



جامعة الجبالي بونعامه خميس مليانة
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية



الموضوع:

أثر الابداع الجاد في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس وعلوم تربية
وقسم بيولوجيا بجامعة الجبالي بونعامه - خميس مليانة -

مذكرة لإكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

* - اشراف الأستاذة:

* - بناي نوال

* - إعداد الطالبة:

+ بن سلة فتح الزهر

العام الجامعي: 2024/2023

* - شكر وتقدير - *

قال تعالى: * ولئن شكرتم لأزيدنكم *

أشكر الله وأحمده حمدا كثيرا مباركا على هذه النعمة الطيبة النافعة نعمة العلم والبصيرة .

أما بعد يشرفني أن أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الى الأستاذة المشرفة *بناي نوال* على

تفضلها بالاشراف على هذه المذكرة وكل التوجيهات التي بذلتها لي.

كما أشكر جميع أساتذتي الذين درسوني في مساري الجامعي ،ولا أنسى في هذا المقام كل من

ساعدني في انجاز هذه المذكرة ولم يبخلو عليا بأي معلومة وكانو بجانبني لأخر لحظة .

أشكركم جميعا لمن فادني بأي معلومة لاتمام هذه المذكرة.

شكرا جزيلا.

* - إهداء - *

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما الرحمان : " وقضى ربك ألا تعبدوا إلى إياه
بالوالدين إحسانا." إلى من شرفهما الله تعالى في محكم كتابه ،وجعل رضاها من رضاه.إلى من
جعل الله الجنة تحت أقدامها ،إلى من حملتني وهن على وهن ،إلى نور طريقي ورمز حياتي
وحلاوتها إلى من تتحني كلماتي إجلالا لها .أمي الحبيبة حفظك الله لي ورعاك.
إلى سندي داعمي ومشجعي الدائم إلى من رأيت إنعكاس نجاحي وفرحي بريقا في
عينيه إلى من جعل من نفسه شمعة تحترق لتضيء لي درب النجاح .إلى من أحمل اسمهوكلي
فخر به كونه أبي.

لى أعظم رجل في حياتي "أبي" أدامك الله تاج فوق رأسي وأطال الله في عمرك
وحفظك لنا.

الى نفسي التي كانت قوية ولم تنهار رغم الضغوطات، حقا فخورة بنفسي الحمد لله.
إلى أجمل الأقدار اخوتي كريمو،صبرينة،ايمان،أمين،عزيز، والى أولادهم .
والى زوجي العزيز "محمد" أدامك الله لي ورعاك وحفظك ياقرة عيني.
والى هاشمي ولهادي وأولادهم .
إلى عائلتي الثانية أدامكم الله لي وأطال في عمركم إن شاء الله .
لكل من ذكرتهم ذاكرتي ولم تذكرهم مذكرتي .

" اللهم اجعلها نهاية خير لبداية طريق اعظم "

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإبداع الجاد وعلاقته بالعادات الغذائية لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق ذلك الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإبداع الجاد للأكرع (2017) ومقياس العادات الغذائية نبال عباس المهجة (2004) على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه وتخصص وبيولوجي بجامعة خميس مليانة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بلغ قوامها 150 طالب وطالبة قسم علوم تربية وقسم بيولوجيا بجامعة خميس مليانة، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وهو الأنسب في هذه الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة الإعتقاد على الحزمة الإحصائية (spss) للإشاد والوجيه والبيولوجيا مايلي:

أظهرت نتائج الدراسة مايلي:

- مستوى الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة
- مستوى العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة
- للابداع الجاد أثر في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للابداع الجاد حسب متغيرات التخصص لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب التخصص لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب الجنس لدى طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية: الإبداع الجاد' العادات الغذائية ؛ طلبة الجامعة

Study summary:

The study aimed to identify serious creativity and its relationship to the eating habits of university students. To achieve this goal, the researcher applied the serious creativity scale for the smartest (2017) and the eating habits scale Nibal Abbas Al-Mahja (2004) to a sample of second-year master's students majoring in guidance, counseling, and biology at Khamis University. A total of 150 male and female students from the Department of Educational Sciences and the Department of Biology at the University of Khemis Miliana were randomly selected. We relied on the descriptive and analytical approach, which is the most appropriate in this study. The results of the study, relying on the statistical package (SPSS) for Al-Ashaad, Al-Wajeh and Biology, resulted in the following:

The results of the study showed the following: *The level of serious creativity among university students

The level of eating habits among university students *

- *Serious creativity has an impact on developing the eating habits of university students

* There are statistically significant differences in serious creativity according to specialization variables among university students.

*There are statistically significant differences in dietary habits according to specialization among university students

*There are statistically significant differences in dietary habits according to gender among university students

. Keywords: serious creativity' eating habits; University students

قائمة المحتويات :

1 مقدمة:

الإطار المنهجي للدراسة

3 اشكالية الدراسة

4 فرضيات الدراسة:

5 أهمية الدراسة:

5 أهداف الدراسة:

5 المفاهيم الاجرائية للدراسة

6 حدود الدراسة:

الفصل الأول: الإبداع الجاد

12 مفهوم الإبداع:

12 مفهوم الإبداع الجاد:

12 التعريف الاصطلاحي:

12 خصائص الابداع الجاد:

13 نظرية الإبداع الجاد (Serious Creativity):

14 مصادر الابداع الجاد:

15 مصادر الإبداع الجاد:

16 مهارات الإبداع الجاد:

الفصل الثاني: العادات الغذائية

19 1/ العادات الغذائية:

19 تعريف العادات الغذائية:

19	أولاً: العوامل المؤثرة في العادات الغذائية.....
19	المستوى التعليمي:.....
20	العوامل الاجتماعية:.....
20	ثانياً: طرق حفظ الغذاء وأثرها على القيمة الغذائية التجهيز والتعليب:.....
21	ثالثاً: الغذاء السليم وغير السليم.....
22	رابعاً: أهمية العادات الغذائية الصحية.....
22	خامساً: الغذاء المتوازن الصحي.....
23	سادساً: الهرم الغذائي الصحي.....
24	سابعاً: أهمية برنامج صحة الأغذية
25	الدراسات السابقة عن الابداع الجاد والتعقيب عنها

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

31	1/منهج الدراسة:.....
31	2/الدراسة الاستطلاعية:.....
31	3/ مجتمع الدراسة:.....
32	عينة الدراسة:.....
32	4/ خصائص العينة حسب الجنس:.....
33	الخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الحالية:.....
33	صدق الاتساق الداخلي:.....
34	الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:.....
35	معامل ثبات ألفا لكرونباخ:.....
35	2/ مقياس العادات الغذائية:.....
36	صدق الاتساق الداخلي:.....

37	الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:
37	معامل ثبات ألفا لكرونباخ:
39	عرض ومناقشة نتائج الدراسة:
39	التساؤل الاستكشافي الأول:
39	عرض ومناقشة نتائج الدراسة:
39	التساؤل الاستكشافي الثاني:
44	استنتاج عام:

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

46	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
46	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
46	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
47	عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
47	عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:
60	عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:
62	خاتمة:
62	التوصيات:
62	المقترحات:
64	قائمة المراجع:

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح مجموعات الأطعمة واحتياج الفرد اليومي منها للاسترشاد بها عند تصميم قوائم الطعام	23
2	يمثل تصنيف مجتمع الدراسة	31
3	يمثل توزيع عينة الدراسة	32
4	يمثل تصنيف عينة الدراسة حسب الجنس	32
5	قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس الإبداع الجاد فيما بينها ودرجاتهم الكلية على المقياس	33
6	دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس الإبداع الجاد	34
7	معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الإبداع الجاد	35
8	معامل ثبات سبيرمان براون لمقياس الإبداع الجاد	35
9	قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس العادات الغذائية فيما بينها ودرجاتهم الكلية على المقياس	36
10	دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس العادات الغذائية	37
11	معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس العادات الغذائية	38
12	معامل ثبات سبيرمان براون لمقياس العادات الغذائية	38
13	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الإبداع الجاد	39
14	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في العادات الغذائية	40
15	نتائج تحليل التباين للانحدار للتأكد من صلاحية النموذج لاختبار أثر الإبداع	41

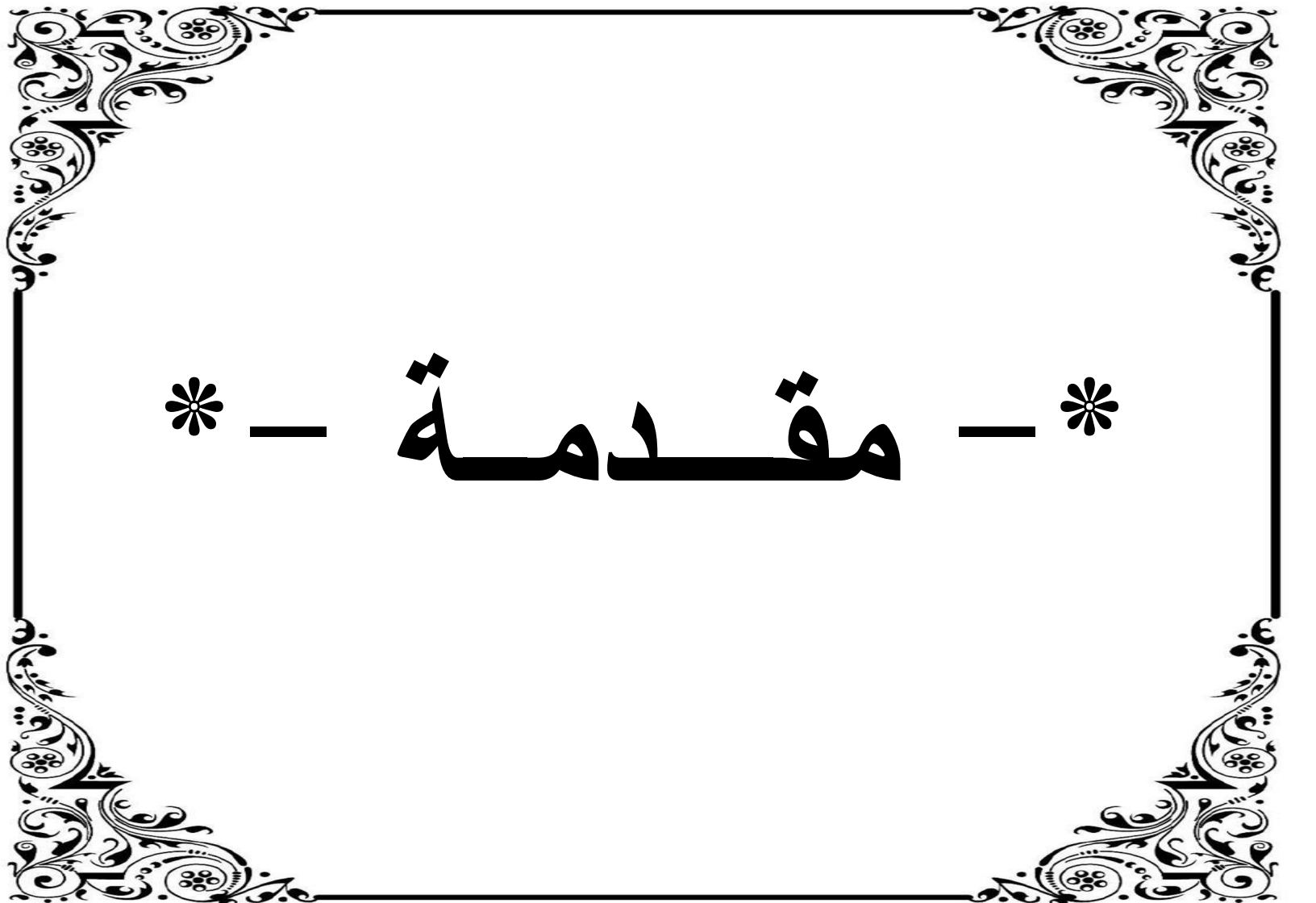
	الجاد على تنمية العادات الغذائية	
41	نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار أثر الابداع الجاد على تنمية العادات الغذائية	16
42	نتائج تحليل التباين الأحادي للإبداع الجاد حسب متغير التخصص	17
43	نتائج تحليل التباين الأحادي للعادات الغذائية حسب متغير التخصص	81
43	نتائج تحليل التباين الأحادي للعادات الغذائية حسب متغير التخصص	19

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	شكل 01: هرم الدليل الغذائي Food Guide Pyramid	24

قائمة الملاحق:

الرقم	قائمة الملاحق	الصفحة
1	شكل 01: استبيان الابداع الجاد	
2	شكل 02: استبيان العادات الغذائية	



* - مقدمة - *

مقدمة:

تأتي أهمية الطالب الجامعي في مجتمع من حيث فعالية التأثير الذي يقوم به ولأنه في مرحلة عمرية وعقلية ونفسية قد يكون مؤثرا في المحيط الذي يعيش فيه ويتعامل معه بصورة أكثر نضجا مما كان عليه في المراحل الدراسية السابقة فهو يمثل أحد أعمدة المستقبل والأمل المنشود لتحقيق تطلعات أبناء المجتمع نحو التطور و الرقي، حيث أن بعض العلماء وجدوا أن تطور المجتمع لا يكمن الا بتنمية القدرات الكامنة لدى طلبة الجامعة باعتبارها أهم شريحة مؤثرة في المجتمع. باعتبار الابداع الجاد من العمليات العقلية المهمة في حياة الطالب الجامعي قد أصبح مجبرا على بذل المزيد من الجهود في سبيل تحقيق رغباته وذلك بالاعتماد على نفسه كثيرا، اذ يستطيع الطالب الجامعي المبدع أن يتعرف على عاداته الغذائية ويميز بعضها البعض ان كانت صحية أو غير صحية. وبهذا أصبح يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد على اشباع حاجياته وشعوره بالرضا و السعادة من خلال استثمار طاقاته وامكانياته واستغلالها وهذا مايسمى بالعادات الغذائية، ومن خلال هذا أصبح موضوع الابداع الجاد والعادات الغذائية كما سماه(دي بو نو) من أكثر المواضيع أهمية لدى الطالب الجامعي ودوره في تحقيق عاداته الغذائية جدير بالدراسة والبحث.

