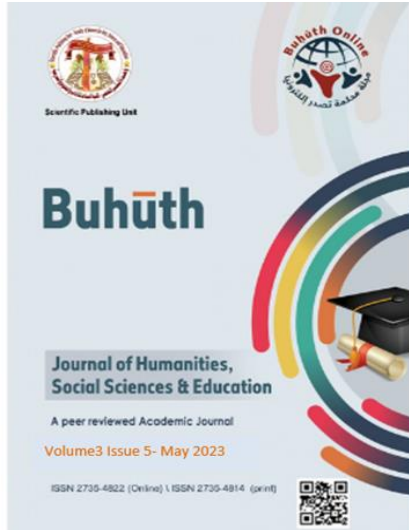




ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)



Psychological Well-Being As A Major Determinant of Mindful Eating in Adolescents ”

PHD. Bassma Ahmed Kamal Abdel Rahman

A Thesis Statement Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements For PhD Degree in Arts –Department of Psychology

Prof. Hamdy Mohamed Yassin

Professor of Psychology, Faculty of Women for Arts, Sciences and Education , Ain Shams University

Article Arabic

Receive Date: 2022-12-22 17, Revise Date: 2023-03-04

Accept Date: 2023-03-10.

DOI: [10.21608/BUHUTH.2023.182648.1441](https://doi.org/10.21608/BUHUTH.2023.182648.1441)

Volume 3 Issue 3 (2023) Pp.57-85

Abstract

This present study tackles with the possibility of predicting mindful eating among adolescents, and through the psychological well-being of adolescents, and this in light of the demographic variables (gender-age) that affect the study variables. The study sample consists of (N=100) male/female adolescents, whose ages range between (13-24) years. Two scales are applied to them, the scale psychological well-being and the scale of mindful eating (designed by the researchers). After conducting the appropriate statistical treatments for the study, the results of the study conclude that there is a strong positive relationship between psychological well-being and mindful eating among adolescents, just as psychological well-being does not differ according to gender, and psychological well-being does not differ according to age. Also, mindful eating does not differ according to demographic variables (age - gender). The results of this study indicate the contribution of psychological well-being in predicting mindful eating among adolescents. The researcher has suffered from the scarcity of previous studies, as well as from the translation of foreign studies and the preparation of scales.

Keywords: Psychological well-being - mindful eating- adolescents - positive psychology.

الرفاهية النفسية كمحدد رئيسي للأكل الواعي لدى المراهقين

بسمه أحمد كمال عبدالرحمن
للحصول على درجة الدكتوراه في الآداب
كلية البنات للآداب - جامعة عين شمس - قسم علم النفس

تحت إشراف

أ.د/ حمدي محمد ياسين
أستاذ بقسم علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس
2022-1444

المستخلص

تناولت هذه الدراسة إمكانية التنبؤ بالأكل الواعي ، من خلال ما تسهم به الرفاهية النفسية للمراهقين ، وذلك في ضوء المتغيرات الديموجرافية (النوع-العمر) وتكونت عينة الدراسة من (N=100) من المراهقين، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (13-24) عام ذكور وإناث، طُبق عليهم مقياسي الرفاهية النفسية، ومقياس الأكل الواعي (إعداد الباحثان)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية، والأكل الواعي للمراهقين، كما أنه لا تختلف الرفاهية النفسية باختلاف النوع والعمر، وأيضاً لا تختلف الأكل الواعي باختلاف المتغيرات الديموجرافية، وأوضحت نتائج الدراسة إسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ بالأكل الواعي لدى المراهقين .

الكلمات الافتتاحية : الرفاهية النفسية، الأكل الواعي ، علم النفس الإيجابي.

مدخل الدراسة :

انحصر الدور التقليدي لعلم النفس على مدار عقود طويلة في التركيز على دراسة الجوانب السلبية للشخصية، واهمال الجوانب الإيجابية. إذ كان الهدف الرئيسي هو وصف العوامل الكامنة وراء الاضطرابات وشرحها (هاشم، 2010) وحتى بدأ يسود تيار جديد في علم النفس يعزز التوجه النفسي الإيجابي على يد مارتن سيلجمان، الذي دعا إلى تحسين الأداء النفسي، والتركيز على ما يملكه الفرد من إمكانيات غير مستثمرة في حياته وتعظيم مصادر القوة لديه .

(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

ووفقاً لهذا التوجه، عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية، بأنها حالة من الرفاهية، إذ يدرك الفرد قدراته، ويتمكن من التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، والعمل بشكل مثمر ومنتج ومتكامل، ويقدم إسهاماً لمجتمعه (WHO, 2014) ومن هنا بدأ التركيز على الصحة النفسية الإيجابية، أو كما عرفت منظمة الصحة العالمية بالرفاهية النفسية، باعتبارها قبول الفرد لذاته، وإدراكه لإمكاناته، والقدرة على تطوير تلك الإمكانيات. (Ryff, & Singer, 2008)

و يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، لما له من مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات. وسعى الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وعلى الرغم من ذلك، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة الخوض في المشاعر الإيجابية للشخصية، وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية والانطوائية والتشاؤم، وغير ذلك الأكثر تناولاً في بحوثهم ودراساتهم النفسية علماً بأن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد في أن يحيا حياة سعيدة يشعر فيها بالسعادة. (جمود محمد، 2017).

ان الرفاهية النفسية تعنى سير الحياة على ما يرام، فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال، ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت، فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزءاً طبيعياً من الحياة والقدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهية، ولا يشتمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فحسب، بل يشتمل العواطف والمشاركة والثقة والمودة وتطوير إمكانيات الفرد، والسيطرة على حياة الفرد من أجل تحقيق أهداف قيمة وتجربة علاقات إيجابية (Huppert, 2009).

ينبع الأكل اليقظ من الفلسفة الأوسع لليقظة، وهي ممارسة منتشرة منذ قرون، و مستخدمة في العديد من الأديان. اليقظة الذهنية هي تركيز متعمد على أفكار المرء وعواطفه وأحاسيسه الجسدية في اللحظة الحالية، أنها تستهدف أن تصبح أكثر وعياً بموقف الفرد وخياراته بدلاً من الرد عليه. الأكل الواعي يعني أنك تستخدم كل حواسك الجسدية والعاطفية لتجربة الخيارات الغذائية التي تختارها والاستمتاع بها. هذا يساعد على زيادة الامتنان للطعام، مما يحسن تجربة تناول الطعام بشكل عام. يشجع الأكل اليقظ المرء على اتخاذ خيارات مرضية ومغذية للجسم. ومع ذلك، فإنه لا يشجع على "الحكم" على سلوكيات الأكل لدى المرء لأن هناك أنواعاً مختلفة من تجارب الأكل. كلما أصبحنا أكثر وعياً بعاداتنا الغذائية، كلما كان الفرد أكثر ثقته وتقديره لصورة الجسم. ويركز الأكل الواعي على خبراتك في الأكل، والأحاسيس

المتعلقة بالجسم ، والأفكار والمشاعر حول الطعام ، مع زيادة الوعي ودون إصدار أحكام . يتم الاهتمام بالأطعمة التي يتم اختيارها ، والإشارات الجسدية الداخلية والخارجية ، واستجاباتك لتلك الإشارات. الهدف هو تعزيز تجربة وجبة ممتعة وفهم بيئة الأكل . وصف (فونغ وزملاؤه) نموذج الأكل الواعي الذي يسترشد بأربعة جوانب : ماذا نأكل ، ولماذا نأكل ما نأكله ، وكما نأكل ، وكيف نأكل . (Fung , 2016, Long MW, etal, TT) .

مشكلة الدراسة :

تنبثق مشكلة الدراسة من خلال رافدين أساسيين هما:

الرافد الشخصي : يشكل هذا الرافد وقوداً حيويًا لأية دراسة، بإعتباره أولى القنوات المغذية للعمل البحثي والمعبرة عن دوافع البحث ، فوقاً لما يراه كلاً من (Füsün Cuhadaroglu , 2022, Cetin, 2022) ، (Yeohwan ying gan, etal, 2020) هو فحص نمط الأكل الواعي بين المراهقين للمساهمة في تحديد تقنيات اليقظة في وضع خطة علاج لسلوكيات الأكل المضطربة.

أشار (Bano, 2014; Camillo, & Pelucchi, 2014) ، أن الدراسات في الرفاهية النفسية قليلة ، وماتزال في بدايتها وهناك حاجة لدراستها بشكل أوسع ، وأشار (Seligman, 2011) أن الرفاهية النفسية متغيرة وليست ثابتة ، أي تنقص وتزيد تبعاً لتعدد وتنوع المتغيرات ، وتعد الرفاهية النفسية من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان بإتجاه تحقيق الذات، وبالتالي التقدير الإيجابي لها، والرضا عن حياته وتقلل في نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب والضغوط وتزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة وإعتبارها جزءاً أصيلاً في الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية. وكان من الطبيعي في ضوء الرافد الشخصي إتمام الوجه الثاني له (الرافد البحثي)؛ بهدف إستجلاء المفاهيم، وتمحيص النظريات، وتحليل الدراسات، والإستفادة من المقاييس، والوقوف على سبل التنمية، ومن ثم فقد تم زيارة المكتبات التالية (المكتبة المركزية- جامعة عين شمس، المكتبة المركزية جامعة القاهرة، مكتبة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية- جامعة عين شمس، المكتبة المركزية- جامعة الزقازيق)، فضلاً عن زيارة أهم مواقع البحث العلمي.

