

مقترح بحث مشروع تخرج ماجستير الإعلام الرقمي بعنوان:
دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك التغذية لدى الشباب في المجتمع السعودي:
دراسة ميدانية

“The Role of Social Media in Shaping Nutritional Behaviors Among Saudi Youth: A Field Study”

إعداد الطالب:

بدر عبد العزيز بيومي

٢٤١٠٠١١٣٩

إشراف:

د. ماهيتاب الرفاعي

مقرر المشروع النهائي

الإهداء

إلى من كانوا سندي في كل خطوة، وإلى من منحوني الحب والدعم بلا حدود...

إلى عائلتي العزيزة:

أبي وأمي، مصدر إلهامي وأساس قوتي، كلماتكم كانت النور الذي أنار دربي، ودعاؤكم كان رفيقي في كل مراحل هذا الإنجاز.

إلى إخوتي وأخواتي، شركاء الفرح والسند الدائم، الذين كانوا لي العون في كل لحظة.

إليكُم جميعاً أهدي هذا العمل فهو ثمرة جهد لم يكن ليكتمل لولا حبكم ودعمكم المستمر ،

مع خالص الحب والتقدير.

قائمة المحتويات

الإهداء.....	١
المقدمة.....	٣
مشكلة الدراسة.....	٤
أهمية الدراسة.....	٤
أهداف الدراسة.....	٤
تساؤلات الدراسة.....	٥
فروض الدراسة.....	٥
الدراسات السابقة.....	٦
التعليق على الدراسات السابقة:.....	١٤
مفاهيم الدراسة.....	١٥
الإطار النظري.....	١٧
الإطار المعرفي للدراسة:.....	٢٣
الإطار المنهجي للدراسة.....	٢٥
أدوات جمع البيانات ومقاييس الدراسة.....	٢٥
مجالات الدراسة.....	٢٥
المقاييس والاختبارات الإحصائية المقترح استخدامها.....	٢٥
التحليل الإحصائي:.....	٢٦
التوصيات:.....	٢٩
النتائج:.....	٢٩
قائمة المصادر والمراجع المبدئية.....	٣٠

المقدمة

في عصر الثورة الرقمية، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد، حيث تسهم بشكل كبير في تشكيل الآراء وتغيير السلوكيات. وجميع المجتمعات تأثرت بشكل ملحوظ بهذا التحول، يبرز المجتمع السعودي الذي يشهد نمطًا متزايدًا من التفاعل عبر هذه المنصات. يعتبر الطعام عنصرًا محوريًا في الثقافة السعودية حيث يجمع بين العادات الاجتماعية والتقاليد المتجذرة. ومع تزايد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت هذه المنصات منصة فعالة للتواصل وتبادل الأفكار حول الغذاء.

تمثل السلوكيات الغذائية جانبًا مهمًا من الحياة اليومية، فهي تعكس القيم الثقافية والممارسات الاجتماعية، وبالتالي فإن فهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على هذه السلوكيات يعد أمرًا ضروريًا. تعكس وسائل التواصل الاجتماعي تأثيرات متعددة، بدءًا من ترويج أنماط غذائية جديدة، وصولًا إلى تعزيز الوعي الصحي وتحفيز الأفراد على اتخاذ خيارات غذائية صحية. كما أنها تسهم في خلق مجتمع افتراضي يتبادل فيه الأفراد الوصفات والأفكار الغذائية مما يساهم في تغيير العادات الغذائية التقليدية.

ومع ذلك، لا يقتصر تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الإيجابيات فحسب، بل يمتد أيضًا إلى بعض السلبيات. فقد تساهم هذه المنصات في تعزيز بعض الأنماط غير الصحية، مثل استهلاك الوجبات السريعة أو اتباع أنظمة غذائية غير متوازنة، بالإضافة إلى تأثير الحملات الدعائية التي تروج لمنتجات غذائية قد تكون غير صحية.

يهدف هذا البحث إلى استكشاف تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الغذائية في المجتمع السعودي، من خلال تحليل كيف تؤثر هذه المنصات على العادات الغذائية المختلفة والتوجهات نحو الصحة والتغذية. سنناقش أيضًا الآثار الإيجابية والسلبية لهذا التأثير، مع التركيز على كيفية تأثير الحملات الإعلامية والاتجاهات الشعبية في وسائل التواصل الاجتماعي على خيارات الأفراد الغذائية اليومية. يسعى البحث إلى تقديم رؤى معمقة حول العلاقة بين التكنولوجيا والغذاء، مما يساهم في فهم أعمق للتغيرات الحاصلة في المجتمع السعودي.

من خلال هذا البحث نأمل أن يتمكن الباحثون وصانعو المحتوى من تطوير استراتيجيات فعالة تعزز من الوعي الغذائي وتساعد في تحسين السلوكيات الغذائية لدى الأفراد، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة والرفاهية في المجتمع.

مشكلة الدراسة

تعاني الدراسات الأكاديمية من نقص واضح في البحث عن التأثير المباشر لوسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات التغذية لدى الشباب السعودي. في ظل التغيرات المتسارعة في المجتمع السعودي، أصبحت هذه العلاقة أكثر أهمية من أي وقت مضى. تسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة المعرفية من خلال تحليل دور المنصات الاجتماعية في تشكيل عادات الأكل لدى الشباب السعودي، وذلك بتحديد العوامل المؤثرة والآليات النفسية الكامنة وراء هذه العلاقة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تساهم في فهم أعمق للعلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي وسلوك التغذية لدى الشباب السعودي، مما يمكن من تطوير استراتيجيات للتوعية والتثقيف الغذائي المستندة إلى فهم هذه العلاقة. كما ستساهم الدراسة في توفير معلومات قيمة لصناع القرار في مجال الصحة العامة، وتسويق الأغذية، وتطوير المحتوى الرقمي الصحي.

أهداف الدراسة

- ١- تحديد الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك التغذية لدى الشباب السعودي.
- ٢- تحديد العوامل المؤثرة في هذا التشكيل، مثل نوع المحتوى، ونوعية التفاعل، والتأثير الاجتماعي.
- ٣- تقييم الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على سلوك التغذية.
- ٤- اقتراح توصيات لتطوير استراتيجيات للتوعية والتثقيف الغذائي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة

- ١- ما هي أبرز منصات التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الشباب السعودي للحصول على معلومات حول التغذية؟
- ٢- ما هي أنواع المحتوى الغذائي الأكثر انتشارًا وتأثيرًا على الشباب السعودي على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- ٣- هل هناك علاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واتباع أنماط غذائية صحية لدى الشباب السعودي؟
- ٤- ما هو دور المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك التغذية لدى الشباب السعودي؟

فروض الدراسة

١. الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك التغذية لدى الشباب السعودي.
٢. العوامل المؤثرة في هذا التشكيل، مثل نوع المحتوى، ونوعية التفاعل، والتأثير الاجتماعي.
٣. الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على سلوك التغذية.

الدراسات السابقة

١-ناقشت الدارسة(& Bawazeer, N. M., Almalki, S., Alanazi, R., Alamri, R., Alanzi, R., Alhanaya, R., ... (Aldahas (2024)

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على استهلاك الغذاء والسمنة في المجتمع السعودي. أُجريت الدراسة كاستطلاع عبر الإنترنت بين 24 يونيو و20 يوليو 2021، حيث شملت عينة مكونة من 1124 مشاركًا، منهم 57.8% إناث و57.4% من المشاركين كانوا تحت سن الأربعين. كان متوسط مؤشر كتلة الجسم للمشاركين 27.4 كجم/م².

أظهرت النتائج أن 36.6% من المشاركين يتابعون مؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وأفاد 20.8% منهم بأن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على نظامهم الغذائي. أظهرت التحليلات الإحصائية أن الإناث أكثر تأثرًا من الذكور، وأن المشاركين الذين يعانون من السمنة أو الذين جربوا أنظمة غذائية لفقدان الوزن كانوا أكثر عرضة للتأثر بوسائل التواصل الاجتماعي.

تؤكد الدراسة أيضًا على أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تؤدي إلى سلوكيات غذائية غير صحية، مثل زيادة استهلاك الوجبات السريعة، حيث أفاد 10.3% من المشاركين أنهم بدأوا في استهلاك الوجبات السريعة بشكل متكرر بعد الانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي.

تتطلب النتائج اتخاذ إجراءات من قبل السلطات الصحية في السعودية لزيادة الوعي حول المخاطر المرتبطة بتناول الأطعمة.