الفصل الأول الذي يتعلق بالايطار العام للدراسة ويتضمن الاشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة،أهداف الدراسة،الدراسات السابقة،التعقيب على الدراسات السابقة أما الفصل الثاني يتعلق بالاطار النظري للدراسة وينقسم الى شقين الشق الأول يتضمن الابداع الجاد من حيث تعريف والخصائص والنظريات والمصادر والمهارات والشق الثاني ألا وهو العادات الغذائية وتناولت فيه مفهوم العادات الغذائية والعوامل المؤثرة في العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة و طرق حفظ الغذاء وأثرها على القيمة الغذائية للتجهيو و التعليب والغذاء السليم و الغير سليم وأهمية العادات الغذائية والصحية و الغذاء المتوازن الصحي وأهمية برنامج صحة الأغذية وخلاصة ونتطرق للدراسات السابقة و التعقيب عليها ومن ثم الفصل الثالث المتعلق بمنهجية الدراسة واجراءاتها ويتضمن كل من المنهج المعتمد في الدراسة والدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة ثم خصائص عينة الدراسة وأدوات الدراسة وخصائصها السيكميترية ثم اجراء الدراسة ومختلف الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة أما الفصل الرابع يتعلق بعرض النتائج الدراسة ومناقشتها يتضمن شقين الشق الأول يتمحور حول عرض النتائج الدراسة وحسب التساؤلات والثاني حول مناقشة النتائج حسب الفرضيات.

وفي الأخير خاتمة وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات اللازمة.



الإطار المنهجي للدراصة.

اشكالية الدراسة:

يعتبر الطالب الجامعي قادة المجتمع في عملية التنمية وهوحاجة الى فكر متفتح قادر على تقديم الحلول الجديدة والمبدعة باستخدام اساليب واجراءات فعالة ونشطة وغير مألوفة (حيدر الموسوي، 2017ص448). فقد أصبح مكملا للتعليم الذي يعتمد على قواعد معينة كالتلقي فهو يهدف الى تحرير العقل البشري من سجن المفاهيم والأفكار و الأنماط المحددة وبالتالي يصبح هناك ضرورة لاعادة تنظيم هذه الأنماط والأفكار لايجاد أفكار جديدة وهذا ما أكدته دراسة محمد وحاجم (2019) هدفت الدراسة الى التعرف على الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في الابداع الجاد وأيضاً على التحكم المدرك لدى هؤلاء الطلبة و الفروق المتحكم المدرك على متغيري الجنس والتخصص الدراسي فالابداع اليوم قد أصبح يحظى باهتمام واسع وكبير في كل المجتمعات المتقدمة ولما له من أهمية في البناء و التقدم، وهذا ماأكدته كذلك دراسة (دي بو نو) بأنه طريقة مبدعة لحل المشاكل، وأن الابداع الجاد ماهو الا رد فعل طبيعي لزيادة المعلومات يوماً بعد يوم. فأصبح مكملا للتعليم التقليدي الذي يعتمد على قواعد معينة كتلقين المعارف فهو يهدف الى تحرير العقل البشري من سجن المفاهيم. فالابداع الجاد اليوم يحظى باهتمام واسع وكبير في كل المجتمعات المتقدمة لما له من أهمية في الازدهار وهذا ماجاءت به العديد من الدراسات من بينها دراسة الأكرع (2017) و التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الابداع الجاد و العادات الغذائية فقد يستطيعون اشباع رغباتهم و حاجاتهم بدرجة من الرضا اتجاه المظاهر المختلفة لجوانب حياتهم في حين أن للعادات الغذائية دورا نسبيا من مرحلة النمو و النضج السريع في مراحل تطور الانسان لذا لابد من توفير المغذيات اللازمة لهذه المرحلة ليتمتع بصحة سليمة (Abudayya) (2009، وقد أكدت دراسة (في الزيات 2008) على أن الدراسات التي قد اجريت في مجال التغذية الحيوية الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التغذية ووظائف المخ فزيادة أو نقص مكونات غذائية معينة تساهم او تأثر على الجهاز العصبي و المركزي لوظائفه، و من ثم قد تأثر تأثيرا كبيرا على الاداء المعرفي و السلوكي للفرد. كما أشار (العيسوي، 2005) الى ارتباط سوء التغذية بالحجز المعرفي والعقلي اي اكتساب معلومات وخبرات ومعارف ومهارات.

فالغذاء قد ينشط الاداء العقلي أو الوظائف العقلية كالتخيل و التصور والادراك. في حين يعد الغذاء من اهم الحاجات الأساسية لاستمرار حياة الانسان، وأنه من الثابت نقص التغذية أو زيادتها يؤدي الى أمراض جسدية

الاطار المنهجي للدراسة

واختلال في الجسم مما يحتم ضرورة التحكم في الغذاء الذي يتناوله الطالب حسب سنه وجسمه و نوع النشاط الذي يمارسه (رشدي، 2009ص194). ولذا بات من الضروري على كل طالب من معرفة احتياجاته الغذائية التي هي اقل كمية من العناصر الغذائية التي هي اقل كمية من العناصر الغذائية التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته ومن خلال هذا نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة ؟
- ما مستوى العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة ؟
- ما أثر الابداع الجاد في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للابداع الجاد تبعا لمتغير التخصص (ارشاد وتوجيه وبيولوجيا) لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية تبعا لمتغير التخصص (ارشاد وتوجيه و بيولوجي) لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب الجنس (ذكر و أنثى) لدى طلبة الجامعة ؟

فرضيات الدراسة:

- للابداع الجاد أثر في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للابداع الجاد حسب متغير التخصص لدى طلبة الجامعة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب التخصص لدى طلبة الجامعة (علوم تربيه، بيولوجيا).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب الجنس لدى الطلبة (ذكور واناث)

الاطار المنهجي للدراسة

أهمية الدراسة:

- ان دراسة هذا المتغير يسجل اضافة علمية جديدة في اثراء التراث التربوي بالمعلومات عن مفهوم (الابداع الجاد).
- أهمية دراسة الابداع الجاد وتنمية مهاراته واستراتيجياته لدى طلبة الجامعة مما يزيد من قدرتهم على استخدامها في المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها في العملية التعليمية وحلها بطرق ابداعية
- أهمية هذه الدراسة انها تجرى في البيئة الجزائرية وبالتحديد طلبة الجامعة (خمس مليانة)
- ان معرفة الابداع الجاد يساعد اعضاء الهيئة التدريسية على تبني طرائق تدريسية ملائمة في تعاملهم مع الطلبة عند تقديم المواد الدراسية.

أهداف الدراسة:

- معرفة أثرالابداع الجاد في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة
- معرفة فروق ذات دلالة احصائية للابداع الجاد حسب متغير التخصص لدى طلبة الجامعة
- معرفة فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب التخصص لدى طلبة الجامعة (علوم تربية، بيولوجيا).
- معرفة فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب الجنس لدى الطلبة (ذكور واناث).

المفاهيم الاجرائية للدراسة:

*الإبداع الجاد:

هوذلك النوع من التفكيرالذي يتطلب حل المشكلات بطرق غيرتقليدية (ديبونو، 2005).
(الموسوي، 2018ص451).

* اجرائيا:

هونوع من التفكيرالذي يكون مصدره التلقائية في موقف جديد والعادات الغذائية التي تحفزها للنظرالى بدائل أخرى. والطريقة أو الاسلوب التي تحرره من القيود في تفكيره يستخدمه طلبة سنة ثانية ماستر(تخصص إرشاد وتوجيه- وبيولوجي) في مجالات متعددة يهدف الى ايجاد حلول بطرق غير تقليدية ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي

الاطار المنهجي للدراسة

يتحصل عليها هؤلاء الطلبة في مقياس الابداع الجاد للاكرع (2017). والمتكونة من أبعاد وهي الدافعية العقلية والتلقائية والأسلوب والتحرر والدرجة الكلية.

* العادات الغذائية:

- سلوك متبع في اختيار وتناول واستخدام الأغذية وهي الطرائق المتبعة في اختيار الأطعمة التي سيتم تناولها (جواد المطر وآخرون، 2005.395).
- اجرائيا: هي درجة التي يحصل عليها طلبة كلية التربية على مقياس العادات الغذائية التي أعدته الباحثة. (جواد المطر وآخرون، 2005.395). والمتكون ابعاده من السوائل والصحة والغذاء والوجداني والعام وكل المستويات.

حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تم اجراء هذه الدراسة بجامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة.
 - الحدود الزمانية: تمت دراسة هذه من خلال السنة الجامعية 2023-2024
 - الحدود البشرية: تمثلت في طابة (علوم تربية و بيولوجي)
- وقد بلغ حجم العينة الاستطلاعية 30 والعينة الأساسية 150 طالب وطالبة



الفصل الأول: الإبداع الجاد

الفصل الأول: الإبداع الجاد

مفهوم الإبداع :

جاء في الموسوعة الفلسفية تعريف الإبداع على أنه إنتاج شيء جديد أو صياغة عناصر موجودة بصورة جديدة في أحد المجالات، كالعلوم والفنون والآداب، أما الموسوعة البريطانية لجديدة فتعرف الإبداع على أنه القدرة على إيجاد شيء جديد كحل لمشكلة ما أو أداة جديدة أو أثر فني أو أسلوب جديد (خراز الأخضر، 2001:30).

مفهوم الإبداع الجاد:

عرفه كل من:

دي بونو (1998): **Bono de** على أنه "مجموعة تكتيكات خاصة أو طرائق وأدوات توضع موضع التنفيذ كطريقة نظامية للحصول على إدراكات ومفاهيم وأفكار وبدائل وإبداعات جديدة" (حيدر حسن، 2017:ص54).

يعرفه المانع (1996): بأنه "تفكير شامل وعملي تخيلي توليدي يسعى إلى ابتكار الأشياء وإيجاد الحلول المواقف الغامضة والابتعاد عن النمطية المعتادة في التفكير"

يعرفه قاموس أكسفورد (2004) **DICTIONARY OXFORD**: طريقة لحل المشكلات باستعمال التخيل لإيجاد طرائق جديدة في النظر إلى المشكلة.

التعريف الاصطلاحي:

عرف بول جيت **JETT JOSEPH PEAL** الإبداع: "بأنه القدرة على تشكيل استجابات جديدة وقوية للمعرفة، بمعنى أن كل عمل إنساني واع في أكثر الأشياء الدنيوية إلى أقصى الأشياء العقلية هو بالقطع إبداع" (حيدر حسن اليعقوبي).

وعليه فالإبداع الجاد يعتبر تلك القدرة القائمة على إنتاج وتوليد إدراكات وأفكار وبدائل جديدة لمشكلة ما.

خصائص الإبداع الجاد:

يمكننا عرض الخصائص التالية:

✚ الإبداع حالة خاصة من سلوك حل المشكلات، حيث يتم التأكيد على أصالة الحل وقيمه.

✚ الإبداع هو تعبير عن التفاعل بين التفكير الواقعي والتفكير الخيالي

الفصل الأول: الإبداع الجاد

✚ الإبداع عملية ينتج عنها شيء أو موضوع جديد (الأصالة تقبله جماعة في وقت معين على أنه مرضي أو مفيد أو مقنع الملائمة).

✚ الإبداع هو ناتج التفاعل بين إمكانيات الفرد وإمكانيات البيئة

✚ الإبداع هو ناتج لا يأتي نتيجة الصدفة دائماً، أو بفعل قوى خارقة توجه للفرد

✚ الإبداع ظاهرة سلوكية قابلة للملاحظة والقياس العملي

✚ الإبداع قدرة موجودة لدى كل الأفراد بدرجات متباينة

✚ الإبداع ظاهرة سلوكية معقدة، فهو نتيجة أو محصلة التفاعل بين شهية مبدعة وعملية إبداعية وناتج إبداعي وسط أو مناخ نفسي اجتماعي للإبداع.

✚ الإبداع موجود ومفيد في مختلف ميادين الدراسة والمهن والسلوك الإنساني بصفة عامة، فهو قاصر على ميدان معين.

✚ يعتمد الإبداع على كل من الموضوعية الذاتية، فهو بحاجة إلى التفكير الابتكاري الناقد، وإلى التفكير التباعدي والتقاربي.

✚ الإبداع أسلوب خاص في الحياة حيث يعيش الفرد حياة متجددة بلا تكرار وبلا ملل

✚ إن الإبداع هو أساس من أسس الحياة ولولاه لوقفنا في مكاننا ولم نتقدم أو نتواصل مع العالم المحيط بنا

وبالتالي فالإبداع لا يأتي نتيجة الصدفة أو بفعل قوى خارقة، بل هو قدرة موجودة عند أي فرد بدرجات متباينة، أو يعتبر أيضاً التفاعل الموجود بين الفرد وبيئته ولهذا أعتبر من أساسيات تطور الأمم فلولاه لما تقدمت العلوم وانتشرت (ممدوح عبد المتمم الكتاني، 2011 ص50).

