

**فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني
باستخدام الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض
مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة**

أحمد بن عبد المجيد بن علي أبو الحمائل

أستاذ المناهج وطرق التدريس المشارك

كلية التربية - جامعة جدة

**فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني
باستخدام الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض
مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة**

أحمد بن عبد المجيد بن علي أبو الحمائل

مستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، والمضافات الغذائية) لدى طلبة جامعة جدة، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالباً من طلاب السنة التحضيرية - المسار العلمي، وتم اختيارهم عشوائياً، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم المجموعة الواحدة (القياس قبل التجربة وبعدها)، وتمت المعالجة التدريسية (البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب)، لتنمية مفاهيم ثقافة الصحة الغذائية كما يقيسه (الاختبار التحصيلي للصحة الغذائية)، وتم إعداد قائمة بالمحاور المعرفية اللازمة لثقافة الصحة الغذائية، وتم التحقق من ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، من خلال إستبانة خاصة طبقت على عينة عشوائية من طلبة كليات الجامعة العلمية (عدا طلاب الكليات الطبية) والبالغ عددهم (٤٤٧) طالباً وطالبة، لمعرفة درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، وتم بناء البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب، واختبار التحصيل المعرفي المرتبط بالصحة الغذائية، وأثبتت النتائج أن درجة تحقق ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة (متوسطة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة تحقق ثقافة الصحة الغذائية لديهم والتي تُعزى لاختلاف (العمر، الجنس)، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي للاختبار المعرفي للصحة الغذائية بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي، كما دل حجم التأثير الكبير على الاختبار، فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي للصحة الغذائية، كما أوصى البحث بعدد من التوصيات.

كلمات مفتاحية: الثقافة الغذائية - الصحة الغذائية - تطبيق تعليمي إلكتروني - تطبيق الواتس آب

Effectiveness of an Electronic Educational Program using WhatsApp in Developing academic knowledge of Dietary Health Education for Students at Jeddah University

Ahmad Abdul Majeed Abu alhmayel

Abstract:

The study aimed to reveal the effectiveness of an electronic educational program using WhatsApp for developing the knowledge of some concepts of dietary health (nutrition and diseases, food therapy, elimination of obesity, traditional foods and foods commonly eaten in the city of Jeddah, food additives) among students of the University of Jeddah. The research sample consisted of (70) students of the preparatory year-scientific track, and was deliberately selected. The semi-experimental method based on one group design was used. The electronic educational program using WhatsApp was applied to developing the concepts of food health as measured by (achievement test for food health). A list of cognitive axes necessary for the culture of food health was prepared. A questionnaire was applied to a random sample of (447) male and female students of the scientific faculties of the University of Jeddah (except medical students) to check the dietary health education among students. This sample was only for the purpose of measuring the degree of achievement of dietary health education among the students. Then the educational electronic program using WhatsApp and the achievement Test were constructed. The results showed that the degree of food health education among the students of the University of Jeddah was (medium). There was an absence of statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the average responses of the students on the degree of food health education, which is attributed to difference of age and/or sex. There are also statistically significant differences between the mean scores of students in the application of the pre- and post- achievement test of food health in its various dimensions in favor of the post-application. The research was concluded with a number of recommendations. The degree of vast effect of the test showed the effectiveness of the electronic educational program using WhatsApp in developing health education.

Key Words: Dietary Education- Dietary Health —WhatsApp- Educational Electronic App

المقدمة:

نعيش في عصر يموج بالتغيرات والتطورات السريعة المتلاحقة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والتي كان لها انعكاس على الصحة، وظهور بعض المشكلات الصحية، حيث تُعدُّ القوى البشرية الثروة الأساسية لأي مجتمع، ولا سبيل إلى أي تنمية اقتصادية أو اجتماعية ما لم يسبقها أو يصاحبها تنمية بشرية قوامها الإنسان.

وتُعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد والحفاظ على أدائه في الحياة اليومية خاصةً إذا كان الغذاء يحتوي على العناصر والمكونات الأساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر، ومعرفة الأفراد لغذائهم ومكوناته الصحيحة من الأمور المهمة جداً؛ فإمداد الجسم بالغذاء المفيد والجيد يجعل الفرد قادراً على التواصل وبذل الجهد في هذه الحياة.

ولهذا فإن الصحة الغذائية والاهتمام بالسلوك الصحي السليم للطلبة يعتبر هدفاً أساسياً من أهداف التدريس في جميع المقررات بصفة عامة وتدريس العلوم بصفة خاصة ومحوراً أساسياً عند إعدادها، انطلاقاً من ركيزة رئيسة تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية والتي تعتبر دالة للتنمية الشاملة في كافة المجالات وأمرًا حتمياً لبناء وأعداد جيل واعٍ صحياً وقادراً على اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة على حياته ووقايتها وخاصة المتعلقة بالتغذية.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكن يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد، ودليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان. (عبيد، ٢٠٠١: ٣)

ويرى كريكا (kerka, 2000, 438 – 455) أن من أهم المشكلات التي تعوق عملية التنمية الشاملة في المجتمعات النامية هي تلك المشكلات التي تتعلق بصحة الإنسان في بيئته الحيوية والمؤثرة حتمًا في الاقتصاد الوطني، بل يمكن القول إن العلاقة وثيقة بين الصحة والتنمية، فالأفراد الأصحاء هم الرصيد الإستراتيجي لأي شعب من الشعوب، ومسئولية الحفاظ على الصحة تقع على عاتق كل فرد في المجتمع، وتتطلب منه سلوكًا معينًا في ممارسة الحياة، وإن عدم اتباع الفرد للسلوك الصحي السليم سيؤدي به إلى المرض، وستعدي آثار الفرد نفسه لتعود بالضرر على المجتمع بأسره وعلى مجالات التنمية والإنتاج.

ويرى أبو قمر (٢٠٠٢:٢) أن الصحة من أهم الأهداف التي تسعى الدول لتحقيقها؛ لتوفير كافة أساليب الرعاية الصحية للأفراد من خلال برامج التوعية والتثقيف الصحي، وبالرغم من أن المسؤولية الأولى لصحة الفرد تقع على الأسرة إلا أن الأسرة لا تستطيع بمفردها أن تؤدي دورها بكفاءة بسبب تعقد المشاكل الصحية وجهل الكثير من الأفراد بالأسس الصحية السليمة.

وفي هذا الصدد يمكن القول إنه إذا كان أضلاع مثلث التقدم والرقى هي: الصحة، والتعليم، وارتفاع مستوى دخل الأفراد، فإن أضلاع مثلث التخلف هي: الوضع الصحي المتدهور، والامية، وانخفاض مستوى دخل الأفراد.

فالمشكلات الصحية التي يواجهها الأفراد ترجع في أساسها إلى عدم وعيهم بالسلوك الصحي السليم الذي يجنبه التعرض لها، ويضمن له الوقاية منها والمحافظة على صحته وسلامته. (الجندي، ٢٠٠٣: ١١).

ويقع العبء على كاهل المؤسسات التعليمية التي من المفترض أن تقدم تعليمًا متميزًا، حيث تتخذ الدول المتقدمة والنامية من التعليم وسيلة فعالة لتحقيق التنمية الشاملة على اعتبار أن التعليم هو نطاق إعداد القوى البشرية بفئاتها المختلفة ومستوياتها المهنية المتعددة، بيد أنه من الملاحظ أن التطور النوعي للتعليم مازال قاصرًا في الدول

النامية بصفة عامة عن تحقيق الأهداف المنشودة؛ فهو مازال بحاجة إلى تحسين نوعيته، ورفع مستوى جودته، وزيادة فاعليته، وإدخال تعديلات جذرية في أهدافه ومحتواه ووسائله وأدواته فضلاً عن ربط التعليم بمطالب التنمية البشرية. (صالح، ٢٠٠٢: ٥١)

وبالرغم من التطور الاجتماعي والاقتصادي التي شهدته دول الخليج العربية، إلا أن الحالة الغذائية للأطفال والمراهقين مازالت تعاني من وجود مشاكل غذائية عديدة، فالإصابة بزيادة الوزن (السمنة) ازدادت بشكل ملفت للنظر، وفي نفس الوقت هناك نسبة لا بأس بها من الأطفال في هذه الدول مصابة بالتقزم ونقص الوزن وكذلك النقص في بعض العناصر الغذائية الدقيقة مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين (د). وترجع أغلب مشاكل التغذية عند الأطفال والمراهقين إلى السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة سواء كانت في المنزل أو خارج المنزل وتلعب الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام وغيرها دوراً مهماً في تشكيل هذه العادات. (مصيقر، ٢٠٠٦).

إن التثقيف الغذائي هو ذلك الجزء من الرعاية الصحية الذي يُعنى بتحسين السلوك الغذائي، والتثقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة الفهم والاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغيير أو تعديل العادات الغذائية للشخص أو المجتمع نحو الأفضل، ويعتبر أحد البرامج المهمة في الخطط الوطنية للوقاية ومكافحة مشاكل التغذية. وتحتاج الدول العربية إلى برامج تثقيفية مدروسة لكي ترفع من مستوى الوعي الصحي والغذائي لأفراد مجتمعاتها. (مصيقر، ٢٠٠٧: ١)

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل نجحت برامج التوعية الصحية الغذائية في تحقيق أهدافها؟ أي بتغيير سلوكيات أو عادات المجتمع الغذائية نحو الأحسن.

فقد جاء بموقع الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع أن وزارة الصحة بالملكة العربية السعودية دشنت في ٢٩ / ٧ / ١٤٢٥ هـ الحملة الوطنية لمكافحة زيادة الوزن والبدانة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية لارتفاع نسبة السمنة بالملكة حيث تصل إلى ٢٠% من المجتمع، حيث تشكل زيادة الوزن والبدانة أحد العوامل الأساسية المضرة

بالصحة. فهي ليست حالة بسيطة يقتصر ضررها وتأثيرها على المظهر الخارجي للجسم فقط بل هي مرض مزمن له عوارضه وتداعياته الصحية ومضاعفاته الخطيرة. إن نسبة الإصابة بهذا المرض عالية جدًا في كافة المجتمعات ومن ضمنها المجتمع السعودي إلا أن الأخطر من ذلك الزيادة المستمرة في نسبة المصابين حتى بين الأطفال والشباب.

(الحملة الوطنية لمكافحة زيادة الوزن والبدانة، ١٤٢٥)

أحدث التغير السريع في النظام الغذائي وقلة النشاط البدني ونمط المعيشة زيادة في عدد المصابين بالسمنة وزيادة الوزن في المملكة العربية السعودية، حيث تشير الإحصاءات من منظمة الصحة العالمية إلى أن معدلات انتشار السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي تُعدُّ من الأعلى على مستوى العالم، حيث تبلغ نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية ٢٨,٧%، وتبلغ نسبة زيادة الوزن ٣٠,٧% في الفئة العمرية من ١٥ فما فوق من الرجال والنساء حسب نتائج المسح الوطني للمعلومات الصحية عام ٢٠١٣م. كما تبلغ نسبة السمنة ٩,٣% لدى الأطفال في عمر المدرسة، و٦% لدى الأطفال في الفئة العمرية ما قبل عمر المدرسة، ونظرًا لارتفاع نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية، ولارتباطها بالعديد من الأمراض غير السارية مثل: مرض السكري، القلب، الضغط، التهاب المفاصل، أمراض السرطان، والعديد من الأمراض الأخرى، قامت وزارة الصحة باستحداث برنامج مكافحة السمنة. (برنامج مكافحة السمنة، ٢٠١٣)

ويمكن الوقاية من كثير من الأمراض المرتبطة بالتغذية، وزيادة مستوى الوعي الغذائي إذا أدرك كل فرد أسباب هذه الأمراض واتبع سلوكيات غذائية صحيحة خاصة في فترة المراهقة التي تتميز بالنمو السريع وحيث إنها فترة نشاط وفيها تتغير العادات الغذائية بسهولة إذا قدمت برامج تعليمية مناسبة ومقصودة في ضوء هذه الخصائص والدوافع التي تمكن الفرد من اتخاذ قرارات سليمة وحكيمة أثناء اختياره للطعام المناسب. فقد أثبتت دراسة البلوني وشتيفي (٢٠٠٣)، أن الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية يعد سبباً رئيساً في حدوث الكثير من أمراض المرتبطة بالتغذية.

وهنا يأتي دور مقررات العلوم، حيث إن التثقيف الغذائي والوعي بالتربية الصحية من أهم اهتمامات وأهداف تدريس العلوم في مرحلة المراهقة - مرحلة بناء الجسم بصورة سليمة - مرحلة النضج العقلي لإدراك أهمية هذه المرحلة - خاصة الجانب الوقائي من الأمراض المرتبطة بالتغذية مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والأنيميا والهزم السريع.

فقد أورد صالح (٢٠٠٢: ٥٢) أن التربية الصحية فرضت نفسها على الساحة التربوية لتكون أحد المكونات الرئيسة للمنهج المدرسي في جميع المراحل التعليمية ولجميع الدول سواء أكانت متقدمة أم نامية للعديد من المبررات من أهمها:

- يمثل الطلاب في جميع المراحل التعليمية نسبة مرتفعة من مجموع السكان، ولذلك فإن الاهتمام بهم يعني ضمناً الاهتمام بالقاعدة العريضة من المجتمع.
- تزايد مظاهر السلوكيات التي تنم عن غياب الوعي الصحي لدى أفراد القاعدة العريضة من المجتمع، مما يعني أنهم بحاجة إلى خطط مناسبة مقصودة بغية تحقيق الوعي الصحي.

ونظراً لأهمية الشباب في المجتمع وكون الطلبة الجامعيين هم عماد المجتمع للتقدم والازدهار، كان من الضروري عند تخطيط برامج التنمية على المستوى الوطني بالنسبة لمختلف المجالات الصحية والتعليمية والإنتاجية والاجتماعية أن يعطى موضوع التغذية الأهمية اللازمة حتى تؤدي برامج التنمية ثمارها، فكل جهد أو نفقات تصرف على المستوى الغذائي يحقق ولا شك عائداً كبيراً عن طريق رفع المستوى الصحي وتقليل نفقات العلاج وزيادة الاستفادة من التعليم وزيادة الإنتاج، وبالتالي رفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للدولة. لقد أصبح من الواجبات الوطنية للحكومات والهيئات النهوض بالحالة الغذائية للشعوب وتقدم الدول، فالإنتاجية المنخفضة وانخفاض مستوى المعيشة وزيادة الإنفاق على الصحة والعناية الطبية والعائد القليل من استثمارات التعليم هي بعض ما تتكلفه الدول التي لا تهتم بتحسين الحالة الغذائية (النادر، ٢٠١٩: ١٩)

ومن مستحدثات التكنولوجيا التي أثبتت وجودها خلال فترة قصيرة الهواتف النقالة التي حققت تغييراً جذرياً في النظرة إلى العملية التعليمية، وجعلها أكثر فائدة ومتعة وسهولة مما كانت عليه فيما سبق؛ لما توفره من خدمات وتطبيقات تجعل الطالب يحصل على ما يريد من معلومات حيثما كان، فضلاً عن ترسيخ مفهوم التعليم الفردي، حيث يتابع المتعلم تعلمه وفقاً لقدراته وسرعة تعلمه، وخبراته السابقة (يونس، ٢٠١٣: ٣-٤).

