

دور الاعلام الجديد في زيادة الوعي الغذائي للجمهور المصري خاصة بعد المبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية

دراسة تطبيقية

د. مهيرة عماد السباعي*

الملخص

المشكلة البحثية تتبلور في محاولة رصد مدى كفاءة استخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة في تعزيز عملية تعلم اتباع نظام غذائي صحي بين جمهور مستخدمي شبكة الانترنت وقياس مدى اسهام تلك التكنولوجيا في زيادة الوعي الغذائي ومحاولة التعرف علي دور المبادرة الرئاسية في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري.

اعتمدت الدراسة علي نظرية نشر وتبني المستحدثات. وتسعى الدراسة الي الاجابة علي تساؤل رئيسي هو: "ما مدى كفاءة استخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري؟

مجتمع الدراسة التحليلية يتمثل في:

ثلاثة مواقع الكترونية وهم:

- موقع دايت كلينك www.arabdiet.com
- موقع تغذية صح www.nutritiontrue.com
- موقع لو نفسك تخس www.takhseforever1.com

وبعض التطبيقات ومنها:

- Calorie counter
- طريقك للوزن المثالي.
- Healthy food guide.
- صفحات فيس بوك وهي :
- صفحة لو نفسك تخس.
- صفحة Health Keepers.

*مدرس بقسم الصحافة بكلية الاعلام - جامعة بني سويف.

مجتمع الدراسة الميدانية: تم اختيار عينة عشوائية من الجمهور العام المصري المستخدم لتكنولوجيا الاتصال الحديثة (سواء مواقع الكترونية او تطبيقات ذكية او مواقع تواصل اجتماعي) وتكونت العينة من 200 مفردة.

توصلت الدراسة الي أن العامل الرئيسي فيما يتعلق بتوظيف التكنولوجيا في تقديم محتوى غذائي صحي وفي كفاءة الاستفادة منه، يرتبط بنوعية المحتوى المقدم من حيث دقته ومدى صحته والوثوق فيه. وأنه بالرغم من اتفاق المبحوثين علي مميزات التكنولوجيا من حيث التفاعلية واتاحة التحكم في تصفح المحتوى واستعراضه وتشاركه مع الغير، الا أن المبحوثين أشاروا الي ضرورة المراجعة والتدقيق في مضمون محتويات المواقع والتطبيقات الغذائية، الامر يتطلب تدخلاً إشرافياً من العديد من المؤسسات مثل المعهد القومي للتغذية ووزارة الصحة وذلك ادراكاً لمخاوف الجمهور ازاء دقة وصحة المحتوى الغذائي المقدم في المواقع والتطبيقات الذكية .

كما تشير الدراسة الي أن تكنولوجيا الاتصال تؤدي دوراً هاماً (دور تعليمي وتوعوي وتنقيفي) في مساعدة الجمهور المصري لاتباع نهج غذائي صحي مما يؤدي الي تحسن صحة أفراد المجتمع.

**The role of the new media in increasing the food awareness
of the Egyptian public, especially after the presidential
campaign to detect malnutrition diseases**

An Empirical Study

The research problem represented in an attempt to monitor the efficiency of using modern digital technology in enhancing the process of learning to follow a healthy diet among the public of Internet users, measuring the extent of this technology's contribution to increasing food awareness and trying to identify the role of the presidential campaign in increasing food awareness among the Egyptian public.

The study relied on the theory of diffusion and adoption of innovations. The study seeks to answer a major question: "How efficient is the use of modern digital technology in increasing the food awareness of the Egyptian public?"

The analytical study applied on:

Three websites and they are:

- www.arabdiet.com
- www.nutritiontrue.com
- www.takhseforever1.com

And some applications, including:

- Calorie counter
- Healthy food guide.

And Facebook Pages:

- Health Keepers page.

Field Study Population: A random sample was chosen from the Egyptian public who uses modern communication technology (whether websites, smart applications, or social media sites), and the sample consisted of 200 individuals.

The study found that the main factor with regard to employing technology in providing healthy food content and in the efficiency of using it, is related to the quality of the content provided in terms of accuracy, validity and reliability.

And although the respondents agreed on the advantages of technology in terms of interactivity and the ability to control browsing, review and share content with others, the respondents indicated the need to review and scrutinize the content of the contents of food sites and applications, which requires supervisory intervention from many institutions.

The study also indicates that communication technology plays an important role (an educational, awareness and educational role) in helping the Egyptian public to follow a healthy dietary approach, which leads to improved health of community members.

مقدمة:

أصبحت استخدامات التكنولوجيا الحديثة جزءاً أساسياً من روتين الحياة اليومية للجمهور في كافة المجالات، ويعتبر المجال التوعوي والتعليمي واحداً من أهم المجالات التي تستفيد من التطور التكنولوجي في المجتمعات المعاصرة ولأن الغذاء مكون جوهري في حياة الإنسان، فإن تقريب العلوم الغذائية وتيسير الوصول إليها وتبسيطها للفهم والادراك مطلباً محورياً في حياة المجتمعات نظراً لأن العادات الغذائية الخاطئة سبباً مباشراً في الكثير من الأمراض وبالتالي انخفاض إنتاجية الفرد وهو ما يعكس أثره على البيئة الاقتصادية.

ومع تزايد سرعة إيقاع الحياة اليومية وضغوطها، فإن العمل على تطوير تطبيقات تكنولوجية تفاعلية تقدم المحتوى الغذائي وخدمات ذات الصلة مثل الانظمة والنصائح والارشادات الغذائية السليمة والرد على الاستفسارات وغير ذلك بات أمراً ضرورياً ملحاً مما يفيد في اتاحة وتيسير علوم الغذاء.

ويساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من أمراض سوء التغذية وغيرها من الامراض المزمنة، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان. كما أن النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني من أبرز المخاطر التي تهدد الصحة.

ويمثل الاعلام الجديد فرصة للمجتمعات والافراد للحصول على المعلومات في كافة المجالات، حيث فتح الانترنت المجال أمام الجميع دون استثناء وبدون قيود للبحث عن المعرفة وزيادة الوعي. وتتعدد مسميات الاعلام الجديد بين الاعلام التفاعلي والاعلام الشبكي واعلام المعلومات واعلام الوسائط الفائقة واعلام الوسائط المتعددة ويفضل البعض تسميته اعلام الجوال¹. وتتمثل أدوات الاعلام الجديد في المدونات والشبكات الاجتماعية ومواقع الفيديو والمنتديات والشبكات الاخبارية التفاعلية والمواقع الالكترونية والتطبيقات الذكية². ويعتبر الاعلام الجديد هو اعلام وفرة ، فهناك خيارات متعددة لا بل فيضان معلومات وهو اعلام انشطاري يتكاثر كالفطر ، بينما القديم اذا لم يتكيف وينمج سيواجه الداروينية الاعلامية³.

ولقد قدم الاعلام الجديد بدائل متعددة وتغييرات جوهريه في انتاج المحتوى والافادة منه، كما أن خصائص هذه التقنيات تعمل جميعها على رفاهية الانسان وزيادة معرفته بالعلوم المختلفة وجذب أكبر عدد من الجمهور لما تتميز به من خصائص كتالي: التفاعلية Interactivity والتنوع Variety والشبوع والانتشار Ubiquity والكونية Globalization والتكاملية Integration واللاجماهيرية Demassification اي التوجه للفرد في اي زمان ومكان، وكذلك القابلية للحركة Mobility والقابلية للتحويل Convertibility والقابلية للتواصل Connectivity

واللاتزامنية اي تلقي الرسالة في الوقت الذي يريده المتلقي Synchronization والفورية Immediacy والاقتصاد في الوقت والجهد Economical وانخفاض التكلفة Low prices⁴.

وتتعدد استخدامات المواقع الالكترونية حيث تعتبر من أهم الادوات العصرية في تناقل المعلومات وتداولها، لذلك حرص الكثير من أصحاب المواقع الالكترونية علي اختيار تصاميم تقنية جيدة والعمل علي اظهار الموقع بطريقة سهلة ومريحة للمتلقي وتوجد عدة عوامل تساعد الموقع الالكتروني علي النجاح أهمها المحتوى اللغوي وهو جانب مهم في النجاح اضافة الي اختيار العنوان السهل البعيد عن التعقيد واختيار الصور المعبرة التي تعطي انطباع ذهني جيد لدى المتلقي كما ان اختيار حجم ونوعية الخط المستخدم في الموقع له تأثير كبير في جذب المتلقي للموقع كما ساهمت المواقع في تفعيل التعليم والتثقيف الالكتروني واكتساب المعلومات واصبحت كثير من المواقع تتنافس فيما بينها للحصول علي مركز الريادة والانتشار.

وكذلك شبكات التواصل الاجتماعي التي أحدثت تأثيرات ضخمة في حياة الجمهور من حيث التغيير المعرفي بما لها من قدرة في التأثير علي التكوين المعرفي للأفراد من خلال عملية التعرض الطويلة لوسائل الاعلام كمصادر للمعلومات الموثوق فيها⁵.

كما تقدم الشبكات الاجتماعية أو صفحات الويب خدمات عديدة لمتصفحها، فهي تتيح لهم مشاركة اهتماماتهم مع بعضهم البعض وتوسعت الخدمات المرجوة من هذه الشبكات ومنحت متصفحها امكانيات واسعة في تبادل المعلومات والخبرات في مجالات عديدة في مختلف العلوم مثل العلوم الطبية والغذائية والثقافية والرياضية والفنية وغيرها⁶.

والامر اللافت أن المجتمع العربي وبالاخص المجتمع المصري استطاع اكتساب القدرة علي استخدام الاعلام البديل بشكل مميز علي الرغم من المفهوم السائد في الماضي حول صعوبة توصيل التكنولوجيا بشكل عام ووسائل الاتصال الجديدة بشكل خاص للفئات المهمشة وهذا يعني أن هناك ثقافة إلكترونية تتزايد علي كل المستويات في المنطقة العربية⁷.

وبظهور وانتشار المنصات الالكترونية المحمولة مثل الهواتف الذكية والحاسبات اللوحية من جانب مع تطور برمجيات معالجة المحتوى وتقديمه من خلال وسائل اعلامية متنوعة وتفاعلية ومن جانب آخر، اتجه العديد من فئات المجتمع المصري للاستفادة من هذا التطور في الحصول علي المعلومات الغذائية بأسرع وقت وبأقل التكاليف.

وقد قامت المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية* لاطفال المدارس دوراً هاماً في تسليط الضوء ولفت انتباه الجمهور المصري الي أهمية اتباع أنماط غذائية سليمة من اجل حياة صحية متوازنة خالية من الامراض للاطفال وللأسرة المصرية بأكملها.

واستهدفت المبادرة الكشف عن الامراض الاتية:مرض الأنيميا* ويتم الكشف عنه عن طريق أخذ نقطة دم ووضعها على كاشف يحدد وجود الانيميا من عدمها وكذلك الكشف عن مرض التقزم*وقصر القامة ويتم الكشف عنه عن طريق قياس طول الطفل ومقارنته بمعدلات النمو الطبيعية لعمر الطفل على منحنيات النمو، كما تتضمن المبادرة الكشف عن مرض سمنة الأطفال* ويتم الكشف عنه عن طريق قياس وزن وطول الطفل وقياس كتلة الجسم ومقارنة القياس بالمعدلات الطبيعية لعمر الطفل على منحنيات النمو.

وفي حال اكتشاف الإصابة بأحد هذه الأمراض يتم تحويل الطفل المصاب الى لجان الإحالة بالتأمين الصحى للعلاج بالمجان لإجراء جميع الفحوصات الطبية

***سوء التغذية** هو حالة مرضية تجتاح جسم الإنسان عندما لا يحصل على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة له من وجبات غذائه، أو الزيادة الكبيرة في استهلاك الطعام الذي يحتوي على العناصر الغذائية المتنوعة، وسوء التغذية تعتبر سبب وفاة رئيس للأشخاص الذي يعانون من نقص الغذاء في البلدان الفقيرة، ويمثل مرض سوء التغذية أكثر الأمراض تهديداً للبشرية، إذ أصبح الأمر يهدد البشرية جمعاء.

***الانيميا** هو عبارة عن نقص عنصر الحديد فى الدم و يؤدي ذلك الى عدم قدرة الجسم على تصنيع الهيموجلوبين الذى يحمل الاوكسجين فى الدم و يوصله لجميع أعضاء الجسم.ومن أسبابها: سوء التغذية وعدم تناول الأكل الغنى بالحديد، الإصابة بالديدان المعوية، وجود نزيف.

***التقزم** هو عبارة عن عدم بلوغ قامة الطفل للطول المناسب لمراحلته العمرية ويتم تشخيصه بمقارنة طول الطفل الفعلى بالطول المناسب لعمر ونوع الطفل على منحنى النمو. وغالبا ما يكون التقزم بسبب سوء التغذية المزمن، و معنى سوء التغذية المزمن هو الا يحصل الطفل على احتياجاته التغذوية من سعرات او عناصر تغذوية مثل البروتين ، الحديد ، الكالسيوم او الزنك لفترة طويلة من الزمن و يؤدي ذلك الى عدم قدرة الطفل على النمو بصورة طبيعية و بخاصة نمو القامة ، و توجد بعض الأمراض تؤدي ايضا الى قصر القامة مثل نقص هرمون النمو ، الخلل فى الغدة الدرقية ، بعض الامراض الوراثية و تشوهات العمود الفقري و امراض العظام و ايضا تؤدي الامراض المزمنة مثل امراض القلب و الفشل الكلوى الى التقزم.

***سمنة الاطفال:** هو اضطراب يؤثر في الاطفال حيث يتجمع في جسم الطفل كمية زائدة من الدهون أكثر من المعدل الطبيعي بالنسبة لسنهم وطولهم. وسمنة الاطفال تعتبر عادة بداية الطريق لمشاكل صحية عديدة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.

الكاملة، كما انه سيتم متابعة الاطفال المصابين اثناء وبعد الحملة حتى يتم شفائهم تماما. وتشمل الحملة كل المدارس الحكومية والخاصة.

وتتم الحملة على عدة مراحل لتشمل محافظات جمهورية مصر العربية بالكامل:

المرحلة الاولى: من 16 فبراير وحتى 1 مارس 2020 وتشمل محافظات (الفيوم ، دمياط، أسيوط، مطروح، بورسعيد، جنوب سيناء، القليوبية، البحيرة، الاسكندرية، والجيزة)

المرحلة الثانية من 1 مارس وحتى 20 مارس 2020 وتشمل محافظات (القاهرة، السويس، الاسماعيلية ، كفر الشيخ، المنوفية، بنى سويف، سوهاج، شمال سيناء، البحر الاحمر، أسوان والأقصر)

المرحلة الثالثة من 21 مارس و حتى 10 إبريل 2020 وتشمل محافظات (الدقهلية، الشرقية، الغربية، قنا، المنيا، الوادى الجديد)⁸

وبناء عما سبق، تتمثل أهمية الدراسة في محاولة تقديم العلاقة بين التكنولوجيا والصحة الغذائية وذلك من خلال دراسة دور تكنولوجيا الاتصال التفاعلية ممثلة في التطبيقات الذكية والمواقع الالكترونية وصفحات الفيس بوك في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري، ومحاولة تحليل الابعاد الايجابية والسلبية المرتبطة بتوظيف تلك التكنولوجيا للمحتوى الغذائي وذلك بهدف تعزيز كفاءة توظيف تلك التطبيقات وتدارك أوجه القصور والخلل التي يمكن أن ترتبط بتوظيفها والتي يمكن أن تؤثر بالسلب على الجمهور.

