

جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
قسم علوم الإعلام والاتصال



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الإنسانية

الشعبة: علوم الإعلام والاتصال

التخصص: إتصال وعلاقات عامة

من إعداد الطالبتين:

سارة بضياف

نصيرة بن سلمة

بعنوان:

دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة
الجامعيين

دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي شبكة فيسبوك من طلبة جامعة غرداية

نوقشت واجيزت علنا بتاريخ: 2023/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم واللقب	الرتبة	جامعة	الصفة
أ.د طوالبية محمد	أستاذ	غرداية	رئيسا
د. غراب سعيدة	أستاذ محاضر قسم "ب"	غرداية	مشرفا
د. باباوا عمر عبد الرحمان	أستاذ محاضر قسم "أ"	غرداية	مناقشا

السنة الجامعية: 2023/2022

جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم الإعلام والاتصال



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الإنسانية

الشعبة: علوم الإعلام والاتصال

التخصص: إتصال وعلاقات عامة

من إعداد الطالبتين:

سارة بضياف

نصيرة بن سلمة

بعنوان:

**دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة
الجامعيين**

دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي شبكة فيسبوك من طلبة جامعة غرداية

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ : 2023/06/13

أمام اللجنة المكونة من السادة :

رئيسا	_ جامعة غرداية	أ.د طوالبية محمد
مشرفا	_ جامعة غرداية	د. غراب سعيدة
مناقشا	_ جامعة غرداية	د. باباوا عمر عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2023/2022

الإهداء

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار، إلى من شاركني كل لحظاتي في مشواري الدراسي، إلى من به أستمد عزتي وعزيمتي وإصراري، أرجو من الله أن يمد لي في عمرك ويرزقك الصحة والعافية، وأن يمتعني ببرك ورد جميلك، إليك يا أبي يا نور عيني وبسمة حياتي وسندي وعزي أهدي لك ثمرة من ثمار غرسك وجهدك.

إلى ملاك حياتي، إلى أغلى الناس وأحقهم بالمحبة، إلى التي الجنة تحت أقدامها، إلى من سهرت وصبرت وربت وعلمت، أسأل المولى تعالى أن يطيل في عمرها ويرزقها لباس الصحة والعافية، إليك أمي حبيبي.

إلى البذور الطيبة، إلى من بهم أكبر وأعتد، إلى من منحوني الثقة والحب والقوة، إليكم يا منبع الأمل وراحة قلبي وسعادتي إخواني وأخواتي.

إلى كتكوت العائلة إلى معنى السعادة والحب: أوس أرجو من الله أن يحفظه ويجعله من أهل الصلاح والتقوى.

إلى جدتي الحنونة، التي شجعتني على مواصلة طلب العلم، إلى التي تمننت رؤيتي وأنا أصل إلى ما وصلت له اليوم، أهدي إليك ثمرة جهد هذا العمل المتواضع.

إلى أعمامي وعماتي، إلى أخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى فضيلة الإمام بلكل محمود حفظه الله لنا ونفعنا بعلمه، إلى تلاميذ مسجد سيد الحاج يحيى.

إلى من كانوا ولا زالوا معي على طريق النجاح والخير والذين شاركوني في هذا العمل وإلى من ساندوني بالدعم والتشجيع أصدقائي وصديقاتي.

سارة

الإهداء

الحمد لله الذي حث على طلب العلم وأوصى وأحاط بكل شيء علما وأحصى، والصلاة
على نبينا محمد خير البشر خلقا حسنا وسلاما أزكى وأسمى، أما بعد:

أهدي تخرجي هذا إلى من علمني العطاء وإلى من أحمل اسمه بكل إفتخار وأرجو من الله
أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول إنتظار "والدي العزيز".

وإلى ملاكي في الحياة وإلى معنى الحب والتفاني وإلى بسمه الحياة وسر الوجود وإلى من
كان دعائها سر نجاحي "أمي الحبيبة".

إلى من كان لهم الفضل الكبير في تشجيعي وتحفيزي ومن منهم تعلمت المثابرة والإجتهد،
إلى من بوجودهم أكتسب القوة وإلى من عرفت معهم معنى الحياة "إخوتي"

إلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء وإلى من برفقتهم في دروب الحياة السعيدة
والحزينة سرت ، إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير "أصدقائي الأعزاء".

وبتوفيق من الله ودعاء من الأم لم يبق سوى خطوات قليلة لإنهاء مسيرتي الدراسية، شكرا
لكل من مد لي يد العون.

نصيحة

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم وبعد:

نشكر المولى عز وجل أن من علينا بإنهاء هذه الدراسة لتظهر بهذه الحلة فله الحمد أولاً وآخراً، ويملي علينا واجب الوفاء والإخلاص أن نسجل من خلال صفحات هذا الجهد، جزيل الشكر للدكتورة غراب سعيدة على ما بذلته من جهد ومتابعة، وكان لها الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة، وتقديم النصائح والتوجيهات، فلها الشكر محفوفاً بالدعاء، وجزاها الله خير الأجر.

كما نتقدم بالشكر لجميع أساتذة قسم علوم الإعلام والاتصال على ما أسدوه لنا من معلومات ومساعدة طيلة فترة دراستنا.

والشكر موصول أيضاً لكل من مد يد العون لإنجاز هذا العمل، وكل من شجعنا ووقف معنا لإتمامه.

لكم الشكر جميعاً.

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة الفيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين طلبة جامعة غرداية من خلال طرح التساؤل التالي: ما هو دور شبكات التواصل الإجتماعي فيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين؟ وللإجابة على هذا التساؤل طبقنا المنهج الوصفي المسحي، من خلال إستخدام إستمارة الإستبيان حيث تضمن في صورته النهائية 22 سؤالاً موزعاً على 03 محاور ليتم توزيعه على عينة قدر عددها ب 120 مفردة، من مستخدمي الفيسبوك (طلبة جامعة غرداية) حيث تم إختيارهم بطريقة قصدية، لنصل من خلال هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها:

أسهمت شبكة فايسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية ويظهر ذلك من خلال إجاباتهم التي أدلوا لنا بها، فمن خلال إستخدامهم لشبكة فيسبوك ومتابعة الصفحات أو المجموعات ذات المضمون الغذائي الصحي، إكتسب أغلب الطلبة عادات رياضية كما إمتنع أغلبهم عن إستهلاك الأغذية غير الصحية وأصبح لديهم إلتزام بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي وأصبح لديهم حرص على إحتواء وجباتهم بالعناصر الغذائية الأساسية، وإكتسب الطلبة ثقافة قراءة المكونات الغذائية للأطعمة، كما ساهم موقع الفايسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية بشكل متوسط في تغيير سلوكيات الطلبة نحو الأحسن وزيادة إدراكهم للمعلومات والمعارف الغذائية الصحية وهذا بعد متابعتهم وتلقيهم للمعلومات الغذائية الصحية عبر الفايسبوك.

لا توجد فروقات في تلقي المعلومات والمعارف الغذائية عبر شبكة الفيسبوك بين الطلبة حسب متغير التخصص أو الكلية.

توصلت الدراسة إلى أن المحتوى الغذائي الأكثر جذبا بالنسبة للطلبة هو محتوى صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام العامة ووصفات الطعام الصحية، كما يثق أغلب الطلبة في منشورات الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها خبراء التغذية، وأغلب المبحوثين يفضلون ميزة القراءة والتطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات.

الكلمات المفتاحية : شبكات التواصل الإجتماعي . غذاء . وعي غذائي . فيسبوك . طلبة

جامعيين

Summary :

This study aims to reveal the role of social networks, especially Facebook in the formation of food awareness among university students, students of the University of Ghardaia, by asking the following question : What is the role of Facebook social networks in shaping food awareness among university students ? to answer this question, we use the survey method through the use of the questionnaire form, which included in its final form 23 distributed questions distributed on three axes to be distributed to a sample of 120 individuals from facebook users, (students of the University of Ghardaia), where they were chosen in an intentional way through this study, we reach a set of results, the most important of which was :

- The Facebook network contributed to the formation of food awareness among students of the University of Ghardaia, and this is shown through their answers that they gave us. Through their exposure to Facebook and following pages or groups with healthy and healthy food content, most of the students gained a sports number. Most of them also refrained from consuming unhealthy foods, and they became committed to advice related to healthy food, and they became keen to contain their meals with essential nutrients, students wrote the culture of reading the nutritional ingredients of foods. Facebook also contributed to the formation of nutritional awareness among students of the University of Ghardaia in an average way in changing the behavior of students for better and increasing their awareness of healthy food information and knowledge. This is after following them and receiving healthy nutritional information via Facebook.
- There are no differences in receiving food information and knowledge through the Facebook network between students according to the variable of specialization or college.
- The study concluded that the most attractive nutritional content for students is the content of cooking pages or groups, general food recipes, and healthy food recipes, most students also trust the publications of pages or groups that are supervised by nutrition experts, and most of the respondents prefer the advantage of reading and looking at the opinions and experiences of others in the comment .

Keywords :

Social networking, food, food awareness, Facebook, university students.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى	الرقم
	الإهداء	
	الشكر	
	ملخص الدراسة	
1	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الملاحق	
أ . ب	مقدمة	
الفصل الأول		
الإطار المفاهيمي والإجراءات المنهجية للدراسة		
	تمهيد	
03	تحديد مشكلة الدراسة	01
05	أسباب إختيار الموضوع	02
06	الدراسات السابقة	03
11	أهمية الدراسة	04
12	أهداف الدراسة	05
12	تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة	06
17	الإطار النظري للدراسة	07
20	الإجراءات المنهجية للدراسة	08
20	أولاً: منهج الدراسة	
22	ثانياً: أدوات جمع البيانات	
22	ثالثاً: مجتمع البحث وعينة الدراسة	

24	رابعاً: مجال الدراسة	
24	خامساً: الخصائص السيكومترية للدراسة	
25	سادساً: الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	
26	خلاصة الفصل الأول	
الفصل الثاني : الدراسة الميدانية		
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة		
28	تمهيد	
29	عرض البيانات الديموغرافية لعينة الدراسة	01
34	عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول	02
44	عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني	03
53	عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث	04
64	النتائج العامة للدراسة	05
67	الخاتمة	06
67	توصيات الدراسة	07
70	قائمة المراجع	
77	الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
24	يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الدراسة	01
29	يمثل جنس المبحوثين	02
30	يمثل سن المبحوثين	03
31	يمثل المستوى الدراسي	04
32	يمثل الكلية التي يدرس بها المبحوثين	05
33	يمثل الوضعية المهنية للمبحوثين	06
34	يمثل وتيرة إستخدام المبحوثين لشبكات التواصل الإجتماعي	07
35	يمثل تفضيلات المبحوثين لشبكات التواصل الإجتماعي	08
36	يمثل وتيرة إستخدام المبحوثين لشبكة فيسبوك	09
37	يبين المدة اليومية التي يقضيها أفراد العينة في تصفحهم لشبكة فيسبوك	10
38	يبين مدة استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك	11
39	يبين الوسيلة التي يستخدمها أفراد العينة لتصفحهم شبكة فيسبوك	12
40	يبين طبيعة تفاعل أفراد العينة على شبكة فيسبوك	13
41	يبين النشاطات الشخصية لأفراد العينة على شبكة فيسبوك	14
42	يبين دوافع استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك	15
44	يبين المحتوى الغذائي الأكثر جذبا لأفراد العينة على شبكة فيسبوك	16
46	يبين ثقة أفراد العينة في منشورات الصفحات أو المجموعات المتعلقة بالوعي الغذائي على شبكة فيسبوك	17
48	يبين المميزات التي يمنحها موقع فيسبوك لأفراد العينة عند تلقيهم للمعلومات الغذائية مقارنة بمواقع التواصل الأخرى	18
49	يبين السلوكيات المكتسبة لأفراد العينة بعد متابعتهم لمحتويات	19

	التوعية الغذائية عبر شبكة فيسبوك	
50	يبين تغير العادات والسلوكيات الغذائية لأفراد العينة بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك	20
51	يبين إلتزام أفراد العينة بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي المنشورة على شبكة فيسبوك	21
52	يبين رأي أفراد العينة فيما إن كان مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر شبكة فيسبوك تتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين	22
53	يبين متابعة أفراد العينة لصفحات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك	23
54	يبين نشر أفراد العينة مضامين متعلقة بالغذاء الصحي على شبكة فيسبوك	24
55	يبين أشكال مساهمة أفراد العينة في نشر المواضيع المتعلقة بالغذاء الصحي عبر شبكة فيسبوك	25
56	يبين مشاركة أفراد العينة للمواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية المنشورة على شبكة الفيسبوك على أرض الواقع	26
57	يبين إذا ما زاد إدراك أفراد العينة للمعلومات و المعارف الغذائية والصحية بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية	27
57	يبين إذا ما تغيرت السلوكيات الغذائية الخاصة بأفراد العينة نحو الأحسن بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية	28
58	يبين إكتساب أفراد العينة لقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل أو بعد تعرضهم لشبكة فيسبوك	29
59	يبين حرص أفراد العينة على إحتواء الوجبة بالعناصر الغذائية الأساسية بعد استخدامهم لشبكة فيسبوك ومتابعة صفحات ومجموعات التوعية الغذائية	30

60	يبين مستوى الفروقات في تلقي المعلومات الغذائية بين الطلبة عبر شبكة فيسبوك	31
----	---	----

قائمة الملحق

الصفحة	الملحق	الرقم
65	الأساتذة المحكمين	01
66	الإستمارة	02

مقدمة:

يعتبر الغذاء من الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان، حيث أن له دور وتأثير كبير على حيوية الفرد وقدرته على الإنتاج وسلامة ذهنه وتفكيره، فيمثل بذلك مصدر بقاءه على قيد الحياة، كما أن الغذاء الجيد هو أساس صحة الفرد، فلا بد من أن يختار غذاءه بعناية وبشكل يضمن فيه توافر كامل العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمه، ويتطلب هذا الأمر معرفة وإدراكا بكامل المعلومات الغذائية الصحية التي تقيه من الأمراض التي لا تكون بسبب نقص التغذية فقط وإنما قد تكون أيضا بسبب نقص تلك المعلومات المتعلقة بالغذاء كما قد تكون بسبب الممارسات والعادات الغذائية الخاطئة، لذا ينبغي العمل على تغييرها وإستبدالها بعادات غذائية صحية من خلال الإطلاع والتعلم والبحث عن المفاهيم والمعارف والمعلومات الخاصة بالتغذية الجيدة ليصبح للفرد وعي بالمكونات والعناصر اللازمة لبناء ونمو جسمه.

ومن بين المصادر التي يستقي منها الفرد هاته المعلومات نجد: خبراء التغذية، الكتب والمراجع الطبية، البرامج المخصصة على وسائل الاعلام التقليدية، كذلك وسائل الإعلام الجديد التي لم تعد اليوم مجرد أدوات للتواصل والتعارف فقط وإنما أصبحت فضاء كبيرا تناقش فيه مختلف القضايا وشتى المجالات من بينها التوعية الغذائية موضوع دراستنا، حيث تعتبر مواقع التواصل الإجتماعي من أهم الوسائل التكنولوجية التي تساهم في توجيه الأفراد نحو إتباع سلوكيات غذائية سليمة وصحيحة وهذا بفضل الإنتشار الواسع لها في العالم، وبفضل الخصائص و المميزات التي تتفرد بها عن باقي وسائل الإتصال الأخرى و التي سيتم التطرق لها في دراستنا.

ونشير إلى أن الوعي الغذائي له دور فعال في رفع مستوى الصحة العامة للأفراد نظرا لأهميته خاصة وفي ظل إنتشار الأمراض الناتجة عن إستهلاك الوجبات غير الصحية كالوجبات السريعة وغيرها، ومنه يمكننا القول أنه من الضروري توضيح وإبراز مساهمة شبكات التواصل الإجتماعي في تشكيل وتنمية الوعي الغذائي بين الأفراد وذلك من خلال الصفحات والمجموعات ذات المضمون الغذائي الصحي التي يشرف عليها الخبراء أو

الأطباء أو الرياضيون وكذلك من خلال تجارب الآخرين التي يتم طرحها على شبكة فيسبوك.

ومن سياق هذا المنطلق جاءت دراستنا لتسلط الضوء على شبكات التواصل الإجتماعي وبصفة اساسية شبكة فيسبوك وتحديد الدور الذي يلعبه في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين، من خلال التعرف على عادات إستخدامهم لهذا الموقع ومدى تعرضهم له وتأثرهم ومتابعتهم للمحتويات الغذائية المطروحة من خلاله.

قمنا بتقسيم دراستنا إلى فصلين، حيث إحتوى الفصل الأول على الإطار المنهجي من خلال تحديد إشكالية الدراسة وصياغتها في تساؤل رئيسي، كما تم التطرق إلى أسباب اختيار الموضوع، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، والإطار النظري للدراسة، منهج الدراسة أدوات جمع البيانات، مجتمع البحث وعينة الدراسة، و مجالاتها الزمانية و المكانية و البشرية.

أما الفصل الثاني الخاص بالدراسة الميدانية فقد تطرقنا إلى عرض وتحليل و تفسير البيانات العامة المتعلقة بالمبحوثين، ثم قمنا باستخلاص النتائج العامة للدراسة في ضوء تساؤلات الدراسة، ثم الخاتمة و في الأخير التوصيات.

الفصل الأول

الإطار المنهجي للدراسة

01. تمهيد :

يعد الإطار المنهجي للبحث من أول وأهم خطوات البحث العلمي، حيث يعتبر البوابة التي تعبر عما يحتويه البحث، كما يبين لنا درجة الأهمية التي يصل إليها محتوى البحث العلمي على كافة الأصعدة العملية منها والنظرية.

