

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL  
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY  
DEPARTEMENT OF INFORMATION AND  
COMMUNICATION SCIENCES

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم الإعلام والاتصال



## العنوان

دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر  
-دراسة تحليلية لعينة من منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر- (أكتوبر - ديسمبر 2022)

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال

تخصص: صحافة مطبوعة و إلكترونية

### لجنة المناقشة /

- الأستاذة(ة) : جمال صابرينة رئيسا  
- الأستاذة(ة) : بطاهر هشام مشرفا  
- الأستاذة(ة) : بوحيلة رضوان مناقشا

### من إعداد الطلبة /

- الطالب(ة) ندى بويرطخ  
- الطالب(ة) فاطمة زيغاي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم الإعلام والاتصال

الرقم التسلسلي..... / 2023



دراسة بعنوان:

دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر  
-دراسة تحليلية لعينة من منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر ( أكتوبر -  
ديسمبر 2022)

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم الإعلام والاتصال تخصص: صحافة مطبوعة والإلكترونية

إشراف الأستاذ:

د/ هشام بطاهر

إعداد الطالبتين:

❖ ندى بويرطخ

❖ فاطمة زيغاوي

| الاسم واللقب  | الرتبة العلمية | الجامعة | الصفة  |
|---------------|----------------|---------|--------|
| د / .....     | أستاذ .....    | جيجل    | رئيسا  |
| د/ هشام بطاهر | أستاذ .....    | جيجل    | مشرفا  |
| .....         | أستاذ.....     | جيجل    | ممتحنا |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلالك وجهك وعظيم سلطانك، تباركت يا رب وتعاليت " سبحانك لا علم الا ما علمتنا انك العليم الحكيم " ونصلي ونسلم على خير نبي أرسل للعالمين سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل تسليم وعلى أله وصحبه الطاهرين. نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان لأستاذنا " بظاهر هشام " لنصائحه الثمينة وتوجيهاته القيمة، كما أتوجه بالشكر إلى جميع أساتذة علوم الإعلام والاتصال. و لكل من ساعدنا بمعلومة، نصيحة، توجيه، أو بكلمة طيبة، كما لا ننسى عائلتنا فلولاهم لما نحن به الآن.

فالحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه

# ندى فاطمة

# إهداء

إلى والدي حفظه الله ورعاه وبارك في عمره ومتعته بالصحة والعافية

إلى والدتي منبع اللطف والحنان أطال الله في عمرها ومتعها بالصحة والعافية

إلى روح جدتي التي حرصت على دعاء لي " ربي ينجحك " نعمون يمينة رحمة الله عليها

إلى أخي سندي في الحياة مهدي

إلى أختي مصدر قوتي ريان

إلى حبيب قلبي الكتكوت الصغير جنيد

إلى من قاسمتني حلاوة الأيام ومرارتها أجمل رفيقة نسرين

إلى زميلتي التي ساندتني في إنجاز هذا العمل المتواضع " فاطمية " ربي يشفيك إن شاء الله

وإلى كل أحبة قلبي

مع المحبة والتقدير

# ندى

# إهداء

إلى من أوصلني إلى هذه المرحلة والداي

أمي الحبيبة حفظها الله

أبي حياتي وفخري جزاك الله على كل ما قدمته لي

وأطال الله في عمرهما

إلى إخوتي سندي في الحياة حفظهما الله

إلى كل صديقاتي الأحبة

إلى صديقتي وزميلتي في العمل " ندى " كانت أحسن زميلة لن أنسى مساعدتك لي فشكرا

إلى كل من يحب الخير والعمل والعلم

إلى كل من قدم يد المساعدة من قريب أو من بعيد

إليكم جميعا فشكرا لكم ولكم اهدي هذا العمل المتواضع

# فاطمة

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الكبير الذي تلعبه مضامين الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر عبر صفحاتها، وكذلك معرفة الجمهور المستهدف من هذه المنشورات، ومعرفة أهداف المضامين المنشورة عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

لتحقيق هذه الأهداف استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث عمل على وصف وتحليل مضامين مجموعة حياة حلوة بلا سكر من خلال الفترة الممتدة من 02 أكتوبر 2022 إلى 29 ديسمبر 2022، معتمدين على ذلك عينة الأسبوع الصناعي، واعتمدت الدراسة كأداة للبحث على استمارة تحليل المحتوى.

من هذا المنطلق كشفت الدراسة على عدة أسس تعتمد عليها المجموعة كاللغة المستخدمة وهي العربية الفصحى بالدرجة الأولى، وتليها اللهجة العامية وذلك لضمان نجاح التواصل بين المجموعة والمتفاعلين، كما تهدف هذه المجموعة إلى تقديم نصائح وارشادات صحية وتوعوية للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

**الكلمات المفتاحية:** موقع الفايسبوك، الثقافة الصحية، مجموعة حياة حلوة بلا سكر

## **Abstract:**

This study aims to identify the great role played by the contents of Facebook in spreading the health culture in Algeria through its pages, as well as knowing the target audience of these publications, and knowing the objectives of the contents published by the group Sweet Life without Sugar.

To achieve these goals, the study used the analytical descriptive approach, as it worked on describing and analyzing the contents of the Sweet Life without Sugar group during the period from October 2, 2022 to December 29, 2022, relying on the industrial week sample, and the study relied on the content analysis form as a research tool.

From this standpoint, the study revealed several bases on which the group relies, such as the language used, which is classical Arabic in the first place, followed by the colloquial dialect, in order to ensure the success of communication between the group and the interactors.

**Key words:** Facebook, health culture, the group sweet life without sugar

---

# فهرس المحتويات

---

| الصفحة  | المحتوى                                       |
|---|---|
| /   | شكر وتقدير                                    |
| /   | إهداء   |
| /   | ملخص الدراسة                                  |
| /   | فهرس المحتويات                                |
| /   | فهرس الجداول                                  |
| أ-ب   | مقدمة   |
| <b>الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة</b>                      |   |
| 4   | أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها             |
| 5   | ثانياً: أسباب اختيار الموضوع                  |
| 6   | ثالثاً: أهداف الدراسة                         |
| 6   | رابعاً: أهمية الدراسة                         |
| 7   | خامساً: تحديد مفاهيم الدراسة                  |
| 10  | سادساً: مجالات الدراسة                        |
| 10  | سابعاً: المنهج المستخدم وأدواته               |
| 13  | ثامناً: مجتمع البحث والعينة                   |
| 15  | تاسعاً: الدراسات السابقة                      |
| <b>الجانب التوثيقي</b>  |   |
| <b>الفصل الثاني: مدخل إلى شبكات التواصل الاجتماعي والفيسبوك</b> |   |
| 23  | تمهيد   |
| 24  | أولاً: ماهية شبكات التواصل الاجتماعي          |
| 24  | 1-1- مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي            |
| 24  | 1-2- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي             |
| 25  | 1-3- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي            |
| 27  | 1-4- أنواع شبكات التواصل الاجتماعي            |
| 28  | 1-5- إيجابيات وسلبيات شبكات التواصل الاجتماعي |

|  |   |
|--|---|
| 29   | ثانيا: ماهية موقع الفيسبوك                |
| 29   | 1-2- مفهوم موقع الفيسبوك                  |
| 30   | 2-2- نشأة موقع الفيسبوك                   |
| 31   | 2-3- خصائص موقع الفيسبوك                  |
| 32   | 2-4- تطبيقات موقع الفيسبوك                |
| 32   | 2-5- إيجابيات وسلبيات موقع الفيسبوك       |
| <b>الفصل الثالث: الثقافة الصحية في الجزائر</b> |   |
| 36   | تمهيد                                     |
| 36   | أولا: مفهوم الثقافة الصحية                |
| 38   | ثانيا: عناصر الثقافة الصحية               |
| 39   | ثالثا: أهمية الثقافة الصحية               |
| 40   | رابعا: أهداف الثقافة الصحية               |
| 41   | خامسا: مجالات الثقافة الصحية              |
| 42   | سادسا: وسائل نشر الثقافة الصحية           |
| 43   | سابعا: خصائص الرسالة التثقيفية السليمة    |
| 44   | ثامنا: واقع الثقافة الصحية في الجزائر     |
| 46   | خلاصة                                     |
| <b>الفصل الرابع: المقاربة النظرية للدراسة</b>  |   |
| 48   | تمهيد                                     |
| 49   | أولا: مفهوم نظرية النشاط                  |
| 49   | ثانيا: فروض نظرية النشاط                  |
| 50   | ثالثا: إسقاط نظرية النشاط على الدراسة     |
| 51   | خلاصة                                     |
| <b>الفصل الخامس: الإطار التطبيقي للدراسة</b>   |   |
| 53   | تمهيد                                     |
| 54   | أولا: التعريف بمجموعة "حياة حلوة بلا سكر" |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 55 | ثانيا: فئات ووحدات التحليل        |
| 68 | ثالثا: عرض النتائج العامة للدراسة |
| 71 | خاتمة                             |
| 73 | قائمة المصادر والمراجع            |
|    | الملاحق                           |

---

# فهرس الجداول

---

| الصفحة | عنوان الجدول  | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 14     | يوضح عينة الدراسة   | 01         |
| 56     | يوضح فئة اللغة المستخدمة في مجموعة "حياة حلوة بلا سكر"        | 02         |
| 57     | يوضح فئة الوسائط المتعددة المعتمد عليها في النشر              | 03         |
| 59     | يوضح فئة ألوان الصور  | 04         |
| 59     | يوضح فئة مضمون الصور  | 05         |
| 61     | يوضح فئة مساحة المنشور  | 06         |
| 62     | يوضح فئة طبيعة المواضيع في منشورات مجموعة "حياة حلوة بلا سكر" | 07         |
| 63     | يوضح فئة القيم  | 08         |
| 64     | يوضح فئة الأهداف  | 09         |
| 65     | يوضح فئة الجمهور المستهدف                                     | 10         |
| 67     | يوضح فئة الفاعلين   | 11         |
| 67     | يوضح فئة مستوى التفاعل في منشورات "مجموعة حياة حلوة بلا سكر"  | 12         |

---

# مقدمة

---

أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة ثورة نوعية في عالم الاتصال، الأمر الذي جعل أفراد المجتمع يعيشون في ظل عالم افتراضي سيطر على أغلب اهتماماتهم، من أبرز تلك الاهتمامات شبكات التواصل الاجتماعي، حيث أثرت هذه الأخيرة على الفرد والمجتمع.

إذ أصبح كل منا يبحث عن صداقات جديدة ومعلومات فورية حديثة دون أخذ الوقت، هذا ما جعل شبكات التواصل الاجتماعي تجذبنا وتشغل وقتنا، فلم يعد الإنسان بحاجة إلى قطع مسافات طويلة للتسوق والتجارة وغيرها بل أصبح من السهل تلبية كل متطلباته وقضاء حاجياته دون بدل أي مجهود فرغم الظهور الحديث لهذه الأخيرة إلا أنها حققت ما عجزت وسائل الاعلام التقليدية تحقيقه من حيث الانتشار ومن حيث التفاعل ومن حيث الجمهور.

في المقابل نجد أن الصحة أحد المجالات المهمة في حياتنا التي يهتم بها معظم الناس وتطمح الدول لتحقيقها، أما الثقافة الصحية تؤدي دورا خاصا في رفع مستوى الثقيف الصحي في البلدان ولتحقيقها كانت شبكات التواصل الاجتماعي هي الأولى في نشرها وعلى رأسها موقع الفاييس بوك أو موقع ميثا أو بالأحرى الصفحات الفاييسوكية.

فقد استطاع الفاييسوك ترويج الثقافة الصحية إذ أن استخداماته لم تعد تقتصر على الدردشة والتعارف فقط بل تعددت الاستخدامات إلى طرق أخرى وهادفة من خلال نشر محتويات تستهدف فئة معينة على سبيل المثال: نشر الثقافة الصحية على صفحات الفاييس بوك.

ومن خلال هذا المنطلق حاولت هذه الدراسة معرفة الدور الذي تلعبه صفحات الفاييس بوك في نشر الثقافة الصحية من خلال معرفة استخدامات هذا الموقع الذي يعتبر كنموذج للدراسة والتحليل والإحاطة بهذا الموضوع قمنا بتقسيم دراستنا الى إطار منهجي، وإطار توثيقي، وإطار تطبيقي نلخص محتواه كما يلي:

تناولت الدراسة في الفصل الأول الذي خصص للإطار المنهجي مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وحددنا أسباب اختيار الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة إلى مفاهيم ومصطلحات الدراسة، بعد ذلك حددنا مجالات الدراسة، ليتم بعد ذلك تحديد المنهج المستخدم ومجتمع البحث كما عالجتنا جملة من الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا.

استعرض الفصل الثاني من الدراسة الإطار التوثيقي للدراسة ماهية مواقع التواصل الاجتماعي والفايسوك وقسم إلى ثلاثة أجزاء تضم

الجزء الأول: يضم ماهية شبكات التواصل الاجتماعي تطرقنا فيه إلى مفهوم، النشأة والتطور أنواعها خصائصها وإيجابيات وسلبيات هذه المواقع.

الجزء الثاني: كان تحت عنوان ماهية موقع الفايسبوك حيث استعرضنا فيه مفهوم، النشأة خصائص مكوناته إيجابيات وسلبياته.

الجزء الثالث: الذي كان تحت عنوان الثقافة الصحية في الجزائر، وضم مفهوم الثقافة الصحية عناصرها أهميتها أهدافها مجالاتها ووسائل نشرها وخصائص الرسالة التثقيفية لها، وواقع الثقافة الصحية في الجزائر.

أما الفصل الرابع كان للمقاربة النظرية للدراسة الذي تضمن مفهوم نظرية النشاط وفروض نظرية النشاط، إسقاط النظرية على الدراسة.

اختتمت الدراسة بالإطار التطبيقي فيه قمنا بتحليل عينة من منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر بالاعتماد على استمارة تحليل المحتوى بعد ذلك قمنا بتحليل بيانات الاستمارة وتفرغها في جداول بدء من البيانات الخاصة ثم فئات الشكل والمضمون وصولاً إلى النتائج العامة للدراسة.

## الفصل الأول

### الإطار المنهجي للدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

ثانياً: أسباب اختيار الموضوع

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: أهمية الدراسة

خامساً: تحديد مفاهيم الدراسة

سادساً: مجالات الدراسة

سابعاً: المنهج المستخدم وأدواته

ثامناً: مجتمع البحث والعينة

تاسعاً: الدراسات السابقة

## أولاً: إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

شهد العالم في النصف الثاني من القرن العشرين ثورة تكنولوجية هائلة في مجال الإعلام والاتصال حيث سمح ببناء علاقات بين مختلف الأفراد والمجتمعات وأصبح من السهل تحصيل المعرفة والمساهمة في التوعية بمختلف المجالات.

من بين مظاهر التكنولوجيا الأنترنت التي تعتبر من أهم وسائل التكنولوجيا في عصرنا الحالي شكل ظهورها حدثاً عالمياً في حياة المجتمعات العصرية، حيث قاربت المسافات بين الشعوب وألغت الحدود وزاوجت بين الثقافات، فسحت المجال للأفراد بالتفاعل وتبادل الأفكار والمعلومات من خلال ظهور تطبيقات ومواقع مختلفة، من أشهرها مواقع التواصل الاجتماعي في الأوساط الاجتماعية التي يشترك فيها ملايين من الناس كل حسب اهتماماته وميولاته، فهي تضمن التواصل بين الأفراد وتساهم في ترقية الفكر الإنساني من خلال الاستخدام الأمثل لها التي تمثل عاملاً مهماً في نشر المعلومات العامة والمتخصصة مع تبادل الأفكار بين الأفراد والتأثير بلا قيود ولا رقابة، حيث أصبح لها مدى وانتشار عبر الفضاء الإلكتروني من خلال ما ينشر عبرها من مواضيع في مختلف المجالات السياسية الدينية الثقافية الترفيهية الاقتصادية الاجتماعية حتى الصحية.

إذ يحظى موقع الفيسبوك باهتمام كبير في المجتمع باعتباره متاحاً لجميع الفئات العمرية، كما يمتاز بسرعة نقل ونشر الأخبار وسهولة تناولها إضافة إلى أنه يتيح تفاعلاً بين الأفراد عن طريق الدردشات وتبادل الرسائل، تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة.

ما يؤكد على أن دور الفيسبوك لم يعد يقتصر على بث وتداول المعلومات فقط وربط وتكوين صداقات في إطار المواضيع ذات الاهتمام المشترك، بل تعددت مجالاته وأهدافه لتشمل على تحقيق أهداف مختلفة تعود على الفرد والمجتمع بالفائدة كالترفيه والتثقيف في جميع المجالات خاصة المجال الصحي لتصبح بذلك أداة جديدة من أدوات نشر الثقافة الصحية في بلدان العالم.

تعتبر الجزائر من بين المجتمعات التي تسعى أفرادها إلى التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده على تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعلاها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.

فالثقافة الصحية من بين انشغالات المجتمع الجزائري هذا راجع إلى مختلف الأمراض والأوبئة المنتشرة في الآونة الأخيرة، حيث تعتبر مهمة في حياة الأفراد من خلال إلمام الناس بالمعلومات والحقائق وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وقد كان للتفاعلية عبر مواقع التواصل الاجتماعي

أهمية كبيرة في عرض ونشر ومشاركة المواضيع الصحية، أصبح وسيلة ناجحة في شتى المجالات فهو تخطى الحدود التكنولوجية والاجتماعية حتى الصحية، إذ لعب دورا مهما في نشر وتحليل المضامين الصحية عبر مجموعات فايسبوكية مختلفة.

كان لمجموعة حياة حلوة بلا سكر الفاييسبوكية مجالا تقدم فيه الإرشادات والتوجيهات للفرد ومواكبة الحياة الصحية المعاصرة وتفاعل الفرد في الحملات التحسيسية التوعوية حول محاربة السكر الأبيض والعادات الغذائية السيئة وغير الصحية.

انطلاقا من هذه الفكرة جاءت الدراسة حول موضوع الصحة على مواقع التواصل الاجتماعي عموما وعبر الفاييسبوك خاصة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

بناء على ما سبق نخلص إلى طرح التساؤل الإشكالي التالي:

- ما الدور الذي تلعبه مجموعة حياة حلوة بلا سكر على الفاييسبوك في نشر الثقافة الصحية بالجزائر؟
- و للإجابة على هذا التساؤل الرئيسي قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية:
- ماهي اللغة المستخدمة والمعتمدة في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر؟
- فيما تتمثل الوسائط المتعددة المعتمد عليها في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر؟
- ماهي الأهداف المحققة من إنشاء مجموعة حياة حلوة بلا سكر وطرحها لمثل هذه المواضيع الصحية؟
- ماهي طبيعة الجمهور المستهدف في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر؟
- ماهي أبرز القيم التي عالجتها مجموعة حياة حلوة بلا سكر عبر منشوراتها؟
- ماهي طبيعة المواضيع المنشورة عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر؟

### ثانيا: أسباب اختيار الموضوع

هناك مجموعة من الأسباب وراء اختيار هذا الموضوع وقد تم تقسيمها إلى أسباب موضوعية وأخرى إلى أسباب ذاتية كالتالي:

#### الأسباب الذاتية :

- الشغف العلمي والاهتمام الشخصي بالموضوع.
- الاهتمام الشخصي بالمواضيع الصحية التي تنتشر على موقع الفاييسبوك.
- الرغبة الشخصية والملحة في دراسة المواضيع الصحية عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر.
- الميل الشخصي لدراسة موضوع دور الفاييسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر.

**الأسباب الموضوعية :**

- قابلية الموضوع للدراسة العلمية.
- الانتشار الكبير للمواضيع الصحية عبر موقع الفايسبوك.
- تزايد الاهتمام بالوعي الصحي والقضايا الصحية والمعلومات التي تنتشر عبر صفحات الفايسبوك في مجال الصحية بطريقة عشوائية دون التأكد من صحتها.
- إثراء المعرفة العلمية حول دور موقع الفايسبوك في التنقيف الصحي وإبراز أهم الأسس النظرية المتعلقة بالموضوع.

**ثالثا: أهداف الدراسة**

- التحكم في خطوات منهج البحث العلمي والتعمق أكثر في تقنية تحليل المضمون.
- معرفة اللغة المستخدمة والمعتمد عليها في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر.
- التعرف على الوسائط المتعددة المعتمد عليها في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر.
- التعرف على الأهداف المحققة من إنشاء مجموعة حياة حلوة بلا سكر وطرحها لمثل هذه المواضيع الصحية.
- معرفة طبيعة الجمهور المستهدف لما تنشره مجموعة حياة حلوة بلا سكر.
- الكشف على طبيعة المواضيع المنشورة عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

**رابعا: أهمية الدراسة**

تكتسي الدراسة أهمية بالغة كونها تعالج دور الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في المجتمع الجزائري بحيث يعتبر مصدرا مهما لنشر التوعية الصحية وزيادة المعرفة بين الأفراد خاصة في الوقت الراهن، من خلال مساعدة ملايين الأشخاص حول العالم في البقاء على تواصل مع بعضهم البعض ومكافحة التضليل والأخبار الزائفة، وزيادة المحتوى الموثوق على المنصات المختلفة لتمرير رسائل صحية ترفع الوعي الصحي لدى هذه الشريحة، وحتى تظل التوعية حاضرة بصورة دورية ويمارسونها في حياتهم، لا بد أن ترافقهم وليس هناك أحسن من استغلال وسائل التواصل الاجتماعي كفتح صفحات ومجموعات في الفضاء الافتراضي، بتقديم معلومات طبية وإرشادية في نشر الحملات الإعلانية الإلكترونية حول الوعي الصحي بما فيها محاربة السكر الأبيض ومحاربة البدانة ومشكلاتها والنشاط البدني والوقاية من الأمراض المختلفة.

**خامسا: تحديد مفاهيم الدراسة**

تعتبر مسألة تحديد المفاهيم الإطار النظري للبحث والبناء الفكري له، فتحديد المفاهيم والمصطلحات العلمية للدراسة إحدى خطوات المنهجية الهامة في تصميم البحث، فالدقة والموضوعية ومن خصائص العلم ومستلزماته وضع تعاريف واضحة لكل مفهوم لتفادي تشابك واختلاط المعاني ومن هذا المنطلق حرصنا على عرض المفاهيم الأساسية المتعلقة بموضوع الدراسة.