كما تتبلور أهمية الدراسة في محاولة التعرف على رأي الجمهور ومدى اعتمادهم على تلك التقنيات في الحصول على معلوماتهم الغذائية ودور المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية في تسليط الضوء على أهمية التثقيف الغذائي من أجل حياة صحية سليمة للأسرة المصرية.

أهمية التعرض للمحتوى الغذائي في وسائل الاعلام:

تعد وسائل الاعلام بمثابة الوسيط بين العلم والمتخصصين وبين الجمهور، وتقوم بتشكيل الرأي والوعي العام بشأن العلوم المختلفة، وقد أظهرت العديد من الابحاث أن الافراد يتعرضون في كثير من الاحيان للمعلومات الغذائية من خلال وسائل الاعلام بشكل أكبر من الوسائل التقليدية الاخرى.

وعلى المستوى الفردي، يمكن أن تؤثر المعلومات الغذائية المستمدة من وسائل الاعلام على السلوكيات والعادات الغذائية اليومية للفرد.

وعلى المستوى الحكومي يمكن للتغطية الاعلامية لقضايا التغذية تؤثر على أجندة صانعي السياسات نحو البرامج والخدمات الصحية الغذائية، وهذا ما ينطبق على المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية، حيث تعتبر مبادرة الرئيس عبد

الفتاح السيسي خطوة فعالة في الطريق نحو الاطمئنان علي صحة اطفال مصر الذين يعتبروا قوة مصر المستقبلية.

الوعي الغذائي:

يمكن تعريف الوعي الغذائي علي انه توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الافراد والجماعات علي التعاطي الواعي غذائياً. أو يعتبر الوعي الغذائي هو الطرق التي يستطيع بها الفرد اشباع احتياجاته التغذوية من الموارد المتاحة.

وللتربية الغذائية Nutrition Education أو الثقافة الغذائية دور هام في استفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة والشيخوخة والحالة الصحية وطبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه.

وتوفر التوعية الغذائية Nutrition Awareness مهارات حياتية أساسية تهدف لغرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد ، ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية مثل فقر الدم والسمنة ويساعد علي تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة بأكملها⁹.

أهمية الوعي الغذائي والاعباء المتعددة لسوء التغذية:

علي الصعيد العالمي، يعاني شخص واحد من أصل ثلاثة أشخاص من سوء التغذية في عالمنا اليوم. ويمكن أن يعاني شخص واحد من أصل شخصين اثنين من سوء التغذية بحلول عام 2030 اذا لم تتخذ التدابير اللازمة. وبناء علي الزخم السياسي الدولي الذي تبلور بشأن التغذية خلال خطة التنمية المستدامة لعام 2030، طلبت لجنة الامن الغذائي العالمي اعداد تقرير عن التغذية والنظم الغذائية.

وبينما يظل الجوع مثار قلق بالغ ، تتزايد حالات الوزن الزائد والسمنة بسرعة في جميع أنحاء العالم بما في ذلك البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

فقد شهدت الانماط الغذائية حول العالم تغييراً سريعاً خلال العقود الاخيرة. فمع العولمة والتوسع الحضري ونمو الدخل، يختبر الناس بيئات غذائية جديدة ويوسعون خيارتهم الغذائية في الاتجاهين الايجابي والسلبي علي حد سواء.

ففي بعض البلدان المنخفضة الدخل، يتبع العديد من الفقراء أنماطاً غذائية تسيطر عليها الحبوب لسهولة الحصول عليها وتدني سعرها، كما أن الأغذية الحيوانية المصدر عادة ما تبقى مكلفة ومتعددة المنال. ونتيجة تزايد عدد ساعات العمل ونمط الحياة السريع، فلو حظ ارتفاع استهلاك الاغذية الغنية بالسكريات والاملاح والدهون المشبعة مثل الاغذية العالية التجهيز ومعبأة والمشروبات المحلاة بالسكر مما أدى الي تراجع معدلات اعداد وجبات الطعام بالمنزل.¹⁰

وبناء عما سبق، يجب دمج التغذية كهدف صريح في السياسات والبرامج والميزانيات الوطنية وينبغي أن تصمم استراتيجيات مشتركة بين القطاعات وتنفذ علي مختلف المستويات. وهذا ما تم بالفعل من خلال مبادرة الرئيس عبد الفتاح السيسي لتكثيف الجهود للحفاظ علي صحة أطفال مصر من أمراض سوء التغذية.

مشكلة الدراسة:

يتزايد استخدام الجمهور للتطبيقات الرقمية التفاعلية في مجالات الحياة المختلفة، وتتزايد من جانب آخر البرمجيات والتطبيقات التفاعلية Apps المتاحة في المجال الغذائي، بمحتواها المتنوع ما بين أنظمة غذائية مختلفة، تطبيقات متابعة الوزن، وتطبيقات لتقديم وصفات للطبخ بالطرق الصحية، وتطبيقات للتشجيع علي اتباع نمط حياة سليم من ممارسة رياضة واتباع حمية غذائية صحيحة، وكذلك مواقع الكترونية متخصصة تقدم كافة المعلومات الخاصة بأضرار السمنة ومخاطرها علي صحة الانسان ومعلومات عديدة ومتنوعة عن كل ما يخص اتباع أسلوب حياة صحي، وكذلك صفحات عديدة علي مواقع التواصل الاجتماعي التي تهتم بكل ما يختص بالغذاء. كما أن المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية قامت بدور عظيم في توجيه انتباه الجمهور لضرورة العناية بأبنائهم غذائياً لتجنب أمراض سوء التغذية مثل الانيميا والهزال والتقرم والسمنة.

وبناء عما سبق، فإن المشكلة البحثية تتبلور في محاولة رصد مدى كفاءة استخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة في تعزيز عملية تعلم اتباع نظام غذائي صحي بين جمهور مستخدمي شبكة الانترنت وقياس مدى اسهام تلك التكنولوجيا في زيادة الوعي الغذائي ومحاولة التعرف علي دور المبادرة الرئاسية في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري.

أهمية الدراسة:

تمثل أهمية الدراسة في الاعتبارات الآتية:

- تعد هذه الدراسة استجابة للاهتمام المتزايد علي المستوى الدولي والمحلي بمجال الوعي الغذائي.
- قلة الدراسات التي اجريت عن مدى اعتماد الجمهور علي وسائل الاعلام في الحصول علي المعلومات الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لديهم.
- وتكمن أهمية الدراسة في مواكبة اهتمام الدولة بصحة المواطنين من خلال المبادرات الرئاسية الناجحة مثل مبادرة القضاء علي فيروس سي ومبادرة الكشف عن أمراض سوء التغذية.

الدراسات السابقة:

أسهم الباحثون العرب بنصيب وافر من البحوث العلمية في مجال استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجالات التوعية والتعلم، إلا أن فحص التراث العلمي المتاح بدءاً من الالفية الثانية يشير الي أن استخدام التكنولوجيا في مجال العلوم الغذائية ما يزال يعاني من قلة الدراسات العربية المتوفرة فيه. لذلك فإن دراسة وتقييم كفاءة استخدام التطبيقات الرقمية التفاعلية يعد من المجالات البحثية التي لم تحظ بعد بالتناول الكافي من قبل الباحثين العرب، برغم انتشار استخدام التطبيقات الرقمية بين قطاعات عريضة من الجمهور بفضل انتشار استخدام الهواتف الذكية من جانب، وتعدد المجالات التي تخدمها هذه التطبيقات من جانب آخر وتنوعها علي نحو كبير بدءاً من الامور الحياتية العامة الي المهارات التخصصية أحياناً.

ونظراً لخصوصية موضوع البحث في تناوله استخدام المواقع والتطبيقات الذكية في تعزيز كفاءة تلقي المعلومات الغذائية السليمة، ونظراً لندرة الدراسات السابقة التي تقع في نفس نطاق تخصصه الدقيق، فسوف يستند البحث الي الدراسات السابقة التي تنتمي الي نطاق أوسع في محاولة للاستفادة من كافة الاسهامات العلمية ذات الصلة بالموضوع، مثل الدراسات ذات الصلة بالوعي الغذائي واستخدامات التطبيقات الذكية في التنقيف الصحي كالتالي:

ركزت بعض الدراسات المتعلقة بالجوانب الصحية علي التعرف علي مدى اعتماد الجمهور علي وسائل الاعلام في التنقيف الصحي مثل دراسة نادية حافظ¹¹ والتي استهدفت قياس معدل تعرض واعتماد الجمهور المصري علي وسائل الاعلام التقليدية والجديدة وتأثير ذلك علي تنمية الوعي الصحي لديهم، وقد استخدمت تلك الدراسة نظرية الاعتماد علي وسائل الاعلام ومنهج المسح، واستعانت باستمارة استبيان كأداة لجمع البيانات وتم تطبيق الدراسة علي عينة قوامها 400 مفردة. وتوصلت الدراسة الي ان شبكات التواصل الاجتماعي جاءت في مقدمة وسائل الاعلام الجديدة من حيث الاعتماد عليها كمصدر للمعلومات الصحية.

كما اهتمت بعض الدراسات بالتعرف علي نوعية المضامين الصحية التي يتم تغطيتها باستمرار ومفضلة لدى الجمهور مثل دراسة سماح الشهاوي¹² والتي استهدفت رصد وتحليل المحتوى الصحي والطبي في المواقع الاخبارية المصرية من خلال رصد الاخبار والموضوعات الصحية المقدمة من حيث الكم والأشكال الصحفية المستخدمة ورصد نوعية المصادر المستخدمة ونوعية القضايا الطبية المسيطرة علي التغطية وكذلك في الجانب الميداني ، كما سعت الدراسة الي التعرف علي سمات وخصائص المسؤولين عن أقسام الاخبار الصحية في المواقع عينة الدراسة . واعتمدت الدراسة علي نظريتين هما وضع الاجندة ونظرية الاطر. كما استخدمت الدراسة أداة تحليل المضمون الكمي والكيفي كما وظفت الدراسة أداة المقابلة المفتوحة والغير مقننة مع رؤساء قسم الصحة في موقعي الدراسة. وقد توصلت تلك

الدراسة الي عدة نتائج اهمها: غلب توظيف الاشكال الخبرية علي التغطية الصحفية اكثر من الفنون الصحفية الاخرى. كما وظف موقع اليوم السابع الادوات التفاعلية ممثلة في الاجابة عن أسئلة الجمهور من خلال مجموعة من المتخصصين يقومون بعرض التشخيص او العلاج الممكن . وغلب الطابع الخدمي علي مواقع الدراسة حيث يقدمون المعلومات التي تفيد الجمهور بشكل مباشر او النصائح والسلوكيات التي يجب تجنبها للوقاية من بعض الامراض.

وكذلك دراسة مها الطرابيشي¹³ التي اعتمدت علي المنهج التجريبي ومنهج المسح الاعلامي وتم تطبيق الدراسة علي 60 مفردة من الذكور والاناث. وقد توصلت الدراسة الي زيادة الاعتماد علي الانترنت كوسيلة اتصال حديثة في الحصول علي المعلومات الصحية بين الشباب الجامعي كما أشارت الدراسة الي المضامين الغذائية كجزء من المضامين الصحية.

وهناك دراسات عنيت بتوظيف التطبيقات الذكية في التعلم وزيادة الوعي في مجالات عديدة مثل دراسة حسن البائع¹⁴ التي تناولت مدى كفاءة توظيف الاجهزة الذكية النقالة واللوحية في التعلم الالكتروني علي عينة من طلبة الجامعة الا ان استخدام التطبيقات الذكية في مجالات التعلم له عدة خصائص من بينها الاستجابة لحاجات التعلم الملحة وذلك حيث يمكن للمتعلم البحث سريعاً عن المعلومات التي يحتاج اليها او الاستفسار عما يرغب في فهمه.

أما عن الدراسات التي اهتمت بالتطبيقات الذكية واستخدامتها في المجال الغذائي مثلا دراسة Somaye Norouzi¹⁵ بعنوان: استخدام تطبيق المحمول لإدارة نظام التغذية لمرضى السكري ، وقد ركزت هذه الدراسة على تطوير نظام التوصية الذي يجمع بين تقنيات الذكاء الاصطناعي ويشكل قاعدة معرفية وفقاً للمبادئ التوجيهية التي وضعتها جمعية السكري الأمريكية (ADA). تمت التوصية بقائمة الوجبات الخفيفة وفقاً لمفضلات المريض وظروفه. تم تقييم دقة القائمة الموصى بها في خطوتين. أولاً ، تمت مقارنتها بالنظام الغذائي الموصوف من قبل ثلاثة أخصائيين في التغذية. في الخطوة الثانية ، تم تقييم قائمة النظام المقترحة من خلال 30 مريضاً مصابين بالسكري باستخدام الاستبيان. وتعد هذه الدراسة بحثاً رائداً لتطوير نظام توصية غذائي أكثر شمولاً لمرضى السكري يتضمن وجبات رئيسية حيث وجد المرضى أن النظام مفيد وكانوا راضين عن التطبيق. ويعتقد أن هذا النظام قادر علي مساعدة مرضى السكري على اتباع نظام غذائي صحي أكثر مما يؤدي إلى نمط حياة أفضل.

وكذلك دراسة Vitória Negri Braz¹⁶ بعنوان: تقييم التطبيقات الذكية المتعلقة بالتغذية حيث استهدفت تلك الدراسة التحقق من موثوقية المعلومات ، ومصادر المعلومات المستخدمة وآراء المستخدمين لتطبيقات الهاتف المحمول المجانية (التطبيقات) الغذائية المتاحة في البرازيل. وقد تم تقييم ستة عشر تطبيقاً للأجهزة

المحمولة. وقد توصلت الدراسة الي أن التطبيقات قدمت معلومات كافية جزئيا أو غير كافية حول تكوين الغذاء(الكلي والمغذيات الدقيقة).وعلى الرغم من ذلك ، تلقت التطبيقات تقييمات إيجابية من قبل المستخدمين. وخلاصة الدراسة هي ان تطبيقات الهاتف المحمول حول التغذية المتاحة حاليا في البرازيل ليست مفيدة للتوجيه الغذائي لأن معظمها لا تستند إلى مصادر موثوقة للمعلومات.

وأیضا دراسة **Harleigh Schumer**¹⁷ بعنوان تقييم التطبيقات الغذائية في متجر Google Play وقد استهدفت هذه الدراسة تقييم ميزات تطبيقات النظم الغذائية المتوفرة في متجر Google Play. تم إجراء بحث في أغسطس 2017 باستخدام قاعدة بيانات متجر Google Play لتحديد التطبيقات المتعلقة بالنظام الغذائي والتغذية. تتضمن المصطلحات التي تم إدخالها في محرك بحث التطبيق "تطبيقات النظام الغذائي" و "تطبيقات التغذية". تم تقييم أول 50 تطبيقًا ناتجًا عن كل مصطلح بحث. تمت إزالة التكرارات ، وأجري تحليل مقارنة على تطبيقات النظام الغذائي والتغذية المتبقية.