ومن خلال مراجعة التراث النظري المرتبط بمتغيرات الدراسة يمكن صياغة مشكلة الدراسة عبر المحورين التاليين:

المحور الأول: الرفاهية النفسية و المتغيرات الديموجرافية (النوع، العمر)

أظهرت بعض الدراسات (منى محمد إبراهيم ، 2021) ، (مزارى سهلة ، بهير حمزة ، 2021) ، (Paula Cossano, 2006) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية ترجع إلى إختلاف النوع (ذكور ، إناث) ، إذ أن الرفاهية النفسية حالة من النشاط والحماس والشعور بالتنبه واليقظة يتساوى فيها الذكور والإناث.

اما بالنسبة الرفاهية النفسية ومتغير العمر فقد أظهرت دراسه (Leena Holopanien, 2012) أنه كلما كان العمر أقل سنا له تأثير قوي علي الرفاهية النفسية .

المحور الثاني: الأكل الواعي و المتغيرات الديموجرافية (النوع، العمر)

أظهرت بعض الدراسات (Janet M.Warren,2017)، (Ruben Fuentes Artiles,2019)، (Yeoh Wan ying ,etal,2020) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأكل الواعي ترجع إلى إختلاف النوع (ذكور ، إناث) ، بينما أتفقت دراسته (Burcu Ersoz Alan ,2022) ، (عبدالمنعم عمر محمد،2019) ، (عبير حسين عبدالمنعم ، 2020) على أن النساء أكثر وعي بالأكل من الذكور .

اما بالنسبة للأكل الواعي و متغير العمر فقد أظهرت دراسته (Burcu Ersoz Alan ,2022) أن المراهق الذي يعاني من السمنة هو أكثر استخداما للأكل الواعي عن كبار السن .

المحور الثالث: الأكل الواعي و الرفاهية النفسية لدى المراهقين

أظهرت بعض الدراسات (Burcu Ersöz Ala,2022)، (Majid Yousefi Afrashteh,2022) ، (Yaoyao Zhang,2022) ، انه كلما كان الأكل العاطفي أكثر شيوعًا عند الفتيات. كان الأكل المقيد هو الشائع بين جميع المراهقين ، باستثناء من يعانون من السمنة وزيادة الوزن. كان المراهقون المصابون بالسمنة ينظرون إلى أنفسهم على أنهم الأقل ثقة بالنفس وجاذبية وصحة ، وكذلك وجود علاقه قويه بين الاكل الواعي و الرفاهية النفسية لدى المراهقين.

وفي ضوء ما تقدم نحدد مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة الآتية:-

- 1- ما مقدار تباين كل من الرفاهية النفسية و الأكل الواعي بتباين المتغيرات الديموجرافية؟
- 2- ما مقدار اسهام الرفاهية النفسية في التنبؤ بالأكل الواعي لدي عينه الدراسة؟

أهداف الدراسة: في ضوء أسئلة الدراسة يمكن صياغة أهدافها إجرائياً كالاتي :

- 1- الكشف عن مدى تباين كل من الرفاهية النفسية و الأكل الواعي بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع- العمر).
- 2- دراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الأكل الواعي لدى المراهقين.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في العبارات الآتية :

1-أهمية المجال البحثي وتمثل في : ان هذه الدراسة تنتمي لعدة مجالات، إنها تنتمي علم النفس الايجابي حيث تتناول الرفاهية النفسية و الأكل الواعي وهما من ركائز علم النفس الإيجابي، كما أن ربط الرفاهية النفسية بالأكل الواعي يعتبر حلقة وصل بين الصحة النفسية و علم النفس الايجابي، كما تنتمي لعلم النفس التربوي حيث تجري الدراسة على عينة من الطلبة المراهقين، فضلاً عن إعداد المقاييس بما يتناسب مع طبيعته العينه ونوعيه المتغيرات المقاسه وهذا يجعلها تقع في دائرة القياس النفسي .

2- الأهمية السيكمترية : تتمثل في تزويد المكتبة العربية بأداتين إحداهما لتشخيص الرفاهية النفسية والأخرى لقياس الأكل الواعي .

3- أهمية العينة : وهي عينة من المراهقين الذين يعانون من نقص الشعور بالرفاهية النفسية وما يملكونه من طاقات تهدر نتيجة هذا النقص .

3- أهمية منهجية : إتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن ؛ بما يساعد على الكشف عن خصائص الظاهرة ، وتباين مفرداتها بتباين المتغيرات الديموجرافية.
مفاهيم الدراسة

وتتضمن الرفاهية النفسية ، والأكل الواعي ، فيما يلي للتعريف الاجرائي لكل منهما :

أولاً: تعريف الرفاهية النفسية Psychological Well-being ونستعرضه فيما يلي:

في ضوء تحليل التعريفات السابقة لكل من (Rania & Bakhishi, 2013) ، (Diener & Myers, 1995) ، (وحسب ديه ، 2012) ، (زهران ، 1987) ، (البلعلبي منير ، 2008) ، (Ayse, 2018) ، (David, 2013) ، (Huppert, 2009) ، (Suresh, Jayachaner & Joshi, 2013) ، (Ryff, 1989) ، (Alport, 1952) ، (Shiovitz, 2006) ، و تحليل مقاييس كل من (Rosemary, etal, 2010) ، (Diener, Pelin & lucas, 2008) ، (Omer, 2008) ، (Ruff, 1989) ، (Macaskill & Andrew, 2014) ، (Ryff & Singer, 2008) ، (Diener, Derrick, Robert, William. Chu, Dong & Shigehiro, 2009) ، وقد أسفرت هذه الخطوة عن عدة مفردات تم الإبقاء على تلك الأكثر تكراراً وشيوعاً وتتمثل في (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، النمو الشخصي) ومن ثم صياغة التعريف الإجرائي كالاتي: " إستجابة المرء لمثيرات (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، النمو الشخصي) ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد لذلك " .

ثانياً : تعريف الأكل الواعي Mindful Eating:

في ضوء تحليل تعريفات كلاً من (محمد علي ، 2007) ، (Miller cK, etal, 2014) ، (Rolt) ، (CA, etal, 2008) ، (Framson C, etal, 2009) ، (Katterman SN, etal, 2014) ، (Joseph) ، (B. etal, 2017) ، وغيرها ، ونتائج دراسة كل من (Ingrid E Lofgren , 2015) ، (Jan Chozen) ، (Bays, 2014) ، (ثناء ياسين ، 2005) ، (سملح إبراهيم ، 2007) ، (Cesario, 2004) ، وكذلك النظريات المرتبطة بالمفهوم لكل من (Brown & Ryan, 2003) و تحليل مقاييس كل من mindful eating scale MES (Yui Kawasaki, 2020) ، (Framson etal , 2009) ، (Hulbert, Williams , etal , 2014) ، (Winkens etal , 2018) ، (Laura HH, etal, 2022) ، (Celia Framson, 2009) ، (Arroz Durokan, 2019) ، (Katrina Armor , 2013) ، وقد أسفر ذلك عن عدة مفردات تم الإبقاء على تلك التي حظيت بتكرار وشيوع عالي وهي (الوعي بانواع الغذاء، الأكل بوعي). ومن ثم أصبح من اليسير صياغة التعريف الإجرائية الأكل الواعي " إستجابة المرء لمثيرات (الوعي بانواع الغذاء، الأكل بوعي) ويتمثل ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد لذلك " .

الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:

المحور الأول: الرفاهية النفسية Psychological Well-being

أولاً : المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية وتتضمن:

(أ) **تقدير الذات** : هو تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة. يشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفسه بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار والياس والفخر والخجل .

(ب) **الرضا عن الحياة** : هو الطريقة التي يُظهر بها الناس مشاعرهم، وأحاسيسهم، وكيف يشعرون بشأن توجهاتهم وخياراتهم للمستقبل، هو مقياس للرفاهية يُقيّم من حيث المزاج والرضا عن العلاقات والأهداف المُحققة والمفاهيم الذاتية والقدرة الذاتية المدركة للتعامل مع الحياة اليومية.

(ج) **المدخل الذاتي** : يركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم . ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية؛ وبذلك فإن تحقيق السعادة يتم من خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً، مع القيم الفردية، وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي.

(د) **تعبئة الطاقات** : ويركز على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويرى أن الرفاهية النفسية توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات، ويهتم هذا المدخل بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تتماشى مع القيم الهامة والارتباط المتجذر في الذات، وعلى ذلك ترتبط الرفاهية في هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد، وأن ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن.

(هـ) **المتعة واللذة** : يقوم هذا المدخل على وجهة نظر "كارول ريف 1989,Reff" أن الإنسان يبحث عن السعادة للشعور باللذة وهذا متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية منذ القدم ولهذا يبحث الإنسان عن السرور والسعادة والرضا .

(و) **الرفاهية الذاتية** : نشأ هذا المدخل على يد (Diener,2005) ويفترض ان الرفاهية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، وأن الرفاهية النفسية تنشأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات غير متكررة أو أقل تكراراً من المشاعر السلبية ومستويات عالية من حل المشكلات، وأن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاثة عوامل، هي : حل المشكلات، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي .

(ز) **رفاهية السعادة** : يركز هذا المدخل على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ أهداف حياتية ذات معنى وواضحة . واول من كتب عن فلسفة السعادة المعلم الأول أرسطو واعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية. ولهذه الفكرة أصول في كتابات الفيلسوف الوجودي سارتر عام 1965 حيث أكد على مسؤولية الفرد ليكتشف معنى لوجوده ، بما في ذلك معنى للحقائق القاسية. وفي علم النفس ارتبط الرفاهية النفسية بمفهوم تحقيق الذات لماسلو عام 1968 والأداء أو الوظيفة الكاملة لروجرز عام 1961 والتي تشير إلى تحقيق أقصى استفادة للكائن الحي حتى يحقق إمكاناته الخاصة. (خرنوب ، فتون ، 2016) .