**1 تعريف الدور:****اصطلاحا:**

مجموعة من معايير السلوك التي تحكم وضعنا معيننا في البناء الاجتماعي وتتكون هذه المعايير من مجموعة من التوقعات التي يكونها الآخرون والتي تضم فقط كيف يؤدي الفرد الدور، وإنما تضم كيف يجب أن يتعامل الفرد الآخرين أثناء تأدية دوره<sup>1</sup>.

يقصد بالدور المهمة والوظيفة التي تحدد سلوك الفرد الذي يشغل مكانة معينة.

يعرف أيضا: هو نمط منظم من المعايير فيما يختص بسلوك فرد يقوم بوظيفة معينة في الجماعة والدور شيء مستقل عن الفرد الذي يقوم بهذا الفعل، فالفرد بشر أما الدور فهو يحدد السلوك أو يعبر عن الأفعال ويحدد الأقوال<sup>2</sup>.

نلخص إلى أن مفهوم الدور: هو ما يقوم به الفرد من وظائف ومهام ويكون عنصرا أساسيا في تنظيم أو مؤسسة.

**يعرف الدور إجرائي:**

مفهوم الدور إجرائيا في هذه الدراسة يعني المهام والمسؤوليات التي تقوم بها مجموعة حياة حلوة بلا سكر تجاه تعميق أو تطوير الثقافة الصحية للمجتمع الجزائري وإيصال المعلومات الصحية السليمة التي تستطيع من خلالها الاستفادة من هذه المعلومات في اكتساب سلوك صحي سليم.

<sup>1</sup> أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية (لبنان: مكتبة لبنان، 1993)، ص.395.

<sup>2</sup> نصرالدين جابر، لوكيا الهاشمي، مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي (الجزائر: دار الهدى، ط.1، 2006) ص.33.

## 2: تعريف شبكات التواصل الاجتماعي

اصطلاحاً :

يعرفها اللبان : بأنها خدمات توفرها شبكة الأنترنت تتيح للأفراد إنشاء بيانات شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام واحد، ويمكنهم من إنشاء قائمة الأشخاص اللذين يرغبون في مشاركتهم الاتصال ومشاهدة قوائمهم أيضاً للأشخاص اللذين يتصلون بهم<sup>1</sup>.

تعرف شبكات التواصل الاجتماعي بأنها شبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الإجتماعية بين المعارف والأصدقاء.

تعرف أيضا : هو مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت ظهرت مع الجيل الثاني لشبكة الويب، تقدم خاصية التواصل وتبادل الأفكار والآراء والمعلومات والملفات بين الأفراد والجماعات في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم مجموعات اهتمام أو شبكات اهتمام<sup>2</sup>.

نلخص أن مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي: بأنها مواقع الويب التي تتيح للأشخاص اللذين يشتركون الاهتمام نفسه الاجتماع معا ، ومشاركة المعلومات والصور والفيديوهات.

## التعريف الإجرائي لشبكات التواصل الاجتماعي

نقصد بمواقع التواصل الاجتماعي في دراستنا وعلى رأسها موقع الفايسبوك الذي يتيح تبادل المعلومات بين الأفراد ونشر البرامج والمنشورات المتعلقة بالصحة من خلال توعية الأفراد صحيا عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

## 3: تعريف موقع الفايسبوك

اصطلاحاً :

موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجانا وتديره شركة فيسبوك محددة المسؤولية كملكية خاصة لها<sup>3</sup>.

يعرف الفايسبوك بأنه شبكة افتراضية تضم الملايين من المستخدمين يتواصلون بالمعلومات والصور والفيديوهات.

<sup>1</sup> شريف الدرويش اللبان، تكنولوجيا الاتصال قضايا معاصرة (القااهرة: المدينة برس، ط2004،1)، ص.223.

<sup>2</sup> محمد حسن المنصور، شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جمهور المتلقين (السودان: مركز الكتاب الأكاديمي، ط1،

(2016)، ص.50.

<sup>3</sup> وائل مبارك، أثر الفايسبوك على المجتمع (السودان: المكتبة الوطنية، ط1، 2012)، ص.12.

يعرف أيضا موقع الفايسبوك : يعتبر أول مواقع الشبكات الإجتماعية من ناحية سرعة الانتشار والتوسع، قيمته السوقية عالية وتتنافس على ضمه أكبر الشركات نقطة القوة الأساسية في الفايسبوك هي التطبيقات<sup>1</sup>.

نلخص مفهوم موقع الفايسبوك بأنه شبكة اجتماعية كبيرة تديره شركة ميتا شركة مساهمة، يتيح للأفراد التواصل فيما بينهم.

#### التعريف الإجرائي لموقع الفايسبوك :

يقصد بالفايسبوك في دراستنا هو كل البرامج والمنشورات الصحية المنشورة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر لإكتساب الأفراد ثقافة صحية سليمة.

#### 4: تعريف الثقافة الصحية

اصطلاحا :

تعرف الثقافة الصحية بأنها مجموع الأنشطة التواصلية والإعلامية والتربوية الهادفة إلى خلق وعي صحي لاطلاع الناس على واقع الثقافة الصحية وتحذيرهم من مخاطر والأوبئة والأمراض المحدقة بالإنسان من أجل تربية فئات المجتمع على القيم الصحية، والوقائية المنبثقة من عقيدة المجتمع ومن ثقافته<sup>2</sup>. يمكن القول أن الثقافة الصحية تكمن في توعية الأفراد بالمعلومات الخاصة الصحية للوقاية من الأمراض والأوبئة.

نعرف أيضا الثقافة الصحية على أنها : العملية التي تستهدف تعليم الناس عادات صحية سليمة وسلوك صحي جديد ومساعدتهم على نبذ الأفكار والاتجاهات الصحية الخاطئة واستبدالها بسلوك صحي سليم باستخدام وسائل الاتصال الجماهيرية<sup>3</sup>.

نلخص مفهوم الثقافة الصحية بأنها : إلمام الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم.

ماهر عودة الشمالية وآخرون، تكنولوجيا الإعلام والاتصال (عمان: دار الإعصار، ط.2015،1)، ص 213.<sup>1</sup>

أحمد شاهين وآخرون، الإعلام والتنمية(القاهرة: مؤسسة طيبة، ط.1، 2010)، ص.203.<sup>2</sup>

عبد الرزاق الدليمي، الإعلام المتخصص(الأردن: دار البازوري، ط1، 2005)، ص.226.<sup>3</sup>

**التعريف الإجرائي للثقافة الصحية :**

الثقافة الصحية إجرائيا في هذه الدراسة يعني المعلومات والنصائح والتوجيهات الصحية السليمة التي يتلقاها المجتمع الجزائري من خلال مجموعة حياة حلوة بلا سكر الفايسبوكية حول مدى الوعي بأهمية التغذية الصحية.

**تعريف مجموعة حياة حلوة بلا سكر إجرائيا:**

هي مجموعة للتوعية الصحية عبر موقع الفايسبوك، تحارب السكر الأبيض والعادات الغذائية السيئة، تشجع على الأكل الصحي وتقدم إرشادات وتوجيهات لإكتساب الأفراد ثقافة صحيا وسلوك صحي.

**سادسا: مجالات الدراسة :**

إن حدود الدراسة يقصد بها أو تشير إلى المكان والزمن الذي تمت فيه الدراسة.

**المجال الزمني:**

تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023.2022 من خلال تحليلنا لمضمون مجموعة حياة حلوة بلا سكر من شهر أكتوبر إلى غاية شهر ديسمبر تتمثل في اختيار 12 منشورا.

**المجال المكاني:**

الفضاء الإلكتروني من خلال مجموعة حياة حلوة بلا سكر الموجودة على موقع الفايسبوك.

**سابعا: المنهج المستخدم وأدواته**

إن اي بحث علمي لا يمكن أن يصل إلى النتائج المرغوب فيها من دون السير وفق منهج واضح. يعرف موريس أنجرس المنهج بأنه " طريقة تصور وتنظيم البحث، كما يمكن أن ينص على كيفية تصور وتخطيط العمل حول موضوع دراسة ما<sup>1</sup>.

يعد المنهج استراتيجية او خطة عامة يتبعها الباحث لكي يتمكن من تحقيق اهدافه ووضع انساب الطرق لعلاج مشكلة الدراسة<sup>2</sup>.

المنهج ضروري في أي دراسة أو أي بحث علمي، لأنه الطريق الذي يستعين به الباحث ويتبعه في كل مراحل دراسته بغية الوصول إلى نتائج علمية موضوعية.

<sup>1</sup> أنجرس موريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (الجزائر: دار القصبية، ط2، 2006)، ص.99.

<sup>2</sup> أحمد محمد ابراهيم، البحث العلمي أسس وتحليل وتطبيقات (الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ط1،)، ص.15.

يمكن تعريفه أيضا : مجموعة من النظم والقواعد العمومية، تساعد الباحثين في التوصل للحقائق فيما يتعلق بالظواهر الطبيعية أو الإجتماعية أو الإنسانية<sup>1</sup>.

يعتبر المنهج بمثابة الاستشارات التي توجه الباحث، فهو مجموعة من القواعد العامة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى الحقيقة.

إن طبيعة الموضوع المدروس استوجب اختيار المنهج الوصفي التحليلي الذي إستعنا فيه بمجموعة من القواعد والإجراءات بغية الوصول إلى نتائج علمية موثوق بها، حيث يعد هذا المنهج أكثر المناهج استخداما في العلوم الانسانية.

المنهج الوصفي : وهو المنهج الأكثر استخداما في البحوث العلمية في مختلف المعارف والموضوعات هو عبارة عن منهج وصفي يعتمد عليه الباحثون في الحصول على بيانات ومعلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الاجتماعي والحياتي، والذي يؤثر في كافة الأنشطة الإدارية والاقتصادية والتربوية والثقافية والسياسية والعلمية، وتسهم مثل تلك البيانات والمعلومات في تحليل الظواهر<sup>2</sup>.

فالمنهج الوصفي لا يتمثل في جمع البيانات والمعلومات وعرضها بل يشمل كذلك على تحليل دقيق لهذه البيانات والمعلومات والتفسير العميق لها من أجل الوصول إلى الحقائق.

يمكن ايضا تعريف هذا المنهج بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة<sup>3</sup>.

فالمنهج الوصفي التحليلي يعد من أكثر المناهج ملائمة وذلك لسهولة تطبيقه خاصة في مثل هذه الدراسات كما أنه يوفر لنا بيانات مفصلة على موضوع الدراسة ويعمل على تقديم تفسير للمفاهيم المرتبطة بموضوع دراستنا وهدفنا الفعلي من هذا هو الاعتماد على هذا المنهج هو تبيان كيفية إبراز الثقافة الصحية عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر وكيف ساهمت في نشر وتحليل هذه المواضيع.

### أدوات جمع البيانات:

هي تلك الوسائل المختلفة التي يستخدمها الباحث في جمع المعلومات والبيانات وذلك لتوافقها مع المنهج المعتمد.

<sup>1</sup> المرجع نفسه، ص.16.

<sup>2</sup> عامر ابراهيم قندلجي، منهجية البحث العلمي(الأردن: دار اليازوري العلمية، ط1، 2012)، ص.121.

<sup>3</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذينبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث (الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط.6،

2011) ص139.

## أداة تحليل المحتوى:

حسب برلسون فإن منهج تحليل المحتوى هو أسلوب في البحث لوصف المحتوى الظاهر للاتصال وصفا موضوعيا منظما وكميا واضح<sup>1</sup>.

و يعرف أيضا تحليل المحتوى بأنه : دراسة المادة الاتصالية التي تقدمها الوسيلة الإعلامية بهدف الكشف عما تريد هذه الوسيلة أن تبلغه لجمهورها، ودراسة تأثير القراءة والاستماع والمشاهدة على الجمهور<sup>2</sup>. حيث قمنا بتصميم استمارة تحليل المحتوى لتحليل المواضيع الصحية التي عالجتها مجموعة حياة حلوة بلا سكر الفايبيوكية في فترة الدراسة.

تعرف استمارة تحليل المحتوى بأنها : نموذج يتم تقييمه بحيث يتضمن مجموعة من الفئات التي على أساسها يتم تصنيف المضمون المراد تحليله بما يتفق وأهداف الدراسة<sup>3</sup>. بالتالي فإن الهدف الأساسي لاعتمادنا على هذه الأداة هو أن يكون التحليل موضوعي ولملم لجميع عناصر موضوع دراستنا.

لوصف عناصر محتوى المادة الإعلامية لابد من تقسيمها إلى فئات حتى نتمكن من دراسة كل فئة على جهة.

## فئات الشكل: كيف قيل ؟

هي الفئات المتعلقة بشكل عرض المنشورات الموجودة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

**1:فئة اللغة المستخدمة :** تحدد نوع وطبيعة اللغة المستعملة في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر وفئاتها الفرعية هي اللغة العربية الفصحى، اللغة الفرنسية، اللغة الإنجليزية، اللهجة العامية.

**2:فئة الوسائط المتعددة المعتمد عليها في النشر:** الوسائط المتعددة المعتمد عليها في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر وفئاتها الفرعية، الصورة فقط، فيديو فقط، منشور فقط، صورة+ منشور، فيديو+ منشور، سبر الآراء.

**3:فئة ألوان الصور:** الألوان المعتمد عليها في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر الأبيض والأسود ملونة، فيلتر.

<sup>1</sup> صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي للجامعيين (الجزائر: دار العلوم، ط1، 2003)، ص.156.

<sup>2</sup> بسام عبد الرحمان مشاقبة، البحث العلمي وتحليل الخطاب (الأردن: دار أسامة، ط2009، 1)، ص.92.

<sup>3</sup> عبد العزيز بركات، مناهج البحث العلمي (دار الكتاب الحديث، 2011)، ص.289.

**4: فئة مضمون الصور:** طبيعة المنشورات في مجموعة حياة حلوة بلا سكر موضوعية والشخصية منشور دون صور.

**5: فئة مساحة المنشور:** المساحة المعتمدة في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر قصير (أسطر قليلة)، متوسط (مشاهدة المزيد)، طويل (متابعة القراءة).

**فئة المضمون: ماذا قيل ؟**

**1: فئة طبيعة الموضوع:** نقصد بها طبيعة المواضيع التي تناولتها منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر فئاتها الفرعية محاربة السكر الأبيض، الأكل الصحي، الرياضة، الوقاية من الأمراض المختلفة.

**2: فئة القيم:** طبيعة القيم المتضمنة في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر فئاتها الفرعية، التحدي المصادقية، الصحية، العلمية.

**3: فئة الأهداف:** ويقصد بها الأهداف التي تسعى إليها مجموعة حياة حلوة بلا سكر في منشوراتها فئاتها الفرعية التوعية والتحسيس والإرشاد والتوجيه التثقيف، التحذير.

**4: فئة الجمهور المستهدف:** تحدد الفئة المعنية للمستخدمين المتابعين لمجموعة حياة حلوة بلا سكر وفئاتها الفرعية طلبة، رجال، نساء، أساتذة، أطباء، الرياضيين، فئات المجتمع المختلفة.

**5: فئة الفاعلين :** نقصد الأعضاء الناشطة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر مسؤولي المجموعة، أعضاء المجموعة، متابعي المجموعة.

**6: فئة مستوى التفاعل:** نقصد بها مدى تفاعل الجمهور مع منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر وفئاتها الفرعية عدد الإعجابات، عدد التعليقات، عدد المشاركة، عدد المشاهدة.

### ثامنا: مجتمع البحث والعينة

مجتمع البحث: إن مجتمع البحث في العلوم الإنسانية يعرف على أنه مجموعة من العناصر التي لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأولى والتي يعرف عليها البحث والتقصي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> رجي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، أساليب البحث العلمي النظرية التطبيقية(عمان: دار الصفاء، ط.5، 2013) ص210.

يعرف على أنه هو المجتمع الأكبر أو المفردات التي يهدف الباحث إلى دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمثل هذا المجتمع الكلي أو المجتمع الأكبر الذي يهدف الباحث الى دراسته ويتم تعميم الدراسة على كل مفرداته<sup>1</sup>.

منه سوف يتمثل مجتمع بحثنا في منشورات المواضيع الصحية لمجموعة حياة حلوة بلا سكر عبر الفايبيوك.

#### عينة الدراسة:

اعتمدنا على عينة الأسبوع الصناعي وهذا النوع من العينات صمم لإعطاء كل مفردة من مفردات مجتمع البحث فرصة متساوية لاختياره ضمن العينة، كما أنها تعطي نتائج أكثر كفاءة وقدرة على تقدير أفضل النتائج<sup>2</sup>.

حيث توزعت العينة على مدى ثلاثة أشهر وكل شهر يحتوي على أربع منشورات من المواضيع الصحية لمجموعة حياة حلوة بلا سكر الفايبيوكية تم اختيار اليوم الأول عن طريق القرعة فكان أول يوم هو الأحد المصادف ل 02 أكتوبر 2022 وباقي الأيام كانت بطريقة دائرية التي تتمثل في 12 منشورا عبر مجموعة حياة حلوة بلا سكر التي يوضحها الجدول التالي :

#### الجدول رقم (01): يوضح عينة الدراسة

| المنشورات | الأشهر | الأسبوع | اليوم    | التاريخ كاملا  |
|-----------|--------|---------|----------|----------------|
| 1         | أكتوبر | 1       | الأحد    | 02 أكتوبر 2022 |
| 2         | أكتوبر | 2       | الاثنين  | 10 أكتوبر 2022 |
| 3         | أكتوبر | 3       | الثلاثاء | 18 أكتوبر 2022 |
| 4         | أكتوبر | 4       | الأربعاء | 26 أكتوبر 2022 |
| 5         | نوفمبر | 1       | الخميس   | 03 نوفمبر 2022 |
| 6         | نوفمبر | 2       | الجمعة   | 11 نوفمبر 2022 |
| 7         | نوفمبر | 3       | السبت    | 19 نوفمبر 2022 |
| 8         | نوفمبر | 4       | الأحد    | 27 نوفمبر 2022 |
| 9         | ديسمبر | 1       | الاثنين  | 05 ديسمبر 2022 |

<sup>1</sup> عبد الله فلاح، عياش موسى غرابية، الاحصاء التربوي (الأردن: دار المسيرة، ط.1، 2006) ص18.

<sup>2</sup> خلف محمد الطاهات، النموذج التسويقي في إنتاج الأخبار لمواجهة الازمة الاقتصادية (الاردن:2016)، ص.20.

|    |        |   |          |                |
|----|--------|---|----------|----------------|
| 10 | ديسمبر | 2 | الثلاثاء | 13 ديسمبر 2022 |
| 11 | ديسمبر | 3 | الأربعاء | 21 ديسمبر 2022 |
| 12 | ديسمبر | 4 | الخميس   | 29 ديسمبر 2022 |

جدول رقم 01: يمثل عينة الدراسة

### تاسعا: الدراسات السابقة

مما لا شك فيه أن للدراسات السابقة إسهامات علمية ونتائج مهمة وجب الوقف عندها لإعطاء البحث بعد تأصيلي نظري وكذا الانطلاق من تراكم معرفي يساعدنا كثيرا في صياغة مشكلة البحث بجانبها المنهجي والنظري مع مراعاتنا لطبيعة كل مجتمع وخصائصه حتى لا ننطلق من الفراغ في بحثنا هذا لذا نعتقد أنه ومن الأنسب لنا أن نستعرض عدد من الدراسات التي نراها قريبة من بحثنا في بعض جوانبها.

#### الدراسة الأولى :

الدراسة للطالبتين بوخونة سناء والطالبة رموش نسرین بعنوان " دور مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجا في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19 " دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة جيجل، مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في العلوم الاجتماعية، تخصص علم اجتماع، سنة 2021-2022.

تم صياغة إشكالية الدراسة بطرح التساؤل الرئيسي التالي :

- ما الدور الذي تلعبه مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجا في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19؟.

ضمن إشكالية الدراسة التساؤلات الفرعية التالية:

- ما الدور الذي تلعبه الإعلانات الصحية على الفايسبوك في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19؟

- ما الدور الذي تلعبه الصفحات الفايسبوكية في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

- تلعب مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجا دور في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19 من خلال تنمية الثقافة الصحية وترشيد السلوكيات الصحية لديهم.

## الفرضيات الفرعية:

- تلعب الإعلانات الصحية على الفايسبوك دور في تنمية الثقافة الصحية لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19.

- تلعب الصفحات الفايسبوكية دور في ترشيد السلوكيات الصحية لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في جمع البيانات فقد أعتمد الباحث على استخدام استمارة الاستبيان والملاحظة البسيطة وكانت عينة الدراسة بطريقة العينة الطبقية العشوائية والمتمثلة في مجتمع طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

## أهم نتائج الدراسة:

- إن استخدام الطلبة لموقع الفايسبوك للحصول على معلومات صحية جعلهم يعتمدون على الإعلانات الصحية الصادرة من مختصين لتنمية وعيهم الصحي واكتساب ثقافة صحية.

- إن المبحوثين قد استفادوا مما ينشر على موقع الفايسبوك وقد ساعدهم على معرفة ما يريدونه من أخبار واكتساب معارف حول وباء كوفيد 19 مما يعزز ثقافتهم الصحية.

- إن الصفحات الصحية على الفايسبوك تشبع احتياجات ورغبات المبحوثين بتوفير معارف جديدة لهم حول الوباء مما يزيد من وعيهم بخطورة الوباء.

- إن المنشورات الصحية متوفرة على صفحات الفايسبوك والتي تسهل الحصول على قدر كاف من المعلومات مما يجعلهم لا يشاركونها.

## مدى الاستفادة من الدراسة:

من خلال عرضنا لهذه الدراسة المتشابهة لموضوع الدراسة التي نتناول المتغيرين الأساسيين لدراستنا لمسنا تشابه وتباين على مستوى نقاط كبيرة بمقارنتها مع دراستنا، ويكمن هذا التشابه في عدة جوانب بدءا من صياغة الأهداف، فهدف دراستنا معرفة دور الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية وهدف هذه الدراسة هو معرفة الأهمية التي تلعبها مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك في المجال الصحي واستخداما لتنمية الوعي الصحي حول وباء كوفيد 19.

أما من حيث العينة فهناك اختلاف بين دراستنا والدراسة السابقة ففي دراستنا اعتمدنا على عينة الاسبوع الصناعي أما عينة الدراسة السابقة كانت العينة الطبقية العشوائية.

