



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير
في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

عامر شاكر محمود

بإشراف

أ.د. سالم نوري صادق

٢٠٢١م

١٤٤٢هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا

رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ

إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿ ١٧٢ ﴾

سورة البقرة، الآية (١٧٢)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) المقدمة من قبل الطالب (عامر شاكر محمود) قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

أ.د. سالم نوري صادق

٢٠٢١/ /

توصية رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية بناءً على التوصيات المتوافرة أشرح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م.د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى

التاريخ: ٢٠٢١/ /



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) المقدمة من قبل الطالب (عامر شاكر محمود) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمّ مراجعتها وتصحيحها من الناحية اللغوية، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م. د. ولاء فخري قدوري

العنوان: كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) المقدمة من قبل الطالب (عامر شاكر محمود) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)؛ فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أم د خضر عباس غيلان

العنوان: الجامعة المستنصرية /كلية التربية

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنني قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) المقدمة من قبل الطالب (عامر شاكر محمود) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)؛ فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أم د حيدر جليل عباس

العنوان: الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) التي قدمها الطالب (عامر شاكر محمود) في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي). وقد تمت مراجعتها إحصائياً، ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية الإحصائية.

التوقيع:

الاسم: أ د بشار غالب شهاب

العنوان: جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

التاريخ: / / ٢٠٢١



إقرار لجنة المناقشة

نشهدُ نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال) وقد ناقشنا الطالب (عامر شاكر محمود) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقرُّ بأنَّها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وبتقدير () .

التوقيع:

الأسم: عدنان محمود عباس

رئيساً

التوقيع:

الأسم: سميرة علي حسن

عضوًا

التاريخ: / / ٢٠٢١

التاريخ: / / ٢٠٢١

التوقيع:

التوقيع:

الأسم: ايمان حسن جعدان

عضوًا

التاريخ: / / ٢٠٢١

الاسم: أ.د. سالم نوري صادق

عضوًا ومشرفًا

التاريخ: / / ٢٠٢١

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢١

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

التاريخ: / / ٢٠٢١



الإهداء

الى قدوتي الأولى بعد (رسول الله ﷺ).

أنت أعظم ما في الوجود .

أنت قنديل ظلامي ونور أيامي .

كنت لي معلماً في الأخلاق ومرشداً في النصيح والإرشاد .

أبي الغالي (طال الله في عمره) .

من سهرت الليالي من اجلي في رعايتي .

ومن دعائها وفقّت في حياتي ودراستي .

ومن تحت قدميها الجنان وملء قلبها بالحنان .

(أمي العزيزة أمد الله في عمرها) .

من تشابكت أيدي بأيديهم .

ومن كانوا يضيئون لي الطريق ويساندونني .

إخوتي وأخواتي .

زوجتي وأولادي (روان وفارس) الذي ملأ حبهما العقل والقلب .

الباحث

عامر شاكر محمود



شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين النبي مُحَمَّد الأمين
(ﷺ) وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين.

يشرفني بعد أن أنهيت بحثي المتواضع هذا أن أقدم شكري وعرفاني لأصحاب
الفضل لما أبدوه من مساعدة لي واطمئنان بالذكريات الأستاذي القدير ومعلمي الكبير الأستاذ
الدكتور سالم نوري صادق، الذي أشرف على هذه الرسالة، وأعطاني من علمه الكثير
ووقته الثمين والنصائح القيمة وسد ما فيه من نقص؛ فكان لي نعم العون في جميع
المراحل في إكمال هذه الرسالة؛ لما قدمه من ملحوظات ونصائح علمية في إكماله.
وأسأل الله القدير أن يجزيه خير الجزاء؛ فجزيل الشكر والامتنان أهديك، وربّ العرش
العظيم يحميك.

ويسرني أيضًا أن أقدم شكري وامتناني للأساتذة ولرئاسة القسم العلوم التربوية
والنفسية المتمثلة برئيس القسم الأستاذ المساعد الدكتور حسام يوسف صالح.

ويشرفني أن أقدم بكلّ شكري وامتناني والتقدير للأستاذ الدكتور عدنان محمود
المهداوي؛ لما قدمه لي من مساعدة وتوجيهات الكثيرة جزاه الله خير الجزاء.

وأقدم الشكر والعرفان للأستاذ الدكتورة سميرة علي حسن لما قدمته لي من
مساعدة ونصائح قيمة؛ فأسأل الله أن يجزيها خير الجزاء.

وأقدم الشكر والامتنان والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور بشري عناد التميمي؛ لما
قدمته لي من مساعدة في مسيرتي العلمية؛ فأسأل الله أن يجزيه خير الجزاء.

ويدين الباحث بالشكر والامتنان للأساتذة المحكمين الذين أسهموا بصورة فاعلة في
إكمال هذه الرسالة لما كان لهم من آراء علمية سديدة.

ومن الوفاء أن أتقدم بشكري العميق لزملائي جميعهم في دراسة الماجستير في
كلية التربية للعلوم الإنسانية.



وأسجل آيات عرفاني الموشحة بألوان الوفاء والاعتراف لعائلتي التي أحاطتني
برعايتها وعطفها (أبي الغالي، وأمي الحنونة، وإخواني وأخواتي، وزوجتي، وأولادي
الأعزاء).

وعرفانًا بالجميل أتقدّم بجزيل الشكر لكلّ من ساعدني ولو بكلمة في سبيل إكمال
هذه الدراسة.

والله ولي التوفيق

الباحث



مستخلص البحث

يهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال عن طريق اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ومجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

يتحدد البحث الحالي بتلاميذ المدارس الحكومية في مدينة بعقوبة التابعة إلى مديرية العامة التربوية محافظة ديالى (٢٠٢٠-٢٠٢١).

