

الوعي الغذائي وعلاقته بالسعادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال

م. سري عبيد نعمت

قسم رياض الأطفال/ كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية

sura.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

تكمن مشكلة البحث بأن هناك انخفاضاً في مستوى الثقافة والوعي الغذائي لطالبات المرحلة الأولى في قسم رياض الأطفال. لذا ارتأت الباحثة إلى إيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي والسعادة للطالبات لإكسابهن بعض مفاهيم الثقافة التغذوية والصحية والوعي بها، وهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين الوعي الغذائي ومستوى السعادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة مجموعها الكلي (120) طالبة من قسم رياض الأطفال/ كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية، طبقت عليهم استبانة مقياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (28) فقرة واستبانة مقياس السعادة والتي تكونت من (27) فقرة، وقد استخدمت الباحثة لمعالجة البيانات الإحصائية SPSS. وأظهرت نتائج البحث أن درجة الوعي الغذائي العام لدى طالبات المرحلة الأولى كان مقبولاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الوعي الغذائي والسعادة. وأوصت الباحثة بعدة توصيات أهمها ضرورة الاهتمام بوسائل التثقيف الغذائي والصحي من محاضرات وندوات ووسائل إعلامية لنشر الثقافة الغذائية والوعي الصحي وخاصة للطلبة، وتزويدهم بأسس التغذية الصحيحة ومعرفة أهمية العناصر الغذائية المختلفة للوقاية من سوء التغذية والأمراض المختلفة. وضرورة التدرج والاستمرارية بالمناهج التغذوية واغناء المنهج بالمعلومات والمفاهيم التغذوية النظرية والمهارات العملية بشكل يؤدي إلى الترابط بين النظرية والتطبيق.

الكلمات المفتاحية: الوعي الغذائي، مفهوم السعادة ، رياض الأطفال

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة وأهمية البحث

التربية الغذائية هي عملية تزويد الطالبات الجامعيات بالمعرفة والمعلومات الغذائية السليمة والاتجاهات الصحية مع إكسابهم المهارات التي تمكنهم من ممارسة أسلوب حياة صحي متمثل في التغذية السليمة بتناول وجبات صحية متكاملة والمحافظة على وزن صحي ومزاولة الرياضة وإتباع سلوكيات النظافة الشخصية والعامة، إضافة إلى ذلك أشار (Braun, 2000) إلى أن كل إنسان وبغض النظر عن ثقافته أو عمره أو تحصيله العلمي أو درجة نموه الجسمي أو العقلي يريد أن يكون سعيداً "وهي النهاية المشتركة التي يسعى كل البشر لتحقيقها، كما أشارت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من السعادة هم أكثر نجاحاً في مجالات الحياة المتعددة وأكثر رضا عن الحياة ونظراً لأهمية السعادة في حياة الأفراد فالحاجة تدعو إلى قياس هذا المتغير وفق معايير القياس الموضوعي المتمثل في نظرية الاستجابة للمفردة التي اعتبرت (Anstasi, 1982) الإطار الحالي والمستقبلي لتطوير المقاييس. أن الاساتذة المختصون يقومون بتوعية الطالبات بمفاهيم الوعي الغذائي والصحي، قد يرجع لما درسناه من منهج تعليمي يتعلق بالغذاء المتوازن الصحي وذلك أثناء الإعداد الأكاديمي لهن وفهمهن لتخصص رياض الأطفال وما يحتاجه الفرد من الأنشطة المتنوعة التي تكسبه الوعي الغذائي والصحي المناسب فطالبات رياض الأطفال هن عنصر مهم من مدخلات النظام

التعليمي فلهن الدور الفعال في عملية تنشئة الطفل في هذه المرحلة من عمره، فالمعلمة هي القدوة تؤثر على اكسابهم للمفاهيم والعادات والسلوكيات الغذائية والصحية الصحيحة (المرسومي، 2019). ان الوعي الغذائي والصحي جزء هام من العملية التربوية والذي يحتل منزلة مهمة في الإعداد التربوي لطالبات رياض الاطفال لأنه يعمل على تحقيق بعض الأهداف المعرفية البسيطة عن الطعام والصحة ونبذ العادات الغذائية غير الصحيحة التي تتعارض مع نمو الإنسان وصحته ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة العلاقة بين الوعي الغذائي ودرجة السعادة للطالبات.