واتضح من النتائج أن كافة التطبيقات محل الدراسة متاحة مجانًا.و تم تطبيق أكثر من نصف التطبيقات على مجموعة مستخدمين مستهدفة من جميع الأعمار. كذلك توصلت الدراسة الي ان هناك حاجة إلى رقابة علي المعلومات المقدمة بالتطبيقات المتعلقة بالصحة للسماح بإجراء تقييم منهجي لفعاليتها. كذلك هناك ضرورة لتصميم أنظمة متجر التطبيقات وتقديم التطبيقات المتاحة لتوجيه المستخدمين بشكل صحيح في اختيار التطبيق.

ودراسة **María Vanessa Villasana**¹⁸ بعنوان استخدام تطبيقات الهاتف المحمول لتعزيز ودعم التغذية الصحية وعادات النشاط البدني، استهدفت تلك الدراسة الي تصنيف التطبيقات الذكية بالنظام الغذائي والتغذية والصحة والنشاط البدني والتعليم ، وقد تم تحليل 73 تطبيقًا للجوال متاحًا على متجر Google Play مع استخراج الميزات المختلفة.

توصلت الدراسة الي أنه تم تجميع هذه التطبيقات المحمولة في أربع مجموعات ، بما في ذلك النظام الغذائي والتغذية ، والصحة ، والنشاط البدني والتعليم. ومن أهم الميزات المتوفرة للتطبيقات المحمولة هي التعرف علي الوزن ، الطول ، العمر ، الجنس ، الأهداف، السرعات الحرارية المطلوبة ، النظام الغذائي ، قاعدة بيانات الغذاء مع السرعات الحرارية ، حرق السرعات الحرارية والسرعات الحرارية.

وهناك العديد من الدراسات العربية التي اهتمت بالوعي الغذائي ونذكر منها دراسة **ألفاف ياسين**¹⁹ التي سعت الي التعرف علي مدى الوعي الغذائي لدى أمهات الاطفال في مدينة الرياض، وقد توصلت الدراسة الي أن هناك وعي كافي لدى المرأة السعودية نظرا لكثرة برامج التوعية الغذائية وأفلام الفيديو بأجهزة الموبايل واطلاع

الامهات علي الكتب والمجلات التي تخص التغذية ووجود الثقافة الغذائية للاسرة والوعي بكيفية اختيار الغذاء السليم وتأثير الغذاء علي الصحة.

وقد استهدفت أيضاً دراسة رندا يوسف محمد²⁰ التعرف علي مستوى الوعي الغذائي للمرأة البدوية بواحة سيوة من خلال توصيف النمط الغذائي للاسرة البدوية. كما سعت تلك الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين درجة الوعي الغذائي وبين بعض المتغيرات المستقلة. وقد تم اختيار عينة بلغت 150 مبحوثة وقد أكدت النتائج الارتباط المعنوي احصائيا والموجب بين مستوى الوعي الغذائي وكل من المستوى التعليمي والمهنة واجمالي دخل الاسرة ودرجة التعرض لمصادر المعلومات عن الوعي الغذائي.

ومن ضمن الدراسات التي عنيت بالوعي الغذائي ايضاً ، دراسة أحمد مصطفى أحمد ومنال فهمي ابراهيم²¹، التي اهتمت باكتشاف العوامل المؤثرة علي الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ. ووضحت النتائج أن حوالي 83% من المبحوثات شغلن فئة الوعي الغذائي اما المتوسط او المنخفض. كما أشارت النتائج الي اعتماد المبحوثات علي المصادر التقليدية في الحصول علي المعلومات مثل الام والخبرة الشخصية والاقارب وذلك لقلّة المستوى التعليمي وقلة التعرض للانترنت والوسائل الحديثة.

التعليق علي الدراسات السابقة:

- بالرغم من اهتمام الباحثين العرب بدراسة الابعاد المختلفة لاستخدام التكنولوجيا في مجالات الاعلام والتوعية المختلفة الا أن هناك قلة واضحة في الدراسات العربية التي ركزت علي توظيف التكنولوجيا التفاعلية خاصة التطبيقات الذكية في مجال الصحة الغذائية.
- تشير نتائج الدراسات السابقة المتاحة الي أن الاثار الايجابية لاستخدام التكنولوجيا في مجالات التعلم والتواصل تعزز من كفاءة استخدام التكنولوجيا في المجال الغذائي، غير أنه لا توجد دراسة توضح اتجاهات الجمهور نحو هذا الاستخدام ونحو فاعليته وكفاءته ونحو تأثيراته أيضاً.
- لا توجد رؤى علمية واضحة لطبيعة استخدام التطبيقات الذكية في تقديم المحتوى الغذائي وخدمات المتابعة الغذائية ولم تتوافر تقييمات علمية لمدى كفاءة ذلك الاستخدام.
- تلفت الدراسات السابقة الانتباه الي أهمية التكنولوجيا الحديثة والي اقبال الجمهور علي استخدامها في مجالات مختلفة وتوضح أنها تقدم مزايا عدة لمستخدميها في مجالات التعلم.

الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدة أربعة مراحل كالتالي:

المرحلة الاولى:تم اجراء دراسة استطلاعية علي عينة من المواقع الالكترونية المتخصصة عددها (30) مواقع. والتزمت الدراسة بالمعايير الاتية لاختيار عينة الدراسة:

- ارتفاع نسبة زوار تلك المواقع وفق لموقع www.Alexa.com .
 - استمرارية دورية تحديث تلك المواقع.
 - سهولة استخدام صفحات الموقع ، نتيجة التصميم الجيد للموقع الذي يتيح الحصول علي المعلومات بسهولة وسرعة.
 - نظرا لكونها الاكثر ظهورا في محركات البحث google وكذلك وفق لعدد المستخدمين وفق لموقع alexa .
 - تغطية موضوع الدراسة بدقة وشمولية.
- وبناء عما سبق تم اختيار المواقع الاتية:

• موقع دايت كلينك www.arabdiet.com

• موقع تغذية صح www.nutritiontrue.com

• موقع لو نفسك تخس www.takhseforever1.com

المرحلة الثانية:تم اجراء دراسة استطلاعية علي عينة من التطبيقات الذكية المتخصصة في التغذية عددها 30 تطبيق. والتزمت الدراسة بالمعايير الاتية في اختيار العينة كالتالي:

- نوعية المحتوى الذي يقدمه التطبيق وهو ما يرتبط بالغذاء الصحي.
- معيار الاتاحة من خلال التطبيقات المتاحة لاجهزة Android عبر متجر google play.
- معيار اللغة الذي يقدم المحتوى (العربية أو الانجليزية هم الاكثر تداولاً).
- معيار التقييم الذي حظى به التطبيق: فكافة التطبيقات التي خضعت للتحليل هي التي حصلت علي معدل تقييم 4 نجوم فيما فوق.

ومن أمثلة التطبيقات التي تم الاعتماد عليها في الدراسة:

1. Calorie counter

2. طريقك للوزن المثالي.

Healthy food guide. .3

My Diet Coach. .4

Water drink reminder .5

Moves. .6

.7 وصفات طبخ صحية.

Eat Clean Me :Food Delivery .8

.9 أطباق صحية.

My Food Traffic Lights.10

Body Fast.11

Healthy Recipes Free.12

Diet point- Weight Loss.13

المرحلة الثالثة: القيام بمتابعة الصفحات المتخصصة في التغذية على موقع التواصل الاجتماعي ، وقد تم اختيار موقع الفيس بوك وفقا لنتائج العديد من الدراسات التي أشارت الي أنه من أكر المواقع استخداما من قبل الجمهور مثل دراسة (محمد محفوظ الزهري)²² و دراسة (أمل عبد الله العبدولي)²³ و دراسة (أمنية عبد الرحمن أحمد)²⁴.

وقد تم اجراء دراسة استطلاعية علي عدد (12) صفحة وجروب عبر الفيس بوك. والتزمت الدراسة بعدة معايير لسحب العينة كالآتي:

- ارتفاع نسبة متابعة هذه الصفحات من مستخدمي موقع الفيس بوك.
- استمرارية دورية التحديث لهذه الصفحات.

وبناء عما سبق تم اختيار:

• Health Keepers

• صفحة لو نفسك تخس.

المرحلة الرابعة: تم اجراء دراسة استطلاعية علي عينة من الجمهور المصري من المترددين علي عيادات الريجيم والنوادي الصحية (الجيم) للتعرف علي مدى وعيهم الغذائي وعلي المصادر التي يعتمدوا عليها في الحصول علي المعلومات الغذائية، وعن رأيهم في مبادرة الرئيس للكشف عن أمراض سوء التغذية ودورها في زيادة الوعي الغذائي لدى الشعب المصري.

الاطار النظري:

نظرية نشر وتبنى المستحدثات:

حددت النظرية المتغيرات المؤثرة علي انتشار المستحدثات والتي تتمثل في: المزايا النسبية، سهولة الاستخدام أو درجة التعقيد، القابلية للتجربة ، الملائمة مع نمط حياة الفرد ومع قيم وعادات مجتمعه، ونتائج استخدام المستحدث ودى وضوحها.

ووفقاً للنظرية فإن قرار تبني أي مبتكر يتوقف علي العديد من العوامل يمكن تصنيفها في اربع مجموعات:

- عوامل شخصية تتصل بالمتبنى.
- عوامل اقتصادية واجتماعية.
- الاتصال الشخصي والجماهيري المتداول بشأن المستحدث.
- ووضوح الميزة النسبية للمستحدث وادراك الفرد لها.

خصوصية التطبيقات التفاعلية الغذائية كمستحدث يقدم محتوى غذائي صحي:

يتمثل المستحدث الذي يتناوله موضوع الدراسة في توظيف التطبيقات الرقمية التفاعلية Apps والمستخدمه عبر الهواتف الذكية والاجهزة اللوحية، ومتاحة من خلال متجر Apple و متجر Android في تقديم محتوى غذائي من أنظمة ومعلومات وخدمات.

ويستمد توظيف التطبيقات التفاعلية في المجال الغذائي أهميته من عاملين:

العامل الاول: هو أهمية الغذاء الصحي في حياة الفرد والذي ينعكس علي صحته ومدى انتاجيته في المجتمع وبالاخص المرأة نظرا لكونها المسئول الاساسي عن اعداد الغذاء لزوجها واولادها وبالتالي تتحكم في نوعية ونمط الحياة الغذائية للأسرة كاملة سواء نمط صحي أم لا.

العامل الثاني: فيتمثل في تغلغل استخدام هذه التطبيقات التفاعلية كأحد أدوات تكنولوجيا الاتصال وتبادل المعلومات في مجالات مختلفة من حياتنا بين فئات عديدة في المجتمع ولم تعد قاصرة علي الشباب فقط.

العوامل المؤثرة في استخدام التطبيقات التفاعلية في تقديم المحتوى الغذائي:

1. المتغيرات الشخصية المرتبطة بالفرد في علاقته بالمستحدث:

وفق نظرية نشر وتبنى المستحدثات فإن المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة باستخدام تكنولوجيا الاتصال بصفة عامة علي درجة عالية من الاهمية. وترتبط هذه المتغيرات بخصائص الفرد وشخصيته والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

ومن أهم هذه المتغيرات الشخصية:

- أ. ثقة الفرد في المستحدث والمقصود بها الثقة في المحتوى المقدم من خلال التطبيقات التفاعلية من حيث ردقته وسلامته، والثقة في المصادر التي توفره. وان ثقة الفرد في سلامة ودقة المعلومات الغذائية الصحية المقدمة يمكن أن تكون عاملاً مؤثراً بقوة في اقبال الفرد علي تبني المستحدث واستخدامه أو العزوف عنه.
- ب. خبرة الفرد في استخدام التكنولوجيا التفاعلية والتطبيقات الرقمية وتوجهاته ونحوها وتفضيلاته في استخدامها.
- ت. اهتمام الفرد بتعلم العلوم الغذائية الصحية ومدى أولوية ذلك لديه. فكلما زادت أهمية تعلمه للعلوم الغذائية، كلما زادت فرص إطلاعه علي الوسائل المختلفة التي تتيح له ذلك التعلم بما في ذلك الوسائل المستحدثة.

المتغيرات الموضوعية المرتبطة بالمستحدث نفسه:

- أ. **الميزة النسبية Added Value** التي ينفرد بها المستحدث بما له من امكانيات وخصائص. ومن هذه المزايا كون المستحدث متاحاً للاستخدام دون عائق المكان وامكانية استخدامه حتى دون الاتصال بشبكة الانترنت، اضافة الي امكانية التصفح وخدمات أخرى.
- ب. **الجهد المتوقع بذله Effort Expectancy**: يتمثل في مدى سهولة أو تعقيد استخدام المستحدث بما يشمل سهولة البحث عن التطبيقات التفاعلية الغذائية واختيار المناسب منها وتحميله وإلغاؤه ان تسبب في مشاكل.
- ت. **القابلية للتجريب**: المقصود بها: مدى امكانية اخضاع المستحدث للتجريب أو الاستخدام المرحلي وبالتالي اتخاذ قرار بشأن تبني استخدامه أو رفضه، وترتفع أهمية هذا المتغير خاصة في حالة التطبيقات التفاعلية التي يتطلب استخدامها دفع رسوم مالية.

ث. **امكانية تداول معلومات بشأن المستحدث وفوائد استخدامه**: كلما زادت امكانية تداول المعلومات التي توضح مزايا استخدام المستحدث ، كلما ذلك يعزز من فرص انتشاره واستخدامه علي نطاق أوسع من الجمهور.

وفي ضوء ما سبق، تختبر الدراسة مجموعة المتغيرات الشخصية والموضوعية التي تشكل في مجملها عوامل تؤثر في استخدام التطبيقات الرقمية التفاعلية في تلقي المعلومات الغذائية.

أهداف الدراسة:

تسعي الدراسة الي تحقيق عدة أهداف كالآتي:

1. التعرف علي المحتوى الذي تقدمه المواقع الالكترونية المهمة بالصحة والغذاء والتطبيقات التفاعلية الصحية وصفحات الفيس بوك ومدى قدرة تلك التكنولوجيا في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري.
2. رصد واقع استخدام التطبيقات التفاعلية apps والتعرف علي أنماط هذه التطبيقات ومزايا استخدامها وعيوب ذلك الاستخدام ونوعية المحتوى الذي تقدمه.
3. رصد الابعاد المختلفة لاستخدام الجمهور المصري لوسائل التكنولوجيا الحديثة في تعلم أنماط غذائية صحية بما يشمل : مهارتهم في الاستخدام ومدى رضاهم عن استخدام التكنولوجيا في تقديم هذا النوع من المحتوى ومتطلباتهم بشأن المحتوى الغذائي المعروض علي المواقع الالكترونية والتطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي.
4. التعرف علي رأي عينة الدراسة في مدى استفادتهم من التكنولوجيا في الحصول علي المعلومات الغذائية ومدى ثقتهم فيها.
5. التعرف علي تأثير المبادرة الرئاسية في الكشف عن أمراض سوء التغذية في زيادة الوعي الغذائي للجمهور المصري.

تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة الي الاجابة علي تساؤل رئيسي هو:

"ما مدى كفاءة استخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة في زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري؟"

ويتفرع من هذا التساؤل عدة أسئلة فرعية كالتالي:

1. ما طبيعة المحتوى المنشور في المواقع الالكترونية والتطبيقات الذكية والسويشال ميديا التي تهتم بالغذاء الصحي؟
2. ما طبيعة الخدمات الصحية الغذائية المتاحة علي المواقع والتطبيقات عينة الدراسة؟
3. ما مدى استخدام الجمهور للوسائل التكنولوجية الحديثة في تلقي المعلومات الغذائية؟
4. ما المزايا والعيوب التي ترتبط باستخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال الوعي الغذائي؟
5. ما توجهات الجمهور المصري نحو كفاءة التكنولوجيا في تيسير تعلم المعلومات الغذائية وتقييمهم لاهمية هذه الوسائل ومدى نجاحها؟

6. ما مدى كفاءة تصميم المواقع الالكترونية الغذائية عينة الدراسة؟

7. ما مدى تأثير المبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية حول زيادة الوعي الغذائي والاهتمام بالصحة الغذائية لدى الجمهور المصري؟

الاطار المنهجي للدراسة:

نوع الدراسة:

تتنمي هذه الدراسة الي فئة البحوث الاستكشافية وذلك لعدم توافر بيانات سابقة كافية بشأن الموضوع. وبالتالي تسعى الدراسة الي استكشاف الابعاد المختلفة المرتبطة باستخدام التكنولوجيا الرقمية التفاعلية في تعزيز الوعي الغذائي لدى الجمهور المصري وذلك عبر عدة محاور تشمل:

المحور الاول: طبيعة المحتوى الغذائي المعروض في المواقع وصفحات الفيس بوك والتطبيقات الذكية.

المحور الثاني: أنماط وفئات التطبيقات الرقمية التفاعلية التي تقدم محتوى غذائي.

المحور الثالث: توجهات عينة الجمهور نحو استخدام الاعلام الجديد في الحصول علي المعلومات الغذائية.

منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسة علي منهج المسح الاعلامي ويتم تطبيقه علي مستويين:

المستوى الاول: وصف للمحتوى المنشور في المواقع والتطبيقات الذكية التي تقدم محتوى غذائي

المستوى الثاني: المسح الاعلامي لجمهور المستخدمين لتلك المواقع والتطبيقات والمتعرضين للسوشال ميديا. وذلك نظراً لسعي الدراسة لتقديم وصفاً لسماتهم وخصائصهم الديموجرافية وتفضيلاتهم في تلقي الوعي الغذائي عبر الوسائل التكنولوجية التفاعلية، وتقييمهم لكفاءتها في تعزيز الوعي الغذائي لديهم.

وتبنت الدراسة الجمع بين الاسلوبين الكمي والكيفي وذلك لتحقيق أكبر درجة ممكنة من الدقة والشمول في وصف الظاهرة موضوع الدراسة.

أدوات جمع البيانات:

تعتمد تلك الدراسة علي أداتين تتكاملان معاً في اطار الدمج بين الاسلوبين الكمي والكيفي. حيث تم استخدام التحليل الكيفي لدراسة محتوى المواقع والتطبيقات الذكية وصفحات الفيس بوك محل الدراسة. وكذلك تم الاعتماد علي أداة الاستبيان كأداة كمية لجمع البيانات من عينة الجمهور المتاحة لدراسة مدى اقبالهم علي استخدام التطبيقات

الرقمية لتلقي المحتوى الغذائي ودراسة توجهات الجمهور ازاء ذلك الاستخدام وتأثير ذلك علي زيادة الوعي الغذائي لدى الجمهور، وكذلك لمعرفة رأي الجمهور في مدى تأثير المبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية للفت الانتباه للاهتمام بالصحة الغذائية.

أولاً: أداة تحليل المحتوى كفيياً : وذلك باستخدام فئات تحليل تناسب كل وسيلة سواء مواقع أو تطبيقات أو صفحات فيس بوك ، وذلك علي ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الاول: فئات التحليل الكيفي لمحتوى المواقع الالكترونية الغذائية ما يلي:

- **مضمون الموقع:** من حيث الابواب الرئيسية والفرعية المتاحة وتصنيف الموضوعات وطبيعة المحتوى المنشور في كل منها لملاحظة مدى ارتباط المحتوى المنشور بتعزيز الوعي الغذائي لدى الجمهور المستهدف.
- **شكل الموقع وتصميمه الفني:** وتمثلت في مستوى تصميم الموقع ووجود خريطة للموقع وحجم الخط المستخدم والالوان.
- **مؤشرات التفاعلية داخل الموقع:** تمثلت في تعدد الخيارات وسهولة الاتصال الشخصي عبر الموقع وسهولة الحصول علي المعلومات وسهولة اضافة معلومات.

المحور الثاني: تضمنت فئات تحليل محتوى التطبيقات الرقمية التفاعلية ما يلي:

- **نوعية الخدمات المعلوماتية الغذائية:** التي يقدمها التطبيق (الانظمة الغذائية ، وصفات الاكلات الصحية، متابعة الوزن، امكانية التواصل مع دكتور تغذية أون لاین، متابعة ممارسة الرياضة وتقديم تمارين كل يوم ، متابعة شرب المياه كل يوم ، وغير ذلك)
- **مصدر التطبيق أو الجهة المسنولة عنه ان ذكرت.**
- **المزايا التي تتوافر في التطبيق:** التفاعل، البحث، امكانية الاستفسار، التعدد، السهولة في الاستخدام، اللغة، غير ذلك.
- **العيوب أو الصعوبات التي تعرقل الاستفادة من التطبيقات.**
- **أعداد المشتركين في التطبيق:** من قاموا باستخدامه والتعليق عليه وقاموا بتقييم مدى كفاءة التطبيق.
- **أهم ما ورد في هذه التعليقات :** من حيث مميزات وعيوب استخدام تلك التطبيقات.

المحور الثالث: تضمنت فئات تحليل محتوى صفحات وجروبات الفيس بوك المتخصصة في التغذية ما يلي:

- دورية التحديث علي صفحات الفيس بوك .
- نوعية الوسائط المستخدمة علي صفحات وجروبات الفيس بوك.
- مدى وجود بديل نصي لملفات الوسائط.
- مصادر المعلومات.
- نوع المنشور علي الصفحات وجروبات الفيس بوك محل الدراسة (نصوص فقط، صور فقط، نص وفيديو ، وهكذا ،،،،).
- شكل التفاعلية علي الصفحات والجروبات محل الدراسة (الاعجاب بالمنشور، التعليق علي المنشور، الاشارة الي اشخاص، مشاركة المنشور).
- اللغة المستخدمة في منشورات الصفحات وجروبات الفيس بوك عينة الدراسة (فصحي ، عامية ، تجمع بين الاثنين).
- أسلوب التناول للموضوعات (موضوعي ، متحيز ، عاطفي ، هجومي).
- طبيعة تعليقات الجمهور (مؤيد، اطراء ، معارض ، لا يوجد تعليقات).

ثانياً : أداة الاستبيان لدراسة عينة الجمهور:

تم استخدام أداة الاستبيان الورقي والالكتروني في جمع البيانات المطلوبة عن توجهات الجمهور نحو استخدام التطبيقات الرقمية والتكنولوجيا الحديثة في تلقي المحتوى الغذائي.

حيث تم توزيع الاستمارة ورقياً علي الجمهور في عيادات دكاترة التغذية وفي النوادي الصحية (الجيم) وفي المستشفيات خاصة علي من قاموا بعمليات تجميل لانقاص الوزن (مثل شفط الدهون، تكميم المعدة ، تحويل مسار المعدة وغيرها).

أما الاستمارة الالكترونية ، فقد تم ارسالها للمشاركين في مجموعات تخص الريجيم والجمال علي صفحات الفيس بوك ومن اهم تلك المجموعات (جروب Health keepers ، جروب ريجيم الكيتو، جروب ريجيم الصيام المتقطع ، وغيرها).

الاطار الإجرائي للدراسة:

مجتمع الدراسة التحليلية:

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة الدراسة التحليلية علي اجراء دراسة استطلاعية قبل البدء في تطبيق الدراسة. حيث قامت من خلالها برصد ومتابعة العديد من المواقع

الالكترونية والتطبيقات الذكية وصفحات وجروبات الفيس بوك التي تخص موضوع الدراسة.

وبناء علي المعايير التي سبق ذكرها في الدراسة الاستطلاعية تم اختيار الاتي:

ثلاثة مواقع الكترونية وهم:

- موقع دايت كلينك www.arabdiet.com
- موقع تغذية صح www.nutritiontrue.com
- موقع لو نفسك تخس www.takhseforever1.com

وبعض التطبيقات ومنها:

- Calorie counter
- طريقك للوزن المثالي.
- Healthy food guide.
- وصفحات فيس بوك وهي :
- صفحة لو نفسك تخس.
- صفحة Health Keepers.

مجتمع الدراسة الميدانية:

تم اختيار عينة عشوائية من الجمهور العام المصري المستخدم لتكنولوجيا الاتصال الحديثة (سواء مواقع الكترونية او تطبيقات ذكية او مواقع تواصل اجتماعي) وتكونت العينة من 200 مفردة.

خصائص الجمهور:

تم تطبيق الاستبيان الورقي علي عينة من الجمهور من المترددين علي عيادات الريجيم والنوادي الصحية (الجيم) ممن تبدأ أعمارهم من 18 عام، كما تم تطبيق الاستبيان الالكتروني من خلال ارسال الاستمارة في رسائل لعدة حسابات علي مواقع التواصل الاجتماعي علي عينة من الجمهور ممن يشتركون في جروبات الريجيم وصفحات متخصصة في التغذية علي الفيسبوك.

وفيما يلي جدول لتوضيح خصائص العينة:

خصائص العينة		النوع
26	52	ذكر
74	148	أنثى
100	200	المجموع
22.5	45	من 18 الي 25
61.5	123	من 26 الي 35
16	32	من 36 فأكثر
100	200	المجموع
9	18	تعليم متوسط (ثانوية عامة او دبلوم)
35	70	طالب جامعي
46	92	خريج جامعة
10	20	دراسات عليا
100	200	المجموع
23	46	أعزب
77	154	متزوج
100	200	المجموع

فروض الدراسة الميدانية:

الفرض الاول : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة ونمط تفاعل الجمهور مع تكنولوجيا الاتصال الحديثة (من مواقع وتطبيقات وفيس بوك) وبين درجة وعيهم الغذائي.

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المبحوثين بحسب خصائصهم الديموجرافية (النوع- السن- المستوى التعليمي – الحالة الاجتماعية) ودرجة وعيهم الغذائي.

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة تعرضهم لوسائل الاتصال الحديثة وبين درجة معرفتهم بالمبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية.

نتائج الدراسة التحليلية

تم تقسيم نتائج الدراسة التحليلية الي ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الاول: نتائج التحليل الكيفي لمحتوى المواقع الالكترونية الغذائية محل الدراسة ما يلي:

الموقع	موقع داييت كلينيك	موقع تغذية صح	موقع لو نفسك نخس
www.arabdietclinic.com	www.nutritiontrue.com	www.takhsesforever1.com	
موقع داييت كلينيك متخصص لكل ما يهتم الجمال والصحة والرياضة، حيث يمكن لزوار الموقع من خلاله متابعة نظامهم الغذائي بأمان ومجاناً دون أي مصاريف، الي ان يصلوا للوزن المثالي.في موقع داييت كلينيك يقدمون أنظمة غذائية فعالة ومضمونة، وصفات تجميلية مجربة، وتحت إشراف طبي. يشتمل الموقع كذلك علي فوائد الأظعمة	هو موقع متخصص بالتغذية الصحية على شكل مقالات ودراسات وأبحاث تهم كل شخص يبحث عن تحسين النظام الغذائي للحصول على صحة أفضل. يشرف على الموقع مجموعة من اخصائيين التغذية المؤهلين لتقديم معلومات بكفاءة عالية. يشمل الموقع مجموعة مهمة من	الموقع يحتوي على كافة المعلومات والنصائح والأنظمة الغذائية التي يبحث عنها كل من يريد انقاص وزنه بشكل صحي وسليم و يعرض ايضا بعض الانجازات وقصص نجاح لكثير من الاشخاص الذين نجحوا في انقاص اوزانهم من تلك النصائح والانظمة الغذائية والتي كانت سبب في تغيير حياتهم بالكامل ، كما يضم الموقع شرح تفصيلي لتلك الانظمة مدعمة	عناصر المقارنة

<p>بالفيديوهات ، وبعض النصائح بشكل مبسط جدا وذلك من خلال الفيديوهات ، ويوجد ايضا مسابقات بين الاعضاء كي يتنافسوا من أجل الوصول لأهدافهم.</p>	<p>المواضيع المتخصصة بالتغذية، مثل البرامج الغذائية لانقاص الوزن، والبرامج الغذائية لتثبيت الوزن، والبرامج الغذائية لتحسين الصحة، كل ذلك بشكل تفصيلي مع الأدلة العلمية، واراة مختلفة من بعض المتخصصين. كما ان الموقع يقدم اخر الاخبار والدراسات الحديثة المتعلقة بالحميات الغذائية وانواعها، والقيم الغذائية والمحاذير وسوء استخدام كل نوع من هذه الحميات والاثار الجانبية لكل نوع استناداً لآخر الدراسات.</p>	<p>وماذا تحتويه من الفيتامينات والبروتينات.</p>	
<p>عبر الشكل العام للموقع عن مهارة في التصميم باستخدام ألوان متميزة وجذابة. ويمكن تصنيف الموقع علي أنه سهل التصفح نظرا لكونه منظم من حيث الصفحة الرئيسية والصفحات الداخلية.</p>	<p>عبر الشكل العام للموقع عن تصميم غير عال الجودة حيث اتضح ذلك من استخدام لون التروكاز فقط واستخدام صور غير عالية الجودة، ولكنه يعتبر سهل التصفح نظرا لوجود شريط ثابت في اسفل الصفحة الرئيسية يتضمن اقسام الموقع. ويتميز هذا الموقع بوجود ايقونة خريطة الموقع.</p>	<p>عبر الشكل العام للموقع عن مهارة في التصميم واستخدام ألوان مميزة وعرض صور ذات جودة عالية تغطي كل ما يتعلق بالغذاء الصحي. يمكن تصنيف الموقع أنه سهل التصفح حيث يوجد صفحة رئيسية تقود الي صفحات داخلية مع وجود شريط ادوات ثابت اعلى الصفحة يحمل كافة اقسام الموقع الرئيسية ويوجد أسفله جزء خاص بالإعلانات عن منتجات صحية مثل القهوة الخضراء واعلانات عن اطباء متخصصين في التغذية.</p>	<p>2. شكل الموقع وتصميمه الفني</p>
<p>11.5 للمتن و16.5 للغاوين مستخدمين Times New Roman ويمكن اعتبار خط المتن صغير ولكنه مقروء. وقد تميز هذا الموقع دون المواقع الأخرى في خاصية امكانية تغيير حجم الخط سواء بالتكبير او التصغير من خلال تلك الايقونات (- او +).</p>	<p>هو 13 للمتن و25.5 للغاوين مستخدمين Times New Roman وما يوفر قراءة مريحة للعين.</p>	<p>هو 12 للمتن و21 للغاوين مستخدمين Times New Roman بما يوفر قراءة مريحة للعين.</p>	<p>3. حجم الخط المستخدم</p>
<p>غلب علي الموقع ألوان البمبي والبنفسجي. جاءتر ألوان الموقع مريحة للعين وكذلك خلفية الموقع بيضاء والكتابة باللون الاسود.</p>	<p>جاء اللون السائد هو الازرق الفاتح وهو لون مريح للعين. ويمتاز الموقع بأن العناوين بالخط الاثقل bold ليتم ابراز العنوان عن المتن.</p>	<p>جاء اللون السائد هو الاخضر الفاتح (هو لون التفاح الاخضر). وهو لون معبر عن الاجواء الصحية ولون مريح للنفس. ولكن يعاب علي الموقع ان العناوين لم تكن بالخط الاثقل Bold.</p>	<p>4. الالوان</p>
<p>احتوت الصفحة الرئيسية علي ايقونة في اعلي الصفحة الرئيسية حيث يمكن الضغط عليها وسيظهر كافة الاقسام الداخلية للموقع وهم: أنظمة انقاص الوزن وصفات الطعام معلومات فيديوهات ايفنتات مقالات</p>	<p>يمتاز الموقع بوجود خريطة للموقع يتضح بها كافة اقسام وموضوعات الموقع.</p>	<p>يقدم الموقع كم ضخم من المعلومات الصحية عن كل ما يتعلق بانقاص الوزن والوصفات الغذائية الصحيحة. احتوت الصفحة الرئيسية علي اثني عشر ايقونة لتعبر عن الاقسام الفرعية للموقع وهم: أنظمة غذائية. قصص مجاح استفسارات اكلات دايت نصائح يومية عدد السرعات الحرارية أعشاب حارقة للدهون تمارين رياضية وصفات طبيعية من نحن</p>	<p>5. مضمون الموقع</p>

