

فاعلية برنامج تغذوي إرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره على السلوك العدواني لطلبة المرحلة الإعدادية

إعداد

د/فاطمة مصطفى أحمد الزهري

د/هند محمد علي

مدرس إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة المساعد

قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية

قسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية

جامعة أسيوط

جامعة أسيوط

drfatmaelzohry@yahoo.com

Hendma20@yahoo.com

إيمان صبره محمد

بكالوريوس تربية نوعية جامعة المنيا

Vipman2233@gmail.com

مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/jedu.2021.62321.1248

المجلد السابع . العدد 37 . نوفمبر 2021

الترقيم الدولي

P-ISSN: 1687-3424 E- ISSN: 2735-3346

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

<http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

موقع المجلة

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا - جمهورية مصر العربية



فاعلية برنامج تغذوي إرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي

السلوك العدواني لطلبة المرحلة الإعدادية

د. هند محمد علي، د.فاطمة مصطفى أحمد الزهري، أ.إيمان صبره محمد سعد

ملخص البحث :

أستهدف البحث الحالي إلي التعرف علي مدي وعي الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا،تكونت عينة الدراسة الأساسية من (300) أم من أمهات طلاب المرحلة الإعدادية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وعينة الدراسة التجريبية من (75) أم من أمهات طلاب المرحلة الإعدادية لتطبيق البرنامج، واشتملت أدوات الدراسة علي استمارة البيانات العامة للأسرة ، واستبيان الوعي بأهمية وجبة الإفطار واستبيان الوعي بالسلوك العدواني ،وبرنامج تغذوي إرشادي لخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية ،وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.01 في محور الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار تبعاً لمتغيرات الدراسةتوجد علاقة ارتباطية طردية بين الوعي بأهمية وجبة الإفطار و الوعي بالسلوك العدواني و متغيرات الدراسة عند مستوي دلالة 0.01 حيث أوضحت النتائج أن جميع متغيرات البحث تؤثر علي الوعي بأهمية وجبة الإفطار حيث بلغت نسبة المشاركة (94%) ،يليه الوعي بالسلوك العدواني بنسبة مشاركة بلغت (93%) كما أوصت الدارسة بعقد جلسات إرشادية للحد من خطورة السلوك العدواني ومشاكل سوء التغذية ،المشاركة الفعالة في خدمة المجتمع وتنمية البيئة وذلك من خلال تقديم برامج متميزة لوعي الأمهات بأهمية تناول الوجبات وخاصة وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني .

الكلمات الإرشادية : وجبة الإفطار -البرنامج الإرشادي -العدوان

Efficacy OF Guidance Nutritional Program to Pay Mothers Attention For Skipping Breakfast and it is Effect of Aggressive Behavior of Preparatory School Children

Dr. Hend Mohamed Ali, Dr. Fatma Mostafa Ahmed Al-Zohry, Ms. Eman Sagra
Mohammed Saad

Abstract

The current research aimed to identify the extent of mothers 'awareness of the danger of skipping breakfast and its effect on the aggressive behavior of middle school students in Minia Governorate. The basic study sample consisted of (300) mothers of middle school students from different socio-economic levels and the experimental study sample of (75) mothers One of the mothers of middle school students to implement the program, and the study tools included a general family data form, a questionnaire for awareness of the importance of breakfast, a questionnaire for awareness of aggressive behavior, and a nutritional advisory program for the danger of skipping breakfast and its impact on the aggressive behavior of middle school students, and the results of the study revealed significant differences Statistically at the level of 0.01 in the awareness of the danger of skipping breakfast according to the study variables, there is a direct correlation between awareness of the importance of breakfast and awareness of aggressive behavior and the study variables at a level of significance of 0.01, where the results indicated that all the research variables affect awareness of the importance of breakfast, as the percentage Participation (94%), followed by awareness of aggressive behavior, with a participation rate of (93%). The study also recommended holding counseling sessions. Diyah to reduce the risk of aggressive behavior and problems of malnutrition, effective participation in community service and environmental development, by providing distinguished programs for mothers 'awareness of the importance of eating meals, especially breakfast, and its impact on aggressive behavior. Guidelines: Breakfast Meal, Guidance Program, Aggressive

مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات وذلك لأنها تأتي بعد فترة صيام طويلة قد تصل إلى 12 ساعة يقضيها الإنسان بلا طعام فيكون في حاجة إلى تناول الطعام الذي يمدّه بالقوة والنشاط لمواجهة أعباء اليوم الجديد ومن المهم عدم ترك أو إهمال وجبة الإفطار (رفيدة ، خالد، 2000) وعدم تناولها يؤثر على العناصر والخلايا الموجودة في الجسم وتعمل على إحداث توتر في الأعصاب وضعف القدرات الذهنية للطالب ويجعله يميل أكثر للسلوك غير السوي والعدواني حيث أنه سلوك مقصود يستهدف منه إلحاق الضرر أو الأذى بالنفس أو الغير أو الممتلكات كما أن السلوك العدواني يترك آثار سلبية على العملية التعليمية وبذلك تكون مشكلة السلوك العدواني مشكلة لا بد من حلها (ريكان ، 2015).

أصبح عدم تناول وجبة الإفطار من الأمور الهامة والشائعة في الحياة وقد ازدادت حدتها في العصر الحالي حيث أن معظم الشباب والمراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار وذلك يرجع إلى عدم وعيهم بأهمية تلك الوجبة والعناصر الغذائية التي يحصل عليها الجسم من تناول تلك الوجبة وبالتالي عدم تناولها يترتب عليه حدوث بعض المشكلات المرتبطة بالوظائف الإدراكية والأمراض المزمنة (محمد ، 2008)

تعتبر وجبة الإفطار ذات أهمية كبيرة فالطلاب (المراهقين) الذين يتناولون الإفطار يكون تحصيلهم الدراسي ونشاطاتهم المدرسية وسلوكهم أفضل من الطلاب الذين لا يتناولون وجبة الإفطار ، حيث تساعد وجبة الإفطار على تحسين المزاج والسلوك نتيجة لحصول الجسم على ما يحتاجه من طاقة وحيوية ونشاط حيث يزوده بالطاقة التي يحتاج إليها طول اليوم كما أن في هذه الفترة (المراهقة) تظهر بعض المشكلات التي لها علاقة بالغذاء والتغذية إما كأثر ناتج عن التغذية أو كعامل يؤثر على الوضع الغذائي في هذه الفترة من العمر (سميرة ، 2006،

كما أكدت دراسة (مازن، 2015) بعنوان " موسوعة غذاؤك دواؤك الغذاء وصحة الإنسان" أن الغذاء السليم له دوراً فعالاً في قيام الجسم بكل وظائفه الحركية والفسولوجية بطريقة سليمة وعليه فإن وجبة الإفطار من أهم الوجبات لأنها أساس اليوم الجديد وغالباً ما ننظر إليها على أنها الوجبة الأكثر أهمية وقد أجريت عمليات بحث مكثفة لدراسة أهمية تناول وجبة الإفطار

وأثبتت نتائج الأبحاث أنها ترتبط كثيراً بالحماية الغذائية الصحية ولها دور أساسي في تحسين النفسية والإحساس بالرفاهية وترقية الأداء المعرفي والسلوكي .

أظهرت (ماجدة، 2020) التي توصلت إليها الدراسة كان معدل انتشار العدوان في أكثر من 70% من الأطفال .وكانت أهم العوامل المرتبطة بالعدواني هي المتناول اليومي من الطاقة والكاربوهيدرات ،الصوديوم ،وعمل الأب ،والترتيب عند الميلاد،والحضور بالمدارس ،والعقاب ،واشتراك الطفل في النادي الرياضي، واستخدام الهاتف المحمول ،واللعب مع الأصدقاء في مقاهي الإنترنت،ومشاهدة التلفاز،ومعدل التزاحم ،وتخطي وجبة الإفطار ، الرعاية بواسطة أشخاص آخرون ،كما أظهرت النتائج أيضاً ارتفاع معدل انتشار العدوان بين تلاميذ المرحلة الابتدائية في مصر ،لذا يجب وضع حلول متكاملة (من الناحية التغذوية والاجتماعية والنفسية).

كما أكدت دراسة (عزة ، 1995) وجود احتياجات تعليمية أساسية للأمهات الريفيات والحضرية مرتبطة بالوعي الغذائي وتختلف الأم الريفية عن الأم الحضرية في استهلاك بعض أنواع من الأطعمة بينما تتفقا معاً في استهلاك البعض الآخر .

ولذلك علي الرغم من أهمية الغذاء الصحي للطلاب وبشكل خاص وجبة الإفطار و فوائدها العديدة إلا أن هناك بعض الأمهات و الطلاب لا تزال تتجاهلها حيث أثبتت العديد من الدراسات أن أكثر من نصف المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار وكذلك الحال في الوطن العربي أظهرت النتائج أن حوالي نصف المراهقين من الشباب وثلثي الفتيات لا يتناولون وجبة الإفطار في الوقت الحالي حيث توفر وجبة الإفطار ما يصل إلي 20% من حاجة الجسم اليومية للطاقة وتحتوي علي مجموعة متنوعة من المغذيات الدقيقة والأساسية (منا،مني 2006).

وتظهر بعض السلوكيات العدوانية للطلاب الذين يتخطون وجبة الإفطار وذلك يرجع إلي نقص العناصر الغذائية التي لم يحصل عليها الجسم وبعض الطلاب يكون لديهم استعداد لتلك السلوكيات .

(منال، 2008) كما يبدي الباحثين في ميادين علم النفس والتربية وعلم النفس اهتماماً كبيراً بمظاهر السلوك العدوانى وعلى الرغم من ذلك فلا تزال الآراء حول مظاهر وأسباب هذا السلوك وطرق معالجته متبايناً لأبعد الحدود (أحمد، 2009).

وتطور مفهوم السلوك العدوانى مع تطور الدراسات التى تناولته بمختلف جوانبه وتعتبر المشاكل السلوكية فى المدرسة من أكثر القضايا المهمة والقيام بسلوكيات عدوانية تجاه الآخرين والممتلكات.

ومن خلال ما سبق رأت الباحثة أن هناك مشكلة فى وعى الأمهات بخطورة تخطى وجبة الإفطار وتأثير ذلك على السلوك العدوانى لطلاب المرحلة الإعدادية ومن هنا نشأت فكرة البحث وتحديد المشكلة فى محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- 1- ما مدى الوعى بخطورة تخطى وجبة الإفطار للأبناء لدى أمهات عينة البحث الأساسية.
- 2- ما مدى الوعى بالسلوك العدوانى للأبناء لدى أمهات عينة البحث الأساسية .
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث فى الوعى بخطورة تخطى وجبة الإفطار وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهرى - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات عينة البحث فى الوعى بالسلوك العدوانى وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهرى - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية لدى أمهات عينة البحث الأساسية فى الوعى بخطورة تخطى وجبة الإفطار والوعى بالسلوك العدوانى.
- 6- هل توجد علاقة ارتباطية لدى عينة البحث الأساسية فى الوعى بخطورة تخطى وجبة الإفطار والوعى بالسلوك العدوانى ومتغيرات الدراسة.
- 7- هل تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة فى نفس نسبة التباين فى المتغير التابع (السلوك العدوانى) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

8- ما مدي فاعلية البرنامج التغذوي الإرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي مدي فاعلية البرنامج الإرشادي لمعرفة خطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية وذلك من خلال:

1- التعرف علي مدي الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار للأبناء لدي أمهات عينة البحث الأساسية .

2- التعرف علي مدي الوعي بالسلوك العدواني للأبناء لدي أمهات عينة البحث الأساسية.

3- توضيح الفروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الأساسية في استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب)

4- توضيح الفروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات عينة البحث في استبيان الوعي بالسلوك العدواني وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).

5- الكشف عن العلاقة ارتباطيه لدي الأمهات عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني .

6- توضيح العلاقة الارتباطيه لدي عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني ومتغيرات الدراسة .

7- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة في نفس نسبة التباين في المتغير التابع (السلوك العدواني) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

8- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية بين الأمهات عينة البحث التجريبية في درجة الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

أهمية البحث

تتبع أهمية البحث الحالي من خلال:

- 1- التعرف علي مدي وعي الأمهات بأهمية وجبة الإفطار والعناصر الغذائية الموجودة بها .
- 2- إلقاء الضوء علي أهم أسباب حدوث السلوك العدواني عند الطلاب .
- 3- المساهمة في عمل دورات وأنشطة للتوعية بأهمية وجبة الإفطار .
- 4- الكشف عن أضرار تخطي وجبة الإفطار وأن منها حدوث ضعف في القدرات الذهنية واضطراب في السلوك وظهور السلوك غير السوي (العدواني) .

أسلوب البحث والدراسة:

أولاً: فروض البحث

يفترض البحث الفروض الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات عينة البحث في استبيان الوعي بالسلوك العدواني وبين متغيرات (الدراسة متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب)
- 3- توجد علاقة ارتباطيه لدي أمهات عينة البحث الأساسية في استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار و استبيان الوعي بالسلوك العدواني .
- 4- توجد علاقة ارتباطيه لدي أمهات عينة البحث الأساسية في استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار و استبيان الوعي بالسلوك العدواني ومتغيرات الدراسة .
- 5- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة في نفس نسبة التباين في المتغير التابع (خطورة تخطي وجبة الإفطار، السلوك العدواني) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة عينة البحث التجريبية في درجة الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي.

ثانياً: مفاهيم الدراسة والمصطلحات الإجرائية:

فاعلية (Effectiveness): مدي التطابق بين المخرجات الفعلية للنظام والمخرجات المنشودة (رشا، 2006)

تعريفه إجرائياً: بأنها قياس مدي صلاحية البرنامج المقدم وذلك من خلال مقارنة النتائج بالأهداف الموضوعية ومدي تطابقها.

