

## الوعي الغذائي وعلاقته بالنجاعة الذاتية لطفل الروضة

أ.م.د. إيمان يونس إبراهيم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية  
قسم رياض الأطفال

[psychologyeman.edbs@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:psychologyeman.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

أ.م.د. إيناس محمد مهدي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية  
قسم رياض الأطفال

[enass.mohamed@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:enass.mohamed@uomustansiriyah.edu.iq)

أ.م.د. ياسمين طه إبراهيم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية  
قسم رياض الأطفال

[yasmeenalazawi.edbs@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:yasmeenalazawi.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

أ.د. أماني صبحي سرور

جامعة الزقازيق/ كلية التمريض

[ASFarag@nursing.zu.edu.eg](mailto:ASFarag@nursing.zu.edu.eg)

### مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي تعرّف الوعي الغذائي والنجاعة الذاتية لطفل الروضة، فضلاً عن تعرّف دلالة الفروق في الوعي الغذائي والنجاعة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) على التوالي، وقامت الباحثات ببناء مقياس الوعي الغذائي اعتماداً على نظرية باندورا (1997)، إذ تكون من (35) فقرة تجيب عنها معلمة الروضة ببديلين (نعم - كلا)، وبدرجات (0 - 1)، وقد تم تطبيق المقياسين على عينة بلغت (150) طفلاً وطفلة، وتم بعد ذلك استخراج الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات)؛ حيث استخرج الصدق بطريقتي الصدق الظاهري وصدق البناء، أما الثبات فكان بطريقة التجزئة النصفية، وقيمه (0.79)، وكانت قيمة الخطأ المعياري لمقياس الوعي الغذائي من معامل الثبات (3.092)، أما مقياس النجاعة الذاتية فقد قامت الباحثات ببناءه اعتماداً على نظرية باندورا (1997)، إذ صيغت (30) فقرة تجيب عنها المعلمة ببديلين (نعم - كلا)، وبدرجات (0 - 1) واستخرجت الخصائص السيكومترية من (صدق وثبات)؛ حيث كان الصدق بطريقتي الصدق الظاهري، وصدق البناء، أما الثبات فكان بطريقة التجزئة النصفية على عينة البحث، وكانت قيمتها (0.83)، وكان الخطأ المعياري للمقياس من معامل الثبات (2.312)، وقد أظهرت النتائج إن للأطفال وعياً غذائياً ونجاعة ذاتية؛ حيث كانت القيم التائية المحسوبة أعلى من الجدولية عند مستوى (0.05) ولم تتبين فروق بين الجنسين لكلا المتغيرين، في حين كانت هنالك علاقة موجبة طردية عالية بينهما، إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.87)، وفي ضوء النتائج خرجت الباحثات مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي الغذائي، النجاعة الذاتية، طفل الروضة.

### (التعريف بالبحث)

#### مشكلة البحث:

تعاني مجتمعاتنا من مشكلات إنتشار الأمراض، وسوء التغذية وضعف الوعي الغذائي؛ حيث لا يمكن لأفراد المجتمع اتخاذ قرارات مستنيرة بناءً على الطريقة الصحيحة باختيار الغذاء والنموذج الجيد، فضلاً عن ضعف في تغيير سلوكياتهم الغذائية، إذ يشوب مجتمعاتنا جهل في المعرفة الغذائية بما فيها معلومات كافية عن الاطعمة الصحية وغير الصحية، وتأثير ذلك على الجسم والصحة العامة، فضلاً عن ضعف في السلوك الغذائي، والاتجاهات، والقيم المرتبطة بالغذاء، والتي تتضمن السلوك المرتبط بالطعام، وكيفية اختياره مع تجنب العادات الغذائية السيئة، والمواقف والمعتقدات التي تحيط بموضوع الطعام، وأهميته، ودوره في تحسين الحياة، وضعف دور القدوة في ذلك، إذ تعترض الفرد المهارات المناسبة، واللازمة لاختيار الغذاء المناسب لتحقيق التوازن الغذائي؛ وبالتالي ضعف القدرة على اتخاذ القرار الغذائي، ومن المؤكد أن يتأثر طفل الروضة بالبيئة الاجتماعية المحيطة به من المعلمات، والأسرة والأصدقاء، والإعلانات، والمجتمع برمته.

عندما ينخفض مستوى النجاعة الذاتية للأطفال، يصعب عليهم إدراك مهاراتهم، ويضعف لديهم التعامل مع متطلبات المواقف، إذ أن ضعفي النجاعة الذاتية يأتون بنتائج ضعيفة بقدرتهم على النجاح والتقدم، فضلاً عن القلق والاحباط وضعف الثقة بالنفس الذي يشوب حياتهم، إذ أنهم بذلك لا يمكنهم التفكير بالطوارئ لحل المشكلات التي تواجههم والتعامل مع المهام، إذ لا يستطيعون التخطيط أو التنظيم واتخاذ قرارات معينة كاختيار لعبة أو ثوب معين، فالأطفال الذين تضعف لديهم النجاعة الذاتية لا يستطيعون تطبيق السلوكيات لتحقيق الاهداف، ويضعف لديهم التحفيز الذاتي، والاصرار، ومواجهة التحديات، والمثابرة عند التعامل مع مهام جديدة، كما يقل لديهم الشعور بالقدرة على مواجهة الصعوبات، والتوتر والاحباط، وخلق روح سلبية غير قادرة على النجاح.

مما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالآتي: هل توجد علاقة للوعي الغذائي بالنجاعة الذاتية لأطفال الروضة؟

#### أهمية البحث:

عندما نهتم بالحالة الغذائية لطفل ما قبل المدرسة فأنا نبنينا دعائم راسية لأفراد المجتمع، خالية من الامراض الغذائية قادرة على الفهم والاستيعاب والنجاح، فالتعرف على البيئة الغذائية المحيطة بالطفل يعني اننا حصلنا على نمو عقلي أفضل لأطفالنا، كون مرحلة رياض الاطفال مرحلة تتميز بالحساسية والقابلية للتعلم والتغيير، وتكوين انطباعات، واتجاهات سليمة نحو الغذاء تؤثر على حياتهم، وأنماطهم المعاشية، فالعقل السليم في الجسم السليم (عبد الرؤوف، 2008:43)، وإن الاطفال إذا إمتلكوا وعياً غذائياً؛ فإن ذلك يعني تغذية جيدة، وصحية، فيها مقومات النمو والبناء السليم لحياة ناجحة بعيدة عن التعثر في مشكلات الغذاء وعاداته السيئة (Dorothy, 1981:v).

فالبناء الجيد للإنسان يكون منذ الطفولة المبكرة، فعليها تقوم الصحة العامة، والسلوك الصحي السليم، وممارسة العادات الغذائية السليمة، ومعرفة الحاجات الغذائية الصحيحة، والاسلوب الغذائي الصحي مدى الحياة، وإن الفرد الذي يتمتع بالصحة الجيدة، واسلوب غذائي صحي سليم بنمط غذائي مستند على فوائد غذائية؛ فهذا يعني إنه يتمتع بنمو عقلي ومستوى ذكاء أفضل من غير ذي صحة سليمة، فالذكاء مرتبط بالغذاء، إذ إن الذكاء لا يؤثر على النمو الجسمي فحسب بل النمو العقلي أيضاً، فهناك (40%) من أطفال العالم يعانون من أمراض سوء التغذية، وما يقارب ربع مليون طفل يفقدون بصرهم بسبب نقص فيتامين (د)، كما يسهم سوء التغذية في وفيات الأطفال، وقد تكون نسبة

ذلك في العالم (10%) للأطفال من دون السنة و(40%) من دون الخامسة (منظمة الصحة العالمية، 2001:163). إن الجهل بالمبادئ الأساسية للغذاء يُعد سبباً رئيساً في حدوث الكثير من أمراض نقص، وسوء التغذية (Fredric, 1981:22)، فالتدريب على السلوك الغذائي السليم للأطفال من الضرورات الملحة لبناء فرداً سليماً معافى يمارس سلوكه الغذائي السليم، ويعرف الكميات التي يحتاجها جسمه (Fisherm, 1998:15-155). إن الوعي الغذائي للأطفال مسؤولية تقع على عاتق مؤسسات المجتمع كالأُسرة والروضة والمدرسة والإعلام، إن لهذه المؤسسات تأثير كبير على عادات واتجاهات الأفراد في مختلف النواحي العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية، إذ أن المؤسسات التربوية تُعد داعمة لتعزيز الصحة، وتقديم المعارف، والمهارات، والممارسات الغذائية السليمة للمحافظة على النمو الصحي للمتعلمين، وإعدادهم لبناء مجتمعاتهم (القحطاني وطربوش، 2004:34). فالوعي الغذائي هو مسؤولية التربية العلمية من خلال المعلمين، فهم يزودون الأفراد بالثقافة الصحية من أجل المحافظة على صحتهم (Shier, 1998:45)، إن للوادين أثر كبير في بناء ورفع النجاعة الذاتية لأطفالهم، فاستخدام أساليب خاطئة في التربية كالتسلط لها خطورتها على صحة الأطفال النفسية، إذ إن من الأهمية بشيء رفع مستوى النجاعة الذاتية للأطفال، وبشكل مستمر؛ كي يتمكنوا من إدارة مشكلاتهم، وحلها ومواجهتها، واستخدام أساليب مباشرة وعملية لحل هذه المشكلات بالتشجيع، والدعم، ومنح الثقة ودعمها، فالنجاعة الذاتية من المتغيرات الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، فالمعتقدات التي يمتلكها تمكنه من التحكم في البيئة والسيطرة على المواقف التي تواجهه وذلك بدعم زيادة الانتاج والقدرة على الانجاز والنجاح (ابو غالي، 2012:2). النجاعة الذاتية تظهر خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة المباشرة وغير المباشرة، إذ تعكس معتقدات الفرد نحو نجاعته الذاتية قدرة الفرد في التحكم بمعطيات البيئة من خلال الأفعال، والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس عند مواجهة ضغوط الحياة (باندورا، 1982:122)، فالأفراد الذين يمتلكون مستوى منخفض من النجاعة الذاتية، يكون لديهم تقدير منخفض لذواتهم مما يؤدي الى التأثير على سلوكياتهم، ويُعد ذلك ضعف في شخصية الأفراد، فالأساليب الخاطئة لتربية الأطفال تؤدي الى إنخفاض مستوى النجاعة لديهم، لذلك يجب الإبتعاد عنها والتركيز في العوامل التي تؤدي الى إرتفاع مستويات النجاعة الذاتية للأطفال حتى تعود عليه بالنفع عندما ينضج في كثير من الامور التي تحتاج الإعتقاد بالقدرة على تحقيق الهدف، وقد تختلف مستويات النجاعة الذاتية للشخص نفسه فقد تكون مرتفعة في جانب، كالرياضة، ومنخفضة في آخر كالتحصيل العلمي مثلاً بسبب ميوله الشخصية (العيسوي، 2000:11).