وبما أن البحث الحالي يهدف إلى معرفة دور شبكات التواصل الإجتماعي الفايسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين، فإن البحث والتقصي المباشر لها يتطلب دراسة ميدانية تعتمد على أسس علمية وموضوعية تستهدف جمع البيانات والمعلومات للإجابة عن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، لذا يجب وضع الخطة والإجراءات المنهجية والتي تساعد على أن تكون هذه الدراسة أكثر تنظيماً من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه سرنا وفق الخطة التالية:

إشكالية الدراسة، التساؤلات الفرعية، أسباب إختيار الموضوع، الدراسات السابقة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم الأساسية، الإطار النظري، منهج و أدوات الدراسة، مجتمع البحث وعينة الدراسة، مجالاتها، الخصائص السيكومترية وأخيرا الأساليب الإحصائية للدراسة.

الإشكالية :

شهد القرن الـ 20 تطورات تكنولوجية هائلة شملت مختلف ميادين ومجالات الحياة من بينها مجال الإتصالات، بدءا بانتشار شبكة الأنترنت في مختلف أرجاء العالم وربطها لأجزائه المتباعدة عن طريق التواصل فيما بينهم حيث مكنت الأفراد من تبادل المعلومات والآراء والأفكار وكذا التعارف فتحول بذلك العالم إلى قرية صغيرة، أصبحت شبكة الأنترنت جزءا من حياتنا اليومية لا نستطيع الإستغناء عنها لما توفره من خدمات وخصائص وميزات كالبحث والمعرفة وسهولة الوصول إلى المعلومات، كما أتاحت للشركات والمؤسسات الوصول إلى جماهيرهم في أي زمان ومكان وضمن البقاء على تواصل دائم معهم من خلال إنشاء مواقع خاصة بهم، إضافة إلى ذلك مكنت الأشخاص من التعبير عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم وتبادل المعلومات من خلال المدونات والمنتديات.

ومن مخرجات الأنترنت نجد شبكات التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها: يوتيوب، فيسبوك، أنستغرام، واتساب، لينكدن إلخ، هذه المواقع لاقت رواجاً وانتشاراً كبيراً وواسعاً في مختلف أنحاء العالم، فبحسب دراسات أجريت بهدف التعرف على نسب إستخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العالم تم التوصل إلى إحصائيات تشير بأن: 4,48 مليار شخص يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بحسب إحصائيات جويلية 2021 ويشكل عدد مستخدمي وسائل التواصل حاليا نسبة 56,8% من سكان العالم¹، من هنا تبرز أهمية هذه المواقع، ويرجع هذا الإنتشار الكبير إلى الخصائص التي تتميز بها أهمها سهولة الإستخدام فهي لا تحوي تعقيدات في الدخول والتسجيل فيها كل ما تتطلبه إيميل أو رقم الهاتف، كما أن تكلفتها ليست عالية، أضف إلى ذلك ميزة تبادل الصور ومقاطع الفيديو والملفات من موقع لآخر وإرسالها لكم من شخص في أي وقت وفي أي مكان، كما تمكنت من كسر الحواجز الجغرافية ليصبح الفرد قادرا على التواصل مع أصدقائه وأقربائه في مناطق مختلفة من العالم، كما مكنت من إنشاء وتكوين صداقات بين الأشخاص من مختلف الجنسيات وأتاحت لهم الفرصة للتعريف بثقافتهم ونشرها وتبادلها مع المستخدمين، وساهمت شبكات

¹ رماح الدلقموني، وسائل التواصل الاجتماعي حقائق و أرقام، موقع الجزيرة، نشر يوم 2021/10/9، تصفح يوم 2023/02/26، متوفر على الرابط <https://www.google.com/amp/s/www.aljazeera.net/amp/tech>

التواصل الاجتماعي في تنمية المهارات وذلك بإنشاء صفحات شخصية يعرض فيها مواهبه وهواياته ويعبر فيها عن أفكاره واتجاهاته وآراءه وطموحاته فهذا يصبح بذلك مؤثرا وأيضاً متأثراً بمحتويات الأفراد الذين يتابعهم على شبكات التواصل الاجتماعي، ومن أهم الخصائص التي تتميز بها هي خاصية التفاعلية حيث يتبادل القائم بالاتصال والمتلقي الأدوار وتكون ممارسة الإتصال ثنائية الإتجاه وتبادلية وليست في اتجاه أحادي، بل يكون هناك حوار بين الطرفين¹.

ولعل من أشهر هذه المواقع أو الشبكات هو موقع فيسبوك الذي يلقي شعبية واسعة اليوم، تعود فكرة إنشائه للأمريكي مارك زوكربيرغ سنة 2004²، هذا الموقع لوحده فقط يعتبر ثورة كبرى في مجال الإتصال إذ نلاحظ اليوم أن فئات المجتمع أصبحت متهافتة عليه، حتى أن الهيئات والمؤسسات والمدارس والجامعات أصبحت تستخدم هذا الموقع لنشر ما تقوم به من قرارات وأنشطة ومهام، وهذا لكونه وسيلة إعلامية ذات تأثير كبير، أتاح هذا الموقع للأشخاص تكوين صداقات، الدردشة، التفاعل المباشر من إعجاب وتعليق على مختلف المضامين المنشورة، تبادل الصور والفيديوهات، نشر اليوميات ومتابعة الأحداث، إنشاء مجموعات ذات إهتمام مشترك مثل مجموعات خاصة بالباحثين لتبادل الخبرات والمعلومات، مجموعات للطلبة، التصوير الفوتوغرافي، العناية بالجسم، الطبخ.. الخ، إضافة إلى نشر المضامين المتعلقة بالقضايا الاجتماعية والتفاعل معها، منها الاقتصادية، السياسية، الدينية، الصحية وماارتبط بها كالمجال الغذائي موضوع دراستنا حيث يعتبر الغذاء أساس الحياة وأساس صحة الأفراد، ففي ظل إنتشار الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والنشويات وإستهلاكها من طرف العديد من الأفراد خاصة الطلبة نظراً لقضائهم اليوم كله في الجامعة فيتحتم عليهم شراؤها خاصة مع توفرها في أكثر من مكان في الجامعة، بل إن البعض من الطلبة يفضلون هذا النوع من الأكل دون مراعاة لصحتهم أو معرفتهم بالمواد والسعرات الحرارية المسببة لمختلف الأمراض كالسكري وضغط الدم والبدانة... الخ، إتخذ بعض

¹ سلطان بن محمد الهاشمي وآخرون، أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني، جمعية الاجتماعيين العمانية، سلطنة عمان، 2020، ص 25.

² مرام الحوامدة، تأسيس فيسبوك، موقع اي عربي، نشر يوم 2020/02/04، تصفح يوم 2023/02/26، متوفر على الرابط <https://e3arabi.com/technology/%D8%AA%D8%A3%D8%B3%D9%8A%D8%B3>

خبراء التغذية وسائل التواصل الاجتماعي منبرا لهم لإرشاد وتوعية وإكساب المجتمع المعلومات الصحيحة وتغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة، من خلال نشر برامج صحية تقيّد في التعريف عن مكونات وعناصر الغذاء الصحي، وكذا نشر الأفراد لتجاربههم وخبراتهم في هذا المجال مثلا إتباع الحمية وإستبدال الطعام الغير الصحي بالطعام الصحي، فهنا يتأثر بها الأشخاص وهنا تتجلى مشكلة الدراسة في الوقوف على الدور الذي تلعبه شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين.

ومن هذا الطرح يمكن صياغة إشكالية الدراسة فيما يلي:

ما هو دور شبكات التواصل الاجتماعي فيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية؟

ولمعالجة هذا التساؤل نجزئه إلى مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- _ ما هي عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي ؟
- _ ما مدى استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي في تلقي المعلومات المرتبطة بالغذاء ؟
- _ هل هنالك فروقات في مستوى الوعي الغذائي بين الطلبة الجامعيين ؟
- _ هل يتفاعل الطالب الجامعي بالمنشورات المتعلقة بالغذاء وكيف يتفاعل معها ؟

3_ أسباب اختيار الموضوع :

أ. الأسباب الذاتية:

- _ الميل الشخصي لهذا النوع من الدراسات المتعلقة بشبكات التواصل الاجتماعي.
- _ الفضول في معرفة مدى إستخدام وإستفادة الطلبة الجامعيين بشبكات التواصل الاجتماعي.
- _ الرغبة في دراسة الموضوع كونه موضوع حديث.

ب- الأسباب الموضوعية :

- _ قابلية الموضوع للدراسة منهجيا ومعرفيا.
- الإنتشار الهائل لإستخدام شبكات التواصل الاجتماعي خاصة موقع فيسبوك بين الطلبة.
- الدور الذي تلعبه شبكات التواصل الاجتماعي في نشر الوعي الغذائي.

04_الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى:

دراسة سليمة قاصدي (2022)، بعنوان مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، بهدف البحث عن مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى عينة من الشباب الجزائري والكشف عن مدى إهتمامهم بهذه الصفحات وما تحققه لهم من إشباعات، مستخدمة المنهج المسحي، وقد شملت عينة الدراسة 36 مبحوثا من الشباب الجزائري، وتكونت أدوات الدراسة من أداة واحدة وهي: الإستمارة، وكان من أهم نتائج هذه الدراسة: أن أفراد العينة يستخدمون موقع فيسبوك في الإطلاع على الصفحات المفيدة والتي لها تأثير إيجابي على حياته ومستقبله وهي صفحات التغذية الصحية والتي تسعى بدورها إلى إكسابه ثقافة غذائية تجنبه الأمراض، فهم على دراية بهذه الصفحات ويتابعونها منذ ثلاث سنوات وهي مدة جيدة تسمح له بتلقي المعلومات الصحيحة عن نظامهم الغذائي، فقط تبقى مدة التعرض لمضامين هذه الصفحات قليلة بالمقارنة مع تعرض الشباب المبحوث للمضامين الأخرى وهو ما يفسر حداثة مواضيع التغذية الصحية على مواقع التواصل الإجتماعي، وبالنسبة للإشباعات التي تحققها صفحات التغذية الصحية لأفراد عينة الدراسة يمكن القول أن صفحات التغذية الصحية عبر الفايسبوك أكسبت الشباب المبحوث عدة مفاهيم و في مقدمتها التغذية الصحية، اللياقة البدنية، وممارسة الرياضة، الحماية وفق برنامج غذائي صحي وساهمت في تحقيق العديد من الإشباعات وفي مقدمتها الحصول على المعلومات الصحيحة، إعتقاد برامج غذائية صحية طرح قضايا التغذية ومعالجتها (السمنة، الحمية، الأمراض) والأكثر من هذا التواصل مع الأخصائيين في التغذية والرياضة.¹

تعقيب:

تشابهت هذه الدراسة مع دراستنا من حيث الهدف، فهي تسعى إلى البحث عن مساهمة الفايسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، ونحن كذلك نسعى إلى معرفة دور الفايسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين، كما تشابهت أيضا

¹سليمة قاصدي، مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، جامعة خميس مليانة، الجزائر، 2022/04/15

من حيث المنهج و الأداة، اختلفت هذه الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث العينة حيث إستهدفت الدراسة السابقة عينة من الشباب الجزائري أما نحن فقمنا باختيار عينة من طلبة جامعة غرداية.

وفيما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسة كانت لنا عوناً في تحليل بيانات الجداول حيث قمنا بالإستناد عليها في الدراسة الميدانية كذلك إستفدنا منها في صياغة بعض من أسئلة الإستمارة.

الدراسة الثانية:

دراسة مهيرة عماد السباعي(2020)، حول دور الإعلام الجديد في زيادة الوعي الغذائي للجمهور المصري، والتي هدفت الباحثة من خلالها إلى: التعرف على المحتوى الذي تقدمه المواقع الإلكترونية المهمة بالصحة والغذاء والتطبيقات التفاعلية الصحية وصفحات الفيسبوك ومدى قدرة تلك التكنولوجيا في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري، إضافة إلى رصد واقع استخدام التطبيقات التفاعلية والتعرف على أنماط هذه التطبيقات ومزايا وعيوب إستخدامها ونوعية المحتوى الذي تقدمه كما رصدت الأبعاد المختلفة لإستخدام الجمهور المصري لوسائل التكنولوجيا الحديثة في تعلم أنماط غذائية صحية بما يشمل: مهارتهم في الإستخدام ومدى رضاهم عن إستخدام التكنولوجيا في تقديم هذا النوع من المحتوى ومتطلباتهم بشأن المحتوى الغذائي المعروض على مواقع التواصل الإجتماعي والمواقع الالكترونية والتطبيقات ومحاولة التعرف على رأي عينة الدراسة في مدى إستفادتهم من التكنولوجيا في الحصول على المعلومات الغذائية ومدى ثقتهم فيها وقد شملت عينة الدراسة 200 مفردة من الجمهور العام المصري المستخدم لتكنولوجيا الإتصال الحديثة، إختارت الباحثة لدراستها منهج المسح الإعلامي حيث تم تطبيقه على مستويين:

الأول: وصف المحتوى المنشور في المواقع والتطبيقات الذكية التي تقدم محتوى غذائي.

الثاني: المسح الإعلامي لجمهور المستخدمين لتلك المواقع والتطبيقات والمتعرضين للسوشل ميديا، مستخدمة أداتين لجمع البيانات وهما: التحليل الكيفي لدراسة محتوى المواقع والتطبيقات الذكية وصفحات الفيسبوك محل الدراسة، وأداة الاستبيان لجمع البيانات من عينة الجمهور، وخلصت إلى العديد من النتائج أبرزها: فيما يخص طبيعة المحتوى الغذائي

المنشور فقد أوضحت النتائج أن المحتوى الغذائي المقدم يتمثل في المعلومات الغذائية حول كيفية إتباع نظام حياة صحي وتقديم وصفات الطعام الصحية وأنظمة إنقاص الوزن ومعلومات طبية عن عمليات التجميل الخاصة بإنقاص الوزن ومعلومات عن أدوية الريجيم، كما يتم تقديم العديد من الخدمات التي تساعد المستخدمين ك متابعة الوزن وإمكانية الرد على استفسارات والتشجيع المستمر من خلال إجراء مسابقات بين مستخدمي تلك المواقع. أما فيما يتعلق بنتائج الدراسة الميدانية: إتحاح أن المبحوثين لديهم الوعي بكيفية الإستفادة من تكنولوجيا الإتصال في حياتهم اليومية حيث أشار العديد منهم الى إعتمادهم الكامل على المواقع والتطبيقات في الحصول على وصفات غذائية صحية وأن هناك العديد من التطبيقات الذكية غيرت نظرهم للغذاء وجعلتهم يفضلون الحياة الصحية.

وقد أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: إتاحة المحتوى الغذائي مدعما بالشرح المبسط والتفاصيل المفيدة وإتاحة المزيد من إمكانية التفاعل والتواصل مع زوار الموقع وتدعيم ذلك بإتاحة التطبيقات التفاعلية لتناسب الإحتياجات الشخصية لكل مستخدم، كما أوصت الباحثة من خلال هذه الدراسة الإشراف على المحتوى الغذائي المقدم، وفي هذا الشأن يقترح أن يكون هناك تصريحاً معتمداً من المعهد القومي للتغذية بحيث يقلل ذلك من إرتباك الجمهور نظراً للأعداد الضخمة من المواقع و التطبيقات الغير موثوق فيها¹.

تعقيب:

تشابهت هذه الدراسة مع دراستنا في المتغير المستقل والتابع وإختلفت في عينة الدراسة إذ أن عينة الدراسة الحالية هي طلبة جامعة غرداية في حين أن عينة هذه الدراسة تمثلت في عينة من الجمهور المصري وعينة من التطبيقات الذكية والمواقع الالكترونية والصفحات المتخصصة في التغذية على مواقع التواصل الاجتماعي.

تشابهت كذلك من حيث أدوات جمع البيانات إستمارة الإستبيان، إلا أن الباحثة في دراستها أضافت أداة ثانية وهي التحليل الكيفي لدراسة محتوى المواقع والتطبيقات الذكية وصفحات الفيسبوك محل الدراسة أما نحن فقد اكتفينا فقط بإستمارة الاستبيان وذلك نظراً لطبيعة عينة

¹مهيرة عماد السباعي، دور الاعلام الجديد في زيادة الوعي الغذائي للجمهور المصري، جامعة بني سويف، مصر،

دراستنا، أما بالنسبة للمنهج فقد إعتدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المسحي، في حين أن الباحثة في الدراسة السابقة اعتمدت على منهج المسح الإعلامي. أما فيما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسة كانت عوناً لنا خاصة في المجال التطبيقي من خلال التحليل والإستناد عليها.

الدراسة الثالثة:

دراسة نرمين قاسم يوسف ياسين (2017) حول مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، والتي هدفت إلى التعرف إلى: مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ومعرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً للمتغيرات التالية: متغير الجامعة، الجنس، المعدل التراكمي، السنة الدراسية، مستخدمة المنهج الوصفي المسحي، وقد شملت عينة الدراسة 432 طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، واستخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات، وكان من أبرز نتائجها: تميزت عينة البحث بمستوى وعي صحي مرتفع ومستوى غذائي متوسط، كما تميز طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية بمستوى وعي صحي وغذائي أعلى من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأخرى التي تم تناولها بالدراسة، ولم يتأثر مستوى الوعي الصحي بين طلبة عينة البحث تبعاً للمعدل التراكمي، لكن مستوى الوعي الغذائي تأثر بالمعدل التراكمي، وقد أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات منها: نشر الوعي الصحي والغذائي الخاص بالأفراد عامة وبالفرد الرياضي بشكل خاص من خلال عقد الندوات والمؤتمرات في الجامعة بإشراف طاقم أكاديمي مختص بالمجالين، وإجراء دراسات أوسع للبحث عن المشكلات الصحية والغذائية لأفراد المجتمع، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة والتغذية الجيدة كما أوصت الباحثة بجعل مقرر مادة الصحة العامة والمواد الخاصة بالغذاء متطلب ضروري لكل قسم من أقسام الكليات التربوية وعدم اقتصاره على قسم العلوم والأحياء¹.