	اتصل بنا سياسة الخصوصية		
6 مؤشرات التفاعلية علي الموقع ويتفرع منها الآتي: -امكانية تغيير لغة الموقع:	لا يوجد.	لا يوجد.	يوجد ذلك بالاتصال ب google translation حيث يمكن تغيير ترجمة الموقع الي اي لغة من لغات العالم. وهذا ما يميز موقع لو نفسك نخس عن كافة المواقع محل الدراسة.
مدى وجود بدائل معلوماتية من الوسائط المتعددة:	-اتضح اكتفاء الموقع بالنصوص والصور الثابتة ولوحظ اختفاء الفيديوهات والصور المتحركة تماما.	- اتضح اكتفاء الموقع بالنصوص المزدودة بالصور الثابتة والمتحركة، لوحظ اختفاء الفيديوهات.	-احتوى الموقع علي العديد من الفيديوهات تدعم المحتوى. - لوحظ اختفاء الصور المتحركة.
مدى وجود روابط خارجية:	لا يوجد.	لا يوجد	يوجد روابط خارجية لفيديوهات علي اليوتيوب.
سهولة الاتصال الشخصي علي الموقع:	* يوجد ايقونة اساسية "اتصل بنا" وبها عبارة ترحيبية كالتالي: " أهلا بكم في صفحة الاتصال الخاصة بموقع تغذية صح اذا كان لديكم اي استفسارات او اقتراحات فلا تتردد بالاتصال بنا ، موقع تغذية صح سيقوم بالرد عليكم خلال 24 ساعة . وطريق التواصل عديدة علي الموقع مثل الايميل وحساب الفيسبوك وحساب الانستجرام والماسنجر، والتليجرام وال RSS.	* احتوى الموقع علي قسم "اتصل بنا" وبه البريد الالكتروني ونموذج form لملىء بيانات وارسالها عبر الموقع لمتابعة الوزن مع الموقع. * غابت غرف الدردشة وجماعات النقاش كأحد وسائل الاتصال الشخصي بين المستخدم والموقع. * ويعاب علي الموقع غياب صلة الموقع بوسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك والتويتز واليوتيوب.	*يمكن القول ان موقع لو نفسك نخس من أكثر المواقع حرصا علي التواصل مع زواره حيث يوجد امكانية التواصل مع الموقع من خلال كافة وسائل التواصل الاجتماعي مثل: الفيسبوك التويتز اليوتيوب جوجل انستجرام.
سهولة اضافة معلومات:	لا توجد امكانية اضافة معلومات كذلك لا توجد مسوح الرأي العام polls . وغير متاح اضافة اي تعليق علي اي موضوع بالموقع.	يمتاز الموقع بامكانية اضافة تعليقات علي اي موضوع علي الموقع.	-يوجد امكانية اضافة تعليق علي اي موضوع علي الموقع، ويمكن نشر اي موضوع علي الفيس بوك او تغريدة علي التويتز ويمكن حفظ اي موضوع ومشاركته علي الواتس اب. كذلك يوجد ايقونة تعبر عن امكانية طباعة اي موضوع.
ملاحظات عامة علي الموقع:	جاءت هذه الاحصائيات وفق لموقع Alexa كالتالي: * جاء ترتيب الموقع هو 295.460 علي مستوى العالم والتصنيف رقم 14.449 علي مستوى مصر. * جاء معدل زوار الموقع من مصر 43.2% ومن السعودية 37.7%. * نسبة البحث عن الموقع search traffic هو 85%. * متوسط الوقت اليومي المنقضي لزيار الموقع هو 2 دقيقة و39 ثانية.	* وفق لموقع Alexa ، جاء ترتيب الموقع هو 389,267 علي مستوى العالم. وترتيب الموقع علي مستوى مصر هو 6.119 . * نسبة البحث علي الموقع search traffic هو 23.4%. * متوسط الوقت اليومي المنقضي للزائر علي الموقع هو 9 دقائق و40 ثانية.	* وفق لموقع Alexa ، جاء ترتيب الموقع هو 612,951 علي مستوى العالم. والتصنيف هو 23,053 علي مستوى مصر. * جاء معدل زوار الموقع من مصر 38.3%. * نسبة البحث عن الموقع search traffic هو 29.7%. * متوسط الوقت اليومي المنقضي لزيار الموقع هو 3 دقائق و25 ثانية.

مؤشرات عامة للتحليل الكيفي لمواقع الدراسة:

- ركزت المواقع محل الدراسة علي تحقيق أهداف توعوية في المجال الغذائي وحرصت علي تجميع أكبر قدر من المعلومات الصحيحة المدعومة بأراء متخصصين في مجال التغذية.
- فيما يخص طبيعة الموضوعات الغذائية المقدمة، فجاءت معظم الموضوعات في شكل توعوي ونصائح ومن أمثلة عناوين الموضوعات:
 - فوائد الشاي الاخضر وافضل الانواع الموجودة بالسوق.
 - طريقة منزلية للتمييز بين زيت الزيتون الاصلي والمغشوش.
 - مشروبات طبيعية تحفز تفكك الدهون وتدعم نزول الوزن.
- ومن الموضوعات ذات الطابع التحذيري: موضوع بعنوان: " سيدة ماتت بسبب الريجيم.. فاحذروا..".
- فيما يخص الصور المصاحبة للموضوعات، جاءت معظم الصور موضوعية تشير الي الاكلات والوصفات، أما عن الصور الشخصية فهي صور لاشخاص قبل وبعد أن فقدوا وزن كبير ادى الي تغيير شكلهم بالكامل، حيث جاءت معظم الصور الشخصية في قسم "قصص نجاح".
- وقد تمثلت الاطر المستخدمة في عدة أطر أهمها: اطار التحفيز والتشجيع مثل الموضوعات المتعلقة بقصص نجاح الاشخاص الذين فقدوا وزنهم الزائد واتبعوا حياة صحية سليمة. كما ظهر اطار الاهتمامات الانسانية من حيث عرض الموضوعات التي تتعلق بالمعاناة المصاحبة للاشخاص الذين يعانون من مرض السمنة وقصص هؤلاء اصحاب الوزن الزائد حول التمر عليهم والاستهزاء بهم ومضايقتهم يوميا في الشوارع والمواصلات والاماكن العامة والفرص التي تضيع منهم بسبب السمنة سواء فرص للوظائف او قصص حب تفشل بسبب مرض السمنة.
- وفي اطار التحذير، تمثل ذلك الاطار في مخاطر أدوية الريجيم التي قد تسبب امراض خطيرة قد تصل الي الوفاة، كما جاءت بعض الموضوعات تحذر من أنظمة الريجيم القاسية التي تؤدي مناعة الجسم ، كذلك من أهم أهداف ذلك الاطار أنه قدم تحذيرات حول عمليات " النصب" فيما يخص أسعار عمليات التجميل الخاصة بتقليل الوزن، والتي قد لا تتناسب مع الحالة الصحية للمريض ولكن ينصح بها الاطباء من أجل الربح المادي فقط دون الالتفات الي صحة المريض من خلال محاولة اقناع المريض بالوصول الي حلم الرشاقة والجسم المثالي.

كما جاءت الموضوعات التحذيرية حول خطورة المكملات الغذائية التي يتناولها الشباب في صالات الرياضة (الجيم) من أجل زيادة الكتلة لعضلية باجسامهم والحصول علي قوام جذاب يشبه الممثلين والرياضيين المشاهير، ومن أمثلة ذلك ، أشارت العديد من المواقع الي حالة الفنان الممثل هيثم احمد زكي الذي تناول احدى تلك المكملات والتي قد تسببت في وفاته.

وقد غلب علي الموضوعات إطار التوعية ، نظرا لطبيعة تلك المواقع القائمة علي النصائح والارشادات الغذائية والطبية من أجل حياة صحية أفضل.

ومن هنا جاء مصطلح الوعي الغذائي الا وهو " توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأفراد والجماعات علي التعاطي الواعي غذائياً ".

كما لوحظ أيضا إطار الخدمات، ومنها خدمة الاعلانات ويوجد علي موقع دايت كلينك خدمة متابعة الوزن بعد ملء استمارة وبدون رسوم مالية.

• ومن الملاحظ ان امكانيات التصفح علي مواقع الدراسة كانت منظمة وواضحة، يظهر ذلك في وضوح وترتيب تبويب الموقع وأقسامه.

• لوحظ تفاوت بين عينة المواقع في مدى الاهتمام بتوظيف خدمات تفاعلية في تقديم المحتوى، فبينما اكتفت مواقع بتوظيف حد ادنى من أليات وملاحم التفاعلية لتعزيز تجربة استخدام الجمهور للمحتوى الغذائي المقدم إلكترونياً، في المقابل توجد مواقع عمدت الاستفادة من مختلف أليات ووسائل التواصل الالكتروني التفاعلي مع الجمهور مثل موقع لو نفسك تخس واشتمل ذلك علي توظيف التطبيقات الذكية فضلا عن اتاحة المحتوى عبر منصات الكترونية مختلفة داعمة للموقع الالكتروني .

• وفيما يخص سمات الاطر المستخدمة ، جاءت السمات العاطفية تترواح بين سمات التخويف من مرض السمنة واضراره وبين سمات التحفيز من أجل تشجيع زوار الموقع علي اتخاذ قرار اتباع نظام غذائي صحي.

وفيما يتعلق بالسمات العقلانية، تركزت تلك السمات في استخدام الارقام والاحصائيات لاعداد من يعانون من أمراض سوء التغذية سواء السمنة او الانيميا علي مستوى العالم بشكل عام والعالم العربي بشكل خاص . كذلك تمثلت السمات العقلانية في الاستشهاد بأدلة من القرآن والسنة للحث علي الحفاظ علي الصحة وأن جسم الانسان امانة في عنقه يجب المحافظة علي تلك الامانة.

ودعما للسمات العقلانية، تم الاستعانة بالاطباء المتخصصين في مجال التغذية لتدعيم الموضوعات علمياً وذلك من أجل زيادة مصداقية الموقع.

المحور الثاني : نتائج استعراض محتوى عينة التطبيقات الذكية الخاصة بالتغذية:

في ضوء المعايير التي استند إليها البحث لاختيار عينة عمدية من التطبيقات الذكية التي تقدم محتوى غذائي وما يتصل به من خدمات، أظهرت النتائج تنوع التطبيقات الذكية الخاصة بالتغذية والحياة الصحية وفيما يلي تفصيل ذلك:

تنقسم التطبيقات التفاعلية الغذائية الي الفئات التالية وفق نوعية المحتوى الذي تقدمه الي مايلي:

- تطبيقات تقدم جوانب شاملة وعامة عن التغذية، تتضمن حميات غذائية متنوعة باختلاف الحالة الصحية وتقدم أنظمة لزيادة الوزن لمن يعانون من النحافة ومعلومات عامة عن الريجيم واهميته.
- تطبيقات تختص بأهمية النشاط الجسدي من أجل الحفاظ علي الرشاقة و علي الصحة النفسية والجسدية حيث يعمل هذا التطبيق بطريقة عد الخطوات التي قام بها الشخص علي مدار اليوم حيث يسجل مجموع الحركات سواء بالمشي او الركض او ركوب الدراجة لحساب السرعات الحرارية التي فقدها .
- هناك تطبيقات تقدم وصفات مميزة تناسب مختلف الحالات سواء بالنسبة الي من يعاني حساسية طعام او من يخضع الي حمية غذائية، حيث تقدم أفكار لاطعمة ووجبات يمكن تناولها لتحقيق الهدف من خفض الوزن.
- تطبيقات أخرى تتمثل مهمتها الاساسية في التذكير بشرب المياه بشكل منتظم خلال اليوم وبالكميات التي يجب الحصول عليها من السوائل بحسب الوزن.
- تطبيقات تقدم تمارين سهلة ومحددة لا تتعدى مدتها خمس او سبع دقائق للوصول الي جسم رياضي بأبسط الطرق دون اللجوء الي الذهاب لصالات الجيم او النزول للجري في النوادي أو ما شابه.

ومن أهم الخدمات التي تقدمها التطبيقات الذكية المتخصصة في التغذية:

- تتيح لك تسجيل البيانات في يوميات غذائية food diary للتخطيط وتتبع ما ستأكله.
- يوميات ممارسة التمارين الرياضية لتسجيل جميع السرعات الحرارية التي تحرقها.
- امكانية متابعة الوزن ومؤشر كتلة الجسم مع الرسوم البيانية التوضيحية.
- تقديم وصفات وافكار لوجبات صحية.
- عرض معلومات التغذية التفصيلية لكل يوم، بما في ذلك الكربوهيدرات والدهون والسرعات الحرارية والبروتين.
- يمكن متابعة نومك والحالة المزاجية ومستويات الجوع.

ومن أهم الملاحظات التي تتضمنها تعليقات المستخدمين على التطبيقات:

- جاءت معظم انتقادات مستخدمي التطبيقات الذكية حول وجود أخطاء ببعض المعلومات الغذائية والطبية وكذلك وجود بعض مشكلات تقنية من حيث فتح وتحميل التطبيق.
- وتتمثل أهم المزايا في إمكانية التصفح الكترونياً بدون انترنت في العديد من التطبيقات وإمكانية الرجوع إلى الوصفات والأكالات دون وجود الانترنت.
- حصلت معظم التطبيقات على تقييم 4 نقاط فأكثر مما يعني أنه يوجد نسبة رضا عالية عن مستوى التطبيقات الذكية الغذائية حيث جاء في التعليقات "تطبيق رائع ومفيد" أو "تطبيق ممتاز وغير لي حياتي" وهكذا....
- ترفع أعداد مستخدمي التطبيقات الذكية الغذائية والرياضية فقد وصلت في تطبيق "لو نفسك تخس" إلى 500 ألف مستخدم. وتطبيق "Diet plan for weight" إلى 100 ألف مستخدم.
- وقد لوحظ صعوبة منهجية في رصد كافة التطبيقات الذكية المتخصصة في المجال الغذائي نظراً لضخامة عددها لكن البحث ركز على التطبيقات المتعلقة بمواقع الدراسة والتطبيقات التي أشار إليها عينة المبحوثين في الدراسة الميدانية.