وقد انتشرت الهواتف النقالة بسرعة كبيرة، وبأعداد كبيرة حول العالم، وأصبحت أكثر تداولاً بين الشباب، وتؤدي دوراً مهماً في التواصل الاجتماعي، وتعتبر أسهل وأسرع وسيلة تواصل مما أدى إلى ظهور نموذج وأسلوب جديد في التعليم هو التعلم النقال الذي يعتمد على استخدام الهاتف النقال وتطبيقاته (الحسناوي وصالح، ٢٠١٣: ٩٦٣).

ومن تطبيقات الهاتف شائعة الاستخدام عبر شبكات التواصل الاجتماعي اليوم تطبيق "الواتس آب" الذي يعتبر من وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة الأكثر شهرة، والأسرع انتشاراً، كما أنه يتيح للمستخدمين التواصل من خلال تبادل الملفات، والصور، والمقاطع الصوتية، أو الفيديو، والنصوص المكتوبة، كما أنه مجاني ويمكن تحميله على أجهزة الهاتف النقال دون أي تكلفة (فتحي، ٢٠١٣: ٥). وقد شاع استخدام تطبيق "الواتس آب" في العملية التعليمية حديثاً، لأنه سهل الوصول للمواد التعليمية بسهولة، وأتاح تواجد المعلم في أي وقت وأي مكان، كما قضى على بعض المشكلات النفسية لدى بعض الطلاب الخجولين، وشجعهم على محادثة معلمهم، وأقرانهم، فضلاً عن أن سرعة الاتصال فيه؛ سرت استخدامه في المدارس والجامعات في متابعة العملية التعليمية عن بعد (الزامل والعطيوي، ٢٠١٧؛ Glad & Meerasa, 2016؛ Alshammari, Parkes & Adlington, 2017).

هذا وقد أكد عدد من المهتمين والتربويين أن التعليم عن طريق تطبيق "الواتس آب" قد يصبح لاحقاً من الأساليب التعليمية التي لا يمكن الاستغناء عنها سواء من قبل الطالب أو المعلم، وسوف يؤدي دوراً كبيراً في تغيير الطرق التعليمية المتعارف عليها في

الوقت الحاضر، وبخاصة في التعليم الجامعي (فتحي، ٢٠١٣؛ يونس، ٢٠١٣؛ الحيلة، ٢٠١٤؛ الشهري، ٢٠١٦).

وقد انتشر استخدام "الواتس آب" بشكل كبير في المملكة العربية السعودية، حتى لا يكاد يخلو جهاز هاتف من وجود هذا التطبيق إلى أن أصبح له تأثير واضح على منظومة التواصل الاجتماعي بالمملكة (السلطان، ٢٠١٤)، وأوصت دراسة (الزامل، والطيوي، ٢٠١٧: ١٧١) بضرورة الاستفادة من تقنيات الجيل الثاني من الويب، خاصة "الواتس آب" في العملية التعليمية، وأكدت نتائج دراسة (الشريدة، ٢٠١٦) أن الشباب السعودي أصبح لديه الخبرة الكبيرة بوسائل التواصل الاجتماعي واستخداماتها، بالشكل الذي يمكن استثماره بصورة إيجابية لدعم العملية التعليمية، وتفعيل رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.

الإحساس بمشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من أهمية الصحة الغذائية التي تُعدُّ من الموضوعات التي تهدف إلى تحقيق تغيير كبير في السلوك والعادات الغذائية لتحسين الحالة الغذائية للفرد والمجتمع، وبالتالي فإن الاهتمام بمستوى التحصيل المعرفي للصحة الغذائية لطلبة الجامعات السعودية له دور مهم وفعال في تفعيل تلك العادات الغذائية الصحية السليمة وممارستها.

حيث تُعدُّ مشاكل التغذية بأنواعها المختلفة عند طلبة التعليم العام من أكبر المشكلات الصحية التي يواجهها هؤلاء الطلبة، مما يوجب على مناهجنا الدراسية تطوير تلك العادات الغذائية والاتجاهات الصحية السليمة وتضمينها في كيفية التعامل مع المشاكل الصحية الغذائية بأنواعها المتعددة، وتنمية المعارف والمعلومات والأساليب اللازمة وإيجاد الحل السليم لها، ومساعدة الطلبة على اكتساب الخبرات الوظيفية المرتبطة بحياتهم وسلوكياتهم اليومية في شتى مجالات الحياة. (النجدي وعبد الهادي وراشد، ٢٠٠٣: ٤٥-٤٩).

طلبة الجامعة هم امتداد لطلبة التعليم العام وهم من أهم شرائح المجتمع وأكثرها وعياً وثقافة بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم، لذا فإن رعايتهم أمر لا بد منه شرط أن تشمل جميع جوانب حياتهم، منها الناحية الغذائية، وفي هذا البحث محاولة للتعرف على توافر ثقافة مفاهيم الصحة الغذائية لهذه الشريحة في معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية.

فالصحة حق أساسي لكل إنسان، ولأن التثقيف الصحي الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسة في تحسين مستوى صحة المجتمع، وتعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية وعملية لما لها من دور هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره، بحيث يصبح قادراً على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له، وجعله متعاوناً مع ما يجري حوله من أمور صحية.

لذا تم الاهتمام بإجراء دراسة على عينة قوامها (٤٤٧) طالباً وطالبة، من طلبة كليات الجامعة العلمية (عدا طلاب الكليات الطبية) بجامعة جدة، في العام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠، بهدف معرفة درجة توافر ثقافة مفاهيم الصحة الغذائية لديهم لما له من أهمية في هذه المرحلة التي يحتاجون فيها إلى المزيد من المعلومات والإرشادات الصحية والغذائية التي يجب ممارستها يومياً، وقد تم استخدام إستبيان معد لذلك، وجاءت نتيجة الدراسة بدرجة توافر (متوسطة)، فقد أوصت دراسة (خالد ويحيى، ٢٠٠٩) بضرورة نشر التوعية الغذائية.

ونظراً لأهمية استخدام تطبيق "الواتس آب" في العملية التعليمية؛ فقد أوصت دراسة (Gasaymeh, 2017) المحاضرين بضرورة استكمال تعليمهم خارج القاعات الدراسية بتطبيق "الواتس آب" كتقنية ناجحة للمناقشة الجماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كما أثبت عدد من الدراسات فاعليته في العملية التعليمية، ومنها: (زاهد، ٢٠١٦، شمس الدين، ٢٠١٦، الزامل والعطوي ٢٠١٧، 2018 Eberechukwu Queendarline).

لذلك سعى البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: "ما فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟"

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما الجوانب المعرفية المرتبطة بمفاهيم الصحة الغذائية التي ينبغي تنميتها لدى طلبة جامعة جدة؟
- ٢- ما درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟
- ٣- ما التصور المقترح لبرنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟
- ٤- ما أثر البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟

أهداف البحث:

استهدف البحث دراسة فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب كأحد تطبيقات الهاتف النقال ووسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، وتطلب هذا الهدف تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- ١- إعداد قائمة بالمحاور المعرفية اللازمة لثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة.
- ٢- التعرف على درجة توافر مفاهيم ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة.
- ٣- بناء برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب لتنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة.
- ٤- قياس أثر البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة.

أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من الاعتبارات التالية:

- ١ - الاسترشاد بقياس مستوى الثقافة الصحية الغذائية لدى طلاب جامعة جدة في هذا البحث قد يفيد المسؤولين عن برامج تطوير التعليم الجامعي.
- ٢ - يقدم هذا البحث برنامجاً تعليمياً إلكترونياً باستخدام تطبيق "الواتس آب" لتنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، يمكن تطويره من قبل المتخصصين لتنمية الوعي بمفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة الجامعات السعودية.
- ٣ - تقديم بعض المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تسهم في إصلاح الأوضاع الصحية في الأسرة السعودية تماشياً مع رؤية (٢٠٣٠).
- ٤ - قد يفيد في توجيه نظر التربويين إلى أهمية خدمات وتطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف النقال عامة، وتطبيق "الواتس آب" خاصة في العملية التعليمية.
- ٥ - قد يتيح الفرصة أمام الاستاذ الجامعي استخدام تطبيق "الواتس آب" في التدريس.
- ٦ - يلقي الضوء على أحد أدوار الجامعة، وهو تنمية الوعي بالصحة الغذائية لدى طلابها.

حدود البحث

تم البحث الحالي في ضوء الحدود التالية:

- ١ - الحدود الموضوعية للبحث: البرنامج التعليمي في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية، ويحتوي على خمس وحدات؛ (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، المضافات الغذائية)، وتشتمل على مجموعة من الخبرات والأنشطة التي تضمنت المعلومات والمعارف التغذوية وتقديم التغذية الراجعة التي تؤكد اكتساب الخبرات، وتنمية التحصيل المعرفي بها، ويتم تعليم عينة البحث باستخدام تطبيق "الواتس آب" كأحد التطبيقات الإلكترونية.

- ٢- الحدود الزمنية للبحث: تم إجراء هذا البحث خلال العام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ.
- ٣- الحدود البشرية للبحث: تم إجراء هذا البحث على عينة من طلبة جامعة جدة؛ وذلك للتعرف على درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، وتم إجراء التطبيق التجريبي للبحث على عينة من طلاب السنة التحضيرية (المسار العلمي) بجامعة جدة.
- ٤- الحدود المكانية للبحث: جامعة جدة.

مصطلحات البحث

الفاعلية: عرفت كوجك (٢٠٠٦: ٣٦٠) الفاعلية، وهي: "المقارنة بين الأهداف والنتائج"، وعرفت بأنها: القدرة على الأداء المتوقع لتحقيق الأهداف المرجوة، وتقاس من خلال ارتفاع أو انخفاض متوسط الدرجات (أبو حطب وصادق، ٢٠١٣: ٥٨٢)، وتعرف الفاعلية إجرائياً بأنها: مقدرة البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، وتقاس من خلال ارتفاع أو انخفاض متوسط الدرجات.

الثقافة الغذائية: عرفت شعبان (٢٠٠٢: ٧٤ - ٧٥) الثقافة الغذائية بأنها: ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية والدعائية وتعرف الثقافة الصحية إجرائياً بأنها: ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها طلبة جامعة جدة إلى أنماط سلوكية تدفعهم إلى التفكير فيما يأكلون واختيار طعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجاتهم الجسمانية ليحموا أنفسهم من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.

التحصيل المعرفي: يعرف التحصيل بأنه: "المعلومات والمهارات المكتسبة من قبل المتعلمين كنتيجة لدراسة موضوع أو وحدة دراسية محددة" (الكسباني ٢٠١٠: ٧٦)، ويعرف التحصيل إجرائياً بأنه: مقدار ما اكتسبه الطالب من معلومات وحقائق مرتبطة

بالغذاء والتغذية السليمة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار تحصيل الجوانب المعرفية المرتبطة بمفاهيم الثقافة الغذائية المعد لذلك.

البرنامج التعليمي: "مجموعة من المواد التعليمية قد تكون على شكل مناهج دراسية، أو مجموعة كتابات أو قراءات تحدد للمتعلمين، مصحوبة بوسائل تعليمية وأنشطة متنوعة، وتحدد لهذا البرنامج عادة فترة زمنية محددة، وقد يدرس المتعلم بعض هذا البرنامج داخل المدرسة، وبعضها الآخر عن طريق الدراسة المنزلية المستقلة" (اللقاني والجمال، ٢٠١٣: ٧٦)، ويعرف البرنامج التعليمي إجرائياً بأنه: منظومة تعليمية تتضمن خمس وحدات تعليمية (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، والمضافات الغذائية)، معدة بأسلوب التعليم الفردي باستخدام تطبيق الواتس آب المدعم النصوص والصور ومقاطع الفيديو والتسجيلات الصوتية والرسائل القصيرة والرموز التعبيرية، وكل وحدة تتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة التي تضمنت المعلومات والمعارف المرتبطة بمفاهيم الثقافة الغذائية التي تقدم لطلاب السنة التحضيرية- المسار العلمي- بجامعة جدة لدراساتها ذاتياً، بهدف إكسابهم تلك المعلومات والمعارف وترجمتها إلى ممارسات يومية صحيحة.

تطبيق "الواتس آب": تطبيق تراسل فوري محكر ومتعدد المنصات للهواتف الذكية، ويمكن بواسطته إرسال الرسائل المكتوبة والصوتية والصور ومقاطع الفيديو وغيرها، (ويكيبيديا)، ويعرف الواتس آب إجرائياً في هذا البحث بأنه: وسيلة مجانية من وسائل التواصل الاجتماعي، وتطبيق من تطبيقات الهواتف النقالة، قائم على التواصل المستمر والنقاش والحوار وتبادل الآراء بين طلبة الجامعة من خلال المراسلة الفورية في استخدام عديد من الوسائط المتعددة، مثل: النصوص والصور ومقاطع الفيديو والتسجيلات الصوتية والرسائل القصيرة والرموز التعبيرية، كما وردت وطبقت في برنامج تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: - الإطار النظري

١. ثقافة الصحة الغذائية:

تختلف المجتمعات فيما بينها في الممارسات السلوكية التي تتعلق بالتعامل مع الأطعمة كعملية اختيارها، والحصول عليها، وكيفية تناولها، وطهيها، وتصنيعها، وتخزينها، والتصرف بالمتبقي منها.