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته الصفرية استعمل الباحث المنهج التجريبي ذو لتصميم (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، مع اختبار قبلي واختبار بعدي).

يتكون مجتمع البحث من (٥٠٥٨) تلميذ، وعينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) تلميذاً، أمّا عينة البحث الأساسية (١٠٠) فستخرج منها (٢٠) تلميذاً موزعين بطريقة عشوائية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (١٠) تلاميذ في كلّ مجموعة.، وقد أجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات وهي: (الدرجات على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي قبل تطبيق البرنامج، تحصيل الدراسي للأب، تحصيل الدراسي للأم، مهنة الأب، مهنة الأم).

أمّا أدوات البحث فقام الباحث ببناء مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي الذي تكون من (٢٤) فقرة، وجرى عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في هذا مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم؛ وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك جرى التحقق من الصدق البناء، أمّا الثبات فقد جرى إيجاده بطريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية؛ إذ بلغ (٠,٧٦)، وكيودر ريتشاردسون وقد بلغ (٠,٨٦). وكذلك قام الباحث ببناء برنامج إرشادي ب (أسلوب النمذجة) بحسب نظرية التعلم الاجتماعي (البرت باندورا Bandura) جرى تنفيذه عن طريق برنامج إرشادي أعد لغرض تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي، وجرى التحقق من صدق (البرنامج الإرشادي) عن طريق الصدق الظاهري، وعرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٣٥) دقيقة.

وقد استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (مربع كاي، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل التمييز، واختبار كولمو جروف - سيمر نوف (K.S)، ومعادلة (كيودر ريتشاردسون)، واختبار مان وتي لعينتين مستقلتين، واختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين، والوسط المرجح، والوزن المئوي، ومعادلة سبيرمان). وقد أظهرت نتائج البحث ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد البرنامج على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في اختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لصالح المجموعة التجريبية. وقد أظهرت النتائج أنّ للبرنامج الإرشادي بأسلوب النمذجة أثرًا في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال. وفي ضوء النتائج البحث الحالي قدم الباحث عددًا من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	عنوان الرسالة.	١
ب	الآية القرآنية.	٢
ت	إقرار المشرف.	٣
ث	إقرار المقوم اللغوي.	٤
ج	إقرار المقوم العلمي الأول	٥
ح	إقرار المقوم العلمي الثاني	
خ	إقرار المقوم الإحصائي.	
د	إقرار لجنة المناقشة.	٦
ذ	الإهداء.	٧
ر-ز	شكر وامتنان.	٨
س-ص	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	٩
ط-ك	ثبت المحتويات.	١٠
غ-ف	ثبت الجداول.	١١
ق	ثبت الأشكال.	١٢
ق-ك	ثبت الملاحق.	١٣

ثبت المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع
الفصل الأول التعريف بالبحث	
٢	أولاً: مشكلة البحث.
٤	ثانياً: أهمية البحث.
١٠	ثالثاً: هدف البحث.
١١	رابعاً: حدود البحث.
١٦	خامساً: تحديد المصطلحات.
الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة.	
١٨	أولاً: إطار نظري.
١٨	مفهوم الإرشاد.
١٩	الإرشاد النفسي.
١٩	أهداف الإرشاد النفسي
٢٠	أسس الإرشاد النفسي.
٢٢	مناهج الإرشاد النفسي.
٢٣	أساليب الإرشاد النفسي.
٢٤	طرائق الإرشاد التربوي
٢٥	الأسس التي تتبع في اختبار أعضاء الجماعة الإرشادية.
٢٦	الأسلوب الإرشادي.
٢٦	نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا).
٣١	أنواع النمذجة.
٣٢	أهداف النمذجة.
٣٣	العوامل المؤثرة في النمذجة.
٣٥	مفهوم الاتجاه.
٣٦	وظائف الاتجاه.

٣٦	طرائق التعبير عن الاتجاه.
٣٨	النظريات التي فسرت الاتجاه.
٣٨	أولاً: نظرية التحليل النفسي.
٣٩	ثانياً: نظرية التنشئة الاجتماعية.
٤٢	ثالثاً: نظرية التنافر المعرفي.
٤٢	رابعاً: النظريات المعرفية.
٤٤	خامساً: النظريات السلوكية.
٤٥	مفهوم الغذاء الصحي.
٤٦	صحة الغذاء.
٤٨	وظائف الغذاء الصحي.
٤٩	المكونات الأساسية للغذاء.
٥٢	ثانياً: دراسات سابقة.
٥٢	أولاً: دراسة الخالدي (٢٠١٣).
٥٢	ثانياً: دراسة محمود (٢٠١٩).
٥٣	رابعاً: دراسة النعيمي (٢٠٢٠).
٥٤	الإفادة من الدراسات السابقة لأسلوب النمذجة.
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.	
٥٦	أولاً: مجتمع البحث.
٦١	ثانياً: عينات البحث.
٦٥	ثالثاً: التصميم التجريبي.
٦٦	رابعاً: تكافؤ المجموعات.
٧٠	خامساً: أدوات البحث.
٨٤	سادساً: الوسائل الإحصائية.
الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي	
٨٦	البرنامج الإرشادي.

١٦١	جلسات البرنامج الإرشادي.
الفصل الخامس : عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها التوصيات والمقترحات	
١٦٣	أولاً: عرض النتائج.
١٧٠	ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها.
١٧٢	ثالثاً: التوصيات.
١٦٩	المقترحات.
١٧١	المصادر
١٧٤	أولاً: المصادر العربية.
١٨٤	ثانياً: المصادر الأجنبية.
٢٠٢-١٨٦	الملاحق.
A-B	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية Abstract .