#### الأهمية النظرية:

يمكن تحديد الأهمية النظرية للبحث الحالي بما يأتي:

- الوعي الغذائي للأطفال من الموضوعات المهمة لبناء أجسام سليمة بالحصول على قدر كافٍ من الطعام والالتزام بالعادات والممارسات الصحيحة؛ كي ينمو نمواً سليماً.
- النجاعة الذاتية من الموضوعات المهمة في علم النفس، إذ أنه يناغم علم النفس في كونه يضبط السلوك، ويتنبأ به ويحافظ عليه.
- توفير إطار نظري مهم يرفد المكتبة للمتغيرين الوعي الغذائي، والنجاعة الذاتية.
- أهمية الشريحة، وهم (أطفال الروضة)، والاهتمام بوعيهم الغذائي ونجاعتهم الذاتية، وتسهيل الضوء عليهما من قبل المعلمات، وأصحاب الشأن.

### الأهمية التطبيقية:

يمكن تحديد الأهمية التطبيقية للبحث الحالي بما يأتي:  
- توفير مقياسي الوعي الغذائي، والنجاعة الذاتية لأطفال الروضة.  
- توفير نتائج الدراسة الحالية التي يمكن الاستفادة منها في تطوير مناهج رياض الأطفال، وتطوير المعلمات في ميدان رياض الاطفال للإهتمام بالوعي الغذائي، والنجاعة الذاتية للأطفال، فضلاً عن الاستفادة من النتائج في دراسات لاحقة.

### أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي تعرف:
- الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة.
  - دلالة الفروق في الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
  - النجاعة الذاتية لدى أطفال الروضة.
  - دلالة الفروق في النجاعة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
  - العلاقة بين الوعي الغذائي والنجاعة الذاتية لدى أطفال الروضة.

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بأطفال مدينة بغداد/ جانب الرصافة، للعام الدراسي (2024 – 2025)م.

### تحديد المصطلحات:

#### أولاً: الوعي الغذائي (Nutritional awareness)

##### - عرفه:

- **صبحي (2003):** "أنه اكتساب الفرد المعارف، والمهارات والقدرات، والسلوكيات، والعادات، وقدرته على تبادل الأفكار، والإتجاهات، والمعلومات الغذائية مع غيره من الأفراد، وتوظيف تلك المعلومات والإتجاهات في مواقف حياته اليومية" (صبحي، 2003:17).

- **بانديورا (1997):** "أنه قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة بناءً على التعلم من البيئة المحيطة، والنماذج المؤثرة، ودرجة وعيهم بقدرتهم على تغيير سلوكياتهم الغذائية" (Tout, Zaslów & Berry, 41: 2022)

- **أحمد (2006):** "أنه مجموعة من الآراء والافكار والمشاعر والتقاليد الغذائية التي يلتزم بها الأطفال، والتي تعبر عن إدراكهم لأهمية الغذاء السليم، وتعكس مدى إستعدادهم للإلتزام بالعادات الصحية، والغذائية السليمة، والرغبة الدائمة في الحفاظ على صحة أجسادهم وعقولهم" (أحمد، 2006:189).

#### ثانياً: النجاعة الذاتية (self-efficacy)

##### - عرفها:

- **ابو غالي (2012):** "أنها اعتقاد الشخص بقدرته على إتمام المهام، وبلوغ الأهداف، وقوة ذلك الإعتقاد، ومدى إيمانه بقدرته على النجاح" (أبو غالي، 2012:2).

- **مخيمر (2011):** "أنها إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة، وبين مواجهة الفرد لها" (مخيمر، 2011:90).

- **بانديورا (1997):** "أنها قدرة الفرد على تنظيم، وتنفيذ الإجراءات المطلوبة لتحقيق أداء معين، وإدراك الفرد لمهاراته، وقدرته على التعامل مع متطلبات محددة في موقف معين، ويحقق الأفراد

ذوو النجاعة الذاتية المرتفعة نتائج أفضل؛ لأنهم يؤمنون بقدرتهم على النجاح، وتقلل النجاعة الذاتية من مشاعر القلق، والإحباط وتزيد من الثقة بالنفس" (Bandura,1998:231).

### ثالثاً: طفل الروضة

- العبادي (2024): "هو الطفل الذي يتم قبوله في إحدى رياض الأطفال في العراق، وأكمل الرابعة من عمره، وإذا تراوح عمره بين (4-5) سنوات؛ أي (48 – 60) شهراً فإنه سيتم إلحاقه بصف الروضة، وإذا تراوح عمره بين (5-6) سنوات؛ أي (60 – 72) شهراً فإنه سيتم إلحاقه بصف التمهيدي" (العبادي،2023: 21).

### (إطار نظري ودراسات سابقة)

#### ماهية الوعي الغذائي:

الوعي الغذائي هو إدراك الفرد لمفهوم التغذية السليمة وأهمية اختيار الأطعمة الصحية لصحة جسمه وعافيته. يشمل هذا الوعي معرفة أساسيات الغذاء الصحي، مثل العناصر الغذائية الأساسية (الفيتامينات، البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، والمعادن)، وكيفية تأثيرها على صحة الإنسان، كما يتضمن فهم احتياجات الجسم من الغذاء بشكل متوازن وفقاً للعمر، النشاط الجسدي، والحالة الصحية (Van,2005:6). يتضمن الوعي الغذائي أيضاً القدرة على تقييم جودة الطعام، معرفة مصادر الأطعمة الصحية، فهم محتويات الطعام مثل السعرات الحرارية ومكونات الملصقات الغذائية، وتجنب العادات الغذائية السيئة مثل الإفراط في تناول السكريات أو الأطعمة المصنعة (Taras& Potts,2005:7). أهمية الوعي الغذائي تتجلى في أنه يعزز من قدرة الشخص على اتخاذ قرارات غذائية واعية وصحية، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب، ويدعم تحسين جودة الحياة على المدى البعيد (Richter&Test,2011:32). على مستوى الأطفال، يشمل الوعي الغذائي تعليمهم أهمية تناول الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، وشرب الماء، والتقليل من تناول الأطعمة غير الصحية، مما يؤسس لعادات غذائية صحية تستمر معهم مدى الحياة

(Michael,Raymond,Christopher & Brian,2005:8).

#### أهمية الوعي الغذائي:

الوعي الغذائي بالنسبة لطفل الروضة له أهمية كبيرة في دعم نموه الصحي والسليم، وهناك بعض الجوانب التي تبرز أهميته، وهي كالاتي:

- توفير التغذية السليمة لنمو صحي: الأطفال في مرحلة الروضة يحتاجون إلى العناصر الغذائية الأساسية مثل: البروتينات، الفيتامينات، والمعادن، لضمان نمو العظام والعضلات وتعزيز تطور الدماغ.

- تكوين عادات غذائية صحية مبكرة: يساهم الوعي الغذائي في ترسيخ عادات غذائية صحية لدى الأطفال، مثل: تناول الفواكه والخضروات والابتعاد عن الأطعمة الضارة، مما يمكن أن يستمر معهم طوال حياتهم.

- تعزيز المناعة: التغذية السليمة تقوي جهاز المناعة لدى الأطفال، مما يجعلهم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض والعدوى.

- تحسين التركيز والنشاط: عندما يتناول الطفل طعاماً متوازناً، فإنه يحظى بمستويات طاقة ثابتة، مما يعزز قدرته على التركيز والتفاعل في البيئة التعليمية.

- تجنب مشكلات السمنة وسوء التغذية: الوعي الغذائي يساعد في الوقاية من السمنة ومشاكل التغذية غير الصحية؛ حيث يتعلم الأطفال كيف يختارون الأطعمة الصحية ويضبطون كميات الطعام.  
- تعليم مفاهيم أساسية: الوعي الغذائي يتيح للأطفال التعرف على المجموعات الغذائية المختلفة، ومصادر الطعام، وأهمية كل نوع، مما يعزز معرفتهم ووعيهم العام.  
إن الاهتمام بالتوعية الغذائية للأطفال في مرحلة الروضة يضع أسساً لنمط حياة صحي ويساهم في نموهم العقلي والجسدي بشكل متوازن.

(Wang,Hsieh,Heller,Davidson&Janicki,2004:112)

#### خصائص الوعي الغذائي لطفل الروضة:

- إن خصائص الوعي الغذائي لطفل الروضة تتسم بالعديد من الجوانب التي تساهم في بناء وعيه الغذائي بشكل ملائم لهذه المرحلة العمرية، وفيما يأتي أبرز هذه الخصائص:
- البساطة في المفاهيم: يحتاج طفل الروضة إلى معلومات مبسطة، ومباشرة حول الغذاء والتغذية، يجب استخدام لغة سهلة وصور وألعاب تساعده في فهم أساسيات الطعام الصحي.
  - التفاعلية والتجريب: الأطفال في هذه المرحلة يحبون التجربة والتفاعل، لذلك، من المهم إشراكهم في أنشطة تفاعلية مثل إعداد وجبات بسيطة، أو ترتيب أصناف الطعام الصحية، أو اللعب بالألوان المختلفة للأطعمة لتعزيز معرفتهم بها.
  - التركيز على العادات الإيجابية: يتسم الوعي الغذائي لهذه الفئة العمرية بتعزيز السلوكيات الغذائية الإيجابية، مثل: غسل اليدين قبل الأكل، مضغ الطعام ببطء، واختيار الوجبات المفيدة بشكل مستقل.
  - التعلم من خلال اللعب: من خصائص الوعي الغذائي للأطفال أنه يمكن تعلمه من خلال الألعاب التعليمية، والقصص، والأغاني التي تدور حول الطعام الصحي ومجموعاته، ما يساعدهم على الاستيعاب والمتعة في الوقت نفسه.
  - القدوة والتقليد: أطفال الروضة يميلون إلى تقليد الكبار، لذلك يجب أن تكون البيئة المحيطة بهم مليئة بنماذج إيجابية تمارس عادات غذائية صحية، مما يعزز من وعيهم الغذائي.
  - التنوع والمرونة: من الضروري تعريف الطفل بمختلف أنواع الأطعمة الصحية وتشجيعه على تذوقها، مع مراعاة المرونة في اختيار الأطعمة التي تناسب ذوقه وتشجيعه على تجربة أطعمة جديدة تدريجياً.
  - الارتباط بالصحة والنشاط: الأطفال بحاجة لفهم بسيط للعلاقة بين الغذاء والنشاط والصحة، كأن يعرفوا أن الطعام الصحي يعطيهم الطاقة للعب والنمو.
  - استخدام القصص التوضيحية: يمكن للقصص التي تتحدث عن فوائد الأطعمة المختلفة، وأضرار الأطعمة غير الصحية أن تساعد في توصيل مفاهيم غذائية مهمة بطريقة ملهمة وسهلة التذكر.  
إن التركيز على هذه الخصائص يعزز قدرة الطفل على استيعاب الوعي الغذائي، ويشجعه على اختيار العادات الغذائية الصحية في مراحل مبكرة من حياته (العبادي، 2023: 436).
- #### انعكاسات الوعي الغذائي على طفل الروضة:
- إن الوعي الغذائي لدى طفل الروضة له انعكاسات إيجابية عديدة تؤثر في نموه وتطوره على مختلف الأصعدة، ومن أهم هذه الانعكاسات هي الآتي:
- النمو الجسدي السليم: الوعي الغذائي يدعم حصول الطفل على العناصر الغذائية اللازمة لنمو العظام، العضلات، وتطور الدماغ بشكل صحي، والتغذية المتوازنة تعزز صحة الطفل وتقوي بنيته الجسدية.

