

التثقيف الصحي وعلاقته بمعدل الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

أ.د/ مسعود كمال غرابية (\*)

أ.د/ نانسي عباس الحفناوي (\*\*)

الباحثة / هدى عبد الحميد نبهان وهدان (\*\*\*)

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تثقيف صحي ومعرفة تأثيره على الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة على عينة من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة الشهيد عبد المهيمن السكري بنات بإدارة زفتى التعليمية وبلغ قوامها ( ٥٤ ) تلميذة ، وجاءت النتيجة بترتيب المحاور تنازلياً كالتالي : المحور رقم (٤) (السلوك النفسي والاجتماعي) ، المحور رقم (٥) (السلوك البدني والرياضي) ، المحور رقم (٦) (كيفية التحكم في الوزن) ، المحور رقم (٢) (الممارسات الغذائية خلال اليوم) ، المحور رقم (٣) (الاختلال الغذائي) ، المحور رقم (١) (الثقافة الغذائية) ، المحور رقم (٧) (المستوى الاقتصادي الغذائي) ، وحقق اجمالى المقياس نسبة تحسن قدرها (٩٥.٢٥٩%) .

**الكلمات الدالة :**

التثقيف الصحي – اضطرابات الأكل - تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

## Health Education and its Relationship to the Rate of Eating Disorders among Students of the Second Stage of Basic Education

The research aims to identify the effect of an educational electronic program on nutritional disorders for female students in the second cycle of basic education. 54) a female student, and the result came in descending order of the axes as follows: Axis No. (4) (psychological and social behaviour), Axis No. (5) (physical and athletic behaviour), Axis No. (6) (how to control weight), Axis No. (2) (Dietary practices during the day), axis No. (3) (food imbalance), axis No. (1) (food culture), axis No. (7) (food economic level), and the total scale achieved an improvement rate of (95.259%).

(\*) أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا  
(\*\*) أستاذ نظم المعلومات وعميد كلية الحاسبات والمعلومات – جامعة طنطا

(\*\*\*) باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

## المقدمة ومشكلة البحث :

يؤدي افتقار الفرد للعادات والاتجاهات الصحية السليمة إلى الجهل بالسلوك الصحي الذي يقيه ويقي أفراد مجتمعه من الأمراض وهناك بعض المشكلات الصحية التي لا يمكن التحكم فيها بدون الاعتماد على فهم الفرد وإدراكه وافتراس المسؤولية الشخصية فيه مثل الغذاء والعمل والراحة والنوم واللعب والامان والاستفادة من الخدمات الصحية في المجتمع كل هذه الامور وغيرها لا يمكن أن تحل إلا عن طريق فهم الفرد لها وتكوين اتجاهات إيجابية لديه عن طريق التنقيف الصحي ثم الممارسة السليمة. ( ١٣ : ٤٤ )

ويشير **نجيب الكيلاني (٢٠١٣م)** أن عملية التنقيف الصحي تكتسب الأولوية المطلقة في مجال الخدمات الصحية، فهي المرحلة الأولى وخط الدفاع الأول ضد الأمراض أو الأوبئة أو الإنحرافات الصحية، وهي لا تقل أهمية للأصحاء كأهميتها للمرضى، فبالنسبة للأصحاء تعد الثقافة الصحية ( التنقيف الصحي و التربية الصحية) أهم الخطوات الوقائية ضد الأمراض، فتحاول منع حدوثها ، وبالنسبة للمرضى يسهم التنقيف الصحي في تحقيق الشفاء وتجنب المضاعفات . ( ١٧ : ٤٢ )

وتذكر **رانيا إبراهيم (٢٠٢٠م)** أنه من المهم التأكيد على أهمية ترسيخ الوعي الصحي لدى التلميذات لأنهم يستغلون ما تعلموه من عادات وما اكتسبوه من سلوكيات صحية سليمة للأجيال التالية ، والتي بدورها ستنقل ما تعلمته واكتسبته أيضا إلى الأجيال التالية ، ويجب الإهتمام بالصحة في المجتمع المدرسي لان لها أولوية قصوى ، باعتبار أن الفرد هو البذرة الأولى في المسيرة المستقبلية للبناء والتنمية والثناء في أي مجتمع ، ومن هنا أولى التربويون جانب الوعي الصحي الكثير من العناية سواء على مستوى إدارات الصحة المدرسية أو من خلال برامج النوعية والصحية داخل المدرسة. ( ٨ : ٣٢٧ )

وترى **لما القيسى (٢٠١٩م)** أن مرحلة المراهقة تعد مرحلة نمو والفتيات فى هذه المرحلة تكون أكثر انشغالا بصورة أجسامهم ورغبة في الظهور بشكل يتباهون به لدى الآخرين، والدور الذي تروج له وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام إلى تسليط الضوء على الموضة والرشاقة والنحافة والمظهر الخارجي يجعلهم في حيرة من أمرهم، كما أن هناك بعض الأسر التي تركز على الوزن وشكل الجسم، وتوجه الانتقاد لأبنائها بسبب شكل اجسامهم وذلك يسهم في زيادة إضطرابات الغذاء لديهم، وكما أشارت الدراسات السابقة أن إضطرابات الغذاء تبدأ في مرحلة المراهقة، مما يدعو الى الإهتمام بتوعية هذه الفئة بإضطرابات الأكل وأضرارها على المدى القريب والبعيد . ( ١٥ : ١٣١ )

ويشير **أحمد سليمان (٢٠٠٩م)** إلى أن إضطرابات الغذاء تعتبر أمراض خطيرة للغاية ، حيث إن كلا من فقدان الشهية العصبي والنهم العصبي يؤثران على الجسم بشكل سريع، ويمكن أن يؤدي إلى نقص في الفيتامينات المفيدة للجسم ونقص مقدار السكر في الدم، والتهاب البنكرياس، ومشاكل في القلب، وانكماش في الدماغ يؤدي إلى فقدان الذاكرة وضعف في الذكاء، وضعف وهشاشة الاظافر والإصابة بهشاشة العظام. فليس غريب أن تكون فتاة مراهقة تعاني من فقدان الشهية، وتكون العظام عندها بنفس ضعف العظام عند امرأة عجوز في الثمانين من عمرها ، إن حوالي ٦% من المصابين بفقدان الشهية و ١% من المصابين بالنهام سينتهى بهم المطاف الى الموت بسبب إضطرابات التغذية ، وتشير التقديرات إلى أن ثلث النساء الأمريكيات و ١٥% من الرجال سيعانون من إضطرابات التغذية، أو بعض المشاكل المرتبطة بها في مرحلة ما من حياتهم. ويعد فقدان الشهية العصبي والنهام العصبي إضطرابات تتميز بأنها أنماط غير سوية وشاذة لسلوك الأكل، وإضطرابات في الاتجاهات والتصورات نحو الوزن وشكل الجسم . ( ٢ : ١٧٣ )

ويذكر **أتوود ، فريدمان Atwood, & Friedman (٢٠٢٠م)** أن الزيادة الظاهرة في معدل انتشار إضطرابات الغذاء في الأونة الأخيرة، وما قد ينتهي إليه الفرد بسببها من مضاعفات قد تصل في بعض الاحيان الى الموت ، هي الدافع وراء الإهتمام بدراستها، حيث إن إضطرابات الأكل شائعة جداً، وتشكل درجة عالية من الخطورة، وتمثل نسبة مرتفعة من الأمراض الطبية النفسية ، فقد وجد أن فقدان

الشهية العصبي أدى إلى حدوث معدلات مرتفعة من الوفاة، خاصة إذا استمر لدى الفرد لأكثر من عشرين عاماً، وتبلغ معدلات الوفاة ما بين (١٠-١٥%) من المرضى، وذلك إما بسبب سوء التغذية، أو آثار طبية أخرى ناتجة عن اضطرابات الأكل، فضلاً عن أعداد هائلة منهم يموتون منتحرين . ( ٢٢ : ٣١٥ )

ذكرت (Harvard Medical School) أن معظم الأشخاص الذين تنمو اضطرابات الأكل لديهم والمقدرين بحوالي ٩٠% يكن إنثاءً، وترتبط اضطرابات الأكل عادة بالإنثاء صغيرات السن والمراهقات، كما أن هذه الاضطرابات تؤثر أيضاً على النساء الكبار وفي منتصف العمر، على الرغم من أنه حتى وقت قريب لم نكن نعرف الكثير عن الانتشار لهذه الاضطرابات بين تلك المجموعة العمرية الأكبر سناً، واضطرابات الأكل الأكثر شيوعاً ثلاثة أنواع هي : فقدان الشهية العصبي، والشراهة العصبي، واضطراب الأكل الفوضوى . ( ٢٥ )

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية وشبكة المعلومات الدولية وعلى الدراسات المرجعية كدراسة كل من حسام أبو سيف (٢٠١١م) (٧) ، رشا الزهيري (٢٠١١م) (٩) ، أمينة البسيوني (٢٠١٢م) (٤) ، أحمد عباس (٢٠٢٠م) (١) ، عمر إبراهيم (٢٠٢٢م) (١٤) التي أوضحت وجود اضطرابات غذائية واضحة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وعدم معرفة وافتقار التلميذات في مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لفهم العادات الغذائية السليمة ومدى تأثيرها على الجسم من أخطار قد تؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن وقد تصاب أيضا ببعض الأمراض مستقبلاً وأن الاضطرابات الغذائية تعني وجود خلل في وظائف السرعات الحرارية داخل الجسم وعدم الانتظام في تناول الوجبات أو تناول الطعام في غير موعده وذلك ناتج عن اتجاه التلميذات في هذه المرحلة إلى تناول الوجبات السريعة والتي تحتوي على اللحوم المصنعة والدهون الضارة وتناولها بشراهة وشرب المياه الغازية بصورة مفرطة وعدم ممارسة النشاط الرياضى بصورة مستمرة وإتباع الفضائيات بصورة خاطئة مما يؤدي إلى وجود خلل في النمو بصوره صحية سليمة .

مما سبق إتجهت الباحثة إلى عمل برنامج إلكترونى تثقيفى صحى ومعرفة تأثيره على الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

### أهمية البحث والحاجه إليه :

#### ١- الأهمية العلمية :

- الوصول الى مجموعة من المعلومات والمعارف المتعلقة بالتثقيف الصحى لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.
- الإرتقاء بالمستوى الصحى لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.
- الإضافة العلمية وحل مشكلة الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

#### ٢- الأهمية التطبيقية :

- يمكن إستخدامها فى إعداد برامج تثقيف صحى يختلف باختلاف طبيعة المرحلة السنية .
- يفيد العاملين فى مدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسى فى تنفيذه لرفع مستوى التثقيف الصحى لديهم.
- بناء برامج غذائية ووقائية للحد من الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

#### ٣- الأهمية الإقتصادية :

- العمل على بناء أجيال أصحاء لا يعانون من أى اضطرابات مما له بالغ الاثر على رفع المستوى الإقتصادى للأفراد وللمجتمع وينشأ جيل صحى سليم خالى من أى أمراض .
- هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التنقيف الصحى في تقليل الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى .

### - فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلى والقياس البعدى فى مقياس الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لصالح القياس البعدى .

### - المصطلحات المستخدمة فى البحث :

#### ١-التنقيف الصحى :

التنقيف الصحى عملية تربوية تتكون من إعطاء معلومات صحيحة مؤثرة للفرد أو مجموعة من الأفراد تحظى بالإقناع والقبول وتنعكس على العادات والسلوك فتسهم في رفع المستوى الصحى بخلق الدافع القوي للوقاية أو العلاج عند الضرورة وذلك باستخدام أساليب تنقيفية مناسبة . ( ١٧ : ٥ )

#### ٢-الاضطرابات الغذائية :-

هى إختلال فى سلوكيات تناول الطعام وعدم الانتظام فى تناول الوجبات ما بين الامتناع عن قصد عن تناول الطعام ، أو التكرار القهرى لتناول الطعام فى غير موعده وبكميات تزيد عما يتطلبه النمو الطبيعى للفرد أو الذى قد يصحبه محاولة الفرد للتخلص من الطعام الزائد عن حاجة الجسم . ( ١٦ : ٢٧٣ ، ٢٧٤ )

#### ٣-الحلقة الثانية من التعليم الأساسى (المرحلة الاعدادية) :

هى المرحلة التى تلى المرحلة الابتدائية ومدتها ثلاثة سنوات وتعد التلاميذ للمرحلة الثانوية وتلاميذ هذه المرحلة تتراوح اعمارهم من ( ١٢ : ١٥ ) سنة . ( ١٢ : ٤٤ )

### - إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

##### ١-مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بإدارة زفتى التعليمية وعددهم (١٠٠) تلميذة .

##### ٢-عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذات مدرسة الشهيد عبد المهيمن السكرى بنات بإدارة زفتى التعليمية وبلغ قوامها ( ٥٤ ) تلميذة ، وتم استبعاد (٦) تلميذات لتكرار غيابهن .

##### ٣-عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٤٠) تلميذة .

### جدول ( ١ )

#### التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	عينة البحث الأساسية	٥٤	٥٤ %
٢	العينة الاستطلاعية	٤٠	٤٠ %
٣	المستبعدات	٦	٦ %

٤	إجمالي مجتمع البحث	١٠٠	%١٠٠
---	--------------------	-----	------

#### ٤- شروط اختيار العينة :

لابد أن تتوافر الشروط التالية :

- أن يتراوح العمر الزمن للطالبات من ١٢-١٥ سنة .
- استبعاد الطالبات المصابات بأمراض السكر والقلب والأنيميا .
- استبعاد طالبات الدمج .
- الانتظام في برنامج التنقيف الصح .
- اعتدالية بيانات عينة البحث .
- موافقة إدارة المدرسة بإجراء الدراسة .
- وقوع عينة البحث في مستوى اقتصادى واجتماعى واحد .

#### ٥- اعتدالية بيانات عينة البحث :

قامت الباحثة من التأكد من خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية في (معدلات النمو - مقياس الاضطرابات الغذائية) ، والجدول (٢) يوضح الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات أفراد عينة البحث .

### جدول ( ٢ )

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو ومقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٥٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
١-	معدلات النمو	السن	١٣.٦٤٨١	١٤.٠٠	١.٠٦٦٧٨	١.٢٢٧-	٠.٦٣٩	٠.١١٣-	٠.٣٢٥
٢-		الطول	١٥١.٤٢٥٩	١٥٣.٠٠	٨.٢١٠٩٠	٠.١١٤-	٠.٦٣٩	٠.٦٥٩-	٠.٣٢٥
٣-		الوزن	٤٧.٢٧٧٨	٤٧.٠٠	٩.٠٢٠٧٧	٤.٣٠٧	٠.٦٣٩	١.١٩٦	٠.٣٢٥
٤-	مقياس الاضطرابات الغذائية	الثقافة الغذائية	١٣.٠٧٤١	١٣.٠٠	١.٣٥٧٧٤	٠.٨٥١-	٠.٦٣٩	٠.٠٩٢-	٠.٣٢٥
٥-		الممارسات الغذائية خلال اليوم	١٦.٧٠٣٧	١٧.٠٠	١.١٠٩٦٤	٠.٦٢٦-	٠.٦٣٩	٠.١٩٢	٠.٣٢٥
٦-		الاختلال الغذائي	١٤.٢٥٩٣	١٤.٠٠	١.٠٤٩٤٤	١.١٢٢-	٠.٦٣٩	٠.٢٦٥	٠.٣٢٥
٧-		السلوك النفسي والاجتماعي	١٧.٤٨١٥	١٧.٠٠	١.٤٢٤٠٦	٠.٨٣٩-	٠.٦٣٩	٠.١٠٠	٠.٣٢٥
٨-		السلوك البدني والرياضي	٨.٥٣٧٠	٩.٠٠	١.٠٥٨٨٩	١.١٧٤-	٠.٦٣٩	٠.١٥٠-	٠.٣٢٥
٩-		كيفية التحكم في الوزن	١٠.٠٣٧٠	١٠.٠٠	١.١٨١٠٣	١.٢٢٦-	٠.٦٣٩	٠.١٤٠	٠.٣٢٥
١٠-		المستوى الاقتصادي الغذائي	١٠.٥٣٧٠	١٠.٠٠	١.٤٤٩٩٦	١.٢٣٦-	٠.٦٣٩	٠.٤٠٦	٠.٣٢٥
١١-	الدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات الغذائية	درجة	٩٠.٦٢٩٦	٩٠.٥٠٠	٣.٩٧٣٠٠	٠.٢٧٢-	٠.٦٣٩	٠.٠٤٣	٠.٣٢٥

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو ومقياس الاضطرابات الغذائية لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث

تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

#### - مجالات البحث :

- ١-المجال البشري : أجريت الدراسة الأساسية على عدد ( ٥٤ ) تلميذة من تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة الشهيد عبد المهيم السكرى بنات بإدارة زفتى التعليمية .
  - ٢-المجال المكاني : أجريت تجربة البحث بمدرسة الشهيد عبد المهيم السكرى بنات بإدارة زفتى التعليمية .
  - ٣-المجال الزمني : تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤/١٢/٢٠٢٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٠/٥/٢٠٢٣م .
- وسائل وأدوات جمع البيانات :

#### قامت الباحثة باستخدام عدة وسائل منها :

- استمارة جمع البيانات الأولية : (السن - الطول - الوزن - رقم الهاتف) .
  - قياس السن : وتم حسابه بالسنة ولأقرب شهر وتم الحصول عليه من السجلات المدرسية .
  - قياس الطول : وتم حسابه بالسنتيمتر باستخدام الرستامير .
  - قياس الوزن : وتم حسابه بالكيلوجرام باستخدام ميزان طبي .
  - مقياس الاضطرابات الغذائية (إعداد الباحثة) .
- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية عمرو إبراهيم (٢٠٢٢م) (١٤) ، سارة حنورة (٢٠٢١م) (١١) ، لما القيسي (٢٠٢٠م) (١٥) ، سارة عبد الحميد (٢٠٢٠م) (١٠) ، نداء الجبوري (٢٠١٦م) (١٨) والاستفادة منها في إعداد مقياس الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحقبة الثانية من التعليم الأساسي ، واتبعت الباحثة في إعداد المقياس الخطوات التالية :

#### ١-تحديد محاور المقياس :

من خلال أهداف البحث ، والدراسات المرتبطة ، والأبحاث العلمية ، والمراجع العلمية المختلفة فى الاضطرابات الغذائية ، قامت الباحثة بوضع أهم المحاور الرئيسية المبدئية للمقياس وعددهم ( ٧ ) محاور وفقاً لما يلي :

- المحور الأول : الثقافة الغذائية (يقصد بهذا المحور التعرف على المعلومات والمفاهيم الغذائية وعلاقتها بالناحية الصحية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى) .
  - المحور الثانى : الممارسات الغذائية خلال اليوم (يقصد بهذا المحور معرفة الطرق والسلوكيات الغذائية التي تتبعها التلميذات داخل المدرسة وخارجها) .
  - المحور الثالث:الاختلال الغذائي (يقصد بهذا المحور قياس اضطراب السلوك الغذائي لدى التلميذات).
  - المحور الرابع : السلوك النفسى والاجتماعى (يقصد بهذا المحور معرفة الحالة النفسية والاجتماعية للتلميذات ومدى تأثيرها على الحالة الغذائية لديهن) .
  - المحور الخامس : السلوك البدني والرياضي (يقصد بهذا المحور التعرف على حالة الطالبات البدنية).
  - المحور السادس : كيفية التحكم في الوزن (يقصد بهذا المحور معرفة السلوكيات والعادات التي تساهم في خسارة الوزن وهل التلميذات يحاولن تخفيض وزنهمن بفرض تحسين الصحة أم بغرض اكتساب الجسم للرشاقة أم الاستفادة من كلا الفائدتين) .
  - المحور السابع : المستوى الاقتصادي الغذائي (يقصد بهذا المحور معرفة تأثير المستوى المادى والقدرة الشرائية على الناحية الغذائية للتلميذات) .
- ٢-عرض محاور المقياس على الخبراء:

تم عرض هذه المحاور على السادة الخبراء وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٨م لإستطلاع رأيهم حول محاور المقياس وإبداء الرأى حول مايلى:

- مناسبة المحاور .
- صياغة وضوح المحاور.
- الأهمية النسبية لكل محور.
- كفاية عدد المحاور .
- إضافة ما يروونه من محاور.

وجدول (٣) يوضح الأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

### جدول ( ٣ )

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن = ٩

م	المحاور	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الثقافة الغذائية	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٢	الممارسات الغذائية خلال اليوم	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٣	الاختلال الغذائي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٤	السلوك النفسي والاجتماعي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٥	السلوك البدني والرياضي	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٦	كيفية التحكم في الوزن	٩	١٠٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠
٧	المستوى الاقتصادي الغذائي	٧	٧٧.٧٧	٢	٢٢.٢٢	٧	٧٧.٧٧

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث تراوحت الآراء ما بين (٧٧.٧٧٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بالمحاور التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧٧.٧٧٪) فأكثر ، وبذلك تم قبول (٧) محاور وهم (الثقافة الغذائية ، الممارسات الغذائية خلال اليوم ، الاختلال الغذائي ، السلوك النفسي والاجتماعي ، السلوك البدني والرياضي ، كيفية التحكم في الوزن ، المستوى الاقتصادي الغذائي) .

