

دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية

اسم الطالبة

إيمان بنت فيصل عبد الله باصم

241000763

مشروع تخرج - 1

كلية الإدارة - جامعة ميدأوشن

إشراف

د. عبد الرحيم نادر

عضو هيئة التدريس - كلية الإدارة - جامعة ميدأوشن

2026 - الفصل الدراسي الثاني

جدول المحتويات

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	3
1.1. المقدمة:	4
1.2. مشكلة الدراسة	7
1.2.1. فجوات على المستوى النظري	7
1.2.2. فجوات على المستوى التطبيقي	8
1.3. أهمية الدراسة	9
1.3.1. على المستوى النظري	9
1.3.2. على المستوى التطبيقي	9
1.4. أسئلة الدراسة	10
1.5. أهداف الدراسة	11
1.6. فرضيات الدراسة	12
1.7. نموذج الدراسة	13
1.8. منهجية الدراسة	15
1.9. الدراسة الميدانية	19
1.10. مخطط المشروع المقترح	21
قائمة المراجع	22

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
الشكل (1):	نموذج الدراسة المفاهيمي (Conceptual Model) من عمل الطالبة	14
الشكل (2):	البصلة البحثية من عمل الطالبة	18

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1.1. المقدمة:

يتطور مجال الإدارة المعاصر بشكل مستمر مدفوعاً بالتغيرات الديناميكية المتسارعة في بيئة الأعمال ونمط الحياة الحديث المعقد.

ومع تزايد التحديات الصحية وتراجع مؤشرات الصحة العامة الناتجة عن ضغوط العمل المعاصر والاعتماد على الأغذية المصنعة، برزت حاجة ملحة لتدخل الأفراد ذاتياً لإدارة عافيتهم.

تعتبر إدارة صحة الجسد عن سلوك إداري واعي يتخذه الفرد كاستراتيجية وقائية طويلة المدى، ويعد اختيار الأغذية الصحية الأداة التنفيذية الأبرز في هذا السلوك السلوكي المستدام.

وتشير التقارير الإحصائية الحديثة الصادرة عن المنظمات الصحية المهمة بسلوك المستهلك لعامي 2025م و2026م إلى نمو متسارع بنسبة تتجاوز 15% في توجه الأفراد نحو البحث عن المنتجات التي تدعم العافية البدنية، مما يؤكد أن إدارة الجسد أصبحت ضرورة استراتيجية في العصر الراهن ولم تعد مجرد خيار ترفي (بدر، 2023).

وتشير الأدبيات المستقاة من دراسات سلوك المستهلك والإدارة الصحية إلى أن قرارات الأفراد الاستهلاكية لا تتبع من الرغبة المجردة، بل تتأثر بمحددات نفسية وإدراكية رئيسية (العتيبي، 2025).

وتعتبر المنفعة المدركة (العوائد الصحية المباشرة والوقاية من الأمراض) والقيمة المدركة (الموازنة العقلانية بين التكلفة المادية والجهد مقابل جودة الحياة المستدامة) من أهم الدوافع التي تمت دراستها في قطاعات تسويق المنتجات العضوية والتوعية الغذائية العامة (الشهراني، 2024).

وقد ناقش الباحثون في دراساتهم المعاصرة حتى عام 2025م أن إدراك المستهلك للمنافع الوقائية يعد المحرك الأساسي لإعادة صياغة العادات الاستهلاكية اليومية وتجنب المخاطر الصحية بعيدة المدى (العتيبي، 2025).

على الرغم من وفرة الأبحاث التي ناقشت القيمة والمنفعة في سياق نية الشراء التجاري البحت للأغذية، إلا أن هناك نقصاً حاداً وفجوة واضحة في الأدبيات عند ربط هذه المحددات الإدراكية بـ السلوك الإداري المستدام لصحة الجسد كمنظومة متكاملة لحماية الذات ومواجهة التراجع الصحي في البيئة الحديثة. إن معظم الدراسات المنشورة حتى عام 2026م لا تزال تركز على قرارات الشراء اللحظية أو الجدوى الاقتصادية للشركات، دون تحليل معمق لكيفية تحول هذا الإدراك إلى ممارسة إدارية ذاتية ومستمرة لدى الفرد للحفاظ على حيويته ومواجهة الأمراض العصرية.