وإن للتقدم العلمي والانفتاح الثقافي أثراً سلبية، إذ يتعرض أبناء الجيل المعاصر إلى كم هائل من المعلومات الجديدة المتعلقة بالثقافة الغذائية، وخاصة العادات الغذائية التي تقتحم أفكارهم، مما يؤثر على الوعي الغذائي لديهم (بدوي، ٢٠١١)

ولهذا عند تحديد الحالة الغذائية في منطقة ما، لا بد من نحصل على معلومات بشأن العادات الغذائية لسكانها، وما يتناولونه من أطعمة، مع تحديد الحالة الصحية المرتبطة بالتغذية ودرجة ظهور أمراض سوء التغذية فيهم، ومن المعلومات التي نحصل عليها يمكن التوصل إلى القدر الذي يحتاجونه من الثقافة الغذائية والطريق الذي يجب أن تتبعه لتحقيقها (صحي، ٢٠٠٤)، وهذا ما يؤكده مزاهرة (٢٠١٠) في ضرورة تثقيف فئات المجتمع تثقيفاً غذائياً صحياً، وبضرورة زرع القيم والعادات الغذائية المتمثلة بتناول وجبات غذائية متوازنة بمواعيد واعداد منتظمة بعيداً عن الإفراط في الغذاء وبدون أي نقص في أنواع الغذاء، بحيث يسهم في تكوين مجتمع صحي سليم جسدياً خالٍ من الأمراض.

والثقافة الغذائية هي: "مجموعة المعلومات والسلوكيات والاتجاهات التي تدفع الفرد إلى التفكير فيما يأكل ويختار الأطعمة المتكاملة العناصر الغذائية والمناسبة لاحتياجات جسمه وتشكل سلوكه نحو اتباع السلوكيات الغذائية الصحية وتجنب السلوكيات الخاطئة أو تعديلها بما يحفظ سلامة الجسم" (بوقس، ٢٠٠٤: ٢٤)، وتعرفها الجرواني (٢٠٠٩: ٤٧٧) بأنها: "ترجمة الحقائق الصحية في مجال التغذية على أنماط سلوكية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية والدعائية"

ويمكن تعريفها بأنها: مجموعة المعارف والمعلومات والسلوكيات والمهارات التي تلقاها الأفراد من المصادر المختلفة، والتي أثرت في سلوكهم وطريقة تعاملهم مع المواقف بطريقة صحية سليمة، وتنعكس في عاداتهم الغذائية والصحية اليومية.

ومن هنا يظهر الدور الوقائي للتربية عامة ولمناهج العلوم خاصة لمساعدة المتعلم على اكتساب الخبرات المرتبطة بحياته وسلوكياته اليومية، مما يدرئ عنه الضرر ويعود عليه بالصحة الجيدة (النجدي وعبد الهادي وراشد، ٢٠٠٣)

وُعدَّ التغذية من أهم الموضوعات التي تهتم المهتمين بالصحة واللياقة البدنية، فالتغذية الطبيعية والسليمة لا تعني تناول الأطعمة الطازجة كالفاكهة والخضروات، وإنما الكميات والعناصر الغذائية الكافية لاحتياجات الجسم، وهناك بعض النصائح للوصول إلى تخطيط غذائي مناسب للوضع الصحي والنفسي (عبد الله، ٢٠١٧: ١٣):

- ١- الحرص على تناول البروتين الجيد في الوجبات الرئيسة بنسبة لا تقل عن ٢٠% ولا تزيد عن ٧٠% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية بشرط أن يكون البروتين من النوعية منزوعة الدسم.
- ٢- استبدال الكربوهيدرات البسيطة بالمعقدة والتي تحتاج وقت أطول في الهضم مما يشعر الفرد منا بالامتلاء وعدم الرغبة في تناول المزيد من الطعام.
- ٣- التقليل من تناول الدهون قدر المستطاع، فالجسم بطبيعة الحال يميل إلى تخزين الدهون أكثر من أي مادة أخرى لذلك ينصح ألا تتجاوز نسبة الدهون ٢٠% في سعرات الطعام اليومي كحد أقصى.
- ٤- تجنب تناول الأملاح الزائدة في الطعام كالمخللات والأطعمة المحفوظة والمعلبة والتي تعمل على زيادة نسبة الدهون في الجسم.
- ٥- الإكثار من تناول الماء على مدار اليوم لما له من فوائد في رفع معدل الأيض الغذائي، والتخلص من السموم.

ولذلك يجب على كل فرد أن يعرف المواد الغذائية، الأنواع والمكونات والكميات المطلوبة، وفوائد كل نوع وضرورته للصحة، وما يترتب على زيادته أو نقصه من مشاكل، وأين يوجد كل نوع؟، والطريقة المثلى للاستفادة منه وتفاعلاته وتداخلاته مع بقية العناصر الغذائية الأخرى، حتى يتعلم الفرد كيف يحقق الاستفادة القصوى من الغذاء، وأيضاً معرفة البدائل الغذائية حتى يمكن تخطيط نظام غذائي مناسب.

أهداف الثقافة الصحية الغذائية:

يهدف المجتمع السعودي متمثل في مؤسساته الصحية، والتعليمية إلى نشر الوعي وثقافة الصحة الغذائية نظراً لما لوحظ من تزايد معدلات السمنة بين أفرادها خاصة فئة الشباب، ولما لهذه الفئة من أهمية في بناء الوطن لأجيال قادمة ويجب الاهتمام بصحتها الجسدية من خلال زيادة الوعي الصحي والغذائي. وقد أجمعت عبد الله (٢٠١٧: ١١):

أهداف الثقافة الصحية فيما يلي:

- ١- توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية.
- ٢- حث الأشخاص على تغيير مفاهيم الصحة.
- ٣- رفع الثقافة الصحية لدى أفراد المجتمع مع التركيز على أنماط الحياة.
- ٤- تعزيز أهمية دور الفرد في الوقاية لنفسه من الأمراض.
- ٥- توجيه الأشخاص لا تباع السلوك السليم المرغوب، وما سبق ذكره من أنشطة يتبع كل منها الآخر.

أهمية ثقافة الصحة الغذائية

لم يكن في الماضي سند علمي لغالبية المعلومات المتعلقة بالغذاء، بل كانت مستمدة مما عرفه الناس بالعرف وتداولوه بالشيوع، غير أن العلماء حديثاً أرادوا أن يراجعوا تلك المعلومات في ضوء الأبحاث الجديدة، وابتاع الأسلوب العلمي، فاستنتجوا أن الغذاء الطبيعي الكامل المتوازن مهم للصحة والنمو ورفع سوية الفرد العقلية والنفسية، ورفع الإنتاجية في جميع مجالات الحياة؛ للطالب في صفه، والعالم في مختبره، والمعلم في مدرسته،

والرياضي في ميدان المنافسة، لهذا يرى المتخصصون في شؤون التغذية في مختلف الدول ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية في المراحل الدراسية المختلفة (مزاهرة، ٢٠١٠)

وتُعدُّ الثقافة الغذائية أمراً ضرورياً للتعليم على جميع مستويات الطلبة، وينبغي أن يتعلموا مبادئ الثقافة الغذائية كي يصبح لديهم الحد الأدنى من المعرفة بالعديد من النواحي الغذائية التي تواجه مواقف الحياة اليومية (أبو حليمة، ٢٠٠٨)، لذلك أضحت الثقافة الغذائية ضرورة ملحة لجميع الطلبة، فهي تساعد المتعلم في أن يلم بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية في الغذاء والتغذية، والاتجاه نحو التغذية السليمة وحسن اختياره لغذائه، لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء، وبالتالي فإن الثقافة الغذائية أحد جوانب الثقافة المهمة، وتُعدُّ من أبرز الأهداف التربوية في الوقت الحاضر نتيجة تفاقم المشكلات الغذائية، وتفشي الكثير من الأمراض الناجمة عن سوء التغذية (محبوب، ٢٠٠٨)

ويُعدُّ الجهل بالمبادئ الأساسية للتغذية سبباً رئيساً في حدوث كثير من أمراض سوء التغذية، إذ إن سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط، بل إلى فقر في الثقافة الغذائية (خالد، ويحيى، ٢٠٠٩)

إن نشر الوعي الصحي بين المواطنين يُعدُّ من أهم مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ المباشرة وغير المباشرة، فبناء فرد سليم معافى قادر على بناء مجتمعه وتنميته يُعدُّ هدفاً أساسياً من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.

وترى عبد الله (٢٠١٧: ١٢): أن من أهم الأسباب التي تؤثر على الصحة العادات السيئة التي يتبعها أغلب الناس خلال حياتهم اليومية، مثل إدمان التدخين، الاستيقاظ المتأخر، تناول الوجبات السريعة، مما أدى إلى انتشار مرض السمنة وما يرتبط به من أمراض مصاحبة مثل الضغط والسكر وأمراض القلب، وآلام المفاصل وبعض الأمراض المناعية.

ويرى شريم (٢٠١٢:٦): أن الصحة هدف نسعى للوصول إليه وليست شيئاً يتم فرضه، ويمكن الوصول إلى هذا الهدف من التزام كل من المواطنين والحكومة. وهو ما يستوجب نشر الثقافة الصحية لنشر المعلومة الصحيحة والالتزام بها، وذلك من خلال الوسائل الملائمة، وإلقاء نظرة متطورة على الثقافة الصحية. كما يرى أن الثقافة الصحية تتمحور في أنها جزء لا يتجزأ من التنمية الاجتماعية والاقتصادية، ولأن التمتع بالصحة الجيدة من شأنه أن يمكن الأفراد من تنمية قدراتهم البدنية والذهنية إلى أقصى حد، ويسمح لهم أن يعيشوا حياة منتجة اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً في انسجام مع بيئتهم ومع أفكارهم ومع رغباتهم.

وتعتبر فترة المراهقة من الفترات الحرجة في عملية النمو والتطور، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة السريعة في الطول والوزن، وتحدث فيها العديد من التغيرات في الناحية الفسيولوجية والاجتماعية، مثل انتشار نقص التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ، وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والطول النهائي عند البلوغ، بالإضافة لظهور خلل التغذية خلال هذه المرحلة، وأشارت الدراسات المسحية على التغذية لحدوث انتشار كبير لنقص التغذية في هذه المرحلة العمرية. (البلوني وشتيبي، ٢٠٠٣: ٣)

٦- تطبيق الواتس اب WhatsApp والعملية التعليمية:

ربطت مواقع التواصل الاجتماعي مثل Tweeter & YouTube & Facebook الأشخاص حول العالم بطرق لم يكن يتوقعها البشر، ومع البرامج والخدمات المقدمة على شبكة الإنترنت والتي تسمح للمستخدمين بالاجتماع بشكل افتراضي عبر الإنترنت للتواصل وتبادل الأفكار والمعلومات الجديدة ومناقشتها مع الآخرين من جميع أنحاء العالم نجد أن القرية العالمية قد تحققت بالفعل.

فقد بلغ عدد مستخدمي الإنترنت في عام ٢٠١٨م حوالي (٤,٠٢١) مليار مستخدم، بزيادة تبلغ (٧%) سنوياً، وذلك بحسب تقرير موقع "Hootsuite We Are"

"Social عن العالم الرقمي عام ٢٠١٨م، أي أن أكثر من نصف سكان العالم أصبحوا الآن متصلين بالإنترنت. ويأتي في طليعة مستخدمي الإنترنت الشباب المتراوح أعمارهم ما بين ١٥-٢٤ عاماً (ITU, 2017) K ويشهد العالم العربي حقبة جديدة عنوانها النمو في عدد مستخدمي شبكة الإنترنت، والذي يتوقع أن يبلغ نحو (٢٢٦) مليون مستخدم بحلول العام ٢٠١٨م وذلك وفقاً لتقرير اقتصاد المعرفة العربي ٢٠١٥-٢٠١٦م، والذي تم إعداده من قبل (Orient Planet Research)، وفي المملكة العربية السعودية بلغ عدد مستخدمي الإنترنت (٢٢, ٤) مليون K وذلك العدد من النشرة الإلكترونية الربعية لهيئة الاتصالات وتقنية المعلومات (CITC, 2016).

ومع تطور الهواتف الذكية، أصبحت تقنية وسائل التواصل الاجتماعي (Social Media) والتي تعمل على الهواتف الذكية، أكثر جاذبية في السنوات الأخيرة وخصوصاً بين الشباب، حيث لديهم إمكانية الوصول إلى مجموعة متنوعة من منصات وسائل التواصل الاجتماعي.

تلعب مواقع وسائل التواصل الاجتماعي دوراً بارزاً في حياتنا اليومية على كافة الأصعدة، خصوصاً أن الخطط التي اعتمدها شركات وسائل التواصل في التوسع، تكاد تشمل كل ظروف الحياة اليومية ومتغيراتها، وفي المجال التعليمي حيث يمكن دمج التقنية المعلوماتية مع التكنولوجيا التعليمية في عملية التعلم، استطاعت هذه المواقع جذب انتباه طلاب الجامعات، واعتمدت كأدوات تعليمية من قبل العديد من الجامعات في جميع أنحاء العالم (Brady, Holcomb, & Smith, 2010) وهي جزء من تطبيقات الإنترنت على شبكة الإنترنت والبرمجيات، والتي تساعد المتعلمين على التعلم والمشاركة وتبادل المعلومات الخاصة بهم، والتعاون مع الآخرين من خلال الاتصالات الرقمية. ونظراً لتمييز هذه المواقع بالتفاعلية وخصائصها متعددة الأبعاد، فإنها توفر للمستخدمين فرصة للتعبير وتبادل الآراء والأفكار بحرية وبسرعة مع الآخرين. لذا اكتسبت شعبية كبيرة في الوقت الحاضر، وحازت الكثير من الاهتمام من الناس من جميع أنحاء العالم، (Silius et, 2010)

ويُعد تطبيق WhatsApp من أكثر وسائل التواصل الاجتماعي انتشاراً بين جميع فئات المجتمع المختلفة، وهو وليد عصر التطور التقني وأجيال الهواتف الذكية والعصر الرقمي والذي يمكن الناس من تبادل المعلومات بإرسال رسائل خاصة لبعضهم البعض مباشرة بواسطة هواتفهم الذكية، ومن خلال هذا التطبيق، يمكن للمستخدمين الدردشة عبر الإنترنت ومشاركة الملفات والصور ومقاطع الفيديو وغيرها بشكل مجاني. ومنذ ظهور تطبيق الواتس آب في عام ٢٠٠٩، يسمح للمستخدمين تبادل الرسالة دون تكلفة خدمة كما هو الحال في خدمة الرسائل القصيرة (Short Message Service-SMS) لأنه يقوم باستخدام حزم بيانات الإنترنت للقيام بعدة وظائف منها استخدام البريد الإلكتروني وتصفح الإنترنت، وذلك وفقاً للمعلومات على الموقع الرسمي للواتس آب (الشهراني، ٢٠١٩: ١٨٩)

كما أحدث هذا التطبيق تحولات أساسية في مختلف مجالات الحياة، وأثر في التعليم الجامعي. ويؤكد ذلك العديد من الأدبيات التي قامت بتسليط الضوء على تأثير تطبيق الواتس آب في العملية التعليمية. على سبيل المثال، أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها (Bere, 2013)، والتي هدفت إلى دراسة تأثير تطبيق الواتس آب على أداء الطلاب في إحدى الجامعات في جنوب إفريقيا. وكشفت نتائج الدراسة، بوجه عام، أن لدى الطلاب تصورات ومواقف إيجابية تجاه استخدام الواتس آب في العملية التعليمية. وطبقاً لمعظم الطلاب المشاركين في الدراسة فالتعلم باستخدام الواتس آب تجربة تعاونية تزيد من تفاعلهم الاجتماعي وطريقة سهلة للتواصل مع أقرانهم ومعلميهم.