2-1 مشكلة البحث

يعد الوعي والتثقيف الغذائي هو الحل الأمثل لتجنب حدوث أمراض سوء التغذية والتوعية بأسس التغذية السليمة ومعرفة مكونات الغذاء وكيفية تحديد الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية المختلفة وطرق إعداد وجبات غذائية صحية. كما إن انتشار الأمراض لا يعود الى ضعف الحالة الاقتصادية فقط وإنما يعود الى انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى الأفراد وممارساتهم الغذائية غير السليمة. اذ ان للنظام الغذائي دور كبير في تحسين المزاج وزيادة السعادة مما يقلل من انتشار الامراض والاضطرابات النفسية من خلال التأثير على التركيب الكيميائي للدماغ. ونتيجة لما لاحظته الباحثة من انخفاض في مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الاولى في قسم رياض الأطفال ارتأت إلى إيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي والسعادة للطالبات لإكسابهن بعض مفاهيم الثقافة التغذوية والصحية وزيادة الوعي بها، وذلك من خلال الإجابة عن السؤال التالي: هل هناك علاقة بين الوعي الغذائي والسعادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال؟

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين درجة الوعي الغذائي والسعادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

4-1 حدود البحث:

- 1- الحدود البشرية: طالبات المرحلة الأولى في قسم رياض الأطفال.
- 2- الحدود الزمانية: المدة من 2024 /2/2 - 2024 /4/30
- 3- الحدود المكانية: قسم رياض الأطفال / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية.

6-1 تحديد المصطلحات :

- 1- الوعي الغذائي: هو إلمام الطلبة بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية وأيضاً احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم (سلامة ، 2002).
- 2- السعادة: هي انفعال وجداني ايجابي ثابت نسبياً، يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، فضلاً عن الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة (صالح، 2013:195).

الفصل الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

يتم اختيار أي منهج على نوع وطبيعة الدراسة التي يقوم بها الباحث ، وهذا يعني ان لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل مشكلته ، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ذا العلاقات الارتباطية نظراً لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث الحالي ، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الحالة الظاهرة ويوضح خصائصها، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة " . (محبوب : 90:1988).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

1-2-2 مجتمع البحث :

يعرف مجتمع البحث على انه المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة " (الشوك و الكبيسي: 2004 : ص51) ، وكان مجتمع البحث الحالي يتكون من طالبات المرحلة الأولى في قسم رياض الأطفال والبالغ عددهن (120) طالبة / الدراسة الصباحية .

2-2-2 عينة البحث :

يقصد بالعينة "جزء من المجتمع الذي يجري عليه الدراسة ويختارها الباحث على وفق قواعد خاصة كي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (علاوي وراتب : 139:1999) ، وقد تم اختيار المجتمع بأكمله كعينة للبحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (120) طالبة وبنسبة 100% من المجتمع ، تم تقسيمهم الى ثلاث عينات ، عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طالبات وعينة إعداد بلغ عددها (48) طالبة وعينة تجربة رئيسية بلغ عددها (62) طالبة.

3-2 أدوات ووسائل جمع المعلومات:

- الاستمارات المعدة لتفريغ البيانات .
- المقاييس المعدة من قبل الباحثة
- المصادر العربية والأجنبية .
- الشبكة الدولية (الانترنت) .

4-2 ادوات البحث

اولاً: تحديد المقاييس الخاصة بالبحث:

لما كان البحث يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي ومتغير السعادة لطالبات قسم رياض الأطفال اعتمدت الباحثة على الدراسات النظرية والمصادر للتعرف على الظاهرة غاية البحث الحالي وإعداد مقاييس تناسب عينة البحث.

ثانياً: تحديد فقرات المقاييس.