المحور الثالث : نتائج التحليل الكيفي لصفحات الفيس بوك :

لو نفسك تخس	Health Keepers	دورية التحديث
تحديث يومي	تحديث يومي	نوعية الوسائط المستخدمة
صور ونصوص وقاطع فيديو.	صور ونصوص وقاطع فيديو وانفوجراف	مدى وجود بديل نصي لملفات الوسائط
يوجد، يتم تفريغ معظم محتوى الفيديوهات لمن لا تسمح لهم بأقاة الانترنت من فتح الفيديوهات.	لا يوجد	مصادر المعلومات
معلومات من الانترنت ومعلومات من خلال تجارب ناجحة من المشتركين.	معلومات من الانترنت ومشاركة الجمهور وراء بعض المتخصصين	شكل التفاعلية
يوجد كافة اشكال التفاعل من (اعجاب وتعليقات) ومشاركة المنشور share post.	يوجد كافة اشكال التفاعل من (اعجاب وتعليقات) ولكن قلت نسبة المشاركات Share post وجاءت ايضا وسيلة الاشارة الى أشخاص Mention وهذا دليل على تفاعل كبير من قبل زوار الصفحة.	اللغة المستخدمة
يتم الاعتماد على اللغة العامية باستثناء الانظمة الغذائية تكتب بالفصحى.	يجمع بين العامية والفصحى ولكن تغلب اللغة العامية.	طبيعة التعليقات
تشجيع اطراء ولكن في كثير من الاحيان تكون التعليقات مهاجمة لصحة المعلومات المنشورة.	تشجيع اطراء ويغلب عليها التأييد.	

نتائج الدراسة الميدانية:

تم تقسيم نتائج الدراسة الميدانية إلى ثلاثة محاور أساسية لقياس متغيرات مختلفة ذات صلة بموضوع الدراسة وهم كالتالي:

المحور الاول: للتعرف علي تفضيلات عينة المبحوثين في استخدام تكنولوجيا الاتصال للحصول علي معلومات غذائية.
المحور الثاني: لقياس مدى الوعي الغذائي لعينة الدراسة.
المحور الثالث: لقياس مدى معرفة المبحوثين عن المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية.

المحور الاول

تفضيلات عينة المبحوثين في استخدام تكنولوجيا الاتصال للحصول علي معلومات غذائية

جدول رقم (1)

يوضح مدى اهتمام عينة الدراسة بالبحث عن المعلومات الغذائية

ك	%	أبحث عن المعلومات الغذائية في الحالات الاتية*:
143	71.5	عندما يزداد وزني أو وزن أحد من أسرتي من أجل الحاجة الي نظام غذائي للتخسيس.
112	56	عندما أشعر بالحيرة في إعداد وصفة للطبخ.
67	33.5	عندما يجادلني أحدهم في معلومة غذائية.
122	61	عادة ما أشعر بالسعادة عندما اتعلم عادات غذائية سليمة من أجل صحة أفضل.
72	15.5	عندما أسمع معلومة غذائية مغلوطة، أبحث عنها للتأكد من صحتها.
31	36	نادرا ما أبحث عن معلومات غذائية.

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

تشير نتائج الجدول السابق الي أن النسبة الاكبر من المبحوثين تميل الي البحث عن معلومات غذائية في "حالة زيادة وزنهم أو وزن أحد من أفراد أسرتهم" بنسبة 71.5% ثم جاء في المرتبة الثانية "شعورهم بالسعادة لتعلم عادات غذائية سليمة" بنسبة 61% ويلبها في سبب بحثهم عن المعلومات الغذائية هو "عندما يشعرون بالحيرة في إعداد وصفة طبخ" بنسبة 56% وجاء في المرتبة الاخيرة "نادراً ما أبحث عن معلومات غذائية" بنسبة 15.5%.

وتدل تلك النتائج علي اهتمام المجتمع المصري بالوعي الغذائي حيث جاءت النسبة الاقل لمن لا يسعون لمعرفة معلومات غذائية.

جدول رقم (2)

يوضح مصادر عينة الدراسة للحصول علي المعلومات الغذائية

ك	%	عندما احتاج لمعرفة معلومة غذائية عادة أستعين ب*:
123	61.5	البحث من خلال محرك البحث google علي المواقع المتخصصة في التغذية.
27	13.5	أسأل من أتق في أرائهم من الاشخاص المحيطين بي.
84	42	اقوم بتحميل بعض التطبيقات الذكية من google store التي توفر لي معلومات غذائية .
34	17	أشاهد قنوات الطبخ علي القنوات الفضائية .
65	32.5	ألجأ الي الجروبات علي الفيس بوك المتخصصة في التغذية لطرح سوالي عليهم ومعرفة آراء مختلفة حول الموضوع ولمعرفة تجربة الاخرين فيما يخص استفساري.
11	5.5	الكتب والمراجع الطبية.
29	14.5	أذهب الي دكتور تغذية متخصص.

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

*أتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

*أتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

جاءت النسبة الأكبر من اجابات المبحوثين حول المصدر الرئيسي لهم في الحصول علي المعلومات الغذائية هو *google* بنسبة 61.5 ثم يليه *التطبيقات الذكية* بنسبة 42% ثم *الفيس بوك* بنسبة 32.5% ثم جاء في المرتبة الاخيرة *الكتب والمراجع الطبية* بنسبة 5.5%. وتشير تلك النتائج الي اعتماد المجتمع المصري علي الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في الحصول علي المعلومات الغذائية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "نادية عبد الحافظ"²⁵ التي أشارت الي اعتماد الجمهور المصري علي شبكات التواصل الاجتماعي في الحصول علي المعلومات الصحية. كما اتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسة " نسرين حسام الدين"²⁶ التي توصلت الي اعتماد الشباب المصري علي مواقع التواصل الاجتماعي كمصادر للحصول علي الاخبار بدرجة كبيرة وخاصة الفيس بوك. كما اتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسة " أمل عبد الله العبدولي "²⁷ التي أشارت الي أن نصف عينة الدراسة لديها يتحقق لهم اشباع لاحتياج المعرفي نتيجة الحصول علي المعلومات من مواقع التواصل الاجتماعي بشكل دائم.

جدول رقم (3)

يوضح رأي عينة الدراسة حول كفاءة استخدام التكنولوجيا في تعلم أسلوب غذائي

صحي في المراحل التعليمية المختلفة

%	ك	من المفيد أن تتضمن المقررات الدراسية توعية بكيفية استخدام التكنولوجيا في الحصول علي معلومات غذائية
63.5	127	أؤيد ذلك بشدة.
22.5	45	أعتقد ذلك ، الي حد ما.
14	28	لا ادعي لذلك، التكنولوجيا لا علاقة لها بتعلم العلوم الغذائية.
100	200	المجموع

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

أوضحت نتائج الجدول السابق تأييد معظم المبحوثين بنسبة 63.5% الي فكرة أن تتضمن المقررات الدراسية بكيفية استخدام التكنولوجيا في الحصول علي معلومات غذائية وجاءت النسبة الأقل من المعارضين بنسبة 14%، وهذه النتيجة تشير الي وعي الجمهور بأهمية تعلم العلوم الغذائية منذ الصغر من أجل خلق جيل واعي صحياً وغذائياً.

جدول رقم (4)

يوضح المحتوى الغذائي الأكثر جذباً لانتباه المبحوثين

%	ك	المحتوى الغذائي الأكثر جذباً لانتباه المبحوثين*:
61	122	أنظمة انقاص الوزن (الكيتو- الصيام المتقطع -السعرات،....)
43	86	وصفات الطعام الصحية.
25.5	51	معلومات غذائية (مثل كيفية زيادة معدل الحرق، اسباب ثبات الوزن، اضرار ادوية التخسيس وعمليات السمنة، وغيرها،....)
85	170	التجارب الشخصية لاشخاص تغير شكلهم نتيجة اتباعهم لنظام غذائي صحيح.
		أخرى...

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

*اتبح للمبحوث اختيار اكثر من بديل.

تشير نتائج ذلك الجدول الي المحتوى الأكثر تفضيلاً لدى المبحوثين هو " التجارب الشخصية
 لأشخاص تغير شكلهم نتيجة نقص وزنهم " بنسبة 85% ويليها "أنظمة انقاص الوزن" بنسبة
 61% وفي المرتبة الثالثة 'وصفات الطعام الصحية' بنسبة 43% وفي المرتبة الاخيرة جاءت
 "المعلومات العامة عن السمنة واضرارها" بنسبة 25.5%.

وتعتبر نتائج ذلك الجدول دليل علي احتياج الجمهور الي الحافز المعنوي لاتباع نظام
 غذائي صحي واتضح ذلك من خلال حرصهم علي مشاهدة صور الاشخاص (قبل
 وبعد) تغير شكلهم للافضل بعد اتباعهم نظام غذائي صحي.

جدول رقم (5)

يوضح تفضيلات المبحوثين في استخدام تكنولوجيا الاتصال في تلقي المعلومات الغذائية

الترتيب	الوزن النسبي	غير موافق	الي حد ما	أوافق	أوافق بشدة	العبارة
1	75	27	1	93	79	ك أفضل استخدام للتكنولوجيا للتواصل مع دكتور تغذية واحصل منه علي المعلومات الغذائية اون لاين.
		13.5	0.5	46.5	39.5	%
2	72.5	6	22	103	69	ك التطبيقات التفاعلية التي تقدم محتوى غذائي مفيدة وسهلة الاستخدام.
		3	11	51.5	34.5	%
3	56.8	21	52	92	35	ك يوجد علي هاتفي تطبيق واحد علي الأقل عن الاكل الصحي.
		10.5	26	46	17.5	%
4	52.5	27	57	26	90	ك أصبحت المعلومات الغذائية متوفرة وسهلة الفهم بفضل المواقع الالكترونية والتطبيقات التفاعلية Apps.
		13.5	28.5	13	45	%
5	47.2	18	51	31	17	ك لا اثق في تكنولوجيا الاتصال الحديثة التي تقدم محتوى غذائي.
		14.5	41.2	30.6	13.7	%

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

اتضح من نتائج الجدول السابق ان جمهور المبحوثين يفضل استخدام التكنولوجيا للتواصل مع دكتور تغذية والحصول منه علي المعلومات اون لاين بنسبة 46.5%. وهذا دليل علي احتياج الجمهور الي مصدر موثوق فيه للحصول علي المعلومات الغذائية ولكن دون تحمل عناء النزول من المنزل وتحمل مشقة الانتظار في عيادات أطباء التغذية. كما تشير النتائج الي اعتبار المبحوثين للتطبيقات الذكية وسيلة مفيدة وسهلة الاستخدام للحصول علي المعلومات الغذائية بنسبة كبيرة تصل الي الي 51.5% ومن وافق بشدة علي ذلك بنسبة 34.5%.

وقد أكد المبحوثون أنه يوجد تطبيق واحد علي الأقل متخصص في التغذية بنسبة 46% والذي أكد بشدة بنسبة 17.5%. وفيما يخص نسبة الذين لا يتقون في تكنولوجيا الاتصال الحديثة للحصول علي المعلومات الغذائية، فجاءت نسبة (الي حد ما) هي 41.2% وهذا يعني ان النسبة الاكبر غير متأكدين من شكوكهم تجاه الثقة في وسائل الاتصال الحديثة فيما يخص التغذية.

جدول رقم (6)
يوضح رأي المبحوثين في مزايا استخدام تكنولوجيا الاتصال في الحصول علي
المعلومات الغذائية

من أهم المزايا الآتي*:	ك	%
سهولة التصفح والبحث والرجوع للمعلومة أكثر من مرة.	160	80
متاحة معي طول الوقت.	112	56
يمكن تصفحها أحيانا دون الاتصال بالانترنت.	29	14.5
امكانية نسخ ولصق المعلومة وتشاركها مع الاخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك والواتس أب وغيرها.	110	55
يمكن الاستغناء بها عن الذهاب الي دكتور تغذية لانقاص الوزن.	6	3
مجانا أو بسعر زهيد.	145	12.5

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

وفيما يخص المزايا، تشير النتائج الي النسبة الاكبر من المبحوثين تعتمد علي تكنولوجيا الاتصال نظراً لسهولة استخدامها وامكانية الرجوع الي المعلومة أكثر من مرة" بنسبة 80%. ثم جاءت ميزة " مجاني أو بسعر زهيد" في المرتبة الثانية بنسبة 72.5%، وفي المرتبة الثالثة جاؤت ميزة " أنها متاحة طول الوقت" بنسبة 56%. وفي المرتبة الاخيرة جاءت " ميزة الاستغناء بها عن الذهاب الي دكتور تغذية لانقاص تغذية" بنسبة 3%.

جدول رقم (7)
يوضح رأي المبحوثين في عيوب استخدام تكنولوجيا الاتصال في الحصول علي
المعلومات الغذائية

من أهم العيوب*:	ك	%
وجود اعلانات كثيرة تشتت الانتباه عن المعلومة.	176	88
توجد معلومات متناقضة وفي بعض الاحيان معلومات مغلوطة.	96	48
استهلاك سعة التخزين في الهاتف المحمول (فيما يخص التطبيقات الذكية)	105	52.5
صعوبة الوثوق في المواقع والتطبيقات التي تطلب معلومات شخصية مثل الوزن والطول والسن والنوع ومعدل النشاط...	89	44.5
كثرة المواقع والتطبيقات وجروبات الفيس بوك الخاصة بالتغذية.	170	85
ضرورة تحديث التطبيقات الذكية من حين لآخر.	141	70.5
عدم وجود رقابة علي كافة الاشكال سواء مواقع او تطبيقات او فيس بوك علي المحتوى الغذائي المنشور نظرا لكونها مجهودات فردية لا تراعى دقة تقديم المحتوى.	182	91
تؤثر التطبيقات الذكية علي فاعلية أداء الهاتف المحمول.	19	9.5

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

جاء في مقدمة التي يعاني منها المبحوثين هي " عدم وجود رقابة علي المعلومات الغذائية" بنسبة 91% ثم جاء في المرتبة الثانية " وجود اعلانات في التطبيق" بنسبة 88%، ثم كثرة التطبيقات بنسبة 85% وجاء في المرتبة الاخيرة من عيوب التكنولوجيا أن "التطبيقات لها تأثير علي فاعلية أداء الهاتف" بنسبة 9.5%.

*أتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

*أتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

جدول رقم (8)

يوضح رأي المبحوثين بشأن ما يجب مراعاته فيما يخص توظيف تكنولوجيا الاتصال في مجال الوعي الغذائي

ما يجب مراعاته*:	ك	%
يجب أن يتضمن الموقع الالكتروني او التطبيق توضيحاً للمصدر المسئول عن تقديم المحتوى	186	93
الحصول علي ترخيص من المعهد القومي للتغذية من اجل خضوع المادة العلمية للرقابة.	193	96.5
تقليل حجم التطبيق حتى لا يأخذ مساحة كبيرة علي الهاتف المحمول.	54	27

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

تشير نتائج الجدول السابق الي أن اهم ما يجب مراعاته فيما يخص توظيفالتكنولوجيا في مجال الوعي الغذائي هو " الحصول علي ترخيص من المعهد القومي للتغذية من أجل خضوع المادة العلمية للرقابة " بنسبة 96.5% يليها " يجب نكر المصدر المسئول عن تقديم المحتوى " بنسبة 93% وفي المرتبة الاخيرة " يجب تقليل حجم التطبيق حتى لا يأخذ مساحة كبيرة علي الهاتف المحمول " بنسبة 27%.