إن إغفال هذا الربط يترك المعرفة العلمية في مجال الإدارة السلوكية للمستهلك غير مكتملة، مما يستدعي تدخلاً بحثياً عاجلاً لسد هذا القصور.

تعد هذه المشكلة ذات أهمية بالغة لعدة فئات من الجمهور؛ فبالنسبة لحكومة المملكة العربية السعودية تساهم هذه الدراسة في دعم مستهدفات رؤية المملكة 2030 المتعلقة ببرنامج جودة الحياة، ورفع متوسط العمر المتوقع، وبناء مجتمع حيوي يتمتع أفرادُه بنمط حياة صحي متوازن.

وللممارسين ومديري تسويق الأغذية الصحية ورواد الأعمال في قطاع العافية، توفر الدراسة رؤى قيمة حول كيفية صياغة حملات توعوية وترويجية قائمة على الدوافع النفسية الحقيقية للأفراد عبر إبراز المنفعة والقيمة الفردية.

دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية

أما للمجتمع العلمي والباحثين، فإن الدراسة تقدم مساهمة أصيلة في فهم آليات الإدارة السلوكية المعاصرة لعام 2026م وتأصيل العلاقة بين الإدراك المعرفي والسلوك الصحي المستدام.

وبناءً على ما تقدم، فإن الغرض الأساسي والهدف من هذا المشروع البحثي هو تقييم الأثر الشامل واستكشاف دور المنفعة والقيمة المدركة كمتغيرات مستقلة في توجيه وصياغة سلوك الأفراد نحو إدارة صحة أجسادهم كمتغير تابع عبر اختيار واستهلاك الأغذية الصحية.

ستبحث الدراسة في كيفية ترجمة هذه المدركات النفسية إلى قرارات يومية تضمن استدامة الصحة العامة ورفع كفاءة الأداء البدني، والتقليل من التكاليف العلاجية، مع تقديم توصيات استراتيجية وعملية لصناع القرار لتعظيم وعي الأفراد وتوجيههم نحو نمط حياة أكثر جودة وعافية.

1.2. مشكلة الدراسة

تتسم الأبحاث المتعلقة بسلوك المستهلك والتسويق الصحي بتراكم معرفي واسع، إلا أن هناك فجوات نظرية وتطبيقية واضحة تبرز عند محاولة تطبيق هذه المعارف في سياق محدد كإدارة صحة الجسد الذاتية للأفراد. بينما توفر الأدبيات القائمة أطراً عامة ومفاهيم متعددة حول نية الشراء والوعي الغذائي العام، فإنها غالباً ما تقتصر إلى التناول المتعمق للجوانب النظرية والتطبيقية المتعلقة بمحددات المنفعة والقيمة المدركة في توجيه القرارات اليومية المستدامة لصيانة الجسد، وتم تقسيم مشكلة الدراسة إلى فجوات على المستوى النظري وفجوات على المستوى التطبيقي:

1.2.1. فجوات على المستوى النظري

- غياب دراسات تربط بشكل مباشر بين المحددات الإدراكية (المنفعة والقيمة) والسلوك الإداري المستدام لصحة الجسد كمنظومة دفاعية ذاتية ضد الأمراض العصرية.
- اقتصار الأدبيات الحالية على مناقشة استهلاك الأغذية الصحية في سياقات تجارية وتسويقية بحتة دون مراعاة لخصوصية إدارة العافية كمسؤولية ذاتية مستمرة للفرد.
- محدودية الأطر النظرية التي تدمج الأبعاد النفسية، الإدراكية، والاجتماعية في تحليل تأثير إدراك المنافع على القرارات الغذائية اليومية.
- ضعف التناول الأكاديمي للعلاقة بين استراتيجيات الوعي الذاتي والموازنة العقلانية للقيمة في مواجهة المغريات الاستهلاكية والوجبات السريعة.