الرفاهية النفسية تصورات نظريه : ثمة نظريات عديدة لهذا المفهوم نتناول فيما يلي ، أكثرها ارتباطاً بموضوع الدراسة :

1- نظريه ماسلو لتحقيق الحاجات : Maslow's hierarchy of needs إقترح ماسلو (Abraham,1954) هرمًا لإحتياجات الإنسان ، حيث يسعى لإشباع خمس مجموعات من الحاجات تبدأ بالحاجة الفسيولوجية ، الأمان ، الحاجه الإجتماعية ، وتنتهي بتحقيق الذات ، حيث يتحرك الشخص لتحقيق رغباته عند شعوره بالحرمان ، والحاجه لها ، وأشار (Charles&Eddie,2009) أن الحاجات الأعلى تعمل كمحفز للسلوك ، وأن الأشخاص الأكثر قدرة على تلبية حاجاتهم هم أيضا الأكثر تحقيقاً للرفاهية النفسية .

2- نظرية تحديد الأهداف : Goal setting theory أكد (Locke & Latham ,2002) على تحديد الأهداف مسبقاً يؤثر على السلوك ، ويحقق الدافع للإنجاز بشرط أن تكون الأهداف مبنية على القيم والعواطف ، والرغبات ، ولفت الانتباه ، والأستمرار ، مما يحقق الرفاهية النفسية للشخص .

3- نظرية النشاط لشارون : Sharon Shiovitz activity theory أشارت (Shiovitz,2005) ان الحفاظ على العلاقات ، والأنشطة الاجتماعية هو مفتاح الرفاهية النفسية للمسنين وكذلك المراهقين ، لأنه يحقق لهم ممارسة اليوتي الدور ، والأنشطة ، لتنمية الإحساس بالذات ، والحفاظ على الهوية .

الرفاهية النفسية - دراسات ميدانية - نشير لبعض منها فيما يلي:-

تناولت دراسة (Huppert& Johnson, 2010) فعالية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتياً والرفاهية النفسية والمرونة على مجموعة مكونة من 150 مراهقا من الذكور بالمرحلة الثانوية .قسمت بالتساوي إلى تجريبييه وضابطه ،طبق عليهم مقاييس اليقظة العقلية، والرفاهية النفسية، والمرونة قبل البرنامج وبعده .أسفرت الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين اليقظة العقلية المقررة ذاتياًوكل من الرفاهية النفسية والمرونة .كما ارتبط مقدار ممارسة اليقظة العقلية بمستوى الرفاهية النفسية .

وكذلك دراسة (Goretzki& Zysk, 2017) التي تناولت خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية والأداء الأكاديمي على مجموعات من الطلاب على مدار ثلاث سنوات من خلال 23 ورشة عمل بين عامي(2013-2016) واستمر البرنامج ثلاثة أسابيع، أسفرت النتائج عن تحسن في الرفاهية النفسية لدى الطلاب، وكذلك الذاكرة العاملة، وتحسن في مهارات الدراسة بما في ذلك القدرة على ضبط التوتر وزيادة التركيز.

اما دراسة (مني محمد إبراهيم ، 2021) فقد تناولت العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب مراهقين ، وكذلك الكشف عن الفروق في كفاءة الذات، والرفاهية النفسية بين الذكور والاناث، ومعرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية .على 180. طالبا وطالبة (84 ذكور 96_إناث)، ممن تتراوح أعمارهم بين 23 - 19 عامًا، بمتوسط عمري قدره 20.87 والانحراف المعياري 1.04 ،طبق عليهم مقياس كفاءة الذات ،ومقياس الرفاهية النفسية .وأظهرت نتائج

الدراسة وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية عند مستوى دلالة 0.01 ، وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في كفاءة الذات، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

وفي اتجاه مغاير كانت دراسة (siddiqui,2015) التي تناولت الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة 100 طلاب بالهند، مناصفة بين الذكور والاناث ، طبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية العام من إعداد schwarzer&Jerusalem,1995 ومقياس الرفاهية النفسية إعداد Ryff,1989 ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.

وعن دراسة (Ronen, et al, 2016) فقد هدفت الكشف عن الرفاهية الذاتية للمراهقين ودور ضبط الذات والدعم الاجتماعي، العمر والجنس في التنبؤ بالرفاهية الذاتية للمراهقين. وتكونت العينة من 280 مراهقا تتراوح أعمارهم بين 13- 14 عاما ، تم اختيارهم من ست مدارس متكاملة في الإحصائية والثانوية . تم تقسيم العينة إلى مجموعتين :التعرض لأزمة عائلية(N)=96 وعدم التعرض لأزمة عائلية(N)=284) كشفت النتائج أن كلا من ضبط الذات والدعم الاجتماعي تنبأ بالرفاهية الذاتية للمراهقين. وأظهر المراهقين الأكبر سنا مستويات أقل من الرفاهية الذاتية مقارنة بالمراهقين الأصغر سنا. كما لم يتنبأ الجنس بالرفاهية الذاتية.

أما دراسة (مزارى سهلة ، بهير حمزة ، 2021) والتي هدفت الكشف عن مستوى الرفاهية لدى عينه قوامها 50 طالبا ، كما تمت دراسة العلاقة بين التفكير الايجابي والرفاهية النفسية، ولتحقيق الهدف طبق مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس التفكير الايجابي ، وقد أشارت النتائج أن الطلبة يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية ، كما تم التوصل إلى وجود علاقة قوية بين التفكير الايجابي والرفاهية النفسية لدى هذه العينة .

اما دراسه (Leena Holopainen, 2012) فقد تناولت العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والرفاهية النفسية للمراهقين . دور صعوبات التعلم الاكاديمية مع الكفاءة الاجتماعية والرفاهية النفسية. على N=412 ، ممن تتراوح اعمارهم 15 عام ، وأظهرت النتائج أن الرفاهية النفسية ترتبط بزيادة مهارات التعاون وانخفاض مستويات الاندفاع والاضطراب ، كما تتنبأ مهارات التعاون بالصحة النفسية للعام الثالث ، عندما تم التحكم في التأثير القوي للرفاهية النفسية في السنة الأولى .

المحور الثاني: الأكل الواعي

أولا : ما هو الأكل اليقظ أو الأكل الواعي :

الأكل الواعي : هي تقنية تساعد على اكتساب القدرة على التحكم بالعادات الغذائية. وقد ثبت أن ممارسة التغذية الواعية تعزز فقدان الوزن ، وتقلل من الإفراط في تناول الطعام ، وتساعد على الشعور بالصحة الجيدة . وهي تقوم على اليقظة الذهنية أثناء الأكل للوصول إلى الإدراك الكامل للرغبات والمشاعر والإشارات البدنية أثناء تناول الطعام .

إن الأكل بوعي ، يعزز لديك الثقة بحكمتك الداخلية وحواسك حتى تختار الأغذية التي ترغب في تناولها، مع اكتساب المقدرة على تمييز إشارات الجوع الحقيقيه وإشارات الشبع التي تدفعك إلى التوقف عن الأكل استجابة لها .

إن الفرق بين ممارسة التغذية الواعية والخضوع للحميات الغذائية هو تجاوز فكرة تقييد وحساب السرعات الحرارية إلى تطوير قدرات الجسم الطبيعية للسيطرة على السلوك الغذائي ، عن طريق تعزيز اليقظة والتركيز والانتباه للحالة الشعورية وإشارات الجسم الفسيولوجية . ومع الممارسة ستتغير أنماط الأكل السابقة والتي لم تكن مبنية على وعي كامل .

الأكل الواعي وفقدان الوزن : نشر في مجلة (مراجعته السمنة عام 2000) إحصائية تشير إلى أن حوالي 85% من الأشخاص الذين كانوا يعانون من السمنة وفقدوا وزنهم ، قد عادوا إلى الوضع السابق ، وربما أكثر مما كانوا عليه خلال بضع سنوات . ويعزى سبب زيادة الوزن إلى :

(أ) الأكل بشراهة ، والأكل العاطفي ، والأكل الناتج استجابة للبيئة الخارجية .

(ب) الأكل استجابة للرغبة الشديدة للطعام وليس الجوع .

(ج) التعرض للتوتر المزمن بشكل مستمر يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة .

تتفق اغلب الدراسات على أن اتباع الأكل الواعي، يساعد على خسارة الوزن، عن طريق تغيير السلوك الغذائي، وتقليل التوتر ، فقد نشر في مجلة العلاجات التكميلية في الطب عام 2010 أنه عقد ندوة جماعية عن الأكل الواعي لمدة 6 أسابيع للأشخاص الذين يعانون من السمنة فقدان للوزن بينهم بمعدل 9 أرطال خلال الندوة وكانت فترة المتابعه لمدة 12 أسبوع. وكانت النتيجة ، عند تغيير الطريقة التي نفكر فيها للأكل ، فإن المشاعر السلبية أثناء الأكل تتغير إلى مشاعر إيجابية مبنية على الوعي والانتباه والتحكم بالذات .

الأكل اليقظ والأكل بشراهة : الأكل بشراهة هو الإفراط في تناول الطعام بكمية كبيرة خلال فترة زمنية قصيرة ، بلا إدراك وبدون تحكم . وهو مرتبط بالعديد من اضطرابات الأكل وزيادة الوزن ، إذ يقدر بأن حوالي 70% من الأشخاص الذين يعانون من الشراهة ، يعانون من السمنة أيضا .

إن اتباع أساليب الأكل الواعي يزيد من فرصة التحكم بشدة وعدد نوبات الأكل بشراهة التي تصيب الفرد .