- **الوقاية من الأمراض:** الأطفال الذين يمتلكون وعياً غذائياً حول أهمية الأطعمة الصحية يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل: السمنة، سوء التغذية، وفقر الدم، مما يؤدي إلى تحسين مناعتهم بشكل عام.

- **تعزيز العادات الصحية:** عندما يتعلم الطفل منذ الصغر أهمية تناول الطعام الصحي، يميل إلى اعتماد هذه العادات في مراحل لاحقة من حياته، مما يساهم في بناء نمط حياة صحي ومستدام.

- **تحسين الأداء العقلي والإدراكي:** التغذية الجيدة تدعم التركيز والانتباه وتؤثر إيجابياً على مهارات الطفل المعرفية والإدراكية، مما ينعكس على أدائه التعليمي وتفاعله داخل الروضة (Bader,2006:186).

- **تطوير استقلالية الطفل:** الوعي الغذائي يعزز من قدرة الطفل على اتخاذ قرارات صحية واختيار الأطعمة المفيدة بنفسه، مما يعزز ثقته بنفسه ويزيد من قدرته على تحمل المسؤولية تجاه صحته.

- **الحد من السلوكيات الغذائية السلبية:** الأطفال الذين يتم توعيتهم غذائياً بشكل جيد، يميلون إلى تجنب الأطعمة غير الصحية كالحلويات المفرطة، أو الوجبات السريعة، ويصبحون أكثر وعياً بأضرارها.

- **تنمية عادات اجتماعية إيجابية:** مشاركة الطفل في تحضير الوجبات الصحية وتناول الطعام مع الأهل أو أقرانه، يعزز لديه قيم التعاون والمشاركة، ويخلق ذكريات إيجابية مرتبطة بالغذاء الصحي.

- **الاستمتاع بتنوع الأطعمة:** الوعي الغذائي يجعل الطفل أكثر انفتاحاً لتجربة أطعمة جديدة وصحية، مما يعزز من تنوع نظامه الغذائي ويقلل من مشاكل انتقاء الطعام أو رفضه.

بالمحصلة، الوعي الغذائي لدى طفل الروضة يمثل أساساً هاماً يؤثر إيجابياً على جوانب متعددة من حياته الصحية والنفسية والاجتماعية، مما ينعكس على نموه وتطوره بشكل متوازن ومستقر

(Wang,Hsieh,Heller,Davidson & Janicki,2006:114).

#### نظريات الوعي الغذائي:

النظريات توضح العوامل المختلفة التي تؤثر على السلوك الغذائي وتشكيل عادات غذائية صحية، وهي متعددة تشمل الجوانب النفسية، الاجتماعية، الثقافية، والبيئية، وفيما يأتي بعض النظريات الرئيسية التي يمكن ربطها بالوعي الغذائي:

**1. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory):** تؤكد هذه النظرية لـ"باندورا" على أن الأطفال يكتسبون السلوك الغذائي من خلال تقليد نماذج من حولهم، سواء كانوا الأهل، الأقران، أو الشخصيات الإعلامية، من خلال الملاحظة والتقليد، يتعلم الطفل ما هو صحي وغير صحي، والطفل الذي يشاهد والديه يتناولان الطعام الصحي ويتحدثان عن فوائده، من المرجح أن يكون لديه وعي غذائي أكبر ورغبة في تقليد هذه العادات (Tout,Zaslow&Berry,2022:38)

وتم تحديد مجالات تتعلق بالوعي الغذائي من خلال تطبيق مبادئ نظريته، وتشمل هذه المجالات ما يأتي:

- **المعرفة الغذائية:** تشمل المعلومات عن الأطعمة الصحية وغير الصحية، والعناصر الغذائية، وتأثير الغذاء على الجسم والصحة العامة.

وفق باندورا، يتم تعلم هذه المعرفة من خلال ملاحظة سلوك الآخرين (مثل الوالدين أو المعلمين)، أو عبر وسائل الإعلام.

- **السلوك الغذائي:** تتضمن السلوكيات المرتبطة بتناول الطعام، مثل اختيار الأطعمة الصحية، والتحكم في الكميات، وتجنب العادات الغذائية السيئة.

- ويتم تعلم هذه السلوكيات من خلال النمذجة أو التقليد؛ حيث يتأثر الأطفال بسلوكيات الأشخاص المحيطين بهم.
- **الاتجاهات والقيم المرتبطة بالغذاء:** تتعلق بالمواقف والاعتقادات حول أهمية الطعام الصحي، ودوره في تحسين الحياة، ويتم تشكيل هذه الاتجاهات بناءً على البيئة الثقافية والاجتماعية، ودور القدوة.
- **القدرة على اتخاذ القرار الغذائي:** المهارات اللازمة لاختيار الغذاء المناسب وتحقيق التوازن الغذائي، وتنمو هذه المهارة من خلال تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية (Self-efficacy) كما أشار "باندورا".
- **التأثيرات البيئية والاجتماعية:** يتمثل بتأثير الأسرة، والأصدقاء، والإعلانات، والمجتمع على السلوك الغذائي. (العبادي، 2023: 441-442)
2. **نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior):** تشير هذه النظرية إلى أن السلوك الغذائي يتأثر بنية الفرد في القيام بهذا السلوك، والتي بدورها تتأثر بثلاثة عوامل: الاتجاهات تجاه السلوك، المعايير الاجتماعية (تأثير المحيطين)، والتحكم السلوكي المدرك (القدرة على تنفيذ السلوك). إذا كان الطفل يعتقد أن تناول الطعام الصحي هو أمر مفيد (اتجاه إيجابي)، ويرى أن بيئته تشجع ذلك (معايير اجتماعية داعمة)، ويشعر بأنه يمكنه تحقيق ذلك بسهولة (تحكم سلوكي مرتفع)، فمن المرجح أن يتبنى عادات غذائية صحية. (Akker, Maaskant & Meijden, 2006:4)
3. **نظرية التثقيف الصحي (Health Belief Model):** تقوم هذه النظرية على الفكرة بأن اتخاذ السلوك الصحي يعتمد على إدراك الشخص لمخاطر الصحة المرتبطة بالعادات غير الصحية ومدى اعتقاده في فاعلية الطول السلوكية، ويمكن تعزيز وعي الطفل الغذائي عبر توضيح فوائد تناول الأطعمة الصحية وأضرار الأطعمة غير الصحية بطريقة بسيطة تناسب عمره، مما قد يؤثر في اتخاذ قرارات غذائية صحية.
4. **نظرية التحفيز الذاتي (Self-Determination Theory):** تنص هذه النظرية على أن الدافع وراء السلوك يتأثر بالحاجة إلى الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء، فكلما شعر الفرد بأن لديه السيطرة على خياراته الغذائية، زاد اهتمامه بوعي غذائي ذاتي، وإشراك الطفل في اختيار وتحضير الطعام يمكن أن يعزز شعوره بالتحكم ويدفعه نحو اتخاذ قرارات غذائية صحية (ثروت، 2024: 289).
5. **نظرية التثقيف الغذائي للأطفال (Child Nutrition Education Theory):** تركز هذه النظرية على أن تعليم الطفل حول الغذاء يجب أن يكون متكاملًا وملائمًا لعمره، مع الاهتمام بتجارب التعلم الحسية (مثل التذوق والتفاعل مع الطعام) والأنشطة الميدانية كالزراعة أو الطهي، واستخدام طرائق تعليمية ممتعة ومناسبة للأطفال في رياض الأطفال، مثل اللعب والقصص والأنشطة التفاعلية، يساهم في بناء وعيهم الغذائي بطرق إيجابية.
6. **النظرية البيئية (Ecological Theory):** ترى هذه النظرية أن سلوك الأفراد يتأثر بعوامل متعددة تشمل البيئة المحيطة، الثقافة، التعليم، العادات المجتمعية، والسياسات العامة، وبيئة الطفل، من البيت إلى الروضة، تؤثر في وعيه الغذائي. وجود بيئة تشجع على تناول الطعام الصحي، وتقدم وجبات متوازنة، وتعلم مفاهيم صحية، يساعد في ترسيخ العادات الإيجابية.
- إن الوعي الغذائي يتشكل من خلال تفاعل هذه النظريات والعوامل، وكل واحدة منها تسهم في توضيح الجوانب المختلفة لكيفية تبني الأطفال عادات غذائية صحية تدوم مدى الحياة.



تبنت الباحثات نظرية "باندورا" في بناء مقياس الوعي الغذائي في البحث الحالي؛ لأنه فسرت الوعي الغذائي وآلية إكتسابه بشكل جلي، فضلاً عن تحديد مجالاته بوضوح لدى الأطفال، ونظرية التعلم الاجتماعي توضح كيف أن البيئة المحيطة تؤدي دوراً حاسماً في تشكيل وعي وسلوك الأفراد الغذائي.

#### ماهية النجاعة الذاتية:

النجاعة الذاتية هي مفهوم يعبر عن مدى ثقة الفرد بقدرته على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف بنجاح، بناءً على تقييمه الذاتي لقدراته وإمكانياته، وطور هذا المفهوم عالم النفس "البرت باندورا" ضمن إطار "النظرية المعرفية الاجتماعية"؛ حيث أكد أن النجاعة الذاتية تؤثر على كيفية تفكير الفرد، ومشاعره، وتصرفاته في مواقف الحياة المختلفة (Greence,2022:3).

يُعد الإحساس بالنجاعة الذاتية قوة داخلية تدفع الشخص نحو المحاولة والمثابرة، حتى في مواجهة التحديات والصعوبات. فالشخص الذي يتمتع بنجاعة ذاتية عالية يميل إلى تحديد أهداف أكبر، ويظهر صموداً أكبر عند مواجهة الفشل، ويؤمن بإمكانية تحقيق النجاح من خلال بذل الجهد المناسب (Greence,2022:10).

#### أهداف النجاعة الذاتية لدى طفل الروضة:

إن أهداف النجاعة الذاتية لدى طفل الروضة تتمحور حول تعزيز قدراته على الاعتماد على نفسه وتنمية ثقته في إمكانياته وقدراته لتحقيق النجاح في مهام الحياة اليومية، ومن أبرز هذه الأهداف، هي الآتي:

- تنمية الثقة بالنفس: مساعدة الطفل على بناء شعور إيجابي تجاه نفسه وقدراته على النجاح في أداء المهام.
  - تعزيز الاستقلالية: تشجيع الطفل على القيام بالأمر بنفسه دون الاعتماد الكامل على الكبار.
  - القدرة على اتخاذ القرار: دعم الطفل في تعلم اتخاذ القرارات المناسبة لمواقفه الخاصة.
  - تطوير المهارات الاجتماعية: مثل، التفاعل مع أقرانه بطريقة إيجابية، المشاركة، وحل النزاعات.
  - تعلم مواجهة التحديات: تعليم الطفل كيفية التعامل مع الصعوبات والإحباطات بثقة ومرونة.
  - تنمية المهارات الحركية والمعرفية: من خلال الأنشطة التي تتطلب دقة وإتقان، مما يساعد الطفل على تطوير قدراته العقلية والجسدية.
  - الشعور بالإنجاز: تعزيز الشعور بالسعادة عند تحقيق أهداف صغيرة، ما يحفزه لتحقيق المزيد.
- هذه الأهداف تساعد الطفل على تطوير نظرة إيجابية تجاه ذاته وتجاه العالم من حوله، مما يعزز من استعداده لمواجهة المراحل اللاحقة من النمو بثقة ونجاح.