1.2.2. فجوات على المستوى التطبيقي

- محدودية التطبيقات والبرامج العملية التي تستثمر في المنفعة والقيمة المدركة لتوجيه الأفراد نحو الأغذية الصحية، مقارنة بقطاعات استهلاكية أخرى.
- عدم توفر دراسات تقييم دقيقة لمدى مساهمة إدراك المنافع الصحية في تحسين السلوك الفعلي للأفراد والحد من تراجع الصحة العامة.
- نقص في البيانات الميدانية المنشورة حول كفاءة استمرارية الأفراد في الالتزام بالأنماط الغذائية الصحية عند تقييمهم للتكلفة المادية والجهد بذات الوقت.
- غياب مؤشرات أداء واضحة لقياس أثر القيمة والمنفعة المدركة على الجوانب السلوكية اليومية مثل تنظيم الوجبات، واختيار البدائل العضوية، وإدارة نمط الحياة الصحي.

إشكالية الدراسة هي: ما دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية؟

1.3. أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة نظرًا لدورها في سد الفجوات المعرفية والتطبيقية المتعلقة بدمج المنفعة والقيمة المدركة في إدارة صحة الجسد، لا سيما في سياق فريد وحيوي كالسلوك الغذائي المستدام للأفراد، وتم تقسيم أهمية الدراسة على مستويين، النظري والتطبيقي.

1.3.1. على المستوى النظري:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من كونها تسد فجوة واضحة في الأدبيات المتعلقة بعلاقة المنفعة والقيمة المدركة بإدارة صحة الجسد في البيئات الحياتية المعاصرة وضغوطها المستمرة. إذ تقدم إطارًا مفاهيميًا جديدًا يربط بين مفاهيم السلوك الاستهلاكي، التسويق الصحي، والإدارة الذاتية للعافية، ضمن سياق فريد يتطلب تكييفًا خاصًا للنظريات والنماذج التقليدية. كما تسهم في توسيع الفهم العلمي حول تطبيقات الوعي الغذائي في مواجهة أنماط الحياة السريعة وعالية المخاطر الصحية، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة بالقدر الكافي.

1.3.2. على المستوى التطبيقي:

أما على الصعيد التطبيقي، فتكمن أهمية هذه الدراسة في قدرتها على تقديم توصيات عملية للجهات المعنية تساعد في التخطيط والتوسع في تعزيز الوعي بالأغذية الصحية بطريقة تساهم في رفع كفاءة الإدارة الصحية الشخصية لدى الأفراد. ومن خلال تحليل بيانات واقعية وتقديم مؤشرات أداء واضحة، فإن نتائج

دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية

الدراسة يمكن أن تدعم صناعة القرار، وتساهم في تحقيق أهداف رؤية السعودية 2030 في مجالات جودة الحياة وبناء مجتمع حيوي مستدام، لا سيما فيما يتعلق بتحسين النمط المعيشي للمواطنين وتقليل التكاليف العلاجية والأعباء الناتجة عن الأمراض العصرية.

1.4. أسئلة الدراسة

يهدف هذا المشروع إلى الإجابة على الأسئلة البحثية التالية، والتي ستوجه عملية جمع البيانات وتحليلها لتقييم دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية:

سؤال البحث الرئيسي: ما دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية؟

الأسئلة الفرعية:

○ ما هو أثر المنفعة المدركة (كعائد صحي ووقائي) في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد

عبر الأغذية الصحية؟

○ ما هو أثر القيمة المدركة (الموازنة بين التكلفة والجهد مقابل جودة الحياة) في توجيه سلوك الأفراد

نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية؟

دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية

○ ما هي الفرص المتاحة لتعزيز سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد من خلال الاستفادة من خيارات الأغذية الصحية المبتكرة؟

○ ما هي التوصيات الاستراتيجية والعملية التي يمكن تقديمها للجهات المعنية لتعزيز وعي الأفراد وتوجيههم نحو نمط حياة أكثر جودة وعافية؟

1.5. أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الرئيسية التالية، والتي ترتبط مباشرة بأسئلة الدراسة وتسهم في فهم دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه السلوك الصحي للأفراد:

○ فحص وتحليل دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد، وتحديد مدى تكاملهما مع أنظمة الإدارة الذاتية لصحة الجسد.