● **برنامج إرشادي (Extension Program):** هو خطة عملية محددة ومنظمة تشمل مجموعة من الأنشطة والمواقف والخبرات المترابطة والمتكاملة في صورة وحدات ودروس محددة لها الأهداف والخطة الزمنية اللازمة لتنفيذ إجراءات التدريس والتقييم بهدف تنمية الأفراد الذين أعد البرنامج من أجلهم وإكسابهم مهارات تتناسب مع طبيعتهم الاجتماعية والاقتصادية بشكل يؤدي إلي تعديل سلوكهم واتجاهاتهم في بعض جوانب الحياة وبما يتفق مع أقرب الموضوعات وأشدّها نفعاً لهم وأقربها لتحقيق أهدافهم و جعلها أكثرها عوناً علي حل مشكلاتهم وتلبية احتياجاتهم. (عبير، 2002).

● **يعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً :** برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة فردياً أو جماعياً لأفراد الفئة المستهدفة وذلك لتوعية الأفراد (الأمهات) بأهمية التغذية السليمة .

● **السلوك (The Behavior):** كلمة السلوك بمعناها العام تتضمن كل نشاط نفسي أو اجتماعي أو تعليمي أو انفعالي، يقوم به الكائن الحي فبحث الحيوان عن الطعام نوع من السلوك و انشغال الطفل في اللعب نوع آخر من السلوك، إن مدلول كلمة سلوك يتضمن كل ما يقوم به الكائن الحي من أعمال ونشاط صادر عن بواعث أو دوافع داخلية أو خارجية وهكذا يشمل السلوك ناحية موضوعية وأخرى باطنية ذاتية (أحمد، 2009) .

● **يعرف السلوك إجرائياً:** بأنه كل فعل أو نشاط يصدره الإنسان ويكون بدافع معين سواء كانت دوافع داخلية أو خارجية .

- **العدوان (Aggression):** هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين وهذا السلوك يعرف اجتماعياً على أنه عدواني ويرى فرويد أن السلوك العدواني هو نتيجة وجود غريزة فطرية هي المسؤولة عن هذا السلوك وأن العدوان هو رد فعل طبيعي لما يري من إحباطات (جابر، 1998).
- **يعرف السلوك العدواني إجرائياً:** بأنه كل فعل فيه إيذاء للذات أو للغير ويتضمن هذا القول أو الفعل عدواناً موجهاً للذات أو هو السلوك الذي ينتج عنه أذى نفسي وجسدي ومادي من طرف طالب علي غيره من الطلاب .
- **الوجبة (The Meal):** هي تناول الطعام في وقت محدد علي مائدة الطعام والوجبة المناسبة تغذوياً هي التي تمد الفرد بالعناصر الغذائية بكميات تكفي لسد ثلث احتياجات الفرد حيث أن الفرد يتناول عادة ثلاث وجبات في اليوم (منا ، مني، 2006).
- **تعرف الوجبة إجرائياً :** بأنها تناول الغذاء في أوقات محددة وتحتوي علي العناصر الغذائية المناسبة للجسم لتفي باحتياجاته وهي عادة ثلاث وجبات .
- **تعريف وجبة الإفطار (Meal Breakfast):** هي الوجبة التي يتناولها الفرد بعد فترة صيام طويلة وهي فترة النوم وقد تصل هذه الفترة من (9-12) ساعة نوم وبالتالي يكون الجسم في حاجة إلى هذه الوجبة ليستعيد نشاطه وتعينه علي أعباء اليوم الجديد (تسبي، إيزيس، 2006).
- **وجبة الإفطار إجرائياً:** هي وجبة يتناولها الفرد بعد فترة طويلة من النوم حيث توفر له العديد من العناصر الغذائية اليومية والطاقة كما تحتوي علي مجموعة متنوعة من المغذيات الأساسية الدقيقة.
- **تعريف المرحلة الإعدادية :** بأنها المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتبدأ من سن (12-15) سنة وعبارة عن ثلاث سنوات في كل عام يدرس الطالب عدد من المواد الدراسية التي تؤهله إلى المرحلة التي تليها .

ثالثاً: منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي

المنهج الوصفي التحليلي :

ويقصد به وصف كل ما هو كائن من خصائص أو ظواهر معينة عن طريق جمع البيانات بالملاحظة أو المقابلة أو الاختبارات ثم تفسير هذه الظواهر وتحديد العلاقات التي توجد بين المتغيرات ثم استخلاص التعميمات والنتائج (بشير، 2000)

المنهج التجريبي:

هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة أو ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها (محمد وآخرون، 2000)

رابعاً: حدود البحث :

-الحدود البشرية تمثلت في :

1-عينة البحث الاستطلاعية لتقنين أدوات البحث :وقوامها(50) من أمهات لديهم أبناء في المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة .

- عينة البحث الأساسية : قوامها (300) من أمهات لديهم أبناء في المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا تم اختيارهن بطريقة عشوائية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة .

-عينة البحث التجريبية : وقوامها (75) ويمثل ربع الحد الأدنى من عينة البحث الأساسية ليطبق عليها البرنامج الإرشادي المصمم.

- الحدود الجغرافية :

يتحدد النطاق الجغرافي لعدد من الأمهات لديهم أبناء في المرحلة الإعدادية من محافظة المنيا من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم أخذ العينة من أمهات لأبناء في مدارس (الشهيد محمود أحمد محمد عبد الرزاق -25 يناير - الرسمية لغات)
أ - النطاق الزمني:

1-عينة البحث الأساسية :استغرقت الدراسة الميدانية لتطبيق أدوات البحث علي العينة الأساسية (من أكتوبر 2020حتى ديسمبر 2020)

2-عينة البحث التجريبية : استغرقت (شهر) مقسماً علي (8) جلسات توعية بمحتوي البرنامج الإرشادي بمعدل جلسة أسبوعياً للأمهات .

خامساً: أدوات البحث

تشتمل أدوات البحث علي ما يلي :

1- استمارة البيانات العامة لأفراد عينة البحث: (إعداد الباحثة)

بيانات عن أفراد عينة البحث (متوسط الدخل الشهري -عدد الأبناء -ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم -مستوي تعليم الأب).

2- استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار : (إعداد الباحثة)

ويتكون من (40) عبارة تتناول أهمية وجبة الإفطار ، تناول الطالب الأطعمة المحتوية علي قدر كافي من الفيتامينات مثل فيتامين (أ)،(د)،يتعرض الطالب للتدخين سواء كان تدخين سلبي أو يدخن ، وإذا كان الطالب يتجاهل تناول معظم وجبة الإفطار ، تكون الأم حريصة علي أن يتناول الطالب الأطعمة المرتفعة في القيمة الغذائية أكثر من السعرات الحرارية، وهل تؤثر القدرة الشرائية علي التنوع في الوجبة وهل يكون هناك علاقة بين سن الأم واختيار الأطعمة وطريقة تقديمها،تقوم الأم بالتنوع في الوجبات لإرضاء أذواقهم ،وأنة لا بد من أن يتناول الطالب قدر كافي من الأطعمة المحتوية علي الألياف الطبيعية ، أن يتناول قدر كافي من الحديد والكلسيوم ، وما إذا كانت الأم تهتم بتقديم كوب لبن مع وجبة الإفطار ،ولابد من أن تكون الأم علي وعي بأهمية كثرة شرب الماء وذلك مع العلم بخطورة تخطي وجبة الإفطار وتأثيرها علي السلوك العدواني للطلاب.

3- استبيان الوعي بالسلوك العدواني : (إعداد الباحثة)

ويتكون من (40) عبارة تناولت عده مواقف يقوم بها الطالب منها إذا كان الطالب يعارض زملائه بطريقة غير لائقة، يكسر أي شيء عند الغضب ويتعدي علي ممتلكات زملائه ،ويكون تحصيله الدراسي متدني ،يعاني تلك الطالب من النبذ من قبل الأسرة الأمر الذي يدفعه إلي ارتكاب أحد أشكال العدوان في المدرسة ،كثرة عدد الأفراد داخل الأسرة تجعل الطالب قد يميل إلي ممارسة السلوك العدواني ،يمزق طفلك ملابس زملائه عندما يشتد الخلاف بينهم وبالتالي يكون الاستبيان قام بقياس المواقف العدوانية التي يمارسها الطالب.

4- إعداد البرنامج لتنمية الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية: (إعداد الباحثة)

ويتضمن البرنامج مجموعة من الجلسات ، مدة كل جلسة ساعتين بواقع (2) جلسة في الأسبوع لمدة شهر بمعدل (8) جلسات وتم الاستعانة بالوسائل المعينة المختلفة المتمثلة في الصور الفوتوغرافية ووسائل الإيضاح والشرح والمناقشة وقد روعي تنظيمها وعرضها في تتابع وترابط وكان الغرض منها

التعارف وتهيئة الظروف المحيطة بالتدريب والإثارة وتوليد الأفكار ووعي الأمهات بأهمية وجبة الإفطار وخطورة السلوك العدواني علي الفرد والمجتمع وفيما يلي عرض تلك الجلسات

عدد الجلسات	الزمن	موضوع الجلسات
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> تعارف وتعريف بالبرنامج وأهدافه وتوضيح أهميته، الإجابة علي الاستبيان القبلي بدقة
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> تعريف مرحلة المراهقة، التغذية في هذه المرحلة
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> الاحتياجات الغذائية للمراهقين
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> وأهمية تناول وجبة الإفطار.
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم مؤشر كتلة الجسم وكيفية حسابه
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم السلوك العدواني و أسبابه ظهوره عند الطلاب
1	2 ساعة	<ul style="list-style-type: none"> مظاهر السلوك العدواني
1	2 ساعة	شكر وختام الجلسات
8	16 ساعة	مجموع الجلسات

جدول (1): توزيع جلسات البرنامج

جدول (2): المحور الأول: برنامج إرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار التوعية بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني

الجلسة	العنوان	العناصر	الأهداف	الأنشطة والوسائل التعليمية	إجراء التقويم
الأولى	تعارف وتعريف البرنامج وأهدافه والإجابة علي الاستبيان القبلي بدقة	- تعارف - مفهوم البرنامج الإرشادي - مفهوم الغذاء - تعريف السلوك العدواني.	- التعرف علي الأمهات عينة البحث التجريبية. - توضيح البرنامج وإجراءاته وأهدافه وخطوات السير فيه للأمهات. - أولاً الأهداف المعرفية:	- المحاضرة. - المناقشة الجماعية. - استخدام السبورة	- يتم تقييم آخر الجلسة عن طريق التعرف علي استجابة الأمهات
الثانية	تعريف مرحلة المراهقة، التغذية في هذه المرحلة	- فوائد وجبة الإفطار . - الاحتياجات الغذائية للمراهقين	- تفهم معني الغذاء الصحي - توضح خطورة السلوك العدواني . - تتعرف علي الاحتياجات الغذائية للمراهقين .	في توضيح مفهوم الغذاء وعلاقته بالسلوك العدواني	للشرح والتوضيح من خلال إلقاء بعض الأسئلة التوضيحية
الثالثة	الاحتياجات الغذائية للمراهقين	- الربط بين عدم تناول وجبة الإفطار وظهور السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية .	- تفهم الخلل الذي يحدث في الجسم عند عدم تناول وجبة الإفطار. - ثانياً: الأهداف المهارية:	- استخدام Data Show - الأنشطة : - الأستعانة ببعض	مثل س1: أشرحي مفهوم الغذاء؟ س2: ما هو السلوك العدواني؟
الرابعة	أهمية تناول وجبة الإفطار	- تعريف مؤشر كتلة الجسم - تعريف مرحلة المراهقة - الاحتياجات الغذائية للمراهقين - التغذية في مرحلة	- تتمكن من معرفة الغذاء الصحي . - تكتشف خطورة السلوك العدواني - ثانياً الأهداف الوجدانية: - تدرك خطورة السلوك العدواني . - تعدل في اتجاهاته نحو الأفضل.	الفرق بين الطلاب الذين يتناولون وجبة الإفطار وغيرهم من الذين	س3: أذكرني فوائد وجبة الإفطار؟ س4 : وضح مفهوم

<p>مؤشر كتلة الجسم؟ س5:أذكر مفهوم السلوك العدوانى ؟ س6:وضح أسباب ظهور السلوك العدوانى عند الطلاب</p>	<p>لا يتناولون وجبة الإفطار وسلوكهم ثالثاً: الاستراتيجيات - المحاضرة - الحوار المناقشة الجماعية - استخدام السبورة في توضيح مفهوم السلوك العدوانى وأسبابه.</p>	<p>- تتابع شرح الباحثة باهتمام أثناء الشرح. الأهداف المعرفية - تتعرف على التغذية في مرحلة المراهقة. - تفهم ما هو مؤشر كتلة الجسم . - تعرف مفهوم السلوك العدوانى - تشرح أسباب السلوك العدوانى - توضح الدوافع التي تؤدي لظهور السلوك العدوانى عند الطلاب في المرحلة الإعدادية ثانياً : الأهداف المهارية : - تتقن الربط بين عدم تناول وجبة الإفطار وحدوث السلوك العدوانى لطلاب المرحلة الإعدادية - تتعرف على كيفية حساب الوزن المثالى ومؤشر كتلة الجسم . - تعدل في اتجاهاتها نحو الأفضل في اختيار الأطعمة الصحية للمراهقين . - تتقن مفهوم السلوك العدوانى وكيفية التعامل معه . - تكتشف أسباب جديدة لحدوث السلوك العدوانى . - تبتكر أساليب جديدة لتعامل مع الطالب الذى لديه سلوك عدوانى</p>	<p>المراهقة. - أهمية تناول وجبة الإفطار وعلاقتها بالسلوك العدوانى مفهوم مؤشر كتلة الجسم . مفهومالسلوك العدوانى أسباب السلوك العدوانى</p>	<p>مفهوم مؤشر كتلة الجسم وكيفية حسابه مفهوم السلوك العدوانى و أسباب ظهوره عند الطلاب. مظاهر السلوك العدوانى .</p>	<p>السادسة السابعة</p>
--	---	---	--	---	----------------------------

		<p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتابع شرح الباحثة باهتمام أثناء العرض. - تعدل بعض الأفكار حول مفهوم الأغذية السليمة والصحية - تكون أفكار جيدة حول الابتكار والتنوع في عمل الوجبات الصحية. - تدرك الأساليب الجديدة لحل مشكلة السلوك العدوانى. - تعدل بعض الأفكار حول مفهوم السلوك العدوانى . <p>تتابع شرح الباحثة باهتمام أثناء العرض</p>		
--	--	---	--	--

