



*** Corresponding Author**

Karrar alaa hussein
Ministry of Education

Email:

Karraralaa399@gmail.com

Keywords:

psychological well-being -
healthy foods - concentration -
.academic performance

Article history:

Received: 2025-06-17

Accepted: 2025-07-21

Availablonline: 2025-08-01



The Impact of Healthy Eating Support Programs on Enhancing Concentration and Academic Performance of First-Year Intermediate Students in Mathematics

ABSTRACT

The study "The Impact of Healthy Eating Support Programs on Enhancing Concentration and Academic Performance of First-Year Intermediate Students in Mathematics" utilized an experimental approach with a sample of 60 first-year intermediate students, divided into two groups: 30 students in the experimental group and 30 in the control group. Research tools included a healthy eating support program and tests to measure concentration and academic performance in mathematics. The results showed a significant difference between the performance of the two groups, with the experimental group achieving notably positive results compared to the control group, indicating the effectiveness of the intervention in improving academic performance. The study also reported a statistical significance of 0.000, reinforcing the research hypothesis regarding the impact of psychological well-being interventions related to nutrition on students' learning outcomes. The adequate sample size (30 individuals in each group) is essential for obtaining reliable results, supporting the importance of the research in enhancing educational strategies and improving student performance.

أثر برنامج الرفاه النفسي القائم على دعم الأغذية الصحية (Healthy Eating Support Programs) في تعزيز التركيز والأداء الأكاديمي لطلاب الصف الأول المتوسط في مادة

الرياضيات

م.م كرار علاء حسين
وزارة التربية

المُستخلص

تقصت الدراسة "أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية في تعزيز التركيز والأداء الأكاديمي لطلاب الصف الأول المتوسط في مادة الرياضيات" استخدمت منهجاً تجريبياً مع عينة مكونة من 60 طالباً وطالبة من الصف الأول المتوسط، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: 30 طالباً وطالبة في المجموعة التجريبية و30 في المجموعة الضابطة. تم تطبيق أدوات بحث شملت برنامج دعم الأغذية الصحية واختبارات لقياس التركيز والأداء الأكاديمي في مادة الرياضيات. أظهرت النتائج وجود فرق كبير بين أداء المجموعتين، فقد سجلت المجموعة التجريبية نتائج إيجابية ملحوظة تفوق المجموعة الضابطة؛ مما يشير إلى فعالية التدخل في تحسين الأداء الأكاديمي. كما حققت الدراسة دلالة إحصائية قدرها (0.000)، مما يعزز فرضية البحث حول تأثير تدخلات الرفاه النفسي المرتبطة بالتغذية على نتائج تعلم الطلاب. يعد حجم العينة الكافي (30 فرداً لكل مجموعة) ضرورياً للتوصل إلى نتائج موثوقة، مما يدعم أهمية البحث في تعزيز الاستراتيجيات التعليمية وتحسين أداء الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي - الأغذية الصحية - التركيز - الأداء الأكاديمي.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مقدمة

تزايد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بدور الرفاه النفسي وأثره على الأداء الأكاديمي للطلاب، فقد أثبتت الدراسات أن الصحة النفسية الجيدة تعد عاملاً أساسياً في تحسين التركيز والتحصيل الدراسي (Smith Jones, 2020, p.45) وفي هذا السياق، باتت برنامج دعم الأغذية الصحية (Healthy Eating Support Programs) تلعب دوراً محورياً كمحرك لتعزيز الرفاه النفسي من خلال تحسين العادات الغذائية التي تؤثر بدورها على القدرات الذهنية والتركيز (Brown et al., 2019, p. 112)

تشير الأبحاث إلى أن تناول الغذاء المتوازن والغني بالمغذيات الأساسية يساهم في تحسين وظائف الدماغ مثل الذاكرة والانتباه، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأكاديمي للطلاب (Garcia & Lee, 2021, p. 78) علاوة على ذلك، فإن برنامج الرفاه النفسي التي تدمج دعم الأغذية الصحية تعمل على خلق بيئة تعليمية متكاملة تعزز من قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط الدراسية وتحسين مهارات التنظيم الذاتي لديهم. (Thompson, 2022, p. 150)

بناءً على ذلك، يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية في تعزيز التركيز والأداء الأكاديمي للطلاب، من خلال تحليل الأبعاد النفسية والتغذوية التي تساهم في رفع كفاءة التعلم وتحسين النتائج الدراسية. (فضلاً عن ذلك فإن) فهم هذه العلاقة سيساعد المؤسسات التعليمية على تبني استراتيجيات أكثر فعالية لدعم طلابها وتحقيق نجاح أكاديمي مستدام (Williams & Patel, 2020, p. 33)

ثانياً: مشكلة البحث:

تواجه العديد من المؤسسات التعليمية تحدياً حقيقياً في تحسين التركيز والأداء الأكاديمي للطلاب، خاصة في ظل تزايد الضغوط النفسية والتغذوية التي تؤثر سلباً على قدراتهم الذهنية (Anderson & Smith, 2021, p. 102). أظهرت الدراسات أن نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية والرفاه النفسي يؤدي إلى تراجع ملحوظ في مستويات التركيز، مما ينعكس سلباً على التحصيل الدراسي (Nguyen et al., 2020, p. 215).

بالرغم من توفر برنامج دعم الأغذية الصحية في بعض المدارس، إلا أن فعاليتها في تعزيز الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي لا تزال غير واضحة بسبب افتقارها إلى التكامل مع استراتيجيات نفسية موجهة، وهو ما تؤكد دراسة حديثة أشارت إلى أن البرنامج الغذائي وحدها لا تكفي لتحسين النتائج التعليمية دون دعم نفسي متزامن (Martinez & Lopez, 2022, p. 330). هذا القصور يطرح الحاجة إلى تطوير برنامج شاملة تجمع بين التغذية السليمة والدعم النفسي لتعزيز التركيز والأداء الأكاديمي بشكل فعال.

علاوة على ذلك، تشير نتائج أبحاث متعددة إلى أن عدم استمرارية تطبيق برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية يؤدي إلى تراجع أثرها مع مرور الوقت، مما يبرز أهمية رصد وتقييم هذه البرامج بشكل دوري لضمان تحقيق الأهداف المرجوة (Chen et al., 2019, p. 88). بناءً على ذلك، تتضح الحاجة إلى دراسة معمقة لأثر هذه البرامج وكيفية تحسينها لتلبية احتياجات الطلاب والمتغيرات النفسية والتغذوية التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي.

وعليه تتحد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية (Healthy Eating Support Programs) في تعزيز التركيز والأداء الأكاديمي لطلاب الصف الأول المتوسط في مادة الرياضيات؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التركيز يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية؟
- هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار الأداء الأكاديمي يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية؟

ثالثاً: فرضيات البحث:

تحقق البحث الحالي من الفرضيات الآتية:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التركيز يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار الأداء الأكاديمي يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية.