٢- تتناول هذه الدراسة (Ismail, L. C., Osaili, T. M., Naja, F., Wartanian, M., Elkabat, G., Arnous, M., ... & Al (Dhaheri, A. S. (2024)

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات تناول الطعام بين البالغين في دولة الإمارات العربية المتحدة. تم إجراء دراسة عبر الإنترنت شملت 1056 بالغًا، حيث تم جمع معلومات عن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والعادات الغذائية. أظهرت النتائج أن 80.3% من المشاركين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين يوميًا، وأن متوسط درجة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات تناول الطعام بلغ 44.15.

٣- تهدف دراسة((Al-Bisher, M. M., & Al-Otaibi, H. H. (2024)

إلى مدى الالتزام بإرشادات النظام الغذائي السعودي الصحي (SHPDGs) وعلاقته بأعراض القلق الغذائي لدى الإناث الشابات في السعودية. تم إجراء دراسة مقطعية على 1092 مشاركة تتراوح أعمارهن بين 18 و30 عامًا، حيث أظهرت

النتائج أن 0.7% فقط من المشاركات التزمّن بالإرشادات وكانت خاليات من أعراض القلق الغذائي، بينما 50.4% من المشاركات اللاتي أظهرن أعراض القلق الغذائي كانت لديهن التزامات ضعيفة بالإرشادات.

أظهرت الدراسة أن مستوى الالتزام بالإرشادات كان أعلى في المناطق الشرقية والغربية مقارنة بالمناطق الوسطى والجنوبية. كما لم يكن هناك ارتباط بين الالتزام بالإرشادات واحتمالية ظهور أعراض القلق الغذائي. وأوصى الباحثون بزيادة الوعي حول أهمية تبني نظام غذائي صحي، خاصة بين الإناث، من خلال حملات تعليمية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

تعتبر هذه النتائج مهمة بالنظر إلى تأثير العادات الغذائية على الصحة النفسية والبدنية، حيث تشير إلى الحاجة الملحة لتعزيز الوعي الغذائي وتحسين السلوكيات الغذائية في المجتمع السعودي.

٤- تتناول هذه الدراسة (Alissa, N. A. (2024))

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على استهلاك مشروبات الطاقة بين المراهقين في المملكة العربية السعودية. تم إجراء استبيان عبر الإنترنت شمل 860 مراهقًا سعوديًّا، حيث أظهرت النتائج أن حوالي 82% من المشاركين يستهلكون مشروبات الطاقة مرة إلى مرتين في الأسبوع. واعتبرت وسائل التواصل الاجتماعي المصدر الأكثر شيوعًا للمعلومات حول مشروبات الطاقة.

أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي واستهلاك مشروبات الطاقة، مما يشير إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر على استهلاك مشروبات الطاقة لنحو ثلثي المشاركين. كما أظهر متوسط الدرجات في مقياس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي مما يعني أن وسائل التواصل تلعب دورًا في تعزيز استهلاك هذه المشروبات. توصي الدراسة بضرورة وضع خطط عمل موجهة لزيادة الوعي حول المخاطر الصحية لمشروبات الطاقة وتغيير أنماط الاستهلاك بين المراهقين، نظرًا لافتقار المعرفة والتشريعات المنظمة لاستهلاك هذه المشروبات.

٥- تناقش هذه الدراسة (Alkhalidi, G., Alotaibi, A., Alkasabi, R., Alsadhan, N., & Alageel, S. (2024))

تصورات سكان دول مجلس التعاون الخليجي حول النشاط البدني وحملات التوعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي إجراء دراسة نوعية باستخدام مقابلات شبه هيكلية مع 19 مشاركًا من دول مجلس التعاون الخليجي. تهدف الدراسة إلى استكشاف العوائق والمحفزات المتعلقة بالنشاط البدني، بالإضافة إلى تقييم فعالية حملات التوعية.

٦- تناولت الدراسة - (Boutros, B. A. S., Lopez, T. D., & Browning-Keen, V. (2024))

العلاقة بين صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الطالبات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في المملكة العربية السعودية. حيث أظهرت النتائج أن 73% من المشاركات يعانين من صورة جسم سلبية و50.1% منهن يعانين من إدمان معتدل لوسائل التواصل الاجتماعي. تم العثور على ارتباط معنوي بين إدمان

وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشر كتلة مما يشير إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل قد يؤثر على الوزن وتستعرض الدراسة أيضا تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على تصورات الصورة الجسدية لدى النساء، حيث يؤدي التعرض للإعلانات والصور المثالية إلى ارتفاع مستويات عدم الرضا عن الصورة الجسدية. وأوصت الدراسة بضرورة إدارة الوقت المخصص لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحد من تأثيراتها السلبية، بالإضافة إلى أهمية التثقيف الصحي حول أساليب الحياة الصحية وكيفية الاستخدام الصحيح لوسائل التواصل الاجتماعي. كما دعت إلى إجراء المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين صورة الجسم وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بشكل أعمق.

٧- تتناول الدراسة التي أجراها الباحثون (Alkhaldi, G., Alotaibi, A., Alkasabi, R., Alsadhan, N., & Alageel, S. (2024))

الحواجز والمساعدات لممارسة النشاط البدني في دول مجلس التعاون الخليجي، بالإضافة إلى تقييم فعالية الحملات التوعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. حيث أظهرت النتائج أن القيم الصحية، والثقة بالنفس، والدعم الاجتماعي وإدارة الوقت تعد من العوامل المساعدة، بينما تشمل الحواجز قيود الطقس، ونقص المرافق الرياضية و التحيزات العمرية والجنسية، والمفاهيم السلبية حول الوزن. كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية الحملات التوعوية في زيادة الوعي حول فوائد النشاط البدني، ولكنها تعترف أيضًا بأن هناك حاجة إلى مزيد من الجهود لتحسين الفعالية وتحقيق نتائج ملموسة. علاوة على ذلك، تناولت النتائج كيف أن المشاركين اعتبروا الحملات الإعلامية عبر وسائل التواصل الاجتماعي أداة فعالة لنشر الوعي. كما أظهرت الدراسة أن قيمة النشاط البدني تُعتبر دافعًا رئيسيًا للمشاركين. وقدمت الدراسة توصيات تهدف إلى خلق بيئات داعمة وتعزيز القيم الاجتماعية التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، مما يساهم في تحسين الصحة العامة في المنطقة.

٨- تناقش هذه الدراسة (Patwardhan, V., Mallya, J., & Kumar, D. (2024))

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك استهلاك الطعام لدى الشباب، حيث تم تطوير مقياس جديد يسمى مقياس SMiFcBS يقيس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك استهلاك الطعام لتقييم هذا التأثير. تم جمع البيانات من 455 طالبًا، وأظهرت النتائج أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل اختيارات الشباب الغذائية، حيث تتضمن تأثيرات إيجابية وسلبية.

تشير الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر محتوى غذائي جذاب، مما قد يؤدي إلى زيادة الرغبة في استهلاك الطعام، ولكنها أيضًا قد تساهم في تعزيز العادات الغذائية غير الصحية مثل تناول الوجبات السريعة والإفراط في الأكل. تم تحديد خمسة أبعاد رئيسية تؤثر على سلوك الاستهلاك، وهي: تحفيز الرغبة في الاستهلاك، التوجه نحو النظام الغذائي الصحي، الأكل الاندفاعي، استهلاك الطعام الزائد، واستكشاف الوصفات.

توصي الدراسة بأهمية الوعي بشأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على العادات الغذائية، وتبحث على استخدام هذه المنصات بطريقة تعزز من خيارات غذائية صحية. كما تشير إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لفهم تأثير هذه المنصات على المدى الطويل على صحة الأفراد وسلوكياتهم الغذائية.