(Stetsenko&Vianna,2014:133)

#### أهمية النجاعة الذاتية لدى طفل الروضة:

- النجاعة الذاتية لطفل الروضة تُعد ذات أهمية كبيرة لأنها تسهم في بناء شخصيته وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع محيطه. تتجلى أهمية النجاعة الذاتية في عدة جوانب، ومنها الآتي:
- **بناء الثقة بالنفس:** عندما يتمكن الطفل من إنجاز المهام بمفرده، تتعزز ثقته في قدراته، ما يجعله أكثر جرأة في تجربة أشياء جديدة.
  - **تنمية الاستقلالية:** تساعد النجاعة الذاتية الطفل على الاعتماد على نفسه في أمور حياته اليومية، ما يعزز قدرته على التفكير المستقل واتخاذ القرارات.

- تعزيز التحفيز الذاتي: الأطفال الذين يشعرون بالقدرة على الإنجاز يميلون إلى أن يكونوا أكثر حماساً للتعلم واستكشاف بيئتهم.
- تطوير المهارات الاجتماعية: الطفل الواثق من قدراته يميل إلى تكوين علاقات إيجابية مع أقرانه ويشعر بالراحة في المشاركة والتفاعل معهم.
- التغلب على التحديات: تساعد النجاعة الذاتية الطفل على مواجهة الصعوبات والصمود أمام التحديات، ما يعلمه مهارات الصبر والإصرار.
- توجيه السلوك الإيجابي: عندما يشعر الطفل بقدرته على السيطرة على أفعاله وتحقيق أهدافه، يكون أكثر ميلاً للتصرف بإيجابية والتعلم من أخطائه.
- التهيئة للمراحل التعليمية اللاحقة: الأطفال الذين يتمتعون بنجاعة ذاتية قوية يكونون أكثر استعداداً للتكيف مع المراحل الدراسية المستقبلية، حيث تكون لديهم أسس قوية في الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات. هذه الأهمية تعزز من قدرة الطفل على النمو بشكل سليم وتكوّن شخصية قوية ومستقلة، مما ينعكس إيجابياً على حياته الأكاديمية والاجتماعية والنفسية في المستقبل (Greence,2022:8).

#### مصادر النجاعة الذاتية:

- إن النجاعة الذاتية تتشكل من خلال مصادر متعددة، ومنها الآتي:
- التجارب السابقة الناجحة: النجاح في مهام سابقة يعزز الثقة في القدرات الذاتية.
- النماذج الاجتماعية: رؤية الآخرين ينجحون في مهام مشابهة قد يحفز الشخص ويزيد من ثقته بنفسه.
- التشجيع والدعم من الآخرين: تلقي التشجيع الإيجابي من المحيطين يعزز الشعور بالقدرة.
- الحالة النفسية والجسدية: الحالة العاطفية والبدنية تؤثر على مستوى الثقة بالنفس؛ فالتوتر أو التعب قد يقلل من النجاعة الذاتية.
- إن النجاعة الذاتية ليست مجرد مفهوم نفسي، بل هي عامل أساسي في توجيه سلوك الأفراد وتحقيق الإنجازات، سواء في الدراسة، العمل، أو الحياة الاجتماعية، مما يجعلها عنصراً حاسماً في النمو والتطور الشخصي (أصيل،2020: 23).
- النظريات التي فسرت النجاعة الذاتية:
- النجاعة الذاتية هي مفهوم مستمد من علم النفس الإيجابي، وتعتبر عن ثقة الفرد في قدرته على تحقيق الأهداف وأداء المهام بنجاح، وهناك نظريات عدة تناولت هذا المفهوم، وأبرزها:
- 1. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory): تُعد نظرية التعلم الاجتماعي لـ"البرت باندورا" هي الأشهر في تناول النجاعة الذاتية، ويرى "باندورا" أن النجاعة الذاتية تتطور من خلال أربعة مصادر رئيسية:
- الخبرات الشخصية الناجحة (Mastery Experiences): التجارب السابقة الناجحة تُعد أقوى مصدر لتعزيز النجاعة الذاتية، حيث تعطي الفرد شعوراً بالقدرة على النجاح.
- النماذج والمراقبة الاجتماعية (Vicarious Experiences): مشاهدة نجاح الآخرين في القيام بمهمة معينة قد يؤثر إيجابياً على شعور الفرد بقدرته على النجاح، خاصة إذا كان يشعر أن الشخص الآخر يشبهه.

- **التشجيع الاجتماعي (Social Persuasion):** التعزيز اللفظي والتشجيع من الآخرين (مثل الآباء، المعلمين، الأقران) يمكن أن يقوي النجاعة الذاتية، ولكنه غالباً ما يكون أقل قوة من المصادر الأخرى.

- **الحالة النفسية والجسدية (Emotional and Physiological States):** الحالة النفسية والجسدية (مثل التوتر أو الشعور بالراحة) تؤثر على شعور الفرد بقدراته، فقد يؤدي القلق المفرط إلى تقليل الثقة بالنفس. (Bandura,1997:231)

وأكد "بانديورا" إن النجاعة الذاتية هي مفهوم متعدد الأبعاد يرتبط بالقدرة على تحقيق الأهداف والنجاح في المهام بناءً على الثقة بالقدرات الذاتية، وتتضمن النجاعة الذاتية ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي كالاتي:

1. **البعد المعرفي:** يتعلق بقدرة الفرد على فهم وتحليل المواقف والتفكير في الطرق المناسبة لحل المشكلات، ويشمل هذا البعد تقييم الطفل لقدراته الفكرية، وكيفية استخدام معرفته ومهاراته للتعامل مع المهام المختلفة، مثل التخطيط، والتنظيم، واتخاذ القرارات.

2. **البعد السلوكي:** يرتبط بتطبيق السلوكيات والأفعال اللازمة لتحقيق الأهداف، ويتضمن هذا البعد قدرة الطفل على الإصرار، والتحفيز الذاتي، مواجهة التحديات، والمثابرة عند التعامل مع مهام جديدة، أو صعبة.

3. **البعد العاطفي:** يتعلق بالشعور بالقدرة على مواجهة الصعوبات، وضبط العواطف أثناء المواقف المختلفة، ويشمل القدرة على التعامل مع التوتر، والتحكم في الإحباط، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية روح الإيجابية عند النجاح أو الفشل.

هذه الأبعاد الثلاثة تتكامل معاً لتساعد الطفل على الشعور بالثقة والكفاءة في إنجاز المهام، وتحقيق النجاح في مختلف مجالات حياته، سواء كانت معرفية، سلوكية، أو عاطفية (Vanechoutte,2020:23).

2. **نظرية تحديد الأهداف (Goal Setting Theory):** توضح هذه النظرية أن وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق يعزز من النجاعة الذاتية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح. الأهداف التي تكون محددة وصعبة ولكن قابلة للتحقيق تؤدي إلى تعزيز النجاعة الذاتية مقارنة بالأهداف السهلة أو الغامضة (محمد،2020: 47)

3. **النظرية التحفيزية الذاتية (Self-Determination Theory):** تركز هذه النظرية على أهمية تحفيز الفرد من الداخل، حيث تنشأ النجاعة الذاتية من تلبية الحاجات النفسية الأساسية مثل الاستقلالية (الشعور بالقدرة على اتخاذ القرارات)، الكفاءة (الإحساس بالقدرة على النجاح)، والانتماء الاجتماعي (التفاعل الإيجابي مع الآخرين).

هذه النظريات تساهم في فهم كيفية تطور النجاعة الذاتية لدى الأفراد، بما في ذلك الأطفال، وتشير إلى أهمية التجارب الشخصية، التفاعل الاجتماعي، والدعم النفسي في تعزيز الشعور بالكفاءة، والقدرة على تحقيق الأهداف (Heymann&Omer,2021:14).

وقد تبنت الباحثات نظرية "بانديورا" في بناء مقياس النجاعة الذاتية للبحث الحالي؛ وذلك لشموليتها في تفسير مفهوم النجاعة الذاتية، فضلاً عن تكاملها في تحديد أبعاد النجاعة الذاتية.

دراسات سابقة:

أ- الدراسات التي تناولت الوعي الغذائي:

- القرش (2022):

### (دور معلمة الروضة في تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة)

هدف البحث تعرّف مستوى الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة من خلال السلوكيات الغذائية التي يمارسونها داخل الروضة وخارجها، والكشف عن الدور الذي تقوم به المعلمة لتنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة، وتحديد المعوقات التي تجول دون قيام المعلمة بتنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة، والتوصل الى مجموعة من التوصيات التي تسهم في الحد من هذه المعوقات. إتبعت البحث المنهج الوصفي، واعتمد بطاقة الملاحظة باعتبارها الأداة المناسبة لملاحظة السلوك الغذائي لدى الطفل داخل الروضة وخارجها، وتوصل البحث الى ضعف دور المعلمة في تنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة، وأوصي بضرورة قيام المعلمة بإجراء المسح الغذائي للأطفال للتعرف على مشكلاتهم الغذائية، ويتم ذلك باستخدام أدوات عديدة لجمع البيانات ومنها (الاستبانة، وبطاقة الملاحظة، والمقابلة الشخصية)، وتحديد الأهداف المرغوب تحقيقها لتحسين الحالة الغذائية للأطفال، ومعالجة مشكلاتهم الغذائية، مع مراعاة صياغة تلك الأهداف بوضوح وبساطة للتمكن من قياسها بسهولة، وتحديد الإجراءات المناسبة لتوعية الأطفال غذائياً، ومنها تدريب الأطفال على استبدال عاداتهم وممارساتهم الغذائية الخاطئة بتلك العادات السليمة، وتشجيعهم نحو المشاركة في الأنشطة الغذائية المختلفة، ويتم اختيار الإجراء المناسب لعمر الطفل ونضجه، ويتضح أهمية التخصص والخبرة ودورهما في ارتفاع مستوى أداء المعلمة، فالمعلمة تخصص تربية طفل مستواها أفضل في توعية وتعليم الطفل غذائياً، والمعلمة الخبيرة أفضل من الحديثة في المستوى (القرش، 2022).

