

Final Project 1

Code: MGM 496-PMG496

Project Template

Faculty of Management
Midocean University

عنوان المشروع

حلول غذائية مبتكرة لبيئة عمل مزدحمة: فعالية بوكس الوجبات الصحية في تعزيز الأكل المنزلي السريع والطازج

"Innovative Food Solutions for a Busy Work Environment: The Effectiveness of Healthy Meal Kits in Promoting Quick and Fresh Home Cooking"

اسم الطالب:
عبدالله فهد الأطرم

رقم الهوية:
١١٠٥٦٥٩٤٥٠

- مشروع تخرج

- جامعة ميدأوشن- تخصص إدارة المشاريع - كلية الإدارة

إشراف
د. عبدالرحيم نادر- عضو هيئة

جامعة ميدأوشن- تخصص إدارة المشاريع - كلية الإدارة

التاريخ 2025-12-6 فصل الدراسي الثالث

1. الفصل الثالث: منهجية الدراسة

1.1. المقدمة:

يعرض هذا الفصل الأسس المنهجية التي يقوم عليها البحث بوصفها الركيزة التي تضمن الانتقال من إطار نظري واسع إلى اختبار علمي دقيق يمكن الاعتماد عليه في تفسير أثر استخدام بوكس الوجبات الصحية (Meal Kits) على أنماط التغذية والسلوك الغذائي لدى الأفراد المشغولين

وتأتي أهمية هذا الإطار المنهجي من كونه يُعد الخريطة التي تنظم العلاقة بين مشكلة الدراسة وأسئلتها وأدواتها وطرائق تحليلها، بما يجعل الإجراءات البحثية متسقة وقابلة للتحقق والتكرار.

وشهدت السنوات الأخيرة توسعاً ملحوظاً في استخدام Meal Kits باعتبارها وسيلة عملية تجمع بين السهولة والالتزام بالتغذية المتوازنة، خصوصاً لدى الفئات التي تعاني من ضيق الوقت أو ضغط العمل وقد بيّنت الدراسات السابقة أنّ هذا النوع من الحلّات الغذائية يساهم في تحسين جودة النظام الغذائي، زيادة معدل الطبخ المنزلي، وتعزيز الوعي بمكونات الطعام كما أظهرت أبحاث أخرى أنّ Meal Kits تلعب دوراً مساعداً في تشكيل سلوك غذائي أكثر انتظاماً، ورفع مستوى الالتزام بالحصة الغذائية الصحية، والحد من الاعتماد على الوجبات السريعة (Robinson-Oghogho et al., 2022).

واستناداً إلى هذا التراكم العلمي، يحدد هذا الفصل المنهج العام للدراسة وآليات تطبيقه بصورة دقيقة، بدءاً من التعريفات الإجرائية للمتغيرات الأساسية، التي تمنح المفاهيم النظرية صياغة عملية قابلة للقياس، وصولاً إلى عرض تصميم البحث الملائم لطبيعة الظاهرة المدروسة ويتناول الفصل كذلك وصف مجتمع الدراسة وخصائصه، والأساليب العلمية المتبعة في اختيار العينة، بما في ذلك مبررات استخدام أسلوب العينة المعتمد وملاءمته لأسئلة الدراسة.

ويوضح الفصل طرائق جمع البيانات، سواء القائمة على الاستبيانات أو السجلات أو التقارير الذاتية، مع مناقشة أنواع البيانات المستخلصة وتصنيفها وفق طبيعتها الديموغرافية أو السلوكية أو الكمية كما يتضمن شرحاً للإجراءات الإحصائية المنهجية التي سيتم اعتمادها في معالجة البيانات وتحليلها، مثل الإحصاء الوصفي، واختبارات الفرضيات، ونماذج الانحدار، وغيرها من الأساليب المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهدفها.

1.2. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

المتغير المستقل: بوكس الوجبات الصحية (Meal Kits)

يُعرّف هذا المتغير إجرائيًا في هذه الدراسة بأنه: نظام غذائي مُعدّ مسبقًا يتضمن مكونات طازجة أو مقطّعة، جاهزة للطهي، مع وصفة واضحة، ووقت تحضير لا يتجاوز 20 دقيقة ويُقاس المتغير من خلال:

1. **مدى الاستخدام**: عدد مرات استخدام بوكس الوجبات الصحية خلال الأسبوع.
 2. **الالتزام بالمحتوى**: مدى اتباع الوصفة كما وردت في الصندوق.
 3. **درجة الاعتماد**: مدى اعتماد الفرد على Meal Kits بديلاً عن الطبخ التقليدي أو الوجبات الجاهزة.
- وهذا التعريف يتسق مع ما ورد في الأدبيات التي ركّزت على تمييز meal kits عن الوجبات الجاهزة للتسخين، وعلى أهمية تقييم تكرار الاستخدام كمتغير سلوكي مهم (Robinson et al., 2022).