جدول (3): التوعية بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدوانى

شكر وختام جلسات البرنامج					
التقييم البعدي للاستبيان	الشكر وتطبيق الاستبيان (البعدي)	نهاية البرنامج وإجراءات التطبيق البعدي	- التطبيق البعدي للاستبيان - تقييم البرنامج الإرشادي المقترح - شكر الأمهات علي تعاونهن مع الباحثة	الجلسة الختامية	الثامنة

جدول (4) جدول حساب مؤشر كتلة الجسم

الحالة	الطول (متر)	الوزن الفعلي (كجم)	الوزن المثالي ** (كجم)	مؤشر كتلة الجسم * كجم/م ²	طبيعة وزن الجسم تبعاً لمؤشر كتلة الجسم	الحالة	الطول (متر)	الوزن الفعلي (كجم)	الوزن المثالي ** (كجم)	مؤشر كتلة الجسم * كجم/م ²	طبيعة وزن الجسم تبعاً لمؤشر كتلة الجسم
1	161	60	61	2.31	+	20	161	60	61	1.92	+
2	158	45	40	2.29	+	21	140	45	40	2.003	++
3	140	50	58	2.00	+++	22	158	50	58	2.29	+
4	169	70	58	2.00	+++	23	158	50	58	2.45	+
5	155	60	57	1.54	+++	24	157	38	57	2.49	+
6	144	49	50	2	+++	25	150	45	50	2.36	+
7	160	63	59	1.85	+++	26	159	47	59	2.46	+
8	141	39	49	1.48	+++	27	149	33	49	1.96	+
9	153	54	44	1.68	+++	28	144	35	44	2.30	+

+	1.81	39	35	139	29	+	2.49	64	67	164	10
+++	1.89	54	45	154	30	+	2.06	54	49	154	11
+++	1.82	64	49	164	31	+	2.34	60	60	160	12
+++	1.75	61	50	161	32	+	2.29	40	45	140	13
+++	1.94	52	45	152	33	+	2.14	45	45	145	14
+	2.18	60	56	160	34	+	2.36	44	49	144	15
+++	1.76	58	44	158	35	+	2.55	62	67	162	16
+++	1.33	57	33	157	36	+	2.15	46	47	146	17
+++	1.35	56	33	156	37	+	2.45	55	59	155	18
+++	2.07	63	55	163	38	++	1.81	39	35	139	19
++	2.64	53	62	153	48	+++	1.77	59	45	159	39
++	2.96	57	73	157	49	+++	1.66	49	37	149	40
++++	2.76	68	78	168	50	+++	1.50	48	33	148	41

++++	3.17	50	65	150	51	+++	1.82	62	48	162	42
++++	2.86	67	80	167	52	+++	1.71	49	38	149	43
++++	2.65	44	55	144	53	+++	1.56	45	33	145	44
++++	2.86	67	80	167	54	+++	1.64	50	37	150	45
++++	2.65	49	59	149	55	++	1.82	62	48	162	46
++++	2.90	67	81	167	56	+++	1.78	44	37	144	47
+++	1.85	59	47	159	67	++++	3.01	68	85	168	57
+	2.54	47	55	147	68	++++	2.84	44	59	144	58
+	2.22	63	59	163	69	++++	2.75	65	75	165	60
+	2.36	62	62	162	70	++	2.69	43	55	143	61
++	2.46	56	60	156	71	++++	3.37	55	81	155	62
+++	1.75	49	39	149	72	++	2.28	55	60	155	63
+++	1.57	51	36	151	73	+	2.25	49	50	149	64

++	2.64	64	71	164	74	++	2.67	56	65	156	65
+++	1.98	57	49	157	75	+	2.21	62	58	162	66

الوزن الفعلي والوزن المثالي - مؤشر كتلة الجسم وطبيعة وزن الجسم لطلاب المرحلة الإعدادية .

*مؤشر كتلة الجسم تم حسابه طبقاً للمعادلة : مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم)/ (الطول (متر) 2 كجم/م2 (شاکر ، محمود، 2012)

** الوزن المثالي =الطول (سم)-100(فوزي، 2007)

+ (وزن الطبيعي) /++(وزن زائد)/+++ (وزن منخفض) /++++ (بدين)

تقنين أدوات الدراسة : يقصد بتقنين الأدوات قياس صدق وثبات المقاييس

أولاً: قياس صدق المقياس والبرنامج : اعتمد البحث الحالي في التحقق من صدق البرنامج وصدق الاستبيان علي الطريقتين:

أ- صدق المحتوى (Validity Content) (المحكمين): تم عرض مقياس الوعي بخطورة

تخطي وجبة الإفطار، الوعي بالسلوك العدواني) في صورتها الأولية علي السادة المحكمين بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة و متخصصين تغذية وعلوم أطعمة ومتخصصين في مجال علم نفس، وذلك للتأكد من أن عبارات المقياس مرتبطة بهدف هذا المقياس، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها علي صياغة بعض العبارات وحذفت بعض العبارات، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى وكانت نسبة الموافقة (94% للوعي بأهمية وجبة الإفطار، 93% للوعي بالسلوك العدواني)

ب- الاتساق الداخلي : تم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك بحساب معامل

الارتباط (معامل الارتباط بيرسون) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان .

جدول (5): يوضح قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

(الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار و الوعي بالسلوك العدواني)

م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
1	0.873	0.01	11	0.827	0.01	21	0.785	0.01	31	0.883	0.01
2	0.958	0.01	12	0.863	0.01	22	0.853	0.01	32	0.792	0.01
3	0.837	0.01	13	0.954	0.01	23	0.878	0.01	33	0.867	0.01
4	0.829	0.01	14	0.788	0.01	24	0.943	0.01	34	0.873	0.01
5	0.786	0.01	15	0.863	0.01	25	0.775	0.01	35	0.945	0.01
6	0.923	0.01	16	0.773	0.01	26	0.896	0.01	36	0.782	0.01
7	0.944	0.01	17	0.887	0.01	27	0.776	0.01	37	0.893	0.01

0.01	0.772	38	0.01	0882	28	0.01	0.873	18	0.01	0.778	8
0.01	0.813	39	0.01	0.876	29	0.01	0.942	19	0.01	0.893	9
0.01	0.709	40	0.01	0.849	30	0.01	0.893	20	0.01	0.783	10
استبيان الوعي بالسلوك العدواني											
0.01	0.782	31	0.01	0.873	21	0.01	0.966	11	0.01	0.852	1
0.01	0.893	32	0.01	0.942	22	0.01	0.864	12	0.01	0.832	2
0.01	0877	33	0.01	0.944	23	0.01	0.898	13	0.01	0.942	3
0.01	0.776	34	0.01	0.778	24	0.01	0.952	14	0.01	0.942	4
0.01	0.896	35	0.01	0.893	25	0.01	0.788	15	0.01	0.970	5
0.01	0.876	36	0.01	0.783	26	0.01	0.863	16	0.01	0.811	6
0.01	0.849	37	0.01	0.947	27	0.01	0.773	17	0.01	0.847	7
0.01	0.721	38	0.01	0.847	28	0.01	0887	18	0.01	0.871	8
0.01	0.810	39	0.01	0.871	29	0.01	0.931	19	0.01	0.788	9
0.01	0.880	40	0.01	0.791	30	0.01	0887	20	0.01	0.952	10

ينتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوي (0.01) لاقترابها من الواحد

الصحيح مما يدل علي صدق وتجانس محاور الاستبيان

ثانياً : ثبات الاستبيان : قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات للاستبيان باستخدام طريقة

الفكرونياخ Alpha Cronbach ، وطريقة التجزئة النصفية وجيتمان Guttman

جدول (6) : معامل الثبات

قيم معامل الثبات	عدد العبارات	معامل الفا	معامل جيتمان	التجزئة النصفية
الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار	40	0.927	0.859	-0.924 0.878
الوعي بالسلوك العدواني	40	0.845	0.887	-0.921 0.789

يتضح من جدول (6) أن قيم معاملات ثبات (ألفا، والتجزئة النصفية وجيتمان) للعبارات والاستبيان ككل مرتفعة مما يؤكد ثبات الاستبيان وصلاحيته للتطبيق علي البحث الحالي. بعد تقنين الأدوات تم التطبيق القبلي لأدوات الدراسة (استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار، واستبيان الوعي بالسلوك العدواني للطلاب) وذلك علي عينة البحث الأساسية من أمهات طلاب المرحلة الإعدادية من محافظة المنيا وقوامهم (300) أم ثم تم إعداد البرنامج وتم تقنيه :

ومجال إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة ومجال التغذية وعلوم الأطعمة ومجال علم النفس، وذلك للتعرف علي آرائهم في البرنامج من حيث صحة صياغة الأهداف العامة للبرنامج، صدق موضوعات المحتوى ومدى ملاءمته للأمهات عينة البحث ، ومدى ارتباط محتوى البرنامج بأهدافه التعليمية ، ومدى مناسبة أساليب التقويم ، مدى ارتباط المهارات المقدمة في البرنامج ومناسبتها لمحتواه ،مدى مناسبة الوسائل والأدوات التعليمية المستخدمة في البرنامج .

تم تطبيقه علي العينة التجريبية وقوامها (75) أم من أمهات طلاب المرحلة الإعدادية وهي تمثل الربيعي الأدنى للعينة الأساسية وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم عادة تطبيق أدوات القياس مرة أخرى المتمثلة في (استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار ، استبيان الوعي بالسلوك العدواني)علي العينة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج المعد للأمهات من أجل تنمية الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار و أثره علي السلوك العدواني

المعالجات الإحصائية:

ويعد جمع البيانات وتفرغها تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (S.P.SS) ، وذلك لإجراء الأساليب الإحصائية علي متغيرات الدراسة للكشف عن العلاقة والفروق بين متغيرات الدراسة وللتحقق من صحة فروض البحث:

- 1- حساب التكرارات والنسب المئوية والأوزان النسبية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة .
- 2- حساب معامل الصدق إحصائياً باستخدام معامل الارتباط للاتساق الداخلي لأدوات البحث .
- 3- حساب معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعادلة التصحيح (جيثمان) لأدوات البحث.
- 4- تحليل التباين الأحادي باستخدام اختبار (ف) **F. Test** لإيجاد دلالة الفروق بين طالبات عينة البحث تبعاً لمتغيرات البحث .
- 5- اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة ، واستخدام اختبار (ت) **T. Test** لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات وذلك لعينة البحث .
- 6- حساب معاملات الارتباط لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة المختلفة وعمل مصفوفة الارتباط بينهم.
- 7- معامل الانحدار المتعدد ، استخدام اختبار (إيتا) للتأكد من تأثير فاعلية البرنامج المعد في تنمية الوعي بأهمية وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني ، اختبار كا² لحساب دلالة الفروق بين التكرارات ، الأهمية النسبية.

النتائج تحليلها وتفسيرها

أولاً: النتائج الوصفية:

نتائج المتناول اليومي من العناصر الغذائية والأملاح المعدنية:

جدول (7) يوضح المتناول اليومي من العناصر الغذائية والأملاح المعدنية:

نوع الغذاء	الطاقة (كالوري)	الماء (جم)	بروتين (جم)	دهون (جم)	كربوهيدرات (جم)	ألياف (جم)	رماد (جم)	كالسيوم (مجم)	حديد (مجم)	فيتامين أ (ميكروجرام)	ثيامين (مجم)	ريبوفلافين (مجم)	ينياسين (مجم)	فيتامين ج (مجم)
السبت														
فول مدمس بالزيت والليمون	51.75	12.39	1.70	0.58	—	—	—	8.06	8.06	0.37	0.02	0.001	0.01	64.85
½ الخبز البلدي	38.47	4.50	0.86	0.12	5.67	0.75	—	1.57	0.20	—	0.02	0.06	0.15	—
شريحة طماطم	1.87	1.03	0.06	0.02	0.30	4.58	0.03	1.27	0.04	3.37	0.004	0.003	0.007	1.72
كوب لبن	252.50	207.50	10	17.50	13.25	—	1.75	400	0.50	95	0.12	0.30	0.25	2.50
الأحد														
خبز بلدي	76.95	9	1.73	0.24	11.34	1.50	—	3.15	0.40	—	0.04	0.12	0.35	—
بيضة	1.95	9.25	1.60	1.43	0.08	6.25	0.12	6.75	0.33	30	0.07	0.04	0.01	0.01
شريحة طماطم	1.87	1.03	0.06	0.02	0.30	4.58	0.03	1.27	0.04	3.37	0.004	0.003	0.007	1.72
كوب لبن	252.50	207.50	10	17.50	13.25	—	1.75	400	0.50	95	0.12	0.30	0.25	2.50
الاثنين														
خبز بلدي	76.95	9	1.73	0.24	11.34	1.50	—	3.15	0.40	—	0.04	0.12	0.35	—
مرابي	19.50	2.17	0.03	—	4.57	—	—	0.91	0.02	—	—	—	—	0.75
بسكويت	42.75	4.15	0.03	0.01	0.74	0.04	0.02	0.50	0.02	0.92	0.002	0.002	0.02	2
عصير مانجو	3.40	4.15	0.03	0.01	0.74	0.04	0.02	0.50	0.02	0.92	0.002	0.002	0.02	2
كوب لبن	252.50	207.50	10	17.50	13.25	—	1.75	400	0.50	95	0.12	0.30	0.25	2.50
الثلاثاء														