بالنسبة لأدوات جمع البيانات فدراستنا اعتمدت على استمارة تحليل المضمون والدراسة السابقة اعتمدت على استمارة الاستبيان والملاحظة البسيطة.

## الدراسة الثانية:

الدراسة من إعداد الطالبتين صالحى سيف الدين وبلغالم نور الاسلام بعنوان: " دور موقع الفاييسبوك في تشكيل الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي الجزائري " دراسة تحليلية على عينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة العربي بن المهدي أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال تخصص اتصال جماهيري والوسائط الجديدة سنة 2019.2020.

تم صياغة الإشكالية بطرح التساؤل الرئيسي التالي :

- ما هو دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي الجزائري ؟  
ويندرج هذا السؤال ضمن الاسئلة الفرعية التالية :

- ماهي دوافع استخدام الطالب الجامعي الجزائري لموقع الفاييسبوك ؟

- ماهي عادات وأنماط استخدام الطالب الجامعي الجزائري لموقع الفاييسبوك ؟

- ماهي الإشباعات المحققة للطالب الجامعي الجزائري من خلال موقع الفاييسبوك؟

- ما هو أثر استخدام موقع الفاييسبوك في تشكيل الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي الجزائري ؟

## فرضيات الدراسة:

- يستخدم الطلبة الجامعيين الجزائريين موقع الفاييسبوك بدافع اكتساب المعلومات الصحية.

- يستخدم الطلبة جملة من الإشباعات الصحية أثناء استخدامهم لموقع الفاييسبوك.

- يؤدي موقع الفاييسبوك دورا كبيرا في تشكيل الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي الجزائري.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي ، أما فيما يخص الأدوات المستعملة في جمع

البيانات فقد اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان الإلكتروني وكانت عينة الدراسة بطريقة قصدية المتمثلة

في مجتمع طلبة علوم الإعلام والاتصال لمستخدمي الموقع.

## أهم نتائج الدراسة:

- الطلبة الذين تتراوح أعمارهم من 18 إلى 25 يستخدمون الفاييسبوك بنسبة كبيرة عبر استخدامهم لموقع

عبر إنشاء الصفحات الخاصة ونشر السيرة والصور وكذلك المعلومات الخاصة وكذلك كتابة المقالات

والنصوص ونشر تسجيلات الفيديو.

- مدى أهمية موقع الفاييسبوك لدى الطلبة لما له من سعة انتشار وعدد المستخدمين والمتابعين الذين يزدادون

يوميًا من ساعة إلى ثلاثة ساعات.

- استخدام المبحوثين جاء للاستفادة من الخدمات التي يقدمها موقع الفايسبوك لمستخدميه وكذلك تحسين فكرهم وسلوكهم الاجتماعي.
  - أكثر خدمة يطبقها المبحوثين عند دخولهم الفايسبوك هي الدردشة مع الأصدقاء والأقارب بنسبة 50%.
  - أغلبية أفراد العينة يوافقون على اعتبار موقع الفايسبوك من أشهر المواقع الاجتماعية التي ينهل منها الأفراد والمجتمعات مضامين متعلقة بالصحة بالنسبة 56%.
- مدى الاستفادة من الدراسة:**

من خلال عرضنا لهذه الدراسة والمثابرة لموضوع دراستنا في المتغيرين الأساسيين لمسنا تشابه في اهتماماتنا بموقع الفايسبوك ودوره في تنمية الوعي الصحي وكذلك تشابه في كونها دراسة تحليلية أما من حيث العينة فهناك اختلاف بين دراستنا والدراسة السابقة ففي دراستنا اعتمدنا على عينة الاسبوع الصناعي أما الدراسة السابقة كانت العينة بطريقة قصدية.

بالنسبة لأدوات جمع البيانات دراستنا اعتمدت على استمارة تحليل المضمون والدراسة السابقة على استمارة الاستبيان الإلكتروني.

أما من حيث المنهج فهناك اختلاف في الاعتماد على المنهج الوصفي نحن اعتمدنا على الوصفي التحليلي والدراسة السابقة اعتمدت على منهج المسح.

### الدراسة الثالثة:

الدراسة من إعداد الطالبتين زديك راضية وملوكة كاهنة بعنوان " شبكات التواصل الاجتماعي وتنمية الوعي الصحي لدى المجتمع الجزائري " دراسة ميدانية، مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة محمد خيضر بسكرة تخصص سمعي بصري سنة 2021.2020 .

تتمحور إشكالية الدراسة الرئيسية في التساؤل الجوهر الآتي:

- هل لشبكات التواصل الاجتماعي دور في بناء الوعي الصحي لدى المجتمع الجزائري ؟

و للإجابة على هذا التساؤل طرحنا التساؤلات الفرعية التالية:

- ماهي علاقات شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى المجتمع الجزائري ؟

- كيف ساهم موقع الفايسبوك في تحقيق ونشر الوعي الصحي؟

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في جمع البيانات فقد اعتمد الباحث على استخدام استمارة استبيان والملاحظة وكانت عينة الدراسة عبارة على عينة

من مجتمع الجزائري وهي فئة الشباب تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى 30 سنة والمتمثلة في مجتمع مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي.

#### أهم نتائج الدراسة:

- إن الخدمات التي يتيحها الفايسبوك سواء كانت صحية أو اجتماعية أو غيرها فهي مقبولة إلى حد كبير وسط أوساط الشباب.
  - إن الشباب الذين يرتادون على الفايسبوك وعلى مواقع التواصل الاجتماعي بعامة ليس غرضهم منها الترفيه فقط بل لهم أغراض توعوية وصحية وإعلامية وتلك الأدوار التي يلعبها الفايسبوك مجتمعة وأكثر.
  - كل النسب تدل على أن الفايسبوك يقدم معلومات صحية يعتد به ويؤخذ بها بعين الاعتبار وأن له مجهودات ملموسة في هذا المجال.
  - إن الشباب يعدون صفحات الفايسبوك كوسيلة لتنمية ثقافتهم الصحية.
  - إن المعلومات التي نكتسبها من الفايسبوك سيما الصحية منها هي معلومات عامة.
  - إن الشباب الذين يتابعون الفايسبوك والمواقع الاجتماعية مستعدين لتطبيق المعلومات التي يكتسبونها عبر مواقع التواصل الاجتماعي إلى حد كبير ومنهم من يغير سلوكهم بعد الاطلاع عليها.
- مدى الاستفادة من الدراسة:**

من خلال عرضنا لهذه الدراسة المشابهة لموضوع دراستنا التي تتناول احد المتغيرين الأساسيين في عنوان الدراسة لمسنا تباين وتشابه في المضمون حيث تطابقت اهتماماتنا بمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتوعية الصحية وكذا دور موقع الفايسبوك في نشر المواضيع الصحية وتوعية المجتمع الجزائري. أما من حيث العينة هناك اختلاف فالدراسة السابقة اعتمد الباحث على عينة القصدية وفي دراستنا استخدمنا عينة الأسبوع الصناعي.

بالنسبة لأدوات جمع البيانات في دراستنا اعتمدنا على استمارة تحليل المضمون والدراسة السابقة على استمارة الاستبيان الإلكتروني.

أما من حيث المنهج فقد تشابهت دراستنا مع الدراسة السابقة حيث كان المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج المعتمد.

## الدراسة الأجنبية:

الدراسة لطالبة إكساندرا بولياكوف بعنوان " التحقيق في تأثير المشاركات الغائبية الصحية على نية شراء المستهلك " كلية إدارة الأعمال والاقتصاد، جامعة سوساكس، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، تخصص تسويق دولي، سنة 2017 .

تم صياغة إشكالية الدراسة بطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- كيف يتفاعل المستهلكون مع العالم الافتراضي؟
- ضمن إشكالية الدراسة التساؤلات الفرعية التالية:
- كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام على المستهلكين؟
- كيف تؤثر الكلمات الشفهية الالكترونية على مشاركة المستهلك في مواقع الشبكات الاجتماعية وسلوكيات العلامة التجارية على وسائل التواصل الاجتماعي للمستهلكين؟

## فرضيات الدراسة:

- يؤثر المظهر الجسدي للشخص الذي يقوم بعمل منشور على نية شراء لدى المتابعين .
  - يؤثر جنس الشخص الذي ينشر المنشور على نية الشراء لدى المتابعين.
  - يؤثر شعبية الشخص الذي ينشر منشور على نية الشراء لدى المتابعين.
- اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الكمي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في جمع البيانات فقد اعتمد الباحث على استخدام استمارة الاستبيان مطبوعة إلكترونية وكانت عينة الدراسة عبارة عن عينة من المجتمع البرتغالي تقدر ب 200 شخص.

## أهم نتائج الدراسة:

- تم جمع البيانات من الاستبيانات على مدى ثلاثة أسابيع في اغسطس 2017 معظمها في البرتغال، شاركوا في كل الاستطلاعات عبر الأنترنت والمطبوعة بمتوسط وقت أربع دقائق لإكمالها.
- تم توزيع مجموعة 200 استبيان ولكن كان هناك 156 فقط قابلي للاستخدام منها 78,2% من الإجابات إناث و 21,8% من الذكور.
- يتكون الاستبيان من 12 سؤال بالإضافة إلى أربعة أسئلة ديمغرافية أخرى تركز على العمر، الجنس، مستوى التعليم والخبرة العلمية.
- تراوحت أعمار العينة بين 16 و 24 عام بواقع 64,24% من الذكور و 73% من الإناث وبذلك وصل البحث على أن الإناث أكثر من الذكور.

## مدى الاستفادة من الدراسة:

من خلال عرضنا لهذه الدراسة المشابهة لموضوع دراستنا التي تناولت موضوع التحقيق في تأثير المشاركات الغذائية الصحية على نية شراء المستهلك، لمسنا تباين وتشابه في المضمون والاهتمامات بمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها في التأثير على التوعية الغذائية الصحية للفرد.

أما من حيث العينة هناك اختلاف حيث اعتمدت الباحثة على عينة من المجتمع البرتغالي المتكون من 200 شخص وفي دراستنا استخدمنا عينة الأسبوع الصناعي.

بالنسبة لأدوات جمع البيانات فالدراسة السابقة اعتمدت على استمارة استبيان المطبوعة والالكترونية ودراستنا اعتمدنا على استمارة تحليل المضمون.

أما من حيث المنهج فكانت مختلفة فالباحثة الكسندرا بولياكوا اعتمدت على المنهج الكمي وفي دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي.

## الفصل الثاني

# مدخل إلى شبكات التواصل الاجتماعي والفايسبوك

### تمهيد

أولاً: ماهية شبكات التواصل الاجتماعي

1-1- مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي

1-2- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي

1-3- خصائص شبكات التواصل الاجتماعي

1-4- أنواع شبكات التواصل الاجتماعي

1-5- إيجابيات وسلبيات شبكات التواصل الاجتماعي

ثانياً: ماهية موقع الفاسبوك

2-1- مفهوم موقع الفاسبوك

2-2- نشأة موقع الفاسبوك

2-3- خصائص موقع الفاييسبوك

2-4- تطبيقات موقع الفاييسبوك

2-5- إيجابيات وسلبيات موقع الفاييسبوك

خلاصة الفصل

## تمهيد:

عرف العالم خلال الآونة الأخيرة من القرن العشرين نوعا من التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء افتراضي، قرب المسافات بين جميع الدول في العالم وبعد ذلك بدأت هذه المواقع بالتعدد حيث استطاعت هذه الأخيرة أن تجد لها مكانا مميزا في ظل وجود وسائل الاتصال المختلفة وأصبح لمواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفيس بوك رواجاً واسعاً وأهمية كبيرة ونمو سريعاً في المجتمع وقد كثر التعامل معها بين الناس، بل أصبحت هذه المواقع وسيلة إعلامية ناجحة استثمرتها فئة النخبة لتفعيل دور الثقافة بكل أنواعها في خدمة المجتمع وتوعيته بكل ما كان يجهله وتثقيفه.

وهذا ما سنوضحه من خلال هذا الفصل انطلاقاً من التعريف بشبكات التواصل الاجتماعي، نشأتها، أنواعها، مميزاتها، الآثار الإيجابية والسلبية لها، كما اعتمدنا على أشهر موقع لهذا العام (فيسبوك) وذكرنا نشأته وخصائصه، تطبيقاته والإيجابيات والسلبيات التي قدمها لنا الموقع.

**1.1: مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي**

هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء حساب خاص ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والميولات الشخصية.<sup>1</sup> ومن خلال هذا التعريف نقول أن شبكات التواصل الاجتماعي هي مواقع للتواصل مع ملايين البشر تجمعهم اهتمامات واحدة واختصاصات معينة.

عرفها " محمد عواد " بأنها تركيبة اجتماعية تتم صناعتها من أفراد وجماعات أو مؤسسات ويتم تسمية الجزء التكويني الأساسي باسم العقدة بحيث يتم إيصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات تشكل فريق معين وقد تصل هذه العلاقات لدرجات أكثر عمق كطبيعة الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو الطبقة التي ينتمي إليها الشخص.<sup>2</sup>

يتضح لنا أن هذه الشبكات هي شبكة مواقع فعالة جدا في تسهيل الحياة الاجتماعية كما تمكنهم من إبقاء المرئي والمسموع والعديد من الخدمات الأخرى.

**2.1: نشأة شبكات التواصل الاجتماعي**

في نهاية العقد إلى 10 ملايين جهاز، وفي عام 2002 أصبح GOOGLE- في عام 1954 صاغ "جون بارنز" والذي كان باحثا في العلوم الإنسانية في جامعة لندن مصطلح "الشبكات الاجتماعية" للدلالة على أنماط العلاقات التي يستعملها الجمهور بشكل تقليدي، وتلك التي يستخدمها علماء الاجتماع لوصف المجموعات البشرية كالعائلة، والأسر وفي السبعينات من القرن الماضي ظهرت بعض الرسائل الالكترونية الاجتماعية البدائية فقد كانت هناك شبكات تواصل تضم آلاف من الطرفيات مرتبطة بجهاز حاسوب رئيس يمثل مركز البيانات ومصدر ذكاء تلك الطرفيات، وبعد اختراع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) في منتصف التسعينات من القرن العشرين بدأت أولى شبكات التواصل الاجتماعي بالظهور بشكلها الجديد مثل CLASMATE.COM في 1995.<sup>3</sup>

بعد ذلك ظهرت مجموعة من الشبكات التي لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير بين الأعوام 1999 و2001 في السنوات اللاحقة ظهرت بعض المحاولات الأخرى لكن الميلاد الفعلي للشبكات

<sup>1</sup> حنين شين إيمان، لغة التواصل في مواقع التواصل الاجتماعي وأثرها في الجذب السياحي، مذكرة ماستر منشورة (جامعة محمد خيضر: كلية الآداب واللغات، 2014/2015)، ص.19.

<sup>2</sup> محمد المنصور، تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على المتلقين، مذكرة ماستر منشورة (جامعة اليمن: كلية علوم الاجتماع، 2012/2013)، ص.27.

<sup>3</sup> عامر إبراهيم قندلجي، الإعلام الإلكتروني (عمان: دار المسيرة، 2014، 1)، ص.289.

الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان سنة 2002 مع بداية العام ظهرت FREINDSTOR التي حققت نجاحا دفع جوجل إلى محاولة شرائها سنة 2003 لكن لم يتم التوافق على شروط الاستحواذ، في النصف الثاني في نفس العام ظهرت في فرنسا شبكة SKYROCK كمنصة للتدوين ثم تحولت بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007 واستطاعت أن تحقق المركز السابع في ترتيب الشبكات سنة 2008، في عام 1999 تفوق برنامج مايكروسوفت للتصفح على الانترنت إكسبلورر على موزايك كونه المتصفح الأول المفضل في لفي العالم، ليصل عدد الأجهزة المربوطة محرك البحث الأول في العالم يسجل 3 بليون موقع في فهرسه خلال الفترة ما بين 2002 و2005 بلغت شعبية شبكات التواصل الرقمية عبر العالم ذروتها فظهر موقع إعلامي اجتماعي آخر هو my space أول موقع اجتماعي مخصص لتبادل الصور وإضافة الأصدقاء كذلك إطلاق موقع linkdin الذي بدأ أيضا في الانتشار المتوازي مع ماي سبيس، هذا ما أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي فيسبوك لاحقا وبشكل كبير، حتى وصل عددهم إلى مئات الملايين على مستوى العالم.<sup>1</sup>

### 3.1: خصائص شبكات التواصل الاجتماعي

تتميز شبكات التواصل الاجتماعي عن غيرها من المواقع في الشبكة العنكبوتية بعدة مميزات، من

أبرزها

1. إن هدف المواقع الاجتماعية خلق جو التواصل في مجتمع افتراضي تقني، يجمع مجموعة من الأشخاص من مناطق ودول مختلفة على موقع واحد، تختلف وجهاتهم ومستوياتهم وألوانهم، وتتفق لغتهم التقنية.
2. إن الاجتماع يكون وحده الهدف سواء التعارف أو التعاون أو التشاور ولمجرد الترفيه فقط وتكوين علاقات جديدة، وحب الاستطلاع والاكتشاف.
3. إن الشخص في هذا المجتمع عضو فاعل أي أنه يرسل ويستقبل ويقرأ ويكتب ويشارك ولمجرد الترفيه فقط وتكوين علاقات جديدة، أو حب الاستطلاع فقط ودور صاحب الموقع في هذه الشبكات دور الرقيب، أي الاطلاع ومحاولة توجيه الموقع للتواصل الإيجابي.
4. تتيح شركة هذه الشبكات الامكانية لمستخدميها بإرفاق الملفات والكتابة حول مواضيع محددة ومعينة تهم المشتركين الاخرين في نفس الصفحة وتخدم مصالحهم المشتركة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عامر إبراهيم قندلجي، المرجع السابق، ص.290.

<sup>2</sup> محمد صالح العلي، مهارات التواصل الاجتماعي (عمان: دار الحامد، ط2015، 1)، ص.147.

5. يطرح " Keene Andrew " في كتابه "the culte of the amateur"، العديد من الأسئلة منها: هل وسائل الإعلام الاجتماعية الجديدة هي طريقة ناجعة تساعد العالم على النمو والتقدم؟ أو أنها وسيلة لتدمير اقتصادنا وثقافتنا وقيمنا؟ وهل حقا وسائل الإعلام الاجتماعية دمرتنا؟.

التي وصلت إلى حد الإدمان كما يراها الدكتور شريف درويش اللبان في كتابه (تكنولوجيا الاتصال المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية) بالقول "إن الإفراط في استخدام الهاتف المحمول لم يعد شكلا من أشكال الواجهة الاجتماعية بل صار ضربا من ضروب الإدمان"، حيث أشارت دراسة بريطانية إلى أن مستخدمي التليفون المحمول الرجال والنساء يصابون بنوع من الإدمان بحيث يجدون أنفسهم مدفوعين لاستخدامه دون وعي منهم ولسبب في ذلك كما تقول الدراسة أن الموجات الكهرومغناطيسية التي يولدها الهاتف المحمول والتي تتسرب إلى المخ تسبب إفرازات نوع من (الاندومورفينات) يشبه مخدر المورفين ويسبب الإدمان، بحيث يسعى الشخص إلى النشوة عن طريقه دون وعي<sup>1</sup>.

ومن هنا نخلص إلى أن المواقع الاجتماعية تساعد متصفحها على إنشاء صداقات جديدة وتكوين علاقات في شتى المجالات بتبادل الأخبار والمعلومات وتطو ربيعية والسياسية والاجتماعية، إن هذه المواقع هي نتاج للثورة التكنولوجية، وضعت أساسا لمستخدميها، ولا يمكن أن تقود جماعة أو أفراد دون رغباتهم أو إرادتهم إلى عوالم أخرى.

وتتميز كذلك الشبكات الاجتماعية ب:

- 1- العالمية: حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتخطى فيه الحدود الدولية، فيستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب ببساطة وسهولة.
- 2- التفاعلية: الفرد فيها مستقبل وقارئ، وهو مرسل وكاتب ومشارك لذا فهي تلي السلبية وتعطي حيز للمشاركة الفاعلة من المشاهدين والقراء.
- 3- التنوع وتعدد الاستعمالات: يستخدمها الطالب للتعلم، والعلم لبث أفكاره وتعليم الناس للتواصل مع القراء.
- 4- الاقتصادية في الوقت والجهد والمال: في ظل مجانية الاشتراك، والتسجيل.
- 5- سهولة الاستخدام: أي نستخدم الحروف والرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>المرجع نفسه، ص.148.

<sup>2</sup> علاء الدين عفيفي، الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي العالمية (الإسكندرية: دار التعليم الجامعي، ط2015، 1)، ص.107.

## 4.1: أنواع شبكات التواصل الاجتماعي

صنف " الان لوفبير " الشبكات الاجتماعية في كتابه الشبكات الاجتماعية إلى صنفين: ضمنية وصریحة

الشبكات الاجتماعية الضمنية الرقمية: تضم المواقع الاجتماعية المهتمة بالمضمون، مثل قاعدة لتبادل الفيديو .

الشبكات الاجتماعية الصريحة: فهي المواقع التي أنشئت من أجل المستخدمين ولتقديم خدمات لهم مثل المواقع المهنية.

كما تصنف شبكات التواصل الاجتماعي وفقا للأهداف التي ترمي إلى تحقيقها على النحو الآتي:

1-شبكات التنشئة الاجتماعية: وهي الشبكات التي أنشئت من أجل الترفيه والتواصل الاجتماعي بين الأعضاء وغالبا ما تستخدم للعثور، وعرض قوائم الأصدقاء الموجودة على الشبكة، مثل الفيس بوك وماي سبيس .

2-شبكات التواصل الاجتماعي: وهي الشبكات التي تستخدم من أجل إيجاد علاقات جديدة تضم عددا كبيرا من أسماء المستخدمين غير المعروفة مثل: linkdin .