المتغيرات التابعة:

تعتمد الدراسة على ثلاثة مخرجات أساسية:

1. **جودة النظام الغذائي (Diet Quality)**: تُقاس باستبانات معيارية مستندة إلى مؤشرات جودة الأكل المستخدمة في الدراسات السابقة، مع التركيز على استهلاك الخضراوات، توازن الوجبات، ومستوى الطعام. (Mills et al., 2017)
2. **السلوك المتعلق بالطهي**: يُقاس من خلال: تكرار الطهي المنزلي، وتقليل الاعتماد على الوجبات السريعة، ومستوى الثقة في القدرة على الطهي، وهي معايير أثبتت الأدبيات ارتباطها باستخدام Meal Kits (Brasington et al., 2023).
3. **الرضا والقبول النفسي للوجبة**: يُقاس بمقاييس تم اختبارها في تجارب مشابهة، وتشمل: رضا المشاركين عن وقت التحضير، سهولة الخطوات، والاستمتاع بعملية الطهي (Hollis-Hansen et al., 2023).

1.3. تصميم البحث

يعتمد هذا البحث على التصميم الوصفي-التحليلي، وهو منهج يجمع بين جمع بيانات وصفية دقيقة حول السلوك الغذائي للمشاركين، وبين تحليل العلاقات الإحصائية التي تربط بين استخدام بوكس الوجبات الصحية (Meal Kits) ومجموعة من النتائج الغذائية والسلوكية. جوهر هذا التصميم أنه لا يتضمن أي تدخل تجريبي مباشر يؤثر في طبيعة حياة المشاركين أو عاداتهم الغذائية، بل يعمل على رصد الواقع كما هو وتحليل دينامياته الداخلية. ويُعد هذا النوع من التصميمات من أكثر الأساليب ملاءمة للبحوث التي تتناول ممارسات غذائية متغيرة ومتأثرة بظروف الحياة اليومية، حيث يسعى الباحث إلى فهم العلاقة بين استخدام Meal Kits وجودة النظام الغذائي دون فرض شروط أو تعديل سلوك المستجيبين.

يتضمن التصميم أيضًا بعدًا مقارنًا للبحث السببي-الارتباطي، وهو اتجاه بحثي لا يهدف إلى إثبات علاقة سببية مباشرة، بل يكفي بتحديد اتجاهات الارتباط وقوتها. وقد اعتمدت العديد من الدراسات الحديثة هذا الأسلوب عند تحليل تأثير حلول الطهي المختصرة على الصحة والسلوك، نظرًا لتعدد العوامل التي تحكم في التغذية اليومية وبهذا الشكل يمكن التصميم من استخراج أنماط واضحة حول كيفية تأثير استخدام Meal Kits، مع المحافظة على الحياد العلمي وعدم تجاوز حدود الأدلة المتاحة.

1.4. مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في الأفراد البالغين الذين يعيشون في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، ممن يواجهون ضغوطاً يومية تتعلق بضيق الوقت، سواء كانوا موظفين، طلاباً جامعيين، أو أفراداً يعتمدون على حلول غذائية سريعة وسهلة التحضير وتُعد الرياض بيئة حضرية متقدمة تتميز بتنوع الخدمات الغذائية وانتشار المتاجر الإلكترونية وشركات توصيل المكونات الغذائية، مما يجعلها موقعاً مناسباً لدراسة أثر استخدام بوكس الوجبات الصحية وتشير الأدبيات إلى أنّ الفئات العاملة في المدن الكبرى غالباً ما تكون الأكثر حاجة إلى حلول تقلل عبء الطهي وتوفر الوقت. (Mills et al., 2017)

1.5. عينة الدراسة وأساليب أخذ العينات

سيتم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة القصدية (Purposive Sampling) ، وذلك لاستهداف الأفراد الذين يستخدمون فعليًا بوكس الوجبات الصحية أو لديهم اهتمام سابق بتجربتها ونظرًا لوجود الباحث في مدينة الرياض، يمكن تخصيص العينة بشكل أكثر واقعية عبر اختيار مشاركين من منطقة محددة داخل المدينة، مثل زوار بقالة قريبة من مقر إقامة الباحث أو من مركز تسوق قريب، حيث تتوفر عادةً منتجات Meal Kits أو منتجات الطهي السريع.

ويُشترط في المشاركين الشروط التالية:

- أن يكون عمره 18 عامًا فأكثر.
- أن يكون من المقيمين في مدينة الرياض.
- أن يكون لديه تجربة سابقة مع Meal Kits أو استعداد لاستخدامها.
- أن يكون قادرًا على تعبئة الاستبيان إلكترونيًا.