إن استعراض خصائص وأهمية تطبيق الواتس آب العصرية، التي أكدت على مناسبتها للعملية التعليمية، وقد يكون مناسباً لهذا البحث لما له من فاعلية وتكاملية في عرض الوسائط المتعددة، التي تلائم طبيعة وخصائص ومهام طلاب المرحلة الجامعية لاستخدامه كبرنامج تثقيفي لتنمية بعض مفاهيم الصحة الغذائية لطلاب جامعة جدة، حيث أكد كل من (خالد ويحيى، ٢٠٠٩: ١٥) أن البرامج متعددة الوسائط من الوسائل الفعالة التي تجمع بين خليط من الوسائل كالصور الثابتة والمتحركة، والنصوص المكتوبة،

والخطوط البيانية، والموسيقى، وتوظف جميعها لتقديم المحتوى الدراسي بصورة متكاملة ومتفاعلة.

ثانيًا: - الدراسات السابقة:

- المحور الأول: - دراسات اهتمت بتنمية مفاهيم الصحة الغذائية:

هدفت دراسة خالد ويحي (٢٠٠٩) إلى: الكشف عن فاعلية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقد قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠٠) تلميذ وتلميذة بالصف الثالث الإعدادي، بهدف التعرف على الوعي الغذائي والصحي لديهم، وقد استخدموا إستمارة الحالة الصحية، واختبار بعض المعلومات الصحية والغذائية، وقد أثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية النقص الشديد في المعلومات والوعي الصحي والغذائي لدى التلاميذ الذكور عن التلميذات الإناث، وبناءً عليه تم بناء برنامج للوقاية من أمراض سوء التغذية وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠) تلميذًا، وتم إعداد اختبار تحصيلي، ومقياس الوعي الغذائي والصحي، وتم استخدام المنهج الشبه تجريبي القائم على التصميم المجموعة الواحدة، ونتج عن الدراسة فعالية البرنامج المقترح في تنمية التحصيل المعرفي، وقد تم تقديم بعض التوصيات والمقترحات، وهدفت دراسة القدومي وزايد (٢٠١٢) إلى: التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً إلى متغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، إضافة إلى تحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٧) طلاب وطالبات بواقع (١٠٥) من جامعة النجاح الوطنية، و(١٠٢) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي، والتي تكونت من (١٥) فقرة، وتم

استخدام المنهج الوصفي المسحي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الغذائي لدى أفراد العينة كان منخفضاً (٥٩%)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً إلى متغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولمصلحة المعدل الأعلى كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (٧٧, ٤%) من الوعي الغذائي العام، وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها: إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، وضرورة عقد ورش عمل حول التغذية، وهدفت دراسة (Janet & Melvin, 2012) إلى: الكشف عن الوعي الغذائي من خلال البرامج التغذوية الفيدرالية، واستخدام بطاقة الحقائق التغذوية المرتبطة بتقليل خطورة السمنة، وزيادة تناول الفاكهة والخضروات، وتم استخدام مسوحات التقييم التغذوي والصحي، وبطاقة التغذية لدى المراهقين، وأسفرت النتائج عن أن معظم المراهقين (٩٢, ٤%) كانوا على وعي بالهرم الغذائي، وحوالي (٤٣, ٥%) كانوا على وعي بخطة أو برنامج الخمسة أيام، وحوالي (٢٩, ٣%) كانوا على وعي بمعايير البرامج الغذائية الأمريكية، وحوالي (٢٥%) من المراهقين قرروا أي الأطعمة سيتناولون. وتوصلت الدراسة إلى توصيات كان من أهمها جعل الوسائل والمداخل والبرامج التغذوية أكثر يسراً وسهولة للشباب الأمريكي، وعمل دراسات مستقبلية حول هذه البرامج وتأثيرها على الآخرين، وهدفت دراسة (Yusoff, Wan Daud & Ahmad, 2013) إلى: مقارنة التأثير بين التداخلات التعليمية التغذوية، وبين التداخلات الغير تعليمية على الوعي المرتبط بنقص الحديد بين الطلبة المراهقين في مقاطعة تناه ميرا الريفية في ماليزيا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالباً وطالبة، (٥٧) طالباً، (٢٢٣) طالبة، بعمر ١٦ عاماً، حيث تم أخذ العينة بالطريقة العنقودية متعددة المراحل، واعتمد معيار الاختيار على مستوى الهيموجلوبين في الدم، ومن ثم قسم المشاركين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدم المنهج التجريبي، حيث تم تسليم المجموعة التجريبية الحقيبة التغذوية التعليمية، وكان من أهم النتائج أن المجموعة التجريبية التي استقبلت التعليم التغذوي أنجزت تحسن في الوعي بعد المداخلات التي

اعطها الحقيقية، بينما المجموعة الضابطة لا يوجد أي تحسن جوهري لها، كما أن برنامج التعليم التغذوي متعدد الوسائل والذي نفذ في موقع المدرسة، في الحقيقة كان عملياً وفعالاً في تحسين الوعي لدى المراهقين المشاركين المصابين بفقر الدم، وهدفت دراسة الإمامي (٢٠١٤) إلى: الكشف عن دور المناهج الدراسية على تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة معان، والتعرف على مدى وجود علاقة بين الوعي الغذائي لدى طلبة مرحلة الأساسي وبعض المتغيرات الديمغرافية، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة مرحلة التعليم الأساسي في محافظة معان بالأردن للصفوف (السادس، والسابع، والثامن، والتاسع الأساسي) من تلك المدارس التابعة، حيث بلغ تعدادهم الكلي (٩٣١٠) طلاب وطالبات، وتم اختيار عينة طبقية عشوائية أي ما نسبته (١٠%) من مجتمع الدراسة، وبذلك يكون حجم العينة (٩٣١) طالباً وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق الدراسة وجمع بياناتها عن طريق استخدام أداة (إستبانة)، تكونت من (٢٨) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة قوية وذات اتجاه طردي، وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المناهج الدراسية والوعي الغذائي لدى طلبة مرحلة الأساس في محافظة معان، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة (٠,٠٥) بين الوعي الغذائي لدى الطلبة تعزى للنوع الاجتماعي (الجنس)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي ومنطقة السكن (حضر، ريف، بادية) عند مستوى الدالة (٠,٠٥) ولصالح منطقة الريف، وتبين أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي لدى طلبة مرحلة الأساس والمستوى الصففي عند مستوى الدالة (٠,٠٥)، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي لدى الطلبة والمستوى التعليمي للام عند مستوى الدالة (٠,٠٥) ولصالح التعليم الجامعي المرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي لدى الطلبة ومستوى دخل الأسرة عند مستوى الدالة (٠,٠٥)، وفي ضوء النتائج توصل الباحث إلى عدة نتائج، وهدفت

دراسة العلوان (٢٠١٨) إلى: بناء معايير في التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية في ضوئها في العلوم الحياتية، واستقصاء أثره في الثقافة الغذائية (القيم والعادات الغذائية، والوعي الغذائي، والمهارات الغذائية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، وتكون أفراد الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من الصف التاسع الأساسي، جرى اختيارهم قصدياً، وتوزيعهم عشوائياً على أربع شعب: شعبتين تجريبيتين وشعبتين ضابطتين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء قائمة معايير التربية الغذائية، وتطوير وحدة دراسية من كتاب العلوم الحياتية في ضوئها، وبناء مقياس القيم والعادات الغذائية، ومقياس الوعي الغذائي، واختبار المهارات الغذائية، التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وأظهرت نتائج الدراسة تدني نسبة توافر معايير التربية الغذائية في الوحدة الدراسية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في كل من القيم والعادات الغذائية، والوعي الغذائي، والمهارات الغذائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود أثر للتفاعل بين الوحدة الدراسية والجنس على مقياس القيم والعادات الغذائية، وعدم وجود أثر للتفاعل بين الوحدة الدراسية والنوع الاجتماعي في الوعي الغذائي، واختبار المهارات الغذائية لصالح الإناث اللواتي درسن الوحدة المطورة.

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الأول، يتبين أن هناك اهتماماً واضحاً في مجال دراسة الوعي الغذائي بشكل مباشر أو غير مباشر، كدراسة خالد ويحي (٢٠٠٩)، ودراسة القدومي وزايد (٢٠١٢)، ودراسة (Janet & etal, 2012)، ودراسة (Hafzan yusoff, &..etal, 2014)، ودراسة (الإمامي، ٢٠١٤)، ودراسة (العلوان، ٢٠١٨)، حيث تنوعت أهدافها، فهدفت دراسة (خالد ويحي، ٢٠٠٩) إلى: الكشف عن فاعلية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وهدفت دراسة (القدومي وزايد، ٢٠١٢) إلى: التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً إلى متغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى

الطلبة، إضافة إلى تحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، وهدفت دراسة (Janet M & etal, 2012) إلى: الكشف عن الوعي الغذائي من خلال البرامج التغذوية الفيدرالية، وهدفت دراسة (Yusoff, Wan Daud & Ahmad, 2013) مقارنة التأثير بين التداخلات التعليمية التغذوية، وبين التداخلات الغير تعليمية على الوعي المرتبط بنقص الحديد بين الطلبة المراهقين، وهدفت دراسة الإمامي (٢٠١٤) إلى: الكشف عن دور المناهج الدراسية على تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة معان، والتعرف على مدى وجود علاقة بين الوعي الغذائي لدى طلبة مرحلة الأساسي وبعض المتغيرات الديمغرافية، وهدفت دراسة العلوان (٢٠١٨) إلى: بناء معايير في التربية الغذائية وتطوير وحدة دراسية في ضوئها في العلوم الحياتية، واستقصاء أثره في الثقافة الغذائية (القيم والعادات الغذائية، والوعي الغذائي، والمهارات الغذائية).

وقد تم استخدام المنهج الشبة التجريبي، تطبيق الإستبانة، وتطبيق اختبار تحصيلي في دراسة (خالد ويحيى (٢٠٠٩)، ودراسة القدومي وزايد (٢٠١٢)، ودراسة الإمامي (٢٠١٤)، ودراسة العلوان (٢٠١٨)، وأكدت هذه الدراسات نقص المعلومات عن الصحة والغذاء، وبالتالي انخفاض مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب جميع المراحل الدراسية التي شملتهم الدراسات السابقة بما فيهم طلبة المرحلة الجامعية مجتمع البحث الحالي.

كما أكدت دراسة القدومي وزايد (٢٠١٢) عدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

- المحور الثاني: - دراسات اهتمت باستخدامات تطبيق الواتس آب في التعليم:

هدفت دراسة (Bere,2013) إلى: مقارنة التعلم واسع الانتشار أو المنتشر عبر الواتس آب الفورية ونظم إدارة التعلم المتوفرة والمدعومة عبر تطبيقات الهواتف الذكية والأبياد وتطبيقات الإنترنت، مستخدماً منهج دراسة الحالة، وقد ركزت الدراسة على خبرات الطلبة والفائدة العائدة عليهم من التقنيات الداعمة للتعلم في أي وقت وبأي مكان. وباستخدام منهج دراسة الحالة تم إجراء الدراسة على طلاب السنة الثالثة في

جامعة التكنولوجيا، قسم تكنولوجيا المعلومات، حيث طبق الباحث إستبانة الدراسة على (١٨٣) طالباً، وتم إعادة (٩٨) منها، بالإضافة إلى المقابلات الشخصية. وأشارت النتائج إلى أن أغلب الطلاب يفضلون التعلم واسع الانتشار الذي يقدم بوساطة تطبيق الواتس آب؛ حيث أظهروا مستوى عالياً من الارتياح نحو التعلم عبر الواتس آب، ويعزو الباحث هذا الارتياح الكبير إلى التكلفة المنخفضة لاستخدام تطبيق الواتس آب في التواصل، بالإضافة إلى إمكانيات تطبيق الواتس آب التي تنبه الطالب إلى وجود أي مواد جديدة على الاطلاع بكل ما هو جديد، وأنه أيضاً يمكن الدخول إلى تلك النظم التعليمية عن طريق هواتف الطلبة الذكية كوسيلة تعلم. وأكدت الدراسة على أن تطبيق الواتس آب يقدم بيئة تعلم واسع الانتشار، ويناسب هذا النوع من التعلم طلبة مرحلة ما بعد الثانوية؛ لكونهم مطلعين على تكنولوجيا المعلومات ويفضلون التعامل معها.

وهدفت دراسة كل من (Mehmood & Taswer, 2013) إلى: التعرف على الآثار التربوية لمواقع التواصل الاجتماعي على طلاب المرحلة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات؛ حيث قام الباحثان بتصنيف استخدام مواقع التواصل وتأثيرها على السلوكيات اللغوية والاجتماعية للمتعلمين الشباب، وربط ذلك الأثر الناتج بالتعليم الإلكتروني بين المتعلمين؛ كون تلك المواقع قد عملت على بناء مجتمع المعرفة الشبابية، وأهمية الاتصال بالإنترنت وربط ذلك بمسار التعلم. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبق استبانة الدراسة على عينة عشوائية من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة نزوى. وأظهرت النتائج أن شبكات التواصل الاجتماعي عامل مؤثر ومهم في الأداء الأكاديمي للطلاب، مع مراعاة ضبط وتنظيم استخدام تلك الشبكات؛ إذ إنها من الممكن أن تؤدي إلى الإلهاء عن العملية التعليمية، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن قطاعاً من الطلاب يستفيد من التفاعل البشري في تحسين الأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الجامعية لا سيما أن النتائج أظهرت أن استخدام الشبكات الاجتماعية في التواصل يؤثر إيجابياً في استخدام الطالب للتكنولوجيا في التعليم والتعلم الإلكتروني.