3-الشبكات الاجتماعية للإيجار: هي وسيلة لمساعدة المستخدمين على إيجاد نوع معين من المعلومات أو المصادر، كما تستخدم من أجل نشوء قوائم الاتصال وقوائم توفير سبل الوصول الى المعلومات، والموارد المرتبطة بها مثل موقع digg وهو موقع روابط انترنت.<sup>1</sup>

كما تصنف شبكات التواصل الاجتماعية تبعا لوسائل التي تستخدمها على النحو التالي:

1. الشبكات الاجتماعية العامة: مثل Facebook et my space

2. المدونات: مثل skyblog.Wikipedia

3. أدوات التشارك لتسجيلات الفيديو: مثل You Tube. Flickr. Deezer

4. أدوات الدردشة: مثل المنتديات:phpb، نظم المراسلة الانني: Windows live Messenger

5. وسائل الاشهار الصغيرة twitter .<sup>2</sup>

<sup>1</sup>وداد داودي، تسويق الصورة الذهنية للمؤسسة الخدمية عبر صفحات الفيسبوك، أطروحة دكتوراه منشورة(جامعة أم البواقي: كلية علوم الاعلام والاتصال،2020/2021)، ص.212.

<sup>2</sup>وداد داودي، المرجع السابق، ص.215.

إضافة الى غيرها من المواقع الأخرى التي تربط شعوب العالم تحت موضوع مشترك<sup>1</sup>

### 5.1: ايجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي في حياة الفرد كثيرا، فهناك الكثير من الدراسات التي تناولت مواضيع مواقع التواصل الاجتماعي وأثارها الايجابية والسلبية في حياة الافراد وتتمثل إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

#### أ- الإيجابيات:

- الاستخدامات التعليمية: إن من ضروريات الحياة اليومية استخدام ومواكبة التكنولوجيا الحديثة والمعاصرة، حيث أن جيل الشباب اليوم أصبح ميالا لاستخدام العالم الافتراضي وشبكات التواصل الاجتماعية أكثر من نشاطه على أرض الواقع فلذلك أصبح التعليم الالكتروني ضروريا وليس إختياريا.

- مشاركة الأفكار الخاصة: يمكن لجميع المستخدمين دون النظر إلى انتمائهم أو ديانتهم أو للدعوة للإسلام مثلا تأييد حزب معين أو دولة معينة.

- سهولة التواصل الاجتماعي والتشبيك من الأفراد والمؤسسات: ويمكن من خلال الشبكات الاجتماعية الخاصة تبادل المعلومات والملفات، الصور ومقاطع الفيديو، كما أنها مجال رحب لخلق صدقات وجو مجتمعي يتميز بوحدة الأفكار والرغبات.

- الاستخدامات الحكومية والتجارية: اتجهت الكثير من الدوائر الحكومية والشركات الكبر للتواصل مع الجمهور من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، بهدف قياس وتطوير الخدمات الحكومية والتجارية والتسويقية لديها، ومسايرة للتقنية الحديثة، بل اصبح التواصل التقني مع الجمهور من نقاط تقييم الدوائر الحكومية وخدماتها المتقدمة.

- سرعة ويسر تداول المعلومات الاخبارية: أصبحت الشبكات الاجتماعية مصدر أصيل من مصادر الأخبار للكثير من روادها، وهي أخبار تتميز بأنها من مصدرها الأول وبصياغة فردية حرة غالبا.<sup>2</sup>

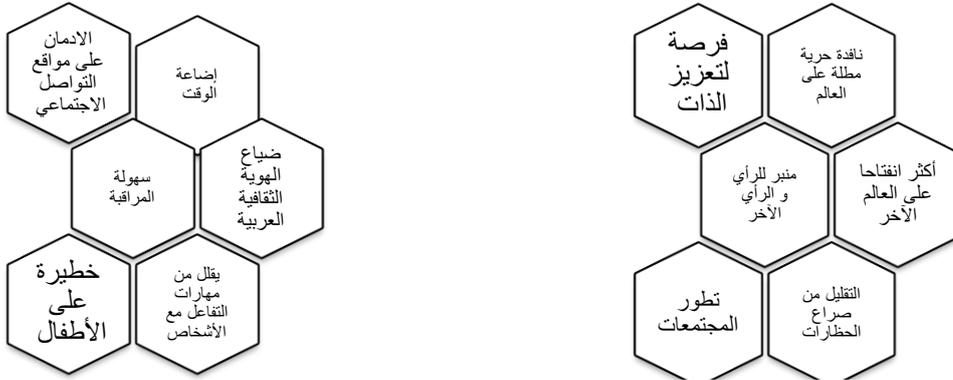
#### ب - السلبيات:

<sup>1</sup> خالد غسان، ثورة الشبكات الاجتماعية (عمان: دار النفائس، ط2013، 1)، ص ص. 21- 36.

<sup>2</sup>سمية نور الهدى قنديرشة، عباس مزوار، مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التوعية الصحية، مذكرة ماستر منشورة (جامعة ابن خلدون تيارت: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2019/2018)، ص. 30.

- نشر أفكار هدامة وتجمعات مخالفة للقيم والقوانين.
- عرض المواد الإباحية الفاضحة والخادشة للحياء.
- التشهير ونشر الشائعات والمضايقات.
- التحايل والابتزاز والتزوير.
- انتهاك الخصوصية وانتحال الشخصيات.
- التعرض للجرائم الالكترونية.
- فتور الحس الأخلاقي كما ورد في دراسة أجرتها جامعة ساوثرن بكاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك نتيجة للكمية الهائلة من المعلومات المليئة بالدمار والعنف التي تعود الناس على مشاهد الألم والعذاب عند البشر مما يجعله شيئاً مألوفاً.
- الرصد المبتور الجزئي للأحداث والوقائع والخلل في رصدها يؤدي إلى الخلل في فهمها أو الفهم الخاطئ لهذه الأحداث.<sup>1</sup>
- تفتقر هذه المواقع الإجتماعية إلى بعض القيم التي تحكم مستخدميها مثل الصدق الأمانة والشرف والنصيحة وغيرها.

نلخص إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي في الأشكال التالية:



## ثانياً: ماهية موقع فيسبوك

### 1.2- مفهوم موقع فيسبوك: (Meta)

" فيس بوك" أو Facebook موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه مجاناً وتديره شركة " فيسبوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، كذلك يمكن

<sup>1</sup> سمية نور الهدى قنديرشة، المرجع السابق، ص.31.

للمستخدمين إضافة أصدقاء بأنفسهم، ويشير إسم الموقع إلى دليل الصور الذي تقدمه الكليات والمدارس التمهيدية في و.م.أ إلى أعضاء هيئة التدريس والطلبة الجدد والذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف إليهم.<sup>1</sup>

يتضح من خلال هذا التعريف بأن موقع فيسبوك هو صفحة افتراضية تحمل صوراً لأفراد جامعة معينة وتعد هذه الطريقة شائعة لتعريف الأشخاص خصوصاً في الجامعات الأجنبية ببعضهم البعض حيث يتصفح المتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد عن الطلبة المتواجدين في الكلية نفسها.

هو موقع إلكتروني للتواصل الاجتماعي وقد عرف موقع ويب الموقع الإلكتروني الاجتماعي على أنه التغيير المستخدم لوصف أي شخصية ونشرها بشكل علني غير ذلك الموقع وتكوين علاقات مع المشتركين آخرين على نفس الموقع يكون بإمكانهم الدخول إلى الصفحات الشخصية الخاصة بهم.<sup>2</sup> اتضح لنا من خلال هذا التعريف أن هذا الموقع الإلكتروني "فيسبوك" يسمح لكل مستخدميه معرفة أشخاص وتكوين علاقات وإنشاء ملفات شخصية خاصة بكل مشترك، ويمنح للمستخدمين ميزات عديدة وكله في عالم افتراضي من أكثر المواقع زيارة.

يعرف أيضاً أنه موقع الكتروني للتواصل الاجتماعي، أي أنه يتيح عبره للأشخاص العاديين والاعتبار بين الشركات أن يبرز نفسه وأن يعزز مكانته عبر أدوات الموقع للتواصل مع أشخاص آخرين ضمن نطاق ذلك الموقع أو إنشاء روابط أخرى.<sup>3</sup>

من هذا التعريف نستنتج أن الفاييسبوك كما أنه موقع للتواصل والتعارف فإنه أيضاً موقع تقديم مشاريع والعمل على الخط.

## 2.2: نشأة موقع فيسبوك

أسس هذا الموقع "مارك زوكربيرج" عام 2004 وهو أحد طلبة جامعة هارفارد ليتطور هذا الموقع أصبح يعد أصغر ملياردير في العالم وذلك بغرض التواصل بين الطلبة في الجامعة، ومن ثم انتشر استخدامه بين طلبة الجامعات الأخرى أمريكا وكندا.

ليتطور الموقع وخصائصه من موقع لإبراز الذات والصور الشخصية إلى موقع متخصص بالتواصل مع شركة فيسبوك التي أصبحت تقدر بالمليارات عام 2007، وقد دعمت المواقع المختصة في الإحصائيات

عثمان محمد الدليمي، مواقع التواصل الاجتماعي نظرة عن بعد(عمان: دار غيداء، ط1، 2019)، ص.151.<sup>1</sup>

علي خليل شقرة، الإعلام الجديد (عمان: دار أسامة، ط2014)، ص.64.<sup>2</sup>

محمد منتصر، واقع استخدام المنظمات الأهلية لشبكات التواصل الاجتماعي في علاقتها بالجمهور، مذكرة ماستر منشورة (الجامعة

الإسلامية: كلية العلوم الإسلامية، 2012/2013)، ص.20.<sup>3</sup>

هذه الفكرة، حيث أشار موقع statiste في تقريره الصادر لسنة 2022-2023 أن عدد مستخدمي Meta في العالم يقدر بـ "57,1 مليون في جانفي 2023"<sup>1</sup>

قد تحوّل الموقع من مجرد مكان لعرض الصور الشخصية والتواصل مع الأصدقاء والعائلة، لتصبح قناة ترويجية أساسية يعتمدها الآلاف من الشركات المصغرة للتواصل مع جمهورها، وكذلك الصحف التي اعتمدت على المجتمعات الإلكترونية للتواصل مع جمهورها، وكذلك الصحف التي اعتمدت على المجتمعات الإلكترونية لنقل أخبارها والترويج بجمهورها وغيرها.<sup>2</sup>

وانطلاقاً من هذا المقال يتضح أن موقع فيسبوك أو "Meta" هو أولى المواقع من حيث الظهور وكان موقع للتواصل ثم انتقل إلى موقع ترويجي وتسويقي وتوعوي بالدرجة الأولى ويجمع العديد من المشتركين وملايين الزيارات على حسب الإحصائيات المذكورة في المواقع الخاصة بإحصائيات الفيس بوك.

### 3.2: خصائص موقع Meta

**خاصية الحالة:** أو statut تتيح إمكانية إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم، وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي.

**خاصية التعليقات:** NOTES سمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها وقد تمكن المستخدمين من جلب أو ربط أي مدون.

**خاصية الصور:** "PHOTOS" وهي الخاصية التي تمكن المستخدمين من تحميل الألبومات والصور من الأجهزة الشخصية إلى الموقع وعرضها.

**خاصية التغذية الإخبارية:** "NEWS FEED" التي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين، حيث تقوم بتمييز بعض البيانات، مثل التغييرات التي تحدث في الملف الشخصي كذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم.<sup>3</sup>

**خاصية السوق:** " MARKET PLACE " وهو المكان أو الفسحة الافتراضية التي تتيح للمستخدمين نشر إعلانات موبو مجانية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> حنان شعشوع الشهري، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، مذكرة ماستر منشورة (جامعة الملك عبد العزيز: كلية علوم الإعلام والاتصال، 2016/2017)، ص.38.

<sup>2</sup> حنان شعشوع الشهري، مرجع نفسه، ص.38.

<sup>3</sup> أمينة نبيح، الاتصال الرقمي والاعلام الجديد(الأردن: دار غيداء، ط1، 2018)، ص.124-127.

<sup>4</sup>المرجع نفسه، ص.135.

**4.2: تطبيقات موقع META**

**المجموعات:** GROUPS كل مشترك في الموقع بإمكانه أن ينشئ مجموعة وكتابة تعريف عن الفكرة ويتم ذلك عبر اهتمامات مشتركة أو لأعضاء نادي معين أو لجملة فكر اجتماعي كان أو ديني.

**الصفحات:** pages تختلف لصفحات عن المجموعات رغم التشابه في الميزات من حيث أن الصفحات أكثر تفاعلا عبر ظهورها لكل المستخدمين فهي تكون وسيلة للتواصل مع الشخصية المعينة.<sup>1</sup>

**الصفحة الرئيسية:** home pages تمكن هذه الصفحة من إظهار كل جديد سواء تعليقات أو صور أو روابط أصدقاء المستخدم خاصة للذين أضافهم أو تم إضافتهم من قبل المستخدم إليه وقد تظهر ميزات أخرى.

**الألعاب:** games يضم Meta العديد من الألعاب المختلفة يمكن للمستخدم الترفيه عن النفس.<sup>2</sup>

**5.2: إيجابيات وسلبيات موقع فيسبوك**

لموقع الفاييسبوك مجموعة من الإيجابيات والسلبيات تتمثل في مايلي:

**أ- الإيجابيات:**

- إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في الموقع: وذلك عن طريق إتاحة الفرصة لإضافة من يشاء العضو إضافتهم من لأصدقاء للتواصل معهم، وأن يتحرى عن الشخص طالب الصداقة وإمكانية التواصل والتفاعل مع الأصدقاء عن طريق الدردشة والرسائل.
- خدمة الشركات وأصحاب الأعمال: في الإعلان عن الوظائف واختيار الموظفين، كما يمكن إسداء خدمات كبيرة في التسويق والترويج للمنتجات.
- التواصل مع مجتمعات افتراضية متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب والتعليم.
- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة بشتى المجالات: كالشخصيات السياسية والاقتصادية والفنية في المجالات الاجتماعية والدينية.
- إمكانية تثبيت أي موقع أو خبر أو صور أو مقاطع للفيديو: يرغب العضو بالاحتفاظ بها من مواقع وأخبار وصور للرجوع إليها وقت ما يشاء.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ماهر عودة الشمالية، وآخرون، الاعلام الرقمي الجديد(عمان: دار الاقصاء العلمي، ط.1، 2014)، ص.206.

<sup>2</sup>المرجع نفسه، ص.207.

<sup>3</sup>ليلي أحمد جرار، الفيسبوك والشباب العربي(الكويت: مكتبة الفلاح، ط.1، 2012)، ص.58.

ب - السلبيات :

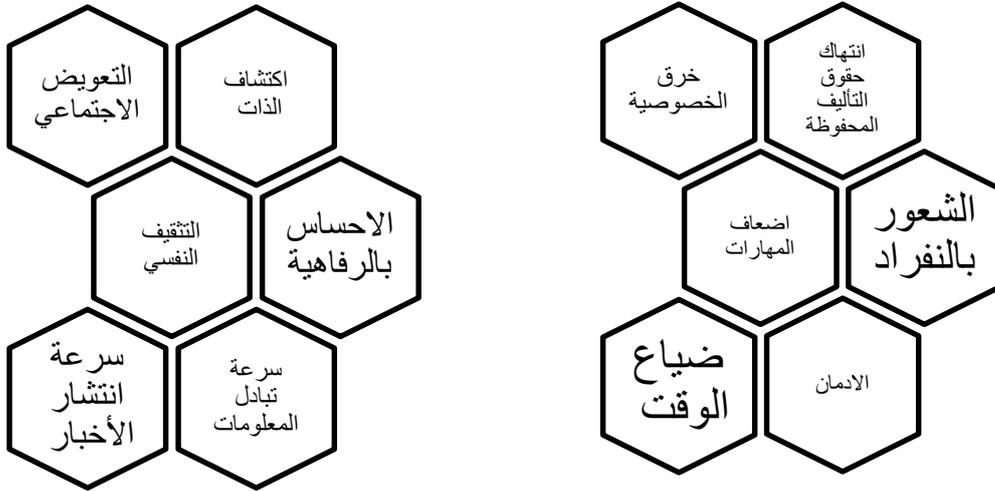
- إضاعة الوقت: بمجرد دخول مستخدم الموقع حتى يبدأ بالتنقل من صفحة لأخرى ومن ملف لآخر، وليدرك الساعات التي أضاعها في التعليق على الصور دون أن يزيد اي فائدة له أو لغيره.

- الإدمان وإضعاف مهارة التواصل: فإن قضاء الوقت الطويل أمام الكمبيوتر وهدره في تصفح واقع يؤدي إلى عزلهم عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع، كما أن إدمان الشباب على التواصل الإلكتروني يؤدي بهم للعزلة الاجتماعية وفقد مهارة التواصل المباشر مع المجتمع.<sup>1</sup>

- انتحال الشخصيات: مازالت عمليات انتحال الشخصيات المشاهير تضرب أطنابها بقوة في الشبكة العنكبوتية، متخذة منها مكانا خصبا للتنشويه والابتزاز والترويج لشائعات وكسب المال وحرف الحقائق عن مسارها.

- الخصوصية: تابع الكل الجدل الذي دار حول حقيقة خصوصية المستخدمين في الفاييسبوك في نهاية 2009 وسرية بياناتهم من الصور والمعلومات التي أكد الموقع على الحفاظ على سريتها وعدم تملكها لطرف ثالث في اتفاقية الاستخدام والصلاحيات التي تكون في التسجيل الأول.<sup>2</sup>

نلخص ايجابيات وسلبيات موقع الفاييسبوك في الأشكال التالية:



<sup>1</sup>سعد سليمان المشهداني، فراس حمود العبيدي، مواقع التواصل الاجتماعي وخصائص البيئة الاعلامية الجديدة(الأردن: دار المجد، ط.1، 2020) ص96.

<sup>2</sup>المرجع نفسه، ص 97.

**خلاصة الفصل:**

من خلال كل ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، يمكن القول بأن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي ومن بينها الفاييسبوك تكمن في كونها أتاحت مجالا واسعا أمام الأفراد للتعبير عن وجهات نظرهم بعيدا عن مقص الرقيب، كما أنها تمتاز بسرعة تبادل المعلومات معززة باتساع نطاق نشر المعلومات خاصة وأن هناك حقيقة علمية وهي أن الإنسان اجتماعي وبفطرته لا يمكن له أن يعيش بمعزل عن غيره.

# الفصل الثالث

## الثقافة الصحية في الجزائر

تمهيد

أولاً: مفهوم الثقافة الصحية

ثانياً: عناصر الثقافة الصحية

ثالثاً: أهمية الثقافة الصحية

رابعاً: أهداف الثقافة الصحية

خامساً: مجالات الثقافة الصحية

سادساً: وسائل نشر الثقافة الصحية

سابعاً: خصائص الرسالة التثقيفية السليمة

ثامناً: واقع الثقافة الصحية في الجزائر

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

تعتبر الثقافة الصحية الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسة في تحسين مستوى صحة المجتمع، والهدف منها السعي نحو تغيير المفاهيم الخاطئة الراسخة لدى بعض أفراد المجتمع فيما يتعلق بالصحة، وفي هذا السياق سيتم التطرق في هذا الفصل إلى ماهية الثقافة الصحية وعناصرها ومجالاتها، ونبرز من خلال ذلك وسائل وأساليب نشر التثقيف الصحي التي تعتمد عليها الجهات المختصة في نشر المعلومات الصحية الايجابية، وذلك بإتباع خصائص الرسالة التثقيفية السليمة.

## أولاً: مفهوم الثقافة الصحية

تعرف الثقافة الصحية على أنها: " عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة.<sup>1</sup>

فالثقافة الصحية عبارة عن سلوك إيجابي يؤثر إيجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه السلوكيات الصحية في الحياة اليومية للفرد.

يرى زهير السباعي أن التثقيف الصحي هي العملية التي تستخدم فيها وسائل التعليم والإعلام والاتصال لكي تنتقل للناس المعرفة حيال الوقاية من الأمراض وعلاجها بحيث يمكنهم استخدام هذه المعرفة بهدف تطوير صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم.<sup>2</sup>

هو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة، كما أنها تعتبر الخطوة الأولى لتغيير سلوك الأفراد تجاه الأمور الصحية التي تؤثر على حياتهم وبالتالي تغيير المجتمع.

يعتبر التثقيف الصحي وسيلة لتنمية الوعي الصحي الذي يعتبر معيار رقي الأمة وتطورها، فلم يعد مفهومه مجرد أحاديث أو دروس وإنما هو عملية تربية يتحقق من خلالها تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات قصد التأثير في معرفة ميوله وسلوكه من حيث صحته وصحة الأفراد من حوله.<sup>3</sup>

إذن فالثقافة الصحية هي المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمراحل العمرية بما ينعكس إيجابا على السلوك الصحي اليومي للفرد.

إن الثقافة الصحية وفرت للإنسان المعرفة العلمية التي تؤكد بأنه الصحة ليست قضية مجردة قائمة بداتها، بل هي محصلة ونتيجة لعوامل أخرى كثيرة متداخلة ومتشابكة، متبادلة التأثير والتأثر مثل : مستوى الدخل الفردي، مستوى التعليم، الوضع الاجتماعي، الوضع النفسي، توفر الخدمات الأساسية وكذا الوضع الغذائي.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> أحمد محمد بدح وآخرون، الثقافة الصحية (دار المسيرة، 2004)، ص.14.

<sup>2</sup> أحمد ريان باريان، دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية، مذكرة ماستر منشورة(جامعة الملك سعود: كلية الآداب، 1425هـ)، ص.38.

<sup>3</sup> أميرة غمري، إكرام سبع، شبكات التواصل الاجتماعي وبناء الثقافة الصحية، مذكرة ماستر منشورة(جامعة محمد خيضر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2020/2021)، ص.36.

<sup>4</sup> محمد بشير شريم، الثقافة الصحية(الأردن: مكتبة الاسرة الاردنية، ط1، 2012)، ص.16.

على هذا الأساس تعتبر المعرفة الصحية عملية تغيير مفاهيم الناس وقيمهم فيما يتعلق بالصحة والسلوكيات الغذائية السيئة، وذلك بجعل الصحة العامة هدفاً ولا يمكن تحقيق هذا الغرض إلا إذا أخذنا بالحسبان عدة اعتبارات أهمها نظام غذائي صحي خال من السكر.

التثقيف الصحي هو: الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الفرد والمجتمع، وهو عملية توجيه المجتمع لحماية نفسه من الأوبئة والأمراض المعدية ومشاكل البيئة المحيطة به بغرض تحسين صحة الفرد والمجتمع.<sup>1</sup>

نستج أن الثقافة الصحية هي عملية تستهدف تعليم الناس عادات صحية سليمة وسلوك صحي جديد ومساعدتهم على تغيير الأفكار والاتجاهات الخاطئة واستبدالها بسلوك صحي سليم باستخدام وسائل الاتصال الجماهيرية كموقع الفايبيوك.