٩- تناولت الدراسة (Luo, Y., Maafs-Rodríguez, A. G., & Hatfield, D. P. (2024))

تأثيرات الحملات الإعلامية الاجتماعية على مستوى الأفراد، والتي تركز على تعزيز السلوكيات المتعلقة بتناول الطعام الصحي، والنشاط البدني، والوزن الصحي. تهدف الدراسة إلى ملء الفجوة في الأبحاث الحالية من خلال تجميع الأدلة حول التأثيرات المستقلة لهذه الحملات، حيث تم تحليل 11 دراسة تم نشرها بين عامي 2012 و2023. نتائج الدراسة أظهرت تأثيرات مختلطة على النتائج المعرفية (مثل النوايا والمواقف والمعرفة) والسلوكية (مثل خيارات الطعام والنشاط البدني) والقياسات الجسمية (مثل الوزن ومحيط الخصر). الغالبية العظمى من الحملات كانت تستهدف جمهورًا محددًا مثل الآباء والنساء البالغات والمراهقين، واستخدمت منصات اجتماعية واحدة مثل فيسبوك وإنستغرام. تمت الإشارة إلى أن العديد من الدراسات عانت من قيود تجعل من الصعب تحديد العوامل التي تؤثر على فعالية الحملات، مثل استخدام النظريات السلوكية المحدودة، وعدم كفاية محتوى الحملات لتلبية احتياجات الجمهور المستهدف وبالتالي، هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لفهم كيفية تحسين فعالية هذه الحملات.

١٠- تناولت الدراسة (Vidya Patwardhan, Jyothi Mallya, Kaliappan S & Dilip Kumar (2024))

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك استهلاك الطعام لدى الشباب البالغين، حيث تم تطوير مقياس خاص بذلك يسمى "مقياس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك استهلاك الطعام". هدفت الدراسة إلى فهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على أنماط الاستهلاك الغذائي، بما في ذلك عوامل مثل الرضا عن الحياة والمزاج والصحة تشير النتائج إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورًا محوريًا في تشكيل تفضيلات الطعام وسلوكيات الأكل، حيث تقدم محتوى غذائي جذاب يمكن أن يؤثر على اختيارات الأفراد، مما يؤدي إلى استهلاك غير صحي أو زيادة في الرغبة في تناول الطعام كما حددت الدراسة خمسة أبعاد رئيسية تؤثر على سلوك استهلاك الطعام، وهي: "تحفيز الرغبة في الاستهلاك" "التوجه نحو نظام غذائي صحي"، "الأكل الاندفاعي"، "الاستهلاك الزائد للطعام"، و"استكشاف الوصفات كل بعد يمثل مجموعة من العوامل التي تؤثر على كيفية تفاعل الشباب مع المحتوى الغذائي على وسائل التواصل الاجتماعي. كما أظهرت الدراسة أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى عادات غذائية غير صحية وزيادة في قلق الجسم، مما يتطلب من الأفراد تطوير منظور نقدي حول المعلومات الغذائية المعروضة.

١١ - استهدفت الدراسة . (BinDhim, N. F., Althumiri, N. A., Al-Duraihem, R. A., Alasmary, S., Alkhamaali, Z., & Alhabeeb, A. A. (2023))

إلى استكشاف العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والنمط السلوكي الصحي في المجتمع السعودي متضمنةً استهلاك الفواكه والخضروات، النشاط البدني، استخدام التبغ، وعوامل الخطر مثل الاكتئاب والسمنة. تم حيث شملت عينة من (SHISS) إجراء دراسة مقطعية باستخدام بيانات ثانوية من نظام مراقبة مؤشرات الصحة المشاركين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا. أظهرت النتائج أن مستخدمي سناب شات يوميًا لديهم نظام غذائي أقل صحة، بينما كان مستخدمو لينكدإن وواتساب بشكل يومي مرتبطين بنظام غذائي أكثر صحة. كما ارتبط استخدام إنستغرام، تيك توك، تلغرام، ويوتيوب بزيادة خطر الاكتئاب، بينما كان استخدام سناب شات وواتساب مرتبطًا بانخفاض خطر الاكتئاب. قدمت نتائج البحث رؤى مهمة حول التأثيرات المحتملة الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على السلوكيات الصحية، مما يسلط الضوء على ضرورة فهم كيفية استخدام هذه المنصات لتحقيق نتائج صحية أفضل في المستقبل.

تشير الدراسة إلى أن العمر المتزايد، وكون الشخص ذكرًا، وقضاء وقت أقل على وسائل التواصل الاجتماعي، وعدم متابعة المؤثرين، يرتبطان بتقليل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات تناول الطعام. كما أوضح المشاركون أن عدم تناول الإفطار وزيادة وقت الشاشة لأغراض الترفيه يرتبطان بزيادة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي. كما أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كورونا وذكروا زيادة في وقت الشاشة واستهلاك الطعام وزيادة الوزن كان لديهم درجات أعلى في تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات تناول الطعام.

١٢ - تهدف الدراسة (Dharmarajlu, S. M., Maqbul, S. A., Tlhy, R. H., Aqili, S. E., Arbey, K. M., Yaqoub, R. U., & Aljehani, M. S. (2023))

أصبح الإنترنت ظاهرة عالمية ، حيث ارتفع عدد مستخدمي الشبكات الاجتماعية في جميع أنحاء العالم من 2.3 مليار في عام 2016 إلى حوالي 2.6 مليار في عام 2018. أبلغ 92٪ من المراهقين في الولايات المتحدة عن الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي ، و 24٪ منهم يستخدمون الإنترنت "باستمرار تقريبًا". تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير تقارب وسائل التواصل الاجتماعي على مواقف الأكل وعدم الرضا عن الجسم بين أطفال المدارس والمراهقين الطريقة أجريت دراسة وصفية مقطعية في مدرسة فرسان من يناير 2022 إلى فبراير 2022. تم اختيار ما مجموعه 75 طالبًا من خلال تقنية أخذ العينات الهادفة غير الاحتمالية. مقياس ليكرت المكون من 50٪ من المستخدمين يقضون معظم وقتهم على مواقع التواصل الاجتماعي بما لا يقل عن نصف يومهم.

١٣- تتناول هذه الدراسة (Alyami, R. A., & Alharbi, M. F. (2023))

العلاقة بين استخدام تطبيقات الطعام والسمنة والوزن الزائد بين الفتيات المراهقات في مدينة الرياض، السعودي تم إجراء دراسة مقطعية شملت 385 فتاة تتراوح أعمارهن بين 16-18 عامًا، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان ذاتي يتضمن معلومات ديموغرافية ومقاييس للنية السلوكية.

أظهرت النتائج أن 71.4% من المشاركات لديهن مؤشر كتلة جسم طبيعي، لم تُظهر الدراسة فروقات معنوية بين الوزن الزائد أو السمنة فيما يتعلق بمعدل النية السلوكية. كانت النية السلوكية لاستخدام تطبيقات الطعام مرتبطة بشكل أكبر بالمشاركات من مكتب التعليم الشرقي مقارنة بمكتب التعليم المركزي.

تشير الدراسة إلى أن النية السلوكية لاستخدام تطبيقات الطعام تؤثر بكل كبير على الفتيات المراهقات، مما يتطلب مزيدًا من التحقيقات لفهم تأثير خدمات تطبيقات الطعام على الأفراد ذوي مؤشر كتلة الجسم المرتفع. كما تلقي الدراسة الضوء على أهمية استخدام نظرية السلوك المخطط لفهم السلوكيات المتعلقة بالتغذية بين المراهقين.

١٤- تهدف الدراسة (Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., ... & Jordan, Y. A. (2023))

إلى انتشار اضطرابات الأكل وعلاقتها بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب. أُجري البحث على عينة مكونة من ٣٥٠ شاب تتراوح أعمارهم بين 14 و25 عامًا باستخدام أدوات موثوقة مثل اختبار اتجاهات الأكل ومقياس إدمان الشبكات الاجتماعية.

أظهرت النتائج أن 42% من المشاركين لديهم اضطرابات أكل محتملة، بينما كان 41.7% منهم يعانون من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ووجدت الدراسة أن فرص الإصابة باضطرابات الأكل كانت أعلى بين الشباب الذين يعيشون في أماكن منفصلة، والذين يدخنون، والذين لديهم تاريخ عائلي من اضطرابات الأكل. كما ارتبط إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بزيادة احتمال ظهور اضطرابات الأكل.

تم تسليط الضوء أيضًا على تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والعادات الغذائية، مما يعكس الحاجة إلى معالجة هذه القضايا من خلال التوعية وتقديم الدعم النفسي. وقد تم اقتراح المزيد من الأبحاث لفهم العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي واضطرابات الأكل بشكل أكثر عمقًا.

