بسياق الحياة اليومية للطلبة، وأكثر تفاعلية من مجرد الإخبار بالأخطار. بوجه عام، يتضح من هذه النتائج أن الإعلام يؤدي دوراً مهماً ومؤثراً في التوعية الصحية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعتين، مع تميز طفيف لصالح جامعة اليرموك في معظم المؤشرات. وتشير هذه النتائج إلى أن استثمار الإعلام في التثقيف الصحي يمثل مساراً واعداً للحد من السلوكيات الغذائية الضارة، خاصة إذا ما تم توظيفه ضمن إستراتيجيات شاملة للتغيير السلوكي تستند إلى التكرار، والتأثير العاطفي، والقُدوة الواقعية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Pešić et al. 2021)، التي أكدت ضرورة الحاجة إلى توعية أكبر حول الأخطار المحتملة لمشروبات الطاقة بين طلبة الجامعات.

الخاتمة

في ضوء أهداف هذه الدراسة التي سعت إلى الكشف عن دور الإعلام في التوعية بأخطار مشروبات الطاقة لدى طلبة الجامعات الأردنية، بالتطبيق على طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليرموك، خلصت النتائج إلى وجود تباين في نسب الاستهلاك، حيث تبين أن طلبة جامعة الشرق الأوسط يستهلكون مشروبات الطاقة بنسبة أعلى، ويُعزى ذلك إلى اختلافات محتملة في نمط الحياة والضغط الدراسي بين الجامعتين، كما أظهرت النتائج أن طلبة التخصصات الإنسانية في الجامعتين أكثر استهلاكاً لهذه المشروبات مقارنة بزملائهم في التخصصات العلمية والصحية، ما يشير إلى علاقة بين طبيعة التخصص وسلوك الاستهلاك، وبينت الدراسة أن الاستهلاك يزداد بشكل ملحوظ في فترات الامتحانات، بهدف تحسين التركيز وتقليل التعب، مع تفضيل بعض الطلبة لمشروبات الطاقة على القهوة أو الشاي، رغم أن معدلات الاستهلاك اليومي المرتفع بقيت منخفضة نسبياً.

ورغم الوعي الصحي المرتفع بين الطلبة في كلا الجامعتين بأخطار مشروبات الطاقة، خاصة على القلب وضغط الدم والنوم، فإن هذا الوعي لم يكن كافياً لتقليل الاستهلاك؛ مما يعكس فجوة بين المعرفة والممارسة، كما اتضح أن العوامل المؤثرة في الاستهلاك تتعلق بالذوق

الشخصي ونقص المعلومات الكافية، مع ضعف تأثير الإعلانات والأقران، ما يدل على أن قرارات الاستهلاك تتخذ غالبًا بصورة فردية.

وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون وعيًا بالبدائل الصحية، ويميلون إلى اعتماد التغذية السليمة والرياضة والمكملات الطبيعية بدلًا من مشروبات الطاقة؛ إذ يؤدي الإعلام دورًا إيجابيًا في رفع وعي الطلبة، لكن تأثيره على السلوك لا يزال محدودًا؛ مما يتطلب تطوير أدوات الإعلام الصحي لتكون أكثر فاعلية وجاذبية. إلى جانب ضرورة تكامل الجهود بين المؤسسات التعليمية والإعلامية لتعزيز التثقيف الصحي، وتوجيه رسائل إعلامية مدروسة تستهدف السلوكيات اليومية للطلبة، بما يسهم في تقليص الفجوة بين الوعي والسلوك الفعلي.

التوصيات

بالاستناد إلى النتائج التي أظهرتها الدراسة حول استهلاك مشروبات الطاقة بين طلبة جامعتي الشرق الأوسط واليرموك، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. تعزيز المحتوى الإعلامي الصحي؛ عبر تطوير حملات توعوية إعلامية مبتكرة تستهدف فئة الشباب الجامعي، باستخدام منصات التواصل الاجتماعي، وتقديم رسائل صحية بأساليب جذابة وواقعية، تركز على التأثير العاطفي والسلوكي.
2. دمج التوعية الصحية بأخطار مشروبات الطاقة في المناهج الجامعية، من خلال تضمين مفاهيم التغذية الصحية والبدائل الطبيعية في المقررات الجامعية وخاصة في التخصصات غير الصحية.
3. تبني برامج جامعية شاملة للصحة السلوكية، عبر إطلاق مبادرات داخل الجامعات تدمج بين التثقيف، الدعم النفسي، وممارسة الأنشطة البدنية (مثل: الرياضة والتغذية الصحية)؛ لتعزيز أنماط حياة متوازنة.
4. إنتاج محتوى توعوي قائم على الشباب الجامعي يعكس تجاربهم الشخصية مع تقليل استهلاك مشروبات الطاقة وتبني بدائل صحية.
5. توفير بدائل صحية داخل الحرم الجامعي، من خلال دعم الأكشاك الجامعية لتقديم خيارات صحية ومتنوعة كمكملات طبيعية، وعصائر طازجة، ومشروبات ذات محتوى كافيين منخفض.