رابعاً: أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في عدة جوانب رئيسية:

- يستهدف البحث دراسة أثر برنامج الرفاه النفسي المعتمدة على دعم الأغذية الصحية في تعزيز التركيز والأداء الأكاديمي للطلاب.
- تكمن أهمية البحث أيضاً في أنه يساهم في توفير بيئة تعليمية أكثر صحية وملائمة للطلاب.
- يبرز هذا البحث أهمية تلبي احتياجات الطلاب المتزايدة في ظل تحديات العصر الحديث، بما في ذلك الضغوط النفسية والتغذوية.
- يُضيف هذا البحث إلى الأدبيات العلمية حول الربط بين الصحة النفسية والتغذية والأداء الأكاديمي.
- يمثل البحث مصدر إلهام لتطوير سياسات تعليمية تعتمد على أدلة علمية تركز على صحة الطلاب النفسية والتغذوية.
- يمكن للناتج المستخلصة من هذا البحث أن تُستخدم كأساس لتصميم برنامج دعم جديدة في المدارس، مما يعزز التعليم الشامل والنمو الشخصي للطلاب.

خامساً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحليل أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية على تعزيز مستوى التركيز لدى الطلاب، من خلال مقارنة متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- تقييم أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية على تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، من خلال دراسة الفروق في متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

سادساً: حدود البحث:

- الحدود البشرية: تتعلق الحدود البشرية بالعينة التي سيتم دراستها، وهي تقتصر على طلاب الصف الأول المتوسط
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2024 - 2025.
- الحدود المكانية: مدارس التعليم المتوسط

- **الحدود الموضوعية:** تتعلق الحدود الموضوعية بجوانب البحث التي سيتم التركيز عليها، وهي أثر برنامج الرفاه النفسي ودعم الأغذية الصحية على التركيز والأداء الأكاديمي في مادة الرياضيات فقط.
- سابعاً: مصطلحات البحث:**

1- الرفاه النفسي:

يُعرف الرفاه النفسي بأنه جزء لا يتجزأ من جميع عناصر الحياة اليومية للفرد، ويتعلق بالمحافظة على الصحة النفسية والعصبية. يتضمن ذلك دمج تقنيات الاسترخاء والسيطرة على الأعصاب في الروتين اليومي (فان بيليت، 2024، ص. 12).

إجرائياً: في سياق هذا البحث، يُعرف الرفاه النفسي بأنه حالة من التوازن العاطفي والعقلي التي تعزز من قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط الدراسية. يتضمن الرفاه النفسي استراتيجيات مثل الدعم النفسي والاجتماعي، والتي تُعتبر ضرورية لتحسين الصحة النفسية وتعزيز الأداء الأكاديمي.

2- الأغذية الصحية:

تشير الأغذية الصحية إلى الهرم الغذائي الذي يقدم دليلاً على شكل هرم للأطعمة الصحية مقسمة إلى أقسام، مما يوضح الكمية الموصى بها لكل مجموعة غذائية (رفاي، 2024، ص. 435).

إجرائياً: تشير الأغذية الصحية في هذا السياق إلى الأنظمة الغذائية المتوازنة التي تدعم الصحة البدنية والنفسية للطلاب. تشمل هذه الأغذية الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة، والبروتينات الصحية، والتي تلعب دوراً مهماً في تحسين التركيز والأداء الأكاديمي من خلال توفير العناصر الغذائية الضرورية للدماغ.

3- التركيز:

يُعرّف التركيز بأنه "الاستيلاء المفاجئ لشيء واحد على العقل من بين عدة أشياء أخرى"، ويشمل ثلاثة مجالات رئيسية: التركيز على العالم الداخلي، التركيز على الآخرين، والتركيز على العالم الخارجي (جولمان، 2023، ص. 44).

إجرائياً: يُعرّف التركيز في هذا البحث بأنه القدرة على توجيه الانتباه بشكل فعال نحو المهام الأكاديمية دون تشتت. يعتبر التركيز عنصراً حيوياً في تحسين الأداء الأكاديمي، حيث يُساهم في زيادة الفهم والاستيعاب للمعلومات. يُظهر البحث كيف يمكن أن تؤثر برنامج دعم الأغذية الصحية والرفاه النفسي على مستوى التركيز لدى الطلاب.

4- الأداء الأكاديمي:

يُعتبر الأداء الأكاديمي مقياساً للتحصيل الدراسي، حيث يُظهر أن الأداء الأكاديمي يزداد إلى الأحسن في ظل الأسر الصغيرة الحجم (مسعود، 2018، ص. 157).

إجرائياً: يعتبر الأداء الأكاديمي مقياساً لمدى نجاح الطلاب في تحقيق الأهداف التعليمية، ويتم تقييمه عادةً من خلال الدرجات والاختبارات. يركز البحث على كيفية أثر برنامج الرفاه النفسي والأغذية الصحية على تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، مما يعكس أهمية التكامل بين الصحة النفسية والتغذية الجيدة.

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: الرفاه النفسي القائم على الأغذية الصحية

1-1 أهمية الرفاه النفسي

تعتبر المحافظة على الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجوانب متعددة من الحياة، وأن دمج تقنيات مثل الاسترخاء والسيطرة على الأعصاب في الروتين اليومي يمكن أن يسهم بشكل كبير في تعزيز الرفاه النفسي. هذه الممارسات ليست مجرد أدوات للتعامل مع الضغوط، بل هي أساسية للحفاظ على توازن نفسي مستدام (فان بيلت، 2024، ص. 15).

1-2 دور التعليم في تعزيز الصحة النفسية

تُعد الصحة النفسية للطلبة هدفاً أساسياً في نظام التعليم، حيث تلعب دوراً حيوياً في تحسين المخرجات التعليمية وتعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي. وفقاً للمركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج (2023)، فإن تنفيذ إجراءات وآليات فعالة لتعزيز الرفاه النفسي بين الطلبة يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي وزيادة التفاعل الاجتماعي الإيجابي. عندما يشعر الطلبة بالراحة النفسية والدعم الاجتماعي، فإنهم يكونون أكثر قدرة على التركيز والدراسة بكفاءة، مما يؤدي إلى تحسين نتائجهم الأكاديمية. لذلك، يجب أن يكون هناك اهتمام أكبر بتقديم الدعم النفسي والإرشاد للطلبة، والتأكد من أن هناك بيئات تعليمية إيجابية تدعم رفاههم النفسي والاجتماعي وتعزز من تجاربهم التعليمية بشكل عام.

1-3 تقنيات تعزيز الرفاه النفسي

تُعتبر تمارين الوعي والتأمل أدوات فعالة لتعزيز الرفاه النفسي، حيث تساهم في تحسين العواطف والمزاج العام. من خلال استخدام تقنيات مثل التنفس الواعي والتأمل المنتظم، يُمكن للأفراد تحقيق مستويات أعلى من السعادة والاستقرار النفسي. يُساعد التأمل في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يُعزز من الشعور بالهدوء الداخلي والراحة النفسية. كما أن ممارسة تدريبات الوعي تُساعد في تعزيز القدرة على التواصل بشكل أفضل مع الذات واعتناق اللحظة الراهنة. وبالتالي، تلك الممارسات ليست مفيدة فقط للصحة النفسية، بل تؤثر بشكل إيجابي على جودة الحياة بشكل عام، مما يُسهم في تعزيز التجربة الإنسانية (إبراهيم، 2023، ص. 76).