### ثانياً: عناصر الثقافة الصحية

الرسالة الصحية: على المعلومة أن تتميز بالصحة والوضوح لتكون مفهومة لدى المتلقي كما أنه من الأفضل أن تتسم بالتشويق لتحقيق الهدف المنشود.<sup>2</sup>

المتقف الصحي: كما يدعى المصدر هو الشخص الحامل للمعرفة والمعلومة كما يميزه توصيل المعلومة بطريقة مقنعة كما عليه أن يكون مؤمناً بالرسالة التي هو بصدد إيصالها، كما يعد حاملاً لمهارات الاتصال وفنونه.

المستهدف بالتثقيف الصحي . المتلقي: لضمان إيصال الرسالة وتحقيق هدف التثقيف الصحي يجب تحديد درجة فهم المتلقي وثقافته و كذا رغبته في التغيير مع التركيز على حاجته الصحية.

وسائل التثقيف الصحي: تتنوع وسائل التثقيف الصحي المستخدمة في نشر المعلومات الصحية من وسائل تقليدية نمطية إلى تقنيات عصرية حديثة، وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخطب أكثر من حاسة كلما كان تأثيرها أكبر.<sup>3</sup>

من عناصر التثقيف الصحي نذكر أيضاً:

<sup>1</sup>سمير احمد أبو العيون، الثقافة الصحية (عمان: دار المسيرة، ط2013، 1)، ص 22.

<sup>2</sup> رباب حلاب، عمر عمور، مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية، مذكرة ماستر منشورة(جامعة محمد بوضياف: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،2018/2017)، ص 40.

<sup>3</sup>المرجع نفسه، ص 43.

**التثقيف الصحي الأولي:** يهدف إلى رفع الوعي الصحي والوقاية من الأمراض وتحسين الحياة عن طريق التوجه إلى الأشخاص غير المصابة بالأمراض، وليس لديهم أي عامل خطر ممكن أن يؤدي إصابتهم<sup>1</sup>، على سبيل المثال : التثقيف الأفراد وتوعية كبار السن بضرورة تحسين السلوكيات الغذائية.

**التثقيف الصحي الثانوي:** ويوجه إلى الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة لكنهم لم يصلوا بعد إلى مرحلة الإصابة بالأمراض ويوجه لهم التثقيف الصحي بهدف الحماية منها، أو بهدف منع حصولها<sup>2</sup> مثل الأشخاص الذين لديهم أعراض لمرض السكري.

**التثقيف الصحي النهائي:** يهدف هذا المستوى من التثقيف إلى تمكين المصابين بالإعاقات أو الأمراض المزمنة أو الخطيرة التي يرجى شفاءها والحد من تفاقم المشكلة والتعايش مع الأمراض بجميع الإمكانيات الجسدية والعقلية والنفسية.<sup>3</sup>

مثل الأشخاص المصابين بمرض السكري وضغط الدم وغيرها من الأمراض المزمنة.

### ثالثا: أهمية الثقافة الصحية

تكمُن أهمية التثقيف الصحي فيما يلي:

تمكين أفراد المجتمع من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.

إنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يتعرض له ويواجه من مشكلات صحية.

خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة والعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المختصين بالصحة. إنه يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيه حب الاكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع.<sup>4</sup>

منه نستنتج أن للتثقيف الصحي أهمية كبيرة لاسيما منها خدمة المجتمع وجعل الناس يشعرون بقيمة وأهمية الصحة منها:

<sup>1</sup> شهر زاد نوار، "الثقافة الصحية والوعي الصحي قراءة في المفهوم والدلالة"، مجلة التمكين الاجتماعي، (المجلد. 2، العدد. 2، نوفمبر 2020)، ص.355.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص. 356.

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص. 357.

<sup>4</sup> سماح نايلي، دور الدراما التلفزيونية في تنمية الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، مذكرة ماستر منشورة(جامعة العربي التبسي: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2015/2016)، ص.34.

تحسين صحة الأفراد والأسر والجماعات جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وذلك بالاهتمام بالغذاء والمسكن والرياضة.

الأخذ بأسباب الوقاية من الأمراض ومن الحوادث وذلك بمساعدة الأفراد على فهم الممارسات والعادات اللازمة والسليمة للمحافظة على الصحة وتحسينها.

المبادرة إلى العلاج السليم فور حدوث المرض أو وقوع الإصابة.

#### رابعاً: أهداف الثقافة الصحية

إن الهدف من التنقيف الصحي هو تحقيق السعادة والرفاهية عن طريق بث الحس الصحي في نفوس الناس وتحفيزهم للنهوض بمحض إرادتهم للعمل على تحسين أحوالهم الاقتصادية والصحية والاجتماعية وترسيخ الشعور بالمسؤولية وتقويم سلوكيات الأفراد ورغباتهم وتوجيههم نحو الأفضل، وتطوير آفاق تفكيرهم وفرض شخصيتهم واحترامهم لتحقيق سلامة الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية للوصول إلى تحقيق جملة الأهداف<sup>1</sup> والتي تتدرج حسب ما ذكر الأخصائيين:

توجيه المعلومات الصحيحة المستهدفة أو الصادمة لحماية المجتمع والأفراد من المشاكل الصحية. تعديل الأنماط السلوكية غير الصحية.

تشجيع أفراد المجتمع على أنماط السلوك الصحي.

القضاء على العادات السيئة.

الوصول إلى قاعدة الفرد السليم يؤدي إلى مجتمع سليم.

التذكير باستمرار في كل موسم بالعادات والسلوكيات الصحية والمخاطر الموسمية مثل أمراض الصيف والشتاء.<sup>2</sup>

وهذا يعني أن التنقيف الصحي يختص بتغيير وجهات نظر أفراد المجتمع وتحسين سلوكياتهم بما فيها

العادات الغذائية الغير صحية لتحسين المستوى الصحي، نلخص هذا المفهوم في ثلاثة أهداف رئيسية:

. توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية.

. حث الأشخاص على تغيير المفاهيم الصحية .

. توجيه الأشخاص لإتباع السلوك الغذائي السليم المرغوب به.

<sup>1</sup> سناء بوخونة، نسرین رموش، دور مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجا في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19، مذكرة ماستر منشورة ( جامعة جيجل: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2020/2021)، ص.63.

<sup>2</sup> عائشة بايشي، هاجر هداجي، دور الإعلام الطبي في التنقيف الصحي صفحة صحتك رأس مالك بجريدة الشعب نموذجا، مذكرة ماستر منشورة(جامعة أحمد وراية أدرار: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2020/2021)، ص.18.

## خامسا: مجالات الثقافة الصحية

من أجل تحقيق أهداف التنقيف الصحي وخلق وعي وإدراك لدى المواطنين بمسؤولياتهم من أجل المساهمة الفعالة في عملية تحسين وتوفير الشروط الصحية الإيجابية، فإنه ينبغي العمل في جميع المجالات المختلفة المحيطة بالإنسان وفي جميع أدوار ومراحل تطوره، ومختلف الجوانب الشخصية الحياتية والثقافية والمهنية.<sup>1</sup> من أهم مجالات الثقافة الصحية نذكر:

الوعي الصحي الغذائي: يعد النظام الغذائي الذي يتبعه الفرد عاملا مهما يؤثر سلبا أو إيجابا على الحياة الإنسانية فالإفراط والتفريط في التغذية تسبب مشاكل صحية لدى الإنسان، فقلة الغذاء للأطفال والأمهات تؤدي إلى ضعف في جهاز المناعة وعملية النمو، أما عند الكبار فإن عملية نقص الغذاء تؤثر في أدائهم ونشاطهم وتسبب خلا في إنتاجيتهم، ولأهمية إتباع سلوك غذائي صحي سليم لابد من نشر الوعي الصحي بخصوص عملية التغذية حتى لا يتسبب عند الإنسان الإفراط أو التفريط بسبب تناول الأغذية بطريقة غير صحية.<sup>2</sup>

تهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل فقط الأغذية وأنواعها بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي الصحي.

الوعي الصحي للمرضى والمراجعين: للوعي الصحي دور كبير في منع حدوث المرض أو تخفيف وطأته على المريض إذا حدث مرة أخرى، لذلك إن عملية نشر الثقافة الصحية للمرضى والمراجعين أمر لابد منه في جميع المؤسسات الصحية من مستشفيات ومراكز صحية فهو جزء لا يتجزأ من عمل أي مستشفى أو مركز صحي، كما هو من واجب هذه المؤسسات تقديم العلاج للمريض ومن حقه أيضا أن يقدم له النصائح ويزود المعلومات التي تسهم في زيادة الوعي الصحي للمريض.<sup>3</sup>

تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها والتعرف على الأمراض المعدية والغير معدية، والوقاية منها.

<sup>1</sup> قمر بوشعالة، حنان رحماينية، الثقافة الصحية والتنمية الاجتماعية والاقتصادية، مذكرة ماستر منشورة (جامعة 08 ماي 1945: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2020/2021)، ص.33.

<sup>2</sup> محسن جلوب الكنابي، أحمد مهدي الدليجي، التلفزيون وتعزيز الوعي الصحي (عمان: دار المجد، ط.1، 2017) ص44.

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص.55.

**سادسا: وسائل نشر الثقافة الصحية**

تتمثل نشر الثقافة الصحية فيما يلي:

**أ- الاتصال المباشر:**

يعني المقابلة المباشرة التي تتم بين المثقف الصحي وبين من يقدم لهم التوعية الصحية وقد تكون هذه المواجهة فردية أو جماعية.

إذ يعتمد نجاح الاتصال المباشر على مايلي:

- شخصية المثقف الصحي.

- أسلوبه ومهاراته التدريبية.

- تمتع المثقف الصحي بالأسس العلمية السليمة.

- قدرته على التعامل مع المستويات الثقافية المختلفة.<sup>1</sup>

**ب - الاتصال غير المباشر:**

هو عملية اتصال المثقف الصحي مع الآخرين من خلال وسائل غير مباشرة تتمثل فيما يلي:

**الوسائل السمعية البصرية:**

تتمثل في التلفاز والمذياع وتعتبر من أفضل وسائل التثقيف الصحي وذلك لاستخدامها من قبل

الغالبية العظمى من أفراد المجتمع وبصفة مستمرة على مدار اليوم.

**المطبوعات:**

يقصد بها الكتب، النشرات الصحية، بالإضافة إلى الصحف والمجلات التي تهتم بمجال الثقافة

الصحية إذ يجب أن تكون المعلومات التي تحتوي عليها المطبوعات بسيطة ومفهومة ومعبرة، أسلوبها شيق

وجذاب حتى تسهل قراءتها واستيعابها وتتناسب مع ثقافة وعادات المجتمع.<sup>2</sup>

**الصور والملصقات:**

يجب أن تحتوي هذه الملصقات على فكرة واحدة واضحة تهدف إلى تعليم المجتمع الأسس السليمة

على أن توضع في أماكن بارزة وواضحة ومدروسة كي تؤدي الغرض منها.

**استخدام الحاسب:**

<sup>1</sup> بوخونة، رموش، مرجع سابق، ص.64.

<sup>2</sup> نفسه، ص.65.

يعني استخدام التقنيات الحديثة في شبكة الأنترنت والبرامج المختلفة مثل استخدام برامج العرض التقديمي في إعداد مواد توضح الأسس الصحية السليمة للتعامل مع مشكلة معينة بأسلوب علمي ونشرها على موقع الأنترنت الشبكة العنكبوتية لكي يستفيد منها أكبر عدد من البشر على امتداد المعمورة في لحظة نفسها.<sup>1</sup>

نذكر أيضا مواقع التواصل الاجتماعي التي لها دور كبير وهام في نشر الثقافة الصحية وزيادة المعرفة الصحية وذلك من خلال النشر عبر مواقع إلكترونية من خلال الصفحات المتخصصة وصفحات المستشفيات ومواقع الجمعيات والمنظمات الصحية، في ظل لجوء البعض للبحث عن المعلومات الصحية والاستشارات الطبية خاصة من قبل أطباء موثوقين.

### سابعا: خصائص الرسالة التثقيفية السليمة

الرسالة الصحية سواء كانت عبارة المثقف الصحي أو وسائل الإعلام المختلفة يجب أن تتصف بما يلي:  
أ. فيما يتعلق بالمثقف الصحي:

- . الاهتمام بالدور الذي يمكن أن تقوم به النساء في الرعاية الصحية.
- . ضمان نشر المعلومات الكاملة عن المشاكل الصحية لاتخاذ القرارات المناسبة.
- . سرعة الاستجابة لأولويات الأفراد والمجتمع بشأن الرعاية الصحية.
- . إيضاح الأسباب المؤدية للأمراض.
- . إدراك مخاطر التدخلات التي تتسم بالوصاية الأبوية للوقاية من الأمراض.
- . مقاومة التحيز المؤدي إلى الآثار السلبية.
- . زيادة وعي الناس بالأمور الواقعية والغريبة عن حياتهم وبيئتهم مثل التغذية وتربية الطفل والولادة.
- . احترام تخصصات الزملاء.<sup>2</sup>

### ب. أعمال المثقف الصحي:

يعتبر المثقف الصحي حلقة وصل بين الوحدات الصحية والوحدات التثقيفية الأخرى من مدارس وهيئات ومؤسسات ومن أعماله:  
. المشاركة في تحديد وقياس الحاجات الصحية للمجتمع.  
. تقوية وتنسيق النشاط التثقيفي للوحدات الصحية.

<sup>1</sup> بوخونة، رموش، مرجع سابق، ص.67.

<sup>2</sup> بسام عبد الرحمان المشاقبة، الإعلام الصحي (عمان: دار أسامة، ط1، 2012)، ص.66.

- . ووضع خطة كاملة له، تساير أهداف البرنامج الصحي.
- . العمل كمستشار لباقي أعضاء الفريق الصحي.
- . استخدام وسائل الإعلام واستغلالها.
- . الإعداد للندوات والمؤتمرات والحلقات والمعارض.
- . التعاون مع الهيئات الحكومية والخاصة.
- . تدريب وتوجيه الفئات المختلفة من العامة في مجالات الصحة العامة.<sup>1</sup>

لا يتعلق نضج الإنسان ووعيه بالمرحلة العمرية التي يعمر بها وإنما بتميزه ببعض الصفات التي تشير إلى تميزه ونجاح الرسالة الإعلامية الخاصة به.

### ثامنا: واقع الثقافة الصحية في الجزائر

الحديث عن الصحة في الجزائر هو بالضرورة حديث عن القطاع الأكثر حساسية في البلاد لأن أغلبية الشعب الجزائري يعاني من هذا الجانب وبسط سوء التسيير فرغم مجانية الصحة التي يكلفها الدستور إلا أننا نلاحظ تدني الخدمات الصحية فعادة ما أصبحت الجزائر تتنذيل قوائم المنظمات العالمية بما فيها الصحة رغم كل الإمكانيات والموارد البشرية المتاحة.<sup>2</sup>

على الرغم من ارتفاع معدل الأمل في الحياة لدى الجزائريين إلى ما بين 75 و 77 سنة إلا أنه يبقى بعيدا عن المستويات المحققة من طرف العديد من الدول ورغم ما شهدته الجزائر من تغير واضح في الهيكلة المرضية بفعل الارتفاع في الأمراض المتقلبة والأمراض المزمنة، فمن خلال إحصائيات وزارة الصحة والسكان نجد ظهور العديد من الأمراض المزمنة كداء السكري والأمراض القلبية السرطان والأمراض العقلية.<sup>3</sup> كما لا ننسى أن هناك ارتفاع في الأمراض المتقلبة عبر المياه كالبلوحمرون وغيره الناتجة أساسا عن أزمة السكن وارتفاع مستويات الفقر وضعف المؤسسات الاجتماعية والصحية للقيام بدورها.

من أجل النهوض بالقطاع الصحي في الجزائر وتطويره لا بد من تظافر كافة الجهود في كل القطاعات الأخرى منها قطاع الإعلام والذي يعد من القطاعات المهمة والمساعدة في تطوير الصحة من خلال ما يسمى بالإعلام الصحي سواء من خلال تطوير البرامج الصحية في الإذاعة والتلفزيون أو في

<sup>1</sup>مصطفى القمش وآخرون، مبادئ الصحة العامة (عمان: دار الفكر، 2000، 1)، ص.186.

<sup>2</sup>سعدية خامت، نورة عجو، تقييم جودة الخدمات في المؤسسات الصحية العمومية في الجزائر، مذكرة ماستر منشورة (جامعة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير: كلية الاقتصاد، 2011/2012)، ص.106.

<sup>3</sup>المرجع نفسه، ص.107.

مواقع التواصل الاجتماعي والتركيز على المواضيع الصحية العامة و الابتعاد عن المواضيع التي تهم فئة واحدة من المجتمع.<sup>1</sup>

تعتبر المنشورات الخاصة بالصحة فقط مصدرا هاما لفتح أبواب النقاش وتبادل الآراء والخبرات حول المسائل الطبية المثارة، كما يجب على القائمين بالإعلام الصحي ضرورة الاستفادة من تكنولوجيا المعلومات وتطوير البرامج الصحية بهدف التخلص من الأسلوب الكلاسيكي في الحوار وتقديم المعلومة الطبية والصحية بأبسط الطرق وأسهلها.

شهد الإعلام الصحي في الجزائر تقدما ملحوظا منذ الاستقلال إلى يومنا هذا كما أن الدولة أعطته اهتمام بالغا لأنه يقدم برامجها الوطنية، ولكن هناك تساؤل صغير يطرح عن مدى نجاعة الإعلام الصحي في الجزائر إذ يكشف لنا العديد من النقائص وينبها إلى الكثير من القضايا نغفل عنها ومن بينها ما يعاب عن العملية الإعلامية الخاصة بالصحة في الجزائر، بالإضافة إلى أن جل الرسائل المستعملة في الحملات الإعلامية الصحية في الجزائر تتميز بأنها رسائل ذات بعد واحد وهذا يعني بأنها تمس كل شرائح المجتمع دون مراعاة خصائص كل الطبقة الاجتماعية.<sup>2</sup>

وعليه فإن أهم مشكلة تواجه الإعلام الصحي في الجزائر هي عدم مبالاة الفرض بنوعية المنتج الذي يقوم باستهلاكها كما أن هذا الميدان غير مستثمر في بلادنا فرغم جهود والإمكانات المبدولة إلا أن نتائجها غير مضمونة، وعليه فإن أساس العملية الإعلامية الصحية هو البناء العلمي للرسالة الصحية المقدمة لأن الهدف الأول من هذه العملية هو إقناع الجمهور بتغيير سلوكه.

<sup>1</sup> سعديّة خامت، نورة عجو، المرجع السابق، ص.108.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص.109.

**خلاصة الفصل:**

استنادا لما سبق يمكن القول أن الثقافة الصحية هي الوسيلة لعيش حياة صحية سليمة تحمي الأفراد من التعرض للأمراض، وذلك باعتبارها مجموعة من الوسائل والطرق المدروسة بشكل جيد ومفصل تعمل على تغيير سلوكيات الأفراد الخاطئة، عن طريق خطوات مضبوطة بحيث تشمل جميع أفراد وفئات المجتمع.

# الفصل الرابع

## المقارنة النظرية للدراسة

تمهيد

أولاً: مفهوم نظرية النشاط

ثانياً: فروض نظرية النشاط

ثالثاً: إسقاط نظرية النشاط على الدراسة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

حتى لا تتطلق من فراغ في دراستنا هذه نعتقد أنه من الأنسب لنا أن نستند على نظريات محددة الأمر الذي من شأنه أن يقدم نسبيا صفة العمق والشمول لدراستنا، ونظرا أن موضوعنا حول دور موقع الفاييس بوك في نشر الثقافة الصحية، رأينا أنه من الأنسب أن نستند إلى نظرية النشاط من أجل الوصول إلى نتائج أكثر شمولية وخدمة.

**أولاً: مفهوم نظرية النشاط**

يوجه إطار نظرية النشاط تحليل وإدخال العوامل التي تؤثر على تطور مهارات تطبيق المعرفة، وتدرس النظرية التعلم كممارسة اجتماعية ويمكن تطبيقها في ممارسة عملية وصف سياق التعلم الاستراتيجيات التربوية ويركز على طبيعة التعلم واستخدام الأدوات والمحتوى والسياق<sup>1</sup>. اتضح لنا من خلال هذا التعريف أن نظرية النشاط تعتمد على التعلم والمعرفة والحصول على معلومات جديدة و تتميز بالبحث على المعرفة والنتائج من الممارسة العملية.

تعرف نظرية النشاط: فهم كيفية انتقال المعرفة من سياق إلى آخر لأنها تساعد في إلقاء الضوء على طبيعة التعلم، وخاصة كيف يتعلم الناس في نظام نشاط واحد ونقل تلك المعرفة إلى نظام نشاط مختلف.<sup>2</sup>

نتيح المعرفة والممارسة بشكل متماثل الاستخدام النشط وتتطلب معالجة المهام الجديدة وخلق معارف جديدة لمواجهة التحدي الذي يتطلب طرق جديدة للتفكير.

النشاط هو تفاعل محدد الهدف أو متعمد لموضوع من خلال استخدام الأدوات، وتزود نظرية النشاط طريقة لفهم وتحليل الظواهر وإيجاد أساليب وصنع استنتاجات من خلال تفاعلات ووصف الظواهر وعرضها بلغة وأسلوب لغوي مدمج.<sup>3</sup>

يمكن القول أن نظرية النشاط تكشف عن عمليات المتجلية في التفاعل الاجتماعي وكذلك التغيير والتطور الناتج عن التفاعلات.

**ثانياً: فروض نظرية النشاط**

1. التعلم هو تحويل أنظمة النشاط ومكوناتها، والنشاط هو جزء من الممارسة الاجتماعية ويتم تحويله من خلال الممارسة والتطبيق العملي.
2. يجب أن تتم المشاركة لإتقان الممارسة وهو الدور الأساسي في تشكيل المعرفة وهي تصور كطريقة للتصرف داخل مجتمع الممارسة.
3. يجب تصور التنظيم والتعلم والتفكير لأنهما جزء لا يتجزأ من الممارسة.

<sup>1</sup> Philip Ozimek, Jens Forster: The social online. Self-regulation, theory. Journal of media psychology : Germany : 2021 / p 181.

<sup>2</sup> Linda s ; I ; lai and Wai Ming. Content analysis of social media ; a grounded theory approach ; journal of electronic commerce research : China : 2015 p 12.

<sup>3</sup>IBID: p 15.