2.50	0.25	0.30	0.12	95	0.50	400	1.75	—	13.25	17.50	10	207.50	252.50	كوب لبن
16.50	0.17	0.005	0.008	11.4	0.18	6.25	—	—	—	0.93	0.34	2.18	35.8	فطيرة بعجوة
—	0.08	0.02	0.04	0.03	0.03	7.68	0.12	—	0.47	0.02	1.37	600	7.28	جبن قريش
3.50	0.05	0.01	0.007	12.75	0.15	6.50	0.15	0.12	0.75	0.02	0.17	3.85	4.25	شريحة خيار
1.68	0.15	0.007	0.007	2.25	0.15	1.87	0.16	0.09	4.35	0.03	0.24	13.87	19.12	ثمرة موز
														الأربعاء
—	0.15	0.06	0.02	—	0.20	1.57	—	0.75	5.67	0.12	0.86	4.50	38.47	½ الخبز البلدي
—	0.30	0.28	0.01	—	0.37	1.31	—	—	—	1.31	2.01	5.16	19.63	لنشون
0.75	0.04	0.003	0.005	0.36	0.09	3.82	0.06	0.09	2.82	0.02	0.06	4.42	12.22	بلح
2.50	0.25	0.30	0.12	95	0.50	400	1.75	—	13.25	17.50	10	207.50	252.50	كوب لبن
														الخميس
2.50	0.25	0.30	0.12	95	0.50	400	1.75	—	13.25	17.50	10	207.50	252.50	كوب لبن
—	0.35	0.12	0.04	—	0.40	3.15	—	1.50	11.34	0.24	1.73	9	76.95	خبز بلدي
—	0.09	—	0.02	—	0.01	2.18	0.01	0.11	3.55	1.75	0.65	أثار	32.25	حلاوة طحينية
0.25	0.01	0.002	0.002	1.52	0.03	1.07	0.007	0.08	0.05	0.005	0.03	0.37	0.47	خس
2	0.02	0.02	0.002	0.92	0.02	0.50	0.02	0.04	0.74	0.01	0.03	4.15	3.40	عصير مانجو
														الجمعة
—	189	201.7	0.15	0.05	0.03	126	0.52	40.50	—	18.97	3.37	21.67	276	كيكة
—	0.15	0.06	0.02	—	0.20	1.57	—	0.75	5.67	0.12	0.86	4.50	38.47	½ الخبز البلدي
0.01	0.01	0.04	0.07	30	0.33	6.75	0.12	6.25	0.08	1.43	1.60	9.25	1.95	بيضة

2	0.02	0.002	0.002	0.92	0.02	0.50	0.02	0.04	0.74	0.01	0.03	4.17	42.75	بسكويت
—	0.08	0.02	0.04	0.03	0.03	7.68	0.12	—	0.47	0.02	1.37	600	7.28	جبنه قريش
3.50	0.05	0.01	0.007	12.75	0.15	6.54	0.16	0.10	0.75	0.02	0.17	3.85	4.25	شريحة خيار
1.05	0.10	0.18	0.06	30.45	0.10	126	0.735	—	5.46	2.73	3.36	92.50	61.95	كوب زبادي

جدول (8) يوضح كمية الطاقة، بروتين و دهون، كربوهيدرات، ألياف و رماد لوجبة الإفطار ومتوسط يوم واحد

وجبة الإفطار						التوصيات الغذائية
رماد (جم)	ألياف (جم)	كربوهيدرات (جم)	دهون (جم)	بروتين (جم)	طاقة (بالكالوري)	أيام الأسبوع
1.78	5.33	19.22	18.22	12.62	344.59	السبت
1.9	12.33	24.97	19.19	13.39	333.27	الأحد
1.79	1.54	30.64	17.76	11.82	395.1	الاثنين
2.18	0.21	18.82	18.5	12.12	318.95	الثلاثاء
1.81	0.84	21.74	18.95	12.93	322.82	الأربعاء
1.78	1.73	28.93	19.50	12.44	365.5	الخميس
1.85	47.77	17.79	23.34	11.05	455.14	الجمعة
13.09	69.75	162.11	135.46	86.37	253537	المجموع
1.87	9.96	23.15	19.35	12.33	362.19	المتوسط

يتضح من الجدول (8) أن إجمالي كمية طاقة (بالكالوري) ، بروتين (جم) ، دهون (جم) ، كربوهيدرات (جم) ، ألياف (جم) ، رماد (جم) المأخوذة في وجبة الإفطار خلال أسبوع ومقارنة بجدول التوصيات وجد أن هناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكان أقربهم يوم الجمعة بنسبة (455.14) وأبعدهم الثلاثاء بنسبة (318.95) وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار (975:500) من السرعات الحرارية وكانت الفروق بنسبة (166.73) وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من الطاقة والتوصيات لصالح التوصيات بنسبة (500:975) من الطاقة أما المتوسط الأسبوعي فكانت نسبته (362.19) مع العلم بأنه لا بد من عدم الإسراف في تناول الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية لما تسببه من ضرر علي الصحة العامة، وبالنسبة للبروتين فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكان أقربهم يوم الاثنين بنسبة (11.82) جم وأبعدهم

يوماً لأحد بنسبة (13.39) جم وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار من البروتين (11.25) جم وكانت الفروق بنسبة (2.14) جم وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من الطاقة والتوصيات لصالح المتوسط الأسبوعي وكانت نسبته (12.33) جم أما التوصيات فكانت بنسبة (11.25) ولا بد من الاعتدال في تناول البروتين لان زيادة البروتين يسبب بعض المشكلات مثل الغثيان ، عدم الراحة المعوية وعسر الهضم الصداع والجفاف ونقص تناوله يسبب أيضاً العديد من المشكلات منها الشعور بالتعب والضعف ، الإصابة بعدوى متكررة ، تساقط الشعر وجفاف البشرة وهشاشة الأظافر تغيرات في المزاج وهذا يتفق مع دراسة (منال، 2006) ، (بيضاء، 2007) ، (ماجدة، 2020) .

. جدول (9) يوضح كمية الكالسيوم والحديد وفيتامين (أ) ، ثيامين ، ريبوفلافين ، نياسين و فيتامين (ج) لوجبة الإفطار ومتوسط يوم واحد

وجبة الإفطار							التوصيات الغذائية
فيتامين (ج) (مجم)	نياسين (مجم)	ريبوفلافين (مجم)	ثيامين (مجم)	فيتامين أ (ميكروجرام)	حديد (مجم)	كالسيوم (مجم)	أيام الأسبوع
69.07	0.41	0.36	0.164	98.74	8.80	410.9	السبت
4.23	0.61	0.46	0.234	128.37	1.27	411.17	الأحد
7.25	0.64	0.44	0.164	96.84	0.96	405.06	الاثنين
24.18	0.74	0.34	0.182	121.43	1.01	422.3	الثلاثاء
3.25	0.74	0.64	0.155	95.36	1.16	406.7	الأربعاء
4.75	0.72	0.44	0.184	97.44	0.96	407.9	الخميس
10.24	189.58	201.33	0.358	77.37	1.03	281.7	الجمعة
122.97	193.44	204.01	1.441	715.55	15.19	2.745	المجموع
17.56	27.63	29.14	0.205	102.22	2.17	392.24	المتوسط

يتضح من الجدول (9) أن إجمالي كمية الكالسيوم والحديد وفيتامين أ، ثيامين ، ريبوفلافين ، نياسين، فيتامين (ج) المأخوذة في وجبة الإفطار خلال أسبوع ومقارنة بجدول التوصيات وجد أن هناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكانت أقربهم يوم الجمعة بنسبة

(281.7) مجم وأبعدهم يوم الأحد بنسبة (411.17) مجم في مجموع الكالسيوم وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار إلي (300مجم) من الكالسيوم، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المأخوذ الفعلي من المتوسط الأسبوعي من الكالسيوم فكانت نسبته (392.24) مقارنة بالتوصيات مع العلم أن نقص الكالسيوم يؤثر علي صحة الجهاز الهضمي ويسبب الغثيان والقيء وعسر الهضم وأن زيادة الكالسيوم تؤثر علي صحة العظام والعضلات مما يسبب الآلم والالتهابات ويسبب مشاكل في القلب قد تؤدي للإغماء وعدم انتظام ضربات القلب وبالنسبة لعنصر الحديد فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكانت أقربهم يوم الجمعة بنسبة (1.03) مجم وأبعدهم يوم السبت بنسبة (8.80) مجم من الحديد وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق من عنصر الحديد في وجبة الإفطار (3مجم) كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من الحديد والتوصيات لصالح التوصيات بنسبة (3) مجم أما المتوسط الأسبوعي من الحديد فكانت نسبته (2.17) مجم وهذا يدل علي وجود فروق معنوية بين التوصيات والفعلي، وأن نقص الحديد سواء كان مصحوب أو غير مصحوب بأعراض الأنيميا علاقته بمستوي الذكاء لدي الذين يعانون من سوء التغذية ونقص الحديد متوسطة وهذا يتفق مع دراسة (سناء عبد العزيز، 1999)، فيتامين (أ) فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكانت أقربهم يوم الأحد بنسبة (128.37) مجم وأبعدهم يوم الجمعة بنسبة (77.37) مجم من فيتامين (أ) وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق من فيتامين (أ) في وجبة الإفطار إلي (200:250) مجم من فيتامين (أ) كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من فيتامين (أ) والتوصيات لصالح التوصيات بنسبة (250/200) مجم أما المتوسط الأسبوعي من فيتامين (أ) كانت نسبته (102.22) مجم، و إنخفاض المتناول اليومي من فيتامين (أ) ويؤدي إلي العديد من المشكلات الصحية منها خلل في شبكية العين، جفاف الشعر والعمى الليلي أو صعوبة الرؤية ليلاً، ظهور بقع بيضاء تشبه الرغوة في مناطق بياض العين وجفاف عام في العين أو أي أنسجة الجسم عموماً، الثيامين (ب1) فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلي وكان أقربهم يوم الجمعة بنسبة (0.358) مجم وأبعدها يوم الأربعاء (0.155) مجم من الثيامين وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق من الثيامين (0.325) مجم

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من الثيامين والتوصيات لصالح التوصيات بنسبة (0.325) مجم أما المتوسط الأسبوعي من الثيامين كانت نسبته (0.205) مجم ونقص الثيامين يؤدي إلي الإرهاق والتحسس ، الريبوفلافين (ب2) فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلية وكان أقربهم يوم السبت بنسبة (0.36) مجم وأبعدهم يوم الجمعة بنسبة (201.33) مجم من الريبوفلافين وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار إلي تناول (0.375) مجم من الريبوفلافين كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بن المتوسط الأسبوعي من الريبوفلافين والتوصيات لصالح المتوسط الأسبوعي بنسبة (29.14) مجم في حين أن نسبة التوصيات كانت (0.375) مجم وهذا يدل علي زيادة المتناول اليومي من الريبوفلافين ، النياسين فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلية وكانت أبعدهم يوم الجمعة بنسبة عالية بلغت (189.58) مجم من النياسين وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار إلي (3.75:4.25) مجم من النياسين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من النياسين والتوصيات لصالح المتوسط الأسبوعي من النياسين كانت نسبته (27.63) مجم أما التوصيات فكانت نسبتها (4.25:3.75) مجم مما يدل علي زيادة تناول اليومي من النياسين ،فيتامين ج فهناك فروق معنوية بين التوصيات والفعلية وكان أقربهم يوم الجمعة بنسبة (10.24) مجم وأبعدهم يوم السبت بنسبة (69.07) مجم فيتامين ج وفقاً للتوصيات يحتاج المراهق في وجبة الإفطار إلي تناول (11.25) مجم من فيتامين ج كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الأسبوعي من فيتامين ج والتوصيات لصالح المتوسط الأسبوعي بنسبة (17.56) مجم في حين أن التوصيات كانت نسبتها (11.25) مجم مما يدل علي زيادة المأخوذ من فيتامين ج خلال الأسبوع وهذا يتفق مع دراسة (مني ،2008)،(عفاف ،2004)، (محمد،2008)، (حسن ،2013) .

1- نتائج وصف العينة الأساسية :

فيما يلي وصف شامل لعينة البحث الأساسية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية .

جدول (10): التوزيع العددي والنسبي لعينة الدراسة الأساسية وفقاً لمتغيرات الدراسة

الأبناء			متوسط الدخل الشهري		
النسبة المئوية%	عدد		النسبة المئوية%	عدد	
30.67	68	أقل من 3 أفراد	22.67	68	منخفض
28.33	85	(4-3) أفراد	32	96	متوسط
22.67	92	(7-5) أفراد	45.33	136	مرتفع
18.33	55	8 أفراد فأكثر	%100	300	المجموع
%100	300	المجموع			
المستوى التعليمي للأب		الفئات	المستوى التعليمي للأم		الفئات
النسبة المئوية%	عدد		النسبة المئوية%	عدد	
%26.33	79	منخفض	%25.67	77	منخفض
%28.33	85	متوسط	%31	93	متوسط
%45.34	136	مرتفع	%43.33	130	مرتفع
%100	300	المجموع	%100	300	المجموع
مهنة الأب		الفئات	عمل الأم		الفئات
النسبة المئوية%	عدد		النسبة المئوية%	عدد	
39.33	118	منخفض	54	162	عاملة
26.33	79	متوسط	46	138	غير عاملة
34.34	103	مرتفع	%100	300	المجموع
%100	300	المجموع	ترتيب الأبناء		الفئات
			النسبة المئوية	عدد	
			%28,3	85	الأول
			%33,7	101	الثاني
			%20,7	62	الثالث
			%17,3	52	الأخير
			%100	300	المجموع

يتضح من جدول (10):

- 1- أن أعلى نسبة من أسر عينة البحث الأساسية يحصلون على دخل مرتفع بنسبة 45.33% ، ثم أصحاب الدخل المتوسط وبلغت نسبتهم 32% ، وكانت أقل فئة تقع تحت فئة الدخل المنخفض بلغت نسبتهم على التوالي 22.67% .
- 2- أن أعلى نسبة من اعدد الأبناء في العينة الأساسية كانت من فئة أقل من 3 أبناء بنسبة 30.67% يليها (3-4) أبناء بنسبة 28.33% ، ثم (5-7) أبناء بنسبة 22.67% وبينما كانت أقل نسبة من فئة 8 أفراد فأكثر كانت بنسبة 18.33% .
- 3- أن أعلى نسبة من أمهات عينة البحث الأساسية كانت من المستوى التعليمي المرتفع ثم المتوسط ثم يليه المستوى المنخفض ونسبهم على التوالي (43.33، 31، 25.67%)
- 4- أن أعلى نسبة من آباء عينة البحث الأساسية كانت من المستوى التعليمي المرتفع ثم المتوسط ثم يليه المستوى المنخفض ونسبهم على التوالي (45.34، 28.33، 26.33%) .
- 5- أن النسبة المئوية للأمهات التي تعمل 54% بينما بلغت 46% للأمهات التي لا تعمل بالنسبة لعينة البحث الأساسية.
- 6- أن أعلى نسبة في ترتيب أبناء عينة البحث الأساسية كانت هي الابن الثاني بنسبة (33.7%) يليها الابن الأول عليالتوالي بنسبة (28.3%) ثم الابن الثالث بنسبة (20.7%) وبينما كانت أقل نسبة للابن الأخير (17.3%).
- 7- أن أعلى نسبة في مهنة الأب كانت لأصحاب الأعمال المنخفضة (العمال والحرفين) ونسبتهم (39.33%) ، ثم أصحاب الأعمال المرتفعة (المهندسين والمستشارين والدكاترة) ونسبتهم (34.34%) ، وأقل نسبة كانت لأصحاب الأعمال المتوسطة (المدرسين والموظفين) (26.33%).