### ٣- تحديد وصياغة عبارات محاور المقياس:

من خلال المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وآراء الخبراء قيد البحث تم تحديد مجموعة من العبارات التى تعبر عن كل محور من محاور المقياس والتي تم الاتفاق عليها مسبقاً ، وقامت الباحثة بعرضها على الخبراء لتحديد أهم العبارات التى تندرج تحت كل محور وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/٣١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١/١٨م لإستطلاع رأيهم حول عبارات محاور المقياس وإبداء الرأى حول مايلى:

- مناسبة العبارات لكل المحاور - صياغة وضوح العبارات - الأهمية النسبية لكل عبارة - كفاية عدد العبارات - إضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه من عبارات .

وجدول (٤) يوضح الأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

## جدول ( ٤ )

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن = ٩

السلوك البدني والرياضي			الاختلال الغذائي			الثقافة الغذائية		
نسبة الموافقة %	ك	م	نسبة الموافقة %	ك	م	نسبة الموافقة %	ك	م
١٠٠.٠٠	٩	١	١٠٠.٠٠	٩	١	١٠٠.٠٠	٩	١
١٠٠.٠٠	٩	٢	٨٨.٨٨	٨	٢	٨٨.٨٨	٨	٢
١٠٠.٠٠	٩	٣	١٠٠.٠٠	٩	٣	٨٨.٨٨	٨	٣
٨٨.٨٨	٨	٤	٧٧.٧٧	٧	٤	١٠٠.٠٠	٩	٤
١٠٠.٠٠	٩	٥	١٠٠.٠٠	٩	٥	٤٤.٤٤	٤	٥
٨٨.٨٨	٨	٦	١٠٠.٠٠	٩	٦	١٠٠.٠٠	٩	٦
١٠٠.٠٠	٩	٧	١٠٠.٠٠	٩	٧	١٠٠.٠٠	٩	٧
٥٥.٥٥	٥	٨	١٠٠.٠٠	٩	٨	٨٨.٨٨	٨	٨
كيفية التحكم في الوزن			١٠٠.٠٠	٩	٩	١٠٠.٠٠	٩	٩
٨٨.٨٨	٨	١	٨٨.٨٨	٨	١٠	٨٨.٨٨	٨	١٠
١٠٠.٠٠	٩	٢	١٠٠.٠٠	٩	١١	الممارسات الغذائية خلال اليوم		
١٠٠.٠٠	٩	٣	السلوك النفسي والاجتماعي			٧٧.٧٧	٧	١
١٠٠.٠٠	٩	٤	٨٨.٨٨	٨	١	١٠٠.٠٠	٩	٢
٨٨.٨٨	٨	٥	٨٨.٨٨	٨	٢	٨٨.٨٨	٨	٣
١٠٠.٠٠	٩	٦	١٠٠.٠٠	٩	٣	٧٧.٧٧	٧	٤
١٠٠.٠٠	٩	٧	٧٧.٧٧	٧	٤	١٠٠.٠٠	٩	٥
٨٨.٨٨	٨	٨	١٠٠.٠٠	٩	٥	١٠٠.٠٠	٩	٦
١٠٠.٠٠	٩	٩	١٠٠.٠٠	٩	٦	١٠٠.٠٠	٩	٧
المستوى الاقتصادي الغذائي			٣٣.٣٣	٣	٧	٧٧.٧٧	٧	٨
٧٧.٧٧	٧	١	٨٨.٨٨	٨	٨	٨٨.٨٨	٨	٩
٨٨.٨٨	٨	٢	٨٨.٨٨	٨	٩	١٠٠.٠٠	٩	١٠
٨٨.٨٨	٨	٣	٧٧.٧٧	٧	١٠	١٠٠.٠٠	٩	١١
٢٢.٢٢	٢	٤	١٠٠.٠٠	٩	١١	٨٨.٨٨	٨	١٢
٨٨.٨٨	٨	٥	٤٤.٤٤	٤	١٢	١٠٠.٠٠	٩	١٣
٨٨.٨٨	٨	٦	١٠٠.٠٠	٩	١٣			
٨٨.٨٨	٨	٧	١٠٠.٠٠	٩	١٤			
٢٢.٢٢	٢	٨	١٠٠.٠٠	٩	١٥			
٧٧.٧٧	٧	٩	٨٨.٨٨	٨	١٦			

يوضح جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، حيث تراوحت النسبة للعبارات ما بين (٢٢.٢٢٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٧.٧٧٪) فأكثر ، وتم حذف العبارات التي لا تتناسب مع الهدف والتي حصلت على نسبة مئوية أقل من (٧٧.٧٧٪).



وبناء على نتيجة آراء الخبراء تم الموافقة على وجود العبارات تحت كل محور مع تعديل صياغة بعض العبارات التي رأى الخبراء ضرورة تعديلها ، وحذف العبارات التي رأى الخبراء ضرورة حذفها ، وبذلك أصبح المقياس يحتوى على عدد (٩٦) عبارة.

### جدول ( ٥ )

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
	الثقافة الغذائية	١٠	١	٥	١	٧	٩
	الممارسات الغذائية خلال اليوم	١٣	-	-	٣	١٠، ٣، ١٣	١٣
	الاختلال الغذائي	١١	-	-	١	٨	١١
	السلوك النفسي والاجتماعي	١٦	٢	١٢، ٧	١	٦	١٤
	السلوك البدني والرياضي	٨	١	٨	١	٣	٧
	كيفية التحكم في الوزن	٨	-	-	١	٢	٨
	المستوى الاقتصادي الغذائي	٩	٢	٨، ٤	١	٢	٧
٨-	الإجمالي	٧٥	٦	٦	٩	٩	٦٩

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، ويتضح اتفاق السادة الخبراء على حذف عدد (٦) عبارات ليصبح العدد النهائي لعبارات المقياس (٦٩) عبارة من إجمالي (٧٥) عبارة كما تم تعديل عدد (٩) عبارات وبدون أي عبارات مضافة كما هو موضح بالجدول .

### ٤- صدق الإتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلي من خلال إجراء دراسة إستطلاعية ، بتطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث وقوامها ( ٤٠ ) تلميذة من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/١م وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد درجة إستجابة عينة البحث بصفة عامة والمقياس بصفة خاصة .
- تحديد الزمن الذي يستغرقه أفراد عينة البحث في الإجابة على المقياس .

وقامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الإتساق الداخلي بين كل عبارة ومحورها، وبين كل محور ومجموع محاور المقياس ككل.

### جدول ( ٦ )

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور وبين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٤٠

معامل الارتباط							
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
١	**٠.٨٨٨	**٠.٨٨٠	١	**٠.٩٣٧	**٠.٩٢٧	**٠.٩٣٨	**٠.٩٣٤

**٠.٩٣٣	**٠.٩٤٠	٢	**٠.٩٤٤	**٠.٩٦٨	٢	**٠.٨٩٩	**٠.٩٠٤	٢
**٠.٨٨٦	**٠.٨٩٧	٣	**٠.٩١٦	**٠.٩٥١	٣	**٠.٩١٠	**٠.٩٠٥	٣
**٠.٩١٠	**٠.٩١٣	٤	**٠.٩٣٨	**٠.٩٢٧	٤	**٠.٨٩٨	**٠.٩٠٧	٤
**٠.٩٥٦	**٠.٩٨٠	٥	**٠.٩٣٣	**٠.٩٢٣	٥	**٠.٩٢٧	**٠.٩٣٥	٥
**٠.٩٢٩	**٠.٩٣٣	٦	**٠.٨٨٦	**٠.٨٦٠	٦	**٠.٩٤٤	**٠.٩٤٥	٦
**٠.٩١٩	**٠.٩٣٦	٧	**٠.٨٩٠	**٠.٨٨٦	٧	**٠.٩١٦	**٠.٩٢٣	٧
كيفية التحكم في الوزن			**٠.٩٣٣	**٠.٩٤١	٨	**٠.٩٣٨	**٠.٩٣٣	٨
**٠.٩٥٦	**٠.٩٧٦	١	**٠.٩٠١	**٠.٩٠٠	٩	**٠.٩٣٣	**٠.٩٢٨	٩
**٠.٨٦٧	**٠.٨٧٩	٢	**٠.٩٤٤	**٠.٩٦٨	١٠	الممارسات الغذائية خلال اليوم		
**٠.٩٢٩	**٠.٩٠٠	٣	**٠.٩١٦	**٠.٩٥١	١١	**٠.٨٨٦	**٠.٩١٣	١
**٠.٨٣٩	**٠.٨٧٦	٤	السلوك النفسي والاجتماعي			**٠.٨٩٠	**٠.٨٩٠	٢
**٠.٩٣٥	**٠.٩١٥	٥	**٠.٩٣٨	**٠.٩٣٨	١	**٠.٩٣٣	**٠.٩٣٤	٣
**٠.٨٩٦	**٠.٩١٩	٦	**٠.٩١٠	**٠.٨٩٤	٢	**٠.٩٠١	**٠.٨٩٧	٤
**٠.٩١٠	**٠.٩٢٤	٧	**٠.٨٩٨	**٠.٨٨٨	٣	**٠.٩٤٤	**٠.٩٣٩	٥
**٠.٩٥٦	**٠.٩٧٦	٨	**٠.٩٢٧	**٠.٩٤٠	٤	**٠.٩١٦	**٠.٩٠٥	٦
المستوى الاقتصادي الغذائي			**٠.٩٤٤	**٠.٩٥٦	٥	**٠.٩٣٨	**٠.٩٢٣	٧
**٠.٩٢٩	**٠.٩٣٤	١	**٠.٩١٦	**٠.٩٣٥	٦	**٠.٩٣٣	**٠.٩٢٧	٨
**٠.٩١٩	**٠.٩٢٥	٢	**٠.٩٣٨	**٠.٩٣٨	٧	**٠.٨٨٦	**٠.٩١٣	٩
**٠.٩٥٦	**٠.٩٧٦	٣	**٠.٩٣٣	**٠.٩٣٢	٨	**٠.٨٨٠	**٠.٨٩٦	١٠
**٠.٨٦٧	**٠.٨٧٤	٤	**٠.٨٨٦	**٠.٨٦٦	٩	**٠.٨٩٩	**٠.٩١٥	١١
**٠.٩٢٩	**٠.٩١٥	٥	**٠.٨٩٠	**٠.٨٨٣	١٠	**٠.٩١٠	**٠.٩٠٤	١٢
**٠.٨٣٩	**٠.٨٥٩	٦	**٠.٩٣٣	**٠.٩٣٨	١١	**٠.٨٩٨	**٠.٨٩٧	١٣
**٠.٩٣٥	**٠.٩٣٥	٧	**٠.٩٠١	**٠.٩٠٨	١٢			
			**٠.٩٤٤	**٠.٩٥٦	١٣			
			**٠.٩١٦	**٠.٩٣٥	١٤			

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٠٨١)

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) = (٠.٣٩٧٨)

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين درجة العبارة ودرجة المحور وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٥٩ - ٠.٩٧٦) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٨٣٩ - ٠.٩٥٦) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث.

### جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين درجات المحاور مع بعضها وبين درجة المحور والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٤٠

م	المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	المحور السابع
١	الثقافة الغذائية		**٠.٩٩٣	**٠.٩٨٩	**٠.٩٩٥	**٠.٩٨٥	**٠.٩٨٤	**٠.٩٨٧
٢	الممارسات الغذائية خلال اليوم	**٠.٩٩٣		**٠.٩٨٦	**٠.٩٩١	**٠.٩٨٨	**٠.٩٨٣	**٠.٩٨٩
٣	الاختلال الغذائي	**٠.٩٨٩	**٠.٩٨٦		**٠.٩٩٧	**٠.٩٦٦	**٠.٩٦٥	**٠.٩٧١

**٠.٩٨٣	**٠.٩٧٧	**٠.٩٧٩		**٠.٩٩٧	**٠.٩٩١	**٠.٩٩٥	السلوك النفسي والاجتماعي	٤
**٠.٩٩٤	**٠.٩٩٢		**٠.٩٧٩	**٠.٩٦٦	**٠.٩٨٨	**٠.٩٨٥	السلوك البدني والرياضي	٥
**٠.٩٩٧		**٠.٩٩٢	**٠.٩٧٧	**٠.٩٦٥	**٠.٩٨٣	**٠.٩٨٤	كيفية التحكم في الوزن	٦
	**٠.٩٩٧	**٠.٩٩٤	**٠.٩٨٣	**٠.٩٧١	**٠.٩٨٩	**٠.٩٨٧	المستوى الاقتصادي الغذائي	٧
**٠.٩٩٣	**٠.٩٨٩	**٠.٩٩٠	**٠.٩٩٧	**٠.٩٩١	**٠.٩٩٧	**٠.٩٩٧	الدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات الغذائية	٨

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٠٨١)

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) = (٠.٣٩٧٨)

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحاور مع بعضها وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، وبين درجة المحور والدرجة الكلية لمحاور المقياس وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث .

#### ٥- الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، وتم إعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية مرة أخرى تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

#### جدول ( ٨ )

#### معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ليبيان معامل الثبات لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٤٠

م	أبعاد مقياس الوصمة الاجتماعية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	الثقافة الغذائية	١٨.٢٠٠	٦.٣٠٥٠٧	٢٠.٤٥٠	٦.٠٥٠٨٥
٢	الممارسات الغذائية خلال اليوم	٢٦.٣٠٠	٩.٠٢٤٧٥	٢٨.٨٥٠	٨.٧٣٩٩٨
٣	الاختلال الغذائي	٢٢.٧٥٠	٨.٠٧٥٧٦	٢٤.٤٥٠	٧.٧٨٨٧٢
٤	السلوك النفسي والاجتماعي	٢٨.٦٧٥	١٠.٠٤١٩٣	٣٠.٨٢٥	٩.٩٥٦٠٣
٥	السلوك البدني والرياضي	١٤.١٢٥	٤.٩٧٢٦٨	١٥.٨٧٥	٤.٨٥٧٩٢
٦	كيفية التحكم في الوزن	١٦.٢٧٥	٥.٦٨٨٤٤	١٨.١٠٠	٥.٦٦٩٥٣
٧	المستوى الاقتصادي الغذائي	١٤.١٢٥	٤.٨٨٩٤٨	١٥.٩٧٥	٤.٦١٠٤٠
٨	الدرجة الكلية لمقياس الاضطرابات الغذائية	١٤٠.٤٥٠	٤٨.٧٠٥٢٦	١٥٤.٥٢٥	٤٧.١١٤١٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٠٨١)

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) = (٠.٣٩٧٨)

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠١ . مما يشير إلى ثبات المقياس .

## جدول ( ٩ )

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٤٠

معامل الفا ٠.٨٨١	
Cronbach's Alpha if Item Deleted	المحاور
٠.٨٧١	الثقافة الغذائية
٠.٨٦٨	الممارسات الغذائية خلال اليوم
٠.٨٦٩	الاختلال الغذائي
٠.٨٦٧	السلوك النفسي والاجتماعي
٠.٨٧٣	السلوك البدني والرياضي
٠.٨٧٢	كيفية التحكم في الوزن
٠.٨٧٣	المستوى الاقتصادي الغذائي

يوضح جدول (٩) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل ثبات مقياس الاضطرابات الغذائية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس .

## ٦- تصحيح المقياس:

استخدمت الباحثة لتصحيح المقياس إختيار إجابة واحدة من ثلاثة إجابات تمثل ميزان تقديري ثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :

يتم منح العبارة الإيجابية التي في اتجاه المحور :

- دائماً ( ٣ ) درجة - أحياناً ( ٢ ) درجة - أبداً ( ١ ) درجة .

يتم منح العبارة السلبية التي في اتجاه المحور :

- دائماً ( ١ ) درجة - أحياناً ( ٢ ) درجة - أبداً ( ٣ ) درجة .

## - برنامج التنقيف الصحي :

## ١- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى معرفة تأثير برنامج التنقيف الصحي على الإضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .

## ٢- أسس بناء البرنامج المقترح :

- بناء خلفية معرفية سليمة عن التنقيف الصحي والإضطرابات الغذائية والتي تترجم الى محتوى البرنامج الحالي .
- التحديد الدقيق للأهداف التعليمية .
- صياغة الأهداف صياغة إجرائية تناسب طبيعة محتوى البرنامج .
- مناسبة محتوى البرنامج وأنشطته وأساليبه التعزيز لمستوى التلميذات عينة البحث .

## ٣- الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التنقيف الصحي على عينة البحث الأساسية ( ٥٤ ) تلميذة فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٣م خلال الفصل الدراسى الثانى بواقع (٣) وحدات أسبوعية خلال (١٢) أسبوع ليكون اجمالى وحدات البرنامج (٣٦) وحدة ، وزمن تطبيق الوحدة يتراوح من (٣٠-٤٥ ق ) .

## ٤- الإجراءات الإدارية لتنفيذ البرنامج :

تم تسهيل الإجراءات الخاصة بتحديد وقت تطبيق البرنامج بالتعاون مع إدارة المدرسة وتحديد وقت تنفيذ البرنامج وكذلك الموافقة على إجراء التنفيذ ، وقد قامت الباحثة بمقابلة العينة المختارة بهدف شرح أهداف البحث والتأكد من رغبة العينة في الاشتراك بالبحث .

#### ٥- تنفيذ تجربة البحث الأساسية وتفرغ البيانات :

التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية حيث تم تطبيق مقياس الاضطرابات الغذائية على تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة الشهيد عبد المهيمن السكري الإعدادية بنات لإجراء قياس قبلي وقياس بعدى على عينة البحث الأساسية وذلك وفقاً للشروط الموضوعه لاختيار العينة مع مراعاة الآتى :

- تطبيق المقياس بصورة فردية وتم تلقينهم تعليمات تطبيق المقياس .
- التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجابتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة على العبارة الواحدة .
- التأكيد على التلميذات والمساعدین .

#### ٦- تطبيق برنامج التثقيف الصحى :

تم تطبيق برنامج التثقيف الصحى في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعية ، ويحتوى البرنامج على الجزء النظرى المعرفى التثقيفى حول الثقافة الصحية للإضطرابات الغذائية ويشتمل على (٣٦) وحدة للثقافة الصحية والاضطرابات الغذائية .

#### - الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي : قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبليّة لمقياس الاضطرابات الغذائية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٨م .

٢- تطبيق برنامج التثقيف الصحى : قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاضطرابات الغذائية فى صورته النهائية على عينة البحث الأساسية (٥٤) تلميذة فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/١١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٣م بواقع (٣) وحدات أسبوعية .

٣- القياس البعدى : قامت الباحثة بتطبيق القياسات البعدية لمقياس الاضطرابات الغذائية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٥/٦م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/١٠م .

#### - المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية : ( المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، التقلطح ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، معامل ألفا (كرونباخ) ، اختبارات في حالة عينتين غير مستقلتين ، نسبة التحسن ) .

#### - عرض ومناقشة النتائج :

#### - عرض النتائج :

#### جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى  
في المحور الأول (الثقافة الغذائية) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١		٠.٤٩٢٠ ٨	١.٣٨٨٩	٢.٦٨٥٢	٠.٤٦٨٨	١.٢٩٦٣٠	٠.١٠١١ ١	١٢.٨٢ ١	٩٣.٣٣٣

٩٠.٧٩٠	١٣.١٩ ٦	٠.٠٩٦٨ ٣	١.٢٧٧٧٨	٠.٤٦٨٨ ٠	٢.٦٨٥٢	٠.٤٩٥٩ ٧	١.٤٠٧٤		٢
٨٤.٩٩٩	١٢.٦٤ ٨	٠.٠٩٩٥ ٦	١.٢٥٩٢٦	٠.٤٤٢٣ ٤	٢.٧٤٠٧	٠.٥٠٤٣ ٥	١.٤٨١٥		٣
٩١.٩٩٩	١٣.١٩ ٦	٠.٠٩٦٨ ٣	١.٢٧٧٧٨	٠.٤٧٥٨ ٣	٢.٦٦٦٧	٠.٤٩٢٠ ٨	١.٣٨٨٩		٤
٩٨.٦١٣	١٢.٩١ ٨	٠.١٠١٧ ٨	١.٣١٤٨١	٠.٤٨٢٠ ٣	٢.٦٤٨١	٠.٤٧٥٨ ٣	١.٣٣٣٣		٥
٦٧.٤٤١	١١.٣٣ ٤	٠.٠٩٤٧ ٧	١.٠٧٤٠٧	٠.٤٧٥٨ ٣	٢.٦٦٦٧	٠.٤٩٥٩ ٧	١.٥٩٢٦		٦
٨٦.٥٨٦	١٥.١١ ٨	٠.٠٨٦٩ ٧	١.٣١٤٨١	٠.٣٧٦١ ٨	٢.٨٣٣٣	٠.٥٠٤٣ ٥	١.٥١٨٥		٧
١١٣.٤٣ ٦	١٥.٠٤ ٧	٠.٠٩٣٥ ٣	١.٤٠٧٤١	٠.٤٨٢٠ ٣	٢.٦٤٨١	٠.٤٣١٥ ٥	١.٢٤٠٧		٨
٦٠.٢١٦	١٣.١٠ ٤	٠.٠٧٩١ ٤	١.٠٣٧٠٤	٠.٤٣١٥ ٥	٢.٧٥٩٣	٠.٤٥٢١ ١	١.٧٢٢٢		٩
٨٦.١١٨	٣٤.٥٢ ٦	٠.٣٢٦١ ١	١١.٢٥٩٢	١.٦٤٨٣ ٣	٢٤.٣٣٣	١.٣٥٧٧ ٤	١٣.٠٧٤ ١	الدرجة الكلية	١٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور الأول الثقافة الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١.٣٣٤) - (٣٤.٥٢٦) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٦٠.٢١٦% - ١٣.٤٣٦%).

### جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
في المحور الثاني (الممارسات الغذائية خلال اليوم) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١		١.١٢٩٦	٠.٣٣٩٠٥	٢.٤٦٣٠	٠.٥٠٣٣١	١.٣٣٣٣٣	٠.٠٨٧٦٨	١٥.٢٠٨	١١٨.٠٣٥
٢		١.٦٦٦٧	٠.٤٧٥٨٣	٢.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	٠.٩٠٧٤١	٠.٠٩٦٢٩	٩.٤٢٣	٥٤.٤٤٣
٣		١.١٢٩٦	٠.٣٣٩٠٥	٢.٣٨٨٩	٠.٤٩٢٠٨	١.٢٥٩٢٦	٠.٠٨٤٣٧	١٤.٩٢٦	١١١.٤٧٨
٤		١.٣٥١٩	٠.٤٨٢٠٣	٢.٣١٤٨	٠.٤٦٨٨٠	٠.٩٦٢٩٦	٠.٠٧٩١٤	١٢.١٦٨	٧١.٢٣٠
٥		١.١١١١	٠.٣١٧٢٢	٢.٣٧٠٤	٠.٤٨٧٤٤	١.٢٥٩٢٦	٠.٠٧٥٦٣	١٦.٦٥٠	١١٣.٣٣٤
٦		١.٢٢٢٢	٠.٤١٩٦٤	٢.٦١١١	٠.٤٩٢٠٨	١.٣٨٨٨٩	٠.٠٨٥٣٢	١٦.٢٧٩	١١٣.٦٣٨
٧		١.٣٨٨٩	٠.٤٩٢٠٨	٢.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	١.١٨٥١٩	٠.٠٨٧٩٧	١٣.٤٧٣	٨٥.٣٣٣
٨		١.٢٠٣٧	٠.٤٠٦٥٣	٢.٤٦٣٠	٠.٥٠٣٣١	١.٢٥٩٢٦	٠.٠٨٨٤١	١٤.٢٤٣	١٠٤.٦١٦
٩		١.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	٢.٤٤٤٤	٠.٥٠١٥٧	٠.٩٤٤٤٤	٠.١٠٣٧٩	٩.٠٩٩	٦٢.٩٦٣
١٠		١.٢٠٣٧	٠.٤٠٥٦٣	٢.٣١٤٨	٠.٤٠٦٨٨٠	١.١١١١١	٠.٠٨٢١٩	١٣.٥١٩	٩٢.٣٠٨
١١		١.٤٤٤٤	٠.٥٠١٥٧	٢.٥١٨٥	٠.٥٠٤٣٥	١.٠٧٤٠٧	٠.٠٩٨٣٩	١٠.٩١٧	٧٤.٣٦١
١٢		١.١٦٦٧	٠.٣٧٦١٨	٢.٤٦٣٠	٠.٥٠٣٣١	١.٢٩٦٣٠	٠.٠٨٢٠٣	١٥.٨٠٢	١١١.١٠٨
١٣		١.١٨٥٢	٠.٣٩٢١٠	٢.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	١.٣١٤٨١	٠.٠٩٨٢٩	١٣.٣٧٧	١١٠.٩٣٦

٩١.٥٧٤	٥٨.٢٦٤	٠.٢٦٢٥٣	١٥.٢٩٦٣٠	١.٦٣٦٨٤	٣٢.٠٠	١.١٠٩٦٤	١٦.٧٠٣٧	الدرجة الكلية	١٤
--------	--------	---------	----------	---------	-------	---------	---------	---------------	----

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في عبارات المحور الثاني الممارسات الغذائية خلال اليوم لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدى ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٠٩٩ – ٥٨.٢٦٤) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٥٤.٤٤٣% - ١١٨.٠٣٥%).

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المحور الثالث (الاختلال الغذائي) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١		١.٠٣٧٠	٠.١٩٠٦	٢.٧٠٣٧	٠.٤٦٠٩	١.٦٦٦٦٧	٠.٠٦٤٧	٢٥.٧٣	١٦٠.٧٢
٢		١.٣١٤٨	٠.٤٦٨٨	٢.٤٦٣٠	٠.٥٠٣٣	١.١٤٨١٥	٠.٠٨٥٢	١٣.٤٦	٨٧.٣٢٥
٣		١.٢٩٦٣	٠.٤٦٠٩	٢.٤٠٧٤	٠.٤٩٥٩	١.١١١١١	٠.٠٩٠٢	١٢.٣٠	٨٥.٧١٤
٤		١.١٦٦٧	٠.٣٧٦١	٢.٢٧٧٨	٠.٤٥٢١	١.١١١١١	٠.٠٨٢١	١٣.٥١	٩٥.٢٣٥
٥		١.٤٠٧٤	٠.٤٩٥٩	٢.٥١٨٥	٠.٥٠٤٣	١.١١١١١	٠.٠٩٧٧	١١.٣٧	٧٨.٩٤٨
٦		١.٣٨٨٩	٠.٤٩٢٠	٢.٥٥٥٦	٠.٥٠١٥	١.١٦٦٦٧	٠.٠٩٤٣	١٢.٣٦	٨٣.٩٩٩
٧		١.٤٢٥٩	٠.٤٩٩١	٢.٣١٤٨	٠.٤٦٨٨	٠.٨٨٨٨٩	٠.٠٧٧٨	١١.٤٢	٦٢.٣٣٩
٨		١.٣٣٣٣	٠.٤٧٥٨	٢.٣٨٨٩	٠.٤٩٢٠	١.٠٥٥٥٦	٠.٠٩٦٨	١٠.٩٠	٧٩.١٦٩
٩		١.٣٣٣٣	٠.٤٧٥٨	٢.٣٧٠٤	٠.٤٨٧٤	١.٠٣٧٠٤	٠.٠٨٧٥	١١.٨٤	٧٧.٧٧٩
١٠		١.٣٥١٩	٠.٤٨٢٠	٢.٤٨١٥	٠.٥٠٤٣	١.١٢٩٦٣	٠.٠٩٥٤	١١.٨٣	٨٣.٥٥٨
١١		١.٢٠٣٧	٠.٤٠٦٥	٢.٦٢٩٦	٠.٤٨٧٤	١.٤٢٥٩٣	٠.٠٩٠٠	١٥.٨٣	١١٨.٤٦
١٢	الدرجة الكلية	١٤.٢٥٩	١.٠٤٩٤	٢٧.١١١	١.١٢٧١	١٢.٨٥١٨	٠.٢٠٥٤	٦٢.٥٥	٩٠.١٢٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور الثالث الاختلال الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.٩٠١ - ٦٢.٥٥٢) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٦٢.٣٣٩% - ١٦٠.٧٢٠%).

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الرابع (السلوك النفسي والاجتماعي) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١		٠.٣٧٦١٨	٢.٨٥١٩	٠.٣٥٨٥٨	٢.٦٨٥١٩	٠.٠٧٣٩٤	٢٢.٧٩٠	١٤٤.٤٤١	
٢		٠.٤١٩٦٤	٢.٧٤٠٧	٠.٤٤٢٣٤	١.٥١٨٥٢	٠.٠٧٨١٥	١٩.٤٣٠	١٢٤.٢٤٥	
٣		٠.٤١٩٦٤	٢.٨٣٣٣	٠.٣٧٦١٨	١.٦١١١١	٠.٠٨٥٣٢	١٨.٨٨٣	١٣١.٨٢٠	
٤		٠.٤٧٥٨٣	٢.٧٥٩٣	٠.٤٣١٥٥	١.٤٢٥٩٣	٠.٠٨١٩١	١٧.٤٠٨	١٠٦.٩٤٧	
٥		٠.٣٧٦١٨	٢.٤٢٥٩	٠.٤٩٩١٣	١.٢٥٩٢٦	٠.٠٨٤٣٧	١٤.٩٢٦	١٠٧.٩٣٣	
٦		٠.٤٤٢٣٤	٢.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	١.٢٤٠٧٤	٠.٠٩١٣٣	١٣.٥٨٦	٩٨.٥٢٦	
٧		٠.٤١٩٦٤	٢.٧٩٦٣	٠.٤٠٦٥٣	١.٥٧٤٠٧	٠.٠٧٧٥٣	٢٠.٣٠٢	١٢٨.٧٨٩	
٨		٠.٤١٩٦٤	٢.٦١١١	٠.٤٩٢٠٨	١.٣٨٨٨٩	٠.٠٨٥٣٢	١٦.٢٧٩	١١٣.٦٣٨	
٩		٠.٤٤٢٣٤	٢.٦٨٥٢	٠.٤٦٨٨٠	١.٤٢٥٩٣	٠.٠٨٦٠٧	١٦.٥٦٦	١١٣.٢٣٢	
١٠		٠.٤٨٧٤٤	٢.٨١٤٨	٠.٣٩٢١٠	١.٤٤٤٤٤	٠.٠٩٠٢٩	١٥.٩٩٧	١٠٥.٤٠٣	
١١		٠.٤٥٢١١	٢.٦٨٥٢	٠.٤٦٨٨٠	١.٤٠٧٤١	٠.٠٨١٥٦	١٧.٢٥٧	١١٠.١٤٣	
١٢		٠.٤٣١٥٥	٢.٦٨٥٢	٠.٤٦٨٨٠	١.٤٤٤٤٤	٠.٠٩٤٠٨	١٥.٣٥٣	١١٦.٤٢١	
١٣		٠.٤٤٢٣٤	٢.٨١٤٨	٠.٣٩٢١٠	١.٥٥٥٥٦	٠.٠٩٠٢٩	١٧.٢٢٨	١٢٣.٥٢٦	
١٤		٠.٤٤٢٣٤	٢.٧٥٩٣	٠.٤٣١٥٥	١.٥٠٠٠	٠.٠٦٨٦٨	٢١.٨٤٠	١١٩.١١٤	
١٥	الدرجة الكلية	١٧.٤٨١٥	٣٧.٩٦٣٠	١.٤٠٠٣١	٢٠.٤٨١٤٨	٠.٢٩٩٩٤	٦٨.٢٨٥	١١٧.١٦١	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور الرابع السلوك النفسي والاجتماعي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٣.٥٨٦ - ٦٨.٢٨٥) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٩٨.٥٢٦% - ١٤٤.٤٤١%).