ثبت الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٧	مجتمع البحث بحسب المدارس الحكومية وموقعها وعدد التلاميذ.	١
٦٠	العينات المستعملة في البحث الحالي مع إعدادها.	٢
٦١	عينة التحليل الإحصائي.	٣
٦٣	توزيع الأطفال على المجموعتين التجريبية والضابطة.	٤
٦٥	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي.	٥
٦٦	قيمة اختبار (كولمو جروف - سمير نوف) لمتغير التحصيل الدراسي للأب للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٦
٦٧	قيمة اختبار (كولمو جروف - سمير نوف) لمتغير التحصيل الدراسي للأم للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٧
٦٧	قيمة اختبار (كولمو جروف - سمير نوف) لمتغير مهنة الأب للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٨
٦٨	قيمة اختبار (كولمو جروف - سمير نوف) لمتغير مهنة الأم للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٩
٧٢	قيمة مربع كاي المحسوبة والجدولية لاتفاق المحكمين على فقرات مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.	١٠
٧٣	التعديلات التي أجريت على فقرات المقياس بعد الرجوع آراء المحكمين.	١١

٧٦	القيم الاحصائية الاختبار مربع كاي لفقرات المقياس الاتجاه الايجابي نحو الغذاء الصحي بأسلوب مجموعتين متطرفتين	١٢
٧٩-٧٨	قيمة معامل الارتباط لدرجة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.	١٣
٨٢	المؤشرات الإحصائية لمقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.	١٤
٩٠	الوزن المئوي والوسط المرجح لفقرات المقياس.	١٥
٩٢	فقرات المقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي.	١٦
٩٨	الجلسات الإرشادية وتواريخ انعقاد الجلسة وعنوان الجلسة والمدة الزمنية.	١٧
١٦٤	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	١٨
١٦٥	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	١٩
١٦٦	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.	٢٠

ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٤٩	أهم العناصر المعدنية الضرورية للطفل.	١
٥٤	موازنة الدراسات التي تناولت أسلوب النمذجة	٢
٦٤	التصميم التجريبي المعتمد في البحث (إعداد الباحث)	٤
٨٣	منحنى التوزيع الاعتمادي لتوزيع درجات أفراد العينة على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي	٥

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٨٦	تسهيل مهمة.	١
١٨٧	تسهيل مهمة.	٢
١٨٨	تأييد تطبيق البرنامج الإرشادي.	٣
١٨٩	تطبيق البرنامج الإرشادي.	٤
١٩٠	مقياس (الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي) بصيغته الأولية.	٥
١٩٤-١٩٣	مقياس (الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي) بصيغته النهائية.	٦
١٩٥	التعديلات التي أجريت على فقرات المقياس بعد الرجوع آراء المحكمين.	٧
١٩٦	استمارة معلومات لإجراء التكافؤ بين المجموعتين.	٨

١٩٧	استبانة آراء الخبراء حول مدى صلاحية الأفلام في البرنامج الإرشادي	٩
١٩٨	استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي.	١٠
١٩٩	أسماء الخبراء مرتبة بحسب اللقب العلمي والحروف الهجائية.	١١
٢٠١	استبانة استطلاعية	١٢
٢٠٢	إبرام عقد إرشادي.	١٣

الفصل الأول التعريف بالبحث

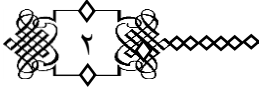
أولاً: مشكلة البحث

ثانياً: أهمية البحث

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته

رابعاً: حدود البحث

خامساً: تحديد المصطلحات



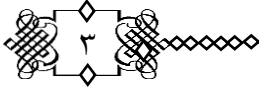
أولاً: مشكلة البحث:

يُعدُّ الاتجاه السلبي نحو تناول الغذاء من المشكلات التي تؤثر تأثيراً سلبياً في الجانب الصحي والجانب الفكري لدى الإنسان؛ إذ تؤثر هذه المشكلة في حياة الإنسان وسلوكه وتصرفاته وصحته النفسية، فهو يؤثر في الحياة الاجتماعية للفرد، وفي علاقاته مع الآخرين، فضلاً عن أنَّ النقص في الغذاء وسوء التغذية يؤثر في النشاط الإنتاجي للأفراد وعلى فاعلية عملهم؛ فالإنسان الضعيف بدنياً لا يستطيع القيام بأمر الحياة على الوجه المطلوب، أمَّا الإنسان القوي بدنياً فإنَّه يقوم بمهامه خير القيام (أبو ليلي، ١٩٩٩: ١٧٤).

فعندما نتحدث عن الغذاء والتغذية السليمة لا نعني بذلك التخلص من الجوع، أو الشعور بالاكتهاء من الطعام، أو تناول الكثير من الطعام؛ ولكن نعني بذلك يجب الحصول الجسم على العناصر الغذائية السليمة جميعها التي يحتاجها للنمو وبسرعات حرارية صحيحة؛ وذلك لأنَّ التغذية السليمة تعني بمعرفة الفرد للغذاء ومصادره وعناصره ومدى مناسبه لتحقيق احتياجات جسمه، ويجب معرفة الأسس الصحيحة لاختيار الأغذية الصحية، وتكوين الوجبات الغذائية السليمة، ويجب معرفة مصادر الغذاء وأنواعه (المؤيد، ٢٠١٠: ١١٣).

إنَّ أنواع الأطعمة التي يتناولها الإنسان تؤثر تأثيراً مباشراً في العقل الإنساني بجانبه السلبي والإيجابي؛ فمنها ما يساعده على الانتباه والذكاء والحفظ، ومنها ما يؤدي به إلى النسيان وقلة التركيز ولا بُدَّ من اختيار كمية الأطعمة ونوعيتها، ويعدُّ الإكثار من الأكل من أكثر الأمور التي تؤدي إلى الخمول والكسل الذهني (محمد، ٢٠٠٨: ٣٥).