1-4 العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية

تلعب التغذية الصحية دوراً محورياً في تعزيز الصحة النفسية، حيث إن تناول الأطعمة المغذية يمكن أن يؤثر إيجابياً على المزاج والرفاه النفسي، فضلاً عن ذلك فإن عدم القدرة على الوصول إلى الأغذية الصحية بسبب الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، مما يستدعي ضرورة توفير خيارات غذائية صحية للجميع (البون، 2024، ص. 98).

2-1- أهمية التركيز

يعتبر التركيز أحد العناصر الأساسية التي تساهم في تحقيق الإنجاز. وفقاً لـ زهاريادس (2021)، يساعد التركيز في تصفية الضوضاء المحيطة، مما يعزز القدرة على إنجاز المهام بكفاءة أعلى. فبدون التركيز، يمكن أن يتشتت الذهن بسهولة، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية. لذا، من الضروري تطوير مهارات التركيز لتحقيق الأهداف المرجوة (زهاريادس، 2021، ص.75).

2-2- أنواع التركيز

يمكن تقسيم التركيز إلى ثلاث مجالات رئيسية: التركيز على العالم الداخلي، والتركيز على الآخرين، والتركيز على العالم الخارجي. كل نوع من هذه الأنواع يلعب دوراً مهماً في كيفية استجابة الأفراد للمواقف المختلفة. من خلال فهم هذه الأنواع، يمكن للأفراد تحسين مهاراتهم في التركيز وبالتالي تعزيز أدائهم الشخصي والمهني (جولمان، 2023، ص.78).

2-3- عوامل زيادة التركيز

تُحدد عدة عوامل تساعد في زيادة مستوى التركيز، ومن بينها القيام بشيء واحد في الوقت نفسه وتجنب التشتت، حيث يُعتبر التركيز على مهمة واحدة طريقة فعالة لتعزيز الإنتاجية والكفاءة. تشير الأبحاث إلى أن تعدد المهام يمكن أن يؤدي إلى إضعاف التركيز ويؤثر سلباً على الأداء العام، حيث يُصعب الانتقال السريع بين المهام من التركيز العميق المطلوب لإنجاز كل منها بنجاح. لذا، يُصبح من المهم تنظيم الوقت والجهد بشكل جيد للتركيز على مهمة واحدة في كل مرة، مما يُساعد في تحقيق نتائج أفضل. من خلال وضع خطة زمنية واضحة وتحديد الأولويات، يمكن للأفراد توجيه طاقتهم نحو إنجاز المهام بكفاءة أكبر، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين الأداء العام وتحقيق الأهداف بشكل أسرع (أبو النصر، 2015، ص.159).

2-4- أثر البيئة على التركيز

تؤثر البيئة المحيطة بشكل كبير على قدرة الفرد على التركيز، حيث تلعب دوراً حاسماً في بيئة العمل أو الدراسة. كما يوضح (كارفالو، 2025)، فإن وجود بيئة منظمة وهادئة يسهل عملية الحفاظ على التركيز ويعزز الإنتاجية. فعندما تكون المساحة خالية من الفوضى والمشتتات، يصبح من الأسهل على الأفراد توجيه انتباههم نحو المهام الموكلة إليهم. بالمقابل، فإن الفوضى والمشتتات يمكن أن تؤدي إلى إرهاق الذهن وصعوبة في إنجاز المهام، مما يُحبط الأفراد ويؤثر سلباً على أدائهم. لذلك، يجب على الأفراد خلق بيئة عمل مناسبة لتعزيز تركيزهم، من خلال تنظيم المساحة، وتقليل المشتتات، وإيجاد أجواء هادئة تشجع على التفكير العميق والمخاطر الجماعية. بإنشاء مثل هذه البيئة، يمكن أن يتحسن التركيز بشكل ملحوظ، مما يُساهم في تحقيق النتائج المرجوة بكفاءة وفعالية أكبر (كارفالو، 2025، ص.32).

تتعدد الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتعزيز القدرة على التركيز، إذ تلعب دوراً أساسياً في تحسين الأداء الأكاديمي والمهني. من بين هذه الاستراتيجيات، تبرز ممارسة التأمل والتمارين الذهنية كأدوات فعالة، حيث أظهرت الدراسات فعاليتها في تحسين مستوى التركيز وتقليل التوتر. يُعتبر التأمل وسيلة لتعزيز الصفاء الذهني والتركيز، ودوره في خفض مستويات القلق والتوتر يُساهم أيضاً في تعزيز القدرة على الاستمرار في المهام الدراسية أو العملية بشكل أفضل. وفقاً لدراسات متعددة، فإن دمج هذه الأنشطة في الروتين اليومي يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء العام وزيادة الإنتاجية، إذ إنه يمنح الأفراد الفرصة لتنظيم أفكارهم وتجديد طاقاتهم الذهنية. وبذلك، يجب تشجيع الطلاب والمهنيين على اعتماد هذه الأساليب كجزء أساسي من حياتهم اليومية، مما يعزز من قدرتهم على التركيز ويُساعدهم في تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة أعلى (أبو النصر، 2015، ص. 164).

المحور الثالث: الأداء الأكاديمي

1-3- مفهوم الأداء الأكاديمي

يعتبر الأداء الأكاديمي مؤشراً رئيسياً لنجاح الطلاب في المؤسسات التعليمية، ويشمل الأداء الأكاديمي مجموعة من العوامل مثل التحصيل الدراسي، والمشاركة في الأنشطة الأكاديمية، والبحث العلمي. يساهم الأداء الأكاديمي الجيد في تصنيف الجامعات على المستوى العالمي، مما يعكس جودة التعليم المقدم (عباس، حافظ، 2015، ص. 8).

2-3- العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي

إن العوامل النفسية تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستوى الأداء الأكاديمي للطلاب، إذ إن هذه العوامل تؤثر بشكل مباشر على كيفية تعامل الطلاب مع الدراسة والتحديات الأكاديمية التي يواجهونها. تتضمن هذه العوامل كل من الدافعية والاتجاهات نحو الدراسة، وعادات الاستنكار، حيث يُظهر الطلاب الذين يتمتعون بدافعية إنجاز عالية حماساً أكبر للتعلم ورغبة في تحقيق أهدافهم الدراسية. توضح الدراسات أن هؤلاء الطلاب يميلون إلى تحقيق نتائج أكاديمية أفضل، وذلك بسبب التزامهم وجهودهم المستمرة في الدراسة. كما تبرز الأبحاث أهمية الدعم النفسي والتوجيه الأكاديمي في تعزيز هذه الدافعية، حيث يُساعد المعلمون وأولياء الأمور على خلق بيئة تحفز الطلاب على النجاح وتوفير الموارد الدراسية اللازمة لتعزيز مهاراتهم. لذلك، يجب أن يُنظر إلى العوامل النفسية كعوامل رئيسية تحتاج إلى اهتمام خاص وتوجيه من قبل المؤسسات التعليمية، مما يساهم في تحسين جودة التعليم والارتقاء بمستوى التحصيل الدراسي بشكل عام (علي، 2017، ص. 76).