وهدفت دراسة البلوشي (٢٠١٤) إلى: التعرف على استخدامات الطلبة في الجامعات العمانية لتطبيق الواتس آب وتأثيره على تحصيلهم الدراسي، واعتمدت على منهج المسح بالعينة العشوائية من ثلاث جامعات عمانية، وطبقت الدراسة أداة الاستبانة وقد بلغ عدد مفردات العينة (٣٧١) مفردة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن أكثر من نصف أفراد الدراسة وبنسبة (٥٦,٩%) لا يستخدمون الواتس آب لأغراض الدراسة، وأن هناك تأثيراً سلبياً على الطلبة من جراء استخدامهم فهو يضعف الإبداع ومهارات التفكير ويقلل من الوقت المخصص للتعلم، وأن أغلب مشتركى أفراد العينة اشتركوا بمدة سنة إلى أقل من سنتين وبنسبة (٥٦,٣%)، والمكان المناسب هو المنزل والجامعة، وأن أهم استخدام للواتس آب هو ارسال واستقبال الفيديوهات المتنوعة للأصدقاء، وأن التأثير الإيجابي للواتس آب يكون بسهولة الحصول على معلومات بسيطة تتعلق بالمقررات الدراسية. كما بينت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط الوقت الذي يقضيه طلبة الجامعات العمانية على شبكة التواصل الاجتماعي الواتس آب أو طول مدة اشتراكهم فيه وبين متغير الجنس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر الجنس على ادراك طلبة الجامعات العمانية لإيجابيات وسلبيات الواتس آب المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات علمية متعمقة لاختبار مدى تأثير استخدام تطبيق الواتس آب، وتوعية الطلبة بمخاطر مثل هذه التطبيقات وتأثيرها السلبي على التحصيل الدراسي، وتعزيز الإيجابي منها.

وهدفت دراسة العازمي والريمضي (٢٠١٧) إلى: التعرف على آراء مستخدمي الواتس آب WhatsApp من طلبة جامعة الكويت في كل من الجانب الاجتماعي والتعليمي والديني والسياسي، وعلاقته ببعض المتغيرات، متبعة في ذلك المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق هذا الهدف تم بناء استبانة تكونت من (٤٠) فقرة، موزعة على أربعة محاور، هي: الاجتماعي، الديني، التعليمي، والسياسي، وطبقت على عينة عشوائية (ن=٦٥٠) طالباً وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة اتجاهاً إيجابياً بين أفراد العينة حول

إسهام الواتس آب في كل من الجانب الاجتماعي والجانب الديني، ووجود اختلاف بين أفراد العينة حول اسهام الواتس آب في كل من الجانب التعليمي والجانب السياسي، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس في مجال الجانب السياسي لصالح الذكور. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية في مجال الجانب الاجتماعي لصالح المتزوج. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص في مجال الجانب الديني لصالح التخصص الأدبي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقاً لمتغير المحافظة في أي مجال من مجالات الدراسة.

وهدفت دراسة الشهراني (٢٠١٩) إلى: استقصاء العوامل المؤثرة على نية طلاب جامعة الملك خالد تجاه استخدام تطبيق الواتس آب، كأحد تلك الوسائل، في دعم العملية التعليمية في المملكة العربية السعودية. وركزت على دراسة تأثير العوامل الآتية: الأداء المتوقع، والجيد المتوقع، والتأثير الاجتماعي على النية السلوكية لاستخدام الواتس آب لطلاب جامعة الملك خالد باستخدام النظرية الموحدة لتقبل التكنولوجيا واستخدامها (UTAUT) بلغت عينة الدراسة (٧٢١) طالباً وطالبة بجامعة الملك خالد. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأداء المتوقع، والجيد المتوقع، والتأثير الاجتماعي كانت جميعها مؤشرات ذات دلالة إحصائية على النية السلوكية للطلاب لاستخدام تطبيق الواتس آب في العملية التعليمية. كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن أكبر عامل مؤثر على النية السلوكية لاستخدام الواتس آب هو الجيد المتوقع يليه الأداء المتوقع ثم التأثير الاجتماعي، وهدفت دراسة أبو زيد (٢٠١٩) إلى: استقصاء فاعلية برنامج مقترح في إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة قائم على تطبيق "الواتس آب" لتنمية الوعي الاقتصادي وبعض مهارات إدارة الوقت، وتم اختيار عينة البحث اختياراً قصدياً من طالبات جامعة القصيم غير المتخصصات في مجال الاقتصاد المنزلي، تم اختيارهن من كليتي (التربية والتأهيل الطبي) لتمثيل الخلفية الأدبية والعلمية للعينة، وقد بلغ حجم عينة البحث (٣٨) طالبة متزوجة، وتم اختيار مجموعة واحدة طبقت عليها أدوات قياس البحث قبلها وبعدياً، أما أدوات

القياس فكانت (مقياس الوعي الاقتصادي - مقياس إدارة الوقت)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطالبات عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات البحث لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بلغت (٠,٩٣) بين متوسط درجات الطالبات في مقياس الوعي الاقتصادي ومقياس إدارة الوقت.

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الثاني، يتبين أن هناك اهتماماً واضحاً في مجال تطبيق الواتس آب، حيث تنوعت أهدافها، فهدفت دراسة (Bere,2013) مقارنة التعلم المنتشر عبر الواتس آب ونظم إدارة التعلم المتوفرة والمدعومة عبر تطبيقات الهواتف الذكية والأبياد وتطبيقات الإنترنت، وهدفت دراسة كل من (Mehmood & Taswer,2013) إلى: بيان الآثار التربوية لمواقع التواصل الاجتماعي على طلاب المرحلة الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات، وهدفت دراسة الشرييني (٢٠١٣) إلى: التعرف على فعالية برنامج التدخل المهني لطريقة خدمة الفرد، باستخدام واحداً من المداخل العلمية الحديثة فيه وهو المدخل المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج الواتس آب على العملية التعليمية، وهدفت دراسة البلوشي (٢٠١٤) إلى بيان استخدامات الطلبة في الجامعات العمانية لتطبيق الواتس آب وتأثيره على تحصيلهم الدراسي، وهدفت دراسة العازمي والريمضي (٢٠١٧) إلى: التعرف على آراء مستخدمي الواتس آب WhatsApp من طلبة جامعة الكويت في كل من الجانب الاجتماعي والتعليمي والديني والسياسي، وعلاقته ببعض المتغيرات، وهدفت دراسة الشهراني (٢٠١٩) إلى: استقصاء العوامل المؤثرة على نية طلاب جامعة الملك خالد تجاه استخدام تطبيق الواتس آب، كأحد تلك الوسائل، في دعم العملية التعليمية، وكذلك تنوع المنهج المستخدم، شبه التجريبي (تصميم المجموعتين قبلي بعدي، وتصميم المجموعة الواحدة قبلي بعدي)، إلى الوصفي التحليلي، إلى تحليل المحتوى، وتنوعت عينة الدراسة.

ويمكن تلخيص الفائدة من الدراسات السابقة كما يلي:

- ١ - طريقة اختيار عينة البحث والمنهجية المناسبة لها.
- ٢ - اختيار الأدوات المناسبة للبحث.
- ٣ - التعرف على الأساليب الإحصائية التي يمكن استخدامها لتحقيق أهداف البحث.
- ٤ - تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء ما توصلت إليها نتائج الدراسات السابقة.

فرضا البحث:

- ١ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، والتي تُعزى إلى متغيرات (الجنس، العمر)؟
- ٢ - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في اختبار التحصيل المعرفي لثقافة الصحة الغذائية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام الواتس آب لصالح التطبيق البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

- تألف مجتمع البحث من جميع طلاب جامعة جدة للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩، والبالغ عددهم (٢١٠٥٠) طالباً وطالبة
- تكونت عينة البحث من عيتين:
- ١ - عينة عشوائية من طلبة كليات الجامعة (عدا طلاب الكليات الطبية) بجامعة جدة والبالغ عددهم (٤٤٧) طالباً وطالبة، وهذه العينة لمعرفة درجة توافر مفاهيم ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، وكانت عينة البحث موزعة كما يلي:

جدول (١): التوزيع التكراري والنسبي لأفراد عينة الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
العمر	(٢٠ - ١٨)	٥٠	١١,٢ %
	(٢٣ - ٢١)	٢١٦	٤٨,٣ %
	(٢٦ - ٢٤)	١٠٧	٢٣,٩ %

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
	(٢٧ - ٢٩)	٤٩	١٠,٩%
	(أكبر من ٢٩)	٢٥	٥,٦%
	المجموع	٤٤٧	١٠٠%
الجنس	أنثى	٩٦	٢١,٥%
	ذكر	٣٥١	٧٨,٥%
	المجموع	٤٤٧	١٠٠%

٢- عينة عشوائية من طلاب السنة التحضيرية (المسار العلمي)، جامعة جدة، للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م والبالغ، عددهم (٧٠) طالباً، وهذه المجموعة من الطلاب خضعت لتطبيق تجربة فاعلية برنامج تعليمي إلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية بعض مفاهيم الصحة الغذائية.

مواد وأدوات البحث:

نتناول فيما يلي:

١- إعداد قائمة مفاهيم ثقافة الصحة الغذائية: لإعداد قائمة أولية بمفاهيم ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، تم الاطلاع على بعض الكتب والمراجع، ومسح الدراسات السابقة العربية والأجنبية في مجال الصحة الغذائية، كدراسة خالد ويحي (٢٠٠٩)، ودراسة القدومي وزايد (٢٠١٢)، ودراسة (Janet & etal, 2012)، ودراسة (Hafzan yusoff, &..etal, 2014)، ودراسة (الإمامي، ٢٠١٤)، ودراسة (العلوان، ٢٠١٨)،

٢- تم تحديد مفاهيم الصحة الغذائية بصورتها الأولية وعرضها على محكمين من ذوي الاختصاص في المناهج وطرق تدريس العلوم، والمختصين في علم الأحياء، والتغذية، واستجاب (١٥) محكم، وكان الغرض معرفة مناسبتها لطلبة المرحلة الجامعية، وملاءمة الصياغة اللغوية ووضوحها، وأهميتها، وبعد إجراء التعديلات اعتمدت قائمة مفاهيم الصحة الغذائية في صورتها النهائية المكونة من ثمانية محاور كما يظهرها جدول (٢):

جدول (٢) عدد مفاهيم الصحة الغذائية ومحاورها

عدد المفاهيم	المحاور
١٧	أساسيات التغذية
٧	الأطعمة السريعة
٧	التغذية والأمراض
١٦	المضافات الغذائية
٢٢	العلاج بالغذاء
١٤	إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام
١٤	التخلص من البدانة
٣	الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التداول

واتبع لإعداد تلك القائمة الخطوات التالية:

- هدف القائمة: وهدفت القائمة إلى تحديد أهم مفاهيم ثقافة الصحة الغذائية المناسبة لطلاب الجامعة.
- مصادر اشتقاق القائمة: اعتمد البحث الحالي في اشتقاق قائمة الموضوعات على عدة مصادر، منها: ما تناولته أدبيات البحث، والبحوث والدراسات السابقة في هذا المجال، كما تم استطلاع رأي المحكمين لتلك القائمة.
- الصورة النهائية للقائمة: تم تحديد أهم مفاهيم الصحة الغذائية، وتم تصنيفها في ثمانية محاور، كما تم توزيعها على كل محور ترتيباً منطقياً، وقد اشتملت القائمة على (١٠٠) مفهوم.

وباعتماد قائمة مفاهيم الصحة الغذائية في صورتها النهائية نكون قد أجبنا على السؤال الأول من أسئلة البحث الذي ينص على "ما مفاهيم الصحة الغذائية التي ينبغي تنميتها لدى طلبة جامعة جدة؟"

١. إعداد إستبانة التحقق من مفاهيم الصحة الغذائية: في ضوء قائمة مفاهيم الصحة الغذائية تم تصميم الإستبانة في صورتها النهائية لمعرفة درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، بحيث تتكون من الأجزاء التالية:

- الجزء الأول: واشتمل على البيانات لأفراد عينة البحث: (الاسم) ويتم الإجابة عنه اختياريًا، الجنس، والعمر.
- الجزء الثاني: تكون من ثمانية محاور، كما وردت في جدول (٢)

صدق الاستبانة:

أولاً: الصدق الظاهري:

بعد بناء الإستبانة تم عرضها في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين وتم تعديلها وفقاً لتوجيهاتهم.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للإستبانة تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفهوم بالمحور الذي تنتمي له، وكذلك حساب معاملات ارتباط درجة كل محور بالدرجة الكلية للإستبانة، وذلك باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) كما يلي:

أ- الاتساق بين المحاور والدرجة الكلية للإستبانة:

في الجدول (٣) يتضح قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للإستبانة.

جدول (٣) قيم معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للإستبانة ومحاورها

م	المحور	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للإستبان
١	أساسيات التغذية وموضوعاته	٠,٨٢٩
٢	الأطعمة السريعة وموضوعاته	٠,٨٦٤
٣	التغذية والأمراض وموضوعاته	٠,٨٧٥
٤	المضافات الغذائية وموضوعاته	٠,٨٨٠
٥	العلاج بالغذاء وموضوعاته	٠,٩٦١
٦	إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته	٠,٩٣٤
٧	التخلص من البدانة وموضوعاته	٠,٩٤١
٨	الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته	٠,٧٨٣

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور التي تتكون منها الإستمارة والمجموع الكلي للإستمارة جاءت عالية حيث تراوحت بين (٠,٧٨٣ - ٠,٩٦١)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على توافر درجة عالية من الصدق البنائي للإستمارة.

ب- ثبات الإستمارة:

تم التأكد من ثبات الإستمارة من خلال حساب الاتساق الداخلي للعبارات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد تبين أن قيم معاملات الثبات لمحاور الإستمارة تراوحت بين (٠,٨٧٦ - ٠,٩٥٤)، وبلغت قيم معامل الثبات الكلي للإستمارة (٠,٩٧٩).