¹نرمين قاسم يوسف ياسين، مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، شهادة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2017

تعقيب:

تشابهت هذه الدراسة مع دراستنا في المتغير التابع ألا وهو الوعي الغذائي وهو متغير من الدراسة السابقة بإضافتها للوعي الصحي، كما تشابهت مع دراستنا أيضا في العينة والمنهج وأداة الدراسة.

أما فيما يخص أوجه الاستفادة من هذه الدراسة فإعتمدنا عليها كمرجع لتحديد بعض المصطلحات.

الدراسة الرابعة:

دراسة عبد الناصر القدومي وكاشف زايد (2009)، بعنوان مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، والتي هدف الباحثان من خلالها إلى: التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة في تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس والتعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس تبعا لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي كما حاول الباحثان معرفة أكثر فقرات الإستبانة قدرة على التنبؤ بقياس المستوى الكلي للوعي الغذائي لدى الطلبة، مستخدمين المنهج الوصفي المسحي وقد شملت عينة الدراسة 207 طالب وطالبة من طلاب جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، كما إستخدم الباحثان أداة الاستبيان، وكان من أبرز نتائجها: أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس كان منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى 57%، ولا يوجد تأثير لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح والسلطان قابوس بينما كان هناك تأثير دال إحصائيا لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل 80%. وقد أوصى الباحثان من خلال هذه الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: ضرورة إهتمام أعضاء الهيئة التدريسية للتربية الرياضية في جامعتي النجاح والسلطان قابوس في توجيه الطلبة للوعي الغذائي من خلال المناهج الدراسية ذات العلاقة وورشات العمل في الجوانب الآتية: قراءة التعليمات المتعلقة بالسعرات

الحرارية وتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز وتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العلمية بثلاث ساعات على الأقل، كما أوصى الباحثان بإجراء دراسة مشابهة في الوعي الغذائي لدى لاعبي فرق الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.¹

تعقيب:

تشابهت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في المتغير التابع والمتمثل في الوعي الغذائي، إلى جانب تشابهها مع الدراسة الحالية في عينة الدراسة المتمثلة في الطلبة، كما تشترك هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في المنهج والأداة، واختلفت مع دراستنا من حيث الأهداف ففي الدراسة السابقة تهدف إلى معرفة مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة ومعرفة الفروقات بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي أما نحن فنسعى إلى معرفة الدور الذي تؤديه شبكات التواصل الاجتماعي فيسبوك في تشكيل وتنمية الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين.

وفيما يخص أوجه الاستفادة من هذه الدراسة إستطعنا من خلالها تحديد المنهج الملائم لدراستنا كما ساعدتنا في تحديد بعض المصطلحات.

05. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في تناولها لأهم ظاهرة من الظواهر الإعلامية في عصرنا الحالي ألا وهي شبكات التواصل الاجتماعي أو ما يسمى بالإعلام البديل، أو الإعلام التفاعلي الذي أضحت له القدرة الكبيرة في التأثير على المجتمعات، ومناقشة مختلف القضايا التي تهم المجتمعات من بينها ما يتعلق بصحة الإنسان وهو الوعي الغذائي، حيث تسلط هذه الدراسة الضوء على الأداء الوظيفي لشبكات التواصل الاجتماعي فيسبوك في نشر التوعية الغذائية لدى المستخدمين له وخاصة الطلبة الجامعيين، كما تبرز أيضاً أهميتها في أنها تهتم بالطلبة الفئة المثقفة و الطاقة البشرية الأكثر أهمية في المجتمع، إضافة إلى إثراء البحث العلمي وجعل هذا البحث إنطلاقاً لأبحاث أخرى مستقبلاً

¹عبد الناصر القدومي، كاشف زايد، مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، فلسطين، سلطنة عمان، 2009

06- أهداف الدراسة:

- _ محاولة التعرف على مدى إسهام شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين خاصة موقع فيسبوك كونه أكثر الشبكات استخداما.
- _ محاولة التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين.
- محاولة الكشف عن حجم تفاعل الطلبة الجامعيين مع المنشورات المتعلقة بالوعي الغذائي.

07 . تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :**مفهوم شبكات التواصل الإجتماعي Social networks:**

تتعدد تعريفات شبكات التواصل الاجتماعي، نذكر منها ما يلي:

تعرف بأنها مواقع إلكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات إجتماعية من خلالها يقومون بإنشاء علاقات إجتماعية.¹

وتعرف أيضا على أنها مجموعة من المواقع على شبكة الأنترنت التي ظهرت مع الجيل الثاني للويب، تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع إفتراضي يجمعهم وفق مجموعات إهتمام أو شبكات إنتماء: بلد أو جامعة أو مدرسة أو شركة، ويتم هذا كله عن طريق خدمات التواصل المباشر مثل إرسال الرسائل، أو الإطلاع على الملفات الشخصية للآخرين، ومعرفة أخبارهم و المعلومات المتاحة للعرض.²

وتم تعريفها على أنها مواقع الويب التي تسمح بإنشاء الملفات الشخصية وإبراز العلاقات بين المستخدمين، وهي مجموعة من التطبيقات المستندة إلى الويب والتي توفر وظائف المشاركة، العلاقات، المجموعات، المحادثة، وملفات التعريف.³

تشير وسائل التواصل الاجتماعي على نطاق واسع إلى مواقع الويب أو التطبيقات التي تركز على التواصل والمشاركة، المحتوى الذي ينشئه المجتمع. وهناك عدة أنواع مختلفة من

¹ أمال عامر، دور مواقع التواصل الإجتماعي في تكوين الوعي السياسي لدى الطالب الجامعي، دفاثر السياسة والقانون، العدد 19، جوان، 2018، ص675.

² سهيلة بوعمر، نصر الدين جابر، محمد العادل، شبكات التواصل الاجتماعي: أدوات نوال متنوعة وتأثيرات نفسية وإجتماعية متعددة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، جوان 2021، ص183.

³ Maxim wolf and others . **social media what social media**.UK Academy for Information Systems Conference.20/03/2018

منصات الوسائط الاجتماعية لكل منها غرض خاص، مثل الشبكات الاجتماعية فيسبوك وتويتر ولينكدين وانستغرام...، يمكن أن يشمل مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي الأشخاص العاديين والشخصيات العامة والشركات والمؤسسات وحتى الوكالات الحكومية¹.

التعريف الإجرائي :

هي عبارة عن مجموعة من المواقع الالكترونية (فيسبوك، إنستغرام، يوتيوب، تويتر..) تتيح لمستخدميها مجموعة من الوظائف والخصائص كالدرشة، وتبادل الصور، إنشاء مجموعات ذات الاهتمام المشترك، تداول الأخبار والمعلومات، التفاعل ..

مفهوم الوعي Awareness :

لغة: حفظ القلب الشيء، وعى الشيء والحديث يعيه وعيا وأوعاه، حفظه وفهمه وقبله، فهو واع، وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم².

إصطلاحا: يعرف الوعي في المعجم الفلسفي بأنه إدراك المرء لذاته وأحواله وأفعاله، إدراكا مباشرا وهو أساس كل معرفة، وله مراتب متفاوتة في الوضوح، وبه تدرك الذات أنها تشعر وأنها تعرف ما تعرف³

وفي قاموس علم الاجتماع جاء تعريف الوعي على أنه إتجاه عقلي إنعكاسي يمكن الفرد من الوعي بذاته وبالبيئة المحيطة به، بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد، ويتضمن ذلك وعي الفرد بالوظائف العقلية والجسمية، ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي، وإدراكه لذاته فرديا، وكعضو في الجماعة⁴.

¹ Nicole caland.when and how to use social Media in Research. San Jose State University Writing Center.2021.P01

² فاطمة عبدالله عاشور، مفهوم الوعي في القرآن الكريم وصياغة تصور فكري اسلامي لزيادة الوعي، المجلة العربية للنشر العلمي، ع38، 2021، ص500.

³ أحمد رحمون، الوعي الديني من المنظور الاجتماعي، مجلة تطوير، العدد 12، الجزائر، جوان 2015، ص 07

⁴ المرجع السابق، ص 08 .

التعريف الإجرائي:

هو إدراك وفهم المرء لذاته وللمجتمع الذي يعيش فيه وهو نتاج لمجموعة من التصورات للبيئة المحيطة بالفرد.

مفهوم الغذاء Food:

لغة: ما يكون به نماء الجسم و قوامه من طعام و شراب¹.

إصطلاحاً: هو مواد تؤخذ عن طريق الفم للإبقاء على الحياة والنمو، حيث تمد الجسم بالطاقة وتبني الأنسجة وتعوض التالف منها، وهو الطاقة التي تبقى على الإنسان حياً، وتمده بالقوة اللازمة لتنفيذ الأنشطة البدنية والحيوية والعقلية².

كذلك يعرف بأنه أي مادة صلبة أو سائلة عند تناولها تمكن الجسم من القيام بأي من وظائف حياته³.

والغذاء الصحي هو الطعام الذي يوفر العناصر الغذائية المفيدة مثل الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، وتقليل العناصر الضارة المحتملة مثل: الدهون المشبعة، السكريات⁴...

التعريف الإجرائي: الغذاء هو كل ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب يساهم في عملية نموه وإمداده بالطاقة اللازمة من أجل أداء مهامه اليومية والحفاظ على صحته العقلية والجسمية، ويوجد ما هو غذاء صحي متوازن يحمي الجسم من الأمراض الناجمة عن تناول الغذاء الغير صحي.

مفهوم الوعي الغذائي Nutrition awareness:

تعرفه رحاب عبد المعز الشامي بأنه أعلى درجات الإدراك ويجب أن يبدأ مبكراً ويستمر خلال حياة الأشخاص لبناء الأسس السليمة لصحتهم ويتم ذلك بممارسة العادات

¹يسرى ياسر، مفهوم الغذاء لغة وإصطلاحاً، موقع محتويات، نشر يوم 2023/01/11 ،تصفح يوم 2023/05/23، متوفر على الرابط / <https://mhtwyat.com/>

²لينا زياد أحمد الدبك، مشكلة الغذاء وعلاجها، ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2009، ص 8.

³ Melkie Edris . **Nutrition For Health Extension Workers** . Dehub University . Ethiopia Public Health Training Initiative ; November 2004 P 04

⁴ Lynnette M Neufled . Sheryl Hendriks . Marta Hugas . **Healthy diet / A definition for the united Nations Food Systems Summit** . 2020 . P 05

والسلوكيات الغذائية السليمة، ويتضح ذلك من خلال التعرف على معلومات واتجاهات الأفراد نحو الغذاء وممارستهم لبعض العادات الغذائية الصحيحة¹.

وهو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة أو كثرة الطعام، أو رخص أو غلو سعر الطعام، وإنما الأهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث، والتمييز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، وعدم الإسراف في الغذاء وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة، كما ترى حسانيين أن الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي والجانب السلوكي والجانب الوجداني².

كما يعرف أيضا بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته³.

التعريف الإجرائي:

هو إدراك الطالب الجامعي ومعرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء الصحي ومعرفة أهم العناصر الغذائية التي تمد جسم الإنسان بالطاقة والحيوية لأداء مهامه، وإتباع السلوكيات الغذائية الصحيحة المطروحة على مختلف الوسائل الإعلامية من بينها شبكات التواصل الاجتماعي فيسبوك.

¹العصماء حسنين عطية حسنين، أثر استخدام دورة التعلم -السباعية-، في ضوء الأمثال على اكتساب المفاهيم والاتجاهات الغذائية السليمة لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، م07، ع35، مصر، يوليو، 2015، ص 219.

² نزمين قاسم يوسف ياسين، مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، مذكرة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2017، ص15.

³ ماجدة شمبي وعبد الوهاب راشد، تأثير حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات السنة الأولى بثانوية سهى بشارة بحي الاندلس بمدينة طرابلس، مجلة عالم الرياضة وعلوم التربية، م06، ع25، ليبيا، 2021، ص41.

تعريف الفيسبوك Facebook:

الفيسبوك يعني وجه الكتاب أو كتاب الوجود ويرجع هذا الإسم إلى إسم الدليل الذي تسلمه بعض الجامعات الأمريكية لطلابها المستجدين وفيه أسماء وصور زملائهم وأصدقائهم ومعلومات مختصرة عنهم فهو موقع يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين وتمكينهم من تبادل المعلومات والملفات والصور الشخصية ومقاطع الفيديو ...¹

يعرفه قاموس الإعلام والاتصال على أنه موقع تم تأسيسه سنة 2004، يختص بالتواصل الاجتماعي والذي يظهر من خلال ما تتضمنه الصفحات والمحتويات المنشورة على حساب المستخدمين.²

وهو موقع إلكتروني ووسيلة من وسائل الإتصال الإجتماعية والتي تساعد على ربط العديد من الأشخاص مهما اختلفت مواقعهم وأوقاتهم وأعمالهم.³

التعريف الإجرائي :

يعتبر من أهم مواقع التواصل الإجتماعي نظرا لسهولة إستخدامه وما يوفره من خدمات للمستخدمين أهمها التواصل مع الأفراد من مختلف أنحاء العالم، تبادل الصور والفيديوهات و الروابط ، الإطلاع على آخر المستجدات و الأخبار و المعلومات ، كما أنه يعتبر وسيلة تمكن الفرد من تقديم وطرح أفكاره عبر هذا الموقع .

تعريف الطلبة الجامعيين University students:

إصطلاحا: عرف محمد ابراهيم الطالب على أنه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الاكاديمية والمهنية، ويأتي الى الجامعة محملا معه جملة قيم وتوجهات صقلتها المؤسسات التربوية الاخرى.¹

¹فاطمة الزهراء سعداوي، مواقع التواصل الإجتماعي و تشكيل القيم الافتراضية لدى الشباب الجزائري، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، ع12، الجزائر، فيفري 2020، ص 732.

²سهام بوقلوف، إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي وأثرها على القيم الأخلاقية والإجتماعية، شهادة دكتوراه، تخصص دراسات الجمهور، قسم علوم الإتصال، كلية علوم الإعلام والإتصال، جامعة الجزائر 03، 2018، ص188.

³عبد الحكيم الصوافي، إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، ماجستير، تخصص إرشاد نفسي، كلية العلوم و الآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2015، ص22.

إجرائيا: نقصد بهم في هاته الدراسة جميع طلبة جامعة غرداية الذين يزولون دراستهم في جميع كليات وأقسام الجامعة، ويستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي خاصة شبكة الفيسبوك.

الإطار النظري للدراسة:

نظرية الغرس الثقافي:

يمكن تعريف الغرس الثقافي بأنه العملية التي تهتم باكتساب المعرفة والسلوك من خلال الوسيط الثقافي الذي يعيش فيه الإنسان، فالبيئة الثقافية بأدواتها هي التي تقوم بعملية الإكساب والتشكيل والبناء للمفاهيم أو الرموز الثقافية في المجتمع ومن هذه الأدوات وسائل الإعلام التي إحتلت مكانا بارزا في عالمنا الثقافي المعاصر بأدوارها وتأثيراته.² ظهرت نظرية الغرس الثقافي في سبعينات القرن الماضي وتذهب هذه النظرية إلى أن مداومة التعرض للتلفزيون لفترات طويلة تنمي لدى الفرد إعتقادا أن العالم الذي يراه على شاشة التلفزيون هو صورة متطابقة مع العالم الواقعي الذي يعيشه، ويعد جورج جربنر أبرز المنظرين لهذه النظرية الإعلامية.

ويرى منظرو نظرية الغرس الثقافي أن وسائل الإتصال الجماهيرية تحدث أثارا على إدراك الناس للعالم الخارجي، وخاصة الذين يتعرضون لتلك الوسائل لفترات طويلة ومنظمة، وبالتالي فإن الصور الذهنية السائدة لدى جماعة ما تكون ناتجة عن تكرار تعرض أفراد هذه الجماعة لأنواع خاصة من الرسائل الجماهيرية.³

وتعتبر نظرية الغرس الثقافي تصورا تطبيقيا للأفكار الخاصة بعمليات بناء المعنى، وتشكيل الحقائق الاجتماعية، والتعلم من خلال الملاحظة، والأدوار التي تقوم بها وسائل الإعلام في هذه المجالات، حيث تؤكد الفكرة العامة التي تجتمع حولها النظريات السابقة وهي قدرة

¹منى عتيق، الطلبة الجامعيون بين تصور المستقبل وتأسيس الهوية الاجتماعية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، الملتقى الدولي الأول حول الهوية الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر

²عبد الرزاق الدليمي، نظريات الإتصال في القرن الحادي والعشرين، سمير منصور للطباعة، الاردن، 2016، ص160

³كمال الحاج، نظريات الإعلام والإتصال، الجامعة الافتراضية السورية، سوريا، 2020، ص131

وسائل الإعلام في التأثير على معرفة الأفراد وإدراكهم للعوامل المحيطة بهم خصوصا بالنسبة للأفراد الذين يتعرضون إلى هذه الوسائل بكثافة كبيرة.¹

فروض نظرية الغرس الثقافي:

تنطلق نظرية الغرس الثقافي من فرض أساسي صاغه جيرينر وهو أن الأشخاص كثيفي المشاهدة وهم الذين يقضون وقتا طويلا في مشاهدة التلفزيون يدركون العالم الواقعي بشكل مختلف عن أولئك قليلي المشاهدة وهم الذين يقضون وقتا أقل في مشاهدة التلفزيون.