○ تقييم أثر المنفعة المدركة (العوائد الصحية المباشرة والوقاية من الأمراض) على توجه الأفراد نحو الممارسات الغذائية السليمة كمسؤولية ذاتية مستمرة.

○ قياس مساهمة القيمة المدركة (الموازنة العقلانية بين التكلفة والجهد مقابل جودة الحياة المستدامة) في اتخاذ قرارات يومية مستدامة لصيانة الجسد.

- تقديم توصيات استراتيجية وعملية لصناع القرار، ومسوقي الأغذية الصحية، ورواد الأعمال في قطاع العافية لتعزيز الوعي وبناء مجتمع حيوي مستدام بما يتوافق مع رؤية المملكة 2030

1.6. فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى (خاصة بالمنفعة المدركة):

- الفرضية الصفرية (H_{01}): لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمنفعة المدركة للأغذية الصحية في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد.
- الفرضية البديلة (H_{a1}): يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية للمنفعة المدركة للأغذية الصحية في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد.

الفرضية الثانية (خاصة بالقيمة المدركة):

- الفرضية الصفرية (H_{02}): لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للقيمة المدركة للأغذية الصحية في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد.
- الفرضية البديلة (H_{a2}): يوجد أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية للقيمة المدركة للأغذية الصحية في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد.

1.7. نموذج الدراسة

يعبر النموذج المفاهيمي للدراسة عن الإطار الفلسفي والرياضي الذي يوضح طبيعة العلاقة والروابط المفترضة بين المتغيرات الإدراكية والنفسية كعوامل مستقلة، والسلوك الإداري والوقائي كمتغير تابع، وذلك على النحو التالي:

أولاً: المتغير المستقل

○ المنفعة المدركة (Perceived Benefit):

وتشمل الأبعاد الفرعية (العوائد الصحية المباشرة، الوقاية من الأمراض، والوعي الوقائي).

○ القيمة المدركة (Perceived Value):

وتشمل الأبعاد الفرعية (الموازنة بين التكلفة المادية والجهد البدني مقابل جودة الحياة المستدامة).

ثانياً: المتغير التابع

توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية (Self-Health Management Behavior): ويقاس من خلال مؤشرات التقييم المباشر للسلوك الوقائي.

ثالثاً: المؤشرات والمخرجات المتوقعة

بمحاكاة مؤشرات النموذج المعتمد لتقييم كفاءة السلوك، يتم قياس المتغير التابع من خلال المؤشرات التالية؛