4. يتقدم التعلم باستخدام الأدوات بالتعاون مع المجتمع.
5. عند استخدام التعلم الإلكتروني يحدث تفاعل من قبل المتعلمين باستخدام تكنولوجيا لاكتساب المعرفة في بيئة اجتماعية.
6. تهتم نظرية النشاط بالقيام بعمل تحويل بعض الأشياء.
7. من الأفضل تعلم تطبيق المعرفة من خلال أنشطة التعلم فيصبح ضروريا في شكل خبرة اجتماعية وهي المعرفة في الممارسة.<sup>1</sup>

### ثالثا: إسقاط النظرية على دراسة

من خلال العرض الذي تم تقديمه حول نظرية النشاط وانطلاقا مما سبق يمكننا إسقاط النظرية على دراستنا الحالية باعتبار أن شبكات التواصل الاجتماعي بشكل عام وموقع فايسبوك بشكل خاص أصبحت جزء لا يتجزأ من النشاطات الاجتماعية و الفردية ويفترض أن تقدم نشاط كغيرها من المؤسسات الأخرى وبهذا تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي أو موقع الفايسبوك كمثل في النسق الاجتماعي . والممثل هو الأداة أو الأسلوب أو النشاط اليومي التي تقوم بها شبكات التواصل الاجتماعي يوميا بإيصال الفكرة للمجتمع بشكل منظم.

إذ يعتبر جمهور "مجموعة حياة حلوة بلا سكر" جمهور نشط (إيجابي) وليس خاملا (سلبى)، إذ يأخذ الجمهور من محتوى المجموعة ويعطي ما يفيد الآخرين.

ويتحدد مفهوم النشاط في عدة مجالات أهمها:

التفاعلية: تفاعل الجمهور مع بعضهم البعض في مناقشة المواضيع التي تطرح من طرف "مجموعة حياة حلوة بلا سكر".

العمدية: الجمهور النشط هم الأفراد الذين يرتبطون بعمليات التأثير المعرفي النشط الذي تقدمه "مجموعة حياة حلوة بلا سكر".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Emily Bakarukayo and others : activity theory as à Lens to Understand how Facebook develops . knowledge application skills : international journal of Education and developpements using information and communication technology : 2016 p 128.

من خلال هذه النظرية سنحاول إبراز الدور الذي تقوم به "مجموعة حياة حلوة بلا سكر" عبر موقع الفيسبوك في نشر الثقافة الصحية بين الأفراد والمجتمع عامة باعتبار هذا الأخير هو الأداة التي تساهم في تحقيق استمرار نشر الثقافة الصحية.

**خلاصة الفصل:**

في الأخير نستنتج أن نظرية النشاط تقوم بتفسير التفاعلية والجمهور النشط في وسائل الإعلام، ودور هذه الوسائل في التأثير على معارف واتجاهات الأفراد، حيث يساعد الجمهور النشط في "مجموعة حياة حلوة بلا سكر" في موقع الفايسبوك على نشر المعلومات الصحية وتصحيح العادات الصحية الخاطئة، لذا فالتوعية الصحية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك الذي نعالجه في دراستنا هذه حيث اعتمدنا على مضمون هذه النظرية من أجل الوصول إلى أهدافها في تنمية وتعزيز الوعي الصحي.

# الفصل الخامس

## الإطار التطبيقي للدراسة

تمهيد

أولاً: التعريف بمجموعة حياة حلوة بلا سكر

ثانياً: فئات ووحدات التحليل

ثالثاً: عرض النتائج العامة للدراسة

خلاصة

## تمهيد:

بعد إجراء الدراسة النظرية لموضوع دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر والتعرف على كل ما يخص موقع الفايسبوك وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي، ومفاهيم الثقافة الصحية، سنقوم في هذا الفصل بتحليل ومناقشة البيانات المستنبطة بعد عملية تحليل المحتوى لعينة من منشورات مجموعة " حياة حلوة بلا سكر " عبر الفايسبوك، وسيكرر تحليلنا على اللغة المستخدمة والوسائط المتعددة وألوان الصور الموظفة في المنشورات إضافة الى مضمون الصور ومساحة المنشور، كذلك طبيعة المواضيع المنشورة في المجموعة، القيم، الأهداف، فئة الفاعلين، وفئة مستوى التفاعل.

حيث تضمن هذا الفصل (11) جدول تضمن المعايير السابقة الذكر التي تناولناها في استمارة تحليل المحتوى.

**أولاً: التعريف بمجموعة حياة حلوة بلا سكر**

أنشأت مجموعة حياة حلوة بلا سكر في 13 سبتمبر 2021 من قبل مجموعة من الأساتذة، وهي تعتبر من أثرى المجموعات على موقع الفايسبوك التي تهتم بصحة المواطن الجزائري، وتقدم باقة من الإرشادات والتوجيهات والفوائد الطبية.<sup>1</sup>

من أبرز مهامها التوعية الصحية، ومحاربة السكر الأبيض والعادات الغذائية السيئة، تشجع على الأكل الصحي، تهتم بالرياضة تقدم إرشادات وتوجيهات كما تنظم تحديات وتعتمد بالدرجة الأولى على التجارب.

---

<sup>1</sup>نجم الدين سيدي عثمان، "معلومات حول المجموعة"، في: [https:// www. Facebook. com / groups](https://www.Facebook.com/groups)، تاريخ الاطلاع على الموقع: 05مارس2023 على الساعة 20:30.

## ثانياً: فئات ووحدات التحليل

### الصدق والثبات:

**الصدق:** للتأكد من صدق وصحة بيانات استمارة تحليل المحتوى، قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة في مجال علوم الإعلام والاتصال كل من الأستاذ المشرف بطاهر هشام من جامعة محمد الصديق بن يحيى . جيجل والأساتذة بلال عبيد ويوسف مقعاش من جامعة الحاج لخضر باتنة -01. يوم 25 أبريل 2023 على الساعة 09:00، والغرض من هذه الخطوة هو تحديد مدى توافق هذه الاستمارة وموضوع البحث، وقد أعدت ملاحظاتهم وآراءهم بعين الاعتبار .

**الثبات:** وللتحقيق من درجة ثبات أداة الدراسة (تحليل المحتوى) قمنا بإجراء معادلة هولستي وهي:

$$\text{معادلة هولستي} = \frac{\text{عدد المحكمين} \times \text{عدد الفئات المتفق عليها}}{\text{مجموع عدد الفئات التحليلية}}$$

3 : ترمز إلى عدد المحكمين

ت: ترمز إلى عدد الفئات المتفق عليها

ن: ترمز إلى عدد الفئات التي رمزها المحكمين

$$= \frac{3 \times ت}{3ن + 2ن + 1ن}$$

$$= \frac{44 \times 3}{44+47+46}$$

$$= \frac{132}{137}$$

$$= 0.96 \%$$

من خلال تطبيق معادلة هولستي تبين أن درجة ثباتها ومصادقيتها عالية جدا بدليل النتيجة

المقدرة بـ 0.96%.

**1: البيانات الخاصة بمجموعة حياة حلوة بلا سكر:**

- تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي وعلى مقدمتها موقع الفيسبوك في مجالات عديدة، حيث أصبح الفيسبوك فضاء واسع لإنشاء صفحات ومجموعات مختلفة يتم من خلالها نشر الثقافات، ومن بين هذه المجموعات مجموعة «حياة حلوة بلا سكر»، والتي هي محل دراستنا.

- بلغ عدد مشتركى مجموعة حياة حلوة بلا سكر 58551 بتاريخ 20 مارس 2023 على الساعة 20:32.

**2: فئات الشكل ( كيف قيل؟ ).**

جدول رقم (02) يوضح فئة اللغة المستخدمة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة                |
|----------------|---------|----------------------|
| 75%            | 09      | اللغة العربية الفصحى |
| 00%            | 00      | اللغة الفرنسية       |
| 00%            | 00      | اللغة الانجليزية     |
| 25%            | 03      | اللهجة العامية       |
| 100%           | 12      | المجموع              |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

يوضح الجدول رقم (02) من خلال الأرقام الواردة فيه أن اللغة العربية الفصحى هي الأكثر استخداما في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر بنسبة تقدر بـ 75% ثم تليها اللهجة العامية بنسبة تقدر بـ 25%.

يمكن القول أن أغلبية الناشرين في المجموعة يرون أن اللغة العربية الفصحى هي الأكثر قدرة على تبليغ الرسالة الإعلامية للجمهور المستهدف وذلك أن اللغة العربية لغة سهلة الفهم، أما فيما يخص المنشورات باللهجة العامية فهذا راجع إلى وجود فئة من المجتمع الجزائري ذو مستوى دراسي متوسط، هذا ما دفع

القائمين على المجموعة النشر باللغة العامية محاولين توصيل المعلومات لهذه الفئة من الجمهور ما يتوافق مع حاجاتهم ورغباتهم.

أما فيما يخص اللغة الفرنسية واللغة الانجليزية فقد لاحظنا عدم استخدامهما من طرف المجموعة، وذلك بهدف تحقيق الفهم لكافة المجتمع وليس لفئة معينة من العلم أنه ليس كل متصفح مجموعة حياة حلوة بلا سكر يفهمون اللغة الفرنسية والانجليزية.

أشارت الباحثة بشرى لعور في دراستها " المواضيع الصحية عبر صفحات الفيسبوك " دراسة تحليلية لصفحة الويب طب ، أن الفئات الهامة في عملية التحليل تستهدف تحليل اللغة المستخدمة للتعرف على النمط اللغوي السائد في تقديم المعلومات، فحسب عينة الدراسة اتضح أن أعلى نسبة جاءت للغة العربية الفصحى بنسبة 70,27 بالمئة.

ما يمكنه القول عموماً أنا الناشرون في مجموعة حياة حلوة بلا سكر ينتقون اللغة بدقة وذلك لمخاطبة جمهورها بنجاح والتأثير عليه.

الجدول رقم(03) يوضح فئة الوسائط المتعددة المعتمد عليها في النشر.

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة          |
|----------------|---------|----------------|
| 00%            | 00      | الصورة فقط     |
| 00%            | 00      | الفيديو فقط    |
| 41,66%         | 05      | المنشور فقط    |
| 41,66%         | 05      | الصورة - منشور |
| 16,66%         | 02      | فيديو - منشور  |
| 00%            | 00      | سبر الآراء     |
| 100%           | 12      | المجموع        |

المصدر: الطالبين

التعليق على الجدول:

يوضح الجدول أعلاه من خلال الأرقام الواردة فيه أن المنشور فقط والصورة مع المنشور هما الأكثر استخداماً في مجموعة حياة حلوة بلا سكر بنسبة قدرت لكل منهما 41,66 %، أما المرتبة الثانية فكانت الفيديو مرفوق بمنشور بنسبة قدرت بـ 16,66 %.

اعتمدت مجموعة حياة حلوة بلا سكر على المنشورات فقط في أغلب مضامينها وهي التي تم اختيارها لتجسيد موضوعا يعبر عنه سواء عن طريق نشره في الوقت الراهن أو بعد ذلك، واعتمدت بنفس النسبة التي قدرت بـ 41,66% على المنشورات المرفقة بصورة، وذلك باختلاف الموضوع المراد نشره في المجموعة. غالبا ما تشكل الصورة المعبرة المنتقاة باحترافية والسطور المصاحبة لها لتجذب المستخدم التعمق أكثر في الموضوع المطروح ونشر المعلومات حول الأمراض بصفة آنية وتعطي للمستخدم تفاصيل المرض مما يضيف جانبا من المصداقية على المضمون المقدم، ويمكن تفسير اعتماد مجموعة حياة حلوة بلا سكر على استخدام الصور رفقة النصوص بأعلى نسبة مع المنشورات فقط لما لها من فائدة في لفت المستخدمين والمتصفحين بإضفاء الجاذبية نحوها، وكذا المساعدة في إيصال المعاني ولهذا حرصت المجموعة على استخدامها باعتبارها عنصرا بارزا يجذب انتباه الجمهور.

احتلت الترتيب الثاني المنشورات المرفقة بفيديو بنسبة ضئيلة مقارنة مع ما سبق والمقدرة بنسبة 16,66% ففي بعض الأحيان تحتاج الكلمات إلى دعائم لتوضيح معانيها التي تكون أكثر قوة وبروز في هذه الحالات ويعود هذا الانتشار الملفت لعنصر الفيديو عبر شبكة الأنترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي تحديدا بالنظر إلى ميزتها في شرح فكرة أو موضوع معين في لحظات قصيرة، وجاءت الفيديوهات في عينة الدراسة مرافقة مع منشورات مكتوبة تمهد وتشرح محتواها أو نصوص جذابة من أجل لفت الانتباه لفتح الفيديوهات والاطلاع عليها.

تشير الأرقام التي حصلت عليها الباحثة رحو حياة في دراستها " مضامين صفحات الجامعات على الفيسبوك " دراسة تحليلية للصفحة الرسمية التواصلية لجامعة محمد خيضر بسكرة، على أن الصفحة الرسمية التواصلية لجامعة محمد خيضر بسكرة تعتمد في منشوراتها على شكل منشور مع صورة لأن الصورة معبرة عن ألف كلمة وكذلك سهولة استخدامها وتوظيفها لإيصال المعلومة في جلب انتباه المتابعين أو المعجبين بالصفحة.

نستنتج أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تعتمد بنسبة كبيرة على استخدام خليط بين المنشورات فقط والمنشورات المرفقة بصورة، وفي المرتبة الثانية تأتي المنشورات المرفقة بفيديو في تقديم مضامينها لمحاولة إضفاء نوع من التكامل في تقديم المضامين المراد توصيلها لما للصورة من دور كبير في شرح الفكرة وتنبيتها في أذهان المستخدمين حتى تبقى عالقة.

الجدول رقم (04) يوضح فئة ألوان الصور.

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة |
|----------------|---------|-------|
|----------------|---------|-------|

|             |    |        |
|-------------|----|--------|
| أبيض و أسود | 03 | 25%    |
| ملونة       | 07 | 58,33% |
| فيلتر       | 02 | 16,66% |
| المجموع     | 12 | 100%   |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

تستخدم الألوان في شبكات التواصل الاجتماعي لجذب القراء ولفت انتباههم إلى مواضيع معينة، وعليه فإنه كلما كان موضوع مهما كلما استعملت الألوان أكثر، وبقراءة بيانات الجدول أعلاه نجد أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر وظفت المنشورات الملونة بنسبة قدرت بـ 58,33% لإبراز الموضوعات في حين تم استخدام العناصر العادية اللون الأبيض والأسود بنسبة 25%، في الترتيب الأخير جاء الفيلتر بنسبة استخدام قدرت بـ 16,66%، وهذا ما يعكس قلة اهتمام المجموعة بالفيلتر إلا أنها اهتمت باستخدام الألوان سواء في الموضوعات أو في توظيف الصور المصاحبة للمواضيع.

أشارت الباحثة عائشة بايشي في دراستها " دور الإعلام الطبي في التنقيف الصحي " دراسة تحليلية لصفحة رأس مالك لجريدة الشعب نموذجا، أن صفحة صحتك رأس مالك وظفت العناصر الملونة بنسبة قدرت 80 بالمئة لإبراز موضوعاتها لجذب القراء ولفت انتباههم إلى مواضيع معينة. نستنتج أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تعتمد بدرجة كبيرة على استخدام الألوان في منشوراتها وذلك لأن الألوان أكثر تشويقا ولفت لانتباه القراء والمتابعين والتي تبقى عالقة بالأذهان لفترة طويلة.

الجدول رقم (05) يوضح فئة مضمون الصور

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة         |
|----------------|---------|---------------|
| 16,66%         | 02      | موضوعية       |
| 41,66%         | 05      | شخصية         |
| 41,66%         | 05      | منشور دون صور |
| 100%           | 12      | المجموع       |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه أن أغلب الصور في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر عبارة عن صور شخصية بنسبة بلغت 41,66% وهذا راجع إلى أن الناشرون في المجموعة يهتمون بالمواضيع الشخصية لأن أساسا مهمة المجموعة التوجيه والارشاد وإعطاء النصائح بخصوص الأكل الصحي والتغذية المتوازنة، والصور المنشورة أغلبيتها تصوير لتجربة معينة يتفاعل معها الجمهور المستهدف وهذا ما يزيد من مصداقية المجموعة ومن نسبة التعليقات والمتابعين.

أما فيما يخص الصور الموضوعية فقدت بنسبة 16,66% في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر وهذا دليل على أن المجموعة لا تهتم بالصور العامة وإنما تركز على التجارب الشخصية، ولكن هناك مواضيع صحية تحتاج صور موضوعية، وذلك حفاظا على الخصوصية.

تأتي فئة المنشورات دون صور بنفس نسبة الصور الشخصية بنسبة 41,66% ويفسر هذا بأن المجموعة لا تعطي قوانين في كيفية النشر وأعطت الحرية لأعضاء المجموعة في اختيار المنشور الأنسب لطبيعة الموضوع المراد نشره.

أشارت الباحثة أمينة مزيان في دراستها " الأساليب الإقناعية في مواقع التواصل الاجتماعي " دراسة تحليلية للمضامين الصحية لصفحة ويب طب عبر شبكة الفايسبوك أن صفحة ويب طب تعتمد على استخدام الصورة التعريفية لها، حيث بلغت هذه الفئة بنسبة 72,17 بالمئة، وهي الميزة الأساسية التي توفرها الشبكات الاجتماعية وخاصة موقع الفايسبوك من خلال إمكانية استخدام صورة شخصية تظهر بجانب اسم الحساب أو صورة الغلاف لتظهر عند زيارة المستخدمين لصفحة المستخدم الشخصية. خلاصة القول أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تحاول الإلمام بين منشورات بالصور الشخصية ومنشورات بالصور الموضوعية وكذا المنشورات دون صور باعتبارها مجموعة لعامة الناس على اختلافهم في المستوى التعليمي والثقافي والعمرى واستجابة لجمهورها المتابع والمشارك فيها.

الجدول رقم (06) يوضح فئة مساحة المنشور

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة                 |
|----------------|---------|-----------------------|
| 83,33%         | 10      | قصير (أسطر قليلة)     |
| 16,66%         | 02      | متوسط (مشاهدة المزيد) |
| 00%            | 00      | طويل (متابعة القراءة) |
| 100%           | 12      | المجموع               |

المصدر: الطالبين

التعليق على الجدول:

الجدول رقم (06) يوضح فئة مساحة المنشورات التي تعتمد عليها مجموعة حياة حلوة بلا سكر، حيث سجلنا بوضوح اعتماد المجموعة على الأسطر القليلة بنسبة اعلى قدرت بـ 83,33% والتي تعتبر أغلب المنشورات بالأسطر القليلة، لأن أغلب المنشورات عبارة عن نصائح وتوعية وأسئلة موجهة لأعضاء المجموعة، وهذا الطابع انتشر في مواقع التواصل الاجتماعي لجلب الجمهور أكثر وعدم الملل وضمان بقراءة المنشور، وكذلك نقص في الجهد والوقت.

أما في المرحلة الثانية تأتي المنشورات المتوسطة بنسبة 16,66% وذلك لوجود مواضيع صحية وأمراض تحتاج إلى شرح أكثر وتوضيح لفهم الجمهور المستهدف وتوصيل معلومات ونصائح دقيقة ومتكاملة، أما المنشورات الطويلة جاءت بتكرار 00 وبنسبة 00% وهذا يعني عدم اعتمادها في منشورات المجموعة وذلك لتفادي الملل.

أشارت الباحثة حاج سامية في دراستها " دور الإعلام المحلي في نشر الوعي الصحي في ظل أزمة كورونا " صفحة إذاعة أدرار أنموذج، أن مساحة المنشورات المتعلقة بفيروس كورونا من خلال الأسطر المنشورة فكانت الأغلبية الطاغية على المنشورات القصيرة بنسبة 75 بالمئة، تليها المنشورات المتوسطة بـ 25 بالمئة، وتعتبر المنشورات القصيرة هي الطاغية لأن معظمها منشورات عامة

نستنتج أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تعتمد في منشوراتها على الأسطر القصيرة والمتوسطة وذلك حسب طبيعة مضمون وموضوع المنشور محاولة الاهتمام بمختلف القضايا والمواضيع التي تهم المجتمع بحد ذاته.

3: فئات المضمون ( ماذا قيل؟ )

الجدول رقم (07) يوضح فئة طبيعة المواضيع في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة               |
|----------------|---------|---------------------|
| 16,66%         | 02      | محاربة السكر الأبيض |
| 25%            | 03      | الأكل الصحي         |

|                             |    |        |
|-----------------------------|----|--------|
| الرياضة                     | 03 | 25%    |
| الوقاية من الامراض المختلفة | 04 | 33,33% |
| المجموع                     | 12 | 100%   |

المصدر: الطالبين

## التعليق على الجدول:

يمثل الجدول السابق المواضيع التي تعتمد عليها المنشورات في مجموعة حياة حلوة بلا سكر، حيث لدينا من خلال الجدول أربعة مواضيع وهي محاربة السكر الأبيض، الأكل الصحي، الرياضة، الوقاية من الأمراض المختلفة.

قد احتلت المرتبة الأولى فئة الوقاية من الأمراض المختلفة بنسبة قدرت بـ 33,33% التي تسعى من خلالها مجموعة حياة حلوة بلا سكر إلى التعريف بالأمراض ومحاولة إيجاد العلاج وطرق الوقاية منها عن طريق التجارب الشخصية لمتابعي المجموعة، وأخذ الحيطة والحذر قبل وقوع المرض.

في المرتبة الثانية احتل الأكل الصحي والرياضة بالنسبة نفسها التي قدرت بـ 25% وهذا راجع إلى أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تهدف إلى تحسيس الغداء وذلك باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لتعزيز المناعة وحماية الجسم من الأمراض المختلفة بالإضافة إلى نشر وصفات وتحديات جماعية ونصائح مفيدة وفعالة، أما فيما يخص الرياضة التي حظيت بنفس نسبة الأكل الصحي في المنشورات ما يدل على الاهتمام الكبير من قبل متابعي المجموعة باتباع حمية غذائية صحية مرفوقة بالرياضة للحصول على نتيجة ممتازة منها تحسن المزاج والحالة النفسية للمريض، التغلب على الأمراض المختلفة والوقاية منها، والتحكم في الوزن واضطرابات النوم والتخلص من نمط الحياة الخامل.