الأكل الواعي وسلوكيات الأكل غير الصحية : وجد أن اتباع الأكل الواعي يقلل من تأثير سلوكيات الأكل التي تعد غير صحية مثل :

(أ) الأكل العاطفي : وهو الأكل استجابة للمشاعر التي ليس لها علاقة بالجوع .

(ب) الأكل استجابة للبيئة الخارجية : وهو الأكل استجابة للعوامل البيئية مثل رؤية الطعام أو شم رائحته .

إن هذه الممارسات السلوكية منتشرة بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن . وبالتالي فإن الأكل الواعي يمنح هؤلاء الافراد المهارات التي يحتاجونها للتعامل مع الدوافع المرتبطة بمشاعرهم .
(www.wikipdia.com)

وفي دراسة (Birch LL,etal,1998) أشارت النتائج إلى أن العادات الغذائية عند المراهقات تنصف بعدم انتظام الوجبات، ومعظمهن يتجاهلن تناول وجبة الإفطار، وكذلك الوجبة المدرسية بينما معظمهن يتناولن وجبة العشاء، ومع ذلك فإن تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كانت شائعة بين المراهقات، وتمثل ما بين 25 إلى 35 % من الطاقة اليومية المتناولة، وكان تناول الكالسيوم مرتفعا بينما تناول الألياف وفيتامين د "والزنك والسلينيوم، وكذلك الحديد كان منخفضا عن الكميات الموصى بها، كما أكدت الدراسة على وجود انخفاض في المركبات المرتبطة بالحديد.

الأكل الواعي الخاص بالسمنة: تصورات نظريه ، ويمكن الإشارة لبعض هذه التصورات فيما يلي :

1- نظريه التحليل النفسى: Psychoanalysis theory

تعزو هذه النظرية السمنة والشهية المفرطه إلى الصراع الذى يتعرض له الفرد سواء على الصعيد الذاتى أم على الصعيد الخارجى ، إذ يكون الأقبال الشديد على الطعام أو الشرهه تعبر عن العدوانية الناتجة بشعور الفرد بالاحباط ، ويعزوفرويد السمنة إلى عوامل شخصية وظروف عائلية ، والأساليب الوالديه ، فإهتمام الآباء الزائد أو أهمال المفرط للأبناء له مضاره النفسيه ، فنجد الأبن يتجه إلى تناول الطعام بشراهه ، وكأنها عمليه تعويضية ، ويكون الطعام فى هذه الحاله مصدر الأرتواء الوحيد . وكما اشار فرويد أن العلاقه بين زياده الشهيه للطعام والشهيه المفرطه تؤدى الى البدانه فضلا عن كونها وسيله لتجنب المخاوف والقلق .

2- نظريه التعلم الاجتماعى: Social learning theory

أنفق منظرو هذه النظرية ، على أن البدانه تكون نتيجة لعادات غذائيه خاطئه متعلمه إلا أن أصحاب نظريه التعلم الاجتماعى أشارو إلى أن تعلم هذه العادات يكون عن طريق النمذجه .

3- نظرية السلوكية: Behavioral theory

يرى السلوكيون أن البدانه تنجم عن عادات غذائية خاصة تعلمها الفرد وثبتت لديه عن طريق مبدأ التعزيز وهي تعبر عن سوء توافق على الصعيدين النفسى والاجتماعى ، لذا يوصى أصحاب هذه النظرية بعلاج البدانه عن طريق التعديل السلوكي . فيتعلم الفرد طرائق جديدة لتعديل سلوكه ، بإستعمال آليات التعزيز الإيجابي والسلبي ، ويرى (Stunkard) أن الانفعال والقلق يجعلان الفرد يأكل كميات أكبر من الطعام . (Gold Man H.H,1994) .

الأكل الواعي -دراسات ميدانية – نشير لبعض منها فيما يلي:-

في دراسة (Seema Kumar,etal, 2018) كان الهدف من هذه التجربة السريرية هو تقييم جدوى تدخل الأكل الواعي القائم على الأسرة لدى المراهقين المصابين بالسمنة ، تم اختيار N=22 مراهقاً (ممن تتراوح أعمارهم بين 14.5 و 17.9 عاماً) ، أظهر المراهقون الذين تلقوا MEI زيادة في الوعي في 24 أسبوعاً (p = 0.01) وانخفاض في الإلهاء أثناء تناول الطعام في 12 أسبوعاً (p = 0.04) ، هناك ما يبرر إجراء دراسات مستقبلية مع علاج أكثر كثافة وحجم عينات أكبر لفحص دور الأكل الواعي في علاج السمنة لدى المراهقين، وأظهرت النتائج أن الوعي بالأكل له تأثير إيجابي على المراهقين مما يؤدي إلى نقص في وزن الجسم .

اما دراسة (Sheila pintado,2016) فقد هدفت تحليل متغيرات (الاكل الواعي ،الوزن الزائد ،قلق) ، لدى عينه من 216 فردا، مقسمة إلى أربع مجموعات : الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام ، ورياضيون بالجامعات ، وممارسي اليوجا ، والأشخاص الذين يعانون من السمنة . تم تقييمهم من خلال مقابلة شبه منظمه والاستبانات (MEQ,BES,PANAS,BAI)، أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم وعي أقل بعاداتهم الغذائية يكونون أكثر زيادة في الوزن ، وأكثر قلقا ولديهم مستويات أعلى من التأثير السلبي ، بينما يظهرون سيطرة أقل على عاداتهم الغذائية .

وعن دراسة (zeina, etal, 2014) فقد تناولت العلاقة بين الأكل الواعي، والصحة العقلية لدى المراهقين، وطبق مقياس الأكل اليقظ، ومقياس الرفاهية العقلية، على N=309 مراهق، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ذكور =93، الإناث =216)، وأظهرت النتائج ان هناك علاقة إيجابية كبيرة بين الأكل الواعي بشكل عام للرفاهية العقلية .

وكذلك دراسه (Laura Davis, 2014) والتي هدفت تحديد علاقة بين الأكل الواعي والوزن ونوعيه الحياة لدى N=285 طالب، وطبق عليهم قياس الأكل الواعي، ومقياس نوعيه الحياة، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عدم وعي بالعادات الغذائية، اما الطلاب الذين استخدموا الأكل الواعي كانوا اقل وزنا ويمتلكون صحة جيدة .

وكذلك دراسه (Katrina R.Mor,2013) التي تناولت علاقة الأكل الواعي بمؤشر كتلة الجسم ومستويات النشاط البدني بين الطلاب لمدة 4 سنوات، وطبق عليهم مقياس الأكل الواعي المكون من (إزالة الوعي، والوعي، الاشارات الخارجية، الاستجابة العاطفية، الالهاء)، وأسئلة حول الطول والوزن والنشاط البدني. أظهرت النتائج ارتباط انخفاض مؤشر كتله الجسم بشكل كبير بالأكل الواعي بشكل عام، لم يكن مستوى النشاط البدني مرتبطا بشكل كبير بدرجات الأكل الواعي بشكل عام، ومع ذلك، كان الطلاب أكثر نشاطا بدنيا، أكثر عرضه لنقص الوعي بطعامهم وتناول الطعام، استجابة للمشاعر السلبية .

المحور الثالث

الرفاهية النفسية و الأكل الواعي- دراسات ميدانية ونشير لبعض هذه الدراسات فيما يلي:

في دراسة (Kelly A Romano,etal,2022) تناولت الفروق بين العرق، والجنس، وبين التركيبات ا نفسية الايجابية وسلوكيات الأكل والتمارين الرياضية التكيفية، وتكونت العينة من 22 طالب، وأكمل المشاركون تقييم صورة الجسم الإيجابية، والرفاهية النفسية الجيدة، والسلوكيات الصحية. وتم استخد ام نمذجة المعادلة الهيكلية متعددة المجموعات لفحص ما إذا كان العرق الأبيض مقابل العرق الأسود، وبشكل منفصل، الروابط بين المرأة والرجل والهوية الجنسية المعتدلة بين تقدير الجسم، والرفاهية ال نفسية، والأكل الحدسي (الأكل الواعي) والتمارين البدنيه. وأظهرت النتائج أن تقدير الجسم ارتبط ب رفاهية النفسية، وكان الأكل الواعي، والتمارين البدنيه لهما تأثير إيجابي على الرفاهية النفسية. و أن زيادة الرفاهية النفسية للمراهقين قد تساعدهم في تحسين سلوكيات الأكل والتمارين الرياضية المعززة للصحة .

وفي نفس السياق كانت دراسه (Yeohwan Ying Gan,etal, 2020) التي هدفت تحديد الارتباطات بين حاله وزن الجسم والرفاهية النفسية وسلوكيات الأكل المضطربة مع الأكل الواعي لدى الطلاب 3 N= 33 من الطلاب، طبق عليهم استبانة ذاتيه تتضمن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والأكل الواعي، احترام الذات، وتقدير الجسم، والقبول العام غير المشروط، قبول الجسم من قبل الآخرين، ووظائف الجسم واضطراب الأكل. وكشفت النتائج أنه لا يوجد فرق في درجات الأكل الواعي بين الذكور والإناث. وأظهرت نتائج الانحدار الخطي المتعدد، أن تقدير الجسم والأكل المضطرب تتنبان با لأكل الواعي .

وفيما يتصل بدراسه (Burcu Ersoz Alan,etal, 2022) فقد تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية و الاكل الواعي والوزن لدى المراهقين . وتم جمع بيانات هذه الدراسة المقطعية من طلاب ثلاث مدارس ثانوية . من خلال استبانات بشأن الاكل الواعي ، وسلوك الاكل ، وتنظيم العاطفه ، وتقدير الذات ، الاكتئاب ، وموقف الجسم والتكيف، وأظهرت النتائج أن الاكل العاطفي والواعي أكثر شيوعا عند الفتيات . ووجد أن المراهقين يعانون من السمنة المفرطة وذلك يرجع إلى عدم الوعي بالاكل .

تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة ونجمه عبر المحاور التالية:

أولاً: أوجه الإتفاق – ونجمها فيما يلي:

- 1- ان الرفاهية النفسية مفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن مفاهيم كثيرة، وآثارها لا تقتصر على فئة خاصة ، وإنما تتعداها إلى الحياة العامة للأفراد. (Raina & Bakhshi, 2013)، (Duru & Balkis, 2018) .
- 2- أن ثمة علاقة بين الرفاهية النفسية والاكل الواعي منها دراسة (Ziena, 2014) ، (Yeohwan) ، (Ying Gan,etal , 2020)، (Burcu Ersoz Alan,etal , 2022) ، (Kelly A) ، (Romano,etal, 2022).

ثانياً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة وتتمثل في :

تم إنتقاء عينة الدراسة في ضوء ما أكدت عليه نتائج الدراسات السابقة (Ronen, et al, 2016) ، (Burcu Ersoz Alan,etal , 2022)، كمتام صياغة التعريفات الإجرائية لمفهوم الرفاهية النفسية والاكل الواعي من خلال تحليل مصادر المعرفة (نظريات ،دراسات ، تعريفات)وبناء مقاييس الدراسة مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الاكل الواعي في ضوء تحليل الأطر النظرية المختلفة. وأن مناقشة نتائج فروض الدراسة ستتم في ضوء النظريات والدراسات السابقة.

أما عن الجديد الذي تضيفه الدراسة فإنه يتمثل في:

إعداد مقاييسين أحدهما لتشخيص الرفاهية النفسية ، وآخر لقياس الاكل الواعي.

فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة، والشواهد الميدانية، نصوغ فروض الدراسة على النحو الآتي :

- 1- تتباين الرفاهية النفسية و الاكل الواعي لدى المراهقين بتباين المتغيرات الديموجرافية.
- 2- الرفاهية النفسية كمتغير منبئ بالاكل الواعي لدى المراهقين.

منهج الدراسة وإجراءاتها، نوضح فيما يلي منهج الدراسة، العينة، والأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة:-

أولاً: منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي بإعتباره المنهج الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة ، وللتحقق من صحة فروضها.

ثانياً: عينة الدراسة: تتضمن عينة الدراسة (100) N= من المراهقين ، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (13-24) سنة ، وقد أختيرت العينة بهذه الخصائص للأسباب الآتية:

أ- بلغ حجم العينة (100) بهدف جمع البيانات، والتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة ، والاجابة على الأسئلة ، والتحقق من الفروض .

ب- تضمنت العينة من المراهقين ، وهذا المدى العمري يتراوح بين قليل 13 ، وكبير 24 في ضوء ما أشارت له نتائج دراسته (الشنيقي والقحطاني ،2008) ،(منى محمد إبراهيم ،2021) (Yeoh Wan Ying ,etal,2020) للتحقق من تأثير الفروق العمرية كمتغير تصنيفي على المتغيرات النفسية الرفاهية النفسية بين الذكور والاناث وخاصة من حيث الطلاب .

ثالثاً أدوات الدراسة : وتتضمن مايلي :

مقياس الرفاهية النفسية : مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل يمكن تناولها على النحو التالي :

أ) مراجعه المقاييس السابقه : تم الاطلاع على المقاييس ، والاختبارات السابقة التي تقيس الرفاهية النفسية، وذلك لتحديد مكونات المقياس ، والاستفادة من مفرداتها ، وتم تحليل مكونات مقياس كل من (Ruff,1989) ،(Rosemary,etal,2010) ،(Pelín, Lucas,2008) ،(Diener ،(Ruff,Singer,2008) .

ب) تحليل ودراسة التعريفات الإجرائية ، والدراسات السابقة ، والنظريات المفسرة للرفاهية النفسية ومنها (Huppert.2009) ،(Shek,1992) ،(Suresh,etal,2013) ،(Ruff,1989) ،(Abraham,1954) ،(بن سميشة العيد ، 2019) ،(Esmail Ifar,etal,2015) ، وقد أسفر ذلك عن عدة مفردات ومكونات تم الابقاء على تلك التي حظيت بمعامل شيوع مرتفع ، وتتمثل في (العلاقات الاجتماعية مع الاخرين ،الاستقلاليه ،تقبل الذات ، النمو الشخصي) ومن ثم نصوغ التعريف الإجرائي في أستجابة الفرد لمثيرات العلاقات الاجتماعية مع الاخرين ،الاستقلاليه ، تقبل الذات ،النمو الشخصي، ويظهر ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك.

وفي ضوء ماتقدم يمكن إجمالي مفردات المقياس وتوزيعها دائريا كما في جدول(1)

جدول(1)

التوزيع الدائري لفقرات المقياس

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
5	17-16-9-8-1	العلاقات الاجتماعية مع الاخرين
5	18-15-10-7-2	الاستقلاليه
5	19-14-11-6-3	تقبل الذات
5	20-13-12-5-4	النمو الشخصي

المرحلة الأولى: التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات: تم تطبيق الاختبار على العينة السيكومترية (100) N= من المراهقين ، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية في (الثبات والصدق، القدرة على التمييز)، وتفضل ذلك فيما يلي:

أولاً: معامل ثبات الاختبار: تم حساب معامل ثبات الاختبار بثلاث طرق مختلفة، نوضح هذه الطرق تفصيلاً فيما يلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات بين درجات نصفي المقياس الكلي (المفردات الفردية، المفردات الزوجية)، بعد التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة "Spearman & Brown". ويوضح ذلك بجدول (2).

ب- طريقة معامل جتمان Guttman : تم حساب معامل الثبات بين درجات نصفي المقياس الكلي (المفردات الفردية، المفردات الزوجية)، مع التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة Spearman & "Brown". ويوضح ذلك بجدول (2).

ج- طريقة معامل ألفا لكرونباخ's Alpha- Cronbach: تم حساب معامل ثبات ألفا للأسئلة أفراد عينة التطبيق الاستطلاعي، باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ ، ويوضح ذلك بجدول (2).

جدول (2)

معاملات ثبات التجزئة النصفية وجتمان وألفا لكرونباخ للمقاييس الفرعية

والدرجة الكلية مقياس الرفاهية النفسية (N=100).

م	المكونات	عدد البنود	معاملات ثبات التجزئة النصفية		معاملات ثبات ألفا لكرونباخ
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	
1	الدرجة الكلية للاختبار	20	0.382	0.552	0.756

ويلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات الثبات بأسلوب التجزئة النصفية، بعد التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة "Spearman & Brown"؛ قد بلغ (0.552) للمقياس ككل. كما بلغت قيمة معامل الثبات جتمان (0.550) للدرجة الكلية للمقياس ككل؛ بينما بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ (0.756) للاختبار ككل، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

٤- ثبات الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد قيمة معامل الارتباط (ثبات المفردة) بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه هذه المفردة، وذلك بعد حذف العبارات غير الدالة، وباعتبار الدرجة الكلية محك داخلي، ويوضح جدول (3) قيم معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه.

جدول (3)

قيم معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

والدلالة مقياس الرفاهية النفسية (N=100).

المكون الأول: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	المكون الثاني: الاستقلالية	المكون الثالث: تقبل الذات	المكون الرابع: النمو الشخصي
--	----------------------------	---------------------------	-----------------------------

الرفاهية النفسية كمحدد رئيسي للأكل الواعي لدى المراهقين

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	0.341**	2	0.477**	3	0.410**	4	0.597**
5	0.481**	6	0.502**	7	0.506**	8	0.376**
9	0.611**	10	0.406**	11	0.376**	12	0.360**
13	0.326**	14	0.389**	15	0.414**	16	0.480**
17	0.671**	18	0.618**	19	0.471**	20	0.447**

ويتضح من الجدول (3) أن قيمة معاملات الارتباط؛ تراوحت للمكون (العلاقات الاجتماعية مع الآخرين) بين (0.326** - 0.671**) وللمكون (الاستقلالية) بين (0.389** - 0.618**) وللمكون (تقبل الذات) بين (0.376** - 0.506**) وللمكون (النمو الشخصي) بين (0.360** - 0.597**)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، بإيجاد قيمة معامل الارتباط بين درجات كل مكون من المكونات الفرعية والدرجة الكلية للاختبار الكلي، ويوضح جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

جدول (4)

قيم معاملات الارتباط (ر) بين درجات كل

مكون بالدرجة الكلية والدلالة لمقياس الرفاهية النفسية (ن=100).

المكون	المكون الأول: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	المكون الثاني: الاستقلالية	المكون الثالث: تقبل الذات	المكون الرابع: النمو الشخصي
معامل ارتباط	0.760**	0.669**	0.675**	0.498**

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الاتساق الداخلي لمكونات المقياس تراوحت بين درجة كل مكون من المكونات الفرعية والدرجة الكلية للاختبار الكلي (0.498** : 0.760** : 0.669** : 0.675** : 0.498**)، وجميعها عند مستوى دلالة (0.01)، مما تشير إلى معاملات ثبات الاتساق الداخلي موثوق بها.