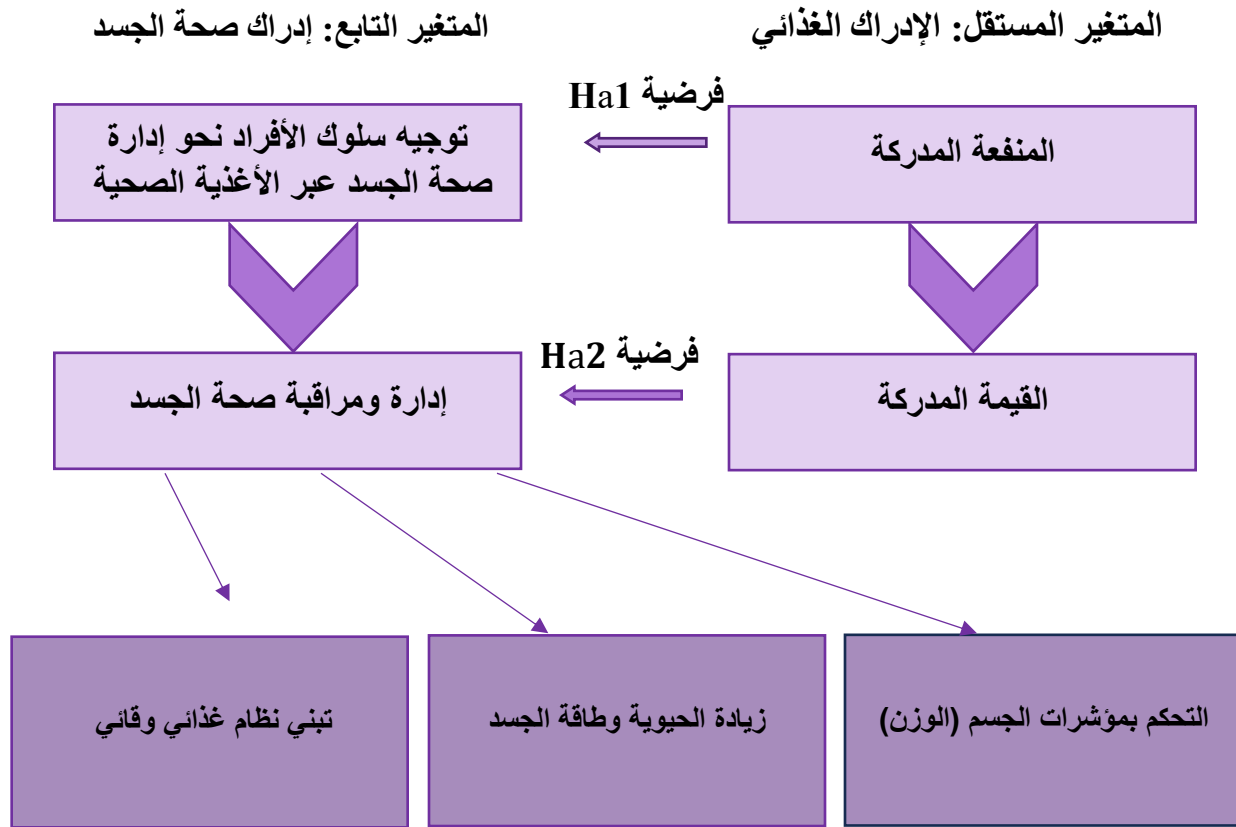
○ تبني نظام غذائي وقائي: مدى قدرة النمط الغذائي على تحقيق الوقاية الفعالة من الأمراض العصرية والحفاظ على الحيوية.

دور المنفعة والقيمة المدركة في توجيه سلوك الأفراد نحو إدارة صحة الجسد عبر الأغذية الصحية

- إدارة ومراقبة صحة الجسد: مدى التزام الأفراد بالأنماط الغذائية الصحية كمنظومة حياة مستمرة وليس كقرار شراء لحظي.
- التحكم بمؤشرات الجسم (الوزن): قياس استمرارية مراقبة الكتلة البدنية والوزن الصحي لتفادي التراجع الصحي.
- زيادة الحيوية وطاقة الجسد (الهدف المحوري): تحسين العافية والأداء البدني العام للأفراد كمخرج نهائي للممارسات الإدارية الذاتية.

بناءً على مشكلة الدراسة وأهدافها، وفي ضوء الأدبيات والنظريات ذات الصلة، نوضح في الشكل أدناه نموذج الدراسة المفاهيمي المقترح والذي يعكس العلاقات الافتراضية بين المتغيرات:

النموذج المفاهيمي للدراسة



الشكل (1): نموذج الدراسة المفاهيمي (Conceptual Model) من عمل الطالبة

1.8. منهجية الدراسة

فلسفة البحث: وضعية.

تتبنى هذه الدراسة الفلسفة الوضعية (Positivism) كإطار معرفي لها.

وتفترض هذه الفلسفة وجود واقع موضوعي ومستقل يمكن قياسه وملاحظته علمياً ودون تحيز من قبل الباحث.