نظرية الإبداع الجاد (Serious Creativity):

يعد إدوارد دي بونو (E. De Bono) من قبل الكثيرين على أنه الجهة العالمية الرائدة في الإبداع (حسين، 10.2008) ويعد من رواد تعليم التفكير في العالم، وهو طبيب بريطاني ولد في مالطا عام (1933) وحصل على عدة منح دراسية في جامعة أكسفورد وكامبريدج ولندن وهارفارد. وحصل على شهادة الطب، وشهادة الدكتوراه في علم النفس، وشهادة الدكتوراه في علم وظائف الأعضاء، فضلاً عن دراسته لعلم النفس تكون لديه فهم بالنظام البيولوجي لجسم ودماغ الانسان قاده الى تصميم برامج وطرائق مبتكرة في تعليم التفكير والإبداع أن برامج تعليم التفكير المختلفة التي اعدّها دي بونو تسهم في التدريب على تنمية التفكير بشكل بسيط وعملي، كما

الفصل الأول: الإبداع الجاد

ان هذه البرامج قابلة للدمج في المنهاج المدرسي بقليل من التكيف، فضلا عن ذلك فان هذه البرامج تلائم مختلف الاعمار والمستويات العقلية من الطلبة ويمكن تطبيقها في بيئات متنوعة (نوفل، 2009. 108-109).

وبعد ادوارد دي بونو عند كثير من الرواد في مجال التفكير والإبداع هو مبتكر مصطلح الإبداع الجاد (Serious Creativity) مما أدى الى ارتباط مصطلح الإبداع الجاد بالمفكر العالمي ادوارد دي بونو) الذي ابتدعه (حسين، 2008. 10).

مصادر الإبداع الجاد:

ان اهتمام العالم ادوارد دي بونو (Edward De Bono) بهذا النوع من التفكير جاء من خلال ثلاثة مصادر أساسية هي:

أولاً: أنه درس علم النفس في اكسفورد، والذي اعطاه بعض الاهتمام في دراسة التفكير.

ثانياً: دراسته لدورة البحث الطبي والذي مكنه من استخدام الكمبيوتر بشكل واسع من اجل الوصول الى تحليل موجات ضغط الدم وتحديد المعوقات في الشريان الرئوي، ولذلك اصبح لديه شغفاً في هذا النوع من التفكير الذي لا يستطيع الكمبيوتر القيام به، أذ يرى دي بونو (De Bono) أن هذا التفكير تفكير عقلائي مبدع.

ثالثاً: من خلال استمراره في البحث الطبي في هارفرد أن عمل على الطريقة المعقدة التي من خلالها يقوم جسم الانسان بتنظيم ضغط الدم والعمل على توحيد مختلف أنظمة جسم الانسان، وهذا يؤدي الى الاهتمام بأنظمة التنظيم الذاتي، اذ قام دي بونو (De Bono) بشرح هذا النوع من التفكير من خلال مقابلة لإحدى المجالات والتي تدعى (لندن) لايف بين فيها الحاجة إلى أن نتحرك بشكل جانبي من اجل ايجاد اتجاهات وبدائل أخرى، فالإبداع الجاد كما يشير اليه دي بونو (De Bono) هو قيام الفرد بالبحث عن حل للمشكلات بطرق غير تقليدية (دي بونو، 2005. ص 90 ص 110).

ويرى دي بونو ان الإبداع الجاد صالح للفئات العمرية جميعها من سن السابعة وتمتد الى مرحلة الجامعة اذ يمكن أن يتدرب على هذا النوع من التفكير الطلبة من جميع الاعمار حيث اناطاء مساحة أكبر من الحرية والتفاعل الاجتماعي يسهم في زيادة الخبرة وبالتالي ظهور القدرات الإبداعية (عبيدات وابو السميد، 2007. 85).

الفصل الأول: الإبداع الجاد

ويرى أن التعليم في المدارس والجامعات يركز كثيرا على التفكير الرأسي، والذي يتعلق بالتفكير المنطقي والتحليلي دون حث الطلاب على الخروج من النمط السائد والخروج عن المألوف، كما يرى أن التركيز كثيرا على التفكير الرأسي أو العمودي والذي يجعل الفرد ينظر الى الأشياء بشكل محدود وبالتالي يتحرك الى الأمام بخطوات متتابعة، وهو محدد عندما تتطلب الحاجة الى بدائل جديدة وغير تقليدية.

ويؤكد دي بونو أن الغرض من الإبداع الجاد هو تغيير الأفكار والعمل على إنتاج أفكار جديدة وهو الطريقة التي تنتظر فيها إلى الأشياء أو الموضوعات من زوايا مختلفة ومتنوعة حتى تفصل بين ما يدور في ذهن طوال الوقت وبين التفكير الهادف الذي هو المحور الأساسي للتفكير الجانبي أو الإبداع الجاد (كريم فخري، 2015 ص 327).

فالإبداع الجاد كما يصوره دي بونو هو البحث عن بدائل وطرق واقتراحات وآراء كثيرة قبل اتخاذ قرار ما، فهو لا يكتفي بفكرة واحدة إذ أن الفكرة الإبداعية قد تتبع من مصادر متعددة وهوبذلكيشير الى أنه نوع من التفكير الذي يتطلب حل المشكلات بطرق غير تقليدية (أبو جادو، 2010. 108)

يشير دي بونو (De Bono) الى أن نظرية الإبداع الجاد تعبر عن الطريقة التي ينظر فيها الإنسان الى الأشياء أو الموضوعات من زوايا مختلفة ومتنوعة، حتى يفصل بين ما يدور في ذهن طوال الوقت، وبين التفكير الهادف الذي هو محور الإبداع الجاد، ويؤكد دي بونو (De Bono) أن الغرض من الإبداع الجاد هو جعل الفرد يغير طريقة تفكيره والعمل على إنتاج أفكار جديدة وهو كذلك يهدف الى الانتقال في اتجاه جانبي من فكرة الى أخرى.

مصادر الإبداع الجاد:

حدد إدوارد دي بونو "مصادر الإبداع الجاد بما يأتي:

السذاجة أو البراءة: innocence تكون السذاجة مصدرا تقليديا للإبداع، فإذا لم يكن لدى الشخص معرفة بما هو متبع في تناول المفاهيم والتصدي للحلول ثم وجد لنفسه في موقف جديد، فمن الممكن أن يتيح هذا الأمر الوصول إلى تناول إبداع جديد فتكون السذاجة عندئذ مصدرا للإبداع.

الفصل الأول: الإبداع الجاد

الخبرة: expérience: الإبداع القائم على الخبرة عكس الإبداع القائم على السذاجة إذ تتيح الخبرة المجال للتعليم والتعليم ومن ثم الوصول إلى النجاح والإبداع والخبرة يقصد بها الاستفادة من المعلومات المتاحة في العمل وتطويرها من خلال إضافة مميزات جديدة وهذا المصدر من الإبداع يبنى على النجاحات السابقة ويصنف إليها

الدافعية العقلية: mental motivation: إن توافر حالة من الدافعية لدى الفرد يحفز للنظر إلى بدائل أكثر في الوقت الذي يرضي الآخرون بما هو موجود ومن المظاهر الهامة لتحقيق الدافعية العقلية الرغبة في التوقف والنظر إلى الأشياء التي لم ينتبه إليها أحد حيث يشكل هذا النوع من التركيز مصدرا خفيا للإبداع في غياب الاستراتيجيات المنظمة (محمد أحمد الرفوع، 2015. 110).

الأسلوب: style: يقصد به الطريقة التي يسلكها الفرد في التفكير في موضوع ما، وتتعدد أساليب التفكير وكل منها يمثل تفكيراً بصفة عامة وتفكيراً إبداعياً بصفة خاصة.

التحرر: release: إن العمل على تحرير الفرد من القيود وعوامل الكبت والإحباط والخوف والتهديد يجعل الفرد أقدر على الإبداع، ذلك أن الدماغ يكون أكثر عطاء في مثل هذه الحالات (مصطفى طويطي، 2019. 210)، ومن خلال هذه المصادر نستنتج أن كل ما نهدف إليه أو ما نطمح له من الإبداع الجاد هو الخروج من الأنماط التقليدية للتفكير إلى وضع غير تقليدي، مما يساعدنا في التحرك نحو الفكرة أو الحل الجديد.

مهارات الإبداع الجاد:

لا شك أن المهارة في التفكير تتحسن بالتدريب والتعليم، فهي مهارة لا تختلف عن غيرها من مهارات الإنسان الأخرى، وعن طريقها يؤثر الذكاء في خبرات الإنسان وبالتالي فإن ممارسة التعلم لمهارات التفكير الجانبي تعمل على جعله يفكر خارج حدود التفكير التقليدي، وتجعله يواجه المشكلات بأفكار وبدائل أفضل وأكثر، بل تجعله يطور الأفكار المطروحة للحصول على نتائج فورية، ويمكن تحديد خمس مهارات أساسية للإبداع الجاد:

1. **مهارة توليد إدراكات جديدة:** هي مهارة عن طريقها يستطيع البعض أن يدرك الأشياء من خلال التفكير الهادف فيما يوعي، وذلك بفرض الحكم عليها واتخاذ قرار ما بشأنها، ويكون إدراكه للمشكلة على نحو مغاير لما أدركه الآخرون.

2- **مهارات توليد مفاهيم جديدة:** هي مهارة عن طريقها يستطيع البعض أن يشعر بالارتياح عند تعاملهم مع المفاهيم حتى لو كانت غامضة أو مجردة، وذلك على عكس الآخرين الذين لا يشعرون بالارتياح إلا مع المفاهيم

الفصل الأول: الإبداع الجاد

المحسوسة، وبالتالي يسهل عليهم توليد مفاهيم جديدة عن التفكير في مشكلة ما بحيث تكون هذه المفاهيم غرضية، أي لها هدف يتعلق بما يحاول الفرد أن يحققه والية، أي تصنف الأثر الناتج عن حل المشكلة أو قيمة أي تكتسب قيمتها من مقدار نجاحها في حل المشكلة.

3- مهارة توليد أفكار جديدة: هي مهارة عن طريقها يستطيع البعض أن يطبق المفاهيم الجديدة التي توصلوا إليها حول المشكلة، وذلك بوضعها في الممارسة، وبالتالي فإن هؤلاء لا يعتمدون على الرفض السريع للأفكار الجديدة التي تتولد في عقولهم عند تطبيق تلك المفاهيم بل ويرفضون القيود التي يفرضها العقل والمنطق عند التعامل مع المشكلة، وبالتالي فإن تفكيرهم يميل إلى التفاؤل أكثر من غيرهم من ذوي التفكير المتشائم الذين يحرصون على ألا تخرج أفكارهم عن الحدود المتعارف عليها عند التعامل مع أي مشكلة. فأصحاب هذه المهارة لا يسعون إلى تقويم الأفكار المطروحة بقدر ما يسعون أولاً إلى بناء أفكار جديدة.

4- مهارة توليد بدائل جديدة: هي مهارة عن طريقها يستطيع البعض أن يولد طرق مختلفة عن الآخرين لإعادة تنظيم المعلومات المتاحة عند حل المشكلة، بل ويسعى أصحابها إلى السير بالحلول في مسارات جديدة بدلا من السير في مسار واحد داخل نفس الفكرة، كما أن أصحاب هذه المهارة لا يبحثون عن أفضل البدائل المتاحة أو الممكنة للحل مثلما يفضل الآخرون بل إنهم يبحثون عن تعدد البدائل وليس عن منطقيتها، على اعتبار أن أخذ هذه البدائل الجديدة التي تم توليدها ستكون نقطة الانطلاق نحو الحل الجديد

5- مهارة توليد أفكار جديدة: هي مهارة من خلالها يستطيع البعض أن ينتج شيئا جديدا بدلا من مجرد تحلي شيء قديم، فنجدهم على عكس الآخرين لديهم سرعة في توليد إبداعات جديدة وأصلية وليس مجرد إبداعات مألوفة، وبالرغم من ذلك فقد لا يتصف أصحاب هذه المهارة بمستوى عالي من الذكاء بل قد يكون مستواهم عادي الذكاء. (عدنان يوسف، 2010: 22).

وفي الأخير يمكننا القول أن الإبداع الجاد مستخدم في التطوير وحل المشاكل وإضافة وخلق قيمة جديدة لأنه عندما يوجد الحماس والطاقة بالضرورة سيقابلها خلق أعلى الدرجات في الإبداع، عندما يشعر الفرد بالتفاؤل والأمل والقدرة على مواجهة المستقبل. (عمر حسن مساد، 2011: 109).



الفصل الثاني : العادات الغذائية

الفصل الثاني: العادات الغذائية

1/ العادات الغذائية:

تعريف العادات الغذائية:

يتضمن أنواع الأغذية المختلفة التي يتناولها الطلاب قيد الدراسة من حيث الكمية المتناولة أسبوعياً، ونوع الغذاء من خضراوات وفواكه، ولحوم بيضاء ولحوم حمراء، والحليب ومشتقاته، وغير ذلك، وطريقة تناولهم للغذاء (عبد الله العصا، 2012، ص12).

أولاً: العوامل المؤثرة في العادات الغذائية

يلعب الغذاء دوراً مهماً من الناحية الصحية فكثير من الأمراض تكون جذورها غذائية، ومن ذلك أعراض سوء التغذية مثل: مرض الكساح والسمنة وأمراض أخرى لها صلة بالغذاء مثل: أمراض القلب، الأوعية الدموية، وداء السكر، إذا إن دراسة علة الغذاء يعتبر ضرورة ملحة لأي مجتمع والحصول على الحد الأدنى من علم الغذاء ضرورة لكل فرد، ويهتم هذا العلم بالخواص الطبيعية والكيميائية للغذاء وما يطرأ عليها من تغيير وتطوير الغذاء بما يحسن قابليته للحفظ" (أمل، 2020، ص18)

والغذاء أساس حياتنا في تلبية احتياجات الجسم وتعزيز مستويات الطاقة وللنمو الجيد للجسم خاصة عندما يكون الغذاء يحتوي على كامل العناصر الصحية والمغذية للشخص، والغذاء يلعب دوراً أساسياً في نشاط الجسم فمن دونه لا يستطيع الشخص القيام بأي نشاط من نشاطاته اليومية.