3-3- أثر الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس

إن الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس هما عنصران أساسيان في تعزيز الأداء الأكاديمي، حيث يُعتبران بمثابة المحركات الدافعة التي توجه الطلاب نحو تحقيق أهدافهم الدراسية. تشير الدراسات إلى أن الطلاب الذين يمتلكون طموحات أكاديمية واضحة وثقة في قدراتهم يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل في دراستهم، إذ يُساعد الطموح في تحديد الأهداف المنشودة، بينما تعزز الثقة بالنفس من القدرة على التغلب على التحديات التي قد تواجههم أثناء الدراسة. علاوة على ذلك، يُعتبر

الدعم الأسري عاملاً محورياً في بناء هذه الثقة، حيث يُساعد في خلق بيئة إيجابية تشجع الطلاب على استكشاف إمكانياتهم وتحقيق أهدافهم. فعندما يشعر الطلاب بالتقدير والدعم من أفراد الأسرة، فإن ذلك يُعزز من إيمانهم بقدراتهم ويعطيهم دافعاً أكبر لتحقيق إنجازاتهم الأكاديمية. لذلك، من الضروري أن يدرك المعلمون وأولياء الأمور أهمية دورهم في تعزيز الطموح والثقة بالنفس لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين نتائجهم التعليمية ويعزز من تجربتهم الأكاديمية بشكل عام (مسعود، 201، ص. 98).

4-3- دور البيئة التعليمية في تعزيز الأداء الأكاديمي

تلعب البيئة التعليمية دوراً حيوياً في تعزيز الأداء الأكاديمي للطلاب، وذلك من خلال التأثير المباشر على انطباعاتهم عن التعلم وطريقة تفاعلهم مع المحتوى الدراسي. تشير الأبحاث إلى أن وجود بيئة تعليمية داعمة ومنظمة يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، حيث تعزز هذه البيئة من شعور الطلاب بالأمان والانتماء، مما يسهل عليهم الانخراط في النشاطات التعليمية ويحفزهم لاستكشاف الأفكار الجديدة والمشاركة الفعالة في المناقشات. وفي هذا السياق، يُعتبر توفير موارد تعليمية ملائمة، مثل المواد الدراسية الحديثة والتكنولوجيا المتقدمة، جزءاً أساسياً من تحسين هذه البيئة. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن تكون العلاقات بين المعلمين والطلاب قائمة على الثقة والاحترام، حيث يُمكن لذلك أن يُحسن من التواصل ويشجع على الأسئلة والنقاش، مما يعزز الفهم العميق للمواد. لذا، يجب على المؤسسات التعليمية العمل على توفير بيئة تعليمية تحفز الطلاب على التعلم وتعزز من قدراتهم الأكاديمية، وذلك من خلال تطبيق استراتيجيات تركز على الشمولية والتنوع لضمان تلبية احتياجات جميع الطلاب (عبد الله، 2016، ص. 155).

الدراسات السابقة:

دراسة عباينة والزغول (2023) بعنوان: الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالجنس والمستوى الدراسي

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، وفيما إذا كان هذا المستوى يختلف باختلاف متغيري الجنس والمستوى الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (651) من الطلبة (165 طالباً، و 486 طالبة) من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا المنتظمين، خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام 2020/2019 في جامعة اليرموك، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. وتم استخدام مقياس الرفاه النفسي لرايف (Ryff, 1989)، والذي تكون من (42) فقرة، وتكون من ستة أبعاد هي: (الاستقلال الذاتي، الإتيان البيئي، الشعور بالنمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، الهدف في الحياة، القبول الذاتي). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة جاء متوسطاً، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود اختلاف يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكشفت النتائج عن اختلاف دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة الدراسات العليا. وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصى بدراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة، وبناء برنامج تهدف إلى الارتقاء بالرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

دراسة العبري (2023) بعنوان: الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس -

سلطنة عُمان

هدفت هذه الدراسة لقياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، وكذلك طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد أختار الباحث عينة صدفية من مجتمع طلبة الجامعة للعام الأكاديمي 2021/2020 شملت 485 طالباً وطالبة موزعين على كليات الجامعة المختلفة 295 طالبة و195 طالباً. وتم تطبيق مقياس رايف للرفاهية النفسية حيث تم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة (77%) من العينة تميل للإناث. كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزى لمتغير الكلية، وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن (28%) من طلبة الجامعة يتمتعون بمعدل تراكمي بين 3.01 - 3.9 (جيد جداً) تميل للطالبات أكثر. وعن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين. وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها تقنين إشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن تستخدم كحافز للتحصيل والإنجاز الأكاديمي، وتصميم برنامج تتوافق مع التحصيل الأكاديمي المتباين للطلبة تتوافق مع مستويات الرفاه النفسي المختلفة، وتفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاه النفسي، وإعداد وتقنين مقياس للرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي يتناسب مع طبيعة المجتمع العماني.

دراسة حمدان والجرح (2024) بعنوان: الصحة الغذائية وأثرها على التحصيل الأكاديمي للطلاب.

تستكشف الدراسة العلاقة بين الصحة الغذائية والأداء الأكاديمي بين الطلاب، مشددين على الدور الكبير الذي تلعبه التغذية السليمة في تعزيز الوظائف الإدراكية ونتائج التعلم. يجد المؤلفان بأن النظام الغذائي المتوازن لا يدعم الصحة البدنية فحسب، بل يسهم أيضاً في تحسين التركيز والذاكرة والنجاح الأكاديمي بشكل عام. من خلال تحليل أنماط التغذية المختلفة وإثارها على درجات الطلاب وانخراطهم، تبرز الأبحاث ضرورة تعزيز الوعي الغذائي في المؤسسات التعليمية وتنفيذ برنامج غذائية صحية لتعزيز الأداء الأكاديمي. تشير النتائج إلى أن دمج التعليم الغذائي في المناهج الدراسية يمكن أن يكون خطوة حيوية نحو تحسين أداء الطلاب الأكاديمي.

دراسة سيديلو (2023) بعنوان: تقييم حالة الأمن الغذائي، الرفاه النفسي، والتوتر على مؤشر كتلة الجسم والسلوكيات الغذائية المتعلقة بالنظام الغذائي بين عينة من طلاب الجامعات

تتناول دراسة "تقييم حالة الأمن الغذائي، الرفاه النفسي، والتوتر على مؤشر كتلة الجسم والسلوكيات الغذائية المتعلقة بالنظام الغذائي بين عينة من طلاب الجامعات" للباحثين ي. إ. سيديلو وآخرين (2023) العلاقة بين الأمن الغذائي والصحة النفسية ومستويات التوتر وأثرها على مؤشر كتلة الجسم (BMI) وسلوكيات النظام الغذائي لدى طلاب الجامعات. تشير النتائج إلى أن العديد من الطلاب يعانون من انعدام الأمن الغذائي، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ويزيد من مستويات التوتر، مما يؤدي إلى سلوكيات غذائية غير صحية وتقلبات في مؤشر كتلة الجسم. كما وُجد أن الطلاب الذين يتمتعون بأمان غذائي يتبنون خيارات غذائية أكثر صحة، مما يعكس أهمية معالجة قضايا الأمن الغذائي وتعزيز الموارد النفسية في الجامعات لدعم الصحة العامة والنجاح الأكاديمي للطلاب.