ويواجه التلاميذ في الوقت الحاضر عدَّة مشكلات منها: المشكلات الصحية (كسوء التغذية، وفقدان الشهية)، وهذه المشكلات تنتج بسبب الاتجاه السلبي نحو تناول الغذاء الصحي؛ إذ إنَّ التلاميذ بمختلف أعمارهم لا يتناولون الغذاء الذي يحتوي على ما



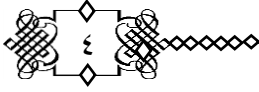
يكفي من مغذيات، مثل: (الفيتامينات والبروتينات) وغيرها التي تفيد الجسم، وأن تناول الأطفال كميات زائدة من السكر والملح والدهون يمكن أن تؤدي إلى المخاطرة في صحتهم العامة إلى الإصابة بسوء التغذية والتقرن (توقف النمو)، أو زيادة الوزن والبدانة ومن شأن مثل هذا الحالات أن تؤثر في أداءهم المدرسي ونشاطهم البدني مدى الحياة وأنها تشكل مخاطر صحية في مرحلة البلوغ (يونيسيف، ٢٠١٩: ٦٦).

فضلاً عن ذلك فإن التلميذ في هذا العمر يكتسب اتجاهات وعادات وسلوكيات غذائية سليمة وغير سليمة من البيئة المنزلية والبيئة المحيطة له؛ فإذا نشأ التلميذ في أسرة ليس لديها ثقافة غذائية سليمة سوف تترجم هذا الثقافة إلى اتجاهات وسلوكيات غير سليمة؛ مما يؤثر سلباً في صحته وذكائه ونسبه تحصيله المعرفي (المراسي، وعبد المجيد، ٢٠١٠: ٩).

وإن للوالدين التأثير الأكبر في اتجاهات أبنائهم وسلوكياتهم التغذوية وفي نشاطهم البدني (Al Sabbah, 2005)، وأضاف (Adudayya, 2009) بقوله: إن الوضع الاقتصادي للأسرة يؤثر في تلك الاتجاهات والعادات التغذوية والبدنية، وقد وجد أن مستوى التعليم للام، وحجم الأسرة، وعمل الأب يؤثر أيضاً في هذا العادات (Doustmohamadlan, 2009)، وأشارت التقارير الغذائية إلى أن الغذاء الذي يعتمد على الحبوب والخضراوات فقط ولا يحتوي على بروتينات حيوانية يؤدي إلى كثير من أمراض النقص الغذائي ومن أهم هذا الأمراض سوء التغذية الناجم عن النقص البروتين والطاقة (مصيقر، ٢٠٠٢: ٢١).

وإن ضعف رغبة الفرد في تناول الغذاء قد لا تعني في أغلب الأحيان فقد الشهية؛ بل قد تكون بسبب التغيير في الاتجاه والعادات الغذائية التي تتكون من الطفولة وتبقى مع الفرد جزءاً من حياته اليومية (عبد القادر، ٢٠٠٤: ٥٠).

ومن عمل الباحث في ميدان الشباب والرياضة وتعامله اليومي مع الأطفال؛ فإنه أحس بوجود مؤشرات دالة على وجود الاتجاه السلبي نحو تناول الغذاء الصحي عند



الأطفال، وقد عمل الباحث التحقق من إحساسه بوجود هذه المشكلة بتوجيه استبانة استطلاعية ملحق (١٢) موجه إلى (٣٠) تلميذاً من تلاميذ المدارس الابتدائية (مدرسة الميثاق الابتدائية المختلطة) بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد ظهرت نتائج هذه الاستبانة أنّ هذه المشكلة موجودة عند الأطفال المدارس الابتدائية وبنسبة (٦٠%)؛ ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يسعى الباحث لدراستها، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في دراسته الحالية الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب النمذجة أثر في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو

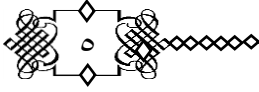
الغذاء الصحي لدى الأطفال؟.

ثانياً: أهمية البحث:

تعود أهمية الإرشاد إلى الخدمات التي يقدمها إلى الأطفال في مرحلة الطفولة، كون الطفل يمر بمراحل يصاحبها من تغيرات جسمية، وعقلية، وانفعالية، واجتماعية سريعة، وتتحدد مسار نموهم وملامح وشخصيتهم، وبها تتشكل قدراتهم واتجاهاتهم، وفيها يتعلمون مفاهيم الالتزام والانتماء والعطاء؛ إذ تُعدُّ هذه المرحلة أساس عملية التنشئة الاجتماعي (أبو عبا، نيازي، ٢٠٠٠: ١٣٢).

ويسعى الإرشاد إلى مساعدة الأطفال على فهم السلوكيات البشرية في المواقف الحياة المختلفة، فضلاً عن تقديم الخدمات للأطفال لمساعدتهم على التوافق، والتكيف النفسي، والصحي، والمهني، والاجتماعي؛ من أجل رؤية واقعية الحياة النفسية التي يعيشونها (البصري، ٢٠١٧: ٦).

فإرشاد الأطفال هو علاقة قريبة وفريدة متميزة تكون مبنية على التقبل من قبل المرشد والطفل؛ لذا تركز هذه العلاقة على دراسة كافة اتجاهات الطفل ودوافعه وميوله؛ من أجل تحقيق نموه وتوافقه الاجتماعي والنفسي، وكيفية حل مشكلاته؛ إذ يجري إرشاد الأطفال، إمّا بشكل فردي، وإمّا جماعي والإرشاد الأطفال يعتمد على قيام المرشد بتكوين علاقة إرشادية متميزة مع الأطفال تتسم بالتقبل، وحسن العلاقة والمودة واللفظ



وتمكنه من دراسة مشكلات وحاجات الطفل، ومن ثمّ تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة (الخطيب، ٢٠١٣: ١٦).