١٥- تتناول هذه الدراسة (Raja N, A. A., Osman, N. A., Alqethami, A. M., & Abd El-Fatah, N. K. (2022))

العلاقة بين سلوكيات الأكل غير الصحي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي الطالبات الجامعيات السعوديات خلال جائحة كوفيد-19. أظهرت النتائج أن 27.2% من المشاركات يعانين من سلوكيات الأكل غير الصحية. كما تبين أن مجموعة المخاطر كانت تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بمعدل أعلى (36.4%) مقارنة بالمجموعة الطبيعية مع وجود ارتباط بين القلق بشأن صورة الجسم واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل متكرر (20.4%)

اعتمدت الدراسة على عينة من 445 طالبة تم جمع بياناتهن من خلال استبيانات موثقة. أظهرت النتائج أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كان له تأثير كبير على سلوكيات الأكل غير الصحية، خاصةً بالنسبة لأولئك اللاتي يسعين للحصول على معلومات تتعلق بفقدان الوزن أو الحميات. ومع ذلك، لم يظهر مؤشر نمط الحياة المركب أي ارتباط ملحوظ مع سلوكيات الأكل غير الصحية.

توصي الدراسة بضرورة إجراء فحوصات للكشف عن سلوكيات الأكل غير الصحية بين الفتيات الشابات، والتركيز على التدخلات المبكرة للحد من العواقب الضارة المحتملة. كما تبرز أهمية مراقبة استخدام الإنترنت، خاصةً وسائل التواصل الاجتماعي، كعامل خطر رئيسي لهذه السلوكيات.

١٦- تناقش الدراسة (Jamri, H. M., Setiyaningrum, Z., Abd Talib, R., & Buhari, S. S. (2022))

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من قبل المراهقين في التدخلات الغذائية، حيث تُعتبر هذه الفئة من أكبر المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي. أُجريت مقابلات متعمقة مع 15 مراهقًا، وأظهرت النتائج أن معظمهم مهتمون بالمشاركة في التدخلات الغذائية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. تم تحديد عدة عوامل تؤثر في استخدامهم، مثل خصائص المستخدم، العوامل البيئية، وميزات وسائل التواصل الاجتماعي.

تشير النتائج إلى أن المراهقين يتأثرون بقيمهم ومعتقداتهم الشخصية، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية مثل الأصدقاء والعائلة. العوامل البيئية تلعب دورًا مهمًا، حيث يؤثر توفر خيارات الطعام الصحية في المدارس والمجتمعات على عاداتهم الغذائية.

كما تم تحديد ميزات وسائل التواصل الاجتماعي التي تجذب المراهقين، مثل التصميم الجذاب، وتخصيص المحتوى والقدرة على المشاركة والتفاعل مع الآخرين.

١٧- تناولت الدراسة (Alghadir, A. H., Iqbal, Z. A., & A. Gabr, S. (2021))

علاقة مشاهدة التلفزيون، واستخدام الكمبيوتر، والنشاط البدني، وتفضيلات الطعام بمؤشر كتلة الجسم والاختلافات حسب الجنس والمولد بين المراهقين في المملكة العربية السعودية". تهدف الدراسة إلى مقارنة الفروقات بين الطلاب السعوديين وغير السعوديين بخصوص الوقت المستغرق في مشاهدة التلفزيون، واستخدام الكمبيوتر والمشاركة في النشاط البدني، وتفضيلاتهم الغذائية. تم تحليل البيانات من 214 طالبًا تتراوح أعمارهم بين 12 و18 عامًا، حيث وُجد أن الأولاد السعوديين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل معتدل ويقضون وقتًا طويلاً في مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر، بالإضافة إلى استهلاكهم المرتفع للأطعمة السريعة والمشروبات السكرية، لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بأقرانهم غير السعوديين. وتشير النتائج إلى أن مستويات النشاط البدني

المنخفضة والأنماط الغذائية غير الصحية تهدد صحة المراهقين السعوديين، مما يستدعي النظر في الفروق الثقافية بين الأسر السعودية وغير السعودية عند تطوير البرامج لتحسين المعرفة والسلوكيات المتعلقة بجودة النظام الغذائي والنشاط البدني. كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية العوامل البيئية والاجتماعية التي تؤثر على قرارات الأفراد بشأن النشاط البدني وتفضيلات الطعام، مشيرةً إلى أن نمط الحياة المكتسب خلال جائحة كوفيد-19 قد زاد من السلوكيات الجلوس وزيادة الوزن بين جميع الفئات العمرية.

١٨- تناولت دراسة (Almousa, M., Alsaikhan, A., & Aloud, A. (2020)

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات التغذية ونوايا الشراء بين جيل الألفية في المملكة العربية السعودية استخدم الباحثون نظرية التنشئة الاجتماعية للمستهلكين كإطار نظري للدراسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً ملحوظاً لوسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات التغذية ونية الشراء بين جيل الألفية. حيث أظهرت النتائج أن الدوافع الرئيسية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأقران أو المؤثرين كانت متشابهة، مع تأثير أكبر للأخيرين. تم التأكيد على أن دوافع الاندماج والتفاعل الاجتماعي والمكافآت كانت عوامل مؤثرة بشكل كبير في سلوكيات الشراء، بينما لم يكن للدافع المتعلق بالمعلومات تأثير ملحوظ. كما أظهرت الدراسة أن التواصل مع المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير أكبر على سلوكيات شراء الطعام مقارنة بالتواصل مع الأقران، مما يشير إلى أهمية استغلال التسويق عبر المؤثرين في استراتيجيات التسويق.

١٩- تناول هذه الدراسة (Saud, D. F. A., Alhaddab, S. A., Alhajri, S. M., Alharbi, N. S., Aljohar, S. A., & (Mortada, E. M. (2019).

العلاقة بين صورة الجسم ومؤشر كتلة الجسم وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بين الطالبات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في السعودية. تم إجراء دراسة مقطعية على 307 طالبات باستخدام استبيانات تتضمن خصائص ديموغرافية، مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، واستبيان صورة الجسم بالإضافة إلى قياس الوزن والطول أظهرت النتائج أن 73% من المشاركات يشعرن بصورة جسم سلبية، وأن 50.1% منهن معتادات بشكل معتدل على وسائل التواصل الاجتماعي. لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسم وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي بينما وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي ومؤشر كتلة الجسم. تتضمن الدراسة توصيات للبحث المستقبلي لتحديد الأسباب الرئيسية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي وطرق تجنب عواقبه السلبية. وخلصت الدراسة إلى أن معظم المشاركات يعانين من صورة جسم سلبية، وأنه من المهم إدارة الوقت المستغرق على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل صحيح لتقليل التأثيرات السلبية المحتملة.

٢٠- يتناول بحث ((Alharthi, B. (2017) موضوع العوامل المؤثرة على اختيار الطعام والسلوكيات الغذائية بين النساء السعوديات، ويهدف إلى تقديم توصيات تسويقية اجتماعية لتحسين عادات الأكل والنشاط البدني. يتكون البحث من ثلاثة مراحل رئيسية: الأولى تتضمن دوافع اختيار الطعام لتحديد العوامل المؤثرة على اختيارات الطعام لدى السعوديين، حيث أظهرت النتائج أن العوامل الأكثر أهمية تشمل الطعام، والصحة والرفاهية، والراحة، بينما كانت العوامل الأخرى مثل السعر والمزاج والجاذبية الحسية أقل تأثيراً. وفي المرحلة الثانية، تم إجراء مجموعات تركيز لاستكشاف الحواجز والمحفزات المتعلقة بتبني عادات غذائية صحية، حيث تم التعرف على عدة حواجز مثل العوامل الثقافية والتقاليد، وأسعار المواد الغذائية، وعدم توفر الخيارات الصحية. وفي المرحلة الثالثة، تم الحصول على رؤى حول الحالة الصحية للنساء السعوديات والتحديات التي يواجهنها من قبل خبراء صحيين، مما ساهم في تطوير خطة تسويقية اجتماعية تستهدف تعزيز السلوكيات الصحية وتحسين الصحة العامة.

تشير النتائج إلى أن النشاط البدني يعاني من مجموعة من العوائق مثل القيود المناخية، نقص المرافق الرياضية والتحديات المتعلقة بالعمر والوزن. من ناحية أخرى، تشمل المحفزات القيم الصحية، الدعم الاجتماعي وتقنيات تغيير السلوك. كما تم تحليل آراء المشاركين حول حملات التوعية، حيث أشاروا إلى أهمية التصميم الموصول والتفاعل مع المحتوى.

تؤكد الدراسة على ضرورة تطوير حملات توعية تستجيب للقيم والتصورات الاجتماعية المحلية، مع التأكيد على أهمية البحث والسياسات العامة لتعزيز مستويات النشاط البدني في المنطقة.