قامت الباحثة بإعداد فقرات المقاييس بصورتها الأولى و البالغ عددها (30) فقرة لمقياس الوعي الغذائي و (29) فقرة لمقياس السعادة لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحياتها في قياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة لطالبات المرحلة الأولى في قسم رياض الأطفال والتحقق من صلاحية المقاييس من خلال التقدير الخماسي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وذلك لإبداء

الرأي في مدى مناسبة الفقرات للمقياسين ، وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها السادة الخبراء تم الموافقة على جميع الفقرات وكما مبين في الجدولين (1) و (2).

الجدول (1)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء عن فقرات الوعي الغذائي

عدد الفقرات	تسلسل الفقرة	الموافقين	الرافضين	النسبة المئوية	الدلالة الاحصائية
30	1-2-3-4-5-6-8-9-10-11-12-13-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30	9	صفر	100%	معنوي

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء عن فقرات مقياس السعادة

عدد الفقرات	تسلسل الفقرة	الموافقين	الرافضين	النسبة المئوية	الدلالة الاحصائية
29	1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29	9	صفر	100%	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05)

5-2 التجربة الاستطلاعية :

بعد اتمام عملية التأكد من صلاحية فقرات المقياسين من قبل الباحثة قامت بإجراء التجربة الاستطلاعية قبل تطبيق إعداد المقياسين ، وتم ذلك من خلال توزيع الاستبانة على عدد من عينة البحث البالغة (10) طالبات اذ ان هذه التجربة يستفيد منها الباحث في التأكد من وضوح التعليمات ، كذلك معرفة الوقت الكافي للإجابة عن الاستبانة والتعرف على المشكلات او الصعوبات التي قد يواجهها اثناء القيام بتوزيع الاستبانات في التجربة الرئيسية.

6-2 تجربة إعداد المقياسين.

أجريت تجربة الإعداد على العينة العشوائية المكونة من (48) طالبة من المجتمع البحثي فقد قامت الباحثة وبالتعاون مع فريق عمل مساعد بإعطاء اداة المقياس للعينة للفترة 2024/2/8 إلى 2024/2/22

7-2 المعاملات العلمية للمقياسين :

1- صدق المقياس .

الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية والمهمة في تقويم أدوات القياس اعتمدت الباحثة نوعين من الصدق هما:

أ : صدق المحتوى :

هنالك نوعان لصدق المحتوى أولهما الصدق الظاهري الذي يشير الى مدى صلة فقرات المقياسين بالمتغيرين المراد قياسهما ويتحقق مؤشر الصدق هذا "حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً" وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين عندما تم عرض المقياسين بصيغتهما الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراتهما في قياس الوعي الغذائي والسعادة. والنوع الثاني وهو الصدق المنطقي يتحقق بقابلية المقياسين لقياس المتغيرين وقد توفر هذا النوع من الصدق في المقياسين الحاليين في بداية الإعداد للمقياسين بتعريف الوعي الغذائي والسعادة وفقراتهما بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين في مجال رياض الاطفال والقياس والاختبار.

ب : صدق البناء:

أولاً: القوة التمييزية لفقرات مقياسي الوعي الغذائي والسعادة للطلّابات.

تكشف هذه الطريقة تقدير صدق المقياس على أساس القدرة لتمييز أصحاب الدرجات العليا والدرجات الدنيا للسمة التي يقيسها الاختبار ولكشف القوة التمييزية للعبارات تم تفريغ أجوبة عينة تجربة الإعداد والبالغة (48) طالبة ثم حددت الدرجة الكلية لكل الاستمارات ورتبت تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم اختيار نسبة (27%) للدرجات العليا ومثلها للدرجات الدنيا لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعد نسبة (46%) الدرجات الوسطى اذ ان نسبة 27% تعطي اكبر حجم وتمايز ثم استخدم اختبار (t-test) لاحتمساب معامل التمييز لكل فقرات المقياسين الـ (30) والـ (29) على التوالي وأظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحسوب اقل من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يعني دلالة قيم (ت) المحسوبة ولجميع الفقرات للمقياسين كما في الجدولين (3) و (4) :