ب- الدراسات التي تناولت النجاعة الذاتية:

- محمد (2023):

### (النجاعة الذاتية: أهميتها ودور الأسرة في تحسين مستواها لدى أبنائها)

هدف البحث تعرّف مستويات النجاعة الذاتية لدى الأشخاص، وأهمية ارتفاعها لهم، وأهمية تربية الأبناء في مراحل الطفولة المختلفة تربية صحيحة تزيد من ثقتهم بأنفسهم، وتجعلهم يمتلكون مستويات مرتفعة من النجاعة الذاتية، وتناول البحث مقارنة بين مستويات النجاعة الذاتية المرتفعة ومستويات النجاعة الذاتية المنخفضة بين الأشخاص، ونتائج ارتفاع النجاعة الذاتية داخل الفرد، واختلاف مستوياتها داخل الفرد الواحد، وتناول أهمية قيام الوالدين داخل عملية التنشئة الاجتماعية في رفع مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم، وكيفية القيام بذلك، وفوائد القيام بذلك على الطفل نفسه، ويتناول بعض الأساليب الخاطئة لتربية الأبناء التي تؤدي الى خفض مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم، ونتائج تلك الأساليب الخاطئة على عملية التكيف النفسي لدى الأبناء بعد ذلك إذا واجهوا مشاكل في التكيف، ومواجهة الأبناء لتلك المشاكل بالممارسة اللاشعورية للحيل الدفاعية بشكل مستمر، وعدم استخدامهم للأساليب المباشرة في مواجهة المشاكل المترتبة على صعوبات التكيف، وأنواع تلك الأساليب، وتناول البحث أيضاً أهمية زيادة ثقة الفرد بنفسه والمساعدة في ارتفاع مستويات النجاعة الذاتية لديه، والفائدة من ذلك عليه، ويجب قيام الأسر في المستقبل بتحسين مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم حتى يعود على أبنائهم بنتائج إيجابية في تكوين شخصياتهم،

والابتعاد عن تلك الأساليب الخاطئة في تربية الأبناء والتي تؤدي الى خفض مستويات النجاعة الذاتية لأبنائهم والتأثير السلبي على شخصياتهم (محمد، 2023).  
(منهجية البحث وإجراءاته)

#### مجتمع البحث:

يقصد به جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء جميعها الذين يكونون موضوع البحث (عبيدات وآخرون، 1988: 99)، ويتكون مجتمع البحث الحالي من أطفال الرياض (مرحلة التمهيدي) في مدينة بغداد، والبالغ عددهم (26418) طفلاً وطفلة، وكما موضح في الجدول (1)

الجدول (1): مجتمع البحث

المجموع	أطفال التمهيدي		عدد الرياض	المديريات
	إناث	ذكور		
2011	1812	1991	33	الكرخ الأولى
4151	2018	2133	30	الكرخ الثانية
3172	1610	1562	22	الكرخ الثالثة
4950	2465	2494	28	الرصافة الأولى
8356	4118	4238	58	الرصافة الثانية
1977	1114	863	23	الرصافة الثالثة
<b>26418</b>	<b>13137</b>	<b>13281</b>	<b>194</b>	<b>المجموع</b>

#### عينة البحث:

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث عشوائياً لتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (العزاوي، 2013: 96)، وتكونت عينة البحث الحالي من (150) طفلاً من أطفال الرياض (مرحلة التمهيدي)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، من ثلاث روضات تابعة لمديرية تربية الرصافة الأولى في محافظة بغداد، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2): عينة البحث

المجموع	أطفال التمهيدي		إسم الروضة
	إناث	ذكور	
50	25	25	الوحدة
50	25	25	البيضاء
50	25	25	الخلود
<b>150</b>			<b>المجموع</b>

#### أداتا البحث:

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثات ببناء أداتين لقياس متغيري الوعي الغذائي، والنجاعة الذاتية، وكما يأتي:

**1- مقياس الوعي الغذائي:** بهدف قياس متغير الوعي الغذائي لأطفال الروضة، وبعد الإطلاع على الخلفية النظرية، والدراسات السابقة ارتأت الباحثات أن يعتمدن على تعريف "بانديورا" للوعي الغذائي، والذي عرفه بأنه (قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة بناءً على التعلم من البيئة المحيطة، والنماذج المؤثرة، ودرجة وعيهم بقدرتهم على تغيير سلوكياتهم الغذائية)، وبناءً على هذا

التعريف تم صياغة (35) فقرة لقياسه تجيب عنها معلمة الروضة ببديلين (نعم، كلا) وبدرجات (1-0).

الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الغذائي:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، وهما كالآتي:

الصدق الظاهري: تم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على عدد من الخبراء المتخصصين في الصحة الغذائية (الملحق 1)، واستخدمت الباحثات النسبة المئوية لإستخراج موافقتهم على الأداة، وبينت النتائج موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياس وبنسبة (100%).

صدق البناء: قامت الباحثات باستخراج صدق البناء بمؤشري معامل تمييز الفقرات، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وكما يأتي:

- معامل تمييز الفقرات: لحساب تمييز الفقرات تم تطبيق المقياس على عينة حجمها (150) طفلاً من أطفال التمهيدي، ثم حسبت الدرجة الكلية له، ورتبت الدرجات من أعلى درجة إلى أقل درجة، وتم إختيار نسبة (27%) من أعلى الدرجات لتكون المجموعة العليا، ونسبة (27%) من أدنى الدرجات لتكون المجموعة الدنيا، وبعدد (42) طفلاً لكل مجموعة، وتم استعمال معادلة التمييز بطريقة التكرارات، وكانت النتائج كما موضح في الجدول (3).

الجدول (3): معاملات التمييز لفقرات مقياس الوعي الغذائي

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
1	0.38	10	0.34	19	0.63	28	0.46
2	0.55	11	0.47	20	0.39	29	0.32
3	0.32	12	0.36	21	0.32	30	0.45
4	0.46	13	0.65	22	0.56	31	0.68
5	0.53	14	0.44	23	0.46	32	0.51
6	0.40	15	0.37	24	0.57	33	0.40
7	0.35	16	0.52	25	0.33	34	0.44
8	0.61	17	0.45	26	0.64	35	0.53
9	0.42	18	0.43	27	0.37		

يتضح من الجدول اعلاه أن جميع الفقرات مميزة وفقاً لتقسيم (ايبل) الذي يوضح أن الفقرة التي يزيد تمييزها عن (0.30) تُعد فقرة مقبولة التمييز (الإمام والعجيلي، 1990: 117).

- مؤشر علاقة الفقرة بالدرجة الكلية: قامت الباحثات باستخراج مؤشر علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية؛ حيث استخدموا معامل ارتباط (بوينت بايسريال)، وكانت النتائج كما موضح في الجدول (4).

الجدول (4): معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.476	7	0.553	13	0.820	19	0.627	25	0.742	31	0.453
2	0.379	8	0.458	14	0.632	20	0.396	26	0.643	32	0.661
3	0.556	9	0.679	15	0.498	21	0.452	27	0.359	33	0.357
4	0.720	10	0.399	16	0.539	22	0.571	28	0.682	34	0.488
5	0.643	11	0.589	17	0.741	23	0.701	29	0.423	35	0.527
6	0.511	12	0.603	18	0.538	24	0.447	30	0.526		

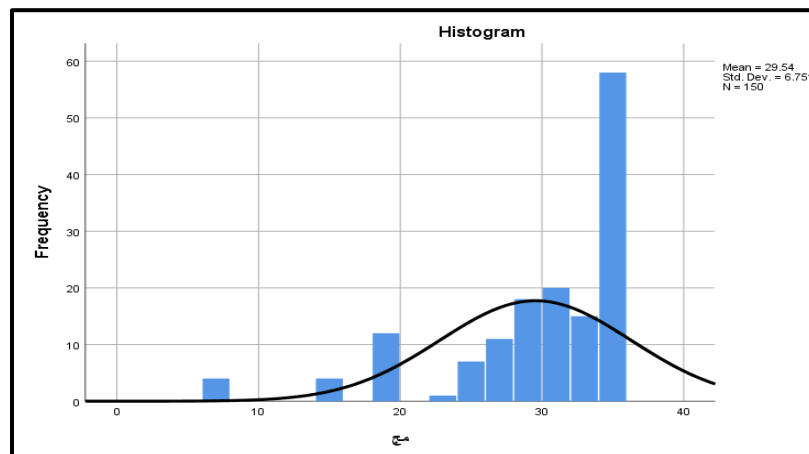
يتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية بدلالة إحصائية؛ لأن جميع معاملات الارتباط أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.159) بدرجة حرية (148)، وعند مستوى دلالة (0.05).

**ثبات المقياس:** قامت الباحثات باستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية على عينة الأطفال البالغة (150) طفلاً؛ حيث قسمت فقرات الاختبار إلى مجموعتين فرديتين، وزوجية ثم استخرج (معامل ارتباط بيرسون)، فكان المعامل الناتج يمثل الارتباط بين نصفي الاختبار، ثم صححت معامل الارتباط النصفية بمعادلة (سبيرمان براون) للحصول على ثبات الاختبار الكلي، وكانت نتيجة معامل ثبات الكلي للمقياس (0.79).

**الخطأ المعياري لمقياس الوعي الغذائي:** تم استخراج الخطأ المعياري لمقياس الوعي الغذائي من معامل ثبات التجزئة النصفية، والذي كان (3.092).

الجدول (5): الخصائص الوصفية لمقياس الوعي الغذائي

البيانات	العدد	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفطح	أعلى قيمة	أقل قيمة	المدى
القيمة	150	29.54	31	35	6.751	45.579	- 1.544	2.061	35	7	28



الشكل (1): الخصائص الوصفية لمقياس الوعي الغذائي

2- مقياس النجاعة الذاتية: بهدف قياس متغير النجاعة الذاتية لأطفال الروضة، وبعد الاطلاع على الخلفية النظرية والدراسات السابقة ارتأت الباحثات ان يعتمدن على تعريف باندورا للنجاعة الذاتية والذي عرفه بأنه (قدرة الفرد على تنظيم وتنفيذ الإجراءات المطلوبة لتحقيق أداء معين، وإدراك الفرد لمهاراته وقدرته على التعامل مع متطلبات محددة في موقف معين، ويحقق الأفراد ذوو النجاعة الذاتية المرتفعة نتائج أفضل لأنهم يؤمنون بقدرتهم على النجاح، وتقلل النجاعة الذاتية من مشاعر القلق والإحباط وتزيد من الثقة بالنفس)، وبناءً على هذا التعريف تم صياغة (30) فقرة لقياسه تجيب عنها معلمة الروضة ببديلين (نعم، كلا) وبدرجات (1-0).

الخصائص السيكومترية لمقياس النجاعة الذاتية:

الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، وهما كالآتي:

الصدق الظاهري: تم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على عدد من الخبراء المتخصصين في رياض الأطفال، والقياس والتقويم، وعلم النفس الربوي (الملحق 1)، واستعملت الباحثات النسبة المئوية لإستخراج موافقتهم على الأداة، وبينت النتائج موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياس وبنسبة (100%).

صدق البناء: قامت الباحثات باستخراج صدق البناء بمؤشري معامل تمييز الفقرات، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وكما يأتي:

- معامل تمييز الفقرات: لحساب تمييز الفقرات تم تطبيق المقياس على عينة حجمها (150) طفلاً من أطفال التمهيدي، ثم حسبت الدرجة الكلية له، ورتبت الدرجات من أعلى درجة إلى أقل درجة، وتم إختيار نسبة (27%) من أعلى الدرجات لتكون المجموعة العليا، ونسبة (27%) من أدنى الدرجات لتكون المجموعة الدنيا، وبعدد (42) طفلاً لكل مجموعة، وتم استخدام معادلة التمييز بطريقة التكرارات، وكانت النتائج كما موضح في الجدول (6).