ثانياً: معامل صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق بعدة طرق هي:

(أ) صدق البناء والتكوين: تم بناء المقياس، في ضوء تحليل روافد المعرفة النظرية (مقاييس - نظريات - دراسات - تعريفات) فضلاً عن تحليل استجابات الخبراء على الاستبانة المفتوحة، وقد أسفرت هذه الخطوة عن عدة مفردات، تم الإبقاء على تلك التي حصلت على شيوع وتكرار عالي لتمثل مكونات المقياس، كما ساعدت هذه الخطوة على صياغة التعريف الإجرائي لمقياس الرفاهية النفسية، وفي ضوء ما تقدم فإن المقياس كمكونات، ومفردات تم اشتقاقها من أطر نظرية، وميدانية، ومن ثم فهو صادق من حيث البناء والتكوين.

القدرة على التمييز: بإعتباره مؤشر صدق تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطا درجات فوق الوسيط ، ومتوسط الدرجات اسفل الوسيط ، ويظهر جدول (5) قيمه (ت) ودلاله الفروق بين متوسطات درجات الأعلى والأدنى:

جدول (5)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والوسيط

لدرجات المجموعات الطرفية لمقياس الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
0.001	18.989	.843	19.00	9.407	27	الفئة الدنيا	المكون الأول: العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
		.847	24.00	13.77	27	الفئة العليا	
0.001	19.215	.971	19.00	9.407	27	الفئة الدنيا	المكون الثاني: الاستقلالية
		.655	24.00	13.74	27	الفئة العليا	
0.001	19.668	.797	20.00	9.407	27	الفئة الدنيا	المكون الثالث: تقبل الذات
		.693	24.00	13.407	27	الفئة العليا	
0.001	19.230	.700	21.00	9.481	27	الفئة الدنيا	المكون الرابع: النمو الشخصي
		.797	24.00	13.407	27	الفئة العليا	
0.001	20.278	1.846	40.00	40.44	27	الفئة الدنيا	الدرجة الكلية للمقياس
		2.116	47.00	51.40	27	الفئة العليا	

ويتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.001) أي بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الدرجات، مما يعني ، أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا مؤشر على صدق المقياس .

مقياس الأكل الواعي: مر إعداد هذا المقياس بعدة مراحل يمكن تناولها على النحو التالي :

أ) مراجعه المقاييس السابقة: تم الاطلاع على المقاييس ، والاختبارات السابقة التي تقيس الاكل الواعي ، وذلك لتحديد مكونات المقياس ، والاستفادة من مفرداتها وقدمت الاشارة لذلك عند صياغه التعريف الإجرائي لمفهوم الاكل الواعي ، حيث تم تحليل

مكونات مقياس كل من كلا من (yui Kawasaki,2020)، (Framson ،etal,2009) ، (Winkens,etal,2018)، (Hulbert,etal,2014)، (،etal,2009) .

(ب) تحليل ودراسة التعريفات الإجرائية ، والدراسات السابقة ، والنظريات المفسرة للأكل الواعي . ومنها (Millerck,etal,2014) ، (Framson c,etal,2009) ، (Rott ،) (CA,etal,2008) ، (Katterman SN,etal,2014) ، (Brown &Ryan,2003) ، (Jan chozen bays ,2014) ، (سماح إبراهيم ،2007) .

وقد أسفرت هذه المرحلة عن عدة مفردات ، ومكونات تم الإبقاء على تلك التي حظيت بمعامل شيوع مرتفع ، وتتمثل في (مقومات الأكل الواعي ، الواعي بالعادة الغذائية) ومن ثم يمكن صياغة التعريف الإجرائي لهذا المفهوم بأنه (إستجابة الفرد لمثيرات الأكل الواعي والوعي بالعادة الغذائية) ، ويظهر ذلك في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك .

وقد روعي عند صياغة المفردات عدة شروط نذكر منها: الصياغة الواضحة للبنود، أن تتسجم مفردات المقياس مع الهدف العام للمقياس، وقد وزعت مفردات المقياس بصورة دائرية على مكوناته، في الجدول(6).

جدول(6)

التوزيع الدائري لفقرات المقياس

مج	أرقام المفردات	مكونات المقياس
10	1-4-5-8-9-12-13-16-17-20	مقومات الأكل الواعي
10	2-3-6-7-10-11-14-15-18-19	الوعي بالعادة الغذائية

المرحلة الثانية: التحقق من الكفاءة السيكومترية: تم تطبيق الاختبار على عينة N=100 من المراهقين .

أولاً: معامل ثبات الاختبار: تم حساب معامل الثبات للاختبار بعدة طرق نوضحها فيما يلي:

أ- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب معامل الثبات بين درجات نصفي المقياس الكلي (المفردات الفردية، المفردات الزوجية)، بعد التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة "Spearman&Brown". ويوضح ذلك بجدول (7).

ب- طريقة معامل جتمان Guttman : تم حساب معامل الثبات بين درجات نصفي المقياس الكلي (المفردات الفردية، المفردات الزوجية)، مع التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة Spearman & Brown". ويوضح ذلك بجدول (7).

ج- طريقة معامل ألفا لكرونباخ's Alph- Cronbach: تم حساب معامل ثبات ألفا ، باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، ويوضح ذلك بجدول (7).

جدول (7)

معاملات ثبات التجزئة النصفية أو ألفا لكرونباخ وجتمان

للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية مقياس الاكل الواعي (ن=100).

م	المكونات	عدد البنود	معاملات ثبات التجزئة النصفية		معاملات ثبات ألفا لكرونباخ
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	
1	الدرجة الكلية للاختبار	20	0.925	0.961	0.930

ويلاحظ من الجدول (7) أن قيم معاملات الثبات بأسلوب التجزئة النصفية، بعد التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة "Spearman & Brown"؛ قد بلغ (0.961)، كما بلغت قيمة معامل الثبات جتمان (0.961)؛ بينما بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ (0.930)، مما يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبولة.

ج- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد قيمة معامل الارتباط (ثبات المفردة) بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه هذه المفردة، وذلك بعد حذف العبارات غير الدالة، وباعتبار الدرجة الكلية محك داخلي، ويوضح جدول (8) قيم معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه.

جدول (8)

قيم معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

والدلالة لمقياس الاكل الواعي (ن=100).

المكون الثاني: الواعي بالعادات الغذائية		المكون الأول: الأكل بوعي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	0.565**	2	0.455**
3	0.434**	4	0.768**
5	0.729**	6	0.324**
7	0.635**	8	0.763**
9	0.642**	10	0.613**
11	0.582**	12	0.480**
13	0.376**	14	0.357**
15	0.820**	16	0.791**
17	0.458**	18	0.588**
19	0.598**	20	0.741**

ويتضح من الجدول (8) أن قيمة معاملات الارتباط؛ قد تراوحت للمكون (الأكل بوعي) بين (**0.376- -0.820)، وللمكون (الوعي بالعادات الغذائية) بين (**0.324 - 0.791)، وكانت معظمها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما تم حساب الاتساق الداخلي للاختبار بإيجاد قيمة معامل ارتباط Pearson Correlation بين درجات كل مكون من المكونات الفرعية والدرجة الكلية للاختبار الكلي، ويوضح ذلك بجدول (9).

جدول (9)

قيم معاملات الارتباط (ر) بين درجات كل مكون بالدرجة الكلية والدلالة

مقياس الأكل الواعي (ن=100).

المكون	الأكل بوعي	الوعي بالعادات الغذائية
معامل ارتباط	0.946**	0.986**

يتضح من الجدول (9) أن معاملات الاتساق الداخلي لمكونات الاختبار مرتفعة فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (**0.946: 0.986) لمكونات الاختبار، وجميعها دالة عند مستوى (0.01). مما يشير إلي معاملات ثبات واتساقاً داخلياً موثوق بها بين المكونات الفرعية للاختبار.

ثانياً: صدق المقياس: تم حساب الصدق بعده طرق توجزها فيمايلي:

أ) صدق البناء والتكوين : تم بناء المقياس، بتحليل روافد المعرفة النظرية (مقاييس نظريات – دراسات – تعريفات فضلاً عن تحليل استجابات الخبراء على الاستبانة المفتوحة ، وفي ضوء ما تقدم فإن المقياس كمكونات ، ومفردات تم اشتقاقها من أطر نظرية ، وميدانية ، ومن تم فهو صادق من حيث البناء ، والتكوين .

ثالثاً- قدرة المقياس على التمييز مؤشر صدق: تم حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط الدرجات أعلى واسفل الوسيط، ونوضح ذلك في جدول (10):

جدول (10)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والوسيط

لدرجات المجموعات الطرفية مقياس الأكل الواعي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسيط Median	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	القيم الاحصائية المقياس ومكوناته
0.001	24.647	1.187	30.00	27.77	27	الفئة العليا	المكون الاول: الأكل بوعي
		2.019	25.50	19.66	27	الفئة الدنيا	
0.001	25.711	1.664	30.00	27.66	27	الفئة العليا	المكون الثاني: الوعي بالعادات الغذائية
		1.462	26.00	16.70	27	الفئة الدنيا	

الرفاهية النفسية كمحدد رئيسي للأكل الواعي لدى المراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسيط Median	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	القيم الاحصائية المقياس ومكوناته
0.001	28.171	2.665	61.00	55.44	27	الفئة العليا	الدرجة الكلية للاختبار
		3.014	52.00	33.62	27	الفئة الدنيا	

ويتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.001) أي بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الدرجات؛ مما يعني أن الاختبار قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا مؤشر على صدق المقياس.

"نتائج الدراسة ومناقشتها":

الفرض العام الأول: ينص على "الرفاهية النفسية منبأ بالأكل الواعي لدى أفراد العينة".

وللتحقق من هذا الفرض يمكن صياغته بأسلوب إحصائي كالتالي: "يسهم متغير الرفاهية النفسية في التنبؤ بالأكل الواعي لدى أفراد العينة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل إحصائي لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=100) من المراهقين، باستخدام برنامج (SpSS.25)، لأسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط **Simple Linear Regression**.