1- نتائج وصف العينة التجريبية: فيما يلي وصف شامل لعينة البحث التجريبية التي تم اختيارها.

جدول (11): توزيعات أفراد العينة التجريبية وفقاً لمتغيرات الدراسة

عدد الأبناء		الفئات		متوسط الدخل الشهري		الفئات	
النسبة %	عدد	عدد الأبناء		النسبة %	عدد	متوسط الدخل الشهري للأسرة	
16%	12	أقل من 3		37.3%	28	منخفض	أقل من 2000 جنية
32%	24	(3-4) أبناء		32%	24	متوسط	من 2000 لأقل من 4000 جنية
18,7%	14	5 أبناء فأكثر		30,7%	23	مرتفع	أكثر من 4000 جنية
33.3%	25	8 أفراد فأكثر					
100%	75	المجموع		100%	75	المجموع	
المستوى التعليمي للأب		الفئات		المستوى التعليمي للأم		الفئات	
النسبة %	عدد	المستوى التعليمي للأب		النسبة %	عدد	المستوى التعليمي للأم	
28%	21	منخفض	أمي يقرا ويكتب	40%	30	منخفض	أمي يقرا ويكتب
38,7%	29	متوسط	الشهادة الابتدائية	33,3%	25	متوسط	الشهادة الابتدائية
			الشهادة المتوسطة				الشهادة المتوسطة
			الشهادة الثانوية				الشهادة الثانوية
33,3%	25	مرتفع	الشهادة الجامعية	26,7%	20	مرتفع	الشهادة الجامعية
			دراسات عليا "ماجستير، دكتوراه"				دراسات عليا "ماجستير، دكتوراه"

75		المجموع	75		%100	المجموع
ترتيب الأبناء		الفئات	عمل الأم		الفئات	
عدد	النسبة %	ترتيب الأبناء	عدد	النسبة %	عمل الأم	
19	25,3%	الأول	25	33,3%	عاملة	
35	46,7%	الثاني	50	66,7%	غير عاملة	
8	10,7%	الثالث	75	100%	المجموع	
13	17,3%	الأخير				
75	100%	المجموع				
			مهنة الأب		الفئات	
			عدد	النسبة %	مهنة الأب	
			33	44%	منخفض (العمال ، الحرفيين)	
			19	25,3%	متوسط(المدرسين ، الموظفين)	
			23	30,7%	مرتفع(المهندسين،الدكاتره ،المستشارين)	
			75	100%	المجموع	

ينتضح من جدول (11): أن أعلى نسبة من أسر عينة البحث التجريبية يحصلون علي دخل منخفض بنسبة (37.3%) ثم أصحاب الدخول المتوسطة بنسبة (32%) وكانت أقل نسبة تقع تحت فئة الدخل المرتفع بلغت نسبتهم علي التوالي (30.7%)، كما أن أعلى نسبة من أعداد الأبناء في العينة التجريبية كانت من فئة (8 أبناء فأكثر) بنسبة (33.3%) يليها (3-4) أبناء بنسبة (32%) ثم من (5 أبناء فأكثر) وبلغت نسبتهم (18.7%) وبينما كانت أقل نسبة من فئة أقل من (3 أبناء) بنسبة (16%). أن أعلى نسبة من أمهات عينة البحث التجريبية كانت عند المستوي التعليمي المنخفض بنسبة (40%) ثم المستوي التعليمي المتوسط بنسبة (33.3%) ثم يليه المستوي التعليمي المنخفض بنسبة (29.7%) ، كما أن أعلى نسبة من أباء عينة البحث التجريبية كانت عند المستوي التعليمي المتوسط بنسبة (38.7%) ثم المستوي التعليمي المرتفع بنسبة (33.3%) و يليه المستوي المنخفض بنسبة (28%) ، وأن النسبة المئوية للأمهات التي لا تعمل بلغت (66.7%) بينما كانت نسبة

الأمهات التي تعمل (33.3%) ، وفيما ترتيب الأبناء في عينة البحث التجريبية كانت أعلى نسبة للابن الثاني بنسبة (46.7%) ثم الابن الثالث بنسبة (7.10%) وبله الابن الأخير بنسبة (3.17%) بينما كانت نسبة الابن الأول (3.25%) ، كما أن أعلى نسبة في فئة مهنة الأب كانت للأعمال المنخفضة (العمال ، الحرفيين) بنسبة (44%) ثم الأعمال المتوسطة (الموظفين والمدرسين) بنسبة (25.3%) ويليهما الأعمال المرتفعة (الدكاترة والمهندسين والمستشارين) بنسبة (7.30%)

4- نتائج استجابات الأمهات نحو الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار:

وذلك بهدف وصف طبيعة المشكلة وأبعادها من خلال عرض وصفي تحليلي للتكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأمهات فيما يتعلق باستجاباتهم نحو الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وذلك علي الصورة النهائية التي أجمع عليها السادة المحكمين ثم تم إجراء اختبار كا2 (أكس2) للتعرف علي مستوي دلالة الفروق في تكرارات مستويات الاستجابات الثلاث (دائماً، أحياناً، نادراً) وذلك للاستفادة منها في إعداد البرنامج

جدول (12): استجابات أمهات عينة الدراسة الأساسية نحو الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار (ن = 300)

الرقم	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		قيمة كا2	مستوي الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%		
1	يحرص طفلك علي تناول وجبة الإفطار .	139	46,3	109	36,3	52	17,4	81,2	0,01
2	يحرص طفلك علي تناول قدر كاف من الماء .	147	49	111	37	42	14	103,4	0,01
3	تهتم بإعطاء طفلك كوب لبن مع الإفطار .	13	4,3	72	24	215	71,7	297,8	0,01
4	يتناول طفلك الحلويات بكثرة .	169	56,3	108	36	23	7,7	165,6	0,01
5	يعتمد طفلك في تناول وجبة الإفطار علي الباعة الجائلين .	185	61,7	74	24,7	41	13,6	184,7	0,01
6	تكوني حريصة علي أن تعطي طفلك قدر كاف من العصائر الطازجة .	131	43,7	147	49	22	7,3	133,9	0,01
7	يمضغ طفلك الطعام جيداً قبل بلعه .	202	67,3	131	43,7	17	5,6	209,7	0,01
8	تحرصي علي إمداد طفلك بقدر كاف من البروتين .	85	28,3	56	18,7	159	53	416,8	0,01
9	يعتمد طفلك في تناول الوجبات علي	12	4	63	21	225	75	224,2	0,01

الرقم	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		قيمة كا 2	مستوي الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%		
	الوجبات السريعة.								
10	وجبة الإفطار التي يتناولها طفلك تكون محتوية علي الفيتامينات مثل فيتامين (أ)،(د)	83	27,7	163	54,3	54	18	122,9	0,01
11	تحرصي علي أن تمدّي طفلك بقدر كاف من المشروبات.	18	6	36	12	246	82	419,7	0,01
12	تحرصي علي إمداد طفلك بوجبة إفطار متكاملة العناصر الغذائية.	73	24,3	164	54,7	63	21	122,2	0,01
13	وجبة الإفطار التي يتناولها طفلك تحتوي علي الأحماض الدهنية المشبعة والغير مشبعة .	57	19	167	55,7	76	25,3	130,9	0,01
14	تحرصي علي أن تكون وجبة الإفطار التي يتناولها طفلك غنية بالمعادن المهمة مثل الحديد والكالسيوم.	129	43	129	43	42	14	72,1	0,01
15	طفلك يتعرض للتدخين سواء التدخين السلبي أو يُدخن.	23	7,7	207	69	70	23,3	262,7	0,01
16	يميل طفلك إلي شرب المياه الغازية أكثر من العصائر الطبيعية.	185	61,7	77	25,7	38	12,6	179,9	0,01
17	تعرضي عليهم نماذج مختلفة لوجبة الإفطار .	207	69	86	28,6	7	2,4	279,9	0,01
18	يتحسن سلوك طفلك عند تناوله وجبة إفطار كاملة.	217	72,3	52	17,3	31	10,4	292,5	0,01
19	يحصل طفلك علي مجموعة الحبوب الكاملة في وجبة الإفطار .	127	75,7	43	14,3	30	10	331,24	0,01
20	يتناول طفل قدر كاف من الأطعمة المحتوية علي الألياف الطبيعية.	125	41,7	144	48	31	10,3	323,1	0,01
21	تحرصي علي أن يتناول طفلك الخضروات المختلفة في وجبة الإفطار .	99	33	164	54,7	37	12,3	138,3	0,01
22	تقومي بالتنوع في الوجبات لإرضاء أذواقهم .	164	54,7	115	38,3	21	7	159,7	0,01
23	طفلك عنيد ولا يرغب في تناول وجبة الإفطار .	22	7,3	93	31	185	61,7	201,6	0,01
24	طفلك لا يتناول الأطعمة التي تحتوي علي العناصر الغذائية المهمة .	113	37,7	164	54,7	23	7,7	156,5	0,01

الرقم	العبارات	دائماً		أحياناً		أبداً		قيمة كا2	مستوي الدلالة
		ك	%	ك	%	ك	%		
25	طفلك يتجاهل معظم الوجبات الغذائية ومنها وجبة الإفطار .	185	61,7	94	31,3	21	7	202,9	0,01
26	يميل طفلك إلي الأغذية المعلبة أكثر من الأغذية الصحية .	3	1	158	52,7	139	46,3	170,2	0,01
27	يتناول طفلك الأغذية الغنية بالكربوهيدرات أكثر من غيرها.	58	19,3	162	54	80	26,7	118,9	0,01
28	تحتوي وجبة الإفطار التي يتناولها طفلك علي قدر كاف من الأملاح المعدنية .	182	60,7	89	29,7	29	9,6	186,6	0,01
29	طفلك لا يميل إلي الأغذية الصحية	206	68,7	52	17,3	42	14	250,03	0,01
30	يحصل طفلك من خلال وجبة الإفطار علي قدر من الحديد والكالسيوم .	81	27	201	67	18	6	249,02	0,01
31	يحصل طفلك في وجبة الإفطار علي قدر كاف من السرعات الحرارية التي تمده بالقوة والنشاط.	211	70,3	62	20,7	27	9	273,1	0,01
32	تكوني حريصة علي إمداد طفلك بالفاكهة الطازجة في وجبة الإفطار	91	30,3	181	60,3	28	9,4	185,1	0,01
33	تكوني حريصة علي أن يتناول طفلك الأطعمة المرتفعة في القيمة الغذائية أكثر من السرعات الحرارية	56	18,7	181	60,3	63	21	67,1	0,01
34	تقومي بإدخال عنصر/مكون واحد في أكثر من نوع في الأطعمة التي تقدميها لطفلك .	91	30,4	151	50,3	58	19,3	143,7	0,01
35	القدرة الشرائية تؤثر علي التنوع في الوجبة .	73	24,3	206	68,7	21	7	261,2	0,01
36	يؤثر سن الأم علي اختيار الأطعمة وطريقة تقديمها.	23	7,6	56	18,7	221	73,7	310,9	0,01
37	يهتم الأطفال في الأسرة قليلة العدد بتناول وجبة الإفطار عن الأطفال في الأسرة كبيرة العدد.	213	71	58	19,3	29	9,7	268,9	0,01
38	مهنة الأب لها دور واضح في تشجيع الأطفال علي تناول الوجبة كاملة .	32	10,7	32	10,7	236	78,6	268,9	0,01
39	تكوني حريصة علي عدم تناول طفلك للمعلبات بكثرة وخاصة أثناء تناول وجبة الإفطار .	144	48	145	48,3	11	3,7	173,6	0,01

الرقم	العبارات	دائماً		أحياناً		أبدأ		قيمة كا 2	مستوي الدلالة
		%	ك	%	ك	%	ك		
40	عمل الأم يؤثر علي حصول الطالب العناصر الغذائية التي يحتاج إليها المراهق.	54,7	164	37,3	112	8	24	145,9	0,01

5-نتائج استجابات الأمهات نحو الوعي بالسلوك العدواني :

وذلك بهدف وصف طبيعة المشكلة وأبعادها من خلال عرض وصفي تحليلي

للتكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأمهات فيما يتعلق باستجاباتهم نحو الوعي بالسلوك العدواني وذلك عليالصورة النهائية التي أجمع عليها السادة المحكمين ثم تم إجراء اختبار كا 2 (أكس2) للتعرف علي مستوي دلالة الفروق في تكرارات مستويات الاستجابات الثلاث (دائماً، أحياناً، نادراً) وذلك للاستفادة منها في إعداد البرنامج.