تؤكد الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون أداة فعالة في تحسين السلوكيات الغذائية لدى المراهقين ولكن يجب أخذ العوامل المؤثرة بعين الاعتبار لضمان المشاركة الفعالة.

التعليق على الدراسات السابقة:

ويرى الباحث بعد الاطلاع على الدراسات المذكورة إلى التأثير المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات الأفراد الغذائية والنفسية في المجتمع السعودي. من خلال تحليل البيانات وتجميع المعلومات من عينات مختلفة، يمكن ملاحظة أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً حاسماً في تشكيل العادات الغذائية، حيث أظهرت بعض الدراسات أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل مرتبط بزيادة الوزن والسمنة، وخصوصاً بين الفئات الشابة.

بالإضافة إلى ذلك، تناولت الدراسات العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية، حيث أظهرت أن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في الأكل والشعور بالقلق والاكتئاب هذا يشير إلى الحاجة الملحة لفهم الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن هذه الظاهرة.

علاوة على ذلك، تبرز الدراسات أهمية التوعية والتثقيف بشأن العادات الغذائية الصحيحة وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات الأفراد. فقد أوصت بعض الدراسات بضرورة تطوير حملات توعية تستهدف الفئات الشبابية لتعزيز الوعي حول المخاطر الصحية المرتبطة بسلوكيات الأكل غير الصحية.

في المجمل، تعكس هذه الدراسات الحاجة إلى مزيد من البحث لفهم أفضل للعلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والسلوكيات الغذائية، وضرورة وضع استراتيجيات فعالة للتدخل والتوعية في المجتمع السعودي.

مفاهيم الدراسة

- عرف عبدالحفيظ، & عبد الله خيري احمد (2024) منصات التواصل الاجتماعي هي مساحات رقمية حيث يمكن للأفراد التفاعل ومشاركة المعلومات والتواصل. ويؤكد البحث على أهمية احترام خصوصية الآخرين على هذه المنصات ويتناول القضايا المتعلقة بالتطفل الإلكتروني والعواقب المترتبة على انتهاك خصوصية الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي
- وسائل التواصل الاجتماعي: عرف (ابو دياب ٢٠١٧) وسائل التواصل الاجتماعي على أنها منصات تقدم خدمات الإنترنت بهدف إنشاء وربط مجموعات من الأفراد. يتضمن مواقع إلكترونية متنوعة تسهل التفاعل الاجتماعي بين المستخدمين، مما يسمح لهم بمشاركة المحتوى والآراء والمشاركة في المناقشات. وتسלט الوثيقة الضوء على أن وسائل التواصل الاجتماعي تطورت بشكل كبير، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للعديد من الأشخاص، وهي تخدم أغراضاً مختلفة، بدءاً من بناء العلاقات الاجتماعية وحتى التواصل المهني.
- وعرف الباحث ان مواقع التواصل الاجتماعي هي منصات ذات انتشار وتتأثر واضح على جميع السلوكيات.
- سلوك التغذية: عرف الباحث عزت حشاد، محمد، أبو طالب محمد، & محمد. (٢٠٢٢). السلوك الغذائي بأنه الإجراءات والخيارات التي يتخذها الأفراد فيما يتعلق باستهلاك الغذاء، والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتهم وتكوينهم البدني. ويؤكد على جوانب مختلفة مثل أهمية التغذية المتوازنة، ودور العناصر الغذائية

المحددة، وتأثير العادات الغذائية على النتائج الصحية. على سبيل المثال، يناقش استهلاك الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات، وتجنب الإفراط في الملح والسكر، كما يناقش أهمية الترطيب وانتظام الوجبات.

- المؤثرون على وسائل التواصل الاجتماعي: وفقًا لـ (علي شارد أحمد، هـ، & هاني. (٢٠٢٤))، يتم تعريف المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي على أنهم أفراد قاموا ببناء شبكة من المتابعين على منصات التواصل الاجتماعي ويمتلكون تأثيرًا اجتماعيًا كبيرًا على جمهورهم. يتم وصفهم بأنهم متخصصون في إنشاء محتوى يجذب المتابعين ويحظى بإعجابهم وتفاعلهم من خلال الصفحات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة. تؤكد الدراسة على أن المؤثرين يُنظر إليهم على أنهم قادة رأي يمكنهم إلهام أو توجيه سلوكيات متابعيهم.
- كما عرف (جنيدى، بشرى، بوعلاق، بدبودي، & رقية. (٢٠٢٢)) أن المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي هم أفراد لديهم القدرة على التأثير على قرارات الشراء وسلوكيات متابعيهم من خلال توصياتهم ومحتواهم. يتميزون بامتلاكهم عددًا كبيرًا من المتابعين على منصات مثل إنستجرام، حيث يتفاعلون مع جمهورهم من خلال مشاركة محتوى ذي صلة، غالبًا ما يكون مرتبطًا بمجالات محددة مثل الجمال أو الموضة أو أسلوب الحياة. يمكن أن يختلف المؤثرون في مدى وصولهم.

الإطار النظري

المبحث الأول: نظرية الاتصال:

نظرية الاتصال هي حقل دراسي واسع يهتم بدراسة كيفية تبادل المعلومات والأفكار بين الأفراد والجماعات. تتناول هذه النظرية مختلف جوانب عملية الاتصال، بدءًا من الأسس النفسية والاجتماعية وصولًا إلى التكنولوجيا المستخدمة في نقل الرسائل.

تُعتبر نظرية الاتصال إطارًا مفاهيميًا يُستخدم لفهم كيفية تبادل المعلومات بين الأفراد أو الجماعات. تعتمد النظرية على مجموعة من العناصر الأساسية التي تشمل المرسل، الرسالة، الوسيلة، المتلقي، وعودة الصدى. يُعتبر المرسل هو الشخص أو الجهة التي تقوم بإرسال الرسالة، بينما الرسالة هي المحتوى المُراد توصيله. الوسيلة تشير إلى الطريقة التي يتم من خلالها نقل الرسالة، مثل التلفزيون، الإذاعة، أو وسائل التواصل الاجتماعي. المتلقي هو الشخص الذي يستقبل الرسالة، بينما عودة الصدى تُشير إلى ردود الفعل التي تظهر من المتلقي بعد استلام الرسالة. هذه العناصر تتفاعل بشكل معقد، مما يساهم في تشكيل الفهم والمعرفة وتعزيز العلاقات الاجتماعية. (الحاج، ٢٠٢٠).

وتكمن أهمية نظرية الاتصال في تأثيرها الواسع على المجتمع. تلعب وسائل الاتصال دورًا حيويًا في تشكيل الآراء العامة وتوجيه السلوكيات. فعلى سبيل المثال، تؤثر وسائل الإعلام بشكل كبير على كيفية فهم الناس للقضايا الاجتماعية والسياسية. عندما يتم تقديم موضوع ما بشكل متكرر في وسائل الإعلام، فإنه يكتسب أهمية أكبر في وعي الجمهور، مما يتسبب في تغيير أولوياتهم واهتماماتهم. بالإضافة إلى ذلك، تعزز نظرية الاتصال الفهم المتبادل بين الثقافات المختلفة، مما يعزز التفاهم والتعاون الدولي. (عبد الرحيم درويش، ٢٠٠٥)

أنواع الاتصال:

١- الاتصال الشفهي هو عملية تبادل المعلومات والأفكار من خلال اللغة المنطوقة. ويتطلب الاتصال الشفهي مهارات مثل الاستماع الجيد، التعبير الواضح، والفهم الجيد للسياق، مما يسهل التواصل الفعال بين الأفراد. يشمل عدة عناصر رئيسية:

- المتحدث: الشخص الذي ينقل المعلومات.
- المستمع: الشخص الذي يستقبل المعلومات.
- المحتوى: المعلومات أو الأفكار التي يتم تبادلها.

- الوسيلة: الطريقة التي يتم من خلالها الاتصال، مثل المحادثات المباشرة، المكالمات الهاتفية، أو المؤتمرات.
- السياق: الظروف المحيطة بالاتصال، مثل المكان والزمان.

٢- الاتصال الكتابي هو عملية نقل المعلومات والأفكار من خلال الكتابة. يتضمن هذا النوع من الاتصال استخدام الكلمات المكتوبة لتبادل الرسائل بين الأفراد أو الجماعات. ويتميز الاتصال الكتابي بالوضوح والدقة، مما يساعد على تجنب الفهم الخاطئ. ويمكن توثيق المعلومات، مما يسهل الرجوع إليها مستقبلاً، كما أنه يوفر وسيلة للتواصل عبر المسافات البعيدة.