والغذاء هو أقوى عامل لتحسين صحة الإنسان والاستدامة البيئية على وجه الأرض، حيث تركز لجنة EAT-Lancet على نقطة بداية النظام العالمي للغذاء ونهايته، الاستهلاك النهائي (الأغذية الصحية)، والإنتاج (إنتاج الطعام المستدام)، هذه العوامل مؤثرة بنسبة متفاوتة على صحة الإنسان والاستدامة البيئية". (والترز، ص 15) لقد أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية:

المستوى التعليمي:

يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في العادات الغذائية وفي اختيار الأغذية، وممارسة العادات الغذائية الصحية السليمة، فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي المتناول إلى أهمية معرفة درجة التعليم، الاستيعاب، والقدرة على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتى يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي يمكن فهمه بسهولة، واستيعابه والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة" (مزوز، 2014، ص 14)

الفصل الثاني: العادات الغذائية

وأكدت دراسة **Mosestur and Huttly 2008** أن تعليم الأمهات، والآباء، والجدا، والأفراد الآخرين مثل: أصدقاء الأمهات، الجيران، والعائلة له تأثير إيجابي على تغذية الأطفال في دراستهم التي أجريت على (5692) طفل من الهند والفيتنام.

العوامل الاجتماعية:

يؤدي التغيير والتطور الاجتماعي إلى تغيير في مستوى العادات الغذائية للفرد، ومن العوامل الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي، الموقع الجغرافي، والحضر، والبدائية، والمعتقدات الغذائية، وزيادة عدد السكان، فقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة (FAO 1997) أن عملية التثقيف الغذائي تعتمد على التطبيق المعرفي لمعلومات التغذية وتحويلها إلى أنماط سلوكية سليمة، بهدف تغيير الاتجاهات في العادات، والتقاليد، والسلوك عند المستهلك، واكتساب مهارات، وخبرة جديدة، وممارسات سليمة في مجال الغذاء، التغذية، والصحة، وتعتبر مهمة تغيير تلك المعتقدات وذلك السلوك الغذائي مهمة صعبة تقترن عملية نجاحها بعوامل مختلفة قد تعيق من هذا التغيير" (نادية، 2009، ص 69-70)

ثانيا: طرق حفظ الغذاء وأثرها على القيمة الغذائية التجهيز والتعليب:

يساهم تجهيز الأغذية وتعليبها في الأمن الغذائي والتغذية من خلال الوقاية من الفاقد والمهدر في نوعية الأغذية وتمديد عمر السلعة، ومن خلال زيادة التوفير البيولوجي للمغذيات، وتحسين الخصائص الحسية والميزات الوظيفية للأغذية، والقضاء على الميكروبات والسموم التي تحملها الأغذية وتحسين سلامة الغذاء. وتشمل الوسائل الشائعة لتجهيز الأغذية والطحن، التبريد أو التجميد، التدخين، التسخين، التعليب، التخمر" (لجنة الأمن الغذائي العالمي، 2018، ص 37)

ويجب أن تخزن الأغذية التي لا يتم استهلاكها مباشرة المنتجون بحد ذاتهم لغرض استهلاكها، أو توزيعها في وقت لاحق، وفي هذه المرحلة من سلسلة الامدادات الغذائية يؤثر كل من السلامة الغذائية، والفاقد، والمهدرة من جودة الأغذية إلى حد بعيد على جودة الأنماط الغذائية" (لجنة الأمن الغذائي العالمي، 2018، ص 37)

كما أن تخزين وتوزيع الأغذية القابلة للتلف يولدان العديد من الفرص لتلوث الأغذية، ولحصول فاقد في جودة الأغذية بما يخلف عواقب سلبية على الأنماط الغذائية والصحية.

فالأغذية القابلة للتلف مثل: الفاكهة، الخضار، والأغذية الحيوانية المنشأة مثل: اللحوم، الأسماك، المحار، والبيض، ومنتجات الألبان غنية بالمغذيات تتطلب تخزين السلاسل المبردة ويكون من الواجب استهلاكها في فترة زمنية قصيرة، وهذه الخاصية لا تكون متاحة في جميع المناطق مثل: الريف (من حيث الطرق ومستوى الدخل)" (منظمة الأغذية والزراعة، 2024، ص 22)

الفصل الثاني: العادات الغذائية

ثالثا: الغذاء السليم وغير السليم

1-الغذاء السليم:

ونعني به الغذاء المتوازن الذي يحتوي على كافة احتياجات الجسم من مواد كربوهيدرات، بروتين، دهون، وفيتامينات، وماء وغيرها وتكون نظيفة ومعلومة المصدر.

يعرف بأنه: "التغذية الجيدة وهي أساس الصحة الجيدة، وكل إنسان يحتاج إلى أربعة مغذيات جيدة وهي: الماء، البروتينات، النشويات، والدهون بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن.

ولكي يسهل علينا فهم هذه العناصر ومعرفة كميات الطعام المناسبة التي يتناولها الشخص يوميا، فإن هذا الهرم يشمل 6 أقسام مقسمة كالتالي:

1-الحبوب والنشويات المعقدة.

2-الخضراوات.

3-الفاكهة.

4-الألبان.

5-البروتينات النباتية (مثل البقوليات)

6-وأخيرا تأتي الدهون (أصغر مساحة) (أمل، 2020، ص22)

والغذاء الصحي هو "عبارة عن احتياجات غذائية التي تعتبر الكمية الأدنى التي يحتاج إليها الإنسان، أو الحيوان من العناصر الغذائية والطاقة التي تمكنه من النمو والعيش بصحة جيدة" (عيسى، 2002، ص 18)

2-الغذاء غير السليم:

"يحتوي الغذاء الغير سليم على عناصر غذائية غير صحية (منخفضة القيمة الغذائية)، وهي الأطعمة الغنية بالدهون، والسكريات، وأملاح الصوديوم" (رشا، 2012، ص 6)

"والجدير بالذكر أن معظم من يعاني من مشكلة نقص الغذاء وسوء التغذية هم من يقطنون الريف مثل: صغار المزارعين ذوي الحيازات الزراعية الصغيرة" (حسن، 1990، ص 17)، "والأسوء من ذلك أن أكثر الناس تعرضا لتناول الغذاء غير الصحي هم الفقراء، حيث أن ليس لهم الاستطاعة لجلب غذاء جيد ونظيف، وتكمن أسباب سوء التغذية في النقاط التالية:

❖ الجهل بأنواع الطعام ذات القيم الغذائية المناسبة وتناول الأطعمة القاتلة للشهية.

❖ العادات الخاطئة التي تمارسها الأم في تغذية طفلها.

الفصل الثاني: العادات الغذائية

- ❖ تناول أغذية معلبة بكثرة.
- ❖ تناول الغذاء في أوقات غير منتظمة.
- ❖ عدم التوازن الغذائي كما ونوعا.
- ❖ وأخيرا الفقر وارتفاع أسعار الأغذية والتي تعتبر أكثر عامل مؤثر على الفرد من حيث تلبية احتياجاته الغذائية" (محمد، 2002، ص 109)

رابعا: أهمية العادات الغذائية الصحية

تكمن في إدراك ومعرفة الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض بصرف النظر عن غلو ثمنها، أو رخصة، أو قلة، أو كثرة الكمية المتناولة منها، واتباع السلوكيات الغذائية السليمة.

أي أن العادات الغذائية يؤسس على ثلاث جوانب هي: **الجانب المعرفي** (ويقاس باختبار التحصيل المعرفي)، **والجانب السلوكي** (ويقاس باستمرار الاسترجاع الغذائي)، **والجانب الوجداني** (ويقاس بمقياس العادات الغذائية والصحي). (زينب، 2005، ص 1)

"التغذية السليمة جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، وهي مجموع العمليات التي يحصل الكائن الحي عن طريقها على الموارد الغذائية اللازمة لحفظ حياته، وإنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية وأوجه نشاطاته المختلفة" (رضا، 2009، ص 18)

لذلك كان من الضروري إعداد برامج تهتم بالتنوعية الصحية الغذائية، وذلك من أجل رفع الوعي الصحي الغذائي للأفراد، ومعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالتغذية، والقدرة على تطبيقها في الحياة اليومية بصورة مستمرة ومكتسبة.

خامسا: الغذاء المتوازن الصحي

من الصعب أن نجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية بكميات متوازنة، لذلك فتنوع مصادر الغذاء هو أهم ما يجب مراعاته للحصول على غذاء متوازن.

وقد أُصطلح في تغذية الإنسان على تقسيم الأغذية إلى مجموعات تحتوي كل مجموعة على أطعمة متشابهة نسبيا في محتواها من العناصر الغذائية" (أشواق، يمينه، 2023، ص 44)، وفي الجدول رقم (01) يوضح مجموعة من الأغذية واحتياجات الفرد عند قيامه بنظام غذائي بسيط، حيث أن النظام الغذائي ما هو إلا طريقة يتبعها الفرد في توزيع الطعام والسعرات الحرارية على الوجبات الغذائية التي يتناولها يوميا، حيث يكون النظام

الفصل الثاني: العادات الغذائية

متوازنا وسليما ويلبي كل احتياجات الجسم لأداء نشاطاته، وشامل للعناصر الأساسية (المعادن والفيتامين)، بالإضافة إلى الاهتمام بالنشاط البدني.

جدول رقم 01: يوضح مجموعات الأطعمة واحتياج الفرد اليومي منها للاسترشاد بها عند تصميم قوائم الطعام:

مجموعة الأطعمة	الاحتياجات
الحليب ومنتجاته	✓ البالغون 2 كوب يوميا. ✓ الأطفال 3 كوب يوميا. ✓ المراهقون والحوامل 4 كوب يوميا. ✓ المرضع 4 كوب يوميا.
اللحم وأنواعها	من 100-150 غ أسماك أو لحوم، طيور بدون عظم، على أن تقدم الأسماك البحرية مرة أسبوعيا على الأقل، وبيضة واحدة يوميا أو 4 بيضات أسبوعيا على الأقل.
البقول	من 50-75 غ فنجان بقول مطهية مرة أسبوعيا (فول، فاصوليا جافة، لوبيا جافة، حمص... إلخ)
الخضر	من 150 - 200 غ مطهية ونيئة مرتان يوميا.
الفاكهة	من 150 - 200 غ فاكهة طازجة مرة يوميا.
الحبوب	✓ من 60-70 غ خبز بلدي 3 مرات يوميا. ✓ 60 غ أرز أو معكرونة (ثلاث أباغ فنجان مطهي) مرة يوميا.
الدهون	تمثل من 20%-30% من احتياجات الفرد اليومية من السعرات الحرارية، بحيث لا تقل عن 20 غ ولا تزيد عن 10 غ في اليوم مع حساب الدهون غير المنظور.
السكريات	تمثل من 55%-60% من مجموع احتياجات الفرد اليومية من السعرات الحرارية.

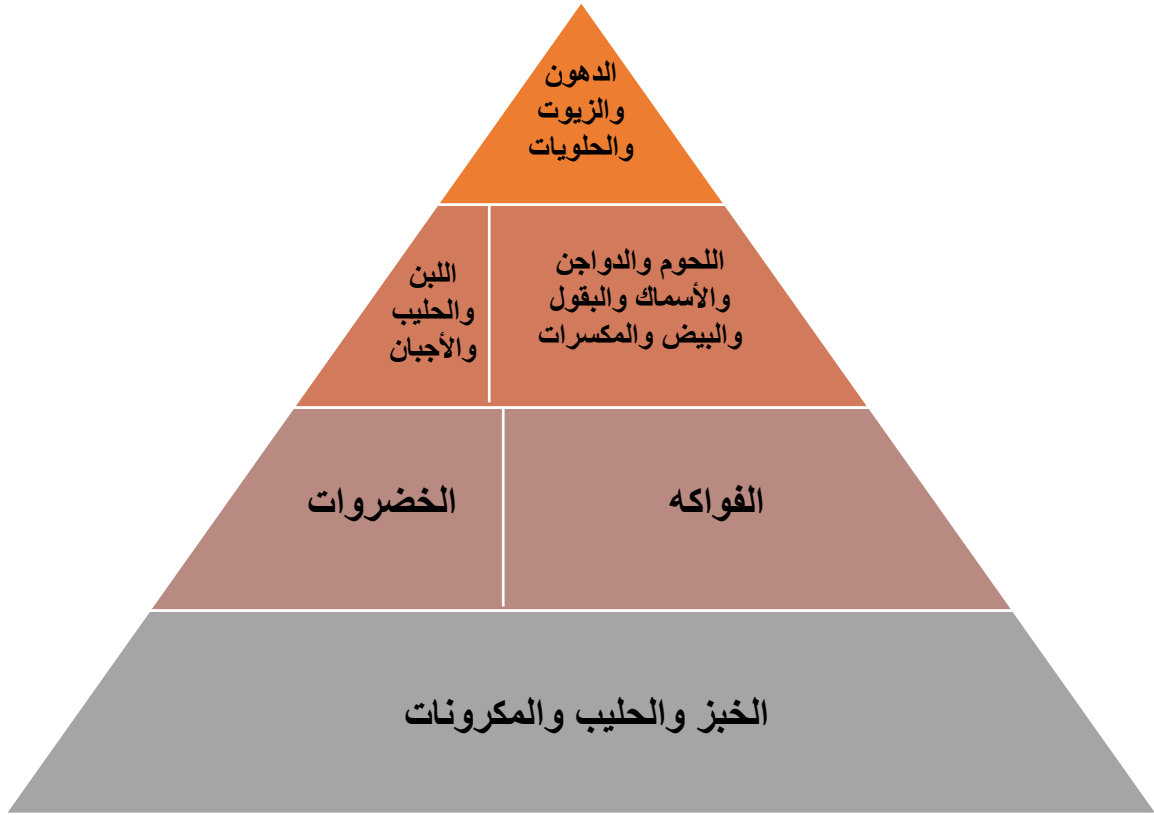
المصدر: أشواق غرداوي، يمينة دفلاوي، تأثير الثقافة الغذائية على صحة الأم والطفل، مذكرة ماستر في علم اجتماع الصحة، جامعة 8 ماي قالمة، 2023/2022، ص 45

سادسا: الهرم الغذائي الصحي

"أحدث تقسيم للأغذية إلى مجموعات هو التقسيم الهرمي، والذي يسمى (هرم الدليل الغذائي Food Guide Pyramide)، والذي يضم المجموعات الغذائية الأساسية، وذلك ابتداء من القاعدة والتي تشكل الأساس كالتالي:

الفصل الثاني: العادات الغذائية

شكل 01: هرم الدليل الغذائي Food Guide Pyramid



المصدر: أشواق غرداوي، يمينة دفلاوي، تأثير الثقافة الغذائية على صحة الأم والطفل، مذكرة ماستر في علم اجتماع الصحة، جامعة 8 ماي قالمة، 2023/2022، ص 47

سابعاً: أهمية برنامج صحة الأغذية

- 1- حماية الأغذية من التلوث في جميع مراحل قطفه ونقله وتحضيره وتداوله وتخزينه وطهيته واستهلاكه.
- 2- تنظيف وتطهير جميع الأدوات والأواني المستعملة في إنتاج وتداول وحفظ الطعام.
- 3- حفظ الأطعمة بطريقة صحية.
- 4- توفير الوسائل الصحية المطلوبة في أماكن تحضير الطعام والتخلص من الفضلات.
- 5- توفير المياه الصالحة الصحية.
- 6- الإشراف الصحي على الأطعمة.
- 7- حماية الثروة الحيوانية من الأمراض التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق اللحم أو الحليب أو البيض.