جدول(13): استجابات أمهات عينة الدراسة الأساسية نحو الوعي بالسلوك العدواني (ن = 300)

الرقم	العبارات	دائماً		أحياناً		أبدأ		قيمة كا 2	مستوي الدلالة
		%	ك	%	ك	%	ك		
1	يحرص طفلك زملائه علي إثارة الفوضى.	23	69	64,3	193	38	38	209,3	0,01
2	يمزق طفلك الكتب بدون أي مبررات ظاهرة.	10,3	31	56,4	141	28	28	390,8	0,01
3	يعارض طفلك زملائه بطريقة غير لائقة .	76,3	229	8,3	25	46	46	206,5	0,01
4	يهمل طفلك واجباته رغم علمه بما يترتب عليه من التوبيخ المستمر .	53,3	160	37,7	113	27	27	117,3	0,01
5	يفرك طفلك علي يديه بشكل ملفت للنظر عندما يشعر بالتوتر.	35	105	49,7	149	46	46	99,8	0,01
6	يقضم طفلك أظافره لحظة الغضب والتوتر.	48	144	30,3	91	65	65	79,8	0,01
7	يكسر طفلك أي شيء عند الغضب .	54,7	164	19,7	59	77	77	123,2	0,01

0,01	157,5	23	69	18	54	59	177	يعتدي طفلك علي حاجات زملائه وممتلكاتهم.	8
0,01	88,7	28,3	85	22	66	49,7	149	يتدني التحصيل الدراسي لطفلك .	9
0,01	322,8	75	225	10,7	32	14,3	43	التنشئة المتسلطة تؤدي إلي أن يمارس الطالب السلوك العدوانى .	10
0,01	114,4	23	69	23,3	70	53,7	161	كثير من الطلبة يعيشون في أسر ذات مستوى اجتماعي منخفض الأمر الذي يدفعهم للعدوان .	11
0,01	257,9	6	18	68	204	26	78	تدني المستوى الاقتصادي للأسرة يجعل طفلك يميل أكثر للسلوك غير السوي .	12
0,01	301,7	5,4	16	22,3	67	72,3	217	يعاني طفلك من النبذ من خلال أفراد الأسرة الأمر الذي يدفعه إلي ارتكاب أحد أشكال العدوان في المدرسة .	13
0,01	86,5	48,7	146	31,6	95	19,7	59	يتعرض كثير من الطلبة إلي الإهانة أو السخرية أو العقاب من قبل ذويهم الأمر الذي يجعلهم عدوانيين.	14
0,01	345,3	2,3	7	75,7	227	22	66	كثير من الطلبة يعيشون في أسر قامة تمنعهم من إبداء آرائهم الأمر الذي يؤدي إلي عدوانيتهم .	15
0,01	251,9	7	21	25,3	76	67,7	203	كثرة عدد الأفراد داخل الأسرة.	16
0,01	309,8	8,3	25	18	54	73,7	221	ضيق حجم السكن يجعل الطفل يميل إلي العدوانية والسلوك غير السوي .	17
0,01	408.5	3	6	17	51	81	243	يوجه طفلك اللوم علي نفسه عندما لا يستطيع حل المشكلة .	18
0,01	85,2	11,7	35	36,3	109	43	129	يقوم طفلك بتمزيق ملابس عند الغضب.	19
0,01	161,0 5	1,7	5	55,3	166	43	129	يمزق طفلك ملابس زملائه عندما يشتد الخلاف بينها.	20
0,01	229,7	4	12	32,3	97	63,7	191	يستمتع بضرب الحيوانات الأليفة	21

								كالقطط .	
0,01	312,7	9	27	17	51	74	222	طفلك لديه رغبة شديدة في الانتقام من نفسه.	22
0,01	153,1	38,3	115	54	162	7,7	23	يقوم بضرب زملائه لأنهم يريدون المشاركة معه .	23
0,01	360,6	9	27	13	39	78	234	يقوم طفلك بالسخرية من زملائه ومعلميه.	24
0,01	486,5	9	27	4	12	87	261	يرفض طفلك تقديم المساعدة لأي شخص.	25
0,01	390,9	9	27	10,7	32	47	141	يشعر طفلك أن السلوك الذي يقوم به مقبول من وجهة نظره حتى إذا كان خطأ.	26
0,01	79,5	34	102	49	147	17	51	يحاول طفلك إظهار شخصيته من خلال سلوكه.	27
0,01	78,2	39,7	119	39,7	119	20,6	62	يمارس طفلك العدوان من خلال السب والقذف والكلام البذيء.	28
0,01	209,0 5	10	30	26,3	79	63,7	191	لا يشعر طفلك بالذنب في أفعاله الخاطئة.	29
0,01	177,8	17	51	21,7	65	61,3	184	يجلس طفلك في المنزل داخل الحجرة بمفرده.	30
0,01	157,5	18	54	23	69	59	177	يدرك طفلك أهمية نفسه مع الآخرين	31
0,01	330,6	13	39	11,3	34	75,7	227	يحاول تصحيح سلوكه الزائد.	32
0,01	174,1	20,3	61	18,7	56	61	183	يذهب طفلك مع زملائه لمضايقة المدرسين.	33
0,01	118,2	8,7	26	45	135	46,3	139	طفلك يسبب الأذى الآخرين بطريقة غيرمباشرة .	34
0,01	35,3	29,3	88	31	93	39,7	119	طفلك يقلد مشاهد العنف التي يشاهدها في الأفلام رغم ما تسببه له من ضرر.	35
0,01	115,4	9	27	45	135	46	138	طفلك يقوم بالتقليل من شأن نفسه أم	36

								الآخرين.	
0,01	136,5	25,4	76	18,3	55	56,3	169	طفلك يستخدم أشياء حادة (سكين) ضد الآخرين.	37
0,01	306,3	12,3	37	73,7	221	14	42	يقوم طفلك بضرب نفسه عند الغضب بآله حادة.	38
0,01	331,5	9,6	29	14,7	44	75,7	227	يقوم طفلك بتحقيق أهدافه ،حتى لو بطريقة غير مقبولة عند الناس .	39
0,01	346,7	76,3	229	19	57	4,7	14	طفلك يحب مشاهدة تعذيب الآخرين.	40

ويتضح من جدول (12،13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية نحو استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار ، واستبيان الوعي بالسلوك العدوانى حيث كانت قيمة كا2 دالة عند مستوي دلالة 0,01 .

ثانياً : النتائج في ضوء فروض البحث :

الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وبين متغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة :

- 1- بتطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار كما هو موضح بالجدول التالي:
 - 2- بإجراء تحليل التباين لإيجاد قيمة "ف" للوقوف علي دلالة الفروق بين الاستبيان وكل متغير من متغيرات الدراسة .
- ولبيان اتجاه الدالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (14): تحليل التباين في اتجاه واحد للفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة البحث لاستبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً لمتغيرات الدراسة (ن=300)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
0.01	49.65	7524.30	15048.60	2	بين المجموعات	الدخل الشهري للأسرة
		151.53	45005.12	297	داخل المجموعات	
			60053.72	299	المجموع	
0.01	41.65	6042.40	18127.21	3	بين المجموعات	عدد الأبناء
		145.07	42939.74	296	داخل المجموعات	
			61066.95	299	المجموع	
0.01	56.90	8458.89	16917.79	2	بين المجموعات	المستوى التعليمي الأم
		148.65	44149.16	297	داخل المجموعات	
			61066.95	299	المجموع	
0.01	168.60	15718.25	31436.49	2	بين المجموعات	المستوى التعليمي للأب
		93.23	27688.91	297	داخل المجموعات	
			58125.40	299	المجموع	
0.01	328.72	21032.12	42064.25	2	بين المجموعات	ترتيب الأبناء
		63.98	19002.70	297	داخل المجموعات	
			61066.95	299	المجموع	
تحليل التباين في اتجاه واحد للفروق بين متوسطات الوعي بأهمية وجبة الإفطار وفقاً لمهنة الأب قيد البحث (ن=300)						
0.01	61.07	8897.88	17795.75	2	بين المجموعات	مهنة الأب
		145.69	43271.19	297	داخل المجموعات	
			61066.94	299	المجموع	

يتضح من جدول (14) : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين أفراد العينة الأساسية في جميع درجات استجابات الأمهات في الوعي بخطورة تخطي

وجبة الإفطار تبعاً لكل من (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب)

وهذا يعني وجود فروق بين فئات متغيرات البحث في متوسط الاستجابات على استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار مما يتطلب استخدام اختبار L.S.D لتحديد أدق فرق معنوي بين متوسطات هذه الاستبيانات

جدول (15) دلالة الفروق بين متوسطات الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً لعمل الأم للعينة الأساسية قيد البحث (ن=300)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	لا تعمل (ن=138)		تعمل (ن=162)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	4.23	10.97	30.91	16.01	37.54	عمل الأم
0.01	4.13	9.16	27.23	12.93	32.25	

ينضح من جدول (15): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 عند متوسطات استجابات عينة البحث في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً لعمل الأم كما تراوحت قيمة "ت" من (4.13:4.23).

جدول(16): دلالة الفروق بين متوسطات الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً لمتغيرات الدراسة باستخدام اختبار (L.S.D)

المتغير	الدخل الشهري للأسرة	منخفض	متوسط	مرتفع
الدخل الشهري للأسرة	المتوسط	25.19	28.99	41.37
	منخفض		**3.79-	**16.18-
	متوسط			**12.38-
عدد الأبناء	عدد الأبناء	أقل من 3 أبناء	(3-4) أبناء	(5-7) أبناء
	المتوسط	43.07	40.39	32.49
	أقل من 3 أبناء		**21.03-	**18.35-
	(3-4) أبناء			**10.58-

** 5.68-				(5-7) أبناء	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم للأب	المستوي التعليمي للأب.	
34.18	25.25	20.21	المتوسط		
** 13.97-	** 5.04-		منخفض		
** 8.93-			متوسط		
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم للأب	المستوي التعليمي للأب.	
35.47	27.85	22.47	المتوسط		
** 13.00-	** 5.38-		منخفض		
** 7.62-			متوسط		
الاحير	الثالث	الثاني	الأول	ترتيب الأبناء	
24.59	36.08	36.17	36.12	المتوسط	
** 11.09-	** 11.49-	** 11.58-		الأول	ترتيب الأبناء
** 10.09	** 10.62-			الثاني	
** 9,15				الثالث	
مرتفع	متوسط	منخفض	مهنة الأب	مهنة الأب	
30.62	25.68	43.75	المتوسط		
** 13.13	** 18.07		منخفض		
** 4.94-			متوسط		

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (16): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة لصالح مستوى الدخل الشهري للأسرة المرتفع ومتوسط الدخل مع فئة الدخل المنخفض وترجع الباحثة ذلك إلي أن ارتفاع الدخل الشهري للأسرة تمكن من فرصه القدرة الشرائية للأغذية الصحية الأكثر فائدة ذلك إلي جانب زيادة وعي الأمهات بأهمية العناصر الغذائية وكيفية الحصول عليها والقدرة علي التنوع المستمر في الوجبات وطرق تقديمها فعند تناول الطالب الأغذية الصحية يكون نموهم الجسمي والعقلي سليم ، في حين أنه لم يعانون من أي مشاكل صحية ولا معرفية في حين ارتفعت نسبة التحصيل لديهم

والطلاب الذين لا يتناولون غذاء صحي يعانون من مشاكل علي مستوي النمو حيث عانوا من تأخر في النمو (علي مستوي الطول والوزن) في حين كانوا يصابون بأمراض عديدة كفقير الدم والطفيليات والتهاب اللثة وتعب سريع وعدم القدرة علي متابعة الدروس وتأخر في التحصيل الدراسي مقارنة بالأصحاء وهذا يتفق مع نتائج دراسة (مني، 2006)،

كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 في الوعي بأهمية وجبة الإفطار وفقاً لعدد الأبناء لصالح فئة من (5-7) أبناء وترجع الباحثة ذلك إلي أن كلما زاد عدد الأبناء قل اهتمام الوالدين بأهمية تناول وجبة الإفطار والتركيز علي أهمية تناول الوجبة والوعي بخطورة تخطيها علي سلوكهم وتحصيلهم الدراسي والحصول علي العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم من حديد وكالسيوم وغيرها من العناصر التي لا بد من توافرها وهناك طلاب تميل إلي تناول الوجبات السريعة لذلك فإن مستوي الوعي الغذائي منخفض في العادات الغذائية ومرتفع من حيث الميول والمعلومات الغذائية وهذا يتفق مع دراسة (بيضاء، 2007)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة عند مستوي 0.01 وفقاً لمستوي تعليم الأم لصالح المستوي التعليمي المرتفع ومتوسط مع المستوي التعليمي المنخفض وترجع الباحثة ذلك إلي أن المستوي التعليمي المرتفع للأم يمكنها من فرص زيادة الوعي والاهتمام بالتنوع والتغيير في الوجبات وطرق تقديمها ومعرفة الاحتياجات اللازمة من العناصر الغذائية للطلاب وخطورة تخطي الوجبات وخاصة وجبة الإفطار وما تسببه من ضرر عند تخطيها والأمراض التي تنتج عن سوء التغذية وعدم التركيز والسلوك غير السوي للطلاب وتختلف الأم الريفية عن الأم الحضرية من حيث المستوي التعليمي في اقتناء بعض أنواع الأطعمة واختلافهم في البعض الآخر من الأطعمة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وفقاً للمستوي التعليمي للأب لصالح المستوي التعليمي المرتفع ومتوسط للمستوي التعليمي

المنخفض وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أنه كلما كان المستوي التعليمي للأب مرتفع زاد الوعي والقدرة علي الحد من أمراض سوء التغذية وتوفير أكبر قدر من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وهذا يتفق مع نتائج دراسة (عزة، 1995) ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة عند مستوي 0.01 في الوعي بأهمية وجبة الإفطار وفقاً لترتيب الأبناء لصالح الابن الأخير ومتوسط فئة الابن الأول وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أنه عادة ما يكون الابن الأخير مدلل وبالتالي كثير ما يتجاهل الوجبات وخاصة وجبة الإفطار ويعتمد أكثر علي الوجبات السريعة والتي تسبب العديد من الأمراض و التي تعود بالسلب علي تحصيله الدراسي وتعرضه إلي أمراض سوء التغذية كما أن الطلاب الذين يتبعون عادات غذائية سيئة يصابون بأمراض سوء التغذية وهذا يتفق مع نتائج دراسة (عفاف، 2004) ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة عند مستوي 0.01 في الوعي بأهمية وجبة الإفطار وفقاً لمهنة الأب لصالح الأعمال المنخفضة وذلك تمكنه من فرصة الاهتمام بالنمو السوي جسدياً ونفسياً لان ذلك يؤثر علي مراحل التعليم وتخطي الوجبات وخاصة وجبة الإفطار يؤثر علي تحصيلهم الدراسي وهذا يتفق مع نتائج دراسة (سناء، 1999) وهذا يختلف مع نتائج الدراسات التالية (سحر، 2014)، (حسن وآخرون، 2013) .

الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات عينة البحث في الوعي بالسلوك العدواني وبين متغيرات (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوي تعليم الأم - مستوي تعليم الأب) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة :

1- بتطبيق اختبار (ت)، وحساب تحليل التباين لدرجات أفراد العينة في استبيان الوعي بالسلوك العدواني كما هو موضح بالجدول التالي:

2- بإجراء تحليل التباين لإيجاد قيمة "ف" للوقوف علي دلالة الفروق بين لاستبيان وكل متغير من متغيرات الدراسة .

3- وليبان اتجاه الدالة تم إجراء اختبار (L.S.D) للمقارنات المتعددة كما هو موضح بالجدول التالية:

4- جدول (17): تحليل التباين في اتجاه واحد للفروق بين متوسطات الوعي بالسلوك العدواني وفقاً لمتغيرات الدراسة (ن=300)

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدخل الشهري للأسرة	بين المجموعات	2	20366.20	10183.10	16.49	0.01
	داخل المجموعات	297	183425.47	617.59		
	المجموع	299	203791.67			
عدد الأبناء	بين المجموعات	3	93132.57	31044.19	83.04	0.01
	داخل المجموعات	296	110659.10	373.85		
	المجموع	299	203791.67			
المستوي التعليمي للأم	بين المجموعات	2	43026.57	14342.19	79.15	0.01
	داخل المجموعات	297	53633.18	181.19		
	المجموع	299	96659.75			
المستوي التعليمي للأب	بين المجموعات	2	131011.45	65505.72	267.31	0.01
	داخل المجموعات	297	72780.22	245.05		
	المجموع	299	203791.67			
ترتيب الأبناء	بين المجموعات	2	20090.82	10045.41	311.54	0.01

		32.24	9576.58	297	داخل المجموعات	
			29667.40	299	المجموع	
تحليل التباين في اتجاه واحد للفروق بين متوسطات استجابات أمهات عينة البحث لاستبيان الوعي بالسلوك العدواني وفقاً لمهنة الأب قيد البحث (ن=300)						
0.01	76.59	16444.84	32889.68	2	بين المجموعات	مهنة الأب
		214.71	63770.07	297	داخل المجموعات	
			96659.75	299	المجموع	

يتضح من جدول (17) : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات استجابات عينة البحث لاستبيان الوعي بالسلوك العدواني وفقاً (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب) وهذا يعني وجود فروق بين فئات متغيرات البحث في متوسط الاستجابات على استبيان الوعي بالسلوك العدواني مما يتطلب استخدام اختبار **L.S.D** لتحديد أدق فرق معنوي بين متوسطات هذه القياسات.

جدول (18): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد الوعي بالسلوك العدواني وفقاً لعمل الأم للعينة الأساسية قيد البحث (ن=300)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	لا تعمل (ن=138)		تعمل (ن=162)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	9.89	22.72	50.08	22.67	76.07	عمل الأم
0.01	10.03	8.96	19.88	8.33	29.90	

ينتضح من جدول (18): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 عند متوسطات استجابات عينة البحث في الوعي بالسلوك العدوانى وفقاً لعمل الأم كما تراوحت قيمة "ت" من (10.03:9.89)

جدول(19): دلالة الفروق بين متوسطات استجابات الأمهات عينة البحث لاستبيان الوعي بالسلوك العدوانى وفقاً لمتغيرات الدراسة باستخدام اختبار (L.S.D)

المتغير		الدخل الشهري للأسرة	منخفض	متوسط	مرتفع
الدخل الشهري للأسرة	المتوسط	49.22	59.77	70.04	
	منخفض		**10.55-	**20.82-	
	متوسط		**10.27-		
عدد الأبناء	عدد الأبناء	أقل من 3 أبناء	(4-3) أبناء	(7-5) أبناء	8 أبناء فأكثر
	المتوسط	87.65	56.72	48.90	43.64
	أقل من 3 أبناء		**7.82-	**38.76-	**5.26
	(4-3) أبناء			**30.93-	**13.08
	(7-5) أبناء				**44.02
	(7-5) أبناء				**30.52
المستوى التعليمي للأم	المستوى التعليمي للأم	المتوسط	منخفض	متوسط	مرتفع
	المتوسط	46.24	62.27	99.33	
	منخفض		**16.04-		**53.09
المستوى التعليمي للأب	المستوى التعليمي للأب	المتوسط	منخفض	متوسط	مرتفع
	المتوسط	46.80	68.74	90.45	
	منخفض		**21.94-		**43.66
ترتيب الأبناء	ترتيب الأبناء	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
	متوسط				**21.71

43.49	61.66	83.06	80.3	المتوسط	
-	**36.85-	**39.55-	4	الأول	
**18.17				الثاني	
**18.67	**20.05-			الثالث	
-					
**12.35					
منخفض	متوسط	منخفض		مهنة الأب	مهنة الأب
63.15	43.54	73.44		المتوسط	
**10.30	**29.90			منخفض	
-				متوسط	
**19.60					

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (19): وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 في استبيان الوعي بالسلوك العدوانى وفقاً لاختلاف الدخل الشهري للأسرة لصالح مستوي الدخل الشهري للأسرة المرتفع ومتوسط الدخل مع فئة الدخل المنخفض ، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أنه مع ارتفاع دخل الأسرة تستطيع أمهات الطلاب وفقاً لذلك المستوي توفير طرق الرعاية التي تساعد في ملاحظة سلوك الطالب وعلاجه ومعرفة الأسباب التي تدفعه للقيام بذلك السلوك أما عن الطلاب من الأسر قليلة الدخل مع زيادة حالات العنف وذلك لعدم مبالاتهم بما يحدث لهم فتحقق النتائج مع دراسة (فهد، 2005)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة 0.01 وفقاً لعدد الأبناء لصالح الفئة من (5-7) أبناء ومتوسط الفئة (أقل من 3 أبناء) وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أنه كلما زاد عدد الأبناء كلما قلت ملاحظة الأم لهم وبالتالي يزيد سلوكهم العدوانى بشكل مختلف وبأسباب مختلفة بينهم وبالتالي لابد من توعية الأمهات بضرورة ملاحظة سلوك الطلاب وأشكاله ومعرفة دوافعه وهناك علاقة موجبة بين أسلوب التساهل وبين السلوك العدوانى وهذا يتفق مع نتائج دراسة (حسينة، 2013)

، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 وفقاً للمستوي التعليمي للأب لصالح المستوي التعليمي المرتفع والمتوسط للمستوي التعليمي المنخفض وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن المستوي التعليمي المرتفع يكون له دور واضح في وعي الأمهات بمخاطر السلوك العدواني علي الفرد والمجتمع والذات والتعرف علي مظاهر السلوك العدواني غير السوي وأسبابه وكيفية علاجها وتنمية السلوكيات السوية التي تجعله شخصاً سوي غير عدواني ولا يسبب الضرر لا لنفسه ولا المجتمع من حوله، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 وفقاً للمستوي التعليمي للأب لصالح المستوي التعليمي المرتفع والمتوسط للمستوي التعليمي المنخفض وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أنه كلما كان المستوي التعليمي مرتفع زاد الوعي بمخاطر تلك السلوك غير السوي التي تسبب الضرر للمجتمع والفرد والذات وأنه مع زيادة الوعي والتثقيف حول موضوع السلوك فإن ذلك يكون له مردود إيجابي في السيطرة علي تلك السلوكيات وتحويلها إلي سلوكيات سوية تفيد الفرد و المجتمع وقد يكون هناك علاقة بين السلوك العدواني والمعاملة الوالديه وهذا يتفق مع نتائج دراسة (فاطمة، 2004) ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 وفقاً لترتيب الأبناء لصالح الابن الثاني وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن الابن الثاني لم يلقي اهتمام كافي مثل الابن الأول وخاصة في مرحلة المراهقة وبالتالي يمارس السلوكيات العدوانية أكثر من غيره والغضب يعد من محفزات ظهور السلوك لعدواني لدي المراهقين وهذا يتفق مع نتائج دراسة (حسينة، 2013)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 وفقاً لمهنة الأب لصالح أصحاب الأعمال المنخفضة وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن الطلاب في فترة المراهقة يميلون إلي تمثل الكبار وبالتالي يميلون نحو تطلع أفضل وتحسين مستوي الحياة ومع عدم القدرة علي تحقيق تلك الرغبة في وقت قصير فإنهم يلجئون إلي ممارسة العدوان بأشكاله المختلفة لينتقم ممن هم في مستويات معيشية أفضل منه ويمارس السلوك العدواني نحو الآخرين والسلوك العدواني اللفظي

والجسدي نحو الذات وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه هذه الدراسة (تهاني، 2012) وتختلف مع نتائج الدراسات (سناء، 2015)، (منال، 2008)، (سعد، 2006)، (عثمان وعبد الكريم، 2014) (فاطمة، 2004)، (محمد وآخرون، 2004)، (إبراهيم، 2002).

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطيه لدي أمهات عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدوانى .

وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً تم إيجاد معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدوانى كما هو موضح في جدول (20):

جدول (20) مصفوفة معامل الارتباط بين استجابات أمهات عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدوانى (ن=300)

المتغير	الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار	مستوي الدلالة
الوعي بالسلوك العدوانى	0.82**	0.01

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (20): أن هناك ارتباط طردى ذو دلالة إحصائية بين كل من استجابات عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار و استبيان الوعي بالسلوك العدوانى عند مستوى دلالة 0.01 أي انه كلما زاد الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار زاد الوعي بخطورة السلوك العدوانى ومدى تأثيره علي الفرد والمجتمع .

الفرض الرابع :

توجد علاقة ارتباطية لدي أمهات عينة البحث الأساسية في الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار الوعي بالسلوك العدوانى ومتغيرات الدراسة (متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم عمل مصفوفة ارتباط بين الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار الوعي بالسلوك العدوانى ومتغيرات الدراسة كما هو موضح في جدول (21).

جدول (21): مصفوفة الارتباط بين الوعي بخطورة وجبة الإفطار الوعي بالسلوك العدوانى ومتغيرات الدراسة (ن=300)

المتغير	الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار	الوعي بالسلوك العدوانى
متوسط الدخل الشهري للأسرة	**0.95	**0.96
عدد الأبناء	**0.84	**0.82
المستوى التعليمى للأم	**0.94	**0.93
المستوى التعليمى للأب	**0.88	**0.91
ترتيب الأبناء	**0.82	**0.86
عمل الأم	**0.87	**0.89
مهنة الأب	**0.85	**0.87

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (21) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى دلالة 0.01 بين الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدوانى حيث تراوحت قيمة (ر) بين (0.82، 0.96) ويتضح مما سبق وجود علاقة طردية عند مستوى دلالة 0.01 الوعى بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدوانى ومتغيرات الدراسة

(متوسط الدخل الشهري - عدد الأبناء - ترتيب الأبناء - عمل الأم - مهنة الأب - مستوى تعليم الأم - مستوى تعليم الأب).

الفرض الخامس :

تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة في نفس نسبة التباين في المتغير التابع (خطورة تخطي وجبة الإفطار ، السلوك العدواني) تبعاً لأوزان معاملات

الإنحدار ودرجة الارتباط . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم:

استخدام معامل الانحدار المتعدد Multi Regression Analysis باستخدام طريقة

الخطوة المتدرجة إلي Stepwise ، للتعرف علي العوامل الأكثر المتغيرات مساهمة

في المتغيرين (المقياسين) كما هو موضح في الجدول.

جدول (22) : الأهمية النسبية باستخدام معامل الانحدار (الخطوة المتدرجة إلي الأمام) للمتغيرات

المؤثرة علي (المقياسين أ)

المتغير التابع	المتغيرات الدراسة	معامل الارتباط R	نسبة المشاركة R ²	قيمة ف	مستوى الدلالة	معامل الانحدار B	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوعي بأهمية وجبة الإفطار للأسرة	متوسط الدخل الشهري للأسرة	0,95	0,90	288.42	0,01	0,83	18.58	0,01
	المستوي التعليمي للأم	0,94	0,88	192.24	0,01	0,45	13.13	0,01
	المستوي التعليمي للأب	0,88	0,76	266,63	0,01	0,21	10,85	0,01
	عمل الأم	0,87	0,74	148.13	0,0	0,87	9.95	0,0
	مهنة الأب	0,85	0,70	181.24	0,01	0,83	4.27	0,01
	عدد الأبناء	0,84	0,68	191.24	0,01	0,76	5,97	0,01
	ترتيب الأبناء	0,82	0,64	206,63	0,01	0,92	8.85	0,01
الوعي بالسلوك العدواني	متوسط الدخل الشهري للأسرة	0,96	0,92	714.38	0,01	0,93	15.13	0,01
	المستوي التعليمي للأم	0,93	0,86	920,35	0,01	0,18	7,85	0,01
	المستوي التعليمي للأب	0,91	0,82	198.55	0,01	0,15	2.95	0,01

							للأب
0.01	5.27	0.77	0.01	175.24	0.78	0.89	عمل الأم
0.01	3.97	0.92	0,0	186,63	0,74	0,87	مهنة الأب
0.01	4.85	0.73	0.01	348.18	0.72	0.86	ترتيب الأبناء
0.01	5.27	0.77	0.01	175.24	0.64	0.82	عدد الأبناء