هذا ويلخص ستانلي باران ودينيس دانيس فروض الغرس في خمسة فروض:

1- يختلف التلفزيون عن وسائل الإتصال الأخرى، لأنه يوجد في كل المنازل ولا يتطلب معرفة القراءة والكتابة، وهو الوسيلة الوحيدة في التاريخ التي يتفاعل معها الناس طول حياتهم.

2- بسبب وصول التلفزيون للجميع، فإن الإفتراض الثاني ينبع معبرا عن قوة هذه الوسيلة، بإعتباره مكونا أساسيا وسانعا لأنماط الثقافية الموجودة سواء كانت تسلية أو معلومات للجماهير العامة من مختلف الجماعات التي لم تشارك في أي من أنظمة الوسائل العامة الشائعة.

3- ينبع الإفتراض الثالث من هذا الواقع المشترك، فجوهر الوعي الذي يغرسه التلفزيون لا يعد إتجاها، أو آراء أكثر من كونها افتراضات عن حقائق الحياة ومعايير للحكم والتي عليها بنيت هذه الاستنتاجات.

4- إن وظيفة التلفزيون الثقافية الأساسية أن تحافظ على إستقرار الأنماط الاجتماعية وأن تغرس مقاومة التغيير وبهذا يعد التلفزيون أداة للتنشئة الاجتماعية لأن ما يرونه في التلفزيون يمثل الاتجاه السائد.

5- إسهامات التلفزيون في الثقافة قليلة نسبية ومستقلة ويمكن ملاحظتها وقياسها. ويستخدم جرينر التناظر الوظيفي للعصر الجليدي لتوضيح فكرته، فيذكر أن مجرد التحرك ولو

¹محمود إسماعيل، مبادئ علم الإتصال ونظريات التأثير، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ط01، 2003، ص ص

لدرجات قليلة في الحرارة يمكن أن تؤدي إلى ذوبان الجليد، فبالرغم من أن تأثيرات التليفزيون قليلة إلا أنها على المدى البعيد ستؤدي إلى اختلافات حاسمة.¹

طرق قياس التأثير حسب نظرية الغرس الثقافي:

القياس الأول: يسمى بالطلب الأول وفيه يطلب من المبحوثين إعطاء توقعات كمية عن نسبة حدوث الأشياء معينة تعرف من قبل نسبتها في التليفزيون مقارنة مع الواقع الحقيقي، بعد ذلك تستخدم الأساليب الإحصائية لمعرفة الفروق في التوقعات الكمية بين أولئك الذين يشاهدون التليفزيون بشكل كثيف والذين يشاهدون بشكل ضعيف.

القياس الثاني: أو الطلب الثاني وفيه يتم حساب مقدار أو حجم الفروق بين معتقدات كثيفي المشاهدة وقليلي المشاهدة مع الأخذ في الاعتبار أن الناس لهم أصلا معتقداتهم عن الواقع الاجتماعي.²

توفر شبكات التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية عرض الأفلام والمسلسلات بآلية تختلف بشكل ملحوظ عن التليفزيون التقليدي من حيث إستدعاء آلاف البرامج والأفلام عند الطلب، وسهولة الوصول الفوري لها وبالتالي تقدم هذه النوافذ الإعلامية نوعا جديدا من الخدمة وتجارب مبتكرة قد تصل لمرحلة الشراهة والإفراط في التعرض للمحتوى عبر المشاهدة المفرطة حيث توفر تلك المنصات وصولا سهلا إلى مواسم تلفزيونية كاملة بالإضافة إلى مكتبة ضخمة من الأفلام والمسلسلات الأصلية على الأنترنت وكم هائل من البرامج يتم إنتاجها بواسطة نتفليكس وأمازون ويوتيوب وهولوبلس وغيرها الكثير وهو ما قد يسهم في صقل نظرية الغرس الثقافي والفروض الأساسية لها، وهو ما ظهر بدراسات krongard (s.tsay-vogel, M.2020) حول المشاهدة المفرطة وإدراك الواقع الاجتماعي للعنف، ودراسة (Humphirs ,S.J. 2018) عن المشاهدة المفرطة لشبكة نتفليكس وإختبار فرضيات العلاقة بين مقدار المشاهدة والإطار الزمني الذي حدثت فيه المشاهدة وتحديدًا فحص برامج الرعب التلفزيونية والتأثيرات المختلفة لها.³

¹ عبد الرزاق الدليمي، المرجع السابق، ص 178

² محمود إسماعيل، المرجع السابق، ص 268، 269.

³ عمرو محمود عبد الحميد، الإتجاهات الحديثة لبحوث نظريات الإتصال الجماهيري في إطار بيئة الإعلام الرقمي، المجلة الدولية للإتصال الإجتماعي، ع02، الجزائر، 2022، ص 498

إلى جانب ذلك فإنه يمكن تطبيق نظرية الغرس الثقافي من خلال علاقتها بوسائل الإتصال الجماهيري الحديثة وأهمها الأنترنت، حيث يمكن الإستفادة من الأفكار العامة للغرس الثقافي في الكشف عن العلاقة بين الواقع الإجتماعي كما يعبر عنه المضمون الإتصالي بالأنترنت ورؤية المتفاعلين لواقعهم الإجتماعي ويمكن أن يعتمد هذا الإتجاه على أربع إستراتيجيات و هي كالتالي:

. دراسة معدل إنتشار وتبني الأنترنت.

. دراسة إستخدامات وإشباعات السلوك الإتصالي لمستعملي الأنترنت.

. دراسة سياسات الحضر والرقابة التي تفرضها هذه الدولة أو تلك لمواقع ومضامين معينة.

. دراسة أثر السلوك الإتصالي نحو الأنترنت على رؤية الفرد للواقع الإجتماعي والمحلي والدولي، ولعل الجديد في هذا التوجه هو إمكانية تطوير بناء نظري وتوجه بحثي يعتمد على دراسة السياسات الموجهة للأنترنت والمستعملين والمضمون ذو الطابع العالمي.¹

قمنا بإستخدام نظرية الغرس الثقافي لإنطباقها على موضوع دراستنا لأنها تعتمد على غرس الأفكار والتصورات والمفاهيم من خلال التعرض لشبكات التواصل الاجتماعي، فمع ظهور وإنتشار الأنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في العالم بشكل واسع إلى جانب سهولة استخدامها، هذا الأمر أكسبها خصائص التلفزيون في ذلك الوقت بالإضافة إلى التعرض المستمر ولفترات طويلة من قبل جماهير هذه المواقع.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

تتنمي هذه الدراسة إلى البحوث الوصفية، التي تقوم بدراسة الظواهر والأحداث كما هي من حيث خصائصها وأشكالها والعوامل المؤثرة في ذلك فهو يدرس حاضر الظواهر والأحداث عن طريق توصيفها مع جميع الجوانب والأبعاد، وتهدف لإستخلاص الحلول وتحديد

¹عزيز قودة، تأثر التنشئة الأسرية للمراهق بمضامين الأنترنت إسقاطاً لنظريتي التنشئة والنظرية الإجتماعية لوسانل الإعلام و الإتصال، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، ع27، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2016، ص13.

الأسباب والعلاقات التي أدت إلى هذه الظواهر والأحداث وتحديد العلاقات مع بعضها والعوامل الخارجية المؤثرة بها للاستفادة منها في التنبؤ بمستقبل هذه الأحداث والظواهر¹. ويعرف المنهج بأنه خطوات منظمة يتبعها الباحث أو الدارس في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى أن يصل إلى نتائج معينة².

المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج المسحي، ويعرف محمد زيان المنهج المسحي بأنه دراسة الظاهرة في وضعها الطبيعي، دون أي تدخل من قبل الباحث، كما يعرفه الباحث ذوقان عبيدات بأنه المنهج الذي يقوم على جمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة المدروسة، قصد التعرف على وضعها الحالي وجوانب قوتها وضعفها³.

وهو إحدى الطرق المعتمدة لدراسة نوعيات من الأبحاث، والتي تستوجب إختيار مجتمع دراسة بأكملها أو عينات دراسية تمثل أغلبية المجتمع وذلك بهدف الإحاطة بوصف الظواهر بإستخدام الكثير من أدوات البحث العلمي قصد التمكن من جمع أكبر كم من المعلومات حول عينات الدراسة، مثل الإستقصاءات والإستبيانات والمقابلات والإستخبارات وبطاقات الملاحظة⁴.

ومن أهم مميزاته أنه يمكن الباحث من الحصول على قدر كبير من المعلومات في وقت واحد، ويمكن تلخيصها بطريقة تكشف بسرعة ما نريد معرفته عن مجتمع البحث كما أنه غير مكلف⁵.

قمنا بإستخدام المنهج الوصفي المسحي لطبيعة وأهداف موضوع دراستنا والذي نحاول من خلاله معرفة الدور الذي يلعبه موقع فيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة الجامعة، من أجل الحصول على بيانات ذات مصداقية وموضوعية وكمنهج يتناسب مع أهداف هذه الدراسة.

¹ كمال دشلي، منهجية البحث العلمي، منشورات جامعة حماة، كلية الاقتصاد، سوريا، 2016، ص 61

² سعد سلمان المشهداني، منهجية البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط 01، الأردن، 2019، ص 114

³ أحمد بن مرسل، مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال، ط 04، ديوان المطبوعات الجامعية، ص 286

⁴ إسماعيل سيبوكر، نجلاء ناجحي، أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية، مخبر اللسانيات النصية وتحليل الخطاب، ع 16، 2019، ص 50

⁵ أحمد بدر، علوم الإعلام (البحث العلمي، المناهج، التطبيقات)؛ دار قباء الحديثة للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2008، ص 174

ثانياً: أدوات جمع البيانات:

إعتمدنا في دراستنا على استمارة الاستبيان من أجل التعرف على دور شبكات التواصل الإجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية، ويتم ذلك وفقاً لأهداف الدراسة وتساؤلاتها الفرعية.

تعد استمارة الاستبيان إحدى الأساليب الأساسية التي تستخدم في جمع بيانات أولية أو أساسية أو مباشرة من العينة المختارة أو من جميع مفردات مجتمع البحث عن طريق توجيه الأسئلة المحددة المعدة مقدماً، وذلك بهدف التعرف على حقائق معينة، أو وجهات نظر المبحوثين واتجاهاتهم، أو الدوافع والعوامل والمؤثرات التي تدفعهم إلى تصرفات سلوكية معينة، مما يجعل الإستمارة تخدم أغراضاً مختلفة في البحوث العلمية المختلفة¹.

وتعرف الإستبانة بأنها أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إستمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجرى توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها.²

قمنا بإستخدام الإستمارة كأداة رئيسية لجمع المعلومات من أفراد العينة، بإعتبار أنها توفر قدراً جيداً من الموضوعية، وقد صممت إستمارة بحثنا بالتعاون مع الأستاذة المشرفة، إشتملت على ثلاثة محاور بعد البيانات الشخصية للمبحوثين، المحور الأول كان بعنوان: عادات وأنماط إستخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الإجتماعي وقد إحتوى على 09 أسئلة، أما المحور الثاني كان بعنوان: متابعة الطلبة الجامعيين لمنشورات التوعية الغذائية لشبكة فيسبوك وإحتوى على 07 أسئلة، وفيما يخص المحور الثالث فكان عنوانه تفاعل الطلبة الجامعيين مع منشورات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك وقد إحتوى على 05 أسئلة.

ثالثاً: مجتمع البحث وعينة الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على أنه جميع المفردات أو الوحدات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها.¹

¹سعد سلمان المشهداني، المرجع السابق، ص 170

²ربحي مصطفى عليان، البحث العلمي أسسه. مناهجه وأساليبه. إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، الأردن، ص 90

كما يعرف أيضا بأنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات، وهو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث.² وعليه فإن مجتمع بحثنا يتمثل في الطلبة الجامعيين الذين يستخدمون شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة شبكة الفيسبوك ونظرا لإتساع مجتمع البحث فإنه يصعب علينا مسحه كله لذا وجب علينا إختيار جزء لهذا المجتمع الكلي والذي يخدم أهداف دراستنا فهذا إخترا عينة البحث المتمثلة في طلبة جامعة غرداية، والبالغ عددهم 12731 طالبا وطالبة.³

عينة الدراسة:

يعرف موريس أنجرس العينة بأنها: مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث، كما أنها ذلك الجزء من المجتمع التي يجري إختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.⁴

وهناك عدة أنواع للعينات، ولدراستنا إعتدنا على العينة الحصصية، تعتبر من أفضل أنواع العينات الغير عشوائية لأن الباحث يختار العينة وفقا لخصائص أو معايير محددة مسبقا لأفراد المجتمع.⁵

تتمثل عينة بحثنا في طلبة جامعة غرداية ونظرا لكبر حجم العينة قمنا بإختيار 120 مفردة من مستخدمي شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة موقع فيسبوك من أجل معرفة تشكيل الوعي الغذائي من خلاله، وتم إختيارها وفقا لنوع العينة المستعملة في هذه الدراسة.

¹، محمد جبالي، الأسس المنهجية لإختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث، مجلة الإحياء، م 20، ع 24، 2020، ص 629
² عيسى يونس، سامية شينار، عائشة عماري، العينة وأسس المعاينة في البحوث الإجتماعية، مجلة الرواق للدراسات الإجتماعية والإنسانية، م07، ع02، 2021، ص 530 .
³ مديرة الدراسات لجامعة غرداية.
⁴ محمد در، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع 09، جوان 2017، ص 313.

⁵ أحمد عبد اللطيف مشعل، دراسة تحليلية لحساب حجم العينة الامثل في البحوث الميدانية الزراعية، المجلة المصرية للاقتصاد الزراعي، ع 02، م28، يونيو 2018، ص 490

رابعاً: مجالات الدراسة:

المجال البشري: المتمثل في طلبة جامعة غرداية المستخدمين لشبكات التواصل الاجتماعي خاصة موقع فيسبوك من مختلف التخصصات والمستويات.

المجال الزمني: إمتد المجال الزمني لإنجاز هاته المذكرة ما بين 29 نوفمبر 2022 إلى 25 ماي 2023، بدءاً بتجميع الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دراستنا إلى توزيع الاستمارة وتفرغ وتحليل البيانات واستخلاص النتائج.

المجال الجغرافي: جامعة غرداية بمختلف كلياتها.

خامساً: الخصائص السيكمترية للدراسة:

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الإستبانة) إستخدمنا (معادلة ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة إستطلاعية مكونة من 30 ، والجدول رقم (1) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (1)**معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة**

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
الثبات العام للإستبيان	22	0,7

يتضح من الجدول رقم (1) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0,7) لإجمالي فقرات الإستبيان ال 22، وهذا يدل على أن الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الإعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة يمكن الإعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

سادسا: الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

مقياس كرونباخ ألفا: هو عبارة عن أحد المقاييس العالمية التي تستخدم في قياس مستوى الإتساق الداخلي لأدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات وكذلك تحليلها.¹

المتوسط الحسابي: يطلق عليه أيضا الوسط الحسابي، في علم الرياضيات والإحصاء هو تلك القيمة التي تتجمع حولها مجموعة من القيم، و من خلال هذه القيمة يمكن الحكم على كل القيم الموجودة في المجموعة، ويطلق على هذه القيمة (الوسط الحسابي).²

التكرارات والنسب المئوية: التكرار في علم الإحصاء هو عدد المرات التي وقعت فيها الحادثة قيد التجربة أو الدراسة³، والنسبة المئوية هي طريقة للتعبير عن عدد على شكل كسر من 100، يرمز للنسبة المئوية بهذه العلامة "%" ⁴.

¹ المنارة للاستشارات، كيفية استخدام معامل كرونباخ ألفا لقياس الإتساق الداخلي، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر

على الرابط التالي/ <https://www.manaraa.com/post/4892>

² ليلي جبريل، ما هو المتوسط الحسابي، ملزمتي، نشر يوم 2022/02/28، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على

الرابط <https://www.mlzamty.com/sma>

³ تكرار (إحصاء)، موسوعة ويكيبيديا الحرة، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على

الرابط <https://ar.wikipedia.org/wiki/>

⁴نسبة مئوية، نفس المرجع، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على الرابط <https://ar.wikipedia.org/wiki/>

خلاصة الفصل الأول:

تناولنا في هذا الفصل إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وكذا أسباب إختيار الموضوعية الذاتية منها والموضوعية كما تم تحديد الدراسات السابقة، وأيضا تحديد أهدافها وأهميتها، وكذا تحديد المفاهيم الأساسية لهذه الدراسة إضافة إلى الإطار النظري، كما تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية منهج الدراسة، أدوات جمع البيانات، مجتمع البحث وعينة الدراسة ومجالاتها الزمانية والمكانية والبشرية، تناولنا أيضا الخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة، وتعد هذه الخطوات والإجراءات المنهجية ركيزة أساسية في بناء الدراسة الميدانية من خلال توضيح متغيرات هذه الدراسة، وعن طريق هذه الخطوات وتنظيمها وفهمها جيدا يستطيع بعدها الباحث النزول إلى الميدان من أجل جمع البيانات والمعلومات.