الجدول (3)

يبين القوة التمييزية لفقرات إعداد مقياس الوعي الغذائي

الدالة	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.001	3.423	1.214	3.222	0.988	2.030	1
معنوي	0.019	2.751	1.063	3.304	1.079	2.434	2
معنوي	0.000	4.279	1.117	3.608	0.7827	2.391	3
معنوي	0.000	3.871	1.170	3.517	0.942	2.221	4
معنوي	0.000	4.032	1.418	3.244	0.752	1.876	5
معنوي	0.000	8.145	0.994	3.478	0.722	1.391	6
معنوي	0.000	8.112	0.730	4.217	0.705	1.956	7
معنوي	0.000	7.721	1.117	4.032	0.844	1.987	8
معنوي	0.000	7.762	1.127	4.061	0.587	2.231	9
معنوي	0.001	3.455	1.261	3.431	0.961	2.514	10
معنوي	0.000	4.709	1.021	4.081	1.144	2.253	11

الدلالة	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.353	0.884	2.622	12
معنوي	0.000	8.745	0.845	4.175	0.854	2.271	13
معنوي	0.000	6.021	0.936	4.318	0.8355	2.143	14
معنوي	0.000	6.121	0.723	4.313	1.044	2.120	15
معنوي	0.000	6.109	0.833	3.616	0.967	2.329	16
معنوي	0.000	4.129	1.225	3.716	0.789	2.511	17
معنوي	0.000	7.349	0.921	4.081	0.722	1.878	18
معنوي	0.000	8.312	1.033	3.511	0.721	2.122	19
معنوي	0.000	7.833	1.111	4.108	0.979	1.992	20
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.353	0.884	2.622	21
معنوي	0.000	6.133	1.355	4.260	0.576	2.173	22
معنوي	0.003	3.121	1.208	3.614	0.983	2.293	23
معنوي	0.000	3.961	1.322	4.124	1.172	2.438	24
معنوي	0.010	3.217	1.020	4.100	0.676	1.998	25
معنوي	0.000	5.244	0.992	4.012	0.751	2.134	26
معنوي	0.000	7.454	0.831	4.3478	0.934	2.347	27
معنوي	0.000	3.969	1.0137	4.1304	1.536	2.217	28
معنوي	0.000	4.018	0.992	4.069	0.9021	2.052	29
معنوي	0.011	3.127	1.108	4.129	0.661	1.933	30

* معنوي ≥ 0.05 ودرجة حرية (34).

الجدول (4)

يبين القوة التمييزية لفقرات إعداد مقياس السعادة

الدلالة	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.010	3.243	1.086	4.122	0.622	1.906	1
معنوي	0.000	5.084	0.998	4.087	0.711	2.123	2
معنوي	0.000	6.411	0.822	4.378	0.911	2.267	3
معنوي	0.000	3.987	1.012	4.131	1.506	2.285	4
معنوي	0.000	3.545	1.209	3.551	0.977	2.522	5
معنوي	0.000	7.005	0.994	3.479	0.787	1.322	6
معنوي	0.000	6.185	0.730	4.177	0.776	1.988	7