الفصل الثاني: العادات الغذائية

8-التأكد من سلامة الأطعمة بكل الاختبارات الضرورية والحسية، الكيماوية والإلكترونية. (زين، أيمن، 2009، ص25-26)

الدراسات السابقة عن الابداع الجاد:

تعتبر الدراسات السابقة الارضية التي ينطلق منها أي باحث في دراسته.وفيما يلي سوف نتطرق الى الدراسات التي تناولت الابداع الجاد في علاقته مع متغيرات اخرى للعادات الغذائية لدى طلبة الجامعة كما يلي:

✚ دراسة الموسوي والاكرع (2017) بعنوان الدراسة الابداع الجاد وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات النوع الاجتماعي (ذكور واناث) والتخصص الدراسي (ادبي و علمي).ولتحقيق اهداف الدراسة عمد الباحثان الى بناء مقياس الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة وذلك اعتمادا نظرية دي بو نو وتألف مقياس في صورته النهائية.وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي وأظهرت أهم النتائج أن طلبة الجامعة لديهم انخفاض بمستوى الابداع الجاد.

✚ دراسة مهدي (2018) بعنوان الابداع الجاد وعلاقته بالمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر استراتيجية الابداع الجاد في اكتساب المفاهيم التاريخية لدى طلاب الصف الأول متوسط ولتحقيق هذا الهدف أعد الباحث أداة للقياس وهو اختيار واكتساب المفاهيم التاريخية للطلاب مكون من 60 فقرة تم التحقق من صدقه وثباته وتم الاعتماد على المنهج التجريبي وبعد التحليل الاحصائي أسفرت النتائج التي جرت على عينة الدراسة البالغة 64 طالب وطالبة و التي تم اختيارها عشوائيا موزعة على مجموعة التجريبية 32 والمجموعة الضابطة 32 طالب وطالبة بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختيار اكتساب المفاهيم التاريخية.

✚ دراسة الثقفي والكشكي (2019) بعنوان الابداع الجاد وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة طلبة الجامعة هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الابداع الجاد و العادات الغذائية لدى عينة من طالبات جامعة عبد المالك عبد العزيز حيث تم تطبيق مقياس الابداع الجاد من اعداد الاكرع (2017) ومقياس العادات الغذائية من اعداد عكاشة (1990) على عينة تكونت من 207 طالب وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز تم اختيارها بطريقة عشوائية واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي و اظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الابداع الجاد و العادات الغذائية.ووجود مستوى مرتفع من الابداع الجاد و العادات الغذائية لدى عينة الدراسة كما أظهرت النتائج ان الابداع الجاد يسهم بدرجة دالة في العادات الغذائية.

✚ دراسة ياسين درويش وابراهيم (2020) بعنوان نظرية الابداع الجاد في بناء برنامج تدريبي لدى طلبة الجامعة، هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس الابداع الجاد لدى الرياضيين في العراق وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وتكونت عينة الدراسة من 150 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية.وقد استخدم الباحثون في بناء مقياس نموذج (دي بو نو) لتحديد مفهوم أبعاد وعبارات المقياس

الفصل الثاني: العادات الغذائية

دراسة أجنبية:

دراسة جيمس برينز (James M. Prince) في عام 2005، بعنوان "Innovation: Creative Problem Solving in Product Development"، تُعتبر من الدراسات المهمة التي تناولت كيفية استخدام تقنيات الإبداع الجاد في حل المشكلات المتعلقة بتطوير المنتجات. سأقدم لك ملخصاً لأهم النقاط التي تم تناولها في هذه الدراسة:

توضيح مفهوم الإبداع الجاد وكيفية تطبيقه في بيئات العمل، خاصة في تطوير المنتجات.
استعراض وتقييم مختلف التقنيات والمنهجيات المستخدمة في حل المشكلات بشكل إبداعي.
تحديد كيفية استخدام التفكير الإبداعي لتحسين عمليات التصميم وتطوير المنتجات في الشركات.

منهجية الدراسة

مراجعة الأدبيات: قام برينز بمراجعة شاملة للأدبيات الموجودة حول الإبداع الجاد وحل المشكلات الإبداعية.
دراسات حالة: تحليل مجموعة من دراسات الحالة لشركات مختلفة استخدمت تقنيات الإبداع الجاد في تطوير منتجاتها.

مقابلات مع خبراء: إجراء مقابلات مع خبراء في مجال تطوير المنتجات والابتكار لفهم التحديات والنجاحات في تطبيق التفكير الإبداعي.

النتائج الرئيسية

أظهرت الدراسة أن تقنيات الإبداع الجاد، مثل التفكير الجانبي (Lateral Thinking) والعصف الذهني (Brainstorming)، يمكن أن تكون فعالة للغاية في توليد أفكار جديدة وحلول مبتكرة للمشكلات.
خرائط التفكير (Mind Mapping) وتقنية التحليل التشكيلي (Morphological Analysis) تم تحديدها كأدوات مفيدة لتحليل المشاكل بشكل شامل وإيجاد حلول متعددة الأبعاد.

العوامل المؤثرة على الإبداع الجاد:

بيئة العمل: وجود بيئة تشجع على التفكير الحر والمبدع وتحفز على الابتكار.
القيادة: دور القيادة في توفير الدعم والتشجيع اللازمين لتطبيق تقنيات الإبداع الجاد.
الثقافة التنظيمية: أهمية تبني ثقافة تنظيمية تعزز من قيمة الإبداع وتشجع على تجربة الأفكار الجديدة دون خوف من الفشل.

توصيات الدراسة

الفصل الثاني: العادات الغذائية

تدريب الموظفين: أهمية توفير برامج تدريبية مستمرة للموظفين لتطوير مهاراتهم في التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

تشجيع التجريب: تشجيع الموظفين على تجربة أفكار جديدة ومبتكرة دون خوف من الفشل، وجعل الفشل جزءاً من عملية التعلم.

تحسين التواصل: تعزيز قنوات التواصل داخل الفرق وبين الأقسام المختلفة لضمان تدفق الأفكار والمعلومات بحرية.

تكامل الأدوات الإبداعية: دمج الأدوات والتقنيات الإبداعية في العمليات اليومية للشركة لضمان تطبيقها بشكل مستمر ومنظم.

الاستنتاجات

توصل برينز إلى أن تطبيق التفكير الإبداعي بشكل جاد ومنهجي يمكن أن يؤدي إلى تحسينات كبيرة في تطوير المنتجات وزيادة القدرة التنافسية للشركات.

لضمان تحقيق فوائد الإبداع الجاد، يجب أن يكون هناك تكامل بين الأدوات الإبداعية، الثقافة التنظيمية، ودعم القيادة.

دراسات سابقة عن العادات الغذائية:

دراسة عبد الرحمن مصيقر سنة (2004) بعنوان العادات الغذائية وعلاقتها ببعض العمليات المعرفية و التحصيل الدراسي لذوي صعوبات التعلم و العاديين من تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت ، هدفت الدراسة الى الكشف عن العادات الغذائية ذات القيمة التنبؤية بانخفاض التحصيل الدراسي وعلاقتها ببعض العمليات المعرفية (الانتباه- الادراك - الذاكرة) لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم وبعض المشكلات التي يعانون منها تتألف عينة الدراسة من تلاميذ الصف الرابع ابتدائي بدولة الكويت ، حيث تم تحديد (498) تلميذ وتلميذة كعينة تمثل الصف الرابع ابتدائي وبعد تطبيق أدوات الدراسة أصبح عدد التلاميذ العينة الاساسية للدراسة (82) تلميذ وتلميذة استخدم المنهج الوصفي وتم الاعتماد على أدوات البحث كاستمارة العادات الغذائية المرتبطة بتناول الطعام واختبار القياس القدرة على التذكر ومن بين الاساليب المستخدمة وهي *كرونيك ألفا لحساب ثبات الاختبار ومعامل ارتباط سبيرمان وتحليل التباين الاحادي تتألف عينة الدراسة من تلاميذ الصف الرابع ابتدائي بدولة الكويت ، حيث تم تحديد (498) تلميذ وتلميذة كعينة تمثل الصف الرابع ابتدائي وبعد تطبيق أدوات الدراسة أصبح عدد التلاميذ العينة الاساسية للدراسة (82) تلميذ وتلميذة دراسة جواد المطر وآخرون سنة (2015) بعنوان العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة فيصل بالاحساء ، هدفت الدراسة الى التعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية للطلاب وطالبات الجامعة الملك فيصل تم اختيار عينة تتكون من (1200) بالطريقة العمدية لجميع الطلاب والطالبات اللذين كانو يدرسون

الفصل الثاني: العادات الغذائية

مقرر الصحة واللياقة البدنية وقد استخدم المنهج الوصفي وتم الاعتماد على أدوات البحث كفحص الوثائق والسجلات و المقابلة الشخصية واستمارة استطلاع الرأي (الاستبيان) ومن بين الاساليب الاحصائية استخدم اختبار (تحليل التباين و (ت) تاست). وأهم نتائج الدراسة تناول الوجبات السريعة يؤدي الى نقص اهتمام الشباب بالجلوس مع أفراد عائلاتهم حول مائدة الافطار، وزيادة انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب بكثرة وانتشار أمراض مختلفة كالتسمم.

✚ دراسة عبد الحق واخرون (2012) تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات الجامعة بجامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس اضافة الى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغيرات الجامعة والجنس و الكلية والمعدل التراكمي، على عينة قوامها 500 طالب وطالبة من جامعة النجاح، و 300 طالب وطالبة من جامعة القدس، وأشارت أهم النتائج الى أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد عينة كان متوسطا حيث وصلت النسبة المئوية الى 64.80% بالاضافة الى وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة، وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورش عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلاب والطالبات في المسافات ذات العلاقة مثل (الرياضة، الصحة، التربية الصحية، الصحة العامة).

✚ الدراسات الاجنبية:

✚ دراسة جيوفاني سوغاري (2018) بعنوان طلاب الجامعات وعادات الاكل دراسة باستخدام نموذج بيئي للسلوك الصحي هدفت هذه الدراسة الى أن العادات الغذائية غير صحية من بين العوامل التي يمكن أن يكون لها آثار ضارة على حالة الوزن في مرحلة الشباب لطلاب جامعة الامريكية لعينة مكونة من 35 من طلاب جامعة كرونيل في ست مجموعات شيه منظمة تم استخدام البرنامج لانشاء رموز لمناقشات جماعية أثناء استخدام النموذج البيئي وكانت العوائق الشائعة أمام الاكل الصحي هي ضيق في الوقت و الوجبات الخفيفة غير صحية و الاطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، على عكس من ذلك كانت العوامل التمكينية للسلوك الصحي هي تحسين المعرفة الغذائية والتعليم وتخطيط الوجبات والمشاركة في اعداد الطعام والنشاط البدني حيث سلطت الدراسة الضوء على أهمية استشارة طلاب الجامعات عند تطوير تدخلات الاكل الصحي في جميع أنحاء الحرم الجامعي (على سبيل المثال وضع علامات على خيارات الغذاء الصحي و الحملات الاعلامية) و النظر في العوامل على مستوى الفردي والجوانب الاجتماعية و البيئية في التحليل.