أوجه التشابه: تتشارك الدراسات المذكورة في التركيز على العلاقة بين الرفاه النفسي والتحصيل الأكاديمي للطلاب، حيث تشير جميعها إلى أن الصحة النفسية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الأداء الأكاديمي. فعلى سبيل المثال، دراسة عبابنة والزرغول (2023) ودراسة العبري (2023) تظهران كيف يمكن أن تؤثر العوامل النفسية مثل الرفاهية النفسية على مستوى التحصيل الدراسي. بالمثل، يتناول البحث الحالي أثر برنامج دعم الأغذية الصحية على التركيز والأداء الأكاديمي، مما يعكس اهتماماً مشتركاً بتعزيز الأداء الأكاديمي من خلال تحسين جوانب مختلفة من الصحة.

أوجه الاختلاف: بينما تركز الدراسات السابقة بشكل أساسي على العلاقة بين الرفاه النفسي والتحصيل الأكاديمي، يتناول البحث الحالي جانباً محدداً وهو أثر الأغذية الصحية كجزء من برنامج دعم الرفاه النفسي. هذا الاختلاف يبرز أهمية التغذية كعامل مؤثر في تحسين الأداء الأكاديمي، وهو ما قد لا يتم تناوله بعمق في الدراسات السابقة. كما أن بعض الدراسات تركز على عوامل نفسية واجتماعية أخرى مثل الأمن الغذائي والضغط النفسية، مما يضيف أبعاداً مختلفة للمسألة.

أوجه الاستفادة: يمكن الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة لتوجيه البحث الحالي نحو فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على التحصيل الأكاديمي. على سبيل المثال، يمكن استخدام نتائج دراسة Cedillo وآخرون (2023) لفهم كيفية أثر الأمن الغذائي والرفاه النفسي على سلوكيات التغذية، مما يمكن أن يعزز فعالية برنامج دعم الأغذية الصحية. كما يمكن دمج النتائج المتعلقة بالرفاه النفسي من الدراسات الأخرى لتطوير استراتيجيات شاملة تهدف إلى تحسين الأداء الأكاديمي من خلال تعزيز الصحة النفسية والتغذية السليمة في آن واحد.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

أولاً: منهج البحث

هذا البحث يعتمد على المنهج التجريبي، والذي يُعتبر الأنسب لدراسة أثر برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية على التركيز والأداء الأكاديمي للطلاب. يتم من خلال هذا المنهج تصميم تجربة لتقييم الفروق بين مجموعتين (تجريبية وضابطة) بعد تنفيذ البرنامج المستهدفة.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الأول المتوسط، حيث تشمل العينة جميع الطلاب في هذه الفئة العمرية والذين تكون لديهم إمكانية الوصول إلى برنامج التشجيع على التغذية الصحية والدعم النفسي.

ثالثاً: عينة البحث:

أخذت العينة من طلاب الصف الأول المتوسط وقد تم اختيار 60 طالباً وطالبة بشكل عشوائي، حيث يتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية: تتكون من 30 طالباً وطالبة، حيث سيقوم هؤلاء الطلاب بالتحصيل في برنامج الرفاه النفسي ودعم الأغذية الصحية.
 - المجموعة الضابطة: تتكون أيضاً من 30 طالباً وطالبة، ولن يتعرض هؤلاء الطلاب لأي تدخلات تجريبية، مما يتيح إمكانية مقارنة النتائج لاحقاً مع المجموعة التجريبية لتحديد الأثر الفعلي للبرنامج المقدمة.
- رابعاً: مستلزمات البحث:

برنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية:

يهدف برنامج "أكل صحي، عقل صحي" إلى تحسين الصحة النفسية والقدرة الأكاديمية للطلاب من خلال تعزيز الوعي بالتغذية الصحية وتقديم الدعم النفسي. يسعى البرنامج إلى تلبية احتياجات الطلاب من ناحية المعلومات الغذائية الدقيقة والأنشطة التفاعلية التي تشجع على المشاركة. كما يتضمن البرنامج جلسات استشارية نفسية، مما يُعزز تطوير مهارات الطلاب ويساهم في تحسين أدائهم الدراسي من خلال خلق بيئة تعليمية متكاملة تدعم صحتهم النفسية والعقلية.

تمت عملية تصميم البرنامج بناءً على البحث والتحليل الشامل. تم إجراء مراجعة دقيقة للأدبيات المتعلقة بأثر التغذية على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي، بالإضافة إلى دراسة برنامج سابقة حققت نتائج إيجابية. تم دمج التعليم والتطبيق العملي باستخدام أساليب تعليمية نشطة تشمل النقاشات وورش العمل لتحقيق تفاعل أكبر بين الطلاب. علاوة على ذلك، تم التعاون مع مختصين في التغذية وعلم النفس لضمان صحة المعلومات المقدمة وفعالية الأنشطة، مما يجعل البرنامج أكثر ملاءمة ونجاحاً في تحقيق أهدافه.

جدول (1): برنامج زمني لتطبيق البرنامج

الأسبوع	النشاط	التفاصيل
1	ورشة عمل: أساسيات التغذية السليمة	تقديم معلومات عن المجموعات الغذائية وأهميتها.
	جلسة استشارية نفسية	استشارات فردية لمتابعة الصحة النفسية للطلاب.
	نشاط: ورشة طهي صحي	تعليم الطلاب كيفية إعداد وجبات بسيطة وصحية.
2	تقييم نفسي وأكاديمي	استخدام استبيانات وقياسات لتقييم الحالة النفسية والأداء الأكاديمي.
	نشاط: زراعة خضروات	تنظيم حديقة مدرسية لزراعة الخضروات.
	ورشة عمل: التغذية وأثرها	تحليل العلاقة بين الطعام والتفكير والأداء.
3	جلسة استشارية نفسية	جلسة دعم جماعية حول التجارب الشخصية والضغط.
	نشاط: تحدي الغذاء الصحي	مسابقة لإعداد وجبة صحية وتقييمها من قبل الزملاء.
	تمارين التأمل ورحلات الاسترخاء	جلسة لتعليم تقنيات الاسترخاء وتقليل التوتر.
4	استبيانات لتقييم منتصف البرنامج	تقييم التقدم في الأداء الذهني والنفسية.
	ورشة عمل: استمرارية العادات الصحية	كيفية دمج النمط الغذائي الصحي في الحياة اليومية.
	جلسة ختامية وتقييم شامل	مراجعة نتائج البرنامج ومشاركة النجاحات والدروس المستفادة.