يأتي في الأخير محاربة السكر الأبيض بنسبة 16,66% وهذه الفئة موجهة بالأخص إلى مرضى السكري بتقديم وصفات بديلة للسكر الأبيض.

من خلال تحليلنا لمواضيع مجموعة حياة حلوة بلا سكر لاحظنا ترابط قوي بينهما، ففي المرتبة الأولى حظيت بها فئة الوقاية من الأمراض المختلفة وهذا يتضمن الحصول على غذاء صحي خال من السكر وممارسة تمارين رياضية وهذا هو ما تسعى إليه المجموعة.

الجدول رقم ( 08 ) يوضح فئة القيم

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة     |
|----------------|---------|-----------|
| 41,66%         | 05      | التحدي    |
| 8,33%          | 01      | المصداقية |
| 25%            | 03      | الصحية    |
| 25%            | 03      | العلمية   |
| 100%           | 12      | المجموع   |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول اعلاه المتمثل لفئة القيم في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر، نلاحظ أن التوزيع جاء بنسب متفاوتة اعلى نسبة لفئة التحدي قدرت بـ 41,66% ، في حين كانت النسب متساوية لكل من فئة الصحية والعلمية التي بلغت 25% ، بدرجة أقل لدينا فئة المصداقية مقدرة بنسبة 8,33 بالمئة. منه يمكننا القول أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تعتمد بالدرجة الأولى على التحدي في منشوراتها، فتحدي النفس هو حافز كبير للوصول إلى أفضل النتائج سواء من الغذاء الصحي أو التمارين الرياضية فمن أكثر التحديات التي لاقت تفاعلا في المجموعة كانت حول المواضيع التالية: خطط لوجباتك، تناول الوجبات الخفيفة، احذر من تناول المسليات، الأكل النظيف، تناول الطعام النباتي، صنع افطار أفضل، الإكثار من الخضروات، فحص الطبق للتوازن.

بعد فئة التحدي تأتي الفئات الأخرى والمتمثلة في فئة المنشورات الصحية والعلمية، فهي وسيلة أساسية لرفع مستوى الوعي العام حول المشاكل الصحية، فيمكن أن تساعد منشورات المجموعة ممارسي الرعاية الصحية على تحديد التغيرات في الوعي بالمرض وكذلك المشاعر اتجاه العلاج والوقاية من الأمراض.

في الترتيب الأخير جاءت فئة المصداقية التي تعتبر فئة أساسية في المنشورات بالرغم من قلة نسبتها فزيادة الوعي بالمصادر الموثوقة تجعل من السهل على متابعي المجموعة مواجهة ادعاءات وسائل التواصل الاجتماعي للتوعية الصحية غير الملائمة التي يرونها في المنشورات من اتصالاتهم الاجتماعية.

أشارت الباحثة رحو حياة في دراستها على أن القيمة المضافة التي تسعى الصفحة الرسمية التواصلية

لجامعة محمد خيضر بسكرة هي قيمة التحدي بنسبة 55,40 بالمئة.

نستنتج في الأخير أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تسعى بالدرجة الأولى إلى تقديم وتنظيم تحديات تشجع فيه على الأكل الصحي ومحاربة السكر الأبيض والعادات الغذائية الغير سوية.

الجدول رقم (09) يوضح فئة الأهداف

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة            |
|----------------|---------|------------------|
| 25%            | 03      | التوعية والتحسيس |
| 16,66%         | 02      | الإرشاد والتوجيه |
| 41,66%         | 05      | التثقيف          |
| 16,66%         | 02      | التحذير          |
| 100%           | 12      | المجموع          |

المصدر: الطالبين

التعليق على الجدول:

الجدول يمثل فئة الهدف من منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر، نلاحظ أن الهدف الأكثر حضورا هو التثقيف بنسبة 41,66% وذلك أن المجموعة تعتمد بالدرجة الأولى على نشر المعلومات بغرض تثقيف الأفراد بالأمراض وكيفية الوقاية منها وتبادل الآراء ووجهات النظر المختلفة حول موضوع المنشور. يأتي بعدها التوعية والتحسيس بنسبة 25% مما يدل على أن هدف المجموعة هو ترسيخ الفكرة من خلال المنشورات التي تتضمن المرض وكيفية علاجه وتقديم المنفعة الكافية.

تأتي بعد ذلك كل من الإرشاد والتوجيه والتحذير بنسبة 16,66% نظرا لأن المجموعة تسعى لإعطاء جل الاحتياطات لأخذ الحيطة والحذر قبل وقوع المرض.

أشارت الباحثة نهلة نجاح في دراستها "العلاقات العامة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وإدارة الأزمة الصحية"، دراسة تحليلية لإدارة أزمة فيروس كوفيد 19 عبر صفحة وزارة الصحة في فايسبوك، أن هدف التوعية والتحسيس جاء في المرتبة الأولى بنسبة 24 بالمئة، بدليل أن الوزارة عملت على التوعية الصحية وتقديم المبادرات والتحذيرات المستمرة عبر منشورات متعددة عبر صفحتها على الفايسبوك خاصة بعد انتشار الفيروس.

نستنتج في الأخير أن أهداف مجموعة حياة حلوة بلا سكر تهدف بالدرجة الأولى على تحسين الصحة على مستوى الأفراد والمجتمعات، وكذلك بناء اتجاهات صحية سليمة عن طريق النشر والتوعية بين أفراد المجتمع الجزائري وإيصال المعلومات الصحية لأكبر عدد ممكن من الأفراد، ونشر المفاهيم الصحية السليمة وغرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها.

الجدول رقم (10) يوضح فئة الجمهور المستهدف

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة                 |
|----------------|---------|-----------------------|
| 00             | 00      | الطلبة                |
| 00             | 00      | رجال                  |
| 00             | 00      | نساء                  |
| 00             | 00      | أساتذة                |
| 16,66          | 02      | أطباء                 |
| 25             | 03      | الرياضيين             |
| 58,33          | 07      | فئات المجتمع المختلفة |
| 100            | 12      | المجموع               |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم(10) الذي يمثل فئة الجمهور المستهدف نلاحظ أن فئة المجتمع المختلفة هي أعلى نسبة من الجمهور المستهدف لمجموعة " حياة حلوة بلا سكر " وذلك بنسبة 58,33% في حين أن فئة الرياضيين جاءت في المرتبة الثانية بنسبة 25% ثم في الترتيب الأخير فئة الأطباء بنسبة 16,66% .

يفضل القائمين على مجموعة " حياة حلوة بلا سكر " مخاطبة فئات المجتمع المختلفة في عرض منشوراتها المتمثلة في نصائح وارشادات توعوية، إضافة إلى أن مخاطبة الجميع يعتبر اتجاها ايجابيا لأنه يجعل من قرار التعامل مع مضامين المنشورات قرارا جماعيا يساعد ذلك إلى تبادل الرأي حول الاختيار

ومحاولة الاهتمام بكافة الشرائح في المجتمع ما يفسر هذه النتيجة هو محاولة المجموعة الإمام بالقضايا التي تهم المجتمع بأكمله، وهذا ما يزيد من نسبة متابعي الصفحة.

بعد فئة المجتمع المختلفة جاءت فئة الرياضيين بتوجيهات حول التخلص من الوزن الزائد أو السمنة، وقلة الحركة والنشاط.

أما فيما يخص فئة الأطباء في المجموعة كان ذلك للتوعية حول الأمراض المختلفة والوقاية منها. أشارت الباحثة بشرى لعور، على أن الجمهور المستهدف في منشورات صفحة الويب طب كان لصالح الجمهور العام بنسبة 82,70 بالمئة، حيث يهتمون بالجمهور العام بالدرجة الأولى لأنه هو الذي يخصه جل محتوى المنشورات المنشورة في الصفحة وهم أول من يظهر لديهم المنشور ليتفاعلوا معه شخصياً.

نستنتج في الأخير أن الجمهور المستهدف من منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر كانت لفئة المجتمع المختلفة بنسبة أعلى وذلك راجع على أن القائمين على المجموعة يهتمون بالجمهور العام بالدرجة الأولى، وذلك أن فئات المجتمع المختلفة هي التي تخصها جل محتوى المنشورات المنشورة عبر المجموعة ليتفاعل معها شخصياً وبالتالي تسعى إلى تحقيق الأهداف التي تناولناها في فئة الأهداف.

#### الجدول رقم (11) يوضح فئة الفاعلين

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة           |
|----------------|---------|-----------------|
| 00             | 00      | مسؤولي المجموعة |
| %33,33         | 04      | أعضاء المجموعة  |
| %66,66         | 08      | متابعي المجموعة |
| 100            | 12      | المجموع         |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

الجدول يقسم فئات الفاعلين في المنشورات المتعلقة بالثقافة الصحية بمجموعة الدراسة حيث قمنا بتقسيم هذا العنصر إلى ثلاث فئات في نظرنا الأكثر فاعلية وهي كالاتي : مسؤولي المجموعة، أعضاء

المجموعة، متابعي المجموعة. وأكبر تفاعل في المجموعة كان من قبل متابعيها بنسبة 66,66% ، وتليها فئة الأعضاء بنسبة 33,33%.

أشارت الباحثة بشرى لعور، أن فئة الفاعلين في منشورات صفحة ويب طب في تقديم منشوراتها ومضامينها تعتمد بالدرجة الأولى على متابعي الصفحة بنسبة 60,54 بالمئة، وهذا راجع لطبيعة المنشورات التي تقدمها الصفحة.

نستنتج أن فئة متابعي المجموعة هي الأكثر فاعلية في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر بهدف مشاركة التجارب الشخصية عبر أعضاء المجموعة وتقديم النصائح والتوجيهات الملائمة لكل فرد.

الجدول رقم (12) يوضح فئة مستوى التفاعل في منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر

| النسبة المئوية | التكرار | الفئة         |
|----------------|---------|---------------|
| 33.34%         | 12      | عدد الإعجابات |
| 33.33%         | 12      | عدد التعليقات |
| 33.33%         | 12      | عدد المشاهدات |
| 00%            | 00      | عدد المشاركات |
| 100%           | 36      | المجموع       |

المصدر: الطالبتين

التعليق على الجدول:

يوضح لنا الجدول أعلاه أشكال التفاعل مع المنشورات حيث بلغت نسبة التفاعل مع المنشورات من عدد الإعجابات والتعليقات وعدد المشاهدات للمنشور 33.33% لكل شكل ما عدا عدد المشاركات فكانت 00% وذلك لعدم وجود خاصية مشاركة المنشورات مع أعضاء خارج المجموعة.

يعود ذلك لكثرة الجمهور المعجب والمتابع للمجموعة حيث بلغ عدد الأشخاص 58551 هذا مزادها قوة في التفاعل، ونضيف أيضا الثقة التي منحها مسؤولي المجموعة لجمهورها وهذا من خلال الصدق والمصادقية الموجودة في المنشورات.

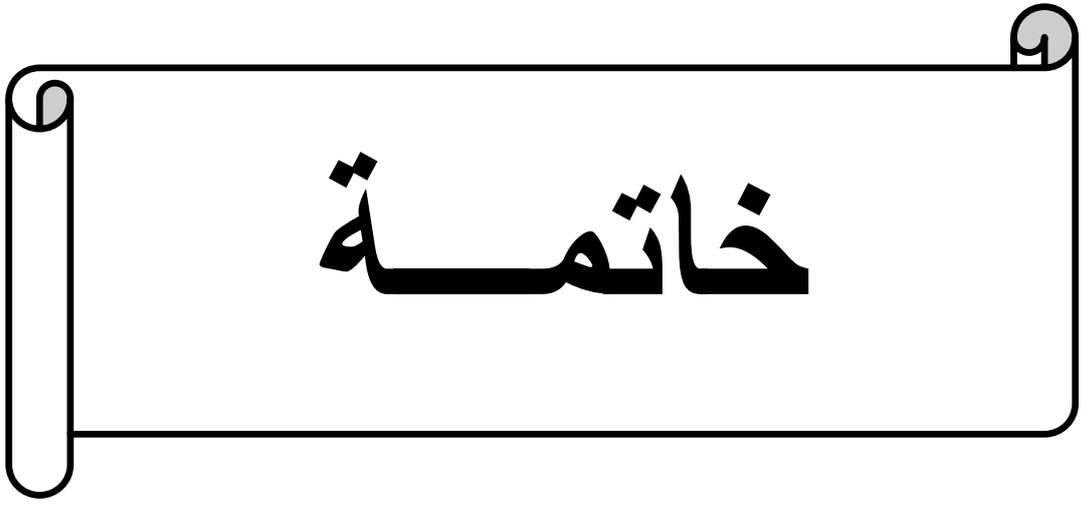
أشار الباحث سمير كيم في دراسته " دور مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى الجزائريين" دراسة تحليلية لبعض المجموعات الفايسبوكية جامعة العربي التبسي، أن عدد الإعجابات هي التي أخذت أكبر نسبة ويمكن تفسير ذلك بالنظر لسلوكيات المتابعين وكذا مدى قدرتها التفاعلية.

نستنتج من خلال الجدول أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر تحظى بكم كبير من المتابعين وهذا راجع إلى اهتمام المجموعة بنشر كل ما يهم الأعضاء من نصائح وتوجيهات وبالتالي هذا ما يزيد إعجابا من قبل الجمهور.

### ثالثا: عرض أهم نتائج الدراسة

- من خلال تحليلنا لمضمون مجموعة " حياة حلوة بلا سكر " بموقع الفايسبوك، توصلنا إلى النتائج التالية:
1. اللغة التي تقدم بها مجموعة حياة حلوة بلا سكر هي اللغة العربية الفصحى حيث قدرت ب 75% لاعتمادها على أسلوب علمي مفهوم لدى كافة الناس.
  2. اختلفت أساليب النشر في مجموعة حياة حلوة بلا سكر من حيث الوسائط المتعددة، لكن اعتمدت بشكل كبير على وسيط الصورة مرفقة منشور في عرض مضامينها.
  3. اعتمدت مجموعة حياة حلوة بلا سكر بالدرجة الأولى على المنشورات الملونة في عرض مضامين الصور.
  4. مضامين الصور في مجموعة حياة حلوة بلا سكر أغلبها صور شخصية بنسبة قدرت ب 41,66%.
  5. مساحة المنشورات الأكثر اعتمادا في المجموعة هي القصيرة ذات أسطر قليلة بنسبة عالية قدرت ب 83,33%.
  6. المواضيع التي قدمت من خلالها مجموعة حياة حلوة بلا سكر تناولت بالأكثرية عن الوقاية من الأمراض المختلفة حيث قدرت ب 33,33%.
  7. القيمة التي قدمتها المجموعة من خلال منشوراتها التحدي بنسبة قدرت ب 41,66%.

8. تباينت أهداف منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر، إلا أنها اعتمدت بالدرجة الأولى على هدف التنقيف في نشر مضامينها.
9. تتوجه جل مضامين مجموعة حياة حلوة بلا سكر بالدرجة الأولى إلى جمهور فئات المجتمع المختلفة بنسبة 58,33%.
10. أغلب الفاعلين والمؤطرين في المجموعة هم متابعي المجموعة بنسبة 66,66%.
- 11 - نسبة تفاعل الجمهور مع منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر قدرت بنسبة عالية لكل من عدد الإعجابات، التعليقات، والمشاهدات ب 10.



حاولنا من خلال دراستنا هذه الإشارة إلى تحديد دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر من خلال دراستنا التحليلية التي سعينا عبرها إلى تسليط الضوء حول بروز المضامين الصحية عبر الفايسبوك فقد أدت النتائج المتوصل إليها للإجابة على تساؤل البحث.

وعليه يمكن القول أنه قد تم عرض منشورات مجموعة حياة حلوة بلا سكر على الفايسبوك في إيصال المعلومات ونشرها بحيث تنوعت مضامين هذه المجموعة وهذا راجع للاختلاف في طبيعة الجمهور المستهدف بحيث أنها تنشر مضامينها مستهدفة جميع شرائح المجتمع.

بالإضافة إلى أن مجموعة حياة حلوة بلا سكر ساهمت بشكل كبير في نشر مختلف المضامين الصحية من خلال زيادة النشر المكثف بكل ما يتعلق بالمجال الصحي مع التركيز على الهدف الفعلي التي تسعى إلى تحقيقه إلا وهو التنقيف والتوعية بضرورة أخذ الاحتياطات والحيطه والحذر لتجنب أي مرض مع كيفية الوقاية منه.

# قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ- المعاجم:

1- بدوي، أحمد زكي. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. لبنان: مكتبة لبنان، 1993.

ب- الكتب:

1- إبراهيم قندلجي، عامر. الإعلام الإلكتروني. عمان: دار المسيرة، ط1، 2015.

2- أحمد جرار، ليلي. الفاييبوك والشباب العربي. الكويت: مكتبة الفلاح، ط1، 2012.

3- أحمد أبو العيون، سمير. الثقافة الصحية. عمان: دار المسيرة، ط1، 2012.

4- بركات، عبد العزيز. مناهج البحث العلمي. دار الكتاب الحديث، 2011.

5- بوحوش، عمار والذينبات، محمد محمود. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.

الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ط6، 2011.

6- جابر، نصر الدين والهاشمي، لوكيا. مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي.

الجزائر: دار الهدى، ط1، 2006.

7- حسن المنصور، محمد. شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الجمهور المتلقي.

السودان: مركز الكتاب الأكاديمي، ط1، 2016.

8- درويش اللبان، شريف. تكنولوجيا الاتصال قضايا معاصرة. القاهرة: المدينة برس، ط1،

2004.

9- الدليمي، عبد الرزاق. الإعلام المتخصص. الأردن: دار اليازوري، ط1، 2005.

10- الدليمي، عثمان محمد. مواقع التواصل الاجتماعي نظرة عن بعد. عمان: دار غيداء،

ط1، 2019.

11- شقرة، علي خليل. الإعلام الجديد، عمان: دار أسامة، ط1، 2014.

12- شروخ، صلاح الدين. منهجية البحث العلمي للجامعيين. الجزائر: دار العلوم، ط1،

2009.

- 13- عليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد. أساليب البحث العلمي النظرية التطبيقية. عمان: دار صفاء، ط.5، 2013.
- 14- شريم، محمد بشير. الثقافة الصحية. الأردن: مكتبة الأسرة الأردنية، ط1، 2012.
- 15- عودة الشمايلة، ماهر وآخرون. تكنولوجيا الإعلام والاتصال. عمان: دار الإعصار، ط.1، 2015.
- 16- العلي، محمد صالح. مهارات التواصل الاجتماعي. عمان: دار الحامد، ط1، 2015.
- 17- عفيفي، علاء الدين. الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي العالمية. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي، ط1، 2015.
- 18- عودة الشمايلة، ماهر وآخرون. الإعلام الرقمي الجديد. عمان: دار الإعصار العلمي، ط.1، 2014.
- 19- غسان، خالد. ثورة الشبكات الاجتماعية. عمان: دار النفائس، ط1، 2013.
- 20- فلاح، عبد الله وغرابة، عياش موسى. الإحصاء التربوي. الأردن: دار المسيرة، ط.1، 2006.
- 21- قندلجي، عامر إبراهيم. منهجية البحث العلمي. الأردن: دار اليازوري العلمية، ط1، 2012.
- 22- محمد الطاهات، خلف. النموذج التسويقي في إنتاج الأخبار لمواجهة الأزمة الاقتصادية. الأردن: 2016.
- 23- المشاقبة، بسام عبد الرحمن. البحث العلمي وتحليل الخطاب. الأردن: دار أسامة، ط1، 2009.
- 24- محمد إبراهيم، أحمد. البحث العلمي أسس وتحليل وتطبيقات. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ط1.
- 25- موريس، أنجريس. منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. الجزائر: دار القصبه، ط2، 2006.

- 26- مبارك، وائل. أثر الفايسبوك على المجتمع. السودان: المكتبة الوطنية، ط1، 2012.
- 27- محمد بدح، أحمد وآخرون. الثقافة الصحية. دار المسيرة، 2004.
- 28- المشهداني، سعد سليمان وحمود العبيدي، فراس. مواقع التواصل الاجتماعي وخصائص البيئة الإعلامية الجديدة. الأردن: دار المجد، ط1، 2020.
- 29- المشاقبة، بسام عبد الرحمان. الإعلام الصحي. عمان: دار أسامة، ط1، 2012.
- 30- نبيح، أمينة. الاتصال الرقمي والإعلام الجديد. الأردن: دار غيداء، ط1، 2018.
- ب- الأطروحات ومذكرات التخرج:
- 31- بوخونة، سناء ورموش، نسرين. دور مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك نموذجاً في تنمية الوعي الصحي لدى الطلبة حول وباء كوفيد 19، مذكرة ماستر منشورة. جامعة جيجل: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2020-2021.
- 32- بابيشي، عائشة وهدابي، هاجر. دور الإعلام الطبي في التثقيف الصحي صحتك رأس مالك بجريدة الشعب نموذجاً، مذكرة ماستر منشورة. جامعة أحمد وراية أدرار: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2020-2021.
- 33- بوشعالة، قمر ورحماينية، حنان. ال
- 34- ثقافة الصحية والتنمية الاجتماعية والاقتصادية، مذكرة ماستر منشورة. جامعة 8 ماي 1945: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2020-2021.
- 35- باريان، أحمد ريان. دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية، مذكرة ماستر منشورة. جامعة الملك سعود: كلية الآداب، 1425 هـ.
- 36- حلاب، رباب وعمور، عمر. مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية، مذكرة ماستر منشورة. جامعة محمد بوضياف: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2017-2018.

37-خامت، سعدية وعجو، نورة. تقييم جودة الخدمات في المؤسسات الصحية العمومية في الجزائر، مذكرة ماستر منشورة. جامعة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير: كلية الاقتصاد، 2011-2012.

38-داودي، وداد. تسويق الصورة الذهنية للمؤسسة الخدمية عبر صفحات الفيسبوك، أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة أم البواقي: كلية علوم الإعلام والاتصال، 2020-2021.

39-شعشوع الشهري، حنان. أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية، مذكرة ماستر منشورة. جامعة الملك عبد العزيز: كلية علوم الإعلام والاتصال، 2016-2017.

40-قندريشة، سمية نور الهدى ومزوار، عباس. مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في التوعية الصحية، مذكرة ماستر منشورة. جامعة ابن خلدون. تيارت: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2018-2019.

41-منتصر، محمد. واقع استخدام المنظمات الأهلية لشبكات التواصل الاجتماعي في علاقتها بالجمهور، مذكرة ماستر منشورة. الجامعة الإسلامية: كلية العلوم الإنسانية، 2012-2013.