الفصل الميداني للدراسة

تمهيد:

يحتوي هذا الجزء من الدراسة على تحليل بيانات الدراسة الميدانية إستنادا إلى المعطيات والمعلومات التي تم الحصول عليها من إستمارة الإستبيان التي قمنا بتوزيعها على المبحوثين وقد تم تبويب الإجابات في شكل جداول تحمل تكرارات ونسب مئوية تم التعليق عليها كما وكيفا.

الجدول رقم 01: يمثل جنس المبحوثين

النسبة %	التكرار	الخيارات
38,3%	46	ذكر
61,7%	74	أنثى
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يبين الجدول أعلاه أن ما نسبته 61,7% من أفراد العينة أي ما يعادل 74 مفردة يمثل فئة الإناث، أما نسبة 38,3% من المبحوثين يمثلون الذكور أي ما يعادل 46 مفردة، وعليه نلاحظ أن فئة الإناث تمثل الشريحة الأكبر من عينة الدراسة، وبحسب الإحصائيات التي قمنا بأخذها من مكتب الدراسات بجامعة غرداية تبين لنا أن عدد الذكور أكثر من عدد الإناث حيث يمثل عدد الذكور: 6402 طالبا، وعدد الإناث يمثل: 6329 طالبة، وهذا الأمر لا يعني التحيز لفئة الإناث وإنما واجهتنا القليل من الصعوبات فهناك البعض من الطلبة تحجج بالظروف والأمور الشخصية.

الجدول رقم 02: يمثل سن المبحوثين

المجموع		الإناث		ذكور		الجنس الخيارات	
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		النسبة %
%41,6	50	%25	30	%16,6	20	من 17 إلى 21 سنة	
%44,2	53	%30	36	%14,1	17	من 21 إلى 26 سنة	
%14,2	17	%6,6	08	%7,5	09	26 فأكثر	
%100	120	المجموع					

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه الفئات العمرية للمبحوثين حسب متغير الجنس، حيث يتضح أن أعلى نسبة كانت للفئة العمرية من 21 إلى 26 سنة للإناث وبنسبة 30%، بعدها الفئة العمرية من 17 إلى 21 سنة أيضا للإناث بنسبة 25%، وبالنسبة للذكور فكانت أعلى نسبة للفئة العمرية من 17 إلى 21 سنة بنسبة 16,6%، ثم الفئة العمرية من 21 إلى 26 بنسبة 14,1%، وفي الأخير الفئة العمرية 26 فأكثر بنسب متقاربة لكلا الجنسين الذكور 7,5% و6,6% للإناث، ويرجع هذا الأمر إلى أن الجامعة تفتح مجال التسجيل لجميع الفئات العمرية دون تحديد سن معين للتسجيل بها .

الجدول رقم 03: يمثل المستوى الدراسي للمبحوثين

النسبة %	التكرار	الخيارات
70%	84	ليسانس
30%	36	ماستر
00%	00	الدكتوراه
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

من خلال الجدول نرى أن نسبة طلبة الليسانس و وصلت إلى 70% و بتكرار 84، يليها طلبة الماستر بنسبة 30% وبتكرار 36، ونقول أن إحتلال طلبة الليسانس المرتبة الأولى راجع إلى التعداد الكبير لهم، علما أن الليسانس يشمل سنة أولى وثانية وثالثة، في حين نرى إنعدام كلي لطلبة الدكتوراه في عينة دراستنا ذلك أن طلبة هذه المرحلة لا يتواجدون دائما في الجامعات بسبب انشغالاتهم والتكوين فبالتالي لم نصادفهم عند توزيعنا لاستمارة البحث.

الجدول رقم 04: يمثل الكلية التي يدرس فيها المبحوثين

النسبة %	التكرار	الخيارات
16,6%	20	العلوم الإجتماعية والإنسانية
16,6%	20	الأدب واللغات
16,6%	20	العلوم والتكنولوجيا
16,7%	20	الحقوق والعلوم السياسية
16,7%	20	علوم الطبيعة والحياة وعلوم الارض
16,7%	20	العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يظهر لنا من خلال هذا الجدول والذي يمثل الكليات الخاصة بأفراد العينة أن جميع التكرارات والنسب المئوية متساوية بين جميع الكليات وهذا راجع إلى طبيعة ونوع العينة التي قمنا باستخدامها لدراستنا وهي العينة القصدية الحصصية التي أردنا من خلالها الحصول على عينة تمثل مختلف كليات جامعة غرداية لذلك قمنا بتوزيع 120 استمارة مقسمة على 6 كليات فبالتالي 20 استمارة لكل كلية.

الجدول رقم 05: يمثل الوضعية المهنية للمبحوثين

المجموع		أنثى		ذكر		الجنس الخيارات
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%73,4	88	%53,3	64	%20	24	أدرس فقط
%26,6	32	%8,3	10	%18,3	22	أدرس وأمارس مهنة
%100	120	المجموع				

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل الوضعية المهنية للمبحوثين حسب متغير الجنس، أن نسبة 53,3% من الإناث يدرسون فقط، بعدها نسبة 18,3% من الذكور يدرسون ويمارسون مهنة، في حين أن نسبة 20% من الذكور يدرسون فقط، و 8,3% من الإناث يدرسون ويمارسون مهنة، نلاحظ أن من يدرسون ويمارسون مهنة كانت بنسبة كبيرة لجنس الذكور، ويرجع هذا الأمر إلى أن الدراسة في الجامعة مفتوحة إضافة إلى الدروس المتوفرة عبر الخط.

الجدول رقم 06: يمثل وثيرة استخدام المبحوثين لشبكات التواصل الاجتماعي

الخيارات	التكرار	النسبة%
دائما	83	69,2%
أحيانا	36	30,0%
نادرا	1	1%
المجموع	120	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يبين الجدول أعلاه كيفية استخدام عينة الدراسة لشبكات التواصل الاجتماعي، حيث نلاحظ من خلال الجدول أن أكثر من نصف العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بصفة دائمة وذلك بنسبة 69,6%، أما الاستخدام أحيانا فقدرت ب 30,0%، وفي حين كانت نسبة الإجابة ب 1% إلى استخدامها نادرا، وتشهد نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العالم ارتفاعا كبيرا في العالم الأمر الذي يعكس حجم إنتشارها وهذا إستنادا إلى الإحصائيات التي ذكرناها سابقا في عنصر الاشكالية ويرجع هذا الإنتشار إلى مجموعة من الخصائص التي تتميز بها شبكات التواصل الاجتماعي والتي من بينها: سهولة الاستخدام، فيستطيع أي مستخدم أن يتعامل معها ومع تطبيقاتها بكل يسر، مع إختلاف أعمار هؤلاء المستخدمين ومستوياتهم الاجتماعية والإقتصادية كما أنها تمتاز بتصميم بسيط وسهولة إجراء المحادثات النصية والصوتية والمرئية، كما أنها تتيح للمستخدمين الإتصال ببعضهم دون التقيد بالموقع الجغرافي أو كلفة الانتقال أو عدم توافر الوقت اللازم للمقابلة، مما ساعد على تبادل الآراء بحرية على مستوى العالم، وتعتبر تكلفة الإتصال على الشبكات الاجتماعية أقل تكلفة من وسائل الاتصال الأخرى.¹

¹ميمي محمد عبد المنعم توفيق، شبكات التواصل الاجتماعي .. (النشأة و التأثير)، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، ع 24، ج 02، 2018، ص 28.

الجدول رقم 07: يمثل تفضيلات المبحوثين لشبكات التواصل الاجتماعي

النسبة%	التكرار	الخيارات
52,5%	63	فيسبوك
22,5%	27	انستغرام
17,5%	21	يوتيوب
7,5%	9	تيك توك
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يمثل الجدول أعلاه تفضيلات استخدام أفراد العينة لشبكات التواصل الاجتماعي فنلاحظ أن موقع فيسبوك احتل المرتبة الأولى بنسبة 52,5%، يأتي بعده موقع إنستغرام بنسبة 22,5%، وفي المرتبة الثالثة موقع يوتيوب بنسبة 17,5%، وأخيرا موقع تيك توك بنسبة 7,5%، فيتبين لنا بأن أكثر من نصف أفراد العينة يفضلون موقع فيسبوك وهذا لإنتشاره الكبير والواسع في العالم كل، بحيث تشير إحصائيات قام بها موقع داتا ريبورتال في جويلية 2022 إلى أن شبكة فايسبوك تصدرت منصات شبكات التواصل الاجتماعي المستخدمة عالميا بواقع 2 مليار و936 مليون زائر.¹

¹ مؤشرات شبكات التواصل الاجتماعي عالميا ومحليا وتأثيرها على الأمن القومي، منتدى دراية، نشر يوم 2022/10/10، تصفح يوم 2023/05/12، متوفر على الرابط//<https://draya-eg.org>

الجدول رقم 08: يمثل وتيرة استخدام المبحوثين لشبكة فيسبوك

الخيارات	التكرار	النسبة%
دائما	66	55,0%
أحيانا	46	38,3%
نادرا	8	6,7%
المجموع	120	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه وتيرة استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك، وتشير نتائج الجدول إلى أن أكثر من نصف العينة يستخدمون الفايسبوك بصفة دائمة وذلك بنسبة 55,0%، وهذا راجع إلى الأستخدام الكثيف والواسع خاصة من قبل الطلبة الجامعيين، ويعود هذا الأمر إلى المميزات التي تتوفر في شبكة فيسبوك أهمها: التفاعلية حيث أن الفرد في شبكة الفيسبوك يرسل، يكتب، يستقبل، ويقراً ويتفاعل مع الأحداث والتعليقات إضافة إلى التوفير والإقتصادية والتنوع وسهولة الإستخدم كما إستطاع هذا الموقع إلغاء العديد من الحواجز الجغرافية والمكانية¹.

وكانت أقل نسبة قدرت ب: 6,7% بصفة نادرة، وقد يكون هذا راجع إلى إنشغال الطلبة بأموهم اليومية كالدراسة أو العمل أو هناك منهم من لا يحبذ استخدام مواقع التواصل من الأساس

¹ رمضان بوتليجة، يحي باشا محمد، استخدام شبكة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر رواد موقع فيسبوك انموذجا، المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، م 8، ع 3، 2021، ص ص 149.150

الجدول رقم 09: يبين المدة اليومية التي يقضيها أفراد العينة في تصفحهم لشبكة فيسبوك

النسبة %	التكرار	الخيارات
22,5%	27	أقل من ساعة
41,7%	50	من ساعة إلى 03 ساعات
35,8%	43	أكثر من 03 ساعات
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه المدة اليومية التي يستغرقها أفراد العينة في تصفحهم لشبكة فيسبوك، فنجد أعلى نسبة لأفراد العينة الذين يتصفحون شبكة الفيسبوك من ساعة إلى 03 ساعات بنسبة 41,7%، بعدها الأفراد الذين يقضون أكثر من 03 ساعات بنسبة 35,8%، في حين نجد نسبة 22,5% للأفراد الذين يقضون أقل من ساعة نلاحظ هنا أن نصف أفراد العينة يتصفحون الموقع بشكل متوسط ، وقد عمدنا إلى البحث عن المدة اليومية لمستخدمي شبكة فيسبوك من أجل معرفة كثافة تعرضهم لهذا الموقع، حيث تفترض نظرية الغرس الثقافي أن الجمهور يتأثر بوسائل الإعلام في إدراك العالم المحيط به وتزيد معارفهم، خاصة الأفراد الذين يتعرضون بكثافة لوسائل الإعلام¹، منها شبكات التواصل الاجتماعي فيسبوك الذي تقوم عليه دراستنا.

¹عبد الرزاق الدليمي ، المرجع السابق ،ص 127

الجدول رقم 10: يبين مدة استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك

النسبة %	التكرار	الخيارات
6,7%	8	أقل من سنة
22,5%	27	من سنة إلى 03 سنوات
70,8%	85	أكثر من 03 سنوات
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يبين الجدول أعلاه مدة استخدام المبحوثين لشبكة فيسبوك، حيث أن ما نسبته 70,8% من أفراد العينة يستخدمون الموقع منذ أكثر من 03 سنوات، وهذا ما يبين الأهمية والشعبية لهذا الموقع وانتشاره الكبير بين اواسط الطلبة، يليه الأفراد الذين يستخدمونه من سنة إلى 03 سنوات بنسبة 22,5%، لتكون نسبة الطلبة الذين يستخدمون الموقع منذ أقل من سنة 6,7% وهم اشخاص حديثي المشاركة في هذا الموقع ومستخدمين جدد له.

الجدول رقم 11: يبين الوسيلة التي يستخدمها أفراد العينة لتصفحهم شبكة فيسبوك

المجموع	لا		نعم		الخيارات
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
	100%	120	4,2%	05	الهاتف النقال
	100%	120	96,6%	116	اللوحة الإلكترونية
	100%	120	77,5%	93	الحاسوب

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يبين لنا الجدول أعلاه أن غالبية الطلبة يستخدمون الهاتف النقال لتصفحهم شبكة فيسبوك بنسبة 95,8% يعود هذا الإستخدام الكبير بإعتباره سهل الإستخدام وسهولة التنقل به مقارنة بالأجهزة الأخرى خاصة الحاسوب، كما أنه يتميز بتكلفة منخفضة نوعا ما مقارنة بالحاسوب ويعتبر من أهم التكنولوجيات الحديثة كونه جهاز شخصي يتميز بالخصوصية هذا ما جعله الوسيلة الأكثر إستخداما بين الطلبة، يأتي بعده الحاسوب بنسبة 22,5% وهي نسبة لا بأس بها نظرا لأن الطلبة يستعملون الحاسوب في دراستهم ففي بعض الاحيان يستخدمه الطلبة للولوج الى موقع فيسبوك، وفي الأخير تأتي اللوحة الإلكترونية بنسبة قليلة بلغت 3,3% كأدنى نسبة حيث تعتبر الأقل توفرا لدى أفراد العينة.

الجدول رقم 12: يبين طبيعة تفاعل أفراد العينة على شبكة الفيسبوك

المجموع	لا		نعم		الخيارات	
	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
%100	120	%28,3	34	%71,7	86	الإعجاب
%100	120	%42,5	51	%57,5	69	التعليق على بعض المنشورات
%100	120	%60,8	73	%39,2	47	حفظ المنشورات على جهازك
%100	120	%77,5	93	%22,5	27	الردود على التعليقات في المنشورات
%100	120	%68,3	82	%31,7	38	مشاركة المنشورات

المصدر: من إعداد الطالبين بناء على مخرجات spss

يبين لنا الجدول أعلاه طبيعة تفاعل أفراد العينة على شبكة الفيسبوك، فيتضح لنا أن أغلب الطلبة يتفاعلون عن طريق الإعجاب بنسبة بلغت 71,7%، فيما يتفاعل أكثر من نصف الطلبة عن طريق التعليق على بعض المنشورات بنسبة 57,5%، بعدها الطلبة الذين يتفاعلون على شبكة الفيسبوك عن طريق حفظ المنشورات على أجهزتهم بنسبة 39,2%، بعدها التفاعل بمشاركة المنشورات بنسبة 31,7%، وأخيرا أفراد العينة الذين يتفاعلون من خلال الردود على التعليقات في المنشورات بنسبة 22,5%، وكل هذه هي خصائص يمنحها هذا الموقع لمستخدميه من أجل التعبير عن ردة فعلهم إزاء المنشورات أو القضايا التي تطرح فيه.

الجدول رقم 13: يبين النشاطات الشخصية لأفراد العينة على شبكة فيسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
%100	120	%47,5	57	%52,5	63	نشر الصور
%100	120	%81,6	98	%18,4	22	نشر الفيديوهات
%100	120	%53,3	64	%46,7	56	مشاركة المنشورات
%100	120	%50	60	%50,0	60	نشر المنشورات الكتابية

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح لنا الجدول أعلاه النشاطات الشخصية لأفراد العينة على شبكة الفيسبوك، فكانت النسبة الأكبر 52,5% لنشاط نشر الصور على شبكة فيسبوك، يليها نشاط نشر المنشورات الكتابية بنسبة متقاربة بلغت 50,0%، بعدها مشاركة المنشورات بنسبة 46,7%، وأخيرا نشر الفيديوهات بنسبة بلغت 18,3%.

ومن هذه النتائج يمكننا القول أن الطلبة يفضلون خاصية نشر الصور و نشر المنشورات الكتابية بنسبة كبيرة.

الجدول رقم 14: يبين دوافع استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
100%	120	77,5%	93	22,5%	27	التعرف على أصدقاء جدد
100%	120	30,8%	37	69,2%	83	متابعة الأخبار ومواكبة الأحداث
100%	120	45%	54	55,0%	66	التسلية والترفيه
100%	120	41,6%	50	58,4%	70	التزود بخبرات ومعارف جديدة
100%	120	35,8%	43	64,2%	77	التعلم والدراسة
100%	120	71,6%	86	28,4%	34	التعبير عن ذاتك وأفكارك

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يتبين لنا من خلال الجدول والذي يمثل دوافع استخدام أفراد العينة لشبكة فيسبوك أن دافع متابعة الأخبار ومواكبة الأحداث قد جاء في المرتبة الأولى بنسبة بلغت 69,6% وبتكرار بلغ 83 ويرجع هذا الأمر إلى أن طلبة جامعة غرداية يجدون في موقع فيسبوك آخر الأخبار والمستجدات الوطنية والعالمية والمحلية وما يميزه أيضا أن موقع فيسبوك أتاح لجميع المواطنين إمكانية نقل المعلومات والأخبار من مكان الحدث عبر صفحاتهم الشخصية أو مشاركتها في المجموعات أو غيرها لذلك أصبح يطلق على شبكات التواصل الإجتماعي منها شبكة الفيسبوك مصطلح صحافة المواطن، يأتي بعده دافع التعلم والدراسة بنسبة بلغت 64,2% حيث أصبح الفيسبوك كما نرى اليوم فضاء للمجموعات والصفحات

المتعلقة بالدراسة إذ أصبح جل الأساتذة والطلبة والهيئات العلمية يستخدمونه لنشر مقالاتهم وأبحاثهم، وأصبحت الإدارات تستخدمه لنشر آخر الأخبار والإعلانات الخاصة بالجامعة. كما حظي الدافعين التزود بخبرات ومعارف جديدة والتسلية والترفيه بنسب متباينة قدرت ب: 58,3% و 55,0% يمكننا القول أن الطلبة يستخدمون شبكة الفيسبوك بهدف التسلية للترفيه عن أنفسهم والخروج من الروتين الدراسي اليومي إلى جانب التزود بخبرات ومعارف جديدة تفيدهم في إثراء ثقافتهم العامة، ليأتي بعدها الدافعين التعبير عن ذاتك وأفكارك والتعرف على أصدقاء جدد أيضا بنسب متباينة قدرت ب 28,3% و 22,5% .