وتتناسب الفلسفة الوضعية تماماً مع طبيعة هذا البحث، حيث تسعى الدراسة إلى قياس واختبار أثر المتغيرات المستقلة (مثل القيمة المدركة والمنفعة) على المتغير التابع (سلوك الأفراد) بشكل كمي ومنظم، والاعتماد على البيانات الرقمية للوصول إلى استنتاجات عامة وموضوعية.

منهج البحث: استنتاجي.

بناءً على الفلسفة الوضعية المعتمدة، يتبع هذا البحث المنهج الاستنتاجي (Deductive Approach). يبدأ هذا المنهج من العام إلى الخاص، حيث تم الاعتماد على النظريات والأدبيات السابقة لبناء نموذج البحث وتحديد المتغيرات وصياغة الفرضيات المحددة، ومن ثم الانتقال إلى مرحلة جمع البيانات الميدانية واختبارها إحصائياً للتحقق من صحة هذه الفرضيات أو رفضها، وهو ما يضمن البناء العلمي الرصين لنتائج الدراسة.

استراتيجية البحث: استراتيجية المسح.

تعتمد الدراسة على إستراتيجية المسح (Survey Strategy) كأداة رئيسية لجمع البيانات.

تُعد هذه الإستراتيجية الأنسب للمشروعات ذات الطابع الكمي، حيث تتيح جمع بيانات كمية ومحددة من عينة ممثلة لمجتمع الدراسة في فترة زمنية وجيزة وبكفاءة عالية، مما يسهل عملية ترميز البيانات وتحليلها ومقارنتها باستخدام البرامج الإحصائية لتحديد طبيعة العلاقات بين المتغيرات.

نوع البحث: بحث كمي.

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكمي أحادي الطريقة (Mono-method Quantitative).

ويأتي هذا الاختيار متوافقاً مع الفلسفة الوضعية والمنهج الاستنتاجي المتبعين، حيث يركز البحث على جمع بيانات رقمية محددة وقابلة للقياس الإحصائي، وتجنب استخدام البيانات الكيفية أو المقابلات الشخصية، مما يضمن دقة عالية وتجريداً كاملاً في قياس العلاقات بين متغيرات الدراسة.

الأفق الزمني: مقطعي العرض لعام 2026م.

تتبع الدراسة الأفق الزمني المقطعي لعام 2026 م.

ويعني ذلك أن عملية جمع البيانات من عينة الدراسة عبر أداة الاستبيان ستتم في نقطة زمنية واحدة ومحددة خلال العام الحالي 2026 م، ولن يتم تكرار جمع البيانات على فترات زمنية متباعدة (كالدارسات الطولية)، وهو الأسلوب الأنسب للمشروعات البحثية الجامعية نظراً لملاءمته للوقت المتاح لإنجاز البحث.

طرق جمع وتحليل البيانات: الاستبيانات والتحليل الإحصائي.

- أداة جمع البيانات: تم الاعتماد على الاستبيان الإلكتروني كأداة رئيسية، حيث يحتوي الاستبيان على محاور تقيس المتغيرات المستقلة والتابعة باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (5-point Likert Scale) لتمكين المشاركين من تحديد درجة موافقتهم بدقة.
- أساليب التحليل الإحصائي: سيتم معالجة البيانات وتحليلها باستخدام البرامج الإحصائية (مثل SPSS)، وذلك عبر تطبيق أساليب الإحصاء الوصفي (كالنسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية) لوصف العينة، بالإضافة إلى أساليب الإحصاء الاستدلالي (مثل اختبار معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار) لاختبار صحة الفرضيات وتحديد حجم الأثر الإحصائي للمتغيرات.



الشكل (2): البصلة البحثية من عمل الطالبة.