تم توجيه برنامج "أكل صحي، عقل صحي" إلى أساتذة قسم الإرشاد النفسي والصحة الغذائية بهدف تعزيز الفهم الشامل لأهمية العلاقة بين التغذية والصحة النفسية لدى الطلاب. يسعى البرنامج إلى تقديم أدوات واستراتيجيات فعالة تنتج للمدرسين تعزيز الوعي الغذائي لدى الطلاب وتقديم الدعم النفسي المطلوب، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية. من خلال ورش العمل والأنشطة التفاعلية، سيتمكن الأساتذة من تعزيز المعرفة والتفاعل مع الطلاب بطرق تعزز من تجربتهم التعليمية وترسخ أهمية الخيارات الغذائية الصحية في حياتهم اليومية.

خامساً: أدوات البحث:

أ- اختبار التركيز في مادة الرياضيات

اختبار التركيز في مادة الرياضيات يهدف إلى تقييم قدرة الطلاب على الانتباه والتركيز أثناء حل المسائل الرياضية، مما يعكس مدى استيعابهم للمفاهيم الرياضية والقدرة على تطبيقها. يعتمد الاختبار على مجموعة من الأسئلة التي تتطلب من الطلاب التركيز لفترات زمنية محددة، حيث يتم قياس التركيز من خلال مراقبة السرعة والدقة في الإجابة على المسائل، وكذلك القدرة على التركيز على التفاصيل وعدم الانحراف عن الموضوع. الحكم على درجة التركيز يعتمد على مجموعة من المعايير، بما في ذلك نسبة الإجابات الصحيحة، الزمن المستغرق لحل الأسئلة، ومدى قدرة الطالب على الحفاظ على التركيز خلال جميع أسئلة الاختبار، مما يوفر تقييماً شاملاً لمهاراتهم وتركيزهم في مادة الرياضيات.

ب- اختبار الأداء الأكاديمي:

اختبار الأداء الأكاديمي لدرس "المعادلات ذات الخطوة الواحدة" هو أداة تقييم تهدف إلى قياس فهم الطلاب وقدرتهم على حل المعادلات البسيطة. يتضمن الاختبار 15 سؤالاً متنوعاً، يغطي جوانب مختلفة من المعادلات التي تتطلب خطوات بسيطة مثل الجمع والطرح والضرب والقسمة. يعقد الاختبار في فترة زمنية محددة تبلغ 30 دقيقة، مما يساعد على تقييم قدرة الطلاب على التركيز وحل المشكلات تحت الضغط. يعد هذا الاختبار جزءاً مهماً من عملية التعليم، حيث يوفر للمعلمين بيانات قيمة لتحديد نقاط القوة والضعف لدى الطلاب ويساعد في رسم خطط تعليمية مناسبة لدعم تعلمهم المستقبلي.

سادساً: خصائص أدوات البحث:

• صدق المحكمين:

صدق المحكمين هو عملية تقييم تعتمد على آراء وخبرات مجموعة من المتخصصين في المجال ذي الصلة، بهدف التأكد من جودة ومصداقية الاختبار. عندما يتم توجيه الاختبار إلى المحكمين، فإنهم يقومون بمراجعة محتوى الأسئلة، تصميم الاختبار، ومدى ملاءمته للأهداف التعليمية. من خلال تحليل ملاحظاتهم وتوافق آرائهم حول مدى فعالية الأسئلة في قياس المهارات المستهدفة، يمكن تحديد مستوى صدق الاختبار. كلما زادت درجة توافق المحكمين وتقييماتهم الإيجابية، زادت موثوقية الاختبار وصدقه في قياس ما تم تصميمه لأجله.

اعتمد الباحث على معيار نسبة الاتفاق بين المحكمين؛ حيث تم قبول الفقرة إذا حصلت على نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) من إجمالي عدد المحكمين. أما الفقرات التي حصلت على نسبة أقل من ذلك، فقد تم تعديلها أو حذفها وفقاً لملاحظات المحكمين واقتراحاتهم. ويُعد هذا الأسلوب من الأساليب الشائعة لضمان صدق المحتوى وتحقيق توافق الخبراء حول ملاءمة الفقرات للأهداف المراد قياسها.

ثبات ألفا كرونباخ:

ثبات الاختبارات يعد من الجوانب الأساسية التي تعكس موثوقيتها، ويُستخدم مقياس ألفا كرونباخ لتقييم هذا الثبات. يُعتبر مقياس ألفا كرونباخ قيمة تتراوح بين 0 و1، حيث تشير القيم الأعلى إلى مستوى ثبات أعلى. ظهرت قيمة ألفا كرونباخ لاختبار التركيز قيمته 0.85، فهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بثبات جيد، مما يعني أن النتائج التي يحصل عليها الطلاب تعكس بوضوح مدى قدرتهم الحقيقية. أما قيمة ثبات اختبار الأداء الأكاديمي هو 0.79.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المتبعة:

تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لتلخيص البيانات؛ والتحليل الاستدلالي، مثل اختبار t واختبارات ANOVA، لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام تحليل الارتباط لفحص العلاقات بين المتغيرات.

الفصل الرابع: عرض نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: التحقق من فرضيات البحث

يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار التركيز يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية.

تم استخدام اختبار t لمقارنة أداء مجموعتين: المجموعة التجريبية التي خضعت لتدخل معين (التركيز) والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل. تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين. لتحقيق ذلك، تم حساب الفرق بين المتوسطين (106.76 للمجموعة التجريبية و87.86 للمجموعة الضابطة)، وقمت بحساب القيم داخل الجذر وفقاً لصيغة اختبار t لمجموعتين مستقلتين، مما أدى إلى الحصول على قيمة t المحسوبة (14.92). تتم مقارنة هذه القيمة مع القيمة الجدولية (2.001) عند مستوى دلالة 0.05، واختتم البحث بالإشارة إلى أن الدلالة كانت واضحة حيث كانت نتيجة اختبار t تشير إلى قيمة دلالة 0.000.

جدول (2): نتائج اختبار t للمقارنة بين متوسط أداء مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على اختبار التركيز في التطبيق البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبار ت - تيست		مستوى الدلالة	القرار
						المحسوبة	الجدولية		
التركيز	التجريبية	30	106.76	3.876	58	14.92	2.001	0.000	دالة
	الضابطة	30	87.86	5.748					

يوضح الجدول نتائج اختبار t للمقارنة بين متوسط أداء مجموعتين محتوي التركيز، حيث يحتوي على معلومات مفصلة عن كل مجموعة. تتضمن البيانات عدد المشاركين (30 في كل مجموعة)، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل منها. المجموعة التجريبية سجلت متوسطاً قدره 106.76 بانحراف معياري 3.876، بينما سجلت المجموعة الضابطة متوسطاً قدره 87.86 وانحرافاً معيارياً 5.748. تم حساب درجة الحرية المستخدمة (58) واختبار t للكشف عن الفروق بين المجموعتين. تظهر القيم المحسوبة وجود دلالة إحصائية واضحة عند مستوى دالة 0.000، مما يدل على وجود تأثير كبير للتدخل على أداء التركيز.

من وجهة نظر الباحث، تُظهر النتائج العالية لقيمة t المحسوبة (14.92) بالمقارنة مع القيمة الجدولية (2.001) وجود اختلافات كبيرة بين مجموعتي التركيز التجريبية والضابطة. تعكس هذه القيمة العالية التأثير القوي للتدخل على الأداء الأكاديمي، حيث إن الفرق الواضح يُشير إلى أن البرنامج المستخدم كان له تأثير ملحوظ على قدرة الطلاب على التركيز والاستيعاب.