ويشمل الاتصال الكتابي العديد من الوسائل مثل الرسائل الإلكترونية، التقارير، المقالات، الرسائل الرسمية، والمذكرات. يعتمد نجاح الاتصال الكتابي على استخدام لغة مناسبة، تنظيم الأفكار بشكل منطقي، والانتباه إلى القواعد النحوية والإملائية.

٣- الاتصال غير اللفظي هو نوع من أنواع التواصل الذي لا يعتمد على الكلمات المنطوقة أو المكتوبة، بل يستخدم إشارات جسدية، تعبيرات وجهية، لمس، تعابير جسدية، واستخدام المساحة الشخصية. يُعتبر جزءاً مهماً من التفاعل الاجتماعي، حيث يمكن أن يعبر عن المشاعر، المواقف، والنية. كما يعتبر الاتصال غير اللفظي وسيلة فعالة لنقل الرسائل والمشاعر التي قد لا تُعبر عنها الكلمات بشكل كامل.

تشمل عناصر الاتصال غير اللفظي:

- تعبيرات الوجه حيث تعكس المشاعر كالسعادة، الحزن، الغضب.
- حركات الجسم والتي تشير إلى الثقة أو الخجل.
- المسافة الشخصية والتي تعبر عن العلاقة بين الأفراد.
- الاتصال بالعين يعكس الاهتمام أو الانتباه.
- اللمس حيث يمكن أن يكون مؤشراً للراحة.

٤- الاتصال الرسمي هو عملية تبادل المعلومات بين الأفراد أو الكيانات بشكل منظم ومحدد، يهدف إلى تحقيق أهداف معينة. يحدث عادة في السياقات المهنية أو الحكومية حيث يتم استخدام لغة رسمية وقواعد واضحة. ويعتبر الاتصال الرسمي مهمًا لأنه يساهم في تحسين الكفاءة، ويساعد في تجنب سوء الفهم، ويعزز التعاون بين الأفراد والكيانات:

يشمل الاتصال الرسمي على:

- الخطابات الرسمية والتي تتضمن المراسلات التي تتم بطرق رسمية، مثل الرسائل الرسمية أو الإيميلات.
- الاجتماعات حيث يتم مناقشة المواضيع المهمة بشكل منظم، مع وجود أجندة محددة.
- التقارير وهي الوثائق التي تحتوي على معلومات مفصلة حول موضوع معين، تقدم لأغراض مختلفة مثل التقييم أو التوجيه.
- العروض التقديمية التي تقديم المعلومات بشكل مرئي أو شفهي أمام جمهور محدد.

٥- الاتصال غير الرسمي هو نوع من التواصل الذي يحدث بشكل غير رسمي، وغالبًا ما يتضمن المحادثات بين الأفراد خارج إطار العمل الرسمي أو الهيكلي. يتميز هذا النوع من الاتصال بالمرونة وسهولة الوصول، حيث يمكن أن يتم في أي وقت وفي أي مكان، مثل المحادثات في الممرات أو أثناء الاستراحة. ويمكن أن يكون له تأثير كبير على بيئة العمل، حيث يعزز من العلاقات الشخصية بين الزملاء، ويساهم في تبادل المعلومات والأفكار. كما يمكن أن يكون وسيلة لحل المشكلات بشكل أسرع، حيث يسمح للأفراد بالتواصل بحرية دون قيود رسمية. على الرغم من فوائده، إلا أن الاتصال غير الرسمي قد يؤدي أيضًا إلى انتشار المعلومات الخاطئة أو الشائعات إذا لم يتم التعامل معه بحذر. لذا، من المهم في بيئات العمل أن يتم تبني الاتصال غير الرسمي بشكل إيجابي، مع الأخذ في الاعتبار أهمية التوازن بينه وبين الاتصالات الرسمية.

٦- الاتصال الشخصي هو نوع من الاتصال يتضمن تفاعل مباشر بين شخصين أو أكثر، حيث يتصف بالوضوح والفورية. يتميز الاتصال الشخصي بأنه:

- مباشر حيث يحدث بشكل متزامن بين الأفراد، مما يتيح فرصة لتبادل الآراء والمعلومات على الفور.
 - غير انتقائي وفيه يتلقى المشاركون ردود الفعل بشكل فوري، مما يمكنهم من تعديل الرسالة أو المضمون بناءً على تفاعل الطرف الآخر.
 - تبادل الأدوار والذي فيه يمكن أن يتبادل الأفراد الأدوار كمرسلين ومستقبلين خلال المحادثة، مما يعزز الفهم والتواصل الفعال.
 - عاطفي واجتماعي والذي يحمل طابعًا عاطفيًا ويعزز الروابط الاجتماعية بين الأفراد، حيث يمكن أن يتضمن مشاعر وأحاسيس مختلفة.
- ٧- الاتصال الجماهيري هو عملية تستخدمها وسائل الإعلام المختلفة لنقل المعلومات والأخبار إلى عدد كبير من الجمهور في وقت واحد. ويعد جزءًا أساسيًا من الحياة المجتمعية ويؤدي دورًا مهمًا في تعزيز المعلومات ونشر الثقافة. يتميز هذا النوع من الاتصال بعدة خصائص:
- الوسيلة حيث يستخدم الاتصال الجماهيري وسائل متعددة مثل التلفزيون، الإذاعة، الصحف، المجالات، والإنترنت لنقل الرسائل إلى الجمهور الواسع.
 - نوعية الرسالة حيث أن الرسائل التي تُنقل عبر الاتصال الجماهيري قد تكون إخبارية، تعليمية، ترفيهية، أو إعلانية. وهي مصممة لتلبية احتياجات الجمهور من المعلومات والتسلية.
 - الجمهور المستهدف والذي يتكون من شرائح متنوعة من المجتمع، مما يعني أن الرسائل يجب أن تكون مصاغة بطريقة تناسب اهتماماتهم ومستوياتهم التعليمية.
 - التأثير ويكمن في القدرة على تشكيل آراء الجمهور وتوجيه سلوكياتهم، حيث أن المحتوى الذي يتم تقديمه يمكن أن يؤثر على القيم والأفكار الثقافية.
 - التفاعلية بين وسائل الإعلام والجمهور، حيث يمكن للجمهور الآن المشاركة والتفاعل مع المحتوى بشكل أكبر.

٨- الاتصال الجماعي هو نوع من أنواع الاتصال يتم فيه نقل المعلومات إلى جمهور كبير من الأفراد في وقت واحد. يتميز هذا النوع من الاتصال بأنه يهدف إلى الوصول إلى عدد كبير من الناس، سواء من خلال وسائل الإعلام التقليدية مثل التلفزيون والراديو والصحف، أو من خلال وسائل الإعلام الحديثة مثل الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. وهو أداة قوية لنقل الرسائل والمعلومات إلى جمهور واسع، وله تأثير كبير على المجتمع والثقافة من خلال تشكيل الآراء وتوجيه السلوكيات

خصائص الاتصال الجماعي:

- ذو جمهور كبير حيث شريحة واسعة من الناس في مختلف المواقع.
- الإرسال من جهة واحدة وغالبًا ما يكون الاتصال في اتجاه واحد، حيث يرسل المرسل المعلومات دون انتظار رد فوري من المتلقين.
- استخدام التكنولوجيا والذي يعتمد بشكل كبير على التكنولوجيا لنقل الرسائل، مما يسهل الوصول إلى الجمهور.
- تنظيم محتوى الرسالة حيث يتم فيه إعداد المحتوى بعناية لضمان وضوح الرسالة وفهمها من قبل الجمهور المستهدف.

أنواع الاتصال الجماعي:

- الرسائل الإعلامية مثل الأخبار والتقارير التي يتم نشرها عبر الصحف والإذاعة والتلفزيون.
- الإعلانات وتُستخدم للدعاية والترويج للمنتجات والخدمات.
- وسائل التواصل الاجتماعي وهي منصات تمكّن الناس من التفاعل ومشاركة المحتوى بشكل فوري.

وتكمن أهمية الاتصال الجماعي في تشكيل الرأي العام وتشكيل آراء الناس ومواقفهم تجاه القضايا المختلفة، ويسهم في نشر المعلومات وإطلاع الجمهور على الأحداث والمعلومات الهامة بسرعة. ويعزز من التفاعل بين الأفراد والمجتمعات من خلال المشاركة في المحتوى والنقاشات.