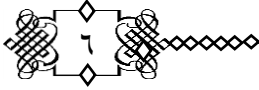
إنّ مهمة الإرشاد الأطفال هي مساعدتهم للوصول بهم إلى تحقيق نمو السليم المتكامل، وشخصيته متوافقة سوية، ولا يمكن تأمين ذلك إلاّ بالتعرّف إلى مسببات مشكلاتهم والعوامل التي تؤدي إلى اضطرابهم النفسي (حواشين، ٢٠١٢: ١٩٠).

ويهدف الإرشاد إلى تقديم المساعدة النفسية اللازمة للأطفال، ولاسيّما ذوي الحالات الخاصة عن طريق الرعاية النفسية المباشرة، التي تركز على فهم الشخصية الطفل، وقدراته، واستعداداته، وميوله، وتبصيره بمرحلة النمو التي يمرّ بها ومتطلباته النفسية والجسمية والاجتماعية، ومساعدته على التغلب على حلّ مشكلاته (بطرس، ٢٠١٠: ١٥٤).

ويهدف الإرشاد الطفل إلى تبصير الفرد، وفهم قدراته وإمكانياته وميوله والفرص المتاحة أمامه وتحليلها؛ لغرض الوصول إلى تحقيق التكيف وخلق الانسجام التام ووصولاً لأفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية؛ إذ يسهم الإرشاد بإعطاء أثر واضح؛ من أجل النهوض، وخلق من الانسجام والنمو الجيد والتوافق والصحة النفسية (Gartrell, 2013: 457).

وإنّ العمليّة الإرشادية تقوم على أساس علاقة طوعية مباشرة بين اثنين أحدهما المستفيد من العمليّة الإرشادية، وهو المسترشد والآخر المرشد هو المتخصص في هذا المجال الذي يقوم بعمليّة تقديم المساعدة، ويمتلك الخبرة الكافية في الأساليب الإرشادية والنفسية التي تطلبها هذه العمليّة، ومن أهداف العمليّة الإرشادية: معرفة إمكانيات الفرد ودوافع نشاطه وأسباب إحباطه، وما أسباب قلقه التي تجعله في حالة من التوتر مع ذاته ومع الآخرين؛ وبذلك اختلال في الصحة النفسية (الخالدي، ١٩٩٦: ٢٠٠).

وتتضمن العمليّة الإرشادية استعمال البرنامج الإرشادي الذي يسعى لمعالجة مشكلات الأفراد على وفق الأساليب العلمية الدقيقة، وذات تقنية عالية



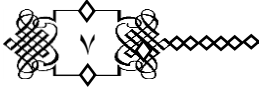
يهدف لتنمية اتجاهاتهم، وميولهم، وتأقلمهم مع البيئة سواء كان هذه البرامج نمائية، أو وقائية، أو علاجية...؛ إذ إنَّ البرنامج الإرشادي، يتكون من مجموعة أساليب منظمة، تسعى لتحقيق أهداف معينة؛ حتى تمهد كلَّ خطوة من الخطوات التي تليها، وفي النهاية تصبح مترابطة مع بعضها لبعض لتعمل على تعديل السلوكيات الخاطئة (Chandra, 2004: 132).

ولغرض تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي لا بُدَّ من استعمال الأساليب الإرشادية ومن ضمنها أسلوب النمذجة المستنبطة من نظرية التعلّم الاجتماعي (باندورا)، وما أثبتت من أثر فاعل في تعديل سلوك الأفراد؛ إذ يعمل هذا الأسلوب على دراسة جوانب الشخصية، والاجتماعية، والانفعالية؛ ممَّا يعطيها القدرة على أن تؤدي أثرًا مهمًا في تنظيم بيئة الفرد وسلوكه (التميمي، ٢٠١٤: ٩٨).

ويتضمن الأسلوب الإرشادي بالنمذجة درجة كبيرة من التعميم، والتميز فإنَّ عملية النمذجة هي: عملية نسخ سلوك الآخرين؛ أي إنَّها تتضمن تبني الأثر، والاتجاه، والمشاعر، والسلوك الخاص بشخص مهم؛ أي إنَّها تتضمن اكتساب سلوكيات جديدة، أو تعديل سلوكيات قديمة نتيجة لملاحظة سلوك الأنموذج (قطامي، ٢٠٠٤: ١١).

وقد أيدت نتائج بعض الدراسات أهمية استعمال أسلوب النمذجة في الإرشاد النفسي، ومنها دراسة (الخالدي، ٢٠١٣) أنَّ استعمال أسلوب النمذجة له أثر في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ بطيء التعلّم في مرحلة الابتدائية (الخالدي، ٢٠١٣). وكذلك ظهرت نتائج (دراسة النعيمي، ٢٠٢٠) أنَّ استعمال أسلوب النمذجة له أثر في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى معلمات رياض الأطفال (النعيمي، ٢٠٢٠).

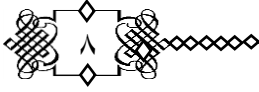
لذا لا بُدَّ على الأسلوب الإرشادي أن يقدّم خدماته للفرد، وأن يقوم بتعديل اتجاهاتهم نحو تناول الغذاء الصحي؛ لأنَّ الغذاء الجيد ضروري لنمو الصحي للإنسان واستمرارية حياته؛ بل والحفاظ على صحته هو ضروري أيضًا لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة؛ فالغذاء مهم لتوافر الطاقة؛ فهو بمنزلة الوقود الذي يحركنا، وأنَّه



ضروري للمقاومة الأمراض والعدوى ورفع المناعة لدى الإنسان وبناء الأنسجة اللازمة للنمو الجسم وتعويض ما يتلف من خلايا واستبدال أخرى سلمية بها، وأنَّ الغذاء ضروري للإنسان؛ لأنَّه يزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة. وتبدأ الصحة الجيدة بتناول كميات متوازنة وبمقادير كافية من أنواع الطعام المختلفة؛ إذ إنَّه لا يوجد نوع واحد من الغذاء يحتوي على العناصر الغذائية جميعها التي يحتاجها الإنسان، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر؛ فكلُّ عنصر غذائي أهميته، وتختلف هذه الاحتياجات من شخص إلى آخر تبعاً للنوع والسن، ومرحلة النمو والحالة الصحية والنشاط البدني الذي يمارسه الفرد؛ لذا من الواجب اختيار نظام غذائي متكامل ومتنوع وبكميات ملائمة؛ حتَّى لا يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية كثيرة (الفتحي، ب.ت: ٨-٩).