الجدول رقم 15: يبين المحتوى الغذائي الأكثر جذبا لأفراد العينة على شبكة فيسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
%100	120	%41,6	50	%58,4	70	صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام عامة
%100	120	%42,5	51	%57,5	69	صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام الصحية
%100	120	%80	96	%20,0	24	صفحات البرامج التنافسية لتنزيل الوزن
%100	120	%70	84	%30,0	36	صفحات أو مجموعات التوعية حول المواد الغذائية الاستهلاكية
%100	120	%52,5	63	%47,5	57	صفحات أو مجموعات التوعية الطبية
%100	120	%49,2	59	%50,8	61	صفحات أو مجموعات الممارسة الرياضية

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه المحتوى الغذائي الأكثر جذبا لأفراد العينة على شبكة فيسبوك بحيث نلاحظ أن نسبة 58,3% من الطلبة تجذبهم المحتويات الخاصة بصفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام عامة، يليها المحتوى الخاص بصفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام الصحية بنسبة 57,5% وبتكرار 69 مفردة، نلاحظ أن هاتين النسبتين متقاربتين جدا، وهو ما تطابق مع نتائج دراسة مهيرة عماد السباعي حول دور الإعلام الجديد في زيادة الوعي الغذائي للجمهور المصري حيث يفضل المبحوثون المعلومات الغذائية حول كيفية إتباع نظام صحي و تقديم وصفات الطعام الصحية، لتأتي بعدهما المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات أو مجموعات الممارسة الرياضية بنسبة 50,8%، بعدها المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات أو مجموعات التوعية الطبية بنسبة 47,5%، ثم المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات أو مجموعات التوعية حول المواد الغذائية الاستهلاكية بنسبة قدرت ب 30,0%.

لتأتي في المرتبة الأخيرة المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات البرامج التنافسية لإنزال الوزن بنسبة قدرت ب 20,0%، وهذا يدل على أن الطلبة لديهم إهتمام معتبر لمثل هذه الصفحات والمجموعات التي توفر لهم محتويات من أجل تزويدهم بالمعارف الغذائية بالتالي تحسين سلوكياتهم الغذائية أو تغييرها.

الجدول رقم 16: يبين ثقة أفراد العينة في منشورات الصفحات أو المجموعات المتعلقة
بالوعي الغذائي على شبكة فيسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
%100	120	%20,8	25	%79,2	95	الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها خبراء التغذية
%100	120	%59,2	71	%40,8	49	الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها الرياضيون
%100	120	%80,8	97	%19,2	23	الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها المؤثرين عامة
%100	120	%35,8	43	%64,2	77	الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها أطباء مختصون
%100	120	%77,5	93	%22,5	27	الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها جمعيات التوعية الاستهلاكية الغذائية
%100	120	%82,5	99	%17,5	21	الصفحات أو المجموعات التي تشرف عليها منظمات محلية أو عالمية للتغذية

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والذي يبين ثقة الطلبة في منشورات الصفحات أو المجموعات المتعلقة بالوعي الغذائي على شبكة فيسبوك بأن نسبة 79,7% وبتكرار 95 من طلبة جامعة غرداية يتقون بمنشورات الصفحات التي يشرف عليها خبراء التغذية بحيث يرى أغلب الطلبة أن خبراء التغذية هم أهل الاختصاص فبذلك لديهم معرفة و إدراك بجميع المعلومات المتعلقة بالغذاء الصحي، وهذا ما تؤكد حنين السالم و هي متخصصة في التغذية العلاجية بحيث نقول أنه يجب الحصول على نصائح التغذية الخاصة بك من متخصص في التغذية¹، تأتي في المرتبة الثانية الصفحات التي يشرف عليها اطباء مختصون بنسبة قدرت 64,2% وبتكرار 77، لتأتي بعدها الصفحات التي يشرف عليها الرياضيون بنسبة 40,8% حيث يرى بعض الطلبة أن الرياضيين لديهم تجارب سابقة ويهتمون جيدا بالغذاء الصحي لبناء أجسامهم لذلك نجد نسبة لا بأس بها من أفراد العينة الذين يتقون بمنشوراتهم، وفي المرتبة الرابعة نجد الصفحات أو المجموعات التي تشرف عليها جمعيات التوعية الاستهلاكية بنسبة 22,5%، وفي الأخير الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها المؤثرون عامة والصفحات أو المجموعات التي تشرف عليها منظمات محلية أو عالمية للتغذية بنسب متقاربة قدرت ب 19,2% و 17,5%.

¹منى خير ، ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على عاداتنا في الأكل، الجزيرة، نشر يوم 2023/02/12، تصفح يوم

2023/05/12، متوفر على الرابط /<https://www.aljazeera.net/amp/lifestyle/>

الجدول رقم 17: يبين المميزات التي يمنحها موقع فيسبوك لأفراد العينة عند تلقيهم

للمعلومات الغذائية مقارنة بمواقع التواصل الأخرى

الخيارات	نعم		لا		المجموع	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
فتح مجال التواصل العام عن طريق التعليق	45	37,5%	75	62,5%	120	100%
فتح مجال التواصل الخاص عن طريق الماسنجر	40	33,4%	80	66,6%	120	100%
القراءة و التطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات	90	75,0%	30	25%	120	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يبين الجدول أعلاه أن نسبة كبيرة من الطلبة قدرت ب 75,0% يفضلون ميزة القراءة والتطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات وهي ميزة للأشخاص الذين لا يفضلون التواصل في الخاص أو في التعليقات، لتأتي بعدها ميزة فتح مجال التواصل عن طريق التعليق بنسبة 37,5% بتكرار 45، وفي المرتبة الأخيرة الطلبة الذين يفضلون ميزة فتح مجال التواصل الخاص عن طريق الماسنجر بنسبة قدرت ب 33,3% وبتكرار 40، ليتبين لنا أن موقع فيسبوك يقدم ميزات متنوعة تناسب كل الأفراد في مجال التوعية الغذائية وهذا من أجل تحسين الصحة العامة للإنسان، وتلعب الثقافة الغذائية عبر الفايسبوك دور هام في

تقديم المعلومات حول إستفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا للإحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو.¹

الجدول رقم 18: يبين السلوكيات المكتسبة لأفراد العينة بعد متابعتهم لمحتويات التوعية الغذائية عبر شبكة فيسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	
100%	120	41,6%	50	58,4%	70	هل امتنعت من استهلاك الأغذية الغير صحية ؟
100%	120	39,2%	47	60,8%	73	هل قمت باكتساب عادات رياضية ؟
100%	120	74,2%	89	25,8%	31	هل قمت بطرح مشاكلك الصحية المتعلقة بالتغذية على الفيسبوك ؟
100%	120	78,3%	94	21,7%	26	هل قمت بتكوين صداقات مع مجموعات لاتباع أنظمة غذائية صحية ؟

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه و الذي يمثل السلوكيات المكتسبة لأفراد العينة بعد متابعتهم لمحتويات التوعية الغذائية أن نسبة 60,8% من الطلبة إكتسبوا عادات رياضية، كما نجد نسبة 58,3% من الطلبة إمتنعوا من إستهلاك الأغذية الغير صحية التي تضر بصحتهم وهذا راجع إلى الصفحات والأشخاص الذين ينشطون في هذا المجال لتوعية المستخدمين بضرورة

¹ سليمة قاصدي، مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، المجلة الجزائرية للدراسات والأبحاث، م 05، ع 02، 2022، ص 110 .

تبنى غذاء صحي و طرح فيديوهات تبين الأضرار والأمراض التي تسببها الأغذية الغير صحية، حيث خلصت نتائج دراسة أجراها عدد من علماء النفس من كلية الصحة وعلوم الحياة بجامعة أستون بإنجلترا إلى أن التعرض لصور الطعام الصحي على مواقع التواصل ومن بينها فيسبوك قد تحفز الناس على إختيار وتناول المزيد من الأطعمة الصحية¹، بعدها تأتي نسبة 25,8% من الطلبة الذين قاموا بطرح مشاكلهم الصحية المتعلقة بالتغذية على شبكة فيسبوك حيث يرون بأن هذا الأخير له دور في حل مشاكلهم المتعلقة بالتغذية من خلال الأخصائيين وخبراء التغذية، وفي الاخير فئة الطلبة الذين قاموا بتكوين صداقات مع مجموعات لإتباع أنظمة غذائية صحية وقدرت نسبتهم ب 21,7% بتكرار 26، من خلال هذه الأرقام يظهر لنا بأن موقع فيسبوك كان له أثر كبير في تغيير سلوكيات أفراد العينة وتحويلها الى عادات ايجابية.

الجدول رقم 19: يبين تغير العادات و السلوكيات الغذائية لأفراد العينة بعد تعرضهم

لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك

النسبة%	التكرار	الخيارات
18,3%	22	جميعها
49,2%	59	بعضها
32,5%	39	القليل منها
100	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه تغير العادات والسلوكيات لأفراد العينة بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك، فنلاحظ من خلال هذا الجدول أن نسبة 49,2% من الطلبة تغيرت البعض من عاداتهم وسلوكياتهم الغذائية، تليها نسبة 32,5% من الطلبة الذين

¹أسماء مندور، كيف تؤثر السوشل ميديا على اختياراتنا الغذائية، إعلام، نشر يوم 2021/10/11، تصفح يوم متوفر

على الرابط <https://www.e3lam.com/570515>

تغيرت القليل من سلوكياتهم الغذائية وأخيرا الطلبة الذين تغيرت جميع عاداتهم بنسبة 18,3%، من خلال هاته النتائج يمكننا القول بأن هذا الأمر يرجع إلى الطالب فهو يأخذ المعلومات الغذائية من الموقع و لكن هو من يقرر إذا أراد تغييرها أم لا، والتثقيف الغذائي عبر الفيسبوك يهدف دائما الى إكساب الشباب العادات الغذائية الصحية بمعنى السلوك الذي يتبعه عند إختيار و إعداد وطهي وتقديم وتناول وحفظ الطعام¹

الجدول رقم 20: يبين إلتزام أفراد العينة بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي المنشورة على

شبكة فيسبوك

النسبة%	التكرار	الخيارات
59,1%	71	موافق
1,7%	2	معارض
39,2%	47	محايد
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه مدى إلتزام أفراد العينة بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي المنشورة على شبكة فيسبوك، حيث يتضح أن ما نسبته 59,1% من الطلبة يلتزمون بالنصائح الغذائية على موقع فيسبوك وبتكرار 71، في حين ذهبت نسبة 39,2% إلى الطلبة المحايدين يرجع هذا الأمر إلى شخصية الطالب أو أن المعلومات الغذائية التي تنشر على شبكة فيسبوك لم تؤثر فيه مقارنة بالطلبة الذين إلتزموا بتلك النصائح، أما الطلبة المعارضين قدرت نسبتهم ب 1,7% وبتكرار 2، وهو ما يبين لنا مساهمة الفيسبوك في التثقيف وطرح المعلومات الخاصة بالغذاء الصحي، وعادة ما يكون التثقيف الغذائي من خلال الفيسبوك عبارة عن معلومات لتعديل سلوك الأفراد وطرق حياتهم الصحية والغذائية

¹سليمة قاصدي ، المرجع السابق ، ص 110

بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات المرجوة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء.¹

الجدول رقم 21: يبين رأي أفراد العينة فيما إن كان مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر شبكة الفيسبوك تتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين

الخيارات	التكرار	النسبة%
موافق	77	64,2%
معارض	13	10,8%
محايد	30	25,0%
المجموع	120	100%

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يرى غالبية أفراد العينة أن مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر شبكة الفيسبوك تتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين وذلك بنسبة 64,2% وبتكرار 77، كما نجد أن نسبة 25,0% من الطلبة يقفون حيادا لا هم موافقون ولا معارضون، ويؤكد 10,8% أنهم معارضون بحيث يرون أن مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر شبكة فيسبوك لا تتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين، ويرجع تفسير هذا الأمر إلى أن المحتويات المتعلقة بمجال التغذية متنوعة ومتعددة كما أشرنا سابقا فهناك نصائح وتوصيات الخبراء وهناك أيضا تجارب الأفراد التي يقومون بمشاركتها على الموقع من أجل إفادة الناس، كذلك طرحها بما يتوافق مع لغة المستخدمين بل نجد أيضا بعض الخبراء والمدرسين يتواصلون مع الأفراد باللهجة العامية وذلك من أجل إيصال المعلومات للمتلقي وحتى يسهل فهمها، وحتى يكون أسلوب تقديم النصائح المرتبطة بالتغذية أكثر اقناعا، يجب أن يكون مقدم النصيحة قادرا على إيصال المعلومات بأسلوب يتناسب مع سن الأفراد ومستواهم التعليمي، كما يتعين أن تتوفر لديه القدرة على الإصغاء والإقناع حتى يتمكن من

¹ المرجع السابق ، ص 110

رفع مستوى الوعي الغذائي والصحي للأفراد داخل المجتمع، بالإضافة إلى نقل المعلومات بأسلوب مبسط.¹

الجدول رقم 22: يبين صفة متابعة أفراد العينة لصفحات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك

النسبة%	التكرارات	الخيارات
32,5%	39	مستمر
52,5%	63	متقطع
15,0%	18	نادرا
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح لنا الجدول أعلاه متابعة أفراد العينة لصفحات التوعية الغذائية أن نسبة 52,5% من الطلبة يتابعونها بشكل متقطع وبتكرار 63 مفردة، في حين نلاحظ أن نسبة 32,5% من الطلبة يتابعونها بشكل مستمر، أما بقية المبحوثين بنسبة 15,0% فهم نادرا ما يتابعون صفحات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك، يمكن تفسير هذه الأرقام بأنه قد يكون أفراد العينة لديهم إنشغالات خاصة مع الدروس و البحوث الدراسية إضافة الى إنشغالاتهم خارج الجامعة.

¹هنا ضاكة، التنقيف الغذائي..كيف يساهم في تقادي بعض المشاكل الصحية، وكالة المغرب العربي للأنباء، نشر يوم 2023/04/05 ، تصفح يوم 2023/05/13، متوفر على الرابط <https://snrtnews.com/article/71571>

الجدول رقم 23: يبين نشر أفراد العينة مضامين متعلقة بالغذاء الصحي على شبكة

فيسبوك

النسبة %	التكرار	الخيارات
9,2%	11	دائما
35,8%	43	أحيانا
55,0%	66	نادرا
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح لنا الجدول التالي أن ما نسبته 55,0% نادرا ما يقومون بنشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي، في حين أن ما نسبته 35,8% من أفراد العينة أحيانا ما يقومون بنشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي، أخيرا نلاحظ أن ما نسبته 9,2% من أفراد العينة من يقومون بنشر المواضيع الغذائية عبر هذا الموقع، و قد يعود هذا الأمر إلى شخصية أو ميولات الفرد فمنهم من يكتفي فقط بالقراءة على آراء وتجارب الآخرين ومتابعة منشورات الأخصائيين والأطباء، وهذا ما تطابق مع نتائج دراسة سليمة قاصدي حول مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، حيث إرتفعت نسبة المبحوثين الذين لا يهتمون بنشر مواضيع التغذية الصحية مقارنة بمن يقومون بنشر تلك المواضيع و أرجعت هذا الأمر إلى أن مواضيع التغذية الصحية لدى الشباب المبحوث هي مواضيع جديدة لم تنتشر بعد بالمقارنة مع المواضيع الأخرى، ومع ذلك أوضحت الباحثة بأنه بدأ الإهتمام بمجال التغذية في أوساط الشباب المبحوث في السنوات الأخيرة.

الجدول رقم 24: يبين أشكال مساهمة أفراد العينة في نشر المواضيع المتعلقة بالغذاء الصحي عبر الفايسبوك

المجموع		لا		نعم		الخيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
100%	120	93,3%	112	6,7%	8	نشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي من تحريك؟
100%	120	55%	66	45,0%	54	مشاركة ما يتم نشره في المجموعات ذات المضمون الصحي؟
100%	120	84,2%	101	15,8%	19	مشاركة يوميات الخبراء أو الرياضيين عبر صفحتك الشخصية؟
100%	120	32,5%	39	67,5%	81	إرسال المنشورات لأصدقائك على الخاص؟

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه أشكال مساهمة أفراد العينة في نشر المواضيع المتعلقة بالغذاء الصحي، حيث يتضح أن إرسال المنشورات للأصدقاء هي أبرز أنواع المساهمات، وذلك

بنسبة 67,5% وبتكرار 81، تليها مشاركة ما يتم نشره في المجموعات ذات المضمون الصحي بنسبة 45,0%، بعدها مشاركة يوميات الخبراء أو الرياضيين عبر الصفحة الشخصية للطالب فكانت بنسبة 15,8%، و أخيرا نشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي من تحرير الطالب جاءت بنسبة قليلة قدرت ب : 6,7% ، حيث أشارت سليمة قاصدي في نتائج دراستها أن تلك النسب هي مؤشر على أن مواضيع التغذية الصحية هي مواضيع جديدة لم تنتشر بعد بالمقارنة مع المواضيع الأخرى .