ويتراوح الحجم المتوقع للعينة بين 150 و200 مشارك، وهو حجم ملائم لإجراء التحليلات الإحصائية المطلوبة، ولتمثيل الفئة المستهدفة داخل البيئة الحضرية في الرياض وهذا الاختيار يضمن أن تكون البيانات واقعية ومرتبطة بسياق الاستخدام الفعلي للخدمات الغذائية داخل المجتمع المحلي.

1.6. طرق جمع البيانات

تعتمد الدراسة على استبانة إلكترونية مصممة خصيصًا لتلبية أهداف البحث، وتتكوّن من أربعة أقسام رئيسية تضمن تغطية شاملة لمتغيرات الدراسة ويبدأ القسم الأول بجمع البيانات الديموغرافية الأساسية مثل العمر والجنس ومستوى التعليم والحالة العملية، وهي متغيرات ضرورية لفهم الفروق المحتملة بين الفئات بينما يقيس القسم الثاني المتغير المستقل، وهو مستوى استخدام الـ Meal Kits من حيث التكرار، والاعتماد، ونوعية الأطباق المختارة.

ويركّز القسم الثالث على قياس جودة النظام الغذائي والسلوك الغذائي للمشارك، بما يشمل الالتزام بالحصص الغذائية، اختيار المكونات، وتكرار تناول الخضروات والبروتينات الصحية أما القسم الرابع فيقيس المتغيرات الثانوية ذات الصلة بالقبول والرضا والثقة في الطهي المنزلي، وهي عوامل غالبًا ما ترتبط بسلوك استخدام Meal Kits ، كما أشارت إليه دراسات سابقة

(Hollis-Hansen et al., 2023؛ Brasington et al., 2023) وجرى تصميم الاستبانة بالاستناد إلى أدوات قياس معتمدة عالميًا مع تكييفها لغويًا وسياقيًا بما يناسب مجتمع الدراسة.

1.7. أنواع البيانات

تجمع الدراسة بين نوعين رئيسيين من البيانات يساهمان في بناء صورة شاملة حول الظاهرة قيد البحث وتعتمد البيانات الكمية على الأرقام والدرجات الناتجة عن الإجابات المغلقة في الاستبانة، مثل درجات التزام المشاركين بالنظام الغذائي وتكرار استخدام Meal Kits. هذا النوع من البيانات ضروري لإجراء التحليل الإحصائي الموضوعي الذي يمكن من اختبار الفرضيات وقياس قوة الارتباط.

وتتضمن الدراسة أيضًا بيانات وصفية تُستخلص من الأسئلة المفتوحة داخل الاستبانة، أو من وصف المشاركين لأنماطهم الغذائية، وتفضيلاتهم في الوجبات، ومستوى الانشغال اليومي لديهم وهذه البيانات تضيف بعدًا نوعيًا يفسّر الأرقام ويكشف عن دلالات السلوك الغذائي في الحياة اليومية. الجمع بين هذين النوعين يمنح الدراسة قدرة أوسع على تفسير النتائج بصورة متوازنة.

1.8. إجراءات التحليل الإحصائي

تُعالج البيانات باستخدام برنامج SPSS نظرًا لقدرته العالية على التعامل مع البيانات الكمية المعقدة. يبدأ التحليل عادةً بمرحلة الإحصاء الوصفي التي تهدف إلى تقديم لمحة عامة عن خصائص العينة من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية ويلى ذلك اختبار الثبات الداخلي لأداة القياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، الذي يعد مؤشرًا على مدى اتساق بنود المقياس مع بعضها البعض.

وبعد التأكد من ثبات الأداة، يجري تحليل الارتباط من نوع بيرسون لقياس قوة واتجاه العلاقة بين استخدام Meal Kits والمتغيرات التابعة، وهو أمر شائع في الدراسات الغذائية التي تعتمد مقاييس كمية مباشرة كما يتضمن التحليل استخدام نماذج الانحدار البسيط أو المتعدد تبعًا لطبيعة الفرضيات، بهدف اختبار قدرة المتغير المستقل على التنبؤ بالمتغيرات التابعة، كجودة النظام الغذائي أو سلوك الطهي.

وقد يتطلب البحث إجراء اختبارات فروق إضافية مثل اختبار T لفحص الفروق بين الذكور والإناث، أو تحليل التباين ANOVA لدراسة اختلاف السلوك الغذائي عبر مستويات مختلفة من العمر أو الدخل وإن استخدام هذه المنهجية المتعددة يضمن دقة النتائج ويمنح تفسيراً أكثر شمولاً للعلاقات بين المتغيرات.