المحور الثاني: مدى الوعي الغذائي لدى المبحوثين

جدول رقم (9) : يوضح مدى معرفتهم بمكونات الوجبة الغذائية المتوازنة

هل لديك وعي بمكونات الوجبة الغذائية المتوازنة؟	ك	%
نعم	151	75.5
لا	9	4.5
الي حد ما	40	20
المجموع	200	100

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

جاءت معظم اجابات المبحوثين حول وعيهم عن مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة بايجابية بنسبة 75.5% وهذا دليل علي حرصهم علي تحسين وعيهم الغذائي باستمرار.

جدول (10)

يوضح مدى إلمام المبحوثين ببعض العادات الغذائية الصحية

بعض العادات:	ك	%
أواظب علي ممارسة الرياضة بشكل يومي	نعم	112
	لا	88
أنا من المدخنين.	نعم	46
	لا	154
أعتمد في نظامي الغذائي علي ثلاثة وجبات رئيسية.	نعم	71
		35,5

* اتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

64,5	129	لا	لا اهتم بوجبة الفطار.
5	10	نعم	
95	190	لا	أحرص علي تناول الخضراوات والفاكهة يوميا.
73,5	147	نعم	
26,5	53	لا	أحرص علي تناول البروتين يوميا.
63,5	127	نعم	
36,5	73	لا	أتناول الاطعمة المقلية والحلويات.
66,5	133	نعم	
33,5	67	لا	أتناول منتجات الالبان باستمرار.
93	186	نعم	
7	14	لا	أحرص علي شرب 2 لتر مياه يوميا علي الأقل.
46	92	نعم	
54	108	لا	10.أنام 8 ساعات يوميا.
87	174	نعم	
13	26	لا	

تشير نتائج الجدول السابق الي موقف المبحوثين من بعض العادات الغذائية بالإضافة كان متروك لهم حرية التعليق في نهاية الاجابات ، وقد تبين الاتي:

غلبت النسبة الاكبر من المبحوثين ممن يواظبون علي الرياضة يوميا بنسبة 56% وتعد ممارسة الرياضة من أهم ما يميز الحياة الصحية السليمة التي تحافظ علي الصحة البدنية والنفسية. كما تبين أن نسبة غير المدخنين أقل من المدخنين ويمكن ارجاع السبب الي ان نسبة الاناث في العينة أكبر من عينة الرجال. وقد جاء في تعليقات المبحوثين أنهم يعتمدون في نظامهم الغذائي اما علي وجبة واحدة في نهاية اليوم بعد العودة من العمل أو انهم ياكلون عدة وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية لذلك جاءت النسبة الاكبر ممن لا يعتمدون علي ثلاثة وجبات رئيسية بنسبة 64,5%. واهتم عدد كبير من عينة الدراسة بوجبة الفطار بنسبة 95% كما حرص معظمهم علي تناول الخضراوات والفاكهة بنسبة 73,5% وعلي تناول البروتين بنسبة 63,5%، أما عن الاطعمة المقلية والحلويات مع الاسف جاءت أغلبية العينة تميل الي المقلبات والحلويات بنسبة 66,5% كما أنهم مواظبون علي تناول الالبان بنسبة 93%. وتفاوتت الاراء حول شرب المياه نظرا لكون الدراسة أجريت في موسم الشتاء ، فمعظم المبحوثين اتفقوا علي أنهم يميلون الي شرب المياه في فصل الصيف أكثر بكثير من الشتاء.

ومن العادات الصحية المهمة هي النوم ثماني ساعات وجاءت النسبة الاكبر من العينة تتبع تلك العادة السليمة بنسبة 87%.

ومن مؤشرات الجدول السابق، يتضح أن المبحوثين يتمتعون بقدر عالٍ من الوعي الصحي الغذائي.

جدول رقم (11)

يوضح علاقة المبحوثين بالدورات التدريبية المتخصصة في التغذية

هل ذهبت الي دورات تغذية من قبل؟	ك	%
نعم	6	3
لا	194	97
المجموع	200	100

اتضح من الجدول السابق أن معظم عينة الدراسة لم يذهبوا الي دورات تدريبية في مجال التغذية وذلك بنسبة 97%. وجاء تفسير تلك النتيجة في نتائج الجدول رقم (11) حيث تم التوصل الي أن السبب هو أنهم يحصلون علي المعلومات الغذائية التي يريدون معرفتها من وسائل الاعلام المختلفة بنسبة 73.5% والسبب الثاني انه ليس لديهم وقت بنسبة 60% ثم في المرتبة الاخيرة هو أنهم لا يحتاجون لتلك الدورات لكونها مرتبطة بالمتخصصين فقط بنسبة 28% وتمثلت فئة (أخرى) في كون تلك الدورات باهظة الثمن ولا قدرون علي دفع تلك المبالغ.

في حالة الاجابة بنعم ، تم الاستفسار في سؤال مفتوح عن محتويات تلك الدورات والاجابات كالتالي:

محتويات الدورات:

- أنواع الاطعمة الخاصة بأنواع مختلفة من المرضى مثل (مرضى السكر والكبد والفشل الكلوي وأمراض القلب والجلطات)
- التعرف علي حساسية الطعام.
- قوائم البدائل الغذائية.
- تعليمات للمرضى الذين يعانون من ضغط مرتفع او من تساقط شعر وغيرها من المشكلات الطبية.
- الاطعمة المناسبة لكافة اعمار الاطفال بدءاً من الولادة وحتى سن المراهقة.
- كيفية تفاعل الجسم مع العناصر الغذائية المختلفة والوقت الذي يحتاجه لهضم كل عنصر.

جدول (12) في حالات الاجابة ب(لا) السؤال السابق:

لماذا لم تذهب الي أي دورات تغذية من قبل؟*	ك	%
لاي أحصل علي المعلومات الغذائية التي احتاجها من وسائل الاعلام المختلفة وهذا يكفيني.	147	73.5
ليس لدي وقت	120	60
لا احتاجها لانها دورات خاصة بالمتخصصين في التغذية.	56	28
أخرى	37	18.5

*اتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

المحور الثالث

مدى معرفة المبحوثين بالمبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية

جدول رقم (13)

رأي المبحوثين في جدوى المبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية

%	ك	
45	90	مبادرة هامة للغاية ولها آثار ايجابية على المجتمع.
12	24	غير مجدية.
43	86	الي حد ما.
100	200	المجموع

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

تشير نتائج الدراسة الي ارتفاع نسبة ممن يؤيدون المبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية بنسبة 45%، وكذلك توجد نسبة كبيرة محايدين تجاه تلك المبادرة حيث لا يعلمون سواء كانت مجدية ام لا وذلك بنسبة 43% .

جدول رقم (14)

مصدر معرفة المبحوثين بالمبادرة الرئاسية للكشف عن امراض سوء التغذية

%	ك	المصدر*:
8	16	الصحافة
54.5	109	التلفزيون.
78	156	الانترنت (مواقع اخبارية – مواقع التواصل الاجتماعي)
21	42	الاهل والاقارب
17	34	لم اسمع عنها من قبل.

إجمالي العينة (ن) = 200 مفردة

جاءت النسبة الاكبر من الاجابات تشير الي ان الانترنت هو المصدر الرئيسي للتعرف علي المبادرة بنسبة 78% وهذا يؤكد نتائج الجدول رقم (2) الذي أشار الي أن google هو مصدر حصول المبحوثين علي المعلومات الغذائية بنسبة 54.5% وفي المرتبة الثانية جاء التلفزيون بنسبة 54,5 %، وفي المرتبة الثالثة الاهل والاقارب بنسبة 21% وذلك نظرا لتداول الاخبار بين الاسر المصرية حول ما اذا كان طاقم المبادرة ذهبوا ال مدرسة اولادهم للكشف عن امراض سوء التغذية أم لم لا. ثم جاءت الفئة التي لم تسمع عن المبادرة بنسبة 17% وهذا دليل علي تقصير وسائل الاعلام في التعريف بالمبادرة وأهميتها وأهدافها التي ستعود بالنفع علي المجتمع بأكمله. ثم جاء في المرتبة الاخيرة الصحافة بنسبة 8% وهذا دليل علي تراجع الصحافة في اداء دورها التوعوي وقلة اعتماد الجمهور عليها.

* اتيح للمبحوث اختيار أكثر من بديل.

نتائج اختبارات الفروض البحثية:

الفرض الاول: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة ونمط تفاعل الجمهور مع تكنولوجيا الاتصال وبين وعيهم الغذائي.

جدول رقم (15)

معامل الارتباط بين درجة ونمط تفاعل الجمهور مع تكنولوجيا الاتصال وبين وعيهم الغذائي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون
0.000	**0.395

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائياً بين متغيري " **درجة ونمط تفاعل الجمهور مع تكنولوجيا الاتصال** وبين "درجة وعيهم الغذائي" حيث أن قيمة معامل الارتباط ($R=0.395$) بمستوى دلالة ($P<0.05$) ويدل ذلك على أنه كلما ارتفع نسبة استخدام وتفاعل المبحوثين مع تكنولوجيا الاتصال كلما ارتفع درجة وعيهم الغذائي. وتلك النتيجة منطقية وموضوعية لحد كبير حيث أنه من المنطقي أن يزداد الوعي الغذائي نتيجة تعرض المبحوثين لتكنولوجيا الاتصال بما توفره من كم ضخم من معلومات غذائية وامكانية البحث عن اي معلومة في اي وقت. وبالتالي **تم قبول الفرض الاول** القائل بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة ونمط تفاعل الجمهور مع تكنولوجيا الاتصال وبين وعيهم الغذائي. وقد أكدت دراسة (جيهان سعد عبده)²⁸ على نتيجة مشابهة لتلك النقطة حيث توصلت الي ان أكثر الاشباعات التي يحصل عليها كبار السن من تصفحهم لمواقع التواصل الاجتماعي هو زيادة المعلومات والثقافة الشخصية وذلك بنسبة 73.5%.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثين بحسب خصائصهم الديموجرافية (النوع- السن- المستوى التعليمي- الحالة الاجتماعية) ودرجة وعيهم الغذائي.

جدول رقم (16)

متوسطات درجة وعي المبحوثين الغذائي حسب الخصائص الديموجرافية

مؤشرات احصائية	المتوسط	العدد	المتغيرات			
			النوع	السن		
مستوى العينة	الاحتراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	السن	
0,254	198	T= 1,143	3,99069	11,6842	52	ذكر
			3,70860	11,0484	148	انثى
0.331	2	F= 1,111	3,214	11,43	123	من 18 الي 25
			4,717	44,56	45	من 26 الي 35
			4,521	10,38	32	من 36 فأكثر
0,196	198	T= 1,299	3,70428	11,4868	152	اعزب
			4,14797	10,6667	48	متزوج
0,015	3	F= 3.571	3,76265	11,0429	18	تعليم متوسط
			3,40419	11,3370	92	طالب جامعي
			5,13351	13,6667	70	خريج جامعة
			3,80581	9,8000	20	دراسات عليا

اتضح وجود فروق جوهرية دالة احصائياً في درجة وعي المبحوثين الغذائي طبقاً " المستوى التعليمي" حيث أن ($P < 0,05$) فقد اتضح اختلاف قيمة المتوسطات لكل مجموعة وجاء بالمقدمة قيمة متوسط فئة خريجين الجامعة حيث أن ($m = 13.66$) وهو يدل علي أنها المجموعة الأكثر في درجة الوعي الغذائي بينما لا يوجد فروق جوهرية في درجة الوعي الغذائي طبقاً لمتغيرات (النوع، السن، الحالة الاجتماعية) حيث أن ($P > 0,05$) لذلك يمكن قبول الفرض الثاني جزئياً القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين المبحوثين بحسب خصائصهم الديموجرافية (النوع- السن- المستوى التعليمي- الحالة الاجتماعية) ودرجة وعيهم الغذائي.

وتختلف تلك النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (هيثم محمد النادر)²⁹ التي أشارت الي وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الغذائي فيما يخص متغير النوع لصالح الذكور. كما توصلت تلك الدراسة الي اعتماد المبحوثين علي الانترنت في الحصول علي المعلومات الغذائية وهذه النتيجة تتشابه مع الدراسة الحالية.

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة تعرضهم لوسائل الاتصال الحديثة وبين درجة معرفتهم بالمبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية.

جدول (17)

معامل الارتباط بين درجة تعرضهم لوسائل الاتصال الحديثة وبين درجة معرفتهم بالمبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون
0.000	**0.456

اتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائياً بين متغير "التعرض لوسائل الاتصال الحديثة" ومتغير " المعرفة بالمبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية" حيث أن معامل الارتباط ($R = 0,456$) بمستوى معنوية ($P < 0,05$) وهذا يعني أنه كلما تعرض المبحوثين الي وسائل الاتصال الحديثة ، كلما زادت معرفتهم بالمبادرة الرئاسية.

وبالتالي تم قبول الفرض الثالث القائل بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة تعرضهم لوسائل الاتصال الحديثة وبين درجة معرفتهم بالمبادرة الرئاسية للكشف عن أمراض سوء التغذية.

الخاتمة ومناقشة النتائج

النتائج المتعلقة بفروض النظرية:

اتفقت نتائج الدراسة مع فروض نظرية نشر وتبني المستحدثات من حيث المتغيرات المؤثرة علي انتشار المستحدثات والتي تتمثل في المزايا النسبية وسهولة الاستخدام ودرجة التعقيد، والقابلية للتجربة، والملائمة مع نمط حياة الفرد ومع قيم وعادات مجتمعه. وفي ذلك الاطار، أشارت نتائج الدراسة الي أن المبحوثين اعتبروا وسائل الاعلام الجديد سواء مواقع الكترونية او تطبيقات ذكية او سويشال ميديا تتميز بالعديد من المميزات حيث أشار 80% من المستخدمين الي سهولة الاستخدام والتصفح والبحث والرجوع الي المعلومة اكثر من مرة وكذلك ميزة أن المعلومة متاحة طوال الوقت جاءت بنسبة 56% .

ومن ضمن فروض النظرية هو أن المتغيرات الشخصية للفرد لها تأثير علي علاقة الفرد بالمستحدث ومن أمثلة تلك المتغيرات الشخصية هي: ثقة الفرد في المستحدث، خبرة الفرد في استخدام التكنولوجيا، واهتمامه بالتعلم) وقد أشارت نتائج الدراسة الي أن المبحوثين لم يكن لديهم الثقة الكافية في المعلومات المقدمة في وسائل الاعلام الجديد المتخصصة في التغذية حيث جاء من أبرز العيوب وفقا لنتائج جدول (7) هو عدم وجود رقابة علي المحتوى الغذائي المنشور ولا يتم مراعاة دقة المعلومات في المحتوى وذلك بنسبة 91%، كما جاء في جدول (5) أن المبحوثين لا يثقون بالمعلومات الغذائية في وسائل الاعلام الجديد بنسبة 47.2%. وفيما يتعلق بخبرة المبحوثين في استخدام التكنولوجيا فقد أشارت النتائج بنسبة 80% أنهم يعتبروا وسائل الاعلام الجديد سهلة الاستخدام والتصفح. وفيما يخص اهتمامهم بالتعلم ، فقد أشاروا الي أنهم يبحثون علي المعلومات باستمرار بنسبة 61.5% علي موقع google من أجل المعرفة واكتساب المعلومات الجديدة.

كما جاء في فروض النظرية، المتغيرات الموضوعية المرتبطة بالمستحدث نفسه وبمقارنتها بنتائج الدراسة الحالية يتضح الاتي:

الميزة النسبية: أشارت نتائج الدراسة الي كون الاعلام الجديد يتميز بإمكانات وخصائص تسهل الاستخدام دون عائق المكان أو الزمان وكذلك دون الاتصال بشبكة الانترنت في حال التطبيقات الذكية بالإضافة الي امكانية التصفح والخدمات الاخرى.