الجدول رقم 25: يبين مشاركة أفراد العينة للمواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية المنشورة على شبكة الفيسبوك على أرض الواقع مع

المجموع	لا		نعم		الخيارات
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
%100	120	%46,5	56	%53,5	أفراد العائلة
%100	120	%52,5	63	%47,5	الأصدقاء
%100	120	%77,5	93	%22,5	لا أفعل ذلك مع أي منهما

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

يوضح الجدول أعلاه مشاركة أفراد العينة للمواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية المنشورة على شبكة فيسبوك على أرض الواقع، نلاحظ أن نسبة 53,5% من أفراد العينة يقومون بمشاركتها مع أفراد عائلتهم، تليها مشاركة المواضيع الغذائية مع الأصدقاء بنسبة 47,5% وجاءت في الأخير نسبة 22,5% لصالح أفراد العينة الذين لا يفعلون أي شيء مما ذكر فيكتفون بمشاهدة أو قراءة تلك المواضيع، ومن هنا تبرز مساهمة الفيسبوك في نشر الوعي الغذائي بحيث يقوم الطالب بمشاركة تلك المضامين مع عائلته وأصدقائه فيصبح لدينا مجتمعا واعيا ومدركا للعادات والأنماط الغذائية السليمة.

الجدول رقم 26: يبين إذا ما زاد إدراك أفراد العينة للمعلومات و المعارف الغذائية

والصحية بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية

النسبة%	التكرار	الخيارات
43,4%	52	بشكل كبير
50,8%	61	بشكل متوسط
5,8%	7	بشكل ضعيف
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن نسبة 50,8% من الطلبة زاد إدراكهم للمعلومات والمعارف الغذائية بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية بشكل متوسط، في حين أن ما نسبته 43,4% من الطلبة زاد إدراكهم بشكل كبير، وفي الأخير ما نسبته 5,8% للطلبة الذين زاد إدراكهم للمعلومات والمعارف الغذائية بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك بشكل ضعيف، وهي نسب لا بأس بها.

الجدول رقم 27: يبين إذا ما تغيرت السلوكيات الغذائية الخاصة بأفراد العينة نحو

الأحسن بشكل

النسبة%	التكرار	الخيارات
34,2%	41	كبير
58,3%	70	متوسط
7,5%	9	ضعيف
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن 58,3% من أفراد العينة تغيرت سلوكياتهم الغذائية نحو الأحسن بشكل متوسط، ثم نسبة 34,2% من أفراد العينة من تغيرت سلوكياتهم الغذائية نحو الأحسن بشكل كبير، وفي الأخير الطلبة الذين تغيرت سلوكياتهم نحو الأحسن بشكل ضعيف وبنسبة 7,5%، فالتثقيف الغذائي عبر الفايسبوك يسعى دائما إلى توفير مهارات حياتية أساسية تستهدف غرس و تعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق إجتماعي وإقتصادي محدد، كما تساعد الشباب في إتباع نظم غذائية أكثر صحة وفي تحسين مستوى تغذيتهم، كما أن بوسعها أن توفر معرفة كافية وأن تشجع وتساعد على غرس الثقة في النفوس بشأن قدرتها على الإختيار السديد.¹

الجدول رقم 28: يبين إكتساب قراءة المكونات الغذائية للأطعمة لأفراد العينة

النسبة%	التكرار	الخيارات
39,2%	47	قبل تعرضك لموقع فيسبوك
60,8%	73	بعد تعرضك لموقع فيسبوك
100	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن أكثر من نصف العينة إكتسبوا قراءة المكونات الغذائية للأطعمة بعد تعرضهم لموقع الفيسبوك بنسبة 60,8% وبتكرار 73، في حين أن نسبة الطلبة الذين إكتسبوا قراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل تعرضهم لشبكة فيسبوك قدرت ب 39,2% وبتكرار 47، وهذا يدل على أن المحتويات الغذائية التي يتم نشرها على موقع فيسبوك أثرت بشكل كبير على الطلبة، وهو ما يوضح لنا آثار التعرض لهذه الشبكة.

¹المرجع السابق، ص 110

الجدول رقم 29: يبين حرص أفراد العينة على إحتواء الوجبة بالعناصر الغذائية الأساسية بعد استخدامهم لشبكة الفيسبوك ومتابعة صفحات ومجموعات التوعية الغذائية

النسبة%	التكرار	الخيارات
73,3%	88	موافق
4,2%	5	معارض
22,5%	27	محايد
100%	120	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن أكثر من نصف افراد العينة أصبحوا يحرصون على إحتواء وجباتهم بالعناصر الغذائية الأساسية بعد إستخدامهم لشبكة الفيسبوك ومتابعة صفحات ومجموعات التوعية الغذائية بنسبة قدرت ب 73,3%، وهذا مؤشر إيجابي يدل على أن الطلبة إستفادوا من الموقع في مجال التغذية الصحية ، وهو ما أشارت إليه سليمة قاصدي في نتائج دراستها ، حول تأثير صفحات التغذية الصحية عبر الفيسبوك حيث رأى أفراد عينة بحثها بأن لهذه الصفحات تأثير إيجابي وكبير في الحياة اليومية إذ تزودهم بالمعلومات والأخبار وتوجههم إلى الإنتباه إلى النظام الغذائي وتعطي مكتسبات حول التغذية الصحية المتوازنة كما تسمح بتطوير صحة الإنسان، كما نجد أن 22,5% من الطلبة يقفون حيادا، في حين أن 4,2% من الطلبة يؤكدون معارضتهم .

الجدول رقم 30: يبين الفروقات في مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة

المتوسط الحسابي	الكلية
1,9	كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية
1,8	كلية الآداب و اللغات
1,7	كلية العلوم و التكنولوجيا
1,6	كلية الحقوق و العلوم السياسية
1,7	كلية علوم الطبيعة و الحياة و علوم الأرض و الكون
1,7	كلية العلوم الإقتصادية و التجارية وعلوم التسيير

المصدر: من إعداد الطالبتين بناء على مخرجات spss

نلاحظ من خلال هذا الجدول والذي يبين لنا الفروقات في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية أن جميع المتوسطات الحسابية متقاربة جدا بحيث تتراوح ما بين 1,7 و 1,9 نستنتج أنه لا توجد فروقات في مستوى الوعي بين الطلبة من مختلف الكليات من خلال التعرض لشبكة فيسبوك في تلقي المعلومات الغذائية.

النتائج العامة للدراسة:

النتائج الخاصة بالمحور الأول: عادات وأنماط استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي (فيسبوك):

. أكثر من نصف أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي بصفة دائمة وهذا راجع إلى سهولة الاستخدام، التكلفة المنخفضة، إلغاء الحواجز الجغرافية.

. يفضل أفراد العينة استخدام شبكة فيسبوك في المرتبة الأولى على باقي شبكات التواصل الاجتماعي الأخرى.

. كشفت الدراسة أن أفراد العينة يستخدمون شبكة الفيسبوك بشكل دائم، وهذا راجع إلى مميزاته، من بينها: التفاعلية، التعبير عن الذات، تبادل المعلومات والأخبار...

. كشفت الدراسة أن نسبة 41% من أفراد العينة يستخدمون هذه الشبكة من ساعة إلى 03 ساعات، وهو ما يوضح لنا الاعتدال في كثافة التعرض لشبكة فيسبوك.

. كشفت الدراسة أن أكثر من نصف أفراد العينة يستخدمون الفيسبوك منذ أكثر من 03 سنوات، وهذا راجع إلى شعبية هذا الموقع وإنتشاره الكبير بين الطلبة.

. أظهرت الدراسة أن غالبية أفراد العينة يفضلون استخدام الهاتف النقال لتصفحهم موقع فيسبوك، وهذا لسهولة نقله واستخدامه.

. أوضحت الدراسة أن طبيعة تفاعل أفراد العينة على شبكة فإيسبوك الأغلبية يتفاعلون بالإعجاب، يليه التفاعل عن طريق التعليقات، ثم حفظ المنشورات وفي الأخير الردود على التعليقات في المنشورات.

. فيما يخص النشاطات الشخصية لأفراد العينة على شبكة فإيسبوك، فكانت النسبة الكبيرة لنشر الصور، يليها مباشرة نشر المنشورات الكتابية ثم مشاركة المنشورات ونشر الفيديوهات.

. بينت الدراسة أن أغلب الطلبة يستخدمون الفيسبوك من أجل متابعة الأخبار ومواكبة الأحداث، بعدها التعلم والدراسة وهو الأمر الذي مكنهم من الإستفادة من الدروس

والمحاضرات، ثم التزود بخبرات و معارف جديدة، يليها التسلية والترفيه، وأخيرا التعرف على أصدقاء جدد.

النتائج المتعلقة بالمحور الثاني: متابعة الطلبة الجامعيين لمنشورات التوعية الغذائية على شبكة فايسبوك

. كشفت الدراسة أن المحتوى الغذائي الأكثر جذبا بالنسبة للطلبة هو محتوى صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام العامة، ثم صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام الصحية بنسب متقاربة جدا، بعدها المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات أو مجموعات التوعية الطبية ثم المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات أو مجموعات التوعية حول المواد الغذائية الإستهلاكية وفي المرتبة الأخيرة المحتويات الغذائية الخاصة بصفحات البرامج التنافسية لإنزال الوزن.

. توصلت الدراسة إلى أن أغلبية الطلبة يثقون في منشورات الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها خبراء التغذية وهذا راجع لإعتبار الطلبة بأن أهل الإختصاص هم أدرى بهذا المجال، تأتي بعدها الصفحات التي يشرف عليها الأطباء المختصون، يليها الصفحات التي يشرف عليها الرياضيون حيث يرى بعض الطلبة أن الرياضيين لديهم تجارب سابقة ويهتمون جيدا بالغذاء الصحي، ثم الصفحات التي تشرف عليها جمعيات التوعية الإستهلاكية وأخيرا الصفحات التي يشرف عليها المؤثرون عامة والتي تشرف عليها منظمات محلية أو عالمية للتغذية.

. كشفت الدراسة الدراسة أن غالبية أفراد العينة يفضلون ميزة القراءة والتطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات، تليها ميزة فتح ميزة التواصل العام عن طريق التعليق، وأخيرا ميزة التواصل الخاص عن طريق الماسنجر.

. كشفت الدراسة أن أكثر من نصف أفراد العينة إكتسبوا عادات رياضية وذلك بعد متابعتهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فايسبوك وإمتنعوا عن إستهلاك الأغذية الغير صحية. توصلت الدراسة إلى أن أكثر من نصف المبحوثين غيرت البعض من عاداتهم وسلوكياتهم الغذائية بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فايسبوك، يليها نسبة الطلبة

الذين تغيرت القليل من عاداتهم وسلوكياتهم الغذائية، وأخيرا الطلبة الذين تغيرت جميع عاداتهم وسلوكياتهم الغذائية.

. بينت الدراسة أن أغلبية طلبة جامعة غرداية يلتزمون بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي المنشورة على شبكة فيسبوك.

. كشفت الدراسة بأن أغلبية أفراد العينة يرون بأن مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر شبكة فيسبوك يتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين.

النتائج المتعلقة بالمحور الثالث: تفاعل الطلبة الجامعيين مع منشورات التوعية الغذائية على شبكة فايسبوك

. كشفت الدراسة أن أكثر من نصف أفراد العينة يتابعون صفحات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك بشكل متقطع، ويعود هذا الأمر إلى إنشغالاتهم داخل وخارج الجامعة.

. كشفت الدراسة أن أكثر من نصف العينة نادرا ما يقومون بنشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي وهذا راجع إلى شخصية الطالب وميولاته.

. تبين لنا أن أغلب الطلبة يفضلون إرسال المنشورات ذات المضمون الغذائي الصحي لأصدقائهم، ونسبة قليلة منهم من يقومون بنشر مضامين خاصة بالغذاء الصحي من تحريرهم.

. توصلت الدراسة إلى أن أغلب الطلبة يفضلون مشاركة المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية المنشورة على شبكة فيسبوك على أرض الواقع مع عائلاتهم من هنا يساهم الطالب في نشر الوعي الغذائي.

. بينت الدراسة أن نصف أفراد العينة زاد إدراكهم للمعلومات و المعارف الغذائية الصحية بشكل متوسط و ذلك بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك، يليهم فئة الطلبة الذين زاد إدراكهم للمعلومات والمعارف الغذائية الصحية بشكل كبير.

. وصلت الدراسة إلى أن أكثر من نصف العينة تغيرت سلوكياتهم الغذائية نحو الأحسن بشكل متوسط بعد تعرضهم لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك، في حين أن أقل من نصف أفراد العينة تغيرت سلوكياتهم الغذائية نحو الأحسن بشكل كبير.

. كشفت الدراسة أن أكثر من نصف العينة إكتسبوا قراءة المكونات الغذائية للأطعمة بعد تعرضهم لموقع فيسبوك.

. كشفت الدراسة أن أغلبية الطلبة أصبح لديهم حرص كبير على إحتواء وجبتهم بالعناصر الغذائية الأساسية بعد إستخدامهم لشبكة فيسبوك ومتابعة صفحات ومجموعات التوعية الغذائية.

النتائج العامة للدراسة في ضوء الأهداف و التساؤلات الفرعية للدراسة:

1. توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يستخدمون شبكات التواصل الإجتماعي بصفة دائمة، وأن أكثر الشبكات إستخداما هي شبكة الفايسبوك حيث يستخدمها الطلبة بشكل دائم ومنذ أكثر من 03 سنوات، وبالنسبة لمدة التعرض لهذه الشبكة فهي متوسطة.

ويفضل الطلبة التفاعل عبر موقع الفايسبوك عن طريق الإعجاب كما يفضل الطلبة خاصية نشر الصور بنسبة كبيرة، وتعتبر متابعة الأخبار ومواكبة الأحداث الدافع الأول والأساسي لإستخدام شبكة الفايسبوك من طرف الطلبة.

2. توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة نادرا ما يقومون بنشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي خاصة من تحريرهم، بل يفضلون إرسالها إلى أصدقائهم عبر الخاص ومشاركتها مع عائلاتهم في أرض الواقع.

3. توصلت الدراسة إلى أن المحتوى الغذائي الأكثر جذبا بالنسبة للطلبة هو محتوى صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام العامة ووصفات الطعام الصحية، كما يثق أغلب الطلبة في منشورات الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها خبراء التغذية، وأغلب المبحوثين يفضلون ميزة القراءة والتطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات.

4. أسهمت شبكة فيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية ويظهر ذلك من خلال إجاباتهم التي أدلو لنا بها، فمن خلال تعرضهم لشبكة فيسبوك متابعة الصفحات أو المجموعات ذات المضمون الغذائي الصحي، إكتسب أغلب الطلبة عادات رياضية كما إمتنع أغلبهم عن إستهلاك الأغذية الغير صحية وأصبح لديهم إلتزام بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي وأصبح لديهم حرص على إحتواء وجباتهم بالعناصر الغذائية الأساسية، وإكتسب الطلبة ثقافة قراءة المكونات الغذائية للأطعمة بعد تعرضهم لموقع فيسبوك، كما ساهم موقع الفايسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى طلبة جامعة غرداية بشكل متوسط في تغيير سلوكيات الطلبة نحو الأحسن وزيادة إدراكهم للمعلومات والمعارف الغذائية الصحية وهذا بعد متابعتهم وتلقيهم للمعلومات الغذائية الصحية عبر الفايسبوك.

5. لا توجد فروقات في تلقي المعلومات والمعارف الغذائية عبر شبكة الفيسبوك بين الطلبة حسب متغير التخصص أو الكلية.

الخاتمة

تعتبر شبكات التواصل الإجتماعي من أحدث ما أنجبته الثورة التكنولوجية الاتصالية، كما تعد الأكثر شعبية و إنتشارا في مجال الإتصال وقد أصبح لها الدور الكبير في تحويل العالم إلى قرية صغيرة فألغت بذلك جميع الحواجز والصعوبات ومكنت الأفراد من التواصل مع بعضهم البعض في أي زمان ومكان، ليس هذا فحسب بل أصبحت فضاء لمناقشة مختلف القضايا و المواضيع :الإقتصادية، الأجتماعية، السياسية... الصحية وما تعلق بها من تغذية من خلال تداول المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الصحية.

وعليه فقد حاولنا من خلال دراستنا معرفة الدور الذي تلعبه شبكات التواصل الإجتماعي خاصة شبكة فيسبوك في تشكيل الوعي الغذائي لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، حيث تعرفنا على دور هذه الشبكة بناءا على إستمارة الإستبيان الخاصة بموضوعنا.