ويستخدم الانحدار الخطي البسيط (للتنبؤ) بدرجات المتغير التابع (الأكل الواعي) من درجات المتغير المستقل (الرفاهية النفسية). ويكشف الجدول (11) عن نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير المنبئ بالأكل الواعي.

جدول (11)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير

مستوى الدلالة Sig	قيمة F	معامل التحديد R-Square	معامل الارتباط البسيط (R)	الدلالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار القياسي Beta	معامل الانحدار (B)	المتغير المنبئ به
دالة عند 0.001	2.621	0.964	0.982	دالة عند 0.001	51.19 5	0.982	0.982	الرفاهية النفسية
				دالة عند 0.001	101.5 05		89.34 0	(ثابت الانحدار)

الرفاهية النفسية المنبئ بالأكل الواعي (ن=100).

ويلاحظ من الجدول (11) لنتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير المستقل الرفاهية النفسية المنبئ بالأكل الواعي لدى أفراد العينة.

حيث تعرض النتائج ملخصاً لنموذج تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter، ويتضح من هذا الجدول أن مربع معامل الارتباط المتعدد (R Square) أو معامل التحديد يساوي (0.982)، وهو يمثل نسبة

التباين المُفسر في درجات المتغير التابع بواسطة المتغير المستقل، وهذا يعني أن المتغير (الرفاهية النفسية) يفسر (10.5%) من التباين الكلي في درجات المتغير التابع (الأكل الواعي) وهي قيمة منخفضة من التباين المُفسر بواسطة متغير مستقل.

كما يتضح أن تحليل تباين الانحدار البسيط، لانحدار الأكل الواعي على درجات الرفاهية النفسية، ويظهر أن قيمة (f) دالة إحصائياً عند مستوى أقل من (0.001) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغير المستقل (الرفاهية النفسية) على المتغير التابع (الأكل الواعي).

كما يعرض هذا الجدول معادلة معاملات الانحدار البسيط والتي تتمثل في قيمة معامل الانحدار أو المعامل البائي (B)، وقيمة معامل الانحدار القياسي أو معامل بيتا (Beta) ثم قيمة (t-test)، ودلالاتها الإحصائية، وذلك لكل من الثابت والمتغير المستقل، حيث يتضح أن الثابت دال إحصائياً عند مستوى (0.001)، كما أن تأثير كل من المتغير المستقل (الرفاهية النفسية) على المتغير التابع (الأكل الواعي) كان تأثير موجب دال إحصائياً أيضاً عند مستوى أقل من (0.001).

وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تساعد في التنبؤ بالأكل الواعي من خلال الصورة التالية:

$$\text{القيمة المتوقعة لـ (الأكل الواعي)} = 89.340 + (\text{الرفاهية النفسية}) \times 0.982.$$

أي أن درجات المتغير المستقل (الرفاهية النفسية) يتنبأ بشكل دال بدرجات المتغير التابع (الأكل الواعي).

أي أنه كلما ارتفعت درجة (الرفاهية النفسية) كلما زادت درجة (الأكل الواعي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة في دراسته (Zeina, 2014)، (Laura Davis, 2014) تبين أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين الأكل الواعي بشكل عام والرفاهية النفسية بشكل خاص. أما دراسته (Kelly A Romano, 2022) تشير إلى أن زيادة الرفاهية النفسية السعيدة للمراهقين قد تساعد في تحسين سلوكيات الأكل والتمارين الرياضية المعززة للصحة.

الفرض الثاني: ونصه تختلف الأكل الواعي والرفاهية النفسية باختلاف الفئة العمرية (الفئة العليا من 24-19) (الفئة الدنيا من 18-13).

وللتحقق من صحة هذا الفرض يمكن صياغته بأسلوب إحصائي صفري كالتالي: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الفئات العمرية (الفئة العليا من 24-19) (الفئة الدنيا من 18-13) على مقياسي (الأكل الواعي والرفاهية النفسية) لدى أفراد العينة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب قيمة اختبار "ت" للعينات المستقلة. ونوضح ذلك في جدول (12).

جدول (12)

قيمة الاحصاء الوصفي (العدد، التكرار، المتوسط، الانحراف المعياري) للفئات العمرية المختلفة

على مقاييس (الأكل الواعي والرفاهية النفسية) لدى أفراد العينة (ن=100)

الرفاهية النفسية كمحدد رئيسي للأكل الواعي لدى المراهقين

العمر	العدد ن	التكرار	المتوسط م	الوسيط	الانحراف المعياري (ع)	المدى	اعلى عمر	أقل عمر	الارباعيات		
									75	50	25
20.00	6	6	18.22	18	2.921	11	24	13	16.00	18.00	75
	6	6									
	8	8									
	9	9									
	11	11									
	13	13									
	15	15									
	10	10									
	8	8									
	4	4									
	6	6									
4	4										
المجموع	100	100.0									

و يظهر الجدول (12) قيمة اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين الفئات العمرية (الفئة العليا من 19-24) (الفئة الدنيا من 13-18) عام على مقاييس (الاكل الواعي والرفاهية النفسية) لدى افراد العينة (ن=100) كما يلي:

جدول (12)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الفئات العمرية (الفئة العليا من 19-24) (الفئة الدنيا من 13-18) عام

على مقاييس (الاكل الواعي والرفاهية النفسية) لدى افراد العينة (ن=100)

القيم الإحصائية المتغيرات	المكونات	الفئة العمرية بالعام	العدد ن	المتوسط م	الانحراف المعياري (ع)	قيمة "ت"	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
الاكل الواعي	المكون الاول: الاكل بوعي	(24-19)	47	22.68	2.405	1.617	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	23.58	3.091			
	المكون الثاني: الوعي بالعادات الغذائية	(24-19)	47	22.65	2.139	2.718	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	24.07	2.947			
	الدرجة الكلية للاختبار	(24-19)	47	45.34	3.714	2.454	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	47.66	5.455			
والرفاهية النفسية	المكون الأول: العلاقات الاجتماعية مع الاخرين	(24-19)	47	11.17	2.623	0.889	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	11.58	2.032			
	المكون الثاني: الاستقلالية	(24-19)	47	11.48	2.578	0.755	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	11.84	2.187			
	المكون الثالث: تقبل الذات	(24-19)	47	10.91	2.757	0.178	98	غير دالة
		(18 - 13)	53	10.83	2.082			
المكون الرابع: النمو الشخصي	(24-19)	47	11.04	2.918	0.356	98	غير دالة	
	(18 - 13)	53	11.22	2.232				

غير دالة	98	0.502	10.156	44.61	47	(24-19)	الدرجة الكلية للاختبار
			7.129	45.49	53	(18 - 13)	

وينضح من الجدول (12) قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أداء كل من درجات الفئات العمرية الفئة العليا من (24-19) والفئة الدنيا من (13-18) على مقاييس (الاكل الواعي و الرفاهية النفسية) لدى أفراد العينة؛ فقد بلغت قيمة "ت" على للدرجة الكلية لمقياس الاكل الواعي لدى أفراد العينة (2.454)، كما بلغت (0.502) للدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة، وجميع هذه القيم غير دالة، أن متغيرات الدراسة (الاكل الواعي و الرفاهية النفسية) ومكونات كل منهما لا تختلف باختلاف الفئات العمرية المرتفعة من (24-19)، والمنخفضة من (13-18).

وهذا يعني رفض الفرض الاحصائي البديل وقبول الفرض الصفري أي: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الفئات العمرية الفئة العليا من (24-19) والفئة الدنيا من (13-18) على مقاييس (الاكل الواعي و الرفاهية النفسية) لدى أفراد العينة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في نتائج الدراسة (Leena Holopanien,2012) فقد وجد انه كلما كان العمر أقل يكون له تأثير قوي للرفاهية النفسية . ودراسه (Yeoh wan ying,etal, 2020) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق احصائياً بين الفئات العمرية بين الذكور والاناث .

الفرض الثاني: ونصه "يتباين كلاً من الاكل الواعي والرفاهية النفسية بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم معالجه استجابات N=100 على مقياسي الدراسة باستخدام اختبار t.test ونوضح ذلك في الجدولين (13,14)

جدول (13)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الاكل الواعي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	النوع	القيم الإحصائية المقياس ومكوناته
.064	1.872	3.139	23.68	50	ذكور	مقومات الاكل بوعي
		2.362	22.64	50	إناث	
.005	2.899	2.944	24.16	50	ذكور	السوعي بالعبادات الغذائية
		2.172	22.66	50	إناث	

ثانياً بالنسبة لتباين الرفاهية النفسية بتباين المتغيرات الديموجرافية. ونوضح ذلك في جدول(14)

جدول(14)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية

القيم الإحصائية المقياس ومكوناته	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات الإجتماعية مع الآخرين	ذكور	50	11.64	2.067	1.075	.285
	إناث	50	11.14	2.555		
الاستقلاليه	ذكور	50	11.74	2.202	.252	.802
	إناث	50	11.62	2.554		
تقبل الذات	ذكور	50	10.74	2.107	.537	.592
	إناث	50	11.00	2.695		
النمو الشخصي	ذكور	50	11.14	2.267	.000	1.000
	إناث	50	11.14	2.857		
الدرجة الكلية	ذكور	50	45.26	7.278	.207	.836
	إناث	50	44.90	9.906		

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسات السابقة فقد أتفقت دراسة كل من (منى محمد إبراهيم ، 2021) ، (مزارى سهلة ، بهيرة حمزة ، 2021) ، (Yeoh Wan ying ,etal , 2020) ، (Paul ، 2006) ، (a Cossano,2006) ، على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين الذكور والاناث . بينما اختلفت دراسه (Burcu Ersoz Alan ,2022) ، (عبد المنعم عمر محمد ، 2019) ، (عبير حسين عبدالمنعم ، 2020) على أن الإناث أكثر وعي بالاكل عن الذكور ، بينما الذكور أكثر وعي بالرياضه .ومن خلا ل النظريات السابقه وجد أن نظريه التحليل النفسي تتفق مع الدراسات السابقه من حيث العلاقه بين زياده الشهيه للطعام والشهيه المفرطه تؤدي الى البدانه فضلا عن كونها وسيله لتجنب المخاوف والقلق .