٢. إعداد البرنامج التعليمي الإلكتروني:

واتبع لإعداد البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق "الواتس آب" الخطوات التالية:

- (١) الأهداف التعليمية للبرنامج: تم صياغتها في صورة عبارات سلوكية.
- (٢) أسس بناء البرنامج: في ضوء الدراسة النظرية ودراسة الأدبيات المرتبطة، تم استخلاص عدد من الأسس لبناء البرنامج المقترح، هي:
 - حاجات وطبيعة المجتمع في الوقت الحالي.
 - متطلبات إعداد الطالب الجامعي.
 - الثقافة الغذائية.
 - التعلم باستخدام الواتس آب.
- (٣) تحديد محتوى البرنامج: من خلال استجابات الطلبة لمحاور الإستمارة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحاور درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلاب جامعة جدة، وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية لمفاهيم كل محور على حدة وانحرافات المعيارية، حيث تم ترتيبها تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية وذلك لتحديد درجة توافر مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلاب جامعة جدة، بهدف التعرف على أهم الموضوعات التي ستضمن في البرنامج، حيث تم اختيار الخمسة

محاور الأخيرة في القائمة التي رتب حسب درجة التوافر من وجهة نظر الطلاب، وهي (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، والمضافات الغذائية).

٤) تنظيم المحتوى وطريقة عرضه: تم تنظيم المحتوى بناء على استجابات الطلاب على الإستبانة حيث تم اختيار المحاور التي درجة تحققها الأدنى، وتم اختيار خمس وحدات لتناسب مع الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج، هي:

- الوحدة الأولى: التغذية والأمراض.
- الوحدة الثانية: العلاج بالغذاء.
- الوحدة الثالثة: التخلص من البدانة.
- الوحدة الرابعة: الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول.
- الوحدة الخامسة: المضافات الغذائية.

تشتمل كل وحدة منهما على موضوعات، روعي في محتوى كل موضوع الترتيب التتابعي، والتسلسل المنطقي، وتحديد الأنشطة التعليمية والخبرات.

٥) مرحلة التصميم: وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- تصميم وتنظيم المحتوى التعليمي: تم عرض المحتوى التعليمي من خلال تطبيق "الواتس آب".
- تحديد إستراتيجيات التعلم، وتمثلت في: التعليم الإلكتروني، والتعلم عن بعد (متزامن وغير متزامن).
- تحديد الوسائط المتعددة وتمثلت في: إمكانيات تطبيق الواتس آب المتوفرة وهي: النصوص، والصور، والصوت، والفيديوهات التعليمية، وملفات PDF، وتحميل كتب وأبحاث إلكترونية لإثراء موضوعات البرنامج.
- تحديد أساليب التقويم: تنوعت أساليب التقويم ما بين (قبلي-تكويني-نهائي) خلال كل موضوعات البرنامج.

- (٦) **تصميم الأنشطة التعليمية:** تم إعداد مجموعة من الأنشطة بكل محور، أنشطة باستخدام الواتس آب، المشاركة من خلال حلقات النقاش والتواصل على الواتس آب، وعرض ما تم إنتاجه من تكليفات عبر مجموعة الواتس آب الخاصة بالبرنامج لإبداء الرأي بها من قبل الآخرين.
- (٧) **مرحلة التطوير والإنتاج:** في هذه المرحلة تم ترجمة عملية التصميم إلى مواد تعليمية حقيقية، تتضمن إنتاج الوسائط والمواد التعليمية عبر تطبيق "الواتس آب".
- (٨) **مرحلة التنفيذ واستخدام تطبيق "الواتس آب" في عرض محتوى البرنامج:** تم عرضه من خلال أجهزة الهاتف المحمول، وأجهزة الحاسوب (واتس آب ويب)، وتضمنت هذه المرحلة ما يلي:
- **الهدف من إنشاء مجموعة "الواتس آب":** هدفت مجموعة "الواتس آب" إلى تعليم وتعلم وحدات البرنامج للطلاب عينة البحث.
 - **العنوان:** تم تحديد عنوان لمجموعة "الواتس آب" وأطلق عليه اسم (مفاهيم الصحة الغذائية).
 - **المحتوي العلمي:** تضمن موضوعات البرنامج التعليمي التي سبق الإشارة لها، وقد تم عرضه باستخدام تطبيق "الواتس آب".
- (٩) **سيناريو البرنامج:** تضمن الخطوات التنفيذية لبناء البرنامج وفقاً لتطبيق "الواتس آب"، واشتمل على ما يلي:
- أ- **إعداد دليل المعلم الجامعي:** تم إعداد الدليل وفقاً للخطوات التالية:
 - تحديد الهدف من الدليل: وقد استهدف الدليل توضيح الخطوات الإجرائية التي تم اتباعها في استخدام تطبيق "الواتس آب" في تعليم وتعلم موضوعات البرنامج.
 - تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج.
 - تحديد المواد والأنشطة التعليمية المستخدمة بالبرنامج، والمهام المختلفة التي تساهم في تحقيق الأهداف.

- التوزيع الزمني لأنشطة وموضوعات البرنامج، وقد تم توزيعها على عشرة أسابيع، وتضمن لقاء واحد متزامن أسبوعياً في مجموعة "الواتس آب".
- إجراءات التعليم المتبعة وفقاً لأهداف ومحتوي وتنوع الأنشطة بكل موضوع.
- أساليب التقويم: تنوعت أساليب التقويم ما بين (قبلي-تكويني-نهائي) لمتابعة مستوى نمو التحصيل المعرفي للصحة الغذائية لدى الطلاب عينة البحث.
- ب- إعداد كتيب الطلاب عينة البحث: تم إعداده وفقاً للخطوات التالية:
- مقدمة تشجع الطلاب وتحفزهم على استخدام "الواتس آب" في تعليم وتعلم موضوعات البرنامج، كما تبرز أهمية موضوعات البرنامج.
- تحديد الهدف من الكتيب: استهدف الكتيب تحديد الخطوات التي يتبعها الطالب في المشاركة في مجموعة "الواتس آب"، وكذلك كيفية تنفيذ بعض الأنشطة من خلال تطبيق "الواتس آب"، وممارسة التعلم الذاتي والإلكتروني من خلاله أيضاً.
- التوزيع الزمني لأنشطة البرنامج: استغرق تطبيق البرنامج مدة عشرة أسابيع ابتداءً من ٢٧/٠١/٢٠١٩ حتى ٠٤/٠٤/٢٠١٩.
- إرشادات للطلاب: ومنها:
- التأكد من توافر أجهزة هاتف محمول مع كل طالب.
- التأكد من اتصال الهواتف بالشبكة العنكبوتية.
- الاتفاق على مواعيد اللقاءات التدريسية.
- الالتزام بمواعيد اللقاءات الأسبوعية.
- التفاعل مع مجموعة الواتس آب بإيجابية.
- مراعاة خصوصية المجموعة.
- الاستفادة والإفادة بالأنشطة الإثرائية.
- التقويم: تنوعت أساليب التقويم ما بين (قبلي-تكويني-نهائي).
- ج- ضبط البرنامج: تم عرض البرنامج متضمناً (دليل المعلم وكتيب الطالب على نخبة من المحكمين في مجال المناهج وطرق التدريس، ومجالات العلوم والتغذية، وذلك للتحقق

من مدى ملائمة البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها، وتلبيته لاحتياجات وخصائص الطلاب الجامعيين، وفي ضوء آراء المحكمين؛ أصبح البرنامج في صورته النهائية جاهزا للتطبيق.

د- التجريب لاستطلاعي والمبدئي للبرنامج: تم تطبيق بعض موضوعات البرنامج على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) طالباً، للتعرف على مواطن الضعف والصعوبة في البرنامج إن وجدت، وكذلك التأكد من صلاحيته للتطبيق على العينة التجريبية للبحث.

هـ- مرحلة التقييم: في هذه المرحلة تم تجريب تطبيق "الواتس آب" للتعرف على استخداماته، وتحديد المشكلات التي قد تواجه الطلاب عينة البحث عند الاستخدام، واتضح بعد التجريب عدم وجود أي مشكلات، أو صعوبات في الاستخدام.

ومن خلال تصميم البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق "الواتس آب" في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية تمت الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث الذي ينص على "ما التصور المقترح للبرنامج التعليمي باستخدام الواتس آب لتنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟"

٣. إعداد اختبار التحصيل المعرفي المرتبط بمفاهيم الصحة الغذائية (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، والمضافات الغذائية)، في المستويات المعرفية (الحفظ، الفهم، التطبيق، التحليل، والتركيب، والتقييم).

تم إعداد الاختبار وفقاً للخطوات التالية:

- الهدف من الاختبار: تحديد مستوى التحصيل المعرفي لثقافة بعض مفاهيم الصحة الغذائية لطلاب جامعة جدة المتضمنة في البرنامج.

- اختيار محاور الصحة الغذائية التي يتناولها الاختبار: تم تحديد محاور الصحة الغذائية التي تم تناولها في الاختبار، حيث تم اختيار الخمسة محاور الأخيرة في القائمة التي

رتبت حسب درجة التوافر من وجهة نظر الطلاب، وهي (التغذية والأمراض، العلاج بالغذاء، التخلص من البدانة، الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول، والمضافات الغذائية).

- **صدق الاختبار:** للتأكد من صدق الاختبار تم عرضه في صورته الأولية المتكونة من (٤٥) سؤالاً على مجموعة من الخبراء في مجال التربية العلمية والغذائية والقياس، واستجاب (٩) محكمين، لإبداء الرأي حول مدى سلامة وصحة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون العلمي، ومدى ارتباط العبارات بالموضوعات، وارتباطها بالمستوى الذي تقيسه وتم تعديل الاختبار في ضوء الآراء، وقد أبدى المحكمون بعض التعديلات التي تم الأخذ بها في الاعتبار عند إعداد الصورة النهائية للاختبار.
- **التجربة الاستطلاعية للاختبار:** طبق الاختبار في صورته الأولية على (٤٥) طالباً من غير عينة البحث "لاحد الشعب بطريقة عشوائية بهدف:

- حساب زمن الاختبار: تبين من خلال التجريب الاستطلاعي للاختبار أن الزمن المناسب لانتهاؤ جميع الطلاب من الإجابة عن جميع أسئلة الاختبار هو (٤٠) دقيقة.

- حساب ثبات الاختبار: تم حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق الاختبار، وكانت قيمة الثبات تساوي (٠,٧٦) وهذا يشير إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ويصلح كأداة للقياس.

- **الصورة النهائية للاختبار:** بلغ عدد مفردات الاختبار في صورته النهائية (٤٥) مفردة، وجدول (٤) يوضح مواصفات اختبار التحصيل المعرفي المرتبط بمفاهيم الصحة الغذائية، كما تم تصحيح الاختبار بناء على مفتاح التصحيح الذي تم إعداده وتم تقدير درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، وصفر للإجابة غير الصحيحة، وبذلك تصبح الدرجة النهائية للاختبار (٤٥) درجة، والدرجة الصغرى صفر.

جدول (٤) مواصفات اختبار التحصيل المعرفي المرتبط بمفاهيم الصحة الغذائية

المحاور	أرقام الأسئلة	عدد الأسئلة	النسبة المئوية
التغذية والأمراض وموضوعاته	١-٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٣٣-٣٥-٣٨-٤٠	١٠	٢٢,٢٢%
العلاج بالغذاء وموضوعاته	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٣٢-٤٣	٧	١٥,٥٥%
التخلص من البدانة وموضوعاته	٢-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٧-٤١	٨	١٧,٧٧%
الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته	٥-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧	٦	١٣,٣٣%
المضافات الغذائية وموضوعاته	٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٢٨-٢٩-٣١-٣٤-٣٦-٣٩-٤٢-٤٤-٤٥	١٤	٣١,١١%
المجموع	٤٥	٤٥	١٠٠%

التصميم التجريبي وإجراءات التجربة:

اتبع البحث المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق تصميم المجموعة الواحدة (القياس قبل التجربة وبعدها) وكانت الخطوات المتبعة كالتالي:

- أ- المعالجة التدريسية (البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب)
- ب- اختيار مجموعة البحث:

شملت مجموعة البحث طلاب السنة التحضيرية (المسار العلمي)، جامعة جدة، للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م وقد تم اختيار مجموعة البحث عشوائياً، والعدد الكلي لمجموعة البحث (٧٠) طالب.

ويرجع اختبار هذه المجموعة لعدة أسباب أهمها:

- هؤلاء الطلاب حديثو التخرج من الثانوية العامة-قسم العلوم الطبيعية-؛ حيث درسوا موضوعات مختلفة في علم الأحياء.
- هؤلاء الطلاب في بداية مرحلة الشباب والتي تحتاج إلى وعي غذائي سليم لتخرج جيلاً من الشباب بصحة جيدة يستطيع أن يشارك بفاعلية في بناء وطنه.
- التطبيق القبلي لأداة البحث: تم تطبيق أداة البحث (الاختبار التحصيلي لثقافة الصحة الغذائية) على مجموعة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج في بداية الفصل

الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، وذلك للحصول على المعلومات القبلية التي تساعد في العمليات الإحصائية الخاصة بنتائج البحث، وقد تم تعريف الطلاب بأداة البحث، والهدف منها، والتأكد من وضوح التعليمات وصياغة العبارات.

ج- **انطلاق البرنامج:** تم الالتقاء بطلاب مجموعة البحث التي تم اختبارها لتوضيح الغرض من البحث، وكيفية التعلم الذاتي في ضوء استخدام تطبيق الواتس آب، وبدأ تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة، بواقع عشرة أسابيع.

د- **التطبيق البعدي لأداة البحث:** بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي الإلكتروني لمجموعة البحث، وأعيد تطبيق أداة البحث (اختبار التحصيل المعرفي لثقافة بعض مفاهيم الصحة الغذائية).

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

للإجابة عن أسئلة البحث، والتحقق من مدى صحة فرضاه، سوف نقدم ملخصاً عن أهم النتائج وتفسيراً لها.

أولاً: نتائج تطبيق الإستبانة لمعرفة درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة:

١. السؤال الثاني: نص السؤال الثاني للدراسة على "ما درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، لمحاوّر ثقافة الصحة الغذائية، وكذلك تم حساب المتوسطات الحسابية لعبارات كل محور على حدة وانحرافات المعيارية، حيث تم ترتيبها تنازلياً وفقاً للمتوسطات الحسابية وذلك لتحديد درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلاب جامعة جدة. وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول (٥).