ومن هنا يأتي أثر الأساليب الإرشادية في تعديل الاتجاهات الطفل من الاتجاه السلبي إلى الاتجاه الإيجابي في كيفية اختيار الغذاء الصحي وتناوله؛ لأنَّ الغذاء الصحي يُعدُّ عنصرًا أساسًا لاستمرارية الحياة ولقيام جسم الإنسان بوظائفه الطبيعية؛ فقد استنتج العلماء بأنَّ الغذاء الطبيعي الكامل والتغذية المتوازنة الصحية والنمو يرفع قدرة الفرد العقلية واتزانه الانفعالي والنفسي، ويرفع إنتاجية في المجالات الحياة كُلِّها، ويعود أهمية الغذاء الصحي المتوازن؛ لأنَّه يمدُّ جسم الإنسان بالطاقة، ويجدد أنسجة الجسم؛ ليمنح الجسم المناعة ضد الإصابة بسوء التغذية، وأنَّ الغذاء المتوازن الصحي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الضرورية التي تساعد الجسم على تأدية وظائفه (مزاهرة، ٢٠١٠: ٦٣).

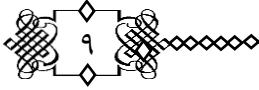
ويعدُّ الغذاء الصحي المصدر الأساس للطاقة، التي لولاها لما استطاع الإنسان على العيش؛ إذ إنَّ الطاقة تُعدُّ بمنزلة الوقود الذي يحرك الإنسان؛ لكي يقوم بحاجاته اليومية من الحركة، والعمل، والتفكير، والإدراك...، وأنَّ توافر الغذاء والتغذية يؤديان أثرًا



جوهرياً في تنمية المجتمعات وتطويرها، وإنَّ إعطاء الفرد وأداءه يعتمدان في مقام الأول على وضعه الغذائي (رجب، ب ت: ٦٨).

وإنَّ التغذية السليمة للجسم، أو النظام الغذائي الصحي لا يعينان بالضرورة نظام غذائي صارم يحرم الفرد من كُـلِّ الأطعمة المفضلة لديه؛ ولكن الغذاء الصحي يعني تناول أطعمة تساعد على البقاء بصحة أفضل مع تحسين الحالة المزاجية، فضلاً عن الحصول على الطاقة اللازمة لإتمام المهام من دون إحساس بالإرهاق، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تعلم بعض أساسيات التغذية واستعمالها بالطريقة التي تناسب نمط حياة كُـلِّ فرد. وأساسيات التغذية السليمة هي الاعتدال ولا يعني الحرمان من أطعمة معينة؛ فالجسم يحتاج إلى توازن ما بين كُـلِّ العناصر الغذائية؛ ولكن الاعتدال يعني التوسط في تناول الطعام لا التقليل أو الإكثار (القباني، ٢٠٠٨: ٤٧٥-٤٩٠).

ويعدّ الغذاء ضرورياً لاستمتاع الفرد بصحة جيدة، وقد ثبتت ذلك نتائج دراسة (AI Sabbah and Ai, 2007)؛ إذ أشارت إلى أنّ اختيار الغذاء الصحي والنشاط البدني المنتظم يساعد على منع العديد من الأمراض، مثل: السمنة، ونقص المناعة، وغيرها (AI Sabbah and Ai, 2007: 35)، ويجب أن تكون هناك توعية تغذوية تقدّم للتلميذ تستهدف غرس أنماط غذائية سليمة وتعزيزها في سياق اجتماعي واقتصادي محدد ترمي إلى توافر معارف ومهارات كافية للأفراد على إنتاج الأغذية وشرائها وتجهيزها وإعدادها، وتناول التي يحتاجون إليها وأسرهم؛ لإشباع حاجاتهم التغذوية، وإنَّ طبيعة الإعدادات الغذائية، وفرص حصول الأفراد عليها تتسمان بالأهمية الأساسية للتمتع بمستوى السليم، وتؤثر الأعراف والتقاليد الثقافية أيضاً في ضمن العوامل الأخرى في اختيارات الفعلية التي يقوم بها الأفراد، وإنَّ التغذية السليمة ذات أهمية حاسمة للتطور البدني والصحة الذهنية لنمو الأطفال، ويندرج تلاميذ المدارس في إعداد المستهلكين الحاضر والمستقبل، الذي يحتاجون إلى توعية ومعلومات صحية مناسبة؛



من أجل اكتسابهم أنماط غذائية صحية يراعونها طول أعمارهم، ويؤدي تلاميذ المدارس بوصفهم أبناء المستقبل أثرًا مهمًا في نمو أبنائهم لاحقًا (سهلول، ب.ت: ١٦).