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الخامس (السلوك البدني والرياضي) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س				



		للمتوسط							
١٣٠.١٥	١٩.٤٣	٠.٠٧٨١	١.٥١٨٥	٠.٤٦٨٨	٢.٦٨٥٢	٠.٣٧٦١	١.١٦٦٦		١
٥	٠	٥	٢	٠		٨	٧		
١١٠.٦٠	١٥.٣١	٠.٠٨٨٣	١.٣٥١٨	٠.٤٩٩١	٢.٥٧٤١	٠.٤١٩٦	١.٢٢٢٢		٢
٨	٠	٠	٥	٣		٤	٢		
١٠٥.٧٩	١٤.٠٩	٠.٠٩٥٨	١.٣٥١٨	٠.٤٨٧٤	٢.٦٢٩٦	٠.٤٥٢١	١.٢٧٧٧		٣
٥	٨	٩	٥	٤		١	٨		
٩٢.٥٤٠	١٢.٣٣	٠.٠٩٣١	١.١٤٨١	٠.٤٩٢٠	٢.٣٨٨٩	٠.٤٣١٥	١.٢٤٠٠		٤
	٠	٢	٥	٨		٥	٧		
١٠٢.٩٣	١٣.٧٩	٠.٠٩٣٩	١.٢٩٦٣	٠.٥٠١٥	٢.٥٥٥٦	٠.٤٤٢٣	١.٢٥٥٩		٥
٨	٨	٥	٠	٧		٤	٣		
٩٦.٩٧٢	١٤.١٢	٠.٠٨٣٩	١.١٨٥١	٠.٤٩٥٩	٢.٤٠٧٤	٠.٤١٩٦	١.٢٢٢٢		٦
	٥	٠	٩	٧		٤	٢		
١٣٠.٦٥	١٨.١٧	٠.٠٨٢٥	١.٥٠٠	٠.٤٨٢٠	٢.٦٤٨١	٠.٣٥٨٥	١.١٤٤٨		٧
٠	٢	٤		٣		٨	١		
١٠٩.٥٤	٣٩.٧٦	٠.٢٣٥١	٩.٣٥١٨	١.٣٦٩٠	١٧.٨٨٨	١.٠٥٨٨	٨.٥٣٧	الدرجة الكلية	٨
٥	٢	٩	٥	٢	٩	٩	٠		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور الخامس السلوك البدني والرياضي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٣٣٠ - ٣٩.٧٦٢) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٩٢.٥٤٠% - ١٣٠.٦٥٠%). جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

في المحور السادس (كيفية التحكم في الوزن) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١		١.٢٤٠٧	٠.٤٣١٥	٢.٥٣٧٠	٠.٥٠٣٣	١.٢٩٦٣	٠.٠٨٦١	١٥.٠٤	١٠٤.٤٨
			٥		١	٠	٩	١	١
٢		١.٣٣٣٣	٠.٤٧٥٨	٢.٤٤٤٤	٠.٥٠١٥	١.١١١١	٠.٠٨٢١	١٣.٥١	٨٣.٣٣٥
			٣		٧	١	٩	٩	٩
٣		١.٢٤٠٧	٠.٤٣١٥	٢.٤٦٣٠	٠.٥٠٣٣	١.٢٢٢٢	٠.٠٩٤٠	١٢.٩٩	٩٨.٥١٠
			٥		١	٢	٨	١	١
٤		١.٢٢٢٢	٠.٤١٩٦	٢.٣٧٠٤	٠.٤٨٧٤	١.١٤٨١	٠.٠٩٣١	١٢.٣٣	٩٣.٩٤١
			٤		٤	٥	٢	٠	٠
٥		١.٢٩٦٣	٠.٤٦٠٩	٢.٤٠٧٤	٠.٤٩٥٩	١.١١١١	٠.٠٨٢١	١٣.٥١	٨٥.٧١٤
			١		٧	١	٩	٩	٩
٦		١.٢٩٦٣	٠.٤٦٠٩	٢.٥٠٠	٠.٥٠٤٦	١.٢٠٣٧	٠.٠٨٩١	١٣.٤٩	٩٢.٨٥٦
			١		٩	٠	٨	٨	٨
٧		١.٢٤٠٧	٠.٤٣١٥	٢.٤٤٤٤	٠.٥٠١٥	١.٢٠٣٧	٠.٠٨٩١	١٣.٤٩	٩٧.٠١٨
			٥		٧	٠	٨	٨	٨
٨		١.١٦٦٧	٠.٣٧٦١	٢.٥٩٢٦	٠.٤٩٥٩	١.٤٢٥٩	٠.٠٧٢٨	١٩.٥٦	١٢٢.٢١

٩	٤	٩	٣	٧		٨		
٩٦.٨٦٤	٥٥.١٨ ٤	٠.١٧٦١ ٨	٩.٧٢٢٢ ٢	٠.٩٣٠٣ ١	١٩.٧٥٩ ٣	١.١٨١٠ ٣	١٠.٠٣٧ ٠	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور السادس كيفية التحكم في الوزن لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢.٣٣٠ - ٥٥.١٨٤) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٨٣.٣٣٥% - ١٢٢.٢١٩%).

### جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
في المحور السابع (المستوى الاقتصادي الغذائي) لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	معدل نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١		١.٥٥٥٦	٠.٥٠١٥٧	٢.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	١.٠١٨٥٢	٠.٠٩٧١٠	١٠.٤٩٠	٦٥.٤٧٤
٢		١.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	٢.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	١.٠٠	٠.١٠٢٣٨	٩.٧٦٧	٦٦.٦٦٧
٣		١.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	٢.٤٨١٥	٠.٥٠٤٣٥	٠.٩٠٧٤١	٠.٠٩٦٢٩	٩.٤٢٣	٥٧.٦٤٦
٤		١.٣٨٨٩	٠.٤٩٢٠٨	٢.٥٠٠	٠.٥٠٤٦٩	١.١١١١١	٠.٠٩٤٠٨	١١.٨١٠	٧٩.٩٩٩
٥		١.٦٢٩٦	٠.٤٨٧٤٤	٢.٥٥٥٦	٠.٥٠١٥٧	٠.٩٢٥٩٣	٠.٠٩٤٧٧	٩.٧٧٠	٥٦.٨١٩
٦		١.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	٢.٧٢٢٢	٠.٤٥٢١١	١.١٤٨١٥	٠.٠٨٩٢٨	١٢.٨٦٠	٧٢.٩٤٠
٧		١.٣١٤٨	٠.٤٦٨٨٠	٢.٥٧٤١	٠.٤٩٩١٣	١.٢٥٩٢٦	٠.٠٩٢٢٨	١٣.٦٤٦	٩٥.٧٧٦
٨	الدرجة الكلية	١٠.٥٣٧٠	١.٤٤٩٩٦	١٧.٩٠٧٤	١.٨٠٤٢٨	٧.٣٧٠٣٧	٠.٢٨٢٦٢	٢٦.٠٧٩	٦٩.٩٤٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في عبارات المحور السابع المستوى الاقتصادي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٤٢٣ - ٢٦.٠٧٩) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٥٦.٨١٩% - ٩٥.٧٧٦%).

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي  
في الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ن=٥٤

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١		١٣.٠٧٤	١.٣٥٧٧	٢٤.٣٣٣٣	١.٦٤٨٣	١١.٢٥٩٢	٠.٣٢٦١	٣٤.٥٢٦	٨٦.١١٨
٢		١٦.٧٠٣	١.١٠٩٦	٣٢.٠٠	١.٦٣٦٨	١٥.٢٩٦٣	٠.٢٦٢٥	٥٨.٢٦٤	٩١.٥٧٤
٣		١٤.٢٥٩	١.٠٤٩٤	٢٧.١١١١	١.١٢٧١	١٢.٨٥١٨	٠.٢٠٥٤	٦٢.٥٥٢	٩٠.١٢٩

١١٧.١٦ ١	٦٨.٢٨٥	٠.٢٩٩٩ ٤	٢٠.٤٨١٤ ٨	١.٤٠٠٣ ١	٣٧.٩٦٣٠	١.٤٢٤٠ ٦	١٧.٤٨١ ٥		٤
١٠٩.٥٤ ٥	٣٩.٧٦٢	٠.٢٣٥١ ٩	٩.٣٥١٨٥	١.٣٦٩٠ ٢	١٧.٨٨٨٩	١.٠٥٨٨ ٩	٨.٥٣٧٠		٥
٩٦.٨٦٤	٥٥.١٨٤	٠.١٧٦١ ٨	٩.٧٢٢٢٢	٠.٩٣٠٣ ١	١٩.٧٥٩٣	١.١٨١٠ ٣	١٠.٠٣٧ ٠		٦
٦٩.٩٤٧	٢٦.٠٧٩	٠.٢٨٢٦ ٢	٧.٣٧٠٣٧	١.٨٠٤٢ ٨	١٧.٩٠٧٤	١.٤٤٩٩ ٦	١٠.٥٣٧ ٠		٧
٩٥.٢٥٩	١٣٢.٧٧ ٦	٠.٦٥٠٢ ٢	٨٦.٣٣٣٣	٣.٨٥٥٧ ١	١٧٦.٩٦٣ ٠	٣.٩٧٣٠ ٠	٩٠.٦٢٩ ٦	الدرجة الكلية	٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٠٥٧).

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٦.٠٧٩ - ١٣٢.٧٧٦) ، كما تراوحت قيم نسب معدل التحسن ما بين (٦٩.٩٤٧% - ١١٧.١٦١%).

- مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي).

يوضح جدول (١/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الأول (الثقافة الغذائية) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٣.٠٧٤١) ، وفي القياس البعدي (٢٤.٣٣٣٣) ، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (٨٦.١١٨%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات ما بين (٦٠.٢١٦% - ١١٣.٤٣٦%).

ومن خلال تلك النتائج وبعد تحليل هذا المحور وجدت الباحثة أن الاضطرابات الغذائية ترجع الى افتقار تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (قيد البحث) للثقافة الغذائية المرتبطة بمفاهيم الاضطرابات الغذائية وعدم معرفتهم للعادات الغذائية السليمة ومدى تأثير ذلك على الجسم ومدى خطورة الاضطرابات الغذائية التي تؤدي الى السمنة وإتباع أساليب غير صحية لانقاص الوزن .