✚ التعقيب عن الدراسات:

من الملاحظ أن تم عرض بعض الدراسات السابقة بشكل مختصر سيتم مناقشتها للوقوف على أبرز المؤشرات بغية الاستفادة منها في البحث الحالي. فبالنسبة للدراسات التي تناولت الابداع الجاد، فقد تباينت من حيث الاهداف المحددة لكل دراسة لكن أغلب الدراسات تناولت هدفا مشتركا تمثل في معرفة مستوى الابداع الجاد لدى

الفصل الثاني: العادات الغذائية

أفراد العينة ، كدراسة الموساوي و الاكرع (2017) ودراسة الثقفي و الكشكي (2019) ودراسة مهدي والتي هدفت الى التعرف على أثر استراتيجية الابداع الجاد في اكتساب المفاهيم التاريخية لدى أفراد العينة كذلك دراسة ياسين درويش وابراهيم (2020) هدفت الى بناء مقياس للابداع الجاد أما فيما يخص المنهج المتبع فقد اختلف هو الآخر حسب طبيعة الموضوع بين المنهج الوصفي بأنواعه المختلفة ، فمنهم من استخدم المنهج الوصفي دون تحديد نوعه كدراسة الموساوي والأكرع (2017) ودراسة ياسين درويش وابراهيم (2020) والوصفي والارتباطي كدراسة الثقفي والكشكي (2019) و المنهج التجريبي كدراسة مهدي (2018) ، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تنوعت هي الأخرى فنجد أن كل باحث استخدم المقياس الذي يناسبه في دراسته ويحقق الهدف الذي سطره. وما لاحظناه أن كل المقاييس كانت مبنية اعتمادا على نظرية دي بو نو. أما بالنسبة لمجتمع البحث و العينات المسحوبة منه، فقد تمثلت في طلبة الجامعة كدراسة المساوي و الأكرع (2017) و دراسة الثقفي والكشكي (2019) وأيضا في طلاب الصف الأول المتوسط كدراسة مهدي (2018) وأيضا عينة من الرياضيين كدراسة ياسين درويش وابراهيم (2020) ، أما بالنسبة للنتائج فقد تباينت واختلفت من دراسة الى أخرى، أما بالنسبة للخلفية النظرية المعتمدة في هذه الدراسات فقد حاولت الربط بين الجانب النظري والتطبيقي، حيث قدمت كل دراسة اطار نظري حول الابداع الجاد، و جميعها اعتمدت على أداة الدراسة نفسها وهي أداة الاستبيان.

و ثم ننقل الى التعقيب على الدراسات السابقة الخاصة بمتغير العادات الغذائية أما بالنسبة للدراسات التي تناولت العادات الغذائية فقد تباينت من حيث الأهداف المحددة لكل دراسة لكن أغلب الدراسات تناولت هدفا مشتركا والذي قد مكننا من معرفة مستوى العادات الغذائية لدى افراد عينة، كدراسة عبد الرحمن مصيقر (2004) ودراسة جواد المطر وآخرون سنة(2015) ودراسة جيوفاني سوغاري والتي(2018) هدفت الى الكشف عن العادات الغذائية ذات القيمة التنبؤية بانخفاض التحصيل الدراسي وعلاقتها ببعض العمليات المعرفية والتعرف على العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية للطلاب وطالبات الجامعة، أما فيما يخص المنهج فقد استخدموا المنهج الوصفي فبنسبة لدراسة عبد الرحمن مصيقر (2004) فكانت أهم نتائج الدراسة تناول الوجبات السريعة يؤدي الى نقص اهتمام الشباب بالجلوس مع أفراد عائلاتهم حول مائدة الافطار، وزيادة انتشار ظاهرة السمنة بين الشباب بكثرة وانتشار أمراض مختلفة كالتسمم. بينما دراسة جيوفاني سوغاري (2018) و عبد الحق وآخرون فقد تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات الجامعة. بحيث اعتمدت هذه الدراسات على الجانب الوصفي و التحليلي

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

1/ منهج الدراسة:

يعتبر اختيار المنهج الذي يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها أمر بالغ الأهمية، وبما أننا بصدد دراسة موضوع دور الإبداع الجاد وعلاقته بالعادات الغذائية لدى طلبة الجامعة، فإن المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي كونه الأنسب لهذه الدراسة، فهو يعرف بأنه طريقة علمية منظمة لوصف ظاهرة عن طريق جمع وتصنيف وترتيب وعرض وتحليل وتفسير وتقليل والتركيب المعطيات النظرية، والبيانات الميدانية، بغية الوصول الى نتائج علمية (سديد، 2013 ص102).

2/ الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية قوامها 30 طالب وطالبة ذلك بهدف الى:

- تحقيق معرفة أثر الإبداع الجاد من الدراسة.
- الاحتكاك بعينة الدراسة.
- معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع أداة البحث من حيث الصياغة ومعاني الفقرات.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

3/ مجتمع الدراسة:

1 مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة جامعة خميس مليانة، والذي يبلغ عددهم (150)

كعينة أساسية و(30) كعينة استطلاعية.

جدول رقم 02 يمثل تصنيف مجتمع الدراسة:

التخصصات	العدد	النسبة المئوية
بيولوجيا	88	32%
علم الاحياء سنة الثانية	52	18.9%
علم التغذية سنة الثانية	53	19.27%
ارشاد وتوجيه سنة الثانية	82	29.81%
المجموع	275	100%

يبين الجدول أن تخصص بيولوجي قد بلغ عددهم 88 وقدرت نسبتهم ب 32% وعلم الأحياء سنة الثانية يقدر عددهم ب 52 بحيث نسبة المئوية قدرت ب 18.9% زيادة عن علم التغذية قدرت ب 53 ونسبتهم 19.27% وارشاد وتوجيه قدر عددهم ب 82 ونسبتهم ب 29.81% بحيث كان مجموعهم 100%.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

عينة الدراسة:

تم الاعتماد على عينة مكونة من 150 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الجدول رقم 03: يمثل توزيع عينة الدراسة

التخصص	العدد	النسبة المئوية
ارشاد وتوجيه	99	289.08%
بيولوجي	193	563.56%
المجموع	292	852.64%

يبين الجدول أن تخصص بيولوجي قد بلغ عددهم 99 وقدرت نسبتهم بـ 289,08% وبيولوجي عددهم 193 وقدرت نسبة المؤية بـ 563.56% فقد قدر مجموع بالنسبة للعدد بـ 292 و نسبة المؤية بـ 852.64%

4/ خصائص العينة حسب الجنس:

في عينة الدراسة كان أغلب الأفراد اناثا يبلغ عددهم 137 بينما الذكور يبلغ عددهم بـ 13 والجدول التالي يوضح تصنيف العينة حسب الجنس.

الجدول رقم 04: يمثل تصنيف عينة الدراسة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
أنثى	137	91.33%
ذكر	13	8.66%
المجموع	150	100%

✚ إجراءات الدراسة:

تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة تقدر بـ 150 طالب وطالبة بجامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة، اذا تم توزيع المقياس وترك مدة زمنية كافية للأساتذة للإجابة عن الفقرات، وبعد ملء المقياس تم استلام جميع الاستمارات من عدد كل الطلاب أين تم تطبيق المقياس فيها.

✚ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- من أجل معالجة البيانات تمت الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) وذلك باستخدام أساليب إحصائية التالية:

- اختبار (t-texte) للتعرف على امتلاك الطلبة للعادات الغذائية

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

- معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية فيما يخص حساب ثبات أدوات الدراسة.
المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الأحادي وتحليل الانحدار فيما يخص حساب التحقق من الفرضيات الدراسة وتساؤلاتها.

الخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الحالية بالتطبيق على عينة مكونة من 30 طالبا جامعيًا.

1/ مقياس الإبداع الجاد:

الصدق: تم الاعتماد على طريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية كمؤشرين للتحقق من صدق المقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الأبعاد ودرجاتهم الكلية على المقياس، كما تم حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد المقياس فيما بينها.

الجدول رقم 05: قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس الإبداع الجاد فيما بينها ودرجاتهم الكلية على المقياس

الأبعاد	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5
البعد 1	1				
البعد 2	0.38**	1			
البعد 3	0.32**	0.23**	1		
البعد 4	0.35**	0.29**	0.33**	1	
البعد 5	0.56**	0.33**	0.43**	0.36**	0.50**
الدرجة الكلية	0.77**	0.71**	0.65**	0.65**	0.72**

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

**مستوى دلالة 0.01

يتضمن الجدول السابق: أن قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس الإبداع الجاد ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائية عند مستوى 0.01، وقد تراوحت ما بين 0.65 كأدنى قيمة و 0.77 كأعلى قيمة، كما أن قيم معامل ارتباط الأبعاد فيما بينهما أيضا دالة إحصائية عند مستوى 0.01، وقد تراوحت القيم ما بين 0.23 كأدنى قيمة و 0.56 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الإحصائية تعطي مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلا على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من السمة المقاسة لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 06: دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس الإبداع الجاد

العينة المقياس	المجموعة الدنيا ن = 11		المجموعة العليا ن = 11		قيمة "ت" t-texte	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
الإبداع الجاد	85.50	10.30	143.12	5.64	-13.86	0.08	14	0.01

يتبين من الجدول رقم 06 أن: قيمة " ت " والتي بلغت -13.86 دالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة بـ: 0.08 أقل من مستوى المعنوية 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا ما يعتبر مؤشرا على صدقه.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس ثلاثي التدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم 07: معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الإبداع الجاد

الإبداع الجاد	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
	42	0.71

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.71، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

التجزئة النصفية: تم اعتماد التجزئة النصفية كطريقة ثانية لحساب ثبات المقياس، واستخدمنا بالضبط معادلة سبيرمان براون لأن تبايني نصفي المقياس متساويين، أو يمكن أن نقول لتجانس النصفين.

الجدول رقم 08: معامل ثبات سبيرمان براون لمقياس الإبداع الجاد

الإبداع الجاد	تباين النصف 1	تباين النصف 2	قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون
	0.01	0.05	0.63

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.63، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

2/ مقياس العادات الغذائية:

الصدق: تم الاعتماد على طريقتي الاتساق الداخلي والمقارنة الطرفية كمؤشرين للتحقق من صدق المقياس.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الأبعاد ودرجاتهم الكلية على المقياس، كما تم حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد المقياس فيما بينها.

الجدول رقم 09: قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس العادات الغذائية فيما بينها ودرجاتهم الكلية على المقياس

الأبعاد	مقياس الغذائية	العادات	بعد السوائل	بعد والدواء	الصحة	بعد الغذاء	بعد الوجداني	بعد العام
مقياس العادات الغذائية	1		8	10		11	8	10
بعد السوائل	8		1					
بعد الصحة والدواء	10			1				
بعد الغذاء	11					1		
بعد الوجداني	8						1	
بعد العام	10							1

** مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق: أن قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس العادات الغذائية ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائية عند مستوى 0.01، وقد تراوحت ما بين 0.71 كأدنى قيمة و 0.80 كأعلى قيمة، كما أن قيم معامل ارتباط الأبعاد فيما بينهما أيضا دالة إحصائية عند مستوى 0.01، وقد تراوحت القيم ما بين 0.41 كأدنى قيمة و 0.53 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الإحصائية تعطي مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلا على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

قمنا بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من السمة المقاسة لدى أفراد العينة وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 10: دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين الطرفيتين على مقياس العادات الغذائية

العينة المقياس	المجموعة الدنيا 11 = ن		المجموعة العليا 11 = ن		قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع				
العادات الغذائية	119.12	9.59	182.00	4.07	-17.05	0.02	9.43	0.01

يتبين من الجدول رقم (10) أن: قيمة " ت " والتي بلغت -17.05 دالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدرة ب: 0.02 أقل من مستوى المعنوية 0.01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا ما يعتبر مؤشرا على صدقه.

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ، والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس ثلاثي التدرج، والجدول التالي يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الجدول رقم 11: معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس العادات الغذائية

العادات الغذائية	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
	32	0.74

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.74، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

التجزئة النصفية: تم اعتماد التجزئة النصفية كطريقة ثانية لحساب ثبات المقياس، واستخدمنا بالضبط معادلة سبيرمان براون لأن تبايني نصفي المقياس متساويين، أو يمكن أن نقول لتجانس النصفين.

الجدول رقم 12: معامل ثبات سبيرمان براون لمقياس العادات الغذائية

العادات الغذائية	تباين النصف 1	تباين النصف 2	قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون
	0.03	0.01	0.64

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.64، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

التساؤل الاستكشافي الأول:

• ما مستوى الإبداع الجاد لدى طلبة الجامعة:

للتحقق من الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من طلبة الجامعة في الإبداع الجاد، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 13: دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الإبداع الجاد

الابداع الجاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	183.00	7.61	294.397	135	0.08	149	دال احصائيا عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: 294.397 دالة احصائيا عند مستوى 0.01، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الإبداع الجاد، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الإبداع الجاد والمقدرة بـ: 183.00 أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 135، وعليه نستنتج أن الطلبة الجامعيين لديهم مستوى عال من الإبداع الجاد.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

التساؤل الاستكشافي الثاني:

ما مستوى العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة:

للتحقق من الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من طلبة الجامعة في العادات الغذائية، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الجدول رقم 14: دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في العادات الغذائية

العادات الغذائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	92.95	5.51	206.454	135	0.02	149	دال احصائي عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي قدرت بـ: **206.454** دلالة احصائية عند مستوى 0.01، وهذا ما يشير إلى وجود فروق دالة احصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في العادات الغذائية. كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الابداع الجاد والمقدرة بـ: 92.95 أصغر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ: 135، وعليه نستنتج أن الطلبة الجامعيين لديهم مستوى منخفض من العادات الغذائية.

الفرضية الأولى: للإبداع الجاد أثر في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة

تنص هذه الفرضية على " يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) للإبداع الجاد على تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة".

من أجل اختبار هذه الفرضية سيعتمد على تحليل التباين للانحدار (Analysis Of Variance) للتأكد من صلاحية النموذج، بالإضافة إلى تحليل الانحدار البسيط (Simple Regression Analysis) لاختبار أثر الابداع الجاد على تنمية العادات الغذائية

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

أ- تحليل التباين للانحدار (Analysis Of Variance)

الجدول رقم 15: نتائج تحليل التباين للانحدار للتأكد من صلاحية النموذج لاختبار أثر الإبداع الجاد على تنمية العادات الغذائية

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى دلالة (F)
الانحدار	9.014	1	9.014	0.295	0.008
الخطأ	4521,660	148	30.552		
الكلي	4530,673	149			

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS v 26.