من خلال هذه الدراسة تمكنا بالخروج بجملته من التوصيات يمكن أن تعتبر منطلقا لدراسات أخرى، نلخصها كالاتي:

. باعتبار أن الطلبة الجامعيين هم النخبة وهم الفئة المثقفة في المجتمع والأكثر إستخداما لشبكة الفايسبوك وجب عليهم الإستفادة من هذا الموقع و شعبيته في نشر المضامين المتعلقة بالتغذية الصحية داخل وخارج الجامعة من أجل تشكيل مجتمع يتمتع أفراداه بالصحة الجسدية والنفسية.

. عقد ندوات وملتقيات في الجامعة لتوضيح أهمية شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة شبكة فايسبوك ودورها في تنمية الوعي الغذائي.

. إنشاء صفحات ومجموعات على شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة فايسبوك تحت إشراف خبراء التغذية والأطباء المختصين لضمان المصداقية.

. التركيز على طرح المشكلات المتعلقة بالتغذية الأكثر شيوعا في المجتمع على شبكة فيسبوك من أجل حلها ووضع إستراتيجيات لتجنب الوقوع فيها من طرف الآخرين.

. الإستفادة من شبكة الفيسبوك وإنتشاره الكبير في العالم من أجل نشر وطرح المعارف والمعلومات الغذائية ومحاولة تبسيطها بأسلوب يتوافق مع المستخدمين نظرا لأن موقع

فيسبوك يتم إستخدامه من مختلف شرائح المجتمع وهذا بغرض توعية الأفراد بأهمية الغذاء الصحي ومخاطر الأغذية الغير صحية.

.التوسع في دراسة دور شبكات التواصل الإجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي على غرار شبكة فيسبوك، بل أيضا الشبكات الأخرى: إنستغرام، يوتيوب، تيك توك...، لما لها من أهمية في معالجة مختلف المواضيع خصوصا ما تعلق بالتغذية الصحية.

قائمة المراجع

الكتب:

1. أحمد بدر، علوم الإعلام (البحث العلمي، المناهج، التطبيقات)؛ دار قباء الحديثة للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2008
2. ربحي مصطفى عليان، البحث العلمي أسسه. مناهجه وأساليبه . إجراءاته، بيت الأفكار الدولية، الأردن
3. سعد سلمان المشهداني، منهجية البحث العلمي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط01،الأردن، 2019.
4. عبد الرزاق الدليمي، نظريات الإتصال في القرن الحادي والعشرين، سمير منصور للطباعة، الاردن، 2016.
5. محمود إسماعيل، مبادئ علم الإتصال ونظريات التأثير، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ط01 ، 2003.

المنشورات الجامعية والعلمية:

6. أحمد بن مرسلي، مناهج البحث في علوم الإعلام والاتصال، ط04، ديوان المطبوعات الجامعية.
7. سلطان بن محمد الهاشمي وآخرون، أثر إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العماني، جمعية الإجتماعيين العمانية، سلطنة عمان، 2020
8. كمال الحاج، نظريات الإعلام والإتصال، الجامعة الإفتراضية السورية، سوريا، 2020.
9. كمال دشلي، منهجية البحث العلمي، منشورات جامعة حماة، كلية الاقتصاد، سوريا، 2016.

الرسائل و الأطروحات:

10. سهام بوقلوف، إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي وأثرها على القيم الأخلاقية والإجتماعية، شهادة دكتوراه، تخصص دراسات الجمهور، قسم علوم الإتصال، كلية علوم الإعلام و الإتصال، جامعة الجزائر 03، 2018.
11. عبد الحكيم الصوافي، إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، ماجستير، تخصص إرشاد نفسي، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2015.
12. لينا زياد أحمد الدبك، مشكلة الغذاء وعلاجها، ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2009.
13. نرمين قاسم يوسف ياسين، مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، مذكرة ماجستير في التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2017.

المقالات والدوريات:

14. أحمد رحمون، الوعي الديني من المنظور الإجتماعي، مجلة تطوير، ع 12، جوان 2015.
15. أحمد عبد اللطيف مشعل، دراسة تحليلية لحساب حجم العينة الامثل في البحوث الميدانية الزراعية، المجلة المصرية للاقتصاد الزراعي، ع 02، يونيو 2018.
16. أمال عامر، دور مواقع التواصل الإجتماعي في تكوين الوعي السياسي لدى الطالب الجامعي ، دفاثر السياسة و القانون، ع 19، جوان، 2018.

- 17 إسماعيل سبيوكر، نجلاء نجاحي، أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية، مخبر اللسانيات النصية وتحليل الخطاب، ع16، 2019
18. رمضان بوتليجة، يحي باشا محمد، استخدام شبكة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر رواد موقع فيسبوك انموذجا، المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، م 8، ع 3، 2021.
19. سليمة قاصدي، مساهمة الفيسبوك في ترسيخ ثقافة التغذية الصحية لدى الشباب الجزائري، المجلة الجزائرية للدراسات و الأبحاث، م 05، ع 02، 2022.
20. سهيلة بوعمر، نصر الدين جابر، محمد العادل، شبكات التواصل الاجتماعي: أدوات تواصل متنوعة وتأثيرات نفسية وإجتماعية متعددة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية، جوان 2021.
21. العصماء حسنين عطية حسنين، أثر استخدام دورة التعلم السباعية-، في ضوء الأمثال على إكتساب المفاهيم والإتجاهات الغذائية السليمة لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، م07، ع 35، مصر، يوليو، 2015.
22. عمرو محمود عبد الحميد، الإتجاهات الحديثة لبحوث نظريات الإتصال الجماهيري في إطار بيئة الإعلام الرقمي، المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، ع02.
23. عزيز قودة، تأثر التنشئة الأسرية للمراهق بمضامين الأنترنت إسقاطا لنظريتي التنشئة والنظرية الإجتماعية لوسائل الإعلام و الإتصال، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، ع27، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2016.
24. عيسى يونس، سامية شينار، عائشة عماري، العينة وأسس المعاينة في البحوث الإجتماعية، مجلة الرواق للدراسات الإجتماعية والإنسانية، م07، ع 02، 2021.

25. فاطمة الزهراء سعداوي، مواقع التواصل الإجتماعي و تشكيل القيم الافتراضية لدى الشباب الجزائري ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، ع 12 ، فيفري 2020.

26. فاطمة عبدالله عاشور، مفهوم الوعي في القرآن الكريم وصياغة تصور فكري اسلامي لزيادة الوعي، المجلة العربية للنشر العلمي، ع2021، 38.

27. ماجدة شمبي وعبد الوهاب راشد، تأثير حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات السنة الأولى بثانوية سهى بشارة بحي الاندلس بمدينة طرابلس، مجلة عالم الرياضة و علوم التربية، م06 ، ع25، ليبيا، 2021.

28. محمد جبالي، الأسس المنهجية لإختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث، مجلة الإحياء، م 20، ع 24، 2020.

29. محمد در، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع 09، جوان 2017.

30. ميمي محمد عبد المنعم توفيق، شبكات التواصل الاجتماعي.. (النشأة والتأثير)، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، ع 24، ج02، 2018.

المواقع الإلكترونية:

31. أسماء مندور، كيف تؤثر السوشل ميديا على اختياراتنا الغذائية، إعلام، نشر يوم 2021/10/11، تصفح يوم متوفر على الرابط <https://www.e3lam.com/570515>

32. رماح الدلقموني، وسائل التواصل الإجتماعي حقائق و أرقام، موقع الجزيرة، نشر يوم 2021/10/19 ، تصفح يوم 2023/02/26 ، متوفر على الرابط <https://www.google.com/amp/s/www.aljazeera.net>

33. ليلي جبريل، ما هو المتوسط الحسابي، ملزمتي، نشر يوم 2022/02/28، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على الرابط [/https://www.mlzamty.com/sma](https://www.mlzamty.com/sma)
34. مرام الحوامدة، تأسيس فيسبوك، موقع اي عربي، نشر يوم 2020/02/04، تصفح يوم 2023/02/26، متوفر على الرابط [/https://e3arabi.com/technology](https://e3arabi.com/technology)
35. منى خير، ما تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على عاداتنا في الأكل، الجزيرة، نشر يوم 2023/02/12، تصفح يوم 2023/05/12، متوفر على الرابط <https://www.aljazeera.net/amp/lifestyle/>
36. هناء ضاكة، التثقيف الغذائي..كيف يساهم في تفادي بعض المشاكل الصحية، وكالة المغرب العربي للأنباء، نشر يوم 2023/04/05، تصفح يوم 2023/05/13، متوفر على الرابط <https://snrtnews.com/article>
37. يسرى ياسر، مفهوم الغذاء لغة وإصطلاحا، موقع محتويات، نشر يوم 2023/01/11، تصفح يوم 2023/05/23، متوفر على الرابط <https://mhtwyat.com/>
38. تكرار (إحصاء)، موسوعة ويكيبيديا الحرة، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على الرابط <https://ar.wikipedia.org/wiki>
39. مؤشرات شبكات التواصل الاجتماعي عالميا ومحليا وتأثيرها على الأمن القومي، منتدى دراية، نشر يوم 2022/10/10، تصفح يوم 2023/05/12، متوفر على الرابط <https://draya-eg.org>
40. نسبة مئوية، موسوعة ويكيبيديا الحرة، تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على الرابط <https://ar.wikipedia.org/wiki>

41- المناورة للاستشارات، كيفية استخدام معامل كرونباخ ألف لقياس الإتساق الداخلي،

تصفح يوم 2023/05/21، متوفر على الرابط

التالي [/https://www.manaraa.com/post/4892](https://www.manaraa.com/post/4892)

المراجع الأجنبية:

42- Melkie Edris . Nutrition For Health Extension Workers . Dehub University . Ethiopia Public Health Training Initiative ; November 2004 P 04

43- Lynnette M Neufled . Sheryl Hendriks . Marta Hugas . Healthy diet / A definition for the united Nations Food Systems Summit . 2020 . P 05

44-Maxim wolf and others . social media what social media.UK Academy for Information Systems Conference.20/03/2018

45- Nicole caland.when and how to use social Media in Research . San Jose State University Writing Center.2021.P01

الملاحق

ملحق رقم (01): أسماء الأساتذة المحكمين لإستمارة الإستبيان

الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
أستاذ محاضر قسم "أ"	د. شرايطي فوزي
أستاذ مساعد قسم "أ"	أ. صيتي أبوبكر
أستاذ محاضر قسم "أ"	د. قشار بكير

الملحق رقم (02): إستمارة الإستبيان

دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين

تحت إشراف الأستاذة :

من إعداد الطالبتين :

د. غراب سعيدة

. بضياف سارة

. بن سلمة نصيرة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، نقوم من خلال هذه الدراسة التي تتمحور حول موضوع دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الغذائي لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من مستخدمي شبكة فيسبوك من طلبة جامعة غرداية- بغرض الحصول على درجة الماستر في جامعة غرداية، قسم علوم الإعلام و الاتصال، تخصص اتصال وعلاقات عامة، ومن أجل ذلك نرجو منكم محاولة الإجابة بكل مصداقية بوضع علامة (x) في الإجابة التي تتناسب مع رأيك، كما نؤكد لكم بأن المعلومات التي ستقدمونها سوف تستعمل فقط لأغراض البحث العلمي.

نشكركم لحسن تعاونكم معنا...

البيانات الشخصية:

الجنس:

أنثى

ذكر

السن :

26 فأكثر

من 21 إلى 26

من 17 إلى 21

.المستوى الدراسي:

ليسانس ماستر دكتوراه

الكلية:

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية كلية الآداب و اللغات كلية العلوم و التكنولوجيا

كلية الحقوق و العلوم السياسية كلية علوم الطبيعة و الحياة و علوم الأرض

كلية العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير

الوضعية المهنية:

أدرس فقط أدرس و أمارس مهنة

المحور الأول: عادات و أنماط استخدام الطلبة الجامعيين لشبكات التواصل الاجتماعي

1- ماهي وتيرة استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي ؟

دائما ؟ أحيانا ؟ نادرا ؟

2- رتب من 01 الى 04 تفضيلاتك لشبكات التواصل الاجتماعي :

الفيسبوك انستغرام يوتيوب تيك توك

3- ماهي وتيرة استخدامك لشبكة الفيسبوك ؟

دائما ؟ أحيانا ؟ نادرا ؟

4- ما هي المدة اليومية التي تقضيها أثناء تصفحك لشبكة الفيسبوك ؟

أقل من ساعة من ساعة إلى 03 ساعات أكثر من 03 ساعات

05- منذ متى و أنت تستخدم شبكة الفيسبوك ؟

أقل من سنة من سنة إلى 03 سنوات أكثر من 03 سنوات

06- ماهي الوسيلة التي تستخدمها لتصفحك شبكة الفيسبوك؟ (يمكنك اختيار أكثر من
بديل)

الهاتف النقال اللوحة الالكترونية الحاسوب

07- ماهي طبيعة تفاعلك على شبكة الفيسبوك ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

الإعجاب التعليق على بعض المنشورات حفظ المنشورات على جهازك

الردود على التعليقات في المنشورات مشاركة المنشورات

08- ماهي نشاطاتك الشخصية على موقع فيسبوك ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

نشر الصور نشر الفيديوهات

مشاركة المنشورات نشر المنشورات الكتابية

09_ ما هي دوافعك لاستخدام شبكة الفيسبوك ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

التعرف على أصدقاء جدد متابعة الأخبار و مواكبة الأحداث

التسلية و الترفيه التزود بخبرات ومعارف جديدة

التعلم و الدراسة التعبير عن ذاتك وأفكارك

المحور الثاني: متابعة الطلبة الجامعيين لمنشورات التوعية الغذائية على شبكة الفيسبوك

10- ما هو المحتوى الغذائي الأكثر جذبا بالنسبة إليك على شبكة الفيسبوك؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

- صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام العامة
- صفحات أو مجموعات الطبخ ووصفات الطعام الصحية
- صفحات البرامج التنافسية لتنزيل الوزن
- صفحات أو مجموعات التوعية حول المواد الغذائية الاستهلاكية
- صفحات أو مجموعات التوعية الطبية
- صفحات أو مجموعات الممارسة الرياضية

11- ما هي الصفحات أو المجموعات التي تثق في منشوراتها المتعلقة بالوعي الغذائي على شبكة الفيسبوك؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

- الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها خبراء التغذية
- الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها الرياضيون
- الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها المؤثرين عامة
- الصفحات أو المجموعات التي يشرف عليها أطباء مختصون
- الصفحات أو المجموعات التي تشرف عليها جمعيات التوعية الاستهلاكية
- الصفحات أو المجموعات التي تشرف عليها منظمات محلية أو عالمية

برر إجابتك إذا أردت ذلك

12- ما هي المميزات التي يمنحها لك موقع فيسبوك عند تلقيك للمعلومات الغذائية مقارنة بمواقع التواصل الأخرى ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

- فتح مجال التواصل العام عن طريق التعليق
- فتح مجال التواصل الخاص عن طريق الماسنجر
- القراءة والتطلع على آراء وتجارب الآخرين في التعليقات

تذكر

أخرى

.....

13- من خلال متابعتك لمحتويات التوعية الغذائية على شبكة فيسبوك هل ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل)

- هل امتعت من استهلاك الاغذية الغير صحية ؟
- هل قمت باكتساب عادات رياضية ؟
- هل قمت بطرح مشاكلك الصحية المتعلقة بالتغذية على الفيسبوك ؟
- هل قمت بتكوين صداقات مع مجموعات لإتباع أنظمة غذائية صحية ؟

أخرى تذكر

.....

.....

.....

14- بعد تعرضك لمحتويات التوعية الغذائية على موقع فيسبوك هل تغيرت عاداتك وسلوكياتك الغذائية ؟

- جميعها

- بعضها

- القليل منها

15- هل تلتزم بالنصائح المتعلقة بالغذاء الصحي المنشورة على موقع فيسبوك ؟

موافق معارض محايد

16- هل ترى أن مستوى طرح المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية عبر موقع فيسبوك تتوافق مع المستوى الفكري للمستخدمين ؟

موافق معارض محايد

المحور الثالث: تفاعل الطلبة الجامعيين مع منشورات التوعية الغذائية على شبكة فائسبوك

17- هل تتابع أحد صفحات التوعية الغذائية على موقع فيسبوك بشكل:

مستمر أحيانا نادرا

18- هل تقوم بنشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي على شبكة فيسبوك ؟

دائما أحيانا نادرا

إذا كنت تفعل ذلك هل تقوم ب:

- نشر مضامين متعلقة بالغذاء الصحي من تحريك ؟

- مشاركة ما يتم نشره في المجموعات ذات المضمون الصحي ؟

- مشاركة يوميات الخبراء و الرياضيين عبر صفحتك الشخصية ؟

-إرسال المنشورات لأصدقائك على الخاص ؟

19- هل تقوم بمشاركة المواضيع المتعلقة بالتوعية الغذائية المنشورة على موقع فيسبوك على أرض الواقع مع:

- أفراد العائلة الأصدقاء لا أفعل ذلك مع أي منهما

20- بعد تعرضك لمحتويات التوعية الغذائية هل تشعر بأنه:

- زاد إدراكك للمعلومات والمعارف الغذائية والصحية بشكل:

كبير؟ متوسط؟ ضعيف؟

- تغيرت سلوكياتك الغذائية الخاصة نحو الأحسن:

كبير؟ متوسط؟ ضعيف؟

21- اكتسبت قراءة المكونات الغذائية للأطعمة:

قبل تعرضك لموقع فيسبوك بعد تعرضك لموقع فيسبوك

22- بعدا استخدامك لشبكة الفيسبوك ومتابعة صفحات ومجموعات التوعية الغذائية هل

أصبحت تحرص على أن تحتوي وجبتك على العناصر الغذائية الأساسية؟

موافق معارض محايد