وترى الباحثة أن الاضطرابات الغذائية تعنى الوصول في كثير من الاحيان الى عدم القدرة على التنفس من كثرة تناول الطعام وتعنى وجود خلل في القدرة على تناول الطعام بصورة معتدلة وسليمة للاستفادة منه وترى أن من الاسباب الاساسية لتعرض التلميذات في هذه المرحلة السنية للاضطرابات هي الضغوط المدرسية والدراسية التي تجعلهم غير قادرين على تناول الطعام بشكل منتظم وخاصة وجبة الافطار وكذلك المواظبة على شرب الماء بشكل سليم ويومي وعدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة بشكل معتدل لفقدان الوزن الدائد وفقا لخطة زمنية محددة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **نهاد عبد الرازق (٢٠١٦م) (١٩)** والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور استمارة التثقيف الصحي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ووجود فروق بين الاستجابات الخاصة بمقياس المعلومات الصحية لطالبات المرحلة الإعدادية والمرتبطة (بصحة الغذاء، والصحة الشخصية وصحة القوام ، وصحة البيئة ، والراحة والنوم) لصالح القياس البعدي .

وتتفق أيضا مع نتائج دراسة **اسلام شحاتة (٢٠١٧م) (٣)** والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج التثقيفي الصحي الغذائي يؤثر في محاور الثقافة الصحية الغذائية لدي الطالبات من سن (٩-١٢) سنة.

وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة عمرو إبراهيم (٢٠١٨م) (١٣) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التنقيف الغذائي للعينة قيد البحث .

وتتفق أيضًا مع نتائج دراسة أحمد عباس (٢٠٢٠م) (١) والتي أشارت نتائجها إلى تحسنت نتائج تطبيق برنامج التنقيف الصحي بإجمالي نسبة تحسن (٥٣.٤٧٧%) علي أبعاد الوعي الصحي .

ويوضح جدول (٢/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الثاني (الممارسات الغذائية خلال اليوم) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٦.٧٠٣٧) ، وفي القياس البعدي (٣٢.٠٠) ، وبلغ معدل تحسن مئوية بلغت (٩١.٥٧٤%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات ما بين (٥٤.٤٤٣% - ١١٨.٠٣٥%) .

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة أن من المهم اتباع تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي لبعض الممارسات الغذائية الصحية وأن من الضروري تناول ثلاثة وجبات يوميا وان تكون كمية الطعام مناسبة مع ضرورة تناول الحليب صباحا قبل الذهاب الى المدرسة بالاضافة إلى ضرورة الاهتمام بوجبة الطعام التي تتناولها التلميذات داخل المدرسة لانها تساعدهم في زيادة القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي مع الاهتمام باضافة الخضروات والفواكه الطازجة بتلك الوجبة وان من الممارسات الخاطئة التي تقوم بها التلميذات هو تناول الطعام امام التلفزيون فذلك التصرف خاطئ ويجعلهم غير قادرين على التركيز في كمية الطعام المأكوله ويجعلهم معرضين الى السمنة على المدى البعيد وايضا من ضمن الممارسات الخاطئة هي تناولهم للمشروبات الغازية والحلويات باستمرار مما يؤثر ذلك على صحة التلميذات بالسلب ويفضل شرب العصائر الطبيعية والفواكة بدلا منها .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حسام أبو سيف (٢٠١١م) (٧) بان إبراهيم (٢٠١٤م) (٥) والتي أكدت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الاستهلاك بين ذوات اضطرابات الأكل والسويات ، وفروق دالة إحصائية بين المراهقات الحضريرات وبين المراهقات الريفيات في سلوك الاستهلاك .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة تقى متولي (٢٠١٩م) (٦) والتي أكدت نتائجها على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الخلافات الزوجية واضطرابات الأكل، ويوجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الخلافات الزوجية واضطرابات الأكل.

ويوضح جدول (٣/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الثالث (الاختلال الغذائي) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٤.٢٥٩٣) ، وفي القياس البعدي (٢٧.١١١١) ، وبلغ معدل تحسن مئوية بلغت (٩٠.١٢٩%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات ما بين (٦٢.٣٣٩% - ١٦٠.٧٢٠%) .

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة أن من الأسباب الرئيسية لحدوث الاختلال الغذائي هو إهمال تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي (قيد البحث) لتناول وجبة الافطار مما يؤدي الى عدم قدرتهم على التركيز طوال اليوم وتناول الطعام بشرة في اوقات معينة وأن بعض التلميذات في تلك المرحلة يقوموا بالتركيز على شكل ورائحة الطعام بعيدا عن قيمته الغذائية وترى الباحثة ان هناك مجموعة من المضاعفات الناتجة عن الاختلال الغذائي كالكسل المستمر وتساقط الشعر وشحوب الوجه وضعف الاسنان وأن من الضروري للتخلص من الاختلال الغذائي تناول الطعام بشكل صحيح وبكميات مناسبة دون شراهة او أكثر مما تحتاجه المعدة وتناول الطعام يكون في اوقات محددة مع الاهتمام بتناول اللحوم والالبان والاسماك .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نهاد عبد الرازق (٢٠١٦م) (١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور استمارة التنقيف الصحي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ووجود فروق بين الاستجابات الخاصة بمقياس المعلومات الصحية لطالبات المرحلة الإعدادية

والمرتبطة (بصحة الغذاء، والصحة الشخصية وصحة القوام ، وصحة البيئة ، والراحة والنوم) لصالح القياس البعدي .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **لما القيسي (٢٠٢٠م) (١٥)** والتي أشارت نتائجها إلى أن فقدان الشهية والنزعة نحو النحافة أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً لدى الطالبات ، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ بين فقدان الشهية والنزعة نحو النحافة وصورة الجسم العادات الغذائية للأُم ، كما أشارت النتائج الى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الشراهة وصورة الجسم والعادات الغذائية للأُم .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **سارة حنورة (٢٠٢١م) (١١)** والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين اضطرابات الأكل والفوبيا الاجتماعية لدى طالبات الجامعة بوجود فروق دالة إحصائية في اضطرابات الأكل والفوبيا الاجتماعية في ضوء ما تغير التخصص في اتجاه الطالبات عينة البحث.

ويوضح جدول (٤/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الرابع (السلوك النفسي والاجتماعي) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٧.٤٨١٥) ، وفي القياس البعدي (٣٧.٩٦٣٠) ، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (١١٧.١٦١%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات (٩٨.٥٢٦% - ١٤٤.٤٤١%) .

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة أن السلوك النفسي والاجتماعي لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (قيد البحث) له دخل في اقبالهم على تناول الطعام وأن معظم التلميذات يعانون من القلق بشأن زيادة الوزن و السمنة وغير قادرين على التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين وذلك يجعل لديهم اضطراب في رؤيتهم لشكل وحجم جسدهم وان التلميذات في تلك المرحلة يهتمون بنظرة الآخرين لأجسامهم وأن معظم أفراد المجتمع تقدر الأشخاص النحيفة والأشخاص التي يعانى أحد أفرادها من السمنة هي عرضه أكثر من غيرها للإصابة بالسمنة أيضاً .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **نهال قنديل (٢٠١٥م) (٢٠)** والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناخ الأسري واضطرابات الأكل .

وتتفق أيضاً مع دراسة **نداء الجبوري (٢٠١٦م) (١٨)** والتي أكدت نتائجها على تفشي انتشار اضطراب فرط فقدان الشهية العصبي لدى المراهقين لا يختلف بين الذكور والإناث .

ويوضح جدول (٥/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور الخامس (السلوك البدني والرياضي) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (٨.٥٣٧٠) ، وفي القياس البعدي (١٧.٨٨٨٩) ، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (١٠٩.٥٤٥%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات (٩٢.٥٤٠% - ١٣٠.٦٥٠%) .

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة ان السلوك البدني والرياضي لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (قيد البحث) يتحسن كلما اهتمت التلميذات بحضور حصة التربية الرياضية بالمدرسة واهتمت بأداء التمرينات الصباحية وان الحالة المزاجية للتلميذات تتحسن ويشعرون بالنشاط والحيوية والاقبال على اليوم بحماس بمجرد اهتمامهم بممارسة الرياضة وان ممارسة الرياضة بشكل مقنن ومعتدل ومنتظم يساعد في الحصول على الوزن والقوام المثالي والافراط في ممارستها يؤدي إلى مشكلات صحية كبيرة ويجب على الاسرة الاشتراك في احد الاندية الرياضية من اجل ممارسة الرياضة للحفاظ على الوزن المعتدل الصحي المناسب .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **نهاد عبد الرازق (٢٠١٦م) (١٩)** والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور استمارة التثقيف الصحي لصالح القياس البعدي للعينة قيد

البحث ووجود فروق بين الاستجابات الخاصة بمقياس المعلومات الصحية لطالبات المرحلة الإعدادية والمرتبطة (بصحة الغذاء، والصحة الشخصية وصحة القوام، وصحة البيئة، والراحة والنوم) لصالح القياس البعدي.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة اسلام شحاتة (٢٠١٧م) (٣) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج التثقيفي الصحي الغذائي يؤثر في محاور الثقافة الصحية الغذائية وتطوير مستوى القدرات البدنية لدى الطالبات من سن (٩-١٢) سنة.

ويوضح جدول (٦/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور السادس (كيفية التحكم في الوزن) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٠.٣٧٠)، وفي القياس البعدي (١٩.٧٥٩٣)، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (٩٦.٨٦٤%)، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات (٨٣.٣٣٥% - ١٢٢.٢١٩%).

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة أن أفضل طرق التحكم في الوزن لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (قيد البحث) تناول وجبات الطعام الأساسية والتي تحتوى على جميع العناصر الأساسية وبكمية مناسبة لطول ووزن الشخص مع ممارسة الرياضة طبقاً لخطة زمنية محددة موضوعه على يد متخصص وعدم منع الشخص من تناول أى نوع من أنواع الطعام ولكن تناولها يكون وفقاً لحاجة الشخص وحساب سعراته الحرارية وان من طرق التحكم في الوزن السيئة هي جعل المعدة فارغة وتجويع النفس من أجل انقاص وزنه.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة عمرو إبراهيم (٢٠١٨م) (٤٧) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال احصائياً بين محاور التثقيف الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة اكديفيليو جولو وجومس Akdevelioglu and gumus (٢٠١٠م) (٢١)، ونتائج دراسة برادو وآخرون Prado et al. (٢٠١٥م) (٢٤) والتي أكدت نتائجهم على انتشار سلوكيات واتجاهات الأكل الغير طبيعي بنسبة ٥.٩ في المية لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ايجابية بين صورة الجسم واضطراب فقدان الشهية العصبى واضطراب الشره العصبى لدى طلبة الجامعة، كما تبين ظهور أعراض اضطرابات الأكل لدى الإناث بنسبة مرتفعة من الذكور.