الجدول (6): معاملات تمييز فقرات مقياس النجاعة الذاتية

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
1	0.42	11	0.67	21	0.62
2	0.36	12	0.49	22	0.47
3	0.51	13	0.57	23	0.37
4	0.63	14	0.71	24	0.69
5	0.48	15	0.36	25	0.56
6	0.74	16	0.58	26	0.34
7	0.55	17	0.44	27	0.52
8	0.41	18	0.54	28	0.46
9	0.39	19	0.38	29	0.35
10	0.53	20	0.43	30	0.60

يتضح من الجدول اعلاه أن جميع الفقرات مميزة وفقاً لتقسيم (ايبيل) الذي يوضح أن الفقرة التي يزيد تمييزها عن (0.30) تُعد فقرة مقبولة التمييز (الإمام والعجيلي، 1990: 117).  
مؤشر علاقة الفقرة بالدرجة الكلية: قامت الباحثات باستخراج مؤشر علاقة الفقرة بالدرجة الكلية؛ حيث استخدمت معامل ارتباط (بوينت بايسريال)، وكانت النتائج كما في الجدول (7).



الجدول (7): معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس النجاعة الذاتية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.429	7	0.524	13	0.449	19	0.592	25	0.539
2	0.528	8	0.723	14	0.496	20	0.497	26	0.704
3	0.612	9	0.565	15	0.518	21	0.627	27	0.573
4	0.377	10	0.601	16	0.681	22	0.781	28	0.461
5	0.296	11	0.478	17	0.536	23	0.528	29	0.582
6	0.659	12	0.388	18	0.710	24	0.446	30	0.495

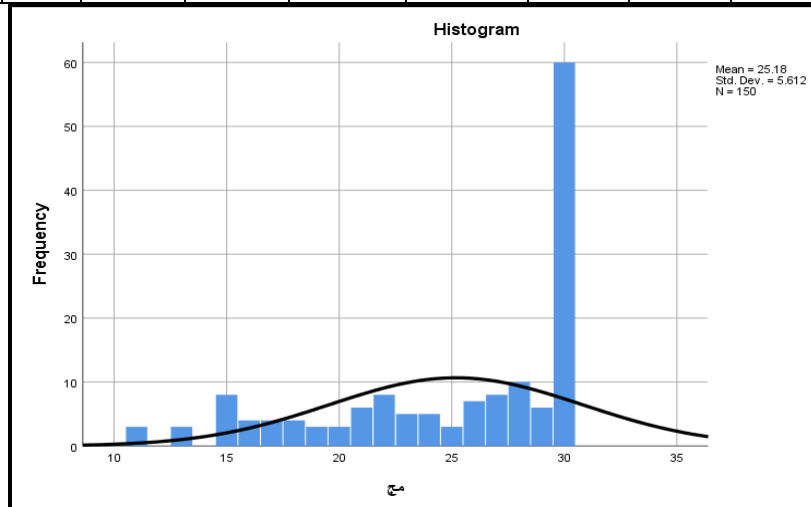
يتضح من الجدول أعلاه ان الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية بدلالة إحصائية؛ لأن جميع معاملات الارتباط أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.159) بدرجة حرية (148)، وعند مستوى دلالة (0.05).

**ثبات المقياس:** قامت الباحثات باستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية على عينة الأطفال البالغة (150) طفلاً؛ حيث قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين فردية وزوجية، ثم استخرجت معامل ارتباط بيرسون)، فكان المعامل الناتج يمثل الارتباط بين نصفي المقياس، ثم صحح معامل الارتباط النصفية بمعادلة (سبيرمان براون) للحصول على ثبات المقياس الكلي، وكانت نتيجة معامل ثبات الكلي للمقياس (0.83).

**الخطأ المعياري لمقياس النجاعة الذاتية:** تم استخراج الخطأ المعياري لمقياس النجاعة الذاتية من معامل ثبات التجزئة النصفية، والذي كان (2.312).

الجدول (8): الخصائص الوصفية لمقياس النجاعة الذاتية

البيانات	العدد	المتوسط	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفطح	أعلى قيمة	أقل قيمة	المدى
القيمة	150	25.18	28	30	5.612	31.491	-0.913	-0.427	30	11	19



الشكل (2): الخصائص الوصفية لمقياس النجاعة الذاتية

وصف المقياسين بصيغتهما النهائية:

1- مقياس الوعي الغذائي: تكون المقياس بصيغته النهائية من (35) فقرة ببديلين هما (نعم – كلا)، وبدرجات (0-1)، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (35)، وأقل درجة (0)، وبمتوسط فرضي (17.5).

2- مقياس النجاعة الذاتية: تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة ببديلين هما (نعم – كلا)، وبدرجات (0-1)، وبذلك تكون أعلى درجة (30)، وأقل درجة (0)، وبمتوسط فرضي (15).

(عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)

الهدف الأول: (التعرف على الوعي الغذائي لدى اطفال الرياض)

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثات الاختبار التائي لعينة واحدة، فكان المتوسط الحسابي للعينة (29.54)، والانحراف المعياري (6.751)، أما المتوسط الفرضي (17.5)، وظهرت القيمة التائية المحسوبة (21.851)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وبدرجة حرية (149)، ومستوى دلالة (0.05)؛ وهذا يعني أن أطفال الروضة يمتلكون وعياً غذائياً، والجدول (9) يوضح ذلك.

### الجدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس الوعي الغذائي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الوعي الغذائي	150	29.54	6.751	17.5	21.851	1.96	دال عند مستوى (0.05)

أظهرت نتائج البحث أن أطفال الروضة يمتلكون وعياً غذائياً؛ وتفسر الباحثات هذه النتيجة أن الأطفال لديهم مستوى من الفهم والإدراك حول أهمية الغذاء ودوره في حياتهم، وقد يكونون قادرين على التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية بناءً على ما يتعلمونه من معلمات الروضة أو أولياء الأمور، وربما يبدون اهتماماً بتناول الأطعمة التي يعتقدون أنها مفيدة لنموهم وصحتهم، وهذا الوعي يظهر أيضاً في سلوكياتهم، مثل الحرص على غسل الأيدي قبل الأكل، أو اختيار الأطعمة التي يعرفون أنها مليئة بالعناصر الغذائية، ومع أن إدراكهم يكون بسيطاً ومبنياً على التوجيه والتعليم المبكر، إلا أنه يُعد خطوة أساسية نحو بناء عادات غذائية صحيحة في المستقبل.

فضلاً عن ذلك، يمكن القول إن هذا الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة لا ينشأ بشكل عفوي، بل هو نتيجة لتأثيرات بيئية وتعليمية مقصودة، معلمات الروضة والأهل يؤدون دوراً كبيراً في تعزيز هذا الفهم من خلال توفير تجارب تعليمية مباشرة، مثل تعليم الأطفال ألوان وأشكال الفواكه والخضروات، أو شرح أهمية كل نوع من الطعام بإسلوب بسيط يناسب عمرهم، كما أن البيئة المحيطة، مثل الروضة أو المنزل، قد تسهم في تعزيز هذا الوعي عبر تنظيم أنشطة، مثل إعداد وجبات صحية، وسرد القصص المتعلقة بالطعام المفيد، أو تشجيع الأطفال على المشاركة في اختيار وإعداد أطعمتهم، ومع ذلك، يبقى هذا الوعي في إطار الأساسيات؛ حيث يعتمد الأطفال بشكل كبير على الموجهين في اتخاذ القرارات الغذائية، لذا، دور التوجيه الإيجابي لا يقتصر على تنمية المعرفة،

بل يشمل أيضاً غرس عادات غذائية صحية تساعد في بناء علاقة إيجابية مع الطعام تدوم مدى الحياة.

**الهدف الثاني: (التعرف على دلالة الفروق في الوعي الغذائي تبعاً لمتغير الجنس "ذكور - إناث")**  
ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثات الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فكان المتوسط الحسابي للذكور (31.09)، والانحراف المعياري (4.886)، أما المتوسط الحسابي للإناث (31.68)، والانحراف المعياري (4.714)، أما القيمة التائية المحسوبة فهي (-0.757)، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (148)، ومستوى دلالة (0.05)، والجدول (10) يوضح ذلك.

**الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث**

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	31.09	4.886	-0.757	1.96	0.05
إناث	31.68	4.714			

**الهدف الثالث: (التعرف على النجاعة الذاتية لدى أطفال الروضة)**

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثات الاختبار التائي لعينة واحدة، فكان المتوسط الحسابي للعينة (25.18)، والانحراف المعياري (5.612)، أما المتوسط الفرضي (15)، وظهرت القيمة التائية المحسوبة (22.227)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، وبدرجة حرية (149)، ومستوى دلالة (0.05)؛ وهذا يعني أن اطفال الروضة لديهم نجاعة ذاتية، والجدول (11) يوضح ذلك.

**الجدول (11)**

**الاختبار التائي للفرق بين القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس النجاعة الذاتية**

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
النجاعة الذاتية	150	25.18	5.612	15	22.227	1.96	دال عند مستوى (0.05)

وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأن الأطفال لديهم شعوراً بالثقة في قدراتهم على القيام بالمهام، أو حل المشكلات بمفردهم، ضمن حدود إمكانياتهم العمرية، والنجاعة الذاتية في هذه المرحلة تشير إلى أن الطفل يشعر بالكفاءة والقدرة على التحكم في بعض جوانب حياته، سواء في التعلم، أو اللعب، أو التفاعل مع الآخرين، وهذا المفهوم قد يظهر من خلال تصرفات، مثل: محاولة الطفل تجربة أنشطة جديدة دون خوف من الفشل، أو اتخاذ قرارات بسيطة بنفسه، مثل: اختيار الألعاب، أو التعبير عن رأيه فيما يحب وما لا يحب، والطفل الذي يمتلك نجاعة ذاتية غالباً ما يكون مستعداً لتحمل مسؤوليات بسيطة تناسب عمره، ويظهر مرونة في مواجهة التحديات الصغيرة التي قد يواجهها، مثل: محاولة بناء مكعبات أو حل لغز معين، والنجاعة الذاتية لا تظهر فجأة، بل تتطور من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة، عندما يمنح الأهل ومعلمات الروضة الطفل الفرصة لتجربة أشياء بنفسه، ويشجعونه حتى

لو أخطأ، فإنه يبدأ بتطوير إحساسه بالكفاءة، على سبيل المثال، عندما تطلب منه معلمة الروضة ترتيب ألعابه، ثم تمتدح جهده بعد إتمام المهمة، فإن ذلك يعزز ثقته بنفسه ويجعله أكثر استعداداً للمبادرة مستقبلاً، لذلك، النجاعة الذاتية عند أطفال الروضة ليست فقط انعكاساً لقدراتهم الفطرية، بل هي نتاج التفاعل بين البيئة الداعمة وتوجيه الكبار، مما يمنح الطفل فرصة للنمو والاستقلال التدريجي.