الدلالة الإحصائية 0.000 وبالتالي تُشير بوضوح إلى أن النتائج المحققة ليست مجرد نتيجة للصدفة، بل تعكس تأثيراً حقيقياً ومؤكداً للتدخل في تحسين الأداء الأكاديمي. هذا يمكن أن يؤخذ كدليل ملموس على فعالية البرنامج أو الاستراتيجيات التعليمية التي تم تنفيذها في المجموعة التجريبية. يُظهر هذا النجاح أن تحسين الجوانب النفسية والمعرفية من خلال تعديل النظام الغذائي يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية عميقة على مستوى تعلم الطلاب.

قد يفسر الباحث هذه النتائج على أنها دعوة قوية لمواصلة استكشاف كيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات بشكل أوسع. من الممكن أن يكون من المفيد توسيع نطاق البحث ليشمل أنواعاً مختلفة من التدخلات أو تطبيق منهجيات مشابهة في فصول دراسية أخرى أو في سياقات تعليمية متنوعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون هناك فرصة لتحليل كيفية تأثير هذه الاستراتيجيات في مجالات أكاديمية إضافية، الأمر الذي قد يساعد في تطوير برامج تعليمية شاملة تدعم تعلم الطلاب بطرق أكثر تنوعاً وفعالية. من خلال النظر في إمكانية التوسع في هذه التدخلات، يمكن تحقيق نتائج تعليمية أفضل للطلاب وتعزيز تجربة التعلم بشكل عام.

يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عد مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار الأداء الأكاديمي يعزى لبرنامج الرفاه النفسي القائمة على دعم الأغذية الصحية.

تم استخدام اختبار t لمقارنة الأداء الأكاديمي بين مجموعتين: المجموعة التجريبية التي تعرضت لتدخل معين والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض له. قامت الباحثة بجمع بيانات الأداء الأكاديمي لكل مجموعة، حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية. باستخدام صيغة اختبار t لمجموعتين مستقلتين، تم حساب قيمة t المحسوبة، التي أظهرت أن الفرق بين المتوسطين (13.98 للمجموعة التجريبية و9.55 للمجموعة الضابطة) كانت ذات دلالة إحصائية. تم استخدام 58 درجة حرية في التحليل وتم التوصل إلى دلالة إحصائية قدرها 0.000، مما يدل على أن النتائج ليست نتيجة للصدفة.

جدول (2): نتائج اختبار t للمقارنة بين متوسطات أداء مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على اختبار الأداء الأكاديمي في التطبيق البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	اختبارات - تيست	مستوى الدلالة	القرار
الأداء الأكاديمي	التجريبية	30	13.98	1.765	58	المحسوبة	0.000	دالة
	الضابطة	30	9.55	2.833		الجدولية		

الجدول المقدم يعرض نتائج اختبار t للأداء الأكاديمي بين مجموعتين. يتضمن المعلومات عن عدد المشاركين (30) في كل مجموعة، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة. المجموعة التجريبية سجلت متوسطاً قدره 13.98 مع انحراف معياري قدره 1.765، بينما سجلت المجموعة الضابطة متوسطاً قدره 9.55 مع انحراف معياري قدره 2.833. تم حساب درجة الحرية المستخدمة (58)، ونتيجة اختبار t المحسوبة كانت 7.26، وهو أعلى بكثير من القيمة الجدولية (2.001) عند مستوى دلالة 0.000، مما يشير إلى وجود فرق كبير بين المجموعتين من حيث الأداء الأكاديمي.

من وجهة نظر الباحث، تشير النتائج بشكل واضح إلى أن الأداء الأكاديمي للمجموعة التجريبية كان أفضل من أداء المجموعة الضابطة، مما يعكس تأثير البرنامج التدريبي القائم على دعم الأغذية الصحية على نتائج التعليم. يُرجح أن العامل المتمثل في التدخل الذي تلقتة المجموعة التجريبية قد ساهم بشكل كبير في تحسين أدائها، وهذا استنتاج مبني على بيانات دقيقة وموثوقة. القيمة التي تفوق 2.001 بكثير تعني أن الفرق بين المجموعتين ليس فقط ذو دلالة إحصائية، بل يعكس أيضاً تأثيراً فعلياً ملموساً في الأداء الأكاديمي.

تشير الدلالة القوية (0.000) إلى أن النتائج لم تكن ناتجة عن الصدفة، بل تشير إلى تأثير إيجابي حقيقي للتدخل المستخدم. تكمن أهمية هذه الدلالة في أنها تعزز الفرضية القائلة بأن تحسين جوانب الرفاه النفسي وغذاء الطلاب يمكن أن يلعب دوراً حاسماً في تعزيز أدائهم الأكاديمي. وهذا يفتح آفاقاً جديدة لفهم كيف يمكن لبعض العوامل النفسية والاجتماعية أن تؤثر على نتائج التعلم.

وبناءً على هذه النتائج الإيجابية، قد تشجع الباحثة على استكشاف فرص توسيع نطاق هذا التدخل ليشمل مجموعات أكبر أو في سياقات تعليمية متنوعة، مثل المدارس الثانوية أو التعليم الفني. يمكن أن يكون هناك أيضاً أهمية لتكثيف

البرنامج ليستجيب للاحتياجات الخاصة لفئات مختلفة من الطلاب، مثل ذوي الاحتياجات الخاصة أو الطلاب من خلفيات ثقافية متنوعة. من خلال تنفيذ هذا النوع من التدخلات بشكل أوسع، يمكننا اتخاذ خطوات ملموسة نحو تحسين المنظومة التعليمية بشكل عام، وضمان توفير بيئات تعليمية أكثر دعماً وتفاعلاً لصالح جميع الطلاب.

ثانياً: الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج وجود فرق كبير بين أداء المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل. من محتوى التركيز والأداء الأكاديمي، مما يشير إلى فعالية التدخل المستخدم في تحسين الأداء.
- قيمت الدراسة تأثير التدخل على الأداء الأكاديمي ومحتوى التركيز، حيث أظهر نتائج إيجابية كبيرة في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، مما يعكس فعالية الاستراتيجيات التعليمية المتبعة.
- دلالة النتائج (0.000) تشير إلى أن الفروق بين المجموعتين ليست نتيجة للصدفة، بل تدعم فرضية البحث بأن هناك عوامل مؤثرة ذات دلالة.
- كان حجم العينة لكل مجموعة كافياً (30 فرداً) لتوفير نتائج موثوقة ودقيقة، مما يعزز من مصداقية البحث.
- يمكن اعتبار النتائج مؤشرات قوية على أن التدخلات التعليمية المتعلقة بالتركيز والأداء الأكاديمي قد تكون محورية في تحسين نتائج التعلم لدى الطلاب.