ويوضح جدول (٧/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحور السابع (المستوى الاقتصادي الغذائي) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة (١٠.٥٣٧٠)، وفي القياس البعدي (١٧.٩٠٧٤)، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (٦٩.٩٤٧%)، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات (٥٦.٨١٩% - ٩٥.٧٧٦%).

ومن خلال تلك النتائج ترى الباحثة ان السلوك الاقتصادي الغذائي لأسر تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسية (قيد البحث) تجعلهم يحرصون على تناول الوجبات الأساسية ويضعون مبلغ محدد من الدخل الشهري لشراء الطعام وخاصة اللحوم والالبان وان معظم الاسر تقوم فى بعض الاحيان باستبدال اللحوم بوجبات اقل تكلفة بشرط ان تكون تلك الوجبات لها فائدة على الجسم وترى معظم الاسر ان الاطعمه الجاهزة والحلويات والجاتوهات ولا تقبل على شرائها باستمرار لانها مضره بالصحة لذلك يفضلون طعام المنزل

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نهاد عبد الرازق (٢٠١٦م) (١٩) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور استمارة التثقيف الصحي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ووجود فروق بين الاستجابات الخاصة بمقياس المعلومات الصحية لطالبات المرحلة الإعدادية والمرتبطة (بصحة الغذاء، والصحة الشخصية وصحة القوام، وصحة البيئة، والراحة والنوم) لصالح القياس البعدي.

ويوضح جدول (٨/٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الاضطرابات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل في للقياس القبلي (٩٠.٦٢٩٦) ، وفي القياس البعدي (١٧٦.٩٦٣٠) ، وبلغ معدل نسب تحسن مئوية بلغت (٩٥.٢٥٩%) ، وقد تراوحت قيم نسب معدل التحسن المئوية للعبارات (٦٩.٩٤٧% - ١١٧.١٦١%).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عمرو إبراهيم (٢٠٢٢م) (١٤) والتي أشارت نتائجها إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئات الألعاب الجماعية وبين ناشئات الألعاب الفردية في مجموع مقياس الاضطرابات الغذائية تشير إلى ارتفاع الاضطرابات الغذائية لدى ناشئات الألعاب الفردية عن ناشئات الألعاب الجماعية ، وإن ناشئات كرة السلة وناشئات كرة الطائرة يستخدمون نظام غذائي معتدل الكربوهيدرات ، وإن ناشئات رفع الأثقال يستخدمون نظام غذائي عالي الكربوهيدرات ، وناشئات الكاراتيه يستخدمون نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات ، والنظام الغذائي سواء كان عالي الكربوهيدرات او منخفض الكربوهيدرات يعمل على ارتفاع اضطرابات الغذائية لدى ناشئات النظام الغذائي معتدل الكربوهيدرات ويعمل على انخفاض الاضطرابات الغذائية لدى الناشئات .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة العريد وسنوسى Elareed and Senosy (٢٠١٩م) (٢٣) والتي أشارت نتائجها إلى ودود تأثيرا إيجابيا لبرنامج التوعية الغذائية على تحسين معرفة أسلوك الطلاب وكذلك أوضحت الدراسة ان عامل ضيق الوقت وتوافر الوجبات السريعة السبب الرئيسي لاختيار هذا النوع من الأطعمة.

- استخلاصات وتوصيات البحث :

١- استخلاصات البحث :

في ضوء نتائج البحث ومن خلال عرض النتائج وفي إطار التحليل الإحصائي للبيانات ، وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

١- حصل المحور رقم (٤) (السلوك النفسي والاجتماعي) على أعلى نسبة تحسن مئوية بلغت (١١٧.١٦١%).

٢- يليه المحور رقم (٥) (السلوك البدني والرياضي) بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠٩.٥٤٥%).

٣- ثم المحور رقم (٦) (كيفية التحكم في الوزن) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٩٦.٨٦٤%).

٤- يليه المحور رقم (٢) (الممارسات الغذائية خلال اليوم) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٩١.٥٧٤%).

٥- ثم المحور رقم (٣) (الاختلال الغذائي) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٩٠.١٢٩%).

٦- يليه المحور رقم (١) (الثقافة الغذائية) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٨٦.١١٨%).

٧- وأخيراً المحور رقم (٧) (المستوى الاقتصادي الغذائي) بنسبة تحسن مئوية بلغت (٦٩.٩٤٧%).

٨- حقق اجمالي المقياس نسبة تحسن قدرها (٩٥.٢٥٩%).

٢- استخلاصات البحث :

بناء على الاستخلاصات الخاصة بموضوع البحث توصى الباحثة بالآتي :

١- نشر التثقيف الصحى والتعريف بأهميته وكذلك شرح مخاطر الاضطرابات الغذائية .

٢- عقد سلسلة من الدورات والندوات الصحية بالمدارس للتعريف بأهمية الثقافة الصحية السليمة .

٣- التشجيع على مزاولة النشاط الرياضى حيث أنه يلعب دوراً كبيراً في حرق السعرات الحرارية بالجسم ويساعد على تنظيم الغذاء .

٤- إنشاء وحدة حاسب آلى متصل بالإنترنت بالمدارس لزيادة الثقافة الصحية الالكترونية .

٥- تشجيع المدارس على عمل ندوات ودورات تثقيفية وتوعوية للطلاب .

٦- إجراء دراسات أخرى تعمل على التثقيف الصحى لمواجهة الاضطرابات الغذائية لمرحلة سنية أخرى .





## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد رجب عباس (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تنقيفي صحي على الوعي الصحي والسلامة المهنية لطلاب التعليم الفني بالغربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أحمد سليمان عبدالقادر الزغاليل (٢٠٠٩م) : مشكلة اضطرابات الأكل عند طلبة الجامعة ومدى الاختلاف في اتجاهاتهم نحو ذلك تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ١٠، ع ١٦٩ - ١٩٢.
- ٣- إسلام محمد شحاتة (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تنقيف صحي غذائي على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدي التلميذات من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٤- أمينة علي البسيوني (٢٠١٢م) : دراسة العادات الغذائية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- بان عبد الرحمن إبراهيم (٢٠١٤م) : مقياس اضطرابات الأكل وعلاقته بفقدان الشهية العصبي لدى المراهقات بعمر ١١ إلى ١٥ سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٧، العدد ١، كلية تربيته رياضية، جامعة بابل، العراق.
- ٦- تقى محمد متولي (٢٠١٩م) : الخلافات الزوجية وعلاقتها باضطرابات الأكل، الهيئة المصرية العامة للكتاب علم النفس، س ٣٢، ع ١٦٢، ص ص ١٢٣-١٧٦.
- ٧- حسام أحمد أبو سيف (٢٠١١م) : اضطرابات الأكل وعلاقتها بسلوك الاستهلاك والميل إلى العزلة لدى عينة من المراهقة، دراسات نفسية، مج ٢١، ع ٣٤٦.
- ٨- رانيا رجب إبراهيم (٢٠٢٠م) : أثر أسلوب تقديم دعم الأداء في الجولات الافتراضية على تنمية الوعي الصحي لطفل الروضة، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع ١٧٤، ٣٢٣ - ٣٤٦.
- ٩- رشاد يحيى الزهيرى (٢٠١١م) : تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائى لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعته طنطا.
- ١٠- سارة إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٠م) : الاضطرابات الغذائية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وتأثيرها فى مستوى اللياقة البدنية ووزن الجسم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١١- سارة أحمد علي حنورة (٢٠٢١م) : اضطرابات الأكل وعلاقتها بالفوبيا الاجتماعية لدى عينة من الطالبات الجامعيات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١٢- طلعت سيد سالم (٢٠٠٩م) : تقويم المشروع القومي لاختيار الموهوبين فى بعض اللغات الرياضية بالمرحلة الاعدادية، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٣- عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٨م) : التنقيف الغذائى والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية البنات، جامعة الزقازيق، المجلد ٢، العدد ١، يونيو، ص ١٧٦-٢٠٧.
- ١٤- عمرو سعيد إبراهيم (٢٠٢٢م) : الأنظمة الغذائية وعلاقتها بالاضطرابات الغذائية - bulimia anorexia للناشئات في بعض الرياضات المختلفة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٣٠، العدد (١٣).
- ١٥- لهما ماجد القيسي (٢٠١٩م) : اضطرابات الأكل وعلاقتها بصورة الجسم والعادات الغذائية للام، بحث منشور، مج ٢٣، ع ١٦، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، جامعة عمان الأهلية، الأردن.
- ١٦- محمد حسن غانم (٢٠١١م) : المرأة واضطرابات النفسية والعقلية، ط ١، ايتراك للطباعة والنشر

- والتوزيع ، القاهرة .
- ١٧- نجيب عبد اللطيف الكيلاني (٢٠١٣م) : التنقيف الصحي للطلاب وافراد المجتمع ودوره واهميته ، دار الصحوة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٨- نداء هادي الجبوري (٢٠١٦م) : فرط فقدان الشهية العصبي لدى المراهقات ، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية ، العدد ٢٥ ، جامعة بابل ، العراق .
- ١٩- نهاد صدقي عبد الرزاق (٢٠١٦م) : برنامج تنقيفي صحي رياضي وتأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢٠- نهال عادل قنديل (٢٠١٥م) : اضطرابات الأكل وعلاقتها به المناخ الأسري لدى المراهقين ، بحث منشور ، ١٨٤ ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد .

## ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 21- *Akdevelioglu Y.، Gumus H., (2010)* : Fating disorders and body image perception among university students, Journal of Nutrition Pakistan.
- 22- *Atwood, M. & Friedman, A. (2020)* : A systematic review of enhanced cognitive behavioral therapy (CBT-E) for eating disorders. Int. J. Eat. Disord, 53, 311-330
- 23- *Elareed, H. R. and Senosy, S. A (2019)* : The Influence of Nutritional Awareness Program on Knowledge and Behavior of Egyptian Medical Students regarding Junk Food. Egyptian Journal of Community, 37(1): 97.
- 24- *Pradom M., Prado, W., Barros, M., Lopez S., and Souza D. (2015)* : Eating disorders and body image dissatisfaction among college students, Con Scientiae, 14(2), 355-362.
- 25- <https://www.nature.com/articles/nature11412>, Harvard Medical School, 2012