6. تطوير منصات إلكترونية جامعية أو تطبيقات مخصصة تقدم محتوى تفاعلياً عن التغذية والصحة، يُشرف عليها مختصون في الصحة العامة والتغذية.
7. إجراء دراسات دورية لقياس أثر الحملات الإعلامية المرتبطة بالصحة، وتحليل نقاط الضعف فيها، وإعادة تصميمها بما يتلاءم مع ثقافة واحتياجات الطلبة.

المراجع

- إرشيدات، ج. ومراد، ك. (2024). درجة اعتماد الجمهور الأردني على منصات التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية بأمراض السمّنة (دراسة مسحية). *مجلة الشرق الأوسط لعلوم الاتصال، جامعة الشرق الأوسط، 4(2)*، 1-29. <https://mejcs.meu.edu.jo/?p=2009>
- حجاب، ع، عريقات، أ، والبدر، ه. (2024). دور التلفزيون في زيادة المعرفة في القضايا الصحية لدى المواطن الأردني. *مجلة الشرق الأوسط لعلوم الاتصال، جامعة الشرق الأوسط، 4(2)*، 1-27. <https://mejcs.meu.edu.jo/?p=2029>
- شريف، س. أ. (2021). التناول المفرط لمشروبات الطاقة وتأثيره على مؤشرات الجفاف ومستوى السكر في الدم لدى الرياضيين. *مجلة البحوث الرياضية والصحية، 16(4)*، 680-714.
- العتساوي، ن. (2024). البرامج العلمية في الإعلام العربي. الواقع والفجوة. *مجلة الشرق الأوسط لعلوم الاتصال، جامعة الشرق الأوسط، 4(2)*، 1-40. <https://mejcs.meu.edu.jo/?p=1958>
- محمد، ر، الرجي، م، وعمرو، ه. (2024). التحديات والفرص المتعلقة بانتشار المحتوى العلمي من وجهة نظر الخبراء الإعلاميين في الأردن. *مجلة الشرق الأوسط لعلوم الاتصال، جامعة الشرق الأوسط، 4(2)*، 1-37. <https://mejcs.meu.edu.jo/?p=2019>

References

- sAjibo, C., Van Griethuysen, A., Visram, S., & Lake, A. A. (2024). Consumption of energy drinks by children and young people: A systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health*, 227, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.08.024>.
- Aleessawi, N., Makanai, S., & Murad, K. (2023). The Digital Development Media and Sustainable Development: the UN's Use of Twitter to Disseminate the Sustainable Development Goals. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 50(5), 479-497. <https://doi.org/10.35516/hum.v50i5.586>
- M'Touguy, I., Iounes, N., Mahfoud, F. Z., Chhail, M., El Khatib, A., Saile, R., El Amrani, S., & Mestaghanmi, H. (2016). Survey of the consumption of energy drinks and frequency of obesity in a population of academics from Casablanca. *Open Access Library Journal*, 3, e3259. <https://doi.org/10.4236/oalib.1103259>
- Malinauskas, B. M., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T., & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal*, 6(35). <https://doi.org/10.1186/1475-2891-6-35>
- Paddock, R. (2008). *Energy drinks' effects on student-athletes and implications for athletic departments. United States Sports Academy*.
- Pešić, M., Kostić, A. Ž., & Stanojević, S. (2021). Use of energy drinks and their impact on the body based on the view of student population. *Hrana i Ishrana*, 62(1), 37-42. <https://doi.org/10.5937/hralsh2101037M>
- Roberson, A. P. (2019). *Examining the effects of energy drinks on academic performance (Doctoral dissertation, Georgia Southern University)*. Retrieved from <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd>

- Visram, S., Cheetham, M., Riby, D. M., Crossley, S. J., & Lake, A. A. (2016). *Consumption of energy drinks by children and young people: A rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes*. BMJ Open, 6, e010380. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010380>.
- Żurowska, K., Dębik, M., Szydłowski, Ł., Sajdak, P., Kružel, A., Kłos, K., Stodolak, M., Ziajor, S., Bednarski, A., & Tomasik, J. (2024). Research on the level of awareness and consumption of energy drinks among students aged 18-25. *Journal of Education, Health and Sport*, 73, 51778. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.73.51788>

د. رشا سلامة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن dr.rashasalameh@gmail.com

د. رامز أبو حصيرة – جامعة الشرق الأوسط، عمان-الأردن rabuhasserah@meu.edu.jo