ولإكمال أثر الإرشاد في تقديم والمرشد المدرسي في تقديم التوعية الغذائية للتلاميذ المدرسة الابتدائية، لا بُدَّ أن يسهم المعلمون أيضًا في المدارس الابتدائية اثر في التوعية الغذائية؛ إذ يُعدُّ من الأمور ضرورية، ولاسيما الآن كثير من العادات (السلوكيات) الغذائية التي يمارسها التلاميذ في هذا المرحلة العمرية لا تقوم على أساس علمي سليم، كما لا يوجد تخطيط لاختيار الأولويات في برامجنا الغذائية الصحية في مدارس الأطفال؛ لذا من الضروري توعية المعلمين في المدارس على التربية الغذائية العلمية المدروسة؛ لما لها من أثر فعال في توعية التلاميذ، وإنَّ للمعلم القيمة الحقيقية لتوعية التلاميذ للتغذية السليمة، وكيف يتشجع التلميذ على تناول الوجبات التي تحتوي على قدر كافٍ من العناصر الغذائية وخالية من التلوث، وأن تكون لها القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في تحديد الغذاء المناسب للتلميذ ليس اليوم في الواحد وإنما كبرنامج غذائي مستمر؛ فالاختيار العلمي المناسب للغذاء يساعد التلاميذ على انتفاع منه ومن العناصر الغذائية المتوافرة فيه (اليونيسيف، ١٩٧٥: ٨).

وتعدُّ مرحلة الابتدائية التي تبدأ من السنة السادسة وتستمر حتى العام الثانية عشر وهي مرحلة رسم اتجاهاتهم الصحيحة فيما يتعلَّق بتناول الغذاء الصحي، وهذه الاتجاهات الصحيحة يمكن تحديدها لدى التلميذ عن طريق تقديم الخدمات الإرشادية، وما تحتوي من برامج وأساليب علمية للتلميذ؛ إذ يتخصص هذا المجال في الإرشاد بالتلاميذ بوصفهم فئة عمرية تمرُّ بمرحلة نمو تتميز بخصائص عامة تختلف عن الخصائص ما يليها من مراحل أخرى كمرحلة المراهقة، والشباب، والشيخوخة، ومن أهم خصائص النمو في مرحلة الطفولة بصفة عامة هي سرعة في النمو المظاهر جسميًا، وفسولوجيًا، وحركيًا، ولغويًا، وعقليًا، وانفعاليًا، وجنسيًا مع وجود فروق فردية وفروق بين الجنسين (عبدالهادي، العزة، ٢٠١٢: ١٤٥).



من هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في جانبين نظري وتطبيقي:

أ. الأهمية النظرية:

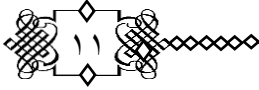
1. تُعدُّ الدراسة الحالية أوّل دراسة تجريبية محلية - على حدّ علم الباحث - تهدف إلى تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال.
2. إثارة عناية المرشدين النفسيين والتربويين والمعلمين بأهمية دراسته الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي ونتائجه إيجابية على الأطفال.

ب. الأهمية التطبيقية:

1. الإفادة من البرنامج الإرشادي المُعدّ في هذه الدراسة في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال في حالة الحصول على نتائج إيجابية عن طريق استعمال أسلوب النمذجة.
2. الإفادة من مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لتشخيص الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية ومحاولة تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته:

- يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الأطفال عن طريق اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.



٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ومجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بتلاميذ الصف الخامس الابتدائي/ للدراسة الصباحية للمدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة التربوية محافظة ديالى/ قضاء بعقوبة المركز العام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

خامساً: تحديد المصطلحات:

١. الأثر لغوياً: عرّفه (ابن منظور، ٢٠٠٥م):

"هو بقية الشيء في الشيء". (ابن منظور، ٢٠٠٥: ٧).

الأثر اصطلاحاً: عرّفه دافيد (2008):

عملية تأثير على القيم الشخص ومعتقداته وسلوكياته ومواقفه (دافيد، ٢٠٠٨: ١٥).

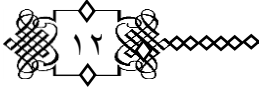
٢. البرنامج إرشادي (Counseling program): عرّفه كُّل من:

- (زهران، ١٩٨٠):

مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات إرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرداً أو جماعياً، لكُل من تضمهم المؤسسة التعليمية؛ من أجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني. (زهران، ١٩٨٠: ٤٣٩).

- (الدوسري، ١٩٨٥):

مخطط منظم على أسس علمية سليمة يكون من مجموعة خدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة؛ لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والمهني والاجتماعي (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٣٨).



- بوردرز ودراري (Borders & Dryra, 1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border & Dryra 1992: 462).

- (حمد، ٢٠١٣):

"عبارة عن خطوات متسلسلة منتظمة، توضع بعناية فائقة على أساس أولويات عناصر الظاهرة، وتتاسقها في تفكير المستهدف بحيث يسهل اكتسابها والعمل بها بما يحقق سلوكيات جديدة تترتب عليها إشباع حاجات المشاركين في البرنامج من معرفة، أو قيم، أو مهارات، أو سلوكيات مطلوبة كنتائج نهائية للبرنامج) (حمد، ٢٠١٣: ١٦٠).

- التعريف النظري:

يتفق الباحث مع ما ذهب إليه بوردرز ودراري (Borders & Dryra, 1992) في تحديد للمصطلح البرنامج الإرشادي.

تعريف الإجرائي:

هو مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق (تحديد الحاجات المسترشدين وتقديرها، وصياغة أهداف البرنامج، واختيار الأولويات، وتحديد الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج، وتحديد الأشخاص المنفذون البرنامج، وخطوات تطبيق البرنامج، وتقييم كفاءة البرنامج).



٣. أسلوب النمذجة، عرفها كل من:

- باندورا (Bandura, 1969):

تعلم الاستجابات أو أنماط سلوكية الجديدة عن طريق الملاحظة سلوك الآخرين، أو عن طريق ملاحظة الأنموذج ويسمى في هذه الحالة التعلّم القائم على اقتداء بالأنموذج (Bandura 1969: 65).