المبحث الثاني: سلوكيات التغذية

سلوك التغذية هو عملية معقدة تتجاوز مجرد تلبية الحاجة البيولوجية للجسم. إنه سلوك متأثر بمجموعة واسعة من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية. يمتد تأثير هذا السلوك إلى صحتنا الجسدية والعقلية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السمنة ومرض السكري وأمراض القلب. إن فهم الأسباب الكامنة وراء سلوك التغذية أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة لتحسين الصحة العامة.

ويرى الباحث درياس (٢٠٢٠) أن نظرية السلوك الغذائي تتضمن عدة جوانب، أهمها:

- ١- تعريف السلوك الغذائي بأنه مجموعة من الممارسات المرتبطة باختيار، تناول، وتخزين الطعام، والتي تتأثر بعوامل متعددة مثل العوامل النفسية، الاجتماعية، الثقافية، والبيئية.
- ٢- أهمية السلوك الغذائي: يعتبر السلوك الغذائي عاملاً حاسماً في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض. يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة، حيث أن التغذية السليمة تدعم النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي للفرد.
- ٣- محددات السلوك الغذائي تشمل المحددات العوامل الفردية (مثل الشخصية، الحالة الصحية، الوعي الغذائي)، العوامل الاجتماعية (مثل تأثير الأسرة والأصدقاء)، والعوامل البيئية (مثل توفر الأغذية الصحية في المجتمع والأسواق).
- ٤- أنماط السلوك الغذائي تم تصنيف السلوك الغذائي إلى أنماط مختلفة مثل تناول الوجبات السريعة، والأغذية الصحية، مما يعكس كيفية تأثير البيئة الاجتماعية والثقافية على اختيارات الأفراد الغذائي.
- ٥- السلوك الغذائي الصحي: يشمل السلوك الغذائي الصحي تناول كميات متوازنة من العناصر الغذائية، تجنب الأغذية ذات السعرات العالية والدهون المشبعة، والحرص على تناول الفواكه والخضروات.
- ٦- اضطرابات السلوك الغذائي: يمكن أن تؤدي السلوكيات الغذائية غير الصحية إلى اضطرابات في الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي، مما يؤثر سلباً على الصحة البدنية والنفسية للفرد.

٧- التوجهات نحو السلوك الغذائي: تتأثر توجهات الأشخاص نحو السلوك الغذائي بالثقافة، التعليم، والوعي

الصحي. هناك حاجة لتعزيز التعليم الغذائي لتوجيه السلوكيات نحو خيارات أكثر صحة.

٨- التأثيرات النفسية والاجتماعية يعكس السلوك الغذائي الحالة النفسية للفرد، حيث يمكن أن يؤدي الضغط

النفسى إلى تناول الأغذية غير الصحية، بينما يمكن أن تدعم الوجبات العائلية العلاقات الاجتماعية وتعزز

السعادة.

٩- وبني البحث على الدراسات السابقة أن هناك علاقة قوية بين السلوك الغذائي وجودة الحياة، وأن تحسين

السلوكيات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى تحسين مستويات الرضا عن الحياة والصحة بشكل عام.

ويرى الباحثون (طاهر نوفل، فتحي ابو عقيلة، محمد عبدالتواب (٢٠٢٢)) أن السلوك الغذائي هو مجموعة من

العادات والممارسات المتعلقة بتناول الطعام والتغذية. وقد أشار البحث إلى أن السلوك الغذائي يتأثر بعدة عوامل، منها:

١- التربية والنشأة: العوامل الاجتماعية والثقافية التي يتعرض لها الفرد منذ الصغر تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل

سلوكياته الغذائية.

٢- التعليم: مستوى التعليم والمعرفة حول التغذية الصحية يؤثران على الخيارات الغذائية التي يتخذها الأفراد.

٣- العوامل النفسية: مثل الضغوط النفسية والمزاج، والتي يمكن أن تؤثر على الرغبة في تناول أنواع معينة من

الطعام.

٤- العوامل الاقتصادية: القدرة المالية على شراء الأطعمة الصحية أو غير الصحية تؤثر على السلوك الغذائي.

٥- التأثيرات الاجتماعية: مثل الأصدقاء والعائلة، حيث يمكن أن تؤثر عاداتهم الغذائية على الفرد.

الإطار المعرفي للدراسة:

يتناول عدة مفاهيم أساسية تتعلق بدور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل سلوك التغذية لدى الشباب السعودي

يتضمن ذلك تعريفات وتفسيرات لمجموعة من المفاهيم الرئيسية التي تشكل أساس البحث، ومنها

١- .منصات التواصل الاجتماعي: تُعرّف بأنها مساحات رقمية حيث يمكن للأفراد التفاعل ومشاركة المعلومات والتواصل
تُعتبر هذه المنصات جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للعديد من الأشخاص

٢- وسائل التواصل الاجتماعي: ، تُعرّف بأنها منصات تقدم خدمات الإنترنت بهدف إنشاء وربط مجموعات من الأفراد
مما يسمح لهم بمشاركة المحتوى والآراء والمشاركة في المناقشات.

٣-سلوك التغذية: يُعرف بأنه الإجراءات والخيارات التي يتخذها الأفراد فيما يتعلق باستهلاك الغذاء والتي تؤثر على
صحتهم وتكوينهم البدني.

٤-المؤثرون على وسائل التواصل الاجتماعي: يُعرفون بأنهم أفراد لديهم تأثير اجتماعي كبير على جمهورهم، حيث يقومون
بإنشاء محتوى يجذب المتابعين

٥-نظرية الاتصال: تُعتبر إطاراً مفاهيمياً لفهم كيفية تبادل المعلومات بين الأفراد أو الجماعات وتشمل عناصر المرسل
والرسالة والوسيلة والمتلقي وعودة الصدى.

٦-سلوكيات التغذية الصحية: تشمل تناول كميات متوازنة من العناصر الغذائية وتجنب الأطعمة ذات السعرات
العالية والدهون المشبعة

الإطار المعرفي يبرز أيضاً العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تؤثر على سلوك التغذية ويؤكد على أهمية
التعليم الغذائي لتعزيز السلوكيات الصحية.

هذا الإطار يوفر الأساس لفهم كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على خيارات الشباب الغذائية في المجتمع السعودي

الإطار المنهجي للدراسة

سيتم جمع البيانات من خلال استبيان إلكتروني موجه لرواد الأندية الرياضية في مدينة مكة المكرمة.

أدوات جمع البيانات ومقاييس الدراسة

- ١ - استبيان إلكتروني: سيتم تصميم استبيان شامل لجمع البيانات حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مصادر المعلومات الغذائية، العادات الغذائية، والمواقف تجاه التغذية الصحية.

مجالات الدراسة

- ١ - استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات غذائية
- ٢ - تأثير المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي على سلوك التغذية
- ٣ - العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ورضا الفرد عن وزنه
- ٤ - العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وممارسة النشاط البدني

المقاييس والاختبارات الإحصائية المقترح استخدامها

سيتم استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لوصف البيانات وتحليلها، بما في ذلك:

- الترددات والنسب المئوية

التحليل الإحصائي:

١-البيانات الديموغرافية

الجنس

عدد الإناث: 30

عدد الذكور: 20

العمر

من 15 إلى 19

من 20 إلى 29

من 30 إلى 39

المؤهل العلمي -

ماجستير: 10

جامعي: 16

ثانوي: 6

أخرى: 4

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

أكثر المنصات استخدامًا

إنستغرام: 12

تيك توك: 9

سناب شات: 8

أخرى: 7

الوقت اليومي على وسائل التواصل الاجتماعي

أقل من ساعة: 4

من 2 إلى 3 ساعات: 15

أكثر من 3 ساعات: 8

المحتوى الغذائي

نوع المحتوى المفضل -

وصفات طعام: 20

معلومات صحية: 10

نصائح غذائية: 7

إعلانات منتجات غذائية: 4

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي .

هل تؤثر المعلومات الغذائية على اختياراتهم الغذائية

نعم: 22

أحياناً: 10

لا: 6

هل يتبعون مؤثرين يقدمون نصائح غذائية

نعم: 16

لا: 14

هل يشعرون بضغط اجتماعي لتناول أطعمة معينة

نعم: 14

لا: 16

التأثيرات الصحية

كيف يقيمون تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على وعيهم الصحي

تأثير إيجابي كبير: 12

تأثير إيجابي متوسط: 15

تأثير سلبي: 3

المخاطر المحتملة

المخاطر المرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي تشمل

عدم التأكد من المعلومات الصحيحة

زيادة الوزن والسمنة

اتباع أنظمة غذائية غير صحية

التوصيات:

- نشر محتوى صحي وتعليمي -
- زيادة الوعي بمخاطر المأكولات السريعة -
- مشاركة تجارب شخصية وصحية -

النتائج:

يمكن ملاحظة أن غالبية المشاركين في الاستبيان هم من الفئات العمرية الأكبر (30-39 سنة) وغالبًا ما يستخدمون إنستغرام كمنصة مفضلة. من الواضح أيضًا أن المعلومات الغذائية التي يتم مشاركتها على وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر بشكل كبير على اختياراتهم الغذائية، مما يعكس أهمية المحتوى الصحي والتعليمي في تعزيز السلوكيات الغذائية الإيجابية.

قائمة المصادر والمراجع المبدئية

- Bawazeer, N. M., Almalki, S., Alanazi, R., Alamri, R., Alanzi, R., Alhanaya, R., ... & Aldahash, R. -
(2024). Examining the Association between Social Media Use and Dietary Habits among College
Students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Community Health*, 1-8.
- Ismail, L. C., Osaili, T. M., Naja, F., Wartanian, M., Elkabat, G., Arnous, M., ... & Al Dhaheri, A. S. -
(2024). The association of social media with dietary behaviors among adults in the United Arab
Emirates. *Heliyon*, 10(15)
- Al-Bisher, M. M., & Al-Otaibi, H. H. (2024). Is Adherence to The Saudi Healthy Plate Dietary -
Guidelines Associated with Eating Concerns Symptoms among Saudi Young
Females?. *Nutrients*, 16(12), 1931
- Alissa, N. A. (2024). The impact of social media on adolescent energy drink -
consumption. *Medicine*, 103(19), e38041
- Alkhalidi, G., Alotaibi, A., Alkasabi, R., Alsadhan, N., & Alageel, S. (2024). Perceptions of Arabian -
Gulf residents and citizens about physical activity and social media awareness campaigns: a
Boutros, B. A. S., Lopez, T. D., & Browning-Keen, V. (2024). The Impact of Social Media on Dietary -
Behaviors and Body Image of College Students: A Qualitative Approach. *Food and Nutrition
Sciences*, 15(8), 711-726.
- Alkhalidi, G., Alotaibi, A., Alkasabi, R., Alsadhan, N., & Alageel, S. (2024). Perceptions of Arabian -
Gulf residents and citizens about physical activity and social media awareness campaigns: A
Patwardhan, V., Mallya, J., & Kumar, D. (2024). Influence of social media on young adults' food -
consumption behavior: scale development. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2391016
- Luo, Y., Maafs-Rodríguez, A. G., & Hatfield, D. P. (2024). The individual-level effects of social -
media campaigns related to healthy eating, physical activity, and healthy weight: A narrative
review. *Obesity Science & Practice*, 10(1), e731.
- Vidya Patwardhan, Jyothi Mallya, Kaliappan S & Dilip Kumar (2024), Influence of social media -
on young adults' food consumption behavior: scale development, *Cogent Social Sciences*.

- BinDhim, N. F., Althumiri, N. A., Al-Duraihem, R. A., Alasmay, S., Alkhamaali, Z., & Alhabeeb, A. A. (2023). Association between daily use of social media and behavioral lifestyles in the Saudi community: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1254603. -
- Dharmarajlu, S. M., Maqbul, S. A., Tlhy, R. H., Aqili, S. E., Arbey, K. M., Yaqoub, R. U., ... & Aljehani, M. S. (2023). THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA AFFINITY ON EATING ATTITUDES AND BODY DISSATISFACTION AMONG SCHOOL-AGE CHILDREN AND ADOLESCENT GIRLS STUDYING IN FARASAN GOVERNORATE SCHOOL, KINGDOM OF SAUDI ARABIA. *International Journal of Contemporary Microbiology*, 9(1) -
- Alyami, R. A., & Alharbi, M. F. (2023). Relationship between behavioural intention for using food mobile applications and obesity and overweight among adolescent girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4432. -
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., ... & Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. *Nutrients*, 15(21), 4687 -
- Raja N, A. A., Osman, N. A., Alqethami, A. M., & Abd El-Fatah, N. K. (2022). The relationship between the high-risk disordered eating and social network navigation among Saudi college females during the COVID pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 949051 -
- Jamri, H. M., Setiyaningrum, Z., Abd Talib, R., & Buhari, S. S. (2022). Use of Social Media by Adolescents for Nutrition Intervention: Factors to consider. *Asian Journal of Environment-Behaviour Studies*, 7(23), 55-72. -
- Almousa, M., Alsaikhan, A., & Aloud, A. (2020). The influence of social media on nutritional behavior and purchase intention among millennials. *International Journal of Marketing, Communication and New Media*, (8). -
- Alghadir, A. H., Iqbal, Z. A., & A. Gabr, S. (2021). The relationships of watching television, computer use, physical activity, and food preferences to body mass index: gender and nativity differences among adolescents in Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9915. -
- Saud, D. F. A., Alhaddab, S. A., Alhajri, S. M., Alharbi, N. S., Aljohar, S. A., & Mortada, E. M. (2019). The Association Between Body Image, Body Mass Index and Social Media Addiction Among -

Alharthi, B. (2017). Informing health-related behaviour change in Saudi Arabia: a social marketing approach (Doctoral dissertation, Newcastle University).

- ١- عبد الحفيظ, & عبدالله خيرى احمد. (٢٠٢٤). اختراق خصوصية الآخرين عبر منصات التواصل الاجتماعي في الفقه الإسلامي والقانون الوضعي. مجلة البحوث القانونية والاقتصادية-المنوفية, ٦٠(٣), ٨١-١١٦.
- ٢- ابو دياب, ع. ا. ح., & علي السيد حسين. (٢٠١٧). أضواء على حجية الرسائل في الإثبات في مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة كلية الشريعة و القانون بطنطا, ٣٢(٣), ٩٥٦-٩٩٧.
- ٣- عزت حشاد, محمد, أبو طالب محمد, & محمد. (٢٠٢٢). المعرفة التغذوية للطلاب والسلوك الغذائي: الدور الوسيط للكفاءة الذاتية للطلاب والدور المعدل للتعليم التغذوي. مجلة كلية السياحة والفنادق-جامعة مدينة السادات, ٦(٢), ١٠٩-١٣٣.
- ٤- علي شارد أحمد, هـ., & هاني. (٢٠٢٤). تأثير مصداقية المؤثرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي على الإعجاب بالعلامة التجارية ونية الشراء. المجلة العلمية للإقتصاد و التجارة, ٥٤(٣), ١٨٣-٢٣٤.
- ٥- جنيدي, بشرى, بوعلاق, بدبودي, & رقية. (٢٠٢٢). دور المؤثرين في التسويق عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٦- كمال الحاج , الاجازة في الاعلام والاتصال من منشورات الجامعة الافتراضية السورية الجمهورية العربية السورية, ٢٠٢٠.
- ٧- عبد الرحيم درويش, مقدمة إلى علم الاتصال, مكتبة نانسي, دمياط, ٢٠٠٥.
- ٨- طاهر نوفل, ا., فتحي ابو عقيلة, هـ., & محمد عبدالتواب, د. (٢٠٢٢). السلوك الغذائي وأثره على التكوين الجسدى للمراهقات. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية. 28(28), 93-117.
- ٩- درياس. (٢٠٢٠). جودة الحياة لدى المتفوقين في ضوء السلوك الغذائي الصحي (Doctoral dissertation, UB1).
- ١٠-

المخطط الزمني للمهام المطلوبة في مقرر مشروع التخرج – ماجستير الإعلام الرقمي

الرقم	المهام	الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤
		سبتمبر ٢٨	أكتوبر ٥	أكتوبر ١٢	أكتوبر ١٩	نوفمبر ٢٦	نوفمبر ٢	نوفمبر ٩	نوفمبر ١٦	نوفمبر ٢٣	نوفمبر ٣٠	ديسمبر ٧	ديسمبر ١٤	ديسمبر ٢١	ديسمبر ٢٨
١ -	اختيار موضوع البحث ووضع عنوان مناسب														
٢ -	استلام الخطة البحثية (Proposal) وفق خطوات البحث العلمي														
٣ -	سيمنار مناقشة الخطط البحثية														
٤ -	بداية تسليم مشروع التخرج كامل														
٥ -	مناقشة مشاريع التخرج														