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة والتي بلغت (0.295) مما يدل أنها دالة احصائية، بالإضافة إلى أن مستوى المعنوية يبلغ (0.008) وهو أقل من مستوى المعنوية المفروض والذي يبلغ ($a = 0.05$)، وبناء عليه يستنتج أن النموذج صالح لاختبار هذه الفرضية.

ب- تحليل الانحدار البسيط (Simple Regression Analysis)

الجدول رقم 16: نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار أثر الإبداع الجاد على تنمية العادات الغذائية

المتغير المستقل	B	الخطأ المعياري	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة (T) المحسوبة	مستوى دلالة (T)
ثابت	98.865	10.894	/	/	9.075	0.000
الإبداع الجاد	0.292	0.059	0.045	0.002	-0.543	0.008

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS v 26.

يتضح من خلال الجدول أن هناك تأثيراً ضعيفاً أي غير دال إحصائياً للإبداع الجاد على العادات الغذائية، وذلك استناداً إلى أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (-0.543) وهي أصغر من قيمتها الجدولية على مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بالإضافة إلى أن مستوى المعنوية بلغ ($\text{Sig} = 0.008$) وهو أقل من مستوى المعنوية المفروض والذي يبلغ ($a = 0.05$)، كما أن معامل الارتباط (R) بلغ (0.045) مما يدل على وجود ارتباط عكسي بين الإبداع الجاد والعادات الغذائية، وبالنظر إلى قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.002$) يلاحظ أن نسبة التغيرات التي تحدث في المتغير المستقل (الإبداع الجاد) تفسر ما نسبته (0.2%) من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع (العادات الغذائية).

بالاعتماد على النتائج السابقة نرفض الفرضية التي تنص "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($a \geq 0.05$) للإبداع الجاد على تنمية العادات الغذائية.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإبداع الجاد حسب متغير التخصص: من أجل اختبار هذه الفرضية سيتم الاعتماد على تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لأن عامل التخصص يحتوي على فئتين وهي (علمي وأدبي)، والجدول الآتي يبين نتائج هذه الاختبارات:

الجدول رقم 17: نتائج تحليل التباين الأحادي للإبداع الجاد حسب متغير التخصص

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) المحسوبة	مستوى دلالة (F)
التخصص	علمي	71	2.55	0.098	6.093	0.015
	ادبي	79	2.33	0.099		
	المجموع	150	2.45	0.098		

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS v 26.

من خلال نتائج الجدول يمكن القول أن:

- يوجد تباين في آراء المستجوبين اتجاه متغير الإبداع الجاد تبعاً لعامل التخصص، وذلك استناداً إلى أن قيمة (F) المحسوبة والبالغة (6.093) بمستوى دلالة (0.015) وهو أقل من مستوى الدلالة المفروض $\alpha = 0.05$.

وبناءً على النتائج السابقة ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) للإبداع الجاد تعزى لعامل التخصص".

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعادات الغذائية حسب متغير التخصص:

من أجل اختبار هذه الفرضية سيتم الاعتماد على تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لأن عامل التخصص يحتوي على فئتين وهي (علمي وأدبي)، والجدول الآتي يبين نتائج هذه الاختبارات:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

الجدول رقم 18: نتائج تحليل التباين الأحادي للعادات الغذائية حسب متغير التخصص

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) المحسوبة	مستوى دلالة (F)
التخصص	علمي	71	1.29	0.068	3.748	0.055
	ادبي	79	1.18	0.075		
	المجموع	150	1.23	0.071		

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS v 26.

من خلال نتائج الجدول يمكن القول أن:

- لا يوجد تباين في آراء المستجوبين اتجاه متغير العادات الغذائية تبعاً لعامل التخصص، وذلك استناداً إلى أن قيمة (F) المحسوبة والبالغة (6.093) بمستوى دلالة (0.055) وهو أكبر من مستوى الدلالة المفروض ($0.05 = a$).

وبناءً على النتائج السابقة ترفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq a$) للعادات الغذائية تعزى لعامل التخصص".

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعادات الغذائية حسب متغير الجنس:

من أجل اختبار هذه الفرضية سيتم الاعتماد على تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لأن عامل الجنس يحتوي على فئتين وهي (ذكر وأنثى)، والجدول الآتي يبين نتائج هذه الاختبارات:

الجدول رقم 19: نتائج تحليل التباين الأحادي للعادات الغذائية حسب متغير التخصص

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F) المحسوبة	مستوى دلالة (F)
التخصص	ذكر	50	1.86	0.088	0.105	0.747
	انثى	100	0.92	0.059		
	المجموع	150	1.39	0.073		

المصدر: من إعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات SPSS v 26.

من خلال نتائج الجدول يمكن القول أن:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

- لا يوجد تباين في آراء المستجوبين اتجاه متغير العادات الغذائية تبعا لعامل الجنس، وذلك استنادا إلى أن قيمة (F) المحسوبة والبالغة (0.105) بمستوى دلالة (0.747) وهو أكبر من مستوى الدلالة المفروض (a) (0.05 =).
- وبناء على النتائج السابقة ترفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه: "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ($0.05 \geq a$) للعادات الغذائية تعزى لعامل الجنس".
- الأساليب المستخدمة في الدراسة:
من أجل معالجة البيانات تمت الاستعانة ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام الاساليب الاحصائية التالية:
 - معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية فيما يخص حساب صدق وثبات أدوات الدراسة
 - اختبار (t-texte) للتعرف على امتلاك الطلبة للعادات الغذائية
 - المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ، معادلة ألفا كرونباخ فيما يخص حساب وتحقيق من الفرضيات الدراسة وتساؤلاتها.

استنتاج عام:

أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ترجع للتخصص (أدبي /علمي). ويمكن تفسير هذه النتيجة الى طبيعة التخصص، فطلبة الأداب تخصص ارشاد وتوجيه بحكم تخصصهم الذي يهتم بالدراسات السيكولوجية النفسية، يحققون العادات الغذائية أكثر من طلبة طلبة تخصص علمي بيولوجي، كذلك طلبة تخصص ارشاد وتوجيه بحكم تخصصهم أيضا أصبح جزء منهم يستطيعون استخدام وتوظيف تعلموه لمواجهة المشاكل التي تعيق اشباع حاجاتهم وشعورهم بالرضا والسعادة النفسية، عكس طلبة تخصص بيولوجي بحكم تخصصهم العلمي الذي يهتم بالمواد العلمية والتقنية، كذلك نجد أن كلا التخصصين مختلفين من حيث المحتوى والاهداف والتطلعات والأمال وبالتالي نتائج الدراسة التي توصلنا اليها أنها توجد فروق ذات دلالة احصائية في العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي)

الفصل الرابع :

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الابداع الجاد أثر في تنمية العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة سنة ثانية ماستر ارشاد وتوجيه وبيولوجي بجامعة خميس مليانة عين الدفلى قمنا بالتحقق من أهم افتراضات وشروط تطبيق معادلة الانحدار البسيط (توزيع الطبيعي للخطأ العشوائي، تجانس تباين الخطأ العشوائي). من خلال قراءة الجدول نلاحظ مستوى تطبيق أبعاد الابداع الجاد والتزامه بمتطلبات التطبيق نجد أن الطلبة الجامعيين يهدفون الى تحقيق ابداعاتهم ونشاطاتهم وأنهم قادرين على اتخاذ قرارات واصدار أحكام مناسبة بشأن عملية تعلمهم، بمعنى ابداع بطرق تقليدية من خلال توليد أفكار جديدة واتباع استراتيجيات تساعد على النجاح والتقدم ويجاد حلول للمشاكل التي تعترض تعلمهم وهذا ما يؤدي الى شعورهم بالرضا والسعادة، وفي هذا الصدد يشير حمزة (2018) الى أن الابداع الجاد الذي يستخدمه الطالب تحفز لتوليد المفاهيم والادراكات أو بدائل جديدة يتطلبها الموقف التعليمي. أو المواقف الحياتية التي يمر بها الفرد ويمكن ارجاع السبب ايضا الى أن تمتع طلبة الجامعة خميس مليانة عين الدفلى بالابداع الجاد كما سماه (دي بونو) الى أن الابداع الجاد هو البحث عن البدائل و الطرق و آراء كثيرة قبل اتخاذ قرار ما، فهو لا يكتفي بفكرة واحدة، اذ أن الفكرة الابداعية قد تتبع من مصادر متعددة (الأكرغ، 2017. (24).

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية للابداع الجاد حسب متغير التخصص لدى طلبة الجامعة، أشارت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة ترجع للتخصص (أدبي - علمي) ويمكن تفسير النتيجة الى أن الطلبة كلا التخصص واجها نفس ابداعاتهم في محاولة النضج المعرفي والعقلي من أجل تحقيق ميولهم ورغباتهم الصحية والنفسية، وقد يرجع السبب أيضا الى التكيف وتوافق كل طالب وتخصصه وهذا مايؤدي الى استخدام قدراتهم وامكاناتهم في أداء أنشطتهم و الابداع فيها من أجل مبتغاهم وفي هذا الصدد يشير (أبو جادو ونوفل، 2007 ص 470) أنه لايشترط لتوليد ابداعات جديدة أن يتصف الفرد بمستوى عال من الذكاء وتتفق هذه الدراسة (محمد حاجم، 2019) ودراسة الموسوي والاكرغ (2017) اللذان توصلا الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص (أدبي - علمي).

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

● لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب التخصص، فطلبة الارشاد و التوجيه بحكم تخصصهم أيضا الذي يهتم بالدراسات السيكولوجية النفسية، يحققون عادات غذائية صحية أكثر من طلبة التخصص بيولوجي و كذلك طلبة تخصص ارشاد وتوجيه بحكم تخصصهم أيضا أصبح جزء منهم يستطيعون

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

استخدام وتوظيف ما تعلموه لمواجهة المشاكل التي تعيق حاجاتهم وشعورهم بالرضا والسعادة عكس طلبه تخصص بيولوجي يحكم تخصصهم العلمي الذي يهتم بالمواد العلمية والتقنية، كذلك نجد كلا التخصصين مختلفين من حيث المحتوى والأهداف والتطلعات و الأمل. ويمكن تفسير النتيجة الى أنه أثناء توزيع مقياس العادات الغذائية على الطلبة كلا التخصصين، ومن خلال سؤالهم و اجابتهم على الفقرات و الأسئلة المقياس لاحظنا أن الطلبة تخصص ارشاد وتوجيه كانوا أكثر معرفة لهذا المفهوم باعتباره مر بحياتهم الجامعية. أكثر من طلبة بيولوجي اللذين أجابو بأن العادات الغذائية هي اغيش حياة جيدة صحية وسليمة مزودة بأغذية مفيدة للجسم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة الخراعي (2016) التي توصلنا الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة حسب متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي).

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب متغير الجنس لدى الطلبة الجامعة مما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية فنجد الطلاب أكثر اختلاطا بالمجتمع الكبير خاصة حضور المناسبات و المراسيم الدينية و الاجتماعية و التي غالبا ما تتضمن تناول الوجبات الغذائية المختلفة فقد يتعرف الطالب الجامعي على الأكل الصحي والغير صحي مما يجعله يدرك غذائه ويلبي متطلباته الغذائية وهذا مايجعله ذو خبرة في اختيار الأصناف الأفضل لهم، وبالتالي سيكون الطالب محدد بضوابط مقبولة أثناء تناول الوجبات. واهذا ما أكدته دراسة عبد الرحمن مصيقر سنة (2004) الذي توصل الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية للعادات الغذائية حسب متغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

مستوى الابداع الجاد لدى طلبة الجامعة وبشكل عام نرى بأنه عال بحيث يرتفع ابداع الطالب عند تحقيقه لحاجاته فذلك التحقيق يوجه نحو اكتساب خبرات جديدة وتمنحه النمو النفسي السوي و حرية الابداع الجاد فحسب دراسة النقفي والكشكي (2019) للابداع الجاد وعلاقته بالعادات الغذائية لدى طلبة و طالبات الجامعة لديهم مستوى عال من ابداعاتهم وأنه يساهم بدرجة عالية من اشباع حاجاتهم ويشعرون بدرجة من الرضا اتجاه المظاهر المختلفة لجوانب حياتهم، مما تتولد لديهم أفكار حيادية اتجاه المواضيع، وبالتالي يفطرون باجابيات وسلبيات الموضوع، وفي النهاية يصدرن أحكاما منطقية تساعدن على التعامل مع المشكلات وحلها بطرق متعددة وخلق افكار جديدة ابداعية من أجل مواجهة مختلف الصعوبات التي يتعرضون لها في مشوارهم الجامعي.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

مستوى العادات الغذائية لدى طلبة الجامعة يتضح لنا بأن تطبيق أبعاد العادات الغذائية منخفض مقارنة مع الابداع الجاد بحيث أكدت دراسة (عبد الحق، 2012) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلاب وطالبات الجامعة يرجع لمتغيرات التخصص والجنس وراجع أيضا للعمليات المعرفية كالانتباه و الادراك لعاداته الغذائية وللتحقق من الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من طلبة الجامعة في العادات الغذائية ومقارنة بالمتوسط الحسابي وبالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبارات لعينة واحدة ومن هذه النتائج نرى بأن المستوى منخفض.