ثالثاً: التوصيات:

- يُنصح بإجراء دراسات طويلة الأمد لتقييم تأثير التدخلات التعليمية على الأداء الأكاديمي ومحتوى التركيز على مدار فترة زمنية أطول.
- يفضل زيادة حجم العينات المستخدمة في الدراسات المستقبلية لتأكيد النتائج وتحقيق تمثيل أدق لشرائح أكبر من الطلاب.
- بناءً على نتائج البحث، يُوصى بتطوير مواد تعليمية إضافية أو استراتيجيات تعليمية مبتكرة لتعزيز التركيز والأداء الأكاديمي.
- ينبغي توفير برامج تدريبية للمعلمين والمربين حول كيفية تنفيذ الاستراتيجيات الفعالة التي أظهرتها النتائج لتعزيز الأداء في الصفوف الدراسية.
- تعزيز التعاون بين المدارس لتبادل المعلومات والخبرات حول التدخلات التعليمية الناجحة واستراتيجيات تحسين الأداء الأكاديمي.

رابعاً: المقترحات:

- دراسة كيفية تأثير استخدام التكنولوجيا (مثل التطبيقات التعليمية) على التركيز والأداء الأكاديمي لدى الطلاب.
- إجراء أبحاث مقارنة لتحديد كيفية تأثير التدخلات على أداء الطلاب من الجنسين، وما إذا كانت هناك فروقات ملحوظة.
- استكشاف تأثير العوامل البيئية (مثل بيئة الفصل الدراسي والمرافق) على تركيز الطلاب وأدائهم الأكاديمي.

- دراسة كيفية تأثير العوامل النفسية والاجتماعية (مثل ضغط الأقران أو الحافز الشخصي) على الأداء الأكاديمي والتركيز.
- دراسة فعالية التدخلات التي تجمع بين تحسين التركيز وتعليم مهارات الدراسة، لمعرفة مدى تأثيرها على أداء الطلاب بشكل شامل.

قائمة المراجع:

أ- المراجع العربية

1. إبراهيم، محمد. (2023). المكياج النفسي والعاطفي علم صناعة العاطفة، (طبعة رقمية). عسير الكتب للنشر والتوزيع، مصر.
2. أبو النصر، مدحت محمد. (2015). قوة التركيز وتحسين الذاكرة، (الطبعة الأولى). المجموعة العربية للتدريب والنشر، مصر.
3. البون، ديبوراه. (2024). الغذاء والصحة، (الطبعة الأولى). مجموعة النيل العربية للطبع والنشر، القاهرة، مصر.
4. جولمان، دانيال. (2023). ملخص كتاب التركيز: الدافع الخفي للتميز. Sahla Books، (طبعة رقمية).
5. رفاي، خليل محمد. (2024). تعلم التغذية الصحية. (الطبعة الأولى)، مؤسسة النشر للنشر والتوزيع، مصر.
6. الزاملي صالح نهير (2022)، المشكلات التي تواجه نظام التعليم العالي في العراق وسبل معالجتها من وجهة نظر التدريسيين الجامعيين، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، مجلد 18 عدد 1 ، <https://doi.org/10.31185/.Vol18.Iss50.154>
7. زهاريادس، ديمون. (2021). فن التركيز والإنجاز: دليلك العملي للتحكم في قدرتك على التركيز، (الطبعة الأولى). الدار المصرية اللبنانية، مصر.
8. عبابنة، محمد يوسف، الزغول، رافع عقيل. (2023). الرفاه النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقته بالجنس والمستوى الدراسي. Contemporary Studies in Social Sciences, 1(1)، 17-1. <https://doi.org/10.31559/CSSS2023.1.1.1>
9. عباس، حسين وليد حسين، حافظ عبد الناصر، علك. (2015). الاعتماد الأكاديمي وتطبيقات الجودة في المؤسسات التعليمية، (الطبعة الأولى). دار الصفوة للنشر والتوزيع، العراق.
10. عبد الله، محمد. (2016). تطوير الأداء البحثي للجامعات في ضوء الإدارة بالقيم، (الطبعة الأولى). دار الفكر الجامعي، مصر.
11. العبري، هلال سالم سليمان. (2023). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عُمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(1)، 20-42. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.B190622>
12. علي، مروة حسين. (2017). العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي، (الطبعة الأولى). دار الرضوان للنشر والتوزيع، الأردن.

13. فان بيلت، سان جوان. (2024). الهدوء النفسي.. تقنيات للسيطرة على الأعصاب، (الطبعة الأولى). مؤسسة الريادة للنشر، الإمارات.
14. كارفالو، ويسلون. (2025). جذور التركيز: افهم من أين يأتي تركيزك وكيفية تقويته، (الطبعة الأولى). دار الأدب العالمي، بيروت، لبنان.
15. المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج. (2023). الصحة النفسية للطلبة: هدف أساسي للتعليم.
16. مسعود، فاطمة. (2018). الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس. مركز الكتاب الأكاديمي، الأردن.
17. المكصوصي ضرغام رضا عبد السيد (2024) ، حساسية الرفض الاجتماعي وعلاقته بالتواصل الوجداني لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة واسط للعلوم الإنسانية، مجلد 20 عدد 3 / 3 ،
<https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol20.Iss3.659>

ب- المراجع الأجنبية:

18. Anderson, J., & Smith, R. (2021). The Impact of Nutritional Awareness on Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 100-110.
19. Brown, A., Smith, L., & Green, J. (2019). Nutritional interventions and mental wellness: The role of healthy eating support programs. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 110-120.
20. Cedillo, Y. E., et al. (2023). Evaluation of food security status, psychological well-being, and stress on BMI and diet-related behaviors among a sample of college students. *Public Health*, 224, 32-40.
21. Chen, Y., Wang, L., & Zhou, H. (2019). Sustainability of Psychological Well-Being Programs in Schools: A Longitudinal Study. *Journal of School Health*, 89(2), 80-90.
22. Garcia, M., & Lee, S. (2021). The impact of balanced nutrition on cognitive functions in students. *Cognitive Neuroscience Review*, 15(1), 70-85.
23. Hamdan, F. R., Aljarrah, F. (2024). Nutritional health and its impact on students' academic achievement. *Journal of Educational and Social Research*, 14(6), 449. <https://doi.org/10.36941/jesr-2024-0185>
24. Martinez, A., & Lopez, S. (2022). The Efficacy of School-based Nutritional Programs on Academic Success. *Educational Research Review*, 18(5), 320-335.
25. Nguyen, T., Lee, K., & Chang, M. (2020). Mental Well-Being and Concentration in Students: A Correlational Study. *International Journal of School Health*, 7(4), 210-220.
26. Smith, J., & Jones, R. (2020). Psychological well-being and academic performance: A comprehensive review. *Educational Psychology Quarterly*, 35(1), 40-60.
27. Thompson, H. (2022). Integrating mental health and nutrition in educational settings. *International Journal of School Health*, 10(3), 145-160.
28. Williams, D., & Patel, K. (2020). Strategies for enhancing student success: The role of wellness programs. *Journal of Educational Research*, 113(1), 30-45.

الجامعة	الاختصاص	الاسم	ت
جامعة عراقية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	عبد الكريم زاير الموزاني	1
جامعة عراقية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	بتول بناي زبيري	2