**الهدف الرابع: (التعرف على دلالة الفروق في النجاعة الذاتية تبعاً لمتغير الجنس "ذكور - إناث")**  
لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثات الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فكان المتوسط الحسابي للذكور (26.70) والانحراف المعياري (4.537)، أما المتوسط الحسابي للإناث (26.47) والانحراف المعياري (4.743)، أما القيمة التائية المحسوبة فهي (0.296)، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (148)، ومستوى دلالة (0.05)، والجدول (12) يوضح ذلك.

**الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث**

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	26.70	4.537	0.296	1.96	0.05
إناث	26.47	4.296			

**الهدف الخامس: (التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي والنجاعة الذاتية لأطفال الروضة)**  
لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثات معامل ارتباط بيرسون لغرض إيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي والنجاعة الذاتية لأطفال الروضة، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط هي (0.87)، وهي تدل على علاقة موجبة طردية عالية بين المتغيرين، فضلاً عن أنها دالة إحصائياً كونها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.159) عند درجة حرية (149)، ومستوى دلالة (0.05)، وتفسر الباحثات هذه النتيجة بأن زيادة مستوى الوعي الغذائي لدى الطفل يرتبط بتحسين مستوى النجاعة الذاتية لديه، والعكس صحيح، بعبارة أخرى، كلما فهم الطفل أهمية الغذاء الصحي وتأثيره على جسمه ونشاطه، زادت ثقته بنفسه في اتخاذ القرارات المرتبطة بالطعام وغيره من الأمور اليومية، وعلى سبيل المثال، الطفل الذي يدرك أن تناول الخضروات والفواكه يساعده على النمو والبقاء بصحة جيدة قد يشعر بالقدرة على اختيار الطعام الصحيح دون الحاجة إلى تدخل مستمر من الأهل أو معلمات الروضة، وهذا الفهم يعزز لديه الشعور بالكفاءة والاستقلالية، ما ينعكس إيجابياً على نجاعة ذاتية أعلى؛ حيث يصبح أكثر استعداداً لتولي مسؤوليات بسيطة، مثل: تحضير وجبة خفيفة لنفسه، أو ترتيب أدواته. والعلاقة بين المفهومين قد تكون ناتجة عن الطريقة التي يتم بها تعليم الأطفال، فحين يتم توجيه الطفل لفهم فوائد الغذاء الصحي بطريقة إيجابية ومرحة، فإنه يكتسب شعوراً بالسيطرة على بعض جوانب حياته، ومع مرور الوقت، يربط الطفل بين اختياراته الغذائية، وقدرته على تحقيق أهداف صغيرة مثل (الشعور بالقوة، أو القدرة على اللعب لفترة أطول)، وهذا الربط بين السلوك الغذائي ونتائجه يعزز من إحساسه بالإنجاز، وهو ما يعكس النجاعة الذاتية، فضلاً عن ذلك، الأطفال الذين يتمتعون بوعي غذائي يميلون إلى الانخراط بشكل أكبر في الأنشطة المتعلقة بالغذاء، مثل: إعداد الوجبات، أو المساعدة في اختيار الأطعمة، مما يمنحهم فرصاً مستمرة لتطوير الثقة بالنفس،

وهكذا، يمكن تفسير العلاقة الموجبة الطردية بأن تطوير أحد الجانبين (الوعي الغذائي) يدعم بشكل مباشر نمو الجانب الآخر (النجاعة الذاتية) لدى الطفل.

#### الاستنتاجات:

بناءً على النتائج أعلاه تستنتج الباحثات ما يأتي:  
التوصيات:

1. إدراج برامج توعية غذائية في مناهج رياض الأطفال تهدف إلى تعزيز فهم الأطفال؛ لأهمية الغذاء الصحي وتأثيره على نموهم وصحتهم.
2. تنظيم أنشطة تعليمية تطبيقية، مثل: ورش الطهي البسيطة التي تسمح للأطفال بالمشاركة الفعلية في إعداد وجبات صحية.
3. تدريب معلمات رياض الأطفال على استخدام أساليب تربوية تحفز الأطفال على اتخاذ قرارات مستقلة، خاصةً في ما يتعلق باختياراتهم الغذائية.
4. تشجيع الأهالي على تعزيز السلوكيات الغذائية الصحيحة في المنزل من خلال قودة إيجابية، ومشاركة الأطفال في اختيار الطعام وتحضيره.
5. توفير موارد تعليمية جذابة للأطفال، مثل: الكتب المصورة والقصص التفاعلية التي تجمع بين مفاهيم الغذاء الصحي وتنمية النجاعة الذاتية.
6. تشجيع الأطفال على اتخاذ قرارات غذائية مستقلة في بيئة آمنة، مثل السماح لهم باختيار وجبتهم الصحية من بين خيارات متعددة.
7. تشجيع الأطفال على اتخاذ قرارات صغيرة بأنفسهم، مثل: اختيار الملابس، أو النشاطات التي يرغبون في القيام بها.
8. خلق بيئة آمنة ومحفزة تسمح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم دون الخوف من الفشل.
9. إشراك الأهل في تعزيز النجاعة الذاتية عبر نصحهم بطرائق تدعم استقلالية الطفل، وثقته بنفسه في المنزل.

#### المقترحات:

- إستكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثات عدداً من الدراسات، وهي كالاتي:
- الوعي الغذائي وعلاقته بالممارسات الاجتماعية الإيجابية لدى أطفال الروضة.
  - فاعلية برنامج مستند إلى القصص الرقمية في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة.
  - فاعلية برنامج قائم على الانفوكرافيك في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال الروضة.
  - النجاعة الذاتية وعلاقتها بتفكير حل المشكلات لدى أطفال الروضة.
  - فاعلية برنامج مستند إلى ثقافة الشعوب في تنمية النجاعة الذاتية لدى أطفال الروضة.
  - فاعلية برنامج قائم على الألغاز في تنمية النجاعة الذاتية لدى أطفال الروضة.

المصادر

- المصادر العربية:

- أبو غالي، عطف محمود.(2012): فعالية إدارة الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصى، *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 20، (1)، 654-619.

- أحمد، سمير نعيم.(2006): *النظرية في علم الاجتماع*، ناشر خاص، ط10، القاهرة.

- أصيل، بهاء الدين.(2020): *دليل الطفولة للآباء والمربين*، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين للطباعة والنشر والتوزيع.

- ثروت، سماح.(2024): *نظريات السلوك الإنساني*، الطبعة الأولى، مكتبة النيل للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- صبحي، عفاف حسين.(2003): *التربية الغذائية والصحية*، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

- العبادي، إيمان يونس إبراهيم.(2023): *ألفية رياض الأطفال*، الطبعة الأولى، دار الإعمار ومكتبة المجتمع العربي للنشر والطباعة والتوزيع، عمان،

[https://www.researchgate.net/publication/385249266\\_ktab\\_alfyt\\_ryad\\_alatfa](https://www.researchgate.net/publication/385249266_ktab_alfyt_ryad_alatfa)

- عبد الرؤوف، طارق.(2008): *معلمة رياض الاطفال*، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- العيسوي، عبد الرحمن محمد.(2000): *علم النفس العام*، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.

- القحطاني، حسن عبدالإله وطربوش، حمزة محمد.(2004): *وجبات مدرسية محلية ومنوعة ومستساغة*، عالم الغذاء، العدد(76).

- محمد، بسيوني محمد.(2020): *متطلبات الطفولة من الألف الى الياء*، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو، القاهرة.

- مخيمر، عماد محمد.(2011): *علم النفس الاجتماعي التطبيقي*، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- **Forging References:**

- Akker, M ;Maaskant, M & Meijden, R.(2006).Cardiac Diseases in People with Intellectual Disability ,Journal of Intellectual Disability Research, Jul ,4(50), 515-522, Retrieved April, 2017

from:https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16774636.

- Bader r, R. (2006): Using social stories to increase emotion recognition and labeling in school-age children with autism (Doctoral dissertation,Alliant International University,2006). Dissertation AbstractsInternational, 67(3), B, (UMI NO. 3209207).

- Bandura A.(1982):Self\_efficacy mechanism in human agency .American Shychologist,37(2),722-147.
- Bandura, A. (1997):Self-efficacy mechanism in human agency.American Psychologist, 37(2), 122-147.retrieved from [https://pdfdokumen.com/download/bandura1982self-efficacy-mechanism-in-human-agency\\_59c09aa01723dd5e4d16e37b\\_pdf](https://pdfdokumen.com/download/bandura1982self-efficacy-mechanism-in-human-agency_59c09aa01723dd5e4d16e37b_pdf).
- Dorothy, V.,panal ,B.,school food service (U.S.A)the Avi publishing company<Tnc,1981.
- Fisherm,B,J,oyaful.Learning in Kindergarten ,Revised Edition,New York,.,Heinemann,1998.
- Fredric,P:Suadi Medical Journal,Food.and NUTRITION,2(1),1981.
- Greence.A.(2022):Small Ways to Build Confidence in Kid. retrieved from <https://childmind.org/article/4-small-ways-to-build-confidence-in-kids/>.
- Heymann, A. & Omer, H.(2021):The importance of measuring self-efficacy in patients with diabetes.The U.S.National library of medicine,28(1), 7-82.
- Michael B, ; Raymond ,G ; Christopher, F, & Brian ,G (2004): Teaching Safety Skills to Prevent Gun, Play, Journal of Applied Behavior Analysis are provided here courtesy of Society for the Experimental Analysis of Behavior, Journal of Health Education ,National Center for Biotechnology Information Spring ;37,(1),1–9. DOI : 10.1901/jaba.2004.37-1.
- Richter ,S & Test , D .(2011) :Effects of Multimedia Social Stories on Knowledge of Adult Outcomes and Opportunities among Transition-Aged Youth with Significant Cognitive Disabilities, Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 46(3), 410–424.
- Stetsenko, A.; Vianna, E. (2014): Bridging developmental theory and educational practice: Lessons from the Vygotskian Project, In: Barbarin,OA, Hanna Wasik, B. editors, Handbook of Child 89. Development and Early Education: Research to Practice. New York: Guilford; p. 38-54.
- Taras, H ,& Potts-Datema ,W. (2005): Chronic Health Conditions and Student Performance at School, Journal of School Health, Journal of Health Education, National Center for Biotechnology Information,Sep;75(7):255-66. DOI:10.1111/j.1746 -1561.2005.00034.x.
- Tout, K., Zaslów, M., & Berry, D. (2022): Quality and Qualifications: Links Between Professional Development And Quality In Early Care And

Education Settings. In M, Zaslou & I. Martinez-Beck (Eds.), Critical issues in early childhood professional development (pp. 77-110), Baltimore: Brookes Publishing.