1.9. الدراسة الميدانية

مكان التطبيق المقترح:

تستهدف هذه الدراسة التطبيق ميدانياً على الأفراد والمستهلكين المهتمين بالأغذية الصحية القاطنين في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، ويتم تناول ملامح هذه الدراسة الميدانية المقترحة من خلال الأبعاد التالية:

الصلة (Relevance):

تتسم الدراسة الميدانية بملاءمة عالية لهذا البحث نظراً لطبيعة المشكلة التي تتطلب فهماً عميقاً ومباشراً لسلوك الأفراد والمستهلكين الفعليين نحو إدارة صحة أجسادهم عبر الأغذية الصحية. لتقييم الأثر الحقيقي للمنفعة والقيمة المدركة وتأثيرها على توجيه سلوكهم، لا يمكن الاعتماد كلياً على البيانات النظرية أو الثانوية وحدها، بل يستلزم الأمر النزول للميدان الرقمي وجمع الاستجابات الواقعية

الوصول (Access):

يُعد الحصول على إمكانية الوصول لإجراء دراسة ميدانية وتوزيع الاستبيان على الأفراد والمستهلكين مهماً، ويتطلب استخدام قنوات تواصل إلكترونية مرنة ومنصات رقمية تضمن الوصول إلى شريحة متنوعة من المجتمع لضمان الحصول على بيانات دقيقة وموثوقة.

الاعتبارات الأخلاقية (Ethical Considerations):

يتطلب إجراء دراسة ميدانية أعلى المعايير الأخلاقية، لاسيما الالتزام التام بسرية البيانات الشخصية للمشاركين، والحصول على موافقتهم الواعية قبل تعبئة الاستبيان، وضمان استخدام كافة الإجابات لأغراض البحث العلمي الأكاديمي فقط دون الإفصاح عن هوية أي فرد.

التمثيل (Representativeness):

يُعد ضمان تمثيلية نتائج الدراسة الميدانية أمراً مهماً لتعميمها، ولذلك تسعى الدراسة لجمع استجابات كافية ومتنوعة من مختلف الفئات العمرية والاجتماعية المهتمة بالأغذية الصحية لتعكس واقع سلوك الأفراد بشكل صادق ودقيق.

1.10. مخطط المشروع المقترح

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري

الفصل الثالث: منهجية البحث

الفصل الرابع: التحليل الإحصائي

الفصل الخامس: المناقشة والخاتمة

قائمة المراجع

المراجع العربية

- ١- رؤية المملكة العربية السعودية 2030. الموقع الرسمي لرؤية 2030، (2016).
[/https://www.vision2030.gov.sa/ar](https://www.vision2030.gov.sa/ar)
- ٢- بدر، أحمد سليمان. "المحددات السلوكية لإدارة الرعاية الصحية الذاتية لدى المستهلكين"، المجلة العربية للإدارة، مجلد 43، عدد 2، (2023)، ص ص 115-132.
- ٣- الشهراني، ناصر بن فهد. "أثر القيمة المدركة على نية تبني الأنماط الغذائية العضوية في المجتمع السعودي"، مجلة الإدارة الاستراتيجية والنمو المستدام، مجلد 5، عدد 1، (2024)، ص ص 45-68.
- ٤- العتيبي، مها مطر. "تقييم دور الوعي الغذائي كمتغير وسيط في إدارة صحة الجسد واستدامة جودة الحياة وفق رؤية 2030"، المجلة السعودية للإدارة العامة، مجلد 62، عدد 3، (2025)، ص ص 201-229.

المراجع الأجنبية

1. Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.

2. Ajzen, I., & Fishbein, M. (2022). Predictors of health-care self-management and preventive food choices. *Journal of Consumer Behaviour*, 21(2), 144–159.
3. Kareem, A., & Al-Saeed, M. (2024). The role of perceived benefits and values in guiding consumer behavior toward organic food in Middle Eastern markets. *International Journal of Health Management*, 18(3), 210–225.
4. Saunders, M. N. K., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research methods for business students*. Pearson Education.

PDF
5. Wang, J., & Li, Y. (2025). Understanding the impact of perceived benefits and values on individual health self-management through dietary habits. *Journal of Preventive Medicine and Nutrition*, 30(1), 45–59.
6. Zeithaml, V. A. (2018). Consumer perceptions of price, quality, and value: a means-end model and synthesis of evidence. *Journal of Marketing*, 52(3), 2–22.
7. Zeithaml, V. A., & Smith, R. (2021). *Perceived value and self-health management via functional products*. Academic Press.