42-المنصور، محمد. تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على المثقفين، مذكرة ماستر منشورة. جامعة اليمن: كلية علوم الاجتماع، 2012-2013.

43-نايلي، سماح. دور الدراما التلفزيونية في تنمية الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، مذكرة ماستر منشورة. جامعة العربي التبسي: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، 2015-2016.

ج- المجالات:

44-نوار، شهرزاد. "الثقافة الصحية والوعي الصحي قراءة في المفهوم والدلالة"، م.2، ع.2، نوفمبر 2020.

د - المواقع الالكترونية:

45-سيدي عثمان، نجم الدين. "معلومات حول المجموعة"، في:

<https://www.facebook.com/groups>.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية :

46-Philip Ozimek, Jens Forster. The Social Online Self-regulation: theory. Journal of media psychology: Germany : 2021

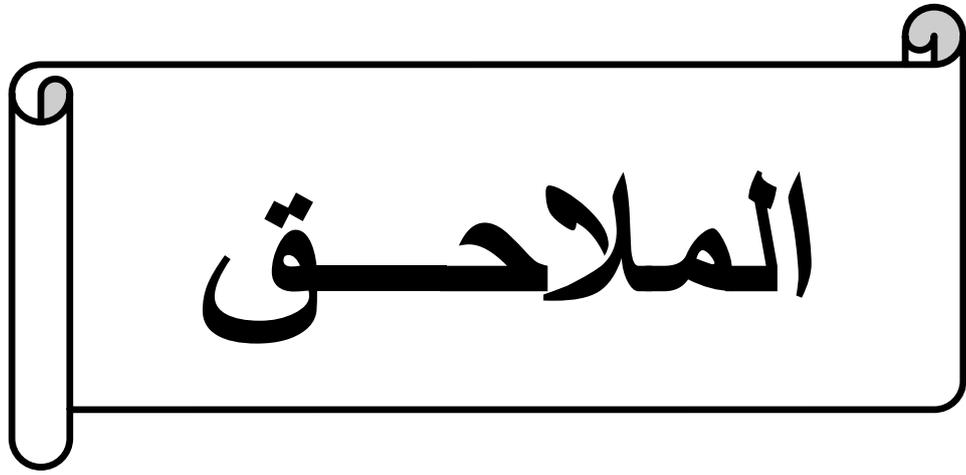
47-Linda s; l; lai and Wai Ming. Content analysis of social media ; a grounded theory approach ; journal of electronic commerce research : China : 2015

48-Emily Bakarukayo and others : activity theory as a Lens to Understand

how Facebook develops knowledge application skills : international

journal of education and developpements using information and

communication technology: 2016



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم الاعلام والاتصال

تخصص: صحافة مطبوعة وإلكترونية

استمارة تحليل المحتوى:

دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر

دراسة تحليلية لعينة من منشورات مجموعة "حياة حلوة بلا سكر" 2022

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبتين:

بطاهر هشام فطيمة زيغاوي

ندى بوبرطخ

بين أيديكم استمارة تحليل المحتوى بعنوان "دور موقع الفايسبوك في نشر الثقافة الصحية في الجزائر"

دراسة تحليلية لعينة من منشورات مجموعة "حياة حلوة بلا سكر" 2022

نرجو منكم تحكيم هذه الاستمارة وفق فئات الشكل والمضمون الموجودة في الدليل.

المحور الاول: البيانات الخاصة بمجموعة حياة حلوة بلا سكر

01: اسم المجموعة

02: عدد مشتركى المجموعة

المحور الثانى: فئات الشكل ( كيف قيل؟ )

03: فئة اللغة المستخدمة

04: فئة الوسائط المتعددة

05: فئة ألوان الصور

06: فئة مضمون الصور

07: فئة مساحة المنشور

المحور الثالث: فئات المضمون ( ماذا قيل؟ )

08: فئة طبيعة الموضوع

09: فئة القيم

10: فئة الاهداف

11: فئة الجمهور المستهدف

12: فئة الفاعلين

13: فئة مستوى التفاعل

المحور الرابع: ملاحظات عامة

دليل الاستمارة:

المحور الاول: البيانات الخاصة بمجموعة حياة حلوة بلا سكر

المربع رقم (01): يشير الى اسم المجموعة :حياة حلوة بلا سكر.

المربع رقم (02): يشير الى عدد مشتركى المجموعة 58551 بتاريخ 20 مارس 2023 على الساعة 20:32.

### المحور الثاني: فئات الشكل (كيف قيل؟)

- المربع رقم (03) الى (06): يشير الى اللغة المستخدمة في مجموعة حياة حلوة بلا سكر.

(03): اللغة العربية الفصحى.

(04): اللغة الفرنسية.

(05): اللغة الانجليزية .

(06): اللهجة العامية .

- المربع رقم (07) الى (12): يشير الى فئة الوسائط المتعددة المعتمد عليها في النشر.

(07): الصورة فقط.

(08): الفيديو فقط.

(09): المنشور فقط.

(10): الصورة + منشور.

(11): فيديو + منشور.

(12): سير الآراء.

- المربع رقم (13) الى (15): يشير الى فئة الوان الصور.

(13): ابيض و اسود.

(14): ملونة.

(15): فلتر.

- المربع رقم (16) الى (18): يشير الى فئة مضمون الصور.

(16): موضوعية.

(17): شخصية .

(18): منشور دون صور.

– المربع رقم (19) الى (21): يشير الى فئة مساحة المنشور.

(19): قصير ( اسطر قليلة) .

(20): متوسط ( مشاهدة المزيد).

(21): طويل ( متابعة القراءة ).

**المحور الثالث: فئات المضمون ( ماذا قيل؟ )**

– المربع رقم (22) الى (25) : يشير الى فئة طبيعة المواضيع.

(22): محاربة السكر الابيض.

(23): الاكل الصحي.

(24): الرياضة.

(25): الوقاية من الامراض المختلفة.

– المربع رقم (26) الى (29): يشير الى فئة القيم.

(26): التحدي.

(27): المصادقية.

(28): الصحية.

(29): العلمية.

– المربع رقم (30) الى (33): يشير الى فئة الاهداف.

(30): التوعية و التحسيس.

(31): الارشاد و التوجيه.

(32): التثقيف.

(33): التحذير.

- المربع رقم (34) الى (40) : يشير الى فئة الجمهور المستهدف.

(34): الطلبة.

(35): رجال.

(36): نساء.

(37): أساتذة.

(38): اطباء.

(39): الرياضيين

(40): فئات المجتمع المختلفة.

- المربع رقم (41) الى (43) : يشير الى فئة الفاعلين.

(41): مسؤولي المجموعة.

(42): اعضاء المجموعة.

(43): متابعي المجموعة.

- المربع رقم (44) الى (47) : يشير الى فئة مستوى التفاعل.

(44): عدد الإعجابات.

(45): عدد التعليقات.

(46): عدد المشاهدات.

(47): عدد المشاركات.

المحور الرابع: ملاحظات عامة.



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

Nasro Nacer · 3 nov. 2022 · 🐾



الدكتور نصرالدين

بعد الاغذية التي ترفع الضغط الدموي يجب التقليل منها

La tension artérielle normal TA 130/80 mmHg



J'aime



Commenter

74

## Meilleurs commentaires ▾

**Faouzi Saighi**

البن... فقط يرفع الضغط... لأنه يضاف اليه عند المخض الملح وبعض الخل

Règles

Votre commentaire...



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇦 حياة حلوة بلا سكر

Adem Med · 10 oct. 2022 · 🌐



ممکن شرح مفصل لمقاومة الانسولين ،  
مع ذكر الاسباب و الاعراض ،،،



J'aime



Commenter



111

Meilleurs commentaires ▾



Annane Abdennour

هذا وش نقدر نعاونك أقرى المقال  
● علابالكم الأنسولين كيفاش يخدم!!!!؟

◆ كامل نعرفو باللي بعد أي وجبة تصرا عملية الهضم و المعى الدقيق  
يمنتص نواتج الهضم باش الجسم يستعملهم.  
◆ من بين هاد النواتج عندنا الغلوكوز. اللي تحتاجو الخلية باش تكمل  
تعيش... كي تحتاجو و ماتلقاهش في الدم (أثناء الصيام مثلا) ترسل  
رسالة للكبد تقلو "اخدملي السكر"، يخدمها و تمتصو و تعيش عادي. ...  
Voir plus f

Règles

Votre commentaire...



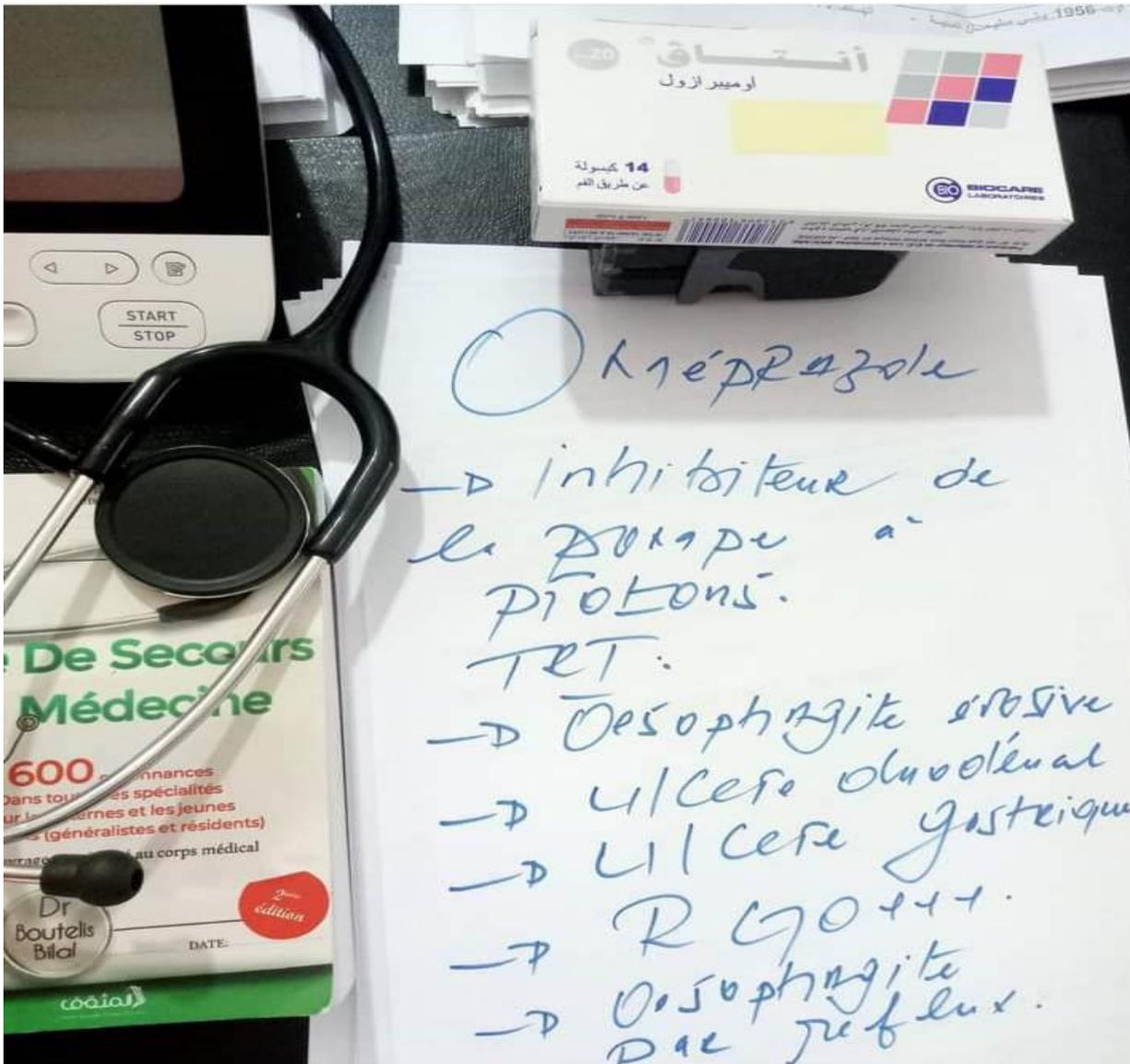
Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇪🇬 حياة حلوة بلا سكر  
Nasro Nacer · 13 déc. 2022 · 🧑🏻



الطبيب نصرالدين  
الاستخدام الطويل لدواء المعدة ( Omeprazole ) لعلاج قرحة المعدة او المريء او  
حموضة المعدة يتسبب في نقص فيتامين ( B12 ) المسؤول عن مادة myeline و نقل  
الحس العصبي.



Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇩🇪 حياة حلوة بلا سكر

Nabil Alger · 26 oct. 2022 · 🌐



سلام عليكم خاوتي عندي شهر درت تحليل السكر صايم و تحليل السكر التراكمي ثلاث أشهر و لقيتهم طالعين بزاف يعني مرحلة ما قبل السكري مقاومة الانسولين ممكن طريقة لخفض ارتفاع السكر و برنامج رياضي للعلم عمري 38 سنة طولي 170 و وزني 88 كغ

|                            |           |             |
|----------------------------|-----------|-------------|
| RDW-CV                     | 11.6 %    | 11.5-16.5   |
| RDW-SD                     | 39.7 fL   | 35.0-46.0   |
| PCT                        | 0.22 %    | 0.11-0.28   |
| <b>BIOCHIMIE</b>           |           |             |
| GLY A JEUN                 | 1.01 g/L  | 0.70 - 1.10 |
| ASAT                       | 24.8 UI/L | <45         |
| ALAT                       | 35.9 UI/L | <45         |
| <b>HEMOGLOBINE GLYQUEE</b> |           |             |
| HEMOGLOBINE GLYQUE         | 6.1 %     | 4 - 6.20    |



J'aime



Commenter



133

## Meilleurs commentaires ▼



عبد الجبار قاسمي

ممكن اشاركك تجربتي مع السكري اخي

28 sem

J'aime

Répondre

5



Mère De Mes Enfants عبد الجبار قاسمي مهتمة اخي



Mouna Frt عبد الجبار قاسمي مهتمة أيضا



Adem Adoumti عبد الجبار قاسمي مهتم

Voir 6 autres réponses...

Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇦 حياة حلوة بلا سكر



· oct. 2022 2 · أسماء بركان

سلام عليكم عضوه جديده معاكم ومدببيا تعاونوني عمري 29 سنه نعاني من مرض التهاب المفاصل الريماتويدي للأسف منذ 3 سنوات وملقيتلوش علاج نصحني دكتور بانو العلاج الوحيد هو الاكل الصحي بصح انا معرفتش كفاش نبدا ومن وين نبدا وحالتي راهي غير في تدهور ممكن مساعدة كفاش ومن وين نبدا معرفتش وش ناكل لي عندو وصفات

مبيخلنيش وجزاكم الله كل خير 😞😞

مع العلم الدكتور منع عليا ماييلي:

الحليب ومشتقاته

اللحوم والدجاج

زيت المائده

السكر الابيض

الخبز المصنوع بالطحين الابيض

معرفتش وش ناكل 😞😞😞



J'aime



Commenter



Vous et 120 autres personnes

## Meilleurs commentaires ▾



رميساء نور

ابدئي بنزع السكر الأبيض نهائيا والطريقة تكون باستبداله بالسكر الطبيعي مثلا يحدث لك لهفة لأكل شيء حلو مباشرة اشبعي جسمك بسكر طبيعي تمر دبس التمر الطبيعي زبيب ....

بسهولة ستعتادين على نظام الجديد اذا واضبتي ونجحت في نزع السكر الابيض ستتحسن حاسة التذوق عندك ويصبح سهل ادخال عادات جديدة مع مرور الوقت اكثر جسمك سيرفض الزيوت والاكل غير الصحي لكن انت اسبقي الامر وسرعي في تغيير عاداتك ادخلي لليوتيوب واقرئي... Voir plus f

31 sem

J'aime

Répondre

6

Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇪🇬 حياة حلوة بلا سكر

Nina Samy Samy · 19 nov. 2022 · 🌐



السلام عليكم  
التزام بالاكل الصحي  
مع شرب كمية الماء اللازمة للجسم على مدار اليوم  
فطور الصباح  
قهوة سادة مع طمينة صحية.  
الغذاء  
ما تغذيت شربت قهوة سادة مع قطعة خبز النخالة فيه ملعقة عسل اصلي و زبيب.  
اخر وجبة بعد الحصة الرياضية  
بروتين مع فاصولياء خضراء. و سلطة قمح.



بالنسبة لتحدي الخطوات ما كملته عملت ساعة مشي مشي سريع في الفترة الصباحية  
التمرين كالعادة مساء  
بعد الاحماء لكامل الجسم لمدة 05 دقائق

## 5 MIN WARMUP ROUTINE BEFORE WORKOUT

🔥 التمرين 01 🔥

30 دقيقة تمارين هيت كارديو Hit Cardio

45 ثانية\* 03 جولات

03 جولات

🔥 التمرين 02 🔥

تحدي 5 دقائق بلانك وضعيات مختلفة

## 5 Min Plank Challenge to get Shredded Abs

و نختم كالعادة بتمارين الاستطالة لكامل الجسم لزيادة المرونة و لتجنب الالم و  
التشنجات

## Total Body Cooldown for a Total Body Stretch

#بلا\_سكر\_وجبات\_صحية



Règles

Votre commentaire...



Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

Ramzi Ben · 11 nov. 2022 · 🌐



وجبة عشاء خفيفة صحية ❤️  
ساندويتشات صحية بدقيق القمح الكامل و الكركم و زيت الزيتون.  
محشيين بيض بلدي و جبن طبيعي طازج تاع صومام  
و فتات سردين مشوي ✅❤️



J'aime



Commenter

👍❤️ 105

Meilleurs commentaires ▼



تاليا زكريا

من نيتك خويا البيض مع سردين 🇲🇪🇲🇪🇲🇪  
على كل بصحتك بصح مهضمتهاش الخلطة هذي صراحة

Règles

Votre commentaire...

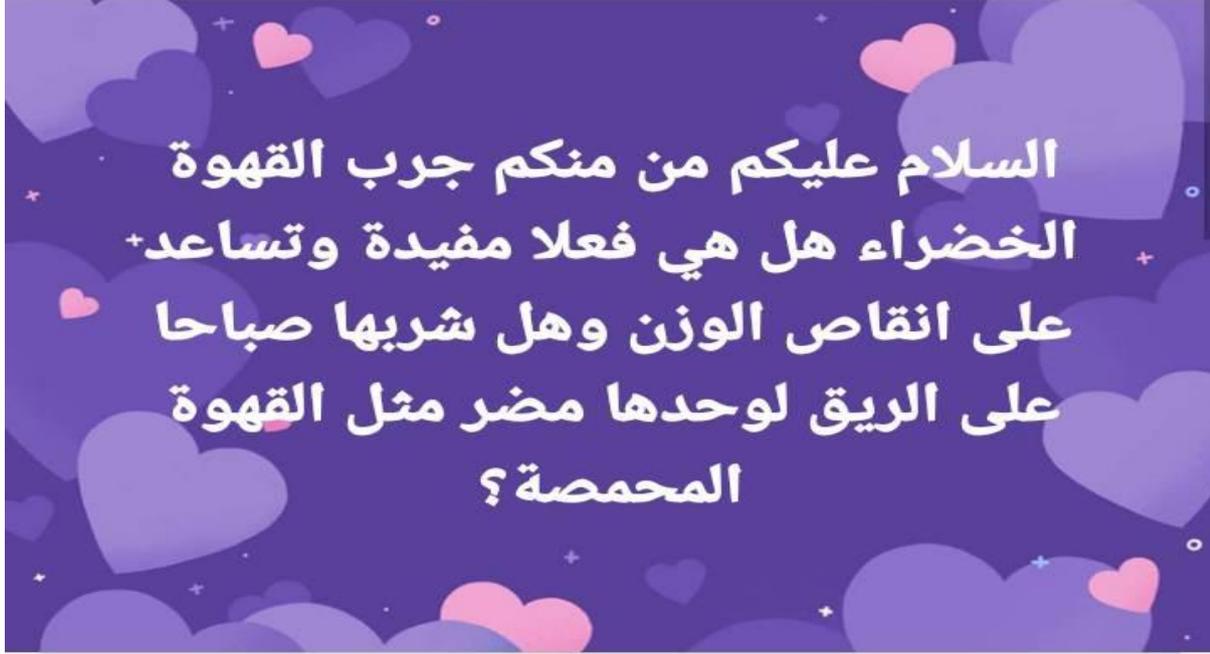


## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

زهرة التالوث · nov. 2022 27 · 🌐



J'aime



Commenter

👍 24

## Meilleurs commentaires ▼

**Ines Mouats**

لكان تسحقي نعطيك علبتين قهوة خضراء

23 sem

J'aime

Répondre

2 👍

**Hanya Wahdi** Ines Mouats واش. هي القهوة الخضراء

مانقولوش لالا Ines Mouats أم رؤى أسينات



قوليلي برك كيفاش ذوقها؟ مقبول؟ Ines Mouats زهرة التالوث

Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

Illis N'ith Yaala · 5 déc. 2022 · 🌐



قطعة الكسرة هذه عملتلي استنزاف في الطاقة وعذاب نفسي 😞 من يومين وهي تدور  
وبين نروح نلقاها ما كلاوها ما خباوها وضعتها في علبة حفظ الخبز عاودوا خرجوها 🙄

نقطة ضعفي ليست قطعة كيكة 🍰 او حلوى 🍪 أو أي أكلة 🍕🍔🍌🍩  
نقطة ضعفي الكسرة 😞 😊

دائما مع #تحدي\_طرد\_السكري نشجع بعضنا لنصل إلى حياة مريحة خالية من الأمراض  
بإذن الله



Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

Nasro Nacer · 29 déc. 2022 · 🌐



ماذا يحدث في جسمك إذا تناولت السمك  
واللبن في وجبة واحدة؟!!! لا يحدث  
شيء بالصحة و العافية  
🐟 لا يسبب البرص 🥛



J'aime



Commenter



Vous et 69 autres personnes

## Meilleurs commentaires ▼

**Ilyes Aloui**

كاين نوع فقط من السمك. ومنقول عن الجاحظ. عالم الحيوان

19 sem

J'aime

Répondre



وشي هو Ilyes Aloui علالي حليلة



علالي حليلة والله منعرف نوع بالضبط ابحت عن قصة الجاحظ

Voir 1 autre réponse...

Règles

Votre commentaire...



## Publications