الدالة	Sig	t-test	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		رقم العبارة
			Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	
معنوي	0.000	7.721	1.122	4.085	0.808	1.955	8
معنوي	0.000	5.542	1.127	4.061	0.587	2.288	9
معنوي	0.001	3.465	1.250	4.4615	0.964	2.230	10
معنوي	0.000	4.784	1.021	3.122	1.144	2.163	11
معنوي	0.000	8.313	1.207	3.230	0.884	2.076	12
معنوي	0.000	8.745	0.845	4.175	0.854	2.271	13
معنوي	0.000	6.021	0.936	4.318	0.8355	2.143	14
معنوي	0.000	6.121	0.723	4.313	1.044	2.120	15
معنوي	0.000	6.109	0.833	3.616	0.967	2.329	16
معنوي	0.000	4.129	1.225	3.716	0.789	2.511	17
معنوي	0.000	7.349	0.921	4.081	0.722	1.858	18
معنوي	0.000	8.312	1.033	3.511	0.721	2.132	19
معنوي	0.000	7.833	1.111	4.178	0.979	1.942	20
معنوي	0.000	8.313	1.207	4.327	0.884	2.622	21
معنوي	0.000	6.133	1.355	4.235	0.576	2.143	22
معنوي	0.003	3.121	1.208	3.554	0.983	2.243	23
معنوي	0.000	3.961	1.322	4.155	1.172	2.438	24
معنوي	0.010	3.217	1.020	4.112	0.676	1.976	25
معنوي	0.000	5.244	0.992	4.033	0.751	2.134	26
معنوي	0.000	7.454	0.831	4.3478	0.934	2.347	27
معنوي	0.000	3.969	1.0137	4.1304	1.536	2.217	28
معنوي	0.000	4.018	0.992	4.069	0.9021	2.052	29

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية)

استخدم معامل الاتساق الداخلي كونه يقدم لنا الدليل على تجانس الفقرات ومعامل الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس" (2: 113) ولإيجاد هذا المعامل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغ عددها (48) طالبة كما في الجدول (5) وتبين أن هناك فقرتين غير دالة إحصائياً وهي (8 ، 27) لمقياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة فقرتان هما (13 و 24) وقد استبعدت من المقياس كون معامل الارتباط لهما أقل من درجة الارتباط المعنوي عند مستوى دلالة (0,05) لذا فالمقياس النهائي تبقى منه (28) فقرة لمقياس الوعي الغذائي و(27) فقرة لمقياس السعادة وهي :

الجدول (5)

يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس الوعي الذاتي بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة	Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة
0.000	0.392	16	0.000	0.492	1
0.000	0.322	17	0.000	0.524	2
0.000	0.366	18	0.000	0.495	3
0.000	0.652	19	0.000	0.562	4
0.000	0.399	20	0.000	0.381	5
0.020	0.264	21	0.000	0.422	6
0.000	0.542	22	0.000	0.476	7
0.000	0.503	23	0.089	0.152	8
0.000	0.433	24	0.000	0.432	9
0.000	0.664	25	0.004	0.312	10
0.000	0.523	26	0.000	0.517	11
0.081	0.196	27	0.000	0.388	12
0.000	0.607	28	0.000	0.482	13
0.000	0.457	29	0.048	0.241	14
0.001	0.493	30	0.011	0.268	15

الجدول (6)

يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس السعادة بطريقة الاتساق الداخلي ما بين استجابات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة	Sig	معامل الارتباط R (Correlation Coeff.)	رقم الفقرة
0.000	0.392	16	0.000	0.522	1
0.019	0.262	17	0.000	0.583	2
0.003	0.313	18	0.000	0.385	3
0.000	0.611	19	0.000	0.562	4
0.002	0.322	20	0.000	0.425	5
0.004	0.318	21	0.000	0.611	6
0.000	0.588	22	0.000	0.456	7
0.000	0.396	23	0.032	0.477	8
0.099	0.104	24	0.000	0.397	9
0.000	0.523	25	0.004	0.391	10
0.000	0.599	26	0.000	0.527	11
0.000	0.422	27	0.004	0.382	12
0.000	0.476	28	0.096	0.144	13
0.000	0.252	29	0.048	0.241	14
			0.011	0.268	15

2- ثبات المقياسين :

وللتحقق من ثبات المقياسين استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات ، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين هذين النصفين ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0,782) عند مستوى خطأ بلغ (0,000) لمقياس الوعي الغذائي و (0,831) لمقياس السعادة ويقول السيد " أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه" (السيد: 1979: 421) وكما علمنا أن هذه القيمة توضح ثباتاً لنصف الاختبار لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman –)

(Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0,877) لمقياس الوعي الغذائي (0,907) لمقياس السعادة وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار ، والملحق (2,1) يوضح المقاييس النهائية وفقراتها.

2-8 تطبيق المقياسين (التجربة الرئيسية) .

قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد بتطبيق مقياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة بصورتها النهائية على عينة البحث البالغة (62) طالبة بتاريخ 2024/3/4 وانتهى في يوم 2024/4/22. وبعدها تم جمع الاستبانات وتفرغها وتبويبها ومعالجتها إحصائياً لغرض تحقيق أهداف البحث.

2-9 الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS). (باهي، 1999).

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بناءً على بيانات الدراسة تعرض الباحثة النتائج بالجداول والتي تم الحصول عليها من مقياسي الوعي الغذائي والسعادة بعد تفرغها وأجراء المعالجات الإحصائية لها ومن ثم مناقشتها.

3-1 عرض نتائج مقياس الوعي الغذائي:

تعرض الباحثة وصفاً للوسط الحسابي والانحراف المعياري لواقع الوعي الغذائي بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس وكما مبين في جدول (7)

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لواقع الوعي الغذائي بالمقارنة مع الوسط الفرضي

المتغيرات	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T اختبار	مستوى الخطأ	الدالة
الوعي الغذائي	114	5.232	2.85	120	5.332	0.000	معنوي

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (73)

3-2 عرض نتائج مقياس السعادة:

تعرض الباحثة وصفاً للوسط الحسابي والانحراف المعياري للسعادة بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس ومبين في جدول (8) :

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسعادة بالمقارنة مع الوسط الفرضي

المتغيرات	الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T اختبار	مستوى الخطأ	الدالة
السعادة	158	6,432	3.16	150	2.188	0.029	معنوي

قيمة (t) معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (73)

3-3 عرض نتائج علاقة الوعي الغذائي مع السعادة :
تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين مقياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة كما مبين في الجدول (9) :

جدول (9)
يبين علاقة الارتباط لمقياس الوعي الغذائي مع السعادة

الرقم	المتغير	السعادة		الدلالة
		معامل الارتباط	مستوى الخطأ	
1	الوعي الغذائي	0.501	0,000	معنوي

عند مستوى دلالة 0.05

4-3 مناقشة وتفسير علاقة الارتباط بين مقياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة لدى الطالبات :
يتضح من نتائج جدول (9) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغ معامل الارتباط (0,501) بين الوعي الغذائي والسعادة عند مستوى خطأ قدره (0,000) وهذا يدل على أن العلاقة كانت متوازنة الارتباط بين الوعي الغذائي والسعادة، وهذا ما يؤكد كلام أبو رميلة والملكاوي بأنه (يتركز الوعي الغذائي في إلمام الطلبة بأهمية التغذية المتوازنة ودورها المهم في المحافظة على صحة الجسم وسلامته مما يؤدي إلى التمتع بالصحة النفسية والاجتماعية). وترى الباحثة أن النتائج التي توصلت إليها من خلال دراستها الحالية نتائج واقعية ، إذ أن وجود الوعي الغذائي واعتماد النظام الغذائي الصحي المتوازن لدى الطالبات يعزز لديهم الصحة العامة ويساعد على تحسين المزاج وزيادة السعادة ويقلل من انتشار الأمراض والاضطرابات النفسية وذلك من خلال التأثير على التركيب الكيميائي للدماغ (Salehi, et.al, 2023). مما ساعد على وجود علاقة ايجابية كبيرة مع صفة السعادة والرفاهية النفسية لديهم (Edite M. et.al, 2023).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة من دراستها الحالية استنتجت ما يلي :
- 1- أن درجة الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الاولى لقسم رياض الاطفال ذات درجة مقبولة ومرضية.
 - 2- تمتلك طالبات المرحلة الاولى لقسم رياض الاطفال درجة عالية من السعادة .
 - 3- هناك علاقة بين الوعي الغذائي مع السعادة لطالبات المرحلة الاولى في قسم رياض الاطفال.

2-4 التوصيات :

- بناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثة من دراستها الحالية اوصت ما يأتي :
- 1- تكثيف الجهود من قبل تدريسيات مادة التغذية في التركيز على الوعي الغذائي والصحي لتحقيق النتائج المرجوة من العملية التربوية.
 - 2- اعتماد المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة وهما مقياس الوعي الغذائي ومقياس السعادة لعينات أخرى.