الجهد المتوقع بذله: أشارت النتائج الي أن المبحوثين وجدوا صعوبة اختيار بسبب كثرة المواقع الالكترونية والتطبيقات الذكية المتخصصة في التغذية، كما أن كثرة الاعلانات في وسائل الاعلام الجديد المتخصصة بالتغذية تسبب للمستخدمين تشتت في الانتباه عن المعلومات الغذائية وذلك بنسبة 8% وفق لجدول (7).

امكانية تدول المعلومات: أظهرت النتائج وفق لجدول (6) أن امكانية تشارك المعلومة مع الاخرين عبر وسائل الاعلام الجديد تعتبر من أهم المميزات وذلك بنسبة 55% .

النتائج المتعلقة بالرد على تساؤلات الدراسة:

فيما يخص مدى استخدام الجمهور لوسائل الاعلام الجديد في تلقي المعلومات الغذائية، فقد اتضح من نتائج جدول (2) أن المصدر الرئيسي للمبوحثين في الحصول علي المعلومات الغذائية هو استخدام موقع Google بنسبة 61.5% وذلك من اجل الدخول علي العديد من المواقع الغذائية ثم يليه التطبيقات الذكية بنسبة 42% ثم الفيس بوك 32.5%. وهذا النتائج تشير الي اعتماد الجمهور المصري علي وسائل الاعلام الجديد فيما يخص المعلومات الغذائية.

وفيما يتعلق بالمزايا والعيوب ، فقد كشفت النتائج أن أهم ميزة هي سهولة التصفح والبحث علي وسائل الاعلام الجديد من أجل الحصول علي المعلومات الغذائية بنسبة 80% وأبرز العيوب هو عدم وجود رقابة علي المحتوى المقدم بنسبة 88%.

وبخصوص طبيعة المحتوى الغذائي المنشور، فقد أوضحت النتائج أن المحتوى الغذائي المقدم يتمثل في المعلومات غذائية حول كيفية اتباع نظام حياة صحي وتقديم صفات الطعام الصحية وانظمة انقاص وزن ومعلومات طبية عن عمليات التجميل الخاصة بانقاص الوزن ومعلومات عن ادوية الريجيم . كما يتم تقديم العديد من الخدمات التي تساعد المستخدمين ومن أهمها : متابعة الوزن وامكانية الرد علي الاستفسارات والتشجيع المستمر من خلال اجراء المسابقات بين مستخدمي تلك المواقع وعرض تجارب لشخصيات حققوا نجاحات كبيرة في انقاص وزنهم وتغيير شكلهم بالكامل.

كما أوضحت النتائج فيما يتعلق بتصميم المواقع الالكترونية والتطبيقات المتخصصة بالتغذية/ أن هناك مهارة وجودة عالية في التصميم سواء من حيث استخدام الالوان والصور وأدوات التفاعلية مع الجمور ومن خلال تقسيم الموقع وسهولة التصفح عليه . وهذا يشير الي أن أحد أهم اسباب انجذاب الجمهور المصري الي وسائل الاعلام الجديد في الحصول علي المعلومات الغذائية هو حسن التصميم وسهولة الاستخدام .

وفيما يخص النتائج المتعلقة بأهمية المبادرة الرئاسية في زيادة وعي الجمهور الغذائي، فقد تبين وفق لجدول (13) ارتفاع بنسبة المؤيدين للمبادرة بنسبة 45% ويرون أنها مبادرة عظيمة من أجل الاطئنان علي صحة الجيل القادم، كما أشاروا الي أهمية تلك المبادرة تكمن في لفت انتباه السرة الي تغذية أطفالهم وضرورة الاهتمام بصحته الغذائية.

وفيما يتعلق بنتائج الدراسة الميدانية، يتضح أن عينة المبوحثين لديهم الوعي بكيفية الاستفادة من تكنولوجيا الاتصال في حياتهم اليومية حيث أشار العديد منهم الي

اعتمادهم الكامل علي المواقع والتطبيقات في الحصول علي وصفات غذائية صحية وأن هناك العديد من التطبيقات الذكية غيرت نظرتهم للغذاء وجعلتهم يفضلوا الحياة الصحية.

وختاماً، تشير تلك الدراسة الي أن العامل الرئيسي فيما يتعلق بتوظيف التكنولوجيا في تقديم محتوى غذائي صحي وفي كفاءة الاستفادة منه، يرتبط بنوعية المحتوى المقدم من حيث دقته ومدى صحته والوثوق فيه. وأنه بالرغم من اتفاق المبحوثين علي مميزات التكنولوجيا من حيث التفاعلية واطاحة التحكم في تصفح المحتوى واستعراضه وتشاركه مع الغير، الا أن المبحوثين أشاروا الي ضرورة المراجعة والتدقيق في مضمون محتويات المواقع والتطبيقات الغذائية، الامر يتطلب تدخلاً إشرافياً من العديد من المؤسسات مثل المعهد القومي للتغذية ووزارة الصحة وذلك ادراكاً لمخاوف الجمهور ازاء دقة وصحة المحتوى الغذائي المقدم في المواقع والتطبيقات الذكية .

كما تشير تلك الدراسة الي أن تكنولوجيا الاتصال تؤدي دوراً هاماً (دور تعليمي وتوعوي وتنقيفي) في مساعدة الجمهور المصري لاتباع نهج غذائي صحي مما يؤدي الي تحسن صحة أفراد المجتمع.

التوصيات:

يشير ما سبق الي المتطلبات التالية من أجل تطوير توظيف الاعلام الجديد في خدمة المحتوى الغذائي وعلومه:

- يجب اتاحة المحتوى الغذائي مدعماً بالشرح المبسط والتفاصيل المفيدة واطاحة المزيد من امكانيات التفاعل والتواصل مع زوار الموقع وتدعيم ذلك باتاحة التطبيقات التفاعلية Apps لتناسب الاحتياجات الشخصية لكل مستخدم.
- الاشراف علي المحتوى الغذائي المقدم، وفي هذا الشأن يقترح أن يكون هناك تصريحاً معتمداً من المعهد القومي للتغذية بحيث يقلل ذلك من ارتباك الجمهور نظراً للاعداد الضخمة من المواقع والتطبيقات الغير موثوق فيها.
- تطوير الممارسة الاعلامية في مجال الاعلام الطبي الصحي الغذائي والاهتمام بتطوير المواقع الغذائية ، يجب تنوع فئات المحتوى الغذائي أكثر وتوظيف امكانيات البحث والارشفة وتعزيز امكانيات التفاعل والتواصل من خلالها.
- ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بتوظيف الاشكال المختلفة في عرض المحتوى الغذائي علي المواقع وعلي رأسهم استخدام الفيديوهات

والصور المتحركة والانفجراف (سوف يساهم فن الانفجراف في توصيل المعلومات بسهولة وبشكل جذاب للجمهور). وبالنسبة للنصوص، يجب التوسع في موضوعات القوائم التي تعتمد علي عرض الموضوعات في شكل قائمة او مجموعة من النقاط، فهي موضوعات تتسم بالقصر واستخدام نقاط محددة وبالتالي فهي تلائم قارئ الانترنت، ويجب البعد عن الموضوعات التي تتسم بالطول، كي يتناسب ذلك مع طبيعة الجمهور المتعجل وعد الاقبال علي قراءة النص الطويل.

هوامش الدراسة:

- 1 . محمود علم الدين ، الاعلام الرقمي الجديد: البيئة والوسائل ، الطبعة الاولى، (القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع، 2014) ص63.
- 2 . محمد سيد ريان، الاعلام الجديد ، الطبعة الاولى (القاهرة : مركز الاهرام للنشر والترجمة والتوزيع، 2012) ص 31.
- 3 . محمود علم الدين، " السلطة الخامسة : تراجع وسائل الاعلام التقليدية وصعود صحافة واعلام المواطن"، الجزء الاول ، القاهرة ، دار السحاب للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، 214. ص 258.
- 4 . عادل فهمي البيومي، " تعرض الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بهوية جيل الانترنت والفجوة بين الاجيال " ، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام ، المجلد السادس عشر ، العدد الثاني، يونيه 2017، ص53.
- 5 . علي حمودة جمعة سليمان، أحمد سامي العابدي ، " اعتماد الجمهور المصري علي المواقع الالكترونية الصحفية ومواقع التواصل الاجتماعي خلال الومات بالتطبيق علي أزمة ارتفاع الاسعار " ، المجلة العربية لبحوث الاعلام والاتصال، جامعة الاهرام الكندية ، العدد الثاني والعشرين ، السنة السادسة ، سبتمبر 2018.
- 6 . علاء الدين محمد عفيفي، الاعلام وشبكات التواصل الاجتماعي العالمية، الطبعة الاولى (الاسكندرية: دار الكتب المصرية، 2015) ص 155.
- 7 . شريف درويش اللبان، " مداخلات في الاعلام البديل والنشر الالكتروني علي الانترنت " ، القاهرة دار العالم العربي، الطبعة الاولى 2011، ص 101.
- 8 . <http://www.stophcv eg/page/p/>.
- 9 . عائشة أحمد فخرو، " دراسة مستوى الوعي الغذائي لطالبات تخصص الاقتصاد المنزلي"، مجلة العلوم التربوية ، جامعة قطر، كلية التربية، العدد الرابع، يونيه 2003، ص 25.
- 10 . فريق الخبراء الرفيع المستوى المعني بالامن الغذائي " التغذية والنظم الغذائية" تقرير لجنة الامن الغذائي العالمي، مارس 2018. من ص17 الي ص19.
- 11 . نادية محمد عبد الحافظ، " تأثير الاعتماد علي وسائل الاعلام التقليدية والجديدة في نشر الثقافة الصحية، دراسة ميدانية علي عينة من الجمهور المصري " المجلة المصرية لبحوث الرأي العام ، المجلد 15، العدد الثاني ، 2016.
- 12 . سماح عبد الرازق الشهاوي، " المحتوى الصحي والطبي في المواقع الاخبارية المصرية" دراسة تحليلية مقارنة بين موقع اليوم السابع وبوابة أخبار اليوم، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد السادس عشر، العدد الثاني، ابريل- يونيه 2017.
- 13 . مها محمد كامل الطرابيشي، " انعكاسات التعرض للصحف الالكترونية والورقية علي الثقافة الصحية للشباب الجامعي، دراسة تجريبية "، المؤتمر السنوي السابع ، الاعلام وحقوق الانسان العربي (جامعة القاهرة، كلية الاعلام 2001).
- 14 . حسن الباتع عبد العاطي، " توظيف تطبيقات الاجهزة الذكية النقالة والمحمولة في التعلم الالكتروني" ، بحث عبر موقع المنهل ومتاح علي الانترنت عبر الرابط التالي: www.platform.2/files/almanhal.com/69357 ، 2016.
- 15 . Somaye Norouzi" October 2018 ,A Mobile Application for Managing Diabetic Patients 'Nutrition: A Food Recommender System", Arch Iran Med.;21(10):466-472

- ¹⁶Vitória Negri Braz, "Evaluation of mobile applications related to nutrition", Public Health Nutrition: 22(7), 1209, published online 8 May 2018
- ¹⁷Harleigh Schumer, Evaluating the Dietary and Nutritional Apps in the Google Play Store, Healthc Inform Res. 24(1): 38–45. Published online 2018 Jan 31.
- ¹⁸MaríaVanessaVillasana, "MobileApplicationsforthePromotionandSupportofHealthyNutrition and PhysicalActivityHabits", TheOpenBioinformaticsJournal, 22 octomer 2019
Contentlistavailableat:https://openbioinformaticsjournal.com
- ¹⁹ . أطاف ياسين خضر، " الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات" مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 47 ، 2015.
- ²⁰ . راندا يوسف أحمد ، " محددات الوعي الغذائي للمرأة البدوية بمحافظة مطروح " J.product. & Dev. 23(1)177-198 ، 2018.
- ²¹ . أحمد مصطفى ، منا فهمي ، " الوعي الغذائي للمرأة الريفية بمحافظة كفر الشيخ" جامعة كفر الشيخ، كلية الزراعة ، قسم الاقتصاد المنزلي، 2016.
- ²² . محمد محفوظ الزهري ، " استخدامات الشباب الجامعي لمواقع التواصل الاجتماعي SMS والاشباعات المتحققة وانعكاسها علي سلوكياتهم" ، المجلة المصرية لبحوث الاعلام، العدد السابع والخمسون ، ديسمبر 2016.
- ²³ . أمل عبد الله العبدولي، " دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو قضايا الامن القومي " المجلة المصرية لبحوث الاعلام ، عدد خاص لاعمال المؤتمر العلمي الرابع والعشرين " نحو تجسير الفجوة بين الاعلام والجمهور " . مايو 2018.
- ²⁴ . أمنية عبد الرحمن أحمد ، " العلاقة بين التعرض لوسائل الاعلام الجديد ووعي الشباب بقضايا الامن السياسي المصري" ، المجلة المصرية لبحوث الاعلام ، العدد الستين ، سبتمبر 2017.
- ²⁵ . نادية محمد عبد الحافظ، " تأثير الاعتماد علي وسائل الاعلام التقليدية والجديدة في نشر الثقافة الصحية" دراسة ميدانية علي عينة من الجمهور المصري"، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، ابريل /يونيه 2016.
- ²⁶ . نسرين حسام الدين، "دور مواقع التواصل الاجتماعي في ادراك الشباب المصري لمخاطر حروب الجيل الرابع: دراسة ميدانية" المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، ابريل /يونيه 2016.
- ²⁷ . أمل عبد الله العبدولي ، مرجع سابق ، ص427.
- ²⁸ . جيهان سعد عبده، " علاقة كبار السن بمواقع التواصل الاجتماعي في اطار نظرية الاستخدامات والاشباعات"، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد السادس عشر، يونيه 2017، ص 494.
- ²⁹ . هيثم محمد النادر، " الوعي الغذائي ومصادر الحصول علي المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية" مجلة العلوم التربوية، جامعة البلقاء، المجلد 46، ملحق 1، 2019.

دراسات مرجعية تم الاستفادة منها في البحث:

-
- Eslam Mohamed Ab delraouf, "**Motives for using Facebook live Streaming Service and Resulting Gratifications, a survey of viewers and streamers**", Egyptian Journal of Public Opinion ,Faculty of Mass Communication, Cairo University, Volume (16), June 2016.
 - مايا أحمد البيضاء، " استخدامات الشباب المصري لتطبيقات التفاعلية بوسائل التكنولوجيا الحديثة وتأثيراتها علي العلاقات الاسرية، دراسة ميدانية" ، المجلة المصرية لبحوث الاعلام ، العدد السابع والخمسون ، ديسمبر 2016.
 - Catalina Laura Toma, " **Affirming the self online: Motives, benefits, and costs of Facebook use**", Unpublished PHD, (New York: Cornell University, 2010).
 - Aren Karbiniski. "**Facebook and the Technology Revolution**", N, Y, spectrum Publications, 2010.
 - Yacong Yuan, "**A Survey Study on Uses and Gratification of Social Networking Sites in China**", Unpublished Master's Thesis (Ohio University, 2011)
 - Joan M Reitz, " **Social Network Analysis: History Theory and Methodology**" USA/Australia: Sage Publications Ltd, 2012.