1.9. أخلاقيات البحث

تلتزم هذه الدراسة بجميع المبادئ الأخلاقية المعمول بها في البحوث العلمية والإنسانية داخل المملكة العربية السعودية، بما يضمن حماية المشاركين وتحقيق أعلى درجات النزاهة العلمية ويعتمد تنفيذ البحث على عدد من الضوابط الأخلاقية الأساسية، من أهمها:

أولاً، الموافقة المستنيرة حيث لن تُجمع أي بيانات من المشاركين إلا بعد إبلاغهم بشكل واضح بطبيعة الدراسة، أهدافها، مدة المشاركة، ونوعية البيانات التي سيتم جمعها وسيُطلب من كل مشارك الموافقة على المشاركة طوعاً عبر نموذج إلكتروني مسبق، دون أي ضغط أو إلزام.

ثانياً، السرية والخصوصية إذ ستُحفظ جميع البيانات التي يقدمها المشاركون بسرية تامة، ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي كما ستُعالج البيانات بشكل مجمّع دون الإشارة إلى أي معلومات شخصية يمكن أن تقود إلى هوية المشاركين، التزاماً بالممارسات الأخلاقية المعتمدة في الدراسات الاجتماعية والغذائية.

ثالثاً، الحق في الانسحاب إذ سيتم إبلاغ المشاركين بأن لهم الحق الكامل في الانسحاب من الدراسة في أي وقت دون أي تبعات، وأن مشاركتهم اختيارية بالكامل.

رابعاً، الحياد العلمي حيث يلتزم الباحث بعدم التأثير على إجابات المشاركين أو توجيههم، والحفاظ على الموضوعية التامة في جميع مراحل جمع البيانات، تحليلها، وتفسيرها، بما يتوافق مع المعايير العلمية الحديثة في بحوث السلوك الغذائي.

خامساً، الاستخدام الآمن للبيانات حيث تُخزن البيانات إلكترونياً في ملفات محمية، ولا تُشارك مع أي جهة خارج إطار الدراسة كما لن تُستخدم البيانات لأغراض تجارية أو دعائية.

وبذلك، تضمن هذه الدراسة احترام حقوق المشاركين والمحافظة على سلامتهم ومصالحهم، بما يعزز موثوقية النتائج وقابليتها للاعتماد العلمي.

1.10. الخاتمة

قدّم هذا الفصل الإطار المنهجي الكامل للدراسة المقترحة، بدءًا من التعريفات الإجرائية الدقيقة للمتغيرات، مرورًا بتحديد التصميم البحثي، والعينة، وآليات جمع البيانات، ووصولًا إلى الأساليب الإحصائية التي ستعتمد عليها الدراسة في تحليل نتائجها ويمثل هذا البناء المنهجي أداة أساسية لضمان الاتساق العلمي للدراسة، كما يمهد الطريق لتفسير النتائج المرتقبة في ضوء ما أظهرته الأدبيات السابقة حول فعالية Meal Kits ، وبشكل يسمح بتقديم نتائج قابلة للتطبيق في بيئات العمل والحياة اليومية.

قائمة المراجع

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). Home cooking. The Nutrition Source. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/home-cooking>
2. Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21-28. <https://doi.org/10.1111/obr.12107>
3. Daniel, C. (2016). Ultra-processed foods and obesity: The pitfalls of ignoring a burgeoning food classification in public health nutrition. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(4), 395–401. <https://doi.org/10.1111/jhn.12382>
4. Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2020). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?. *Public Health Nutrition*, 23(6), 988-997. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002858>
5. Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0567-y>.
6. Robinson-Oghogho, J. N., Thorpe, R. J., Jr., & Neff, R. A. (2022). Dietary behaviors among new users of meal-kit services during the early months of the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 14(19), 3953. <https://doi.org/10.3390/nu14193953>.
7. Hollis-Hansen, K., Haskins, C., Turcios, J., Bowen, M. E., Leonard, T., Lee, M., ... Pruitt, S. L. (2023). A pilot randomized controlled trial comparing nutritious meal kits and no-prep meals to improve food

- security and diet quality among food pantry clients. BMC Public Health, 23, 2063. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17355-3>.
8. Brasington, N., Bucher, T., & Beckett, E. L. (2023). Frequency of convenience cooking product use is associated with cooking confidence, creativity, and markers of vegetable intake. *Nutrients*, 15(4), 966. <https://doi.org/10.3390/nu15040966>.
 9. Nixon, N., et al. (2024). Meal kit delivery services in the UK: An evaluation of the nutrient profile and acceptability of meals. *Appetite / Public health nutrition literature* (2024). [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)
 10. World Health Organization. (2020). Healthy diet — Fact sheet. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
 11. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2018). Home cooking: Good for your health. The Nutrition Source (Harvard). <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/home-cooking>.