- Van ,H (2005).Health in People with Intellectual Disabilities; Current Knowledge & Gaps in Knowledge ,Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities,4(18),325-333.
- Vanechoutte, M.(2020): Experience, Awareness and Consciousness: Suggestion for Definitions as offered by an Evolutionary Approach Foundations of Science, Vol.5, Netherlands – Kluwer Academic Publishers.
- Wang ,K; Hsieh ,K ;Heller,K; Davidson ,P & Janicki,M (2006): Career Report of Health Status Among Adult with Intellectual- Development Disabilities in Taiwan Living at Home and in Institutions , Journal of Intellectual Disability Research ,3 (41),42-51.

#### المصادر العربية مترجمة الى اللغة الانكليزية:

- Abu Ghali, Ataf Mahmoud. (2012): The effectiveness of self-management and its relationship to life pressures among married female students at Al-Aqsa University, Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 20, (1), 619-654.
- Ahmed, Samir Naeem. (2006): Theory in Sociology, Private Publisher, 10th ed., Cairo.
- Aseel, Bahaa El-Din. (2020): Childhood Guide for Parents and Educators, First Edition, Dar El-Elm Lil-Malayin for Printing, Publishing and Distribution.
- Tharwat, Samah. (2024): Theories of Human Behavior, First Edition, Nile Library for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.
- Sobhi, Afef Hussein. (2003): Nutrition and Health Education, Nile Arab Group, Cairo.
- Al-Abbadi, Iman Younis Ibrahim. (2023): The Millennium Kindergarten, First Edition, Dar Al-Aasar and the Arab Community Library for Publishing, Printing and Distribution, Amman.
- Abdel Raouf, Tariq. (2008): Kindergarten Teacher, Taiba Foundation for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.
- Al-Eisawi, Abdul Rahman Muhammad. (2000): General Psychology, Dar Al-Nahda Al-Arabiya for Publishing and Distribution, Cairo.



- Al-Qahtani, Hassan Abdul-Ilah and Tarboush, Hamza Muhammad. (2004): Local, Diverse and Palatable School Meals, Food World, Issue (76.)  
-Muhammad, Basyouni Muhammad. (2020): Childhood Requirements from A to Z, First Edition, Anglo Library, Cairo.  
-Mukhaimer, Imad Muhammad. (2011): Applied Social Psychology, Anglo Egyptian Library, Cairo.

### الملاحق

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية الأساسية  
قسم رياض الأطفال  
عزيزتي المعلمة .....  
تحية طيبة .....

تقوم الباحثات بإجراء دراسة عن طفل الروضة تتعلق ببعض السلوكيات الغذائية التي يقوم بها في الروضة ويمكنك ملاحظتها، ولكونك الاقرب للطفل نرجو منك قراءة الفقرات بدقة واختيار البديل المناسب الذي ينطبق عليه، شاكرين تعاونك معنا خدمة لأغراض البحث العلمي.

### الباحثات

أ.م.د. إيناس محمد مهدي  
أ.د. أماني صبحي سرور

أ.م.د. إيمان يونس إبراهيم  
أ.م.د. ياسمين طه إبراهيم

- إسم الطفل:  
- الجنس:

ت	الفقرة	نعم	كلا
1	يُسمى الوجبات الرئيسية مثل (الفطور، والغداء، والعشاء)		
2	يُميز بين الطعام الصحي وغير الصحي، مثل اختيار الفواكه بدلاً من الحلوى		
3	يتناول الفواكه بأنواعها المختلفة		
4	يُفضل شرب الماء أو العصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية		
5	يشرب الماء أو العصير بعد إكماله الطعام		
6	يعرف أسماء الفواكه		
7	يعرف أسماء الخضروات		
8	يغسل يديه قبل تناوله الطعام		
9	يلتزم بالأوقات المحددة لتناول الطعام		
10	يُظهر سلوكاً مقبولاً أثناء الأكل		
11	يستمتع بتناول طعامه		
12	يجلس بهدوء أثناء تناول الطعام		
13	يُفضل تناول أطعمة محددة		
14	يتناول الحليب في وجبة الفطور		
15	يُظهر اهتماماً بمعرفة ما إذا كان الطعام صحياً أم غير صحي		

16	يُعبّر عن رغبته في تناول الأطعمة التي يعتقد أنها مفيدة لصحة جسمه
17	يُظهر إهتماماً بتناول الطعام الذي يُعزز طاقته أو نموه
18	يُفضل تناول الفواكه والخضروات على الأطعمة الأخرى مثل: الحلويات، أو الوجبات السريعة
19	يتأثر باختيارات أقرانه في الطعام مثل أن يتناول نفس الطعام الذي يتناوله زملاؤه
20	يمتتع عن تناول الحلويات والمشروبات الغازية
21	لا يكثر بالأطعمة التي يتم الترويج لها في الإعلانات
22	يستطيع التعرف على الأطعمة الصحية مثل: البيض، منتجات الألبان، واللحوم
23	يتجنب اختيار الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكريات أو الدهون
24	يتوقف عن تناول الطعام عندما يشعر بالشبع
25	يتمكن من التمييز بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة
26	يناقش الآخرين في اختياراته الغذائية
27	يُظهر إهتماماً بالأطعمة التي تُعتبر مفيدة لصحة جسمه
28	يُشارك في اتخاذ قرارات بشأن الطعام في الروضة
29	يتأثر بأراء زملائه في اختياراته للأطعمة
30	يشارك الأطفال الآخرين طعامه
31	يتمكن من إعداد وجبة غذائية بسيطة بنفسه
32	يفضل تناول طعام زميله
33	يشعر بالجوع عندما يرى شخصاً آخر يتناول الطعام
34	يرغب بتناول ما يراه لدى الأطفال الآخرين من أطعمة
35	يتناول طعامه بأكمله

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم رياض الأطفال

عزيزتي المعلمة .....

تحية طيبة .....

تقوم الباحثات بإجراء دراسة عن طفل الروضة تتعلق بسلوكيات معينة يقوم بها في الصف، ويمكنك ملاحظتها في تصرفاته، ولكونك الأقرب للطفل نرجو منك قراءة الفقرات بدقة، واختيار البديل المناسب الذي ينطبق عليه، شاكرين تعاونك معنا خدمة لأغراض البحث العلمي.

- إسم الطفل:

- الجنس:

الباحثات

أ.م.د. إيناس محمد مهدي

أ.د. أماني صبحي سرور

أ.م.د. إيمان يونس إبراهيم

أ.م.د. ياسمين طه إبراهيم

ت	الفقرة	نعم	كلا
1	يتعلم ما يُقدم له في الخبرات بسهولة		
2	يتمكن من حل المشكلات البسيطة في اللعب أو أثناء التعلم		
3	يفهم التعليمات التي تُقدم له في موضوع معين		
4	يجيب عن أسئلة معلمته بوضوح		
5	يتمكن من ملاحظة الخطأ وتصحيحه		
6	يفكر قبل أن يجيب عن الأسئلة الموجهة له		
7	يسأل عن الموضوعات التي لا يتمكن من فهمها		
8	يشعر بالسعادة عندما يتعلم شيئاً جديداً		
9	يتشارك المعلومات التي يتعلمها مع أقرانه		
10	يُعبّر عن أفكاره بوضوح		
11	يُبدى رغبة في المشاركة في الأنشطة الجماعية دون تردد		
12	يُعبّر عن رأيه أو رغبته أمام زملائه دون تردد		
13	يُظهر إستعداداً لتجربة مهام جديدة دون خوف من الفشل		
14	يُنجز المهام المكلف بها بمفرده قبل أن يطلب المساعدة		
15	يتخذ قرارات بسيطة بنفسه مثل: اختيار قصة أو لعبة		
16	يلتزم بإتمام مهمة معينة حتى النهاية دون الحاجة الى توجيه مستمر		
17	يستمر في المحاولة عند مواجهة صعوبة في أداء مهمة		
18	يُظهر إهتماماً بإعادة المحاولة إذا لم ينجح في المرة الأولى		
19	يُبدى حرصاً على تحسين أدائه في الأنشطة التي يشارك فيها		
20	يتقبل التوجيهات والانتقادات البناءة دون انزعاج مبالغ فيه		
21	يتحكم في انفعالاته عند مواجهة موقف محبط		
22	يتمكن من تجربة الأشياء الجديدة دون خوف		
23	يقدم المساعدة لزملائه دون تردد		
24	يتحدث مع الآخرين عن ما يحزنه		
25	لا يرفع صوته عند شعوره بالغضب		
26	يتوقف عن البكاء بسرعة عندما ينزعج من شيء ما		
27	يشعر بالفرح عندما ينجز نشاطاً ما		
28	يُعبّر عن مشاعره بوضوح		
29	يُشارك لحظاته السعيدة مع الآخرين		
30	يستعمل لغة الجسد في التعبير عن مشاعره		

## Nutritional awareness and its relationship to self-efficacy in kindergarten children

**Asst.Prof.Dr.Eman younis Ebraheam**  
Mustansiriyah University/College of Basic Education  
Kindergarten Department  
Email: [psychologyeman.edbs@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:psychologyeman.edbs@uomustansiriyah.edu.iq)

**Asst.Prof.Dr.Enas Mohamad Mahdy**  
Mustansiriyah University/College of Basic Education  
Kindergarten Department  
Email: [enass.mohamed@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:enass.mohamed@uomustansiriyah.edu.iq)

**Asst.Prof.Dr.Yasmeen Tahaa Ibraheam**  
Mustansiriyah University/College of Basic Education  
Kindergarten Department  
Email: [yasmeenalazawi.edbs@oumustansiriyah.edu.iq](mailto:yasmeenalazawi.edbs@oumustansiriyah.edu.iq)

**Prof.Dr. Amany Subhy Surour**  
ZagzigUniversity/College of Nursing  
Email: [ASFarag@nursing.zu.edu.eg](mailto:ASFarag@nursing.zu.edu.eg)

### **Abstract:**

The aim of the current research is to identify the nutritional awareness and self-efficacy of kindergarten children, as well as to identify the significance of differences in nutritional awareness and self-efficacy according to the gender variable (males - females) respectively. The researchers built a nutritional awareness scale based on Bandura's theory (1997), which consists of (35) paragraphs that the kindergarten teacher answers with two alternatives (yes - no), and with scores (0 - 1). The two scales were applied to a sample of (150) boys and girls, and then the psychometric properties (validity - reliability) were extracted. Where the validity was extracted by the methods of apparent validity and construct validity, while the reliability was by the method of split-half, and its value was (0.79), and the standard error value of the nutritional awareness scale from the reliability coefficient was (3.092), while the researchers built the self-efficacy scale based on Bandura's theory (1997), as (30) paragraphs were formulated for the teacher to answer with two alternatives (yes - no), and with degrees (0 - 1), and the psychometric properties were extracted from (validity and reliability); where the validity was by the methods of apparent validity and construct validity,

while the reliability was by the method of split-half on the research sample, and its value was (0.83), and the standard error of the scale from the reliability coefficient was (2.312), and the results showed that the children have nutritional awareness and self-efficacy; The calculated T-values were higher than the tabular ones at the level of (0.05), and no differences were found between the sexes for both variables, while there was a high positive direct relationship between them, as the value of the correlation coefficient was (0.87), In light of the results, the researchers came up with a set of recommendations and proposals.

**Keywords:** Nutrition awareness, self-efficacy, kindergarten child.