3- تنظيم سلسلة من الدورات والورش المتخصصة في مجال التوعية والتثقيف التغذوي لأكسابهم وعي غذائي أفضل.

المصادر

1. أبو النصر، مدحت (2008): أساسيات إدارة الجودة الشاملة، القاهرة، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع.
2. أبو رميلة، ناجي مصطفى والملكاوي، نهى محمود (2014): التغذية لصحة الإنسان، دار أمانة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، ص23.
3. إدريس، بهجت مصطفى (2009): إدارة الوقت وضغوط وأزمات العمل، القاهرة.
4. السيد، فؤاد البهي (1979): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، ص421.
5. الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح (2004): دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطبعة الشهيد، بغداد.
6. المرسومي، ليلي يوسف كريم (2019): الوعي الصحي لدى معلمات الروضة، وقائع المؤتمر العلمي (19)، مجلة كلية التربية الأساسية.
7. باهي، مصطفى حسين (1999): المعاملات الاحصائية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق - الموضوعية - المعايير، مركز الكتاب، القاهرة.
8. سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2007): الصحة والتربية الصحية، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
9. صالح، عابدة شعبان (2013): الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) م 17، ع 1، فلسطين.
10. عبد القادر، منعم (2002): تقويم أداء المشرفين الاختصاصيين من وجهة نظر المديرين والمعاونين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية.
11. علاوي، محمد حسن و راتب، اسامة كامل (1999): البحث العلمي التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محجوب، وجيه وآخرون: الدولة والشباب، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 12- [Anastasi, Anne.](#)(1982). Psychological Testing, the University of Michigan.
- 13- Braun, S. (2000). The Science of Happiness: Unlocking the Mysteries of Mood. New York: John Wiley and Sons.
- 14- [Edite M., Tânia B., Sônia R.C.](#) (2023). Understanding happiness among university students: The role of general health, psychological well-being, and sociodemographic variables. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. DOI:[10.13129/2282-1619/mjcp-3589](#).
- 15- Z. Salehi, B. Ghosn, P. Rahbarinejad, L. Azadbakht.(2023). *Macronutrients and the state of happiness and mood in undergraduate youth of a military*

training course. *Clinical Nutrition ESPEN*.

<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.11.013>.

Nutritional Awareness And Its Relationship To Happiness Among Female Kindergarten Students

Sura Obaid Ne'mah

Kindergarten Department/College of Basic Education/Al-Mustansiriya
University

sura.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

The problem of the research is that there is a decline in the level of culture and nutritional awareness of first-year female students in the kindergarten department. Therefore, the researcher decided to find the relationship between nutritional awareness and happiness for female students in order to give them some concepts of nutritional and health culture and awareness of them. The aim of the research was to find out the relationship between nutritional awareness and the level of happiness among female students in the kindergarten department. To achieve this, the research was conducted on a sample of (120) female students from the kindergarten department. Kindergarten / College of Basic Education / Al-Mustansiriya University, a questionnaire measuring nutritional awareness was applied to them, which consisted of (28) items, and a questionnaire measuring happiness, which consisted of (27) items. The researcher used SPSS to process the statistical data. The results of the research showed that the degree of general nutritional awareness Among female students in the first stage, it was acceptable, and the results indicated that there were statistically significant differences in the degree of nutritional awareness and happiness. The researcher recommended several recommendations, the most important of which is the need to pay attention to nutritional and health education methods, such as lectures, seminars, and media outlets, to spread food culture and health awareness, especially for students, and to provide them with the foundations of correct nutrition and knowledge of the importance of different nutritional elements to prevent malnutrition and various diseases. The necessity of gradualness and continuity in nutritional curricula and enriching the curriculum with information, theoretical nutritional concepts, and practical skills in a way that leads to interconnection between theory and practice.

Keyword : Nutrition awareness, the concept of happiness, kindergarten