توصيات الدراسة: في ضوء نتائج الدراره والشواهد الميدانيه يمكن صياغة بعض التوصيات بشكل إجرائي فيما يلي

- 1- عقد ندوات وورش عمل للطلاب لتوعيتهم بأهمية الرفاهية النفسية ومكوناتها وأهميتها لتمتع الفرد بصحة نفسية سوية وشعور الفرد بالرضا عن حياته.
 - 2- عقد مؤتمرات علمية في الجامعات ، والمؤسسات صانعه القرار لتشجيع الباحثين على إعداد الأبحاث الميدانية التي تخص شريحة السمنة.
 - 3- إعداد ورشة عمل لثقافة صحية غذائية للمجتمع حول أسلوب التغذية السليمة بدءا من مرحلة الرضاعة حتى للمراهقة، وذلك لمحاولة إنقاص إرتفاع نسبة السمنة بين الافراد .
- بحوث مقترحة:-**

- 1- تنمية الرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا.
- 2- الرفاهية النفسية وعلاقتها بالاكل الواعي لدى عينة من المراهقات.
- 3- برامج إرشادية للأسر، و المدرسة ، و المجتمع لكيفية التعامل مع السمنة المفرطة و ذويها.

قائمة المراجع:-

المراجع العربية :

- خرنوب، فتون . 2016 الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل : دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق . مجلة اتحاد الجامعات العربية . ٢٤٢-٢١٧، (١) ١٤ . النفس وعلم للتربية .
- الزيادات ، مريم والشريفين ، أحمد ، 2019 ، القدرة التنبؤية لإشباع الحاجات النفسية الأساسية بالسعادة لدى الطلبة في مرحلة المراهقة المتأخرة،مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، جامعه آل البيت ، 25(4)، 81-116.
- عبد المنعم عمر محمد ، 2019 ، العادات الغذائية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري ،دراسة استكشافية .مجلة كلية السياحة والفنادق –جامعه مدينه السادات .المجلد (3) العدد (1).
- عبير حسين عبد المنعم عبده ، 2020 ،تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ،جامعه حلوان ،دراسات تربويه واجتماعيه ،مجله دورية محكمه تصدر عن كليه التربية . رساله دكتوراه .
- منى محمد إبراهيم عبدالكريم ، 2021 ، كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينه من طلاب الجامعه . جامعه أسوان ،مجلة كليه الاداب بقنا ، العدد(52) الجزء الثاني .

المراجع الاجنبية :

- Abraham,H.Maslow 1954 .Motivation and Personality ,Third edition, harper&row,publishers,new York,pp:2-6.
- Altuntas,S&Sezer,O.2018.The Relationship between 8th Grade Turkish students personal characteristics ,family characteristics, Daily Hassles and their subjective well-being levels . Journal of Education and training studies, 6(8),155-164.
- Ayse,E.2018.Adaptation of the PERMA well-being scale in to Turkish :Validity and reliability studies. Educational Research and Reviews ,13(4),129-135.
- Bano Aisha,2014.Impact of meaning in life on psychological well being and stress among university students ,Quaide Azam university Islamabad ,Pakistan Existenz analyse ,GLE-International Wien ,21-25.
- Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics 1998;101:539–549.
- Center for Disease Control and Prevention. BMI percentile calculator for child and teen. Available at <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html> Last accessed July 10, 2020.

- Chen,X.Fan,X.etal,2018 .The subjective well-being of academically gifted students in the Chinese cultural context. school psychology International ,39(3),291-311.
- David,W.Chan,2013.Subjective Well-being of Hong Kong Chinese teachers : The Contribution of gratitude, forgiveness ,and the orientations to happiness ,teaching and teacher Education Journal ,the Chinese university ,Hong Kong ,V32,22-30.
- Denis Mihai serban ,etal ,2022 mindful eating questionnaire : Validation and Reliability in Romanian Adults .
- Diener, ED ,Oishi S.,Lucas RE .2003 .Personality ,Culture ,and subjective well-being :Emotional and cognitive Evaluations of life ,Annu Rev Psychol,54:403-425.
- Diener, ED ,Pelin ,K.,&Richard,L,2008. Benefits of Accounts of well-being For Societies & for psychological science ,International Association of Applied psychology : An International Review ,57,37-53 ,Published by Black well Publishing ,Oxford.
- Duru,E,Balkis,M.2018.procrastination ,self-esteem ,academic performance ,and well-being :A moderated mediation model. International Journal of Educational psychology ,6(2),97-119.
- Fahad al muzaini ,2020,Arabic Coaching .com.
- Forman EM, Butryn ML. A new look at the science of weight control: How acceptance and commitment strategies can address the challenge of self-regulation. Appetite 2015;84:171–180.
- Framson ,C.Kristal,A.R.2009.Development and validation of the mindful eating questionnaire ,Journal of the American Dietetic Association ,vol.109 No.8,pp1439-1444.
- Framson C, Kristal AR, Schenk JM, et al. Development and validation of the mindful eating questionnaire. J Am Diet Assoc2009; 109:1439–1444.
- Hulbert Williems,L ,2014.Initial Validation of the mindful eating scale .mindfulness .vol.5No.6PP 446-458.
- Ingrid Elizabeth Lofgren ,PHD 2015 ,Mindful Eating : An Emerging Approach for Healthy Weight Management .
- Iren,L ,&Arild ,p.2018 .Longitudinal Changes among adolescents well-being at school and the importance of gender and overweight. International Journal of Educational Administration and policy studies ,10 (5) ,39-47.

- Jacobs J, Cardaciotto L, 2013. A Pilot study of a single session training to promote mindful eating. *Adv mind body med*. 27(2):18-23.
- Jan Chozen Bays 2014 . *A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food*.
- Katterman SN , Kleinman BM , Hood MM, 2014, Mindfulness meditation as an intervention for binge eating , emotional eating , and weight loss : A systematic review . *Eat Behav* . 15:197-204.
- Koöse G, Tayfur M, Birinciog̃ lui, Doñmez A. Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *J CognitBehavPsychother* 2016;3:125–134.
- Miller CK , Kristeller JL, 2014, Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self –management intervention among adults with type 2 diabetes : A Randomized controlled trial . *Health Educ Behav* . 41:145-154.
- Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, et al. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later?. *J Am Diet Assoc* 2006;106:559– 568.
- Rosemary ,A. George ,p:etal, 2010 . An Evaluation of Precision of measurement of Ryff's psychological well-being scales in a population sample . *social indicators research* , 97(3) 357-373.
- Rott CA, Seaborn C, 2008 . An eight week mindful eating education program increases self-efficacy and weight loss. *JAM Diet Assoc*. 108(9):A37.
- Ruff ,C.D.& Singer ,B.H. 2008. Know thyself and become what you are : A eudaimonic approach To psychological well-being . *Journal of happiness studies* . 9(1), 13-39.
- Ruff, C.D. 1989. In the eye of the beholder : Views of psychological well-being among middle- aged and older adults. *Psychology and aging* , 4, 2, 195-210.
- Sahin ,I,& Kirdok, O. 2018. Investigation of relationship between high school student's career adaptability , subjective well-being and perceived social support . *International Education studies* , 11 (8), 127-135.
- Seligman ,M. 2011. *Flourish –A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them* . London: Nicholas Brealey publishing.
- Shiovitz, E.S. 2006 . The association between activity and well-being in later life : what really matters ? , *Ageing and society* 26(02):225-542.

- Van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. Int J Eat Disorder 1986;5:295–315.
- Winkens,L.H.K, Vanstrien,T,2018 ,The mindful eating behavior scale : Development and Psychometric Propeties in a sample of dutch adults aged 55year and older .Journal of the Academy of nutrition and Dietetices
- Yui Kawasaki,2020 .Development and Validation of the expanded mindful eating scale . International of Health .PP309-321.

Psychological Well-Being As A Major Determinant of Mindful Eating in Adolescents ”

Bassma Ahmed Kamal Abdel Rahman

A Thesis Statement

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
For PhD Degree in Arts –Department of Psychology

Supervised By

Prof./ Hamdy Mohamed Yassin

Professor of Psychology, Faculty of Women for Arts, Sciences and Education
Ain Shams University

ABSTRACT

This present study tackles with the possibility of predicting mindful eating among adolescents, and through the psychological well-being of adolescents, and this in light of the demographic variables (gender-age) that affect the study variables. The study sample consists of (N=100) male/female adolescents, whose ages range between (13-24) years. Two scales are applied to them, the scale psychological well-being and the scale of mindful eating (designed by the researchers). After conducting the appropriate statistical treatments for the study, the results of the study conclude that there is a strong positive relationship between psychological well-being and mindful eating among adolescents, just as psychological well-being does not differ according to gender, and psychological well-being does not differ according to age. Also, mindful eating does not differ according to demographic variables (age - gender). The results of this study indicate the contribution of psychological well-being in predicting mindful eating among adolescents. The researcher has suffered from the scarcity of previous studies, as well as from the translation of foreign studies and the preparation of scales.

Keywords: Psychological well-being - mindful eating- adolescents - positive psychology.