- وولفوك ونكولج (Woolfolk & Nicolich, 1980):

أسلوب من أساليب التعلّم التي تحدث بملاحظة شخص آخر يقوم بسلوك ما ويختبر نتائجه (Woolfolk and Nicolich, 1980: 606).

- كون (Quinn, 1985):

ضرب من التعلّم يحدث بملاحظة الآخرين ومحاكاتهم. (Quinn, 1985: 444).

- مسن وآخرون (Mussen, et al., 1986):

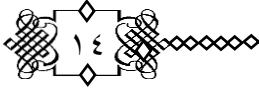
العملية التي يتعلّم بها الفرد عن طريق مشاهدة سلوك أفراد الآخرين (مسن، وآخرون ١٩٨٦: ٥٤٢)

- التعريف النظري:

تبني الباحث تعريف (باندورا، ١٩٦٩)؛ وذلك لاعتماده على نظرية التعلّم الاجتماعي في بناء البرنامج الإرشادي المستعمل في البحث الحالي.

- التعريف الإجرائي:

أسلوب توجيهي استعمله الباحث في الجلسات الإرشادية المتمثل (النمذجة الحية والنمذجة غير الحية والمناقشة والتعزيز الاجتماعي والتدريب البيئي لتنمية الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي).



٤. الاتجاه: عرفه كُـلٌّ من:

- الاتجاه ألبورت (Alort, 1953)

الاتجاه حالة من الاستعداد العقلي والعصبي يتكون عن طريق الخبرة ويتأثر تأثيراً مباشراً وديناميكياً في استجابات الفرد لكُلِّ الأشياء والمواقف التي تربط بها (يوسف، ١٩٦١: ١١٢).

- باندورا وولترز (Bandura & Walters, 1974):

"ارتباطات مكتسبة تتطور وتتقوى عن طريق التعرض لأنموذج اجتماعي عن طريق المحاكاة، أو التعلّم، أو التعلّم من العبرة، ويتم من التعزيز الذاتي" (السيد وآخرون، ١٩٨٠: ٤٥).

- (الشيخ، ١٩٩٢):

"استعداد نفسي للتصرف بطريقة معينة إزاء موضوع معين" (الشيخ، ١٩٩٢: ١٦٦).

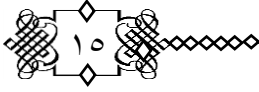
- (جويح ٢٠٠٢):

الذي يمثل حالة، أو وضعاً نفسياً عند الفرد يحمل طابعاً إيجابياً، أو سلبياً اتجاه شيء ما، أو موقف، أو فكرة، أو ما شابه، مع الاستعداد للاستجابة بطريقة محدد سلفاً مثل هذا الأمور، أو كُـلٌّ ما له صلة بها (جويح، ٢٠٠٢: ١٩١).

- (الاتجاه الإيجابي) عرفها كُـلٌّ من:

- (Bougardous, 1931):

نزعة للتصرف إيجابياً نحو وضع ما في البيئة التي تحدد قيماً إيجابياً لهذا التصرف (Bougardous, 1931: 444).



- (شيف (CHAV, 1984):

"ذلك المركب من الأحاسيس والرغبات والمعتقدات والميول التي كونت نمطاً مميزاً للقيام بعمل ما، أو الاستجابة نحو موقف محدد بفضل الخبرات السابقة المتنوعة" (جلال، ١٩٨٤ : ١٥١).

- (كاتز وستوتلند، ١٩٨٦):

نزعة الفرد، أو استعداد المسبق إلى تقويم موضوع، أو رمز يرمز لهذا الموضوع بطريقة إيجابية" (مخول، ١٩٨٦ : ١٧٠).

- (ثور ستون ١٩٩٤):

"درجة عاطفية إيجابية المرتبطة بموضوع نفسي" (دويدار، ١٩٩٤ : ١٦٠).

- التعريف النظري:

اعتمد الباحث تعريف باندورا وولترز (Bandura & Walters) تعريفاً نظرياً للاتجاه في البحث الحالي.

- التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الأطفال عن طريق الإجابة عن الفقرات مقياس الاتجاه الإيجابي نحو الغذاء الصحي.

٥. الغذاء الصحي عرفه كُلاً من:

- (Tremolieres, 1980):

مادة غذائية تحتوي على مغذيات؛ إذن هي مغذية وقادرة على الإشباع رغبة الأكل إذن مشبعة وعادة ما تستهلك في المجتمع الملاحظ إذن فهي معتادة (Tremolieres, 1980: 65).

- (أبو الطور، ٢٠٠٥):

الذي يمد الإنسان باحتياجاته المختلفة اللازمة لبقائه في صحة جيدة، وأيضاً الطاقة اللازمة لنشاطه؛ لذلك فإنّ الغذاء المتوازن يجب يحتوي على بروتينات



والأحماض الأمينية، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والعناصر المعدنية (أبو الطور، ٢٠٠٥: ١٥).

- (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥):

الغذاء الذي يمد الجسم باحتياجاته الغذائية بشموله على جميع العناصر اللازمة كفيًا ونوعًا (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥: ٨٠).

- (مزاهرة، ٢٠٠٨):

ذلك الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية؛ لكي يقوم الجسم بتأدية وظائفية المختلفة، ويشترط في هذا العناصر أن تكون كاملة كمًا ونوعًا؛ بهدف تحقيق أفضل مستوى من النمو والمحافظة على لصحة الجسم وسلامته، وتأمين الحياة سليمة، وضمان مشاركة فعالة في الأسرة والمجتمع. (مزاهرة، ٢٠٠٨: ١٣).

- التعريف النظري:

اعتمد الباحث تعريف (منظمة الصحة العالمية) تعريفًا نظريًا للغذاء الصحي في البحث الحالي.

٦. (الطفل):

- عرفته (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، ٢٠١١)

"كُلُّ إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة، ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه" (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، ٢٠١١).