خاتمة

خاتمة

ختاما يعتبر الطلاب في الجامعة مصدرا هائلا للأفكار الابداعية و المشاريع الرائعة.يستخدمون مهاراتهم ومواهبهم لتطوير حلول جديدة وابداعات كثيرة في مجالات مختلفة، أي أنهم يعملون بجد واجتهاد لتحقيق أهدافهم وتحويل أفكارهم الى واقع ملموس، فمن خلال ابداعاتهم وأفكارهم قد يستطيعون أن يلبيو رغباتهم الغذائية، فان تناول الطعام الصحي والمتوازن يلعب دورا هاما في صحة طلاب الجامعة.ويحرص الكثيرون على تناول وجبات مغذية تساعدهم على التركيز والتفكير الجد أثناء الدراسة مما يمكنهم أيضا تناول وجبات خفيفة صحية للحفاظ على طاقتهم طوال الوقت وأخيرا يمكن القول بأن الابداع الجاد والعادات الغذائية الصحية يلعبان دورا حاسما في نجاح طلاب الجامعة وتحقيق أهدافهم.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، يوصي الباحث بما يأتي:

- ايلاء موضوع الابداع الجاد أهمية في التعليم الجامعي وادخال طرق ابداعية ضمن مناهج التعليم الجامعي وذلك لتحسين مهارات الابداعية.
- تأكيد أهمية العادات الغذائية في الوسط الجامعي لما لها من أثر كبير في بناء شخصية الطالب الجامعي ومنحها القوة بما يحقق التوازن الصحي.
- تشجيع الطلاب الجامعيين على الابداع الجاد والحصول على معرفة وليس من أجل الحصول على الدرجات أو السعي أو التفوق على الآخرين.

المقترحات:

- اجراء بحوث تتناول متغيرات (الابداع الجاد والعادات الغذائية) مع متغيرات أخرى لدى طلبة الجامعة
- اجراء دراسة سببية تتضمن ذات المتغيرات لحدى شرائح المجتمع
- اجراء دراسة المقارنة بين طلبة المدارس الاعدادية العادين وطلبة المدارس المتميزين في متغيري (الابداع الجاد، العادات الغذائية).

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- أشواق غرداوي، دفلأوي يمينة ، تأثير الثقافة الغذائية على صحة الأم والطفل، مذكرة ماستر في علم اجتماع الصحة، جامعة 8 ماي قالمة، 2023/2022.
- أمل بنت عبد الله سعد الحسين، ثقافة الغذاء والتغذية في المملكة العربية السعودية، ط1، جامعة الملك سعود، الرياض-السعودية، 2020.
- أيمن محمود، عبد الله العصا، (2012). العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في الملاحظة بيت اللحم، جامعة القدس-فلسطين، ص12.
- بن جواد المطر، عبد الحكيم، النجار، محمود عبد الحافظ، أنور، إيمان أحمد ماهر. (د،ت). العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، المجلد (15)، (1)، 389-433.
- حسن أحمد شرف الدين، مشكلة الغذاء في اليمن، المكتبة المركزية، جامعة صنعاء، اليمن، 1990.
- حسين عبد الفتاح، (2005). عناصر محاضرات مادة البحث العلمي في التربية وعلم النفس، قسم علم النفس، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- حيدر حسن اليعقوبي، (2017). مهارات الإبداع الجاد لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة الباحث، العدد 5.
- خزار، الأخضر. (2011). دور الإبداع في اكتساب المؤسسة ميزة تنافسية دراسة حالة مؤسسة مركب حمام ربي (سعيدة)، نموذج جامعة أبي بكر بلقايد.
- دي بونو أدوارد، (2001)، تعليم التفكير، ترجمة عادل عبد الكريم وآخرون، دار الصفا للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- رشا عبد الرحمان الفوز، الغذاء الصحي في السن المدرسي، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة بوزارة الصحة، السعودية، 2012.
- رضا الجمال، العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية، المجلة الإنسانية للعلوم، جامعة القادسية، العراق، العدد 12، 2009.
- زين حسن بدران أيمن مزاهدة، الرعاية الصحية الأولية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2009.
- زينب عاطف خالد، سعيد حامد محمد يحي، فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية العادات الغذائية والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، مصر، 2005.
- سديد بلخير، (2013). منهجية البحث العلمي وأصالتها عند المسلمين، دار الخلدولية.

قائمة المصادر والمراجع

- عبيدات، ذوقان، وابو السميد، سهيلة (2007)، الدماغ والتعليم والتفكير، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الاردن، ط1.
- عدنان يوسف العتوم، (2010). علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، ط، 1 دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- عمر حسن مساد، (2011). سيكولوجية للإبداع، ط، 1 دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- عيسى بن ناصر، مشكلة الغذاء في الجزائر، اطروحة دكتوراه جامعة منتوري، قسنطينة-الجزائر، 2002.
- كريم فخري هلال السرراتي، (2015)، الاستعداد للأمل وعلاقته بمعتقدات الكفاءة الذاتية والدافعية العقلية لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد، 26 العدد
- لجنة الأمن الغذائي العالمي CFS، التغذية والنظم الغذائية، مارس 2018.
- محمد أحمد الرفوع (2015) الدافعية نماذج وتطبيقات، ط، 1 دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد طه شلبي، الأسس الصحيحة لتغذية الأطفال، مجلة رعاية وتنمية الطفولة، جامعة المنصورة، المنصورة-مصر، المجلد 1، العدد 2 2002.
- مزور غوتي، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية العادات الغذائية لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم-الجزائر، 2014.
- مصطفى طويطي (2019) أساليب الإحصاء الاستدلالي البارامترية (الجزء الأول)، ط، 1 دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- منظمة الأغذية والزراعة، الأمن الغذائي والتغذية www.Fao.org/cfs/cfs/hlpe تم الاطلاع عليه يوم: 2024/04/23.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر، (2018). الابداع الجاد طلبة الجامعة مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد (27)، ص(447-474).
- نادية بنت عبد الرحمن بن صويلح اللهيبي، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الوعي المنزلي الغذائي للأهات ومشرفات أطفال التوحد، كلية التربية الاقتصادية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة-السعودية، 2009.
- نوفل محمد بكر محمد، (2009). أثر برنامج في استراتيجيات الابداع الجاد في تنمية التفكير المتوازي والتحصيل الدراسي في مقرر تنمية مهارات التفكير لدى طالبات الجامعة.
- والتر ويليت، الغذاء الصحي من أنظمة الغذاء المستدامة، التقرير المختصر للجنة EAt-Lancet.



الملاحق

استبيان الابداع الجاد

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ حياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ مطلقاً
١	اميل الى استخدام طرق جديدة لإنجاز الاعمال المكلف بها					
٢	افكر بطرق خاصة لحل المشكلات التي تواجهني					
٣	اسعى لفهم الحقائق والمعلومات خارج السياق الذي وردت فيه					
٤	اشترك زملائي في الكثير من الافكار العفوية في المناقشات					
٥	اشعر بأنه لدي القدرة على ايجاد افكار غير مطروقة من قبل الآخرين					
٦	بإمكاني الوصول الى نتائج جديدة للموضوع عن طريق تغيير طريقة تفكيري					
٧	لدي القدرة على تطوير معلوماتي بما يتناسب مع افكاري					
٨	يصعب عليّ انجاز اعمالتي بدقة دون تخطيط مسبق لها					
٩	اتمتع في المواقف التي يكون دوري فيها مختلفاً					
١٠	عندما يحدث شيء غير متوقع فأنني استخدم طرق جديدة للتفكير بما يناسب الموقف					
١١	اميل الى تجربة الاشياء الجديدة في المواقف المختلفة					
١٢	استطيع التعبير عن رأيي بعفوية					
١٣	مهما يحدث لي فأنني استطيع ان اتعامل مع الموقف الذي يواجهني					
١٤	ليس بإمكاني استبعاد الاشياء التي تحبطني عند تعلم شيء ما					
١٥	اناقش افكار الآخرين وفقاً لما يتبادر الى ذهني أولاً					
١٦	اراقب الاشياء والمواقف قبل المشاركة فيها					
١٧	بإمكاني تكوين فكرة جديدة للمواقف التقليدية					
١٨	ابحث عن معلومات جديدة لحل المشكلات التي تواجهني					
١٩	استطيع مواجهة المواقف المفاجئة بنجاح					
٢٠	احب ان يكون انجاز اعمالتي المكلف بها متميزة عن الآخرين					
٢١	يصعب عليّ التفكير بالموضوعات بأكثر من طريقة حتى افهمها					
٢٢	تحفزني المواقف الغامضة للبحث عن طرق جديدة لحلها					

الملاحق

٢٣	ابدأ بإنجاز ما يخطر على بالي من الواجبات المطلوب اتمامها				
٢٤	استطيع مراقبة الأحداث التي تجري من حولي بصورة دقيقة				
٢٥	المهم قناعتي أولاً بالحلول قبل تطبيقها لما يعترضني من مشكلات				
٢٦	أواجه صعوبة في التغلب على الخوف الذي يحول دون استيعاب الموقف الذي أنا فيه				
٢٧	أشعر بالمتعة من خلال إيجاد حلول للمشكلات بطرق عفوية				
٢٨	أركز انتباهي على مهام قد لا ينتبه لها الآخرون				
٢٩	بإمكاني توليد عدة أفكار جديدة من فكرة واحدة				
٣٠	أميل إلى عدم اظهار افكاري في مناقشة آراء الآخرين				
٣١	يصعب علي التعامل مع المواقف الجديدة دون معرفة مسبقة لعناصرها				
٣٢	أفضل المشاريع التي يمكنني فيها النظر إلى الموقف من منظور جديد				
٣٣	استطيع تغيير طريقة تفكيري لاكتشف جوانب غامضة في الموقف				
٣٤	أفضل الموضوعات التي اتعلم منها شيئاً جديداً				
٣٥	لدي القدرة على عرض أفكاراً بصورة عفوية فتكون أفضل حلول للمشكلة				
٣٦	أميل إلى المواقف التي يمكنني فيها تركيز انتباهي على تفاصيلها				
٣٧	لدي القدرة على تنظيم افكاري بما يناسب حل المشكلة				
٣٨	أجعل حياتي أكثر متعة من خلال تعلم أشياء جديدة بعيداً عن ضغط الآخرين				
٣٩	أفضل التعامل مع الخبرات والمواقف غير المخطط لها				
٤٠	المواضيع التي تثير انتباهي ليست بالضرورة تثير انتباه الآخرين				
٤١	ليس بإمكاني استخدام نفس الفكرة في أكثر من موقف بأسلوب جديد				
٤٢	استطيع أن أتجاوز الإحباطات السابقة للوصول إلى نجاحات جديدة				
٤٣	التزم بأول فكرة تخطر ببالي لحل المشكلة.				
٤٤	يصعب علي حل المشكلات الغامضة التي لا يهتم بها الآخرون				
٤٥	أحاول البحث عن المعلومات الجديدة حول الأشياء الغامضة				

استبيان العادات الغذائية

الرقم	الفقرات	ينطبق	ينطبق الى حد ما	لاينطبق
1	لا أتناول الماء الا عند إحساسي بالعطش الشديد			
2	أتناول الخبز الأسمر في جميع وجباتي الغذائية			
3	أكثر من تناول المشروبات الغازية			
4	أواضب على شرب عصير الفواكه الطبيعي			
5	أتناول الطعام بسرعة عندما يضايقتني الوقت			
6	أناك من تاريخ انتاج الأغذية المعلبة قبل تناولها			
7	أحرص على تناول الخضراوات والفواكه معوجة الغذاء			
8	لا أتناول وجبة الإفطار وأكتفي بقطعة بسكويت أو شاي			
9	أقول بسم الله و الحمد لله عند الانتهاء من الأكل			
10	أمارس الرياضة المشي بعد وجبة الغذاء			
11	أتناول الوجبات السريعة أثناء الدوام			
12	أسرع لنوم القيلولة أثناء تناولي الغذاء			
13	طالما أضحك وأتحدث أثناء تناولي للغذاء			
14	أتناول الأطعمة التي فيها سكريات وأملاح قليلة			
15	أكثر من تناول الأطعمة الطازجة			
16	أحرص على أن تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة			
17	أتجنب تناول المشروبات الكحولية بمختلف الظروف			

الملاحق

18	الاحظ طرق تخزين الطعام قبل تناوله أو شراؤه		
19	لا أشرب الحليب لانه غذاء الأطفال		
20	افرط في تناول كميات ونوعيات الأطعمة في المناسبات و الدعوات		
21	انتناول اللحوم والأسماك المجمدة بدل الطازجة		
22	أشرب الشاي بعد تناول أي وجبة الغذاء دسمة مباشرة		
23	أتناول المكسرات و الطعام اثناء مشاهدي التلفاز		
24	لا أتقيد بالانظمة الغذائية حتى في حالة إصابتي بمرض ما		
25	أتناول وجبات الطعام متنوعة يوميا		
26	لا ألتزم بعدد أوقات الوجبات الغذائية أيام الامتحانات		
27	انتناول الأطعمة المطبوخة بالزيت اكثر من التي تطبخ بالشحوم		
28	أنظف الغذاء جيدا عند سماعي ب أي داء		
29	أجاول تأخير طعامي حين أكون قلقا		
30	لا اتناول الأغذية ذات الرائحة واللون الغير طبيعي		
31	انتناول الطعام وان لم اكن متاكدا من نظافة يداي		
32	أحرص على تناول أحد لبقوليات عند الغذاء يوميا		
33	لااتناول الخضروات والفواكه الا بعد تقشيرها		
34	اواضب على تناول كمية من التمر يوميا		
35	أجهل أهمية معظم ما اتناوله من طعام		
36	أشرب قدح ماء دون انقطاع		
37	انظف اسناني بالفرشاة والخيط بعد كل الوجبات		
38	أبلغ الطعام دون مضغه ان كان حارا أو شبه سائل		
39	أستخدم أي دواء أو عشب يفيد البشرة		
40	أحرص على صيام شهر رمضان كل عام		
41	أنتبه الى صلاحية الدواء قبل تناوله		
42	لا أكل الا عند الجوع وانتهي من الطعام عنما أشبع		
43	أتناول كل مايقدم لي من وجبة الطعام		
44	أتناول العسل الطبيعي يوميا		
45	أشرب الماء وان لم يكن متاكدا من نظافته عند الشدة العطش		
46	استعمل الأعشاب الطبية بدل الأدوية و العقاقير		
47	ألتزم بنظام حماية دون استشارة الطبيب اذا زاد وزني		