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجة توافر محاور ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة التوافر
٦	إعداد الطعام وحفظه في أماكن تخزين الطعام وموضوعاته	٢.٣٨	٠.٣٣٥	١	كبيرة
١	أساسيات التغذية وموضوعاته	٢.٣٢٣٧	٠.٣٤١٧٣	٢	متوسطة
٢	الأطعمة السريعة وموضوعاته	٢.٣١	٠.٤٣٥	٣	متوسطة
٣	التغذية والأمراض وموضوعاته	٢.٢٧	٠.٤٤	٤	متوسطة
٥	العلاج بالغذاء وموضوعاته	٢.٢٧	٠.٣٤	٥	متوسطة
٧	التخلص من البدانة وموضوعاته	٢.٢٧	٠.٤٠٥	٦	متوسطة
٨	الأغذية التقليدية والأغذية شائعة تناول وموضوعاته	٢.٢٦٤	٠.٤٢٢٨٣	٧	متوسطة
٤	المضافات الغذائية وموضوعاته	٢.١٩	٠.٣٦٤	٨	متوسطة
	الإجمالي	٢,٢٨	٠,٣٣٩	----	متوسطة

يتبين من جدول (٥) أن درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى الطلبة بمحاور الإستبانة من وجهة نظرهم جاءت بدرجة توافر (متوسطة)، حيث جاء المتوسط الحسابي العام للمجموع الكلي للاستبانة (٢, ٢٨)، بانحراف معياري قدره (٠, ٣٣٩)، وتراوح قيم الانحرافات المعيارية للمحاور التي تتكون منها الاستبانة بين (٠, ٤٣٥-٠, ٣٣٥)، وهي قيم أقل من الواحد الصحيح مما يدل على تجانس استجابات طلبة جامعة جدة.

كما يتبين من الجدول (٥) أن محور (إعداد الطعام وحفظه في أماكن تخزين الطعام وموضوعاته) كأحد محاور التثقيف الصحي الغذائي لدى الطلبة جاء في الترتيب الأول من وجهة نظرهم، حيث حصل هذا المحور على متوسط حسابي قدره (٢, ٣٨) بدرجة توافر كبيرة، ويليه في الترتيب الثاني محور (أساسيات التغذية وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢, ٣٢)، ويليه في الترتيب الثالث محور (الأطعمة السريعة وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢, ٣١)، ويليه في الترتيب الرابع محور (التغذية والأمراض وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢, ٢٧)، ويليه في الترتيب الخامس محور (العلاج بالغذاء وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢, ٢٧)، ويليه في الترتيب السادس محور (التخلص من البدانة

وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢٧, ٢)، ويليه في الترتيب السابع محور (الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته) بمتوسط حسابي (٢٦, ٢)، ويليه في الترتيب الثامن والأخير محور (المضافات الغذائية وموضوعاته) بمتوسط حسابي (١٩, ٢)، وجميعهم بدرجة توافر (متوسطة)؛ قد يفسر ذلك أن أغلب الطلبة درسوا معلومات عن مفاهيم الصحة الغذائية خلال مراحل تعليمهم المختلفة، وأن البعض منهم تمثل الثقافة الصحية جزءاً من دراستهم الحالية، وتتفق مع دراسة خالد ويحي (٢٠٠٩)، ودراسة القدومي وزايد (٢٠١٢)، ودراسة الإمامي (٢٠١٤)، ودراسة العلوان (٢٠١٨) في نقص المعلومات ومفاهيم الصحة الغذائية لدى الطلبة.

كما يعزو الباحث مجيء مجال إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته في المرتبة الأولى من محاور ثقافة مفاهيم الصحة الغذائية إلى أنه تضمن عناصر يتم استخدامها بشكل يومي، فتعد عادة من العادات اليومية للطلاب.

التحقق من صحة الفرض الأول: الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، والتي تُعزى إلى متغيرات (الجنس، العمر)؟"

للتأكد من صحة الفرض، فقد تم استخدام اختبار (ت) لعيتين مستقلتين للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، والتي تُعزى إلى متغير (الجنس)، كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) لنفس الغرض مع متغير (العمر)، ويبين ذلك الجداول التالية:

١. الفروق بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة، والتي تُعزى إلى متغير (الجنس):

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) لعيتين مستقلتين للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى الطلبة، والتي تُعزى إلى متغير (الجنس)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
أساسيات التغذية وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٣٨٥٤	٠.٣٤٨٩٨	٢.٠٠٣	٠.٠٤٦
	ذكر	٣٥١	٢.٣٠٦٩	٠.٣٣٨٢٦		
الأطعمة السريعة وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٣٧	٠.٤٣١	١.٦٩٢	٠.٠٩١
	ذكر	٣٥١	٢.٢٩	٠.٤٣٥		
التغذية والأمراض وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٣٥	٠.٤٠٧	٢.٢٢٠	٠.٠٢٧
	ذكر	٣٥١	٢.٢٤	٠.٤٤٦		
المضافات الغذائية وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٢٤	٠.٣٨٠	١.٥٣٢	٠.١٢٦
	ذكر	٣٥١	٢.١٧	٠.٣٥٩		
العلاج بالغذاء وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٣٣	٠.٣٢٥	٢.٢٠٣	٠.٠٢٨
	ذكر	٣٥١	٢.٢٥	٠.٣٤٢		
إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٤١	٠.٣٣٢	١.٠٨٤	٠.٢٧٩
	ذكر	٣٥١	٢.٣٧	٠.٣٣٦		
التخلص من البدانة وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٣٥	٠.٣٩١	٢.١٤٥	٠.٠٣٢
	ذكر	٣٥١	٢.٢٥	٠.٤٠٦		
الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته	انثى	٩٦	٢.٢٥٣٥	٠.٤١٥٣٣	٠.٢٧٥	٠.٧٨٤
	ذكر	٣٥١	٢.٢٦٦٩	٠.٤٢٥٤٠		
المجموع الكلي	انثى	٩٦	٢.٣٣٦٤	٠.٣٣٤٩٩	١.٧٧٣	٠.٠٧٧
	ذكر	٣٥١	٢.٢٦٧٢	٠.٣٣٩٦٩		

يتبين من جدول (٦) السابق النقاط التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى الطلبة إجمالاً والتي تُعزى إلى اختلاف الجنس، حيث جاءت قيمة (ت) للمجموع الكلي للإستبانة (١,٧٧)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم بالمحاور

(الأطعمة السريعة وموضوعاته - المضافات الغذائية وموضوعاته - إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته - الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته) والتي تُعزى إلى اختلاف الجنس، وهي غير دالة إحصائياً.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم بالمحاور (أساسيات التغذية وموضوعاته - التغذية والأمراض وموضوعاته - العلاج بالغذاء وموضوعاته - التخلص من البدانة وموضوعاته) والتي تُعزى إلى اختلاف الجنس، وهي غير دالة إحصائياً.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق بين استجابات الطلبة للإستبانة وللمحاور (الأطعمة السريعة وموضوعاته - المضافات الغذائية وموضوعاته - إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته - الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته) إلى أن أغلب هذه المحاور تتعلق بالسلوكيات والعادات والتي لا تختلف باختلاف الجنس، حيث أكدت دراسة القدومي وزايد (٢٠١٢) عدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

٢. الفروق بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لدى طلاب جامعة جدة، والتي تعزى لاختلاف لعمر:

تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، والتي تعزى لاختلاف العمر، ويوضح نتائجه الجدول (٧):

جدول (٧) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (One-way ANOVA) للكشف عن دلالة ما قد يوجد من فروق في استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم والتي تُعزى لاختلاف العمر

المجالات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الإحصائية
أساسيات التغذية وموضوعاته	بين المجموعات	٥٩٢	٤	١٤٨	١.٢٧٠	.٢٨١
	داخل المجموعات	٥١.٤٩٠	٤٤٢	١١٦		
	الكلية	٥٢.٠٨٢	٤٤٦			
الأطعمة السريعة وموضوعاته	بين المجموعات	٤٤٣	٤	١١١	.٥٨٤	.٦٧٤
	داخل المجموعات	٨٣.٨٦٢	٤٤٢	١٩٠		
	الكلية	٨٤.٣٠٥	٤٤٦			
التغذية والأمراض وموضوعاته	بين المجموعات	٦٧٦	٤	١٦٩	.٨٧٣	.٤٨٠
	داخل المجموعات	٨٥.٦٢٣	٤٤٢	١٩٤		
	الكلية	٨٦.٣٠٠	٤٤٦			
المضافات الغذائية وموضوعاته	بين المجموعات	٩٠٢	٤	٢٢٦	١.٧١٠	.١٤٧
	داخل المجموعات	٥٨.٢٩٨	٤٤٢	١٣٢		
	الكلية	٥٩.٢٠١	٤٤٦			
العلاج بالغذاء وموضوعاته	بين المجموعات	٢٤٢	٤	٠٦٠	.٥٢١	.٧٢٠
	داخل المجموعات	٥١.٣٠٤	٤٤٢	١١٦		
	الكلية	٥١.٥٤٦	٤٤٦			
إعداد الطعام وحفظه في أماكن تحضير الطعام وموضوعاته	بين المجموعات	٥٣٥	٤	١٣٤	١.١٩٤	.٣١٣
	داخل المجموعات	٤٩.٥٤٧	٤٤٢	١١٢		
	الكلية	٥٠.٠٨٢	٤٤٦			
التخلص من البدانة وموضوعاته	بين المجموعات	٥٩٨	٤	١٥٠	.٩١٤	.٤٥٦
	داخل المجموعات	٧٢.٣٨١	٤٤٢	١٦٤		
	الكلية	٧٢.٩٧٩	٤٤٦			
الأغذية التقليدية والأغذية شائعة تناول وموضوعاته	بين المجموعات	١.٤٥٨	٤	٣٦٥	٢.٠٥٩	.٠٨٥
	داخل المجموعات	٧٨.٢٨١	٤٤٢	١٧٧		
	الكلية	٧٩.٧٣٩	٤٤٦			
المجموع الكلية	بين المجموعات	٤١٨	٤	١٠٥	.٩٠٧	.٤٦٠
	داخل المجموعات	٥٠.٩٨٩	٤٤٢	١١٥		
	الكلية	٥١.٤٠٧	٤٤٦			

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من جدول (٦) النقاط:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم والتي تُعزى لاختلاف العمر إجمالاً، حيث جاءت قيمة (ف) للمجموع الكلي للإستبانة (٠,٩٠٧)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات طلبة جامعة جدة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم والتي تُعزى لاختلاف العمر بجميع محاور الإستبانة، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند جميع المحاور.

ويؤكد البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلبة حول درجة توافر ثقافة الصحة الغذائية لديهم، والتي تُعزى لاختلاف العمر، حيث أكدت دراسة القدومي وزايد (٢٠١٢) عدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمعدل الأكاديمي.

أثبت البحث الحالي وجود قصورا في المعلومات المرتبطة بمفاهيم الصحة الغذائية السليمة لدى طلبة جامعة جدة (عينة البحث) من الجنسين (طلاب، طالبات)، على حد سواء. وهذا ما يتفق مع دراسة خالد ويحي (٢٠٠٩)، (Janet M & etal, 2012)، ودراسة القدومي وزايد (٢٠١٢)، ودراسة الإمامي (٢٠١٤)، ودراسة العلوان (٢٠١٨) ثانياً: نتائج تطبيق اختبار التحصيل المعرفي المرتبط ببعض مفاهيم الصحة الغذائية:

إجابة السؤال الرابع للبحث:

ينص السؤال الرابع على "ما أثر البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم صياغة الفرضية التالية: "يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في اختبار التحصيل المعرفي لثقافة الصحة

الغذائية قبل وبعد تطبيق البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام الواتس آب لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب مجموعة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي لثقافة الصحة الغذائية، وحساب قيمة (ت) ودالاتها، كما يوضحها جدول (٨).

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) ودالاتها؛
لنتائج التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي لثقافة الصحة الغذائية
لطلاب لمجموعة البحث (ن=٧٠)

أبعاد الاختبار	الدرجة العظمى	التطبيق البعدي		التطبيق القبلي		قيمة ت	حجم التأثير
		١م	١ع	٢م	٢ع		
التغذية والأمراض وموضوعاته	١٠	١,٢٩	٠,٨١	٧,٧٥	١,١٢	٥٣,٦١	٢,٨** كبير
العلاج بالغذاء وموضوعاته	٧	١,٧٦	٠,٨٣	٦,٦٣	١,٠٩	٤٣,٣٩	٣,٤٢** كبير
التخلص من البدانة وموضوعاته	٨	١,٣٧	٠,٧٦	٧,٧١	٠,٩٤	٦٠,٢	٤,٦٧** كبير
الأغذية التقليدية والأغذية شائعة التناول وموضوعاته	٦	١,٨٨	٠,٨٥	٤,١٩	١,١٦	٣٩,٠٤	٢,٨٢** كبير
المضافات الغذائية وموضوعاته	١٤	٣,٥٠	١,٦٩	١٢,٢٨	٠,٩٨	٥٢,٥٤	٤,٣٣** كبير
الاختبار ككل	٤٥	٩,٨٠	٢,٩٢	٣٨,٥٦	٣,٧٦	٧٢,٥٢	٣,٥٠** كبير

*دالة عند مستوى ٠,٠١

**حجم التأثير كبير إذا كان أكبر من ٠,٨، ومتوسط إذا كان ٠,٨، وصغير إذا كان أقل من ٠,٢

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، بين متوسط درجات طلاب مجموعة البحث في التطبيق القبلي والبعدي لاختبار التحصيل المعرفي لثقافة الصحة الغذائية بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي؛ وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني، ويدل على أن دراسة طلاب مجموعة البحث البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب ساهم في زيادة التحصيل المعرفي لثقافة بعض مفاهيم الصحة الغذائية.