**دال عند مستوي دلالة 0.01

يتضح من جدول (22): أن أكثر متغيرات الدراسة تأثيراً علي الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار كانت (متوسط الدخل الشهري للأسرة، المستوي التعليمي للأم، المستوي التعليمي للأب، عمل الأم، مهنة الأب، عدد الأبناء، ترتيب الأبناء)علي الترتيب حيث كان متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة كان أول المتغيرات التي أضيفت في تحليل الانحدار (الخطوة الأولى) إذا بلغت قيمة نسبة المشاركة R2 (90%) عند مستوي دلالة 0,01 وكانت (الخطوة الثانية) هي متغير المستوي التعليمي للأم حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (88%) عند مستوي دلالة 0.01، وكانت (الخطوة الثالثة) هي متغير المستوي التعليمي للأب حيث بلغت قيمة نسبة المشاركة R2 (76%) عند مستوي دلالة (0.01)، وكانت (الخطوة الرابعة) هي متغير عمل الأم وبلغت نسبة المشاركة R2 (74%) عند مستوي دلالة 0.0، (الخطوة الخامسة) هي متغير مهنة الأب وبلغت نسبة المشاركة R2 (70%) عند مستوي دلالة 0.01، (الخطوة السادسة) هي متغير عدد الأبناء حيث بلغت R2 (68%) عند مستوي دلالة 0.01، (الخطوة السابعة) هي متغير ترتيب الأبناء وبلغت نسبة المشاركة فيها R2 (64%) عند مستوي دلالة 0.01. كما يتضح أن أكثر متغيرات الدراسة تأثيراً علي الوعي بالسلوك العدواني كانت (متوسط الدخل الشهري للأسرة، المستوي التعليمي للأم، المستوي التعليمي للأب، عمل الأم، مهنة الأب، ترتيب الأبناء، عدد الأبناء)علي الترتيب حيث كان متغير متوسط الدخل الشهري للأسرة كان أول المتغيرات التي أضيفت في تحليل الانحدار (الخطوة الأولى) حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (92%) عند مستوي دلالة

0.01، (الخطوة الثانية) هي متغير هي متغير المستوى التعليمي للأُم حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (86%) عند مستوي دلالة 0.01، وكانت (الخطوة الثالثة) هي متغير المستوى التعليمي للأب حيث بلغت قيمة نسبة المشاركة R2 (82%) عند مستوي دلالة (0.01)، وكانت (الخطوة الرابعة) هي متغير عمل الأم وبلغت نسبة المشاركة R2 (78%) عند مستوي دلالة 0.0، (الخطوة الخامسة) هي متغير مهنة الأب وبلغت نسبة المشاركة R2 (74%) عند مستوي دلالة 0.01، (الخطوة السادسة) هي متغير ترتيب الأبناء حيث بلغت نسبة المشاركة R2 (72%) عند مستوي دلالة 0.01، (الخطوة السابعة) هي متغير عدد الأبناء وبلغت نسبة المشاركة فيها R2 (64%) عند مستوي دلالة 0.01.

الفرض السادس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات عينة البحث التجريبية في درجة الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار " ت " T. test للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي:
جدول (23): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في استبيان الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار واستبيان الوعي بالسلوك العدواني قيد البحث للعينة التجريبية (ن=75)

المتغير	القياس القبلي		درجات الحرية	القياس البعدي		الدلالة	لصالح التطبيق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي بأهمية وجبة الإفطار	51.8	5.4	74	77.5	1.2	0.01	**34.16
الوعي بالسلوك العدواني	53.4	5.3	74	79.4	2.3	0.01	**32.24

يتضح من نتائج جدول(23): أن قيم "ت" كانت دالة عند مستوى دلالة 0,01 لاستبيان الوعي بأهمية وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني لصالح التطبيق البعدي، وهذا يدل علي مدي فاعلية البرنامج المعد ، وهذا يتفق مع دراسة

(عزة ،1995)، (حسن وآخرون 2013) وأن قيم "ت" كانت دالة عند مستوى دلالة 0.01 لاستبيان الوعي بالسلوك العدواني لصالح التطبيق البعدي ،وهذا يدل علي مدي فاعلية البرنامج المعد وهذا يتفق مع دراسة (مغنية ،2013)،(منال ،2008)، (سعد ،2006)،(إبراهيم ،2002). ولتحديد حجم تأثير البرنامج المعد استخدمت الباحثة مربع ايتا (N^2) ويمكن حساب قيمة مربع ايتا عن طريقة المعالجة التالية: $(T^2 + df) \div T^2 = N^2$ حيث T^2 هي مربع قيمة (ت) ، df درجات الحرية (ن-1)، ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً، وعن طريق N^2 يمكن التوصل إلي نوعين من المعلومات.

1- يمكن تحويل قيمة (N^2) إلي d وهي تعبر عن حجم التأثير في التجربة.

2- N^2 تمثل نسبة التباين الكلي في المتغير التابع (الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني) والذي يمكن أن يرجع إلي المتغير المستقل (برنامج تغذوي إرشادي لتوعية الأمهات بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية) .

وبحساب حجم التأثير وجد أنه $N^2 = 0.94$ وقيمة $d = 7.9$ في الوعي بأهمية وجبة الإفطار والوعي بالسلوك العدواني وجد أنه $N^2 = 0.93$ وقيمة $d = 7.3$ في حالة في السلوك العدواني .

جدول (24):قيمة (N^2)، قيمة (d) المقابلة لها ومقدار حجم التأثير

حجم التأثير	قيمة (d)	قيمة ايتا (N^2)	العامل التابع	العامل المستقل
كبير	7.9	0.94	الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار	البرنامج
كبير	7.3	0.93	الوعي بالسلوك العدواني	

ينتضح من جدول(24) أن حجم تأثير البرنامج المعد كبير مما يوضح فاعلية البرنامج.

توصيات البحث :

- 1- ضرورة الاستفادة من الأبحاث والدراسات المختلفة بقسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وتفعيل نتائجها في نشر الوعي بخطورة تخطي وجبة الإفطار وتأثيره علي السلوك العدواني وأدلة إرشادية يتم نشرها علي كافة الوسائط الالكترونية تحقيقاً لربط البحث العلمي بخدمة قضايا المجتمع .
- 2- عقد جلسات إرشادية للحد من خطورة السلوك العدواني ومشاكل سوء التغذية .
- 3- ضرورة التضامن مع وزارة التربية والتعليم علي تطوير مناهج الاقتصاد المنزلي وإضافة الموضوعات التي تعلم الطالب أهمية تناول الوجبات وخاصة وجبة الإفطار وتأثيره علي سلوك الفرد.
- 4- المشاركة الفعالة في خدمة المجتمع وتنمية البيئة وذلك من خلال تقديم برامج متميزة لزيادة وعي الأمهات بأهمية الوجبات وخاصة وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني .
- 5- التعاون مع أجهزة الإعلام المختلفة داخل المحافظة بضرورة عمل برامج إرشادية للتوعية بخطورة تخطي وجبة الإفطار وأثره علي السلوك العدواني لطلاب المرحلة الإعدادية

المراجع

- 1- مجذوب، أحمد (2009). السلوك العدواني وأثره علي التحصيل العلمي لطلبة المدارس الحكومية، رسالة ماجستير الرياض ،السعودية.
- 2- عطية، إبراهيم أحمد (2002).مدي فاعلية برنامج مقترح لتعديل السلوك العدواني لدي الأطفال ضعاف السمع ،رسالة دكتوراه ،معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس القاهرة.
- 3- الرشيدى، بشير (2000).المواطنة ومظاهرها السلوكية لدي المواطنين الكويتيين أثناء الاحتلال ،مجلة القاهرة للخدمات الاجتماعية ،العدد الخامس ، المعهد العالي للخدمات الاجتماعية ،القاهرة.
- 4- الشريف، بيضاء محمد (2007).برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ،أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة أم القرى ،مكة المكرمة ،السعودية
- 5- رشاد، تسبي محمد ،نوار، إيزيس عازر (2006).التقنين الغذائي وإدارة الوجبات ،ط1،مكتبة بستان المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع،كفر الدوار ،مصر.
- 6- الصالح، تهاني محمد عبد القادر (2012). درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدي طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين ،رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة النجاح الوطنية فلسطين .
- 7- عبدالحميد ،جابر(1998).معجم علم النفس والطب النفسي ،دار النهضة العربية،ط1،القاهرة،مصر.
- 8- شحاته،حسن ،درويش، عيد و،قرشم ،أحمد (2013).أثر برنامج تدريبي باستخدام حب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية ،دراسات عربية في التربية وعلم النفس ،كلية التربية ،جامعة الطائف ،السعودية .

- 9- يحياوي، حسينة (2013). علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدي المراهقين ، دراسة ميدانية بثانويات ولاية تيزي وزو مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد 12،الجزائر .
- 10- حسنين، رفيدة ،علي ،خالد (2000).التغذية خلال مراحل العمر ،دار المدني للطباعة والنشر ،ط1،جدة،المملكة العربية السعودية.
- 11- عبد العاطي، رشا (2006).فاعلية استخدام تكنولوجيا العولمة علي إدراك الزوجة لمواردها الأسرية في إدارة الأزمات ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية الاقتصاد المنزلي ،جامعة حلوان .
- 12- إبراهيم ،ريكان (2015).النفس والعدوان ،دار الآفاق للنشر والتوزيع ،ط2،بغداد .
- 13- الشرنوبي ،سميرة أحمد عبد المجيد ،(2006).تغذية الفئات الحساسة ،ط2،بستان المعرفة ،الإسكندرية ،مصر .
- 14- آل رشود ، سعد بن محمد (2006) .فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،الرياض .
- 16- عبد العزيز، سناء (2015).العلاقة بين نقص الحديد وكل من الذكاء والسلوك ،رسالة ماجستير ،كلية طب جامعة طنطا .
- 17- عبد اللطيف، سحر برعي (2014). فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي قائم علي بعض إستراتيجيات التعلم النشط في تنمية الوعي الغذائي وبعض المهارات الحياتية لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،أطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة المنيا ،مصر .
- 18- الدويك، عبير محمود (2002).تخطيط موارد الأسرة وعلاقته بالمشاركة في التنمية الريفية لدي ربة الأسرة المؤتمر العلمي السابع للاقتصاد المنزلي،كلية الاقتصاد المنزلي ،جامعة حلوان .

- 19-رزق، عزة محمود (1995). برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي
للأم المصرية في الريف والحضر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مصر.
- 20- صبحي، عفاف حسين (2004). التربية الغذائية والصحية، مجموعة
النيل العربية للطباعة والنشر، مصر.
- 21- الخولدة، عثمان عبد الفتاح، جردات، عبد الكريم محمد (2014). أثر برنامج
علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه، مؤتم
للبحوث والدراسات، المجلد (29) العدد(2).
- 22-الطيار، فهد علي عبد العزيز (2005). العوامل الاجتماعية المؤدية للعنف لدي
طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية
للعلوم الأمنية، السعودية، الرياض.
- 23-الحميدي،فاطمة مبارك (2004). السلوك العدواني وعلاقته بأساليب
المعاملة الوالدية،مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد
(25) يناير، قطر.
- 24- محمد،منال (2008).تقييم الثقافة الغذائية لدي طلاب وطالبات
المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق، ط1،مصر.
- 25-عبد الظاهر، محمد،الدريني،حسين،بدران، شبل،حسين،حسن
،نجيب، كمال،أبو طاحون، عدلي (2000).:مناهج البحث في
العلوم التربوية والنفسية،الأنجلا المصرية،القاهرة.
- 26-عبد الخالق سهير،محمد،صبحي،عفاف حسين،الشناوي،رجاء،عمران،تغريد
(2004).تخطيط الوجبات وأسس إعداد الأطعمة، ط1،زهراء الشرق للنشر، القاهرة
،مصر.
- 27- بركات،منا عمر،عبد الجليل،مني شرف (2006).إدارة وتخطيط
الوجبات، ط1،بستان المعرفة للطباعة والنشر،الإسكندرية،مصر.

- 28-الجردلي، مازن عليان حسين (2015). موسوعة غذائك دواؤك الغذاء وصحة الإنسان ، ط1، الأكاديمية المصرية، مصر .
- 29- الغرياوي، مني حسن (2006). السلوك العدواني دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في المرحلة العمرية من (8-16)سنة ،رسالة دكتوراه ،معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس ،القاهرة.
- 30- قويعيش ،مغنية (2013). فاعلية الإرشاد النفسي التربوي في خفض السلوك العدواني لدي تلاميذ السنة الثانية ثانوي ، دراسة شبه تجريبية بمرحلة التعليم الثانوي ، رسالة دكتوراه، جامعة وهران 2، الجزائر .
- 31- حسن، ماجدة إبراهيم (2020). تخطي وجبة الإفطار ، وانخفاض المتناول اليومي من فيتامينات ب، الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع ، والحياة الافتراضية ، والعقاب هي العوامل الأكثر خطورة للسلوك العدواني لأطفال المدارس. المؤتمر العلمي السادس (الدولي الرابع) الجيزة ،مصر .
- 32-شحاتة ،منال محمد السيد (2006) :تقييم الثقافة الغذائية لدي طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق رسالة ماجستير غير منشورة ،الزقازيق ،مصر .
- 33- ناصر، محمد (2008).حافظي علي وجبة الإفطار لإبنك،مجلة المعرفة الكويتية ،العدد 5، الكويت.
- 34- الحريري، مني (2008). صحة الطفل المثالي ،مجلة العلوم ،العدد 5، سوريا.

ملحق (1)

جدول تغذية الطلاب في المرحلة الإعدادية لوجبة الإفطار لمدة أسبوع

وجبة الإفطار	أيام الأسبوع
فول مدمس بالزيت والليمون- (45 جم) خبز بلدي- (20 جم) شريحة طماطم- (250 جم) لبن .	السبت
(90 جم) خبز بلدي – (50جم) بيضة- (30جم) شريحة طماطم- (250 جم) لبن .	الأحد
(90 جم) خبز بلدي –(30 جم) مربى –(50 جم) بسكويت –(20 جم) عصير مانجو- (250جم) لبن .	الاثنين
(40جم) فطيرة بالعجوة – (30جم) جبن قريش – (30جم) شريحة خيار –(75جم) ثمرة موز- (250جم)لبن.	الثلاثاء
(45جم)خبز بلدي- (75جم) لنشون –(20جم) بلح –(250جم) لبن.	الأربعاء
(90جم) خبز بلدي - (25جم) حلاوة طحينية – (20جم) خس – (20جم) عصير مانجو- (250جم) لبن.	الخميس
(45جم)خبز بلدي –(75جم) كيكة دسمة - (50جم) بيضة- (50جم)بسكويت- (30جم) خيار – (105جم) علبة زبادي- (20جم) عصير جوافة –(75جم)ثمرة موز.	الجمعة