وفي ضوء ما سبق يتم قبول الفرض الثاني من فروض البحث، والإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة البحث والذي ينص "ما أثر البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية لدى طلبة جامعة جدة؟"

فقد أوضحت نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني تنمية التحصيل المعرفي لثقافة الصحة الغذائية، ودل على ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التطبيق القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي لثقافة الصحة الغذائية بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي، كما ثبت أن حجم التأثير الكبير على الاختبار، تأثير استخدام البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (أبو زيد، ٢٠١٩؛ Bere, 2013)

وتعقيباً على نتائج البحث

من خلال العرض السابق للبحث نستخلص بعض المؤشرات التالية:

- ١- فاعلية البرنامج التعليمي الإلكتروني باستخدام تطبيق "الواتس آب" في تنمية بعض المفاهيم الصحية الغذائية لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- قد يرجع أثر استخدام البرنامج القائم على تطبيق الواتس آب في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم الصحة الغذائية إلى:
 - ارتباط محتوى البرنامج بحياة الطلاب وبصحتهم قد شجعهم على الدراسة واكتساب الفهم الغذائي الصحيح، وتقدير العواقب المترتبة على الفهم الغذائي الغير صحيح.
 - تقديم المحتوى الإلكتروني بطريقة مبسطة وشيقة، متضمناً مواقف وقضايا تثير تفكيرهم في هذه المرحلة قد شجعهم على القراءة والبحث للوصول للفهم الصحيح لقضايا الغذاء المختلفة.
 - تنوع أسلوب عرض المعلومات المدعمة بالصوت والصورة والحركة والألوان.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث، يوصي البحث بما يلي:
- ١- ضرورة نشر ثقافة الصحة الغذائية بين الطلبة، وذلك لأنهم في أمس الحاجة إلى التثقيف الغذائي، وذلك عن طريق تدريس برنامج الثقافة الغذائية ضمن برنامج الإعداد الثقافي للطلاب الجامعي.
 - ٢- إعداد دورات تدريبية لتثقيف المعلمين في جميع المراحل، وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات تثقيفاً غذائياً، حتى يمكنهم العمل على نشر ثقافة الصحة الغذائية بين طلابهم.
 - ٣- عقد ورش عمل لتعزيز إيجابيات تطبيق "الواتس آب" ونشر الوعي من قبل القائمين على الجامعات واستخدامها لأغراض تعليمية وتثقيفية.

بحوث مقترحة:

- ١- إعداد برنامج في ثقافة الصحة الغذائية للمعلمين في جميع المراحل الدراسية، وأثر البرنامج في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لديهم.
- ٢- إجراء مزيد من الدراسات على فئات مماثلة للمجتمع الجامعي، واختبار مدى تأثير استخدام تطبيق "الواتس آب" في زيادة التحصيل الدراسي.
- ٣- تطوير وحدات دراسية في العلوم وفق معايير التربية الغذائية وقياس أثرها في القيم والعادات الغذائية.
- ٤- قياس مستوى الوعي الغذائي لدى طلاب المرحلة الابتدائية.
- ٥- أثر استراتيجية التعلم التعاوني قائم على تطبيق "الواتس آب" في تنمية مهارات التفكير العلمي وفهم طبيعة العلم لدى طلبة الصف الثاني متوسط.

المراجع

أولاً: - المراجع العربية:

- أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال (٢٠١٣)، علم النفس التربوي، ط ٧، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو حليمة، جهاد. (٢٠٠٨). أثر استخدام برنامج بالوسائط المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية التنور الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو زيد، لمياء شعبان أحمد (٢٠١٩)، فاعلية برنامج مقترح في إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة قائم على تطبيق " الواتس آب" لتنمية الوعي الاقتصادي وبعض مهارات إدارة الوقت لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة أسيوط. مج(٣٥). ع (٤). ابريل. ص ٣٠٤-٣٤٤.
- أبو قمر، باسم محمد (٢٠٠٢)، برنامج مقترح في التربية الصحية لطلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظات غزة/ فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- الإمامي، بسام سعد (٢٠١٤)، دور المناهج الدراسية في تنمية الوعي الغذائي لدى طلبة مرحلة الأساس بالأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- بدوي، سناء شاكرا (٢٠١١). فعالية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر.
- برنامج مكافحة السمّنة، وزارة الصحة بالملكة العربية السعودية، تمت زيارة الموقع في ٢٠١٨/٢/٥ على الرابط التالي:
<https://www.moh.gov.sa/OCP/Pages/DirectorMessage.aspx>
- البلوشي، مدين بن سعود بن سليمان (٢٠١٤)، استخدامات طلبة الجامعات العمانية للواتس آب وتأثيره على تحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة اليرموك، الأردن.
- البلوني، إيمان وشتيقي، ميسون (٢٠٠٣): العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، مجلد (١٣)، العدد (٣٤)، ص ١-١٦.

- بوقيس، نجاه عبد الله. (٢٠٠٤). مواضيع النقص في الثقافة الغذائية لدى طالبات كلية التربية للبنات بمدة وعلاقته بتخصصهن، مجلة التربية العلمية، مصر، ٧(٣)، ٥٢-٤٠.
- الجرواني، هالة إبراهيم. (٢٠٠٩). الثقافة الغذائية في ضوء المأكولات الشعبية، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مصر، ١١(١): ٤٧٥ - ٤٨٦.
- الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع، http://ssfcm.org/ssfcm_ar/index.php, 9/4/2008
- الجندي، أمية السيد (٢٠٠٣)، فعالية برنامج مقترح قائم على التعلم الذاتي لتنمية الوعي بالصحة الإنجابية وأبعادها لدى الطالبة المعلمة بكلية البنات، دراسة منشورة في المؤتمر العلمي السابع نحو تربية علمية أفضل، المجلد الأول، الجمعية المصرية للتربية العلمية، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- الحساوي، موفق عبد العزيز وصالح، منى هادي (٢٠١٣)، أثر استخدام تقنية البلوتوث في الهاتف النقال في تحصيل الطلبة واستقبالهم للمعلومات، مجلة كلية التربية للبنات-المعهد التقني في الناصرية، ٢٤، (٤)، ٩.
- الحملة الوطنية لمكافحة زيادة الوزن والبدانة، قد تم زيارة الموقع في ٢٠١٨/٢/٥ على الرابط التالي: <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Campaigns/badana/Pages/default.aspx>
- الحيلة، محمد محمود (٢٠١٤)، مهارات التدريس الصفي. (ط٤)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- خالد، زينب عاطف ويحي، سعيد حامد محمد (٢٠٠٩)، فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر، مج (١٩)، ع (٧٨)، إبريل.
- الزامل، هالة بنت سليم والعطيوي، صالح بن محمد عبد الله (٢٠١٧)، واقع تطبيق طالبات الدراسات العليا في قسم تقنيات التعليم بجامعة الملك سعود للجيل الثاني للويب (Web 2.0) واتس اب-يوتيوب-تويتر، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٦ (٤)، ١٧١-١٨٧.
- زاهد، مال عبد الله (٢٠١٦)، فعالية استراتيجية التعليم المعكوس باستخدام نظام البلاك بورد وتطبيق الواتس اب على التحصيل الأكاديمي والاتجاه نحو استخدام الانترنت في التعليم لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بكلية التربية بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث.
- السلطان، عبد الرحمن (٢٠١٤)، الواتس آب سعوديا. مقال منشور في جريدة الوطن. المملكة العربية السعودية، تم زيارة الموقع بتاريخ ٢٠١٧/٠٨/٠٢ على الرابط

<https://www.alwatan.com.sa/articles/detailspx>

- الشريدة، خالد عبد العزيز (٢٠١٦)، الاستخدام الايجابي للتواصل الاجتماعي، مؤقر نحو تجمع ايجابي وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).
- شريم، محمد بشير (٢٠١٢) "الثقافة الصحية"، مطبعة السفير، المملكة الأردنية الهاشمية.
- شمس الدين، منى كامل البسيوني. (٢٠١٦). أثر استخدام بعض تطبيقات التعليم الجوال على تنمية التنور التقني لدى معلمات الاقتصاد المنزلي واتجاهاتهن نحوها. بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ٤، ٣٥٣-٣٨٦.
- الشهراني، حامد علي مبارك (٢٠١٩)، العوامل المؤثرة على تقبل طلاب جامعة الملك خالد لاستخدام تطبيق الواتس آب في دعم العملية التعليمية في ضوء النظرية الموحدة لتقبل التكنولوجيا UTAUT، المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، ج(٦٤) أغسطس، ص ١٨٣-٢١٨.
- الشهري، محمد هادي علي (٢٠١٦)، تقويم تجربة توظيف وسائل التواصل الاجتماعي لتنمية مهارات الأداء التدريسي من وجهة نظر المعلمين وأعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم والآداب بشروره، جامعة نجران، ١٦-١٣١.
- صالح، محمد صالح (٢٠٠٢)، فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء، مجلة التربية العلمية، المجلد الخامس العدد الرابع لشهر ديسمبر ٢٠٠٢.
- صبحي، عفاف حسن. (٢٠٠٤). التربية الغذائية والصحية، القاهرة، مجموعة النيل العربية.
- العازمي، نجلاء غشام والرميضي، خالد مجبل (٢٠١٧)، آراء طلبة جامعة الكويت من مستخدمي الواتس آب حول إسهاماته في الجوانب الاجتماعية والتعليمية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، جامعة الكويت، س ٤٣، ع ١٦٥، ٢٦٧-٣٠٧.
- عبد الله، زينب مهدي (٢٠١٧) "مقارنة مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض الألعاب الفرقية والفردية في محافظة القادسية"، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- عبيد، آيات ابراهيم الدسوقي (٢٠٠١): تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

- العصيمي، سامية بنت منصور بن ناصر (٢٠٠٤) "مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات كلية العلوم التطبيقية في جامعة القرى وعلاقته باتجاهاتهن الصحية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- العلوان، جاسر رضوان (٢٠١٨)، أثر تدريس وحدة تعليمية مطورة في العلوم الحياتية في ضوء معايير التربية الغذائية في الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مج (٤٥)، ص ٥٧٣-٦٠٣.
- فتحي، سراج حسين (٢٠١٣)، استخدام برامج التواصل تعليميا، تم زيارة الموقع بتاريخ ٢٠١٧/٠٨/٠٢ على الرابط <https://www.al-madina.com/article/227517>.
- القدومي، عبد الناصر وزايد، كاشف (٢٠١٢) الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ع(٢٨)، ص ٢٧-٤٣.
- الكسباني، محمد السيد (٢٠١٠). مصطلحات في المناهج وطرق التدريس. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- كوجك، كوثر حسين. (٢٠٠٦)، اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط ٣، القاهرة: عالم الكتب.
- اللقاني، أحمد حسين والجمال، علي أحمد (٢٠١٣) معجم المصطلحات التربوية في المناهج وطرق التدريس، ط ٣، القاهرة: عالم الكتب.
- محبوب، علي كريم. (٢٠٠٨). التنور الغذائي لدى طلاب جامعة سوهاج وعلاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر العلمي العربي الثالث - التعليم وقضايا المجتمع المعاصر ٢٠ - ٢١ نيسان، المجلد الثاني: ٥٧٦ - ٦٢٧.
- مزاهرة، أيمن سليمان. (٢٠١٠). أساسيات تغذية الإنسان، عمان: دار قنديل للنشر والتوزيع.
- مصيقر، عبد الرحمن عبيد (٢٠٠٦) تغذية الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربية، مركز البحرين للدراسات والبحوث، تم زيارة الموقع في ٢٠/٢/٢٠١٨ على الرابط التالي:
http://www.acnut.com/v/index.php?option=com_content&view=article&id=149%3AAnutrition-of-children-and-adolescents-in-the-arab-gulf-states&Itemid=89&lang=ar
- مصيقر، عبد الرحمن عبيد (٢٠٠٧)، التثقيف الغذائي أسس ومبادئ التوعية الصحية والغذائية، دار القلم، الطبعة الرابعة، دبي الإمارات العربية المتحدة، الطبعة الرابعة.

– موقع وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية، تمت زيارة الموقع بتاريخ ٢٠١٨/٣/١٨ على الرابط التالي:

<http://www.moh.gov.sa/vb/showthread.php?t=1675>

– النادر، هيثم محمد (٢٠١٩) الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٤٦، العدد ١، ملحق ١.

– النجدي، أحمد وعبد الهادي، منى وراشد، على (٢٠٠٣). طرق وأساليب واستراتيجيات حديثة في تدريس العلوم. ط (١). دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

– يونس، هبة زياد إبراهيم (٢٠١٣)، درجة أهمية توافر متطلبات استخدام الأجهزة المحمولة في تدريس اللغة الانجليزية لطلبة المرحلة الاساسية العليا في مدارس عمان الخاصة-الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة لقسم الادارة والمناهج، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الاوسط، الاردن.

– ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، تمت زيارة الموقع بتاريخ ٢٠١٩/٠٤/٢٠ على الرابط التالي:

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%88%D8%A7%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%A8>

ثانياً: – المراجع الأجنبية

- Aifan, H. A. (2015). Saudi students' attitudes toward using social media to support learning. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (Order No. 3713504)
- Alshammari, R., Parkes, M., & Adlington, R. (2017). Using WhatsApp in EFL Instruction with Saudi Arabian University Students. Arab World English Journal; 8 (4), 68-84.
- Bere, A. (2013). Using WhatsApp mobile instant messaging to leverage learner participation and transform pedagogy at a South African University of Technology. British Journal of Educational Technology, 44(4), 544-561. Retrieved on April 4-2018 from <http://en.wikipedia.org/wiki/WhatsApp>.
- Eberechukwu, A.S., & Queendarline, N.N. (2018). WhatsApp utilization and academic performance of computer in education trainee teachers in university of port- Harcourt. International Journal of Education, Learning and Development; 6(5), 15-25.
- Gasaymeh, A.M. (2017). University Students' use of WhatsApp and their Perceptions Regarding its Possible Integration into their Education.

- Global Journal of Computer Science and Technology: G Interdisciplinary; 17 (1), 1-10.
- Glad, M.G., & Meerasa S.S. (2016). Perceptions on M-Learning through WhatsApp application. Journal of Education Technology in Health Sciences; 3(2),57-60.
 - Janet M Wojcikcorresponding and Melvin B Heyman,2012,Corresponding, Adolescent nutritional awareness and use of food labels: Results from the national nutrition health and examination survey, University of California, Francisco, BMC Pediatr.p.p12-55doi:10. 1186/1471-2431.
 - Kerka, s.(2000):"Health and Adult Literacy; Practice Application. Brief No.7", ERIC, No. ED438 450
 - Mehmood, s.,Taswir,T. (2013). The effects of Social networking Site on the Academic Performance of Students in College of Applied Science, Nizwa Oman. International Journal of arts and commwerce.2,111-123.
 - Silius, K., Miilumäki, T., Huhtamäki, J., Tebest, T., Meriläinen, J., & Pohjolaine, S. (2010). Students' motivations for social media enhanced studying and learning. Knowledge Management & ELearning: An International Journal, 2(1), 70-80.
 - Yuosoff. H and Wan Daud WN, and Ahmad Z(2013), Effectiveness of Nutrition Education vs. Non- Nutrition Education Intervention in Improving Awareness Pertaining Iron Deficiency among Anemic Adolescents, Iranian Public Health Association & Tehran University of Medical Science,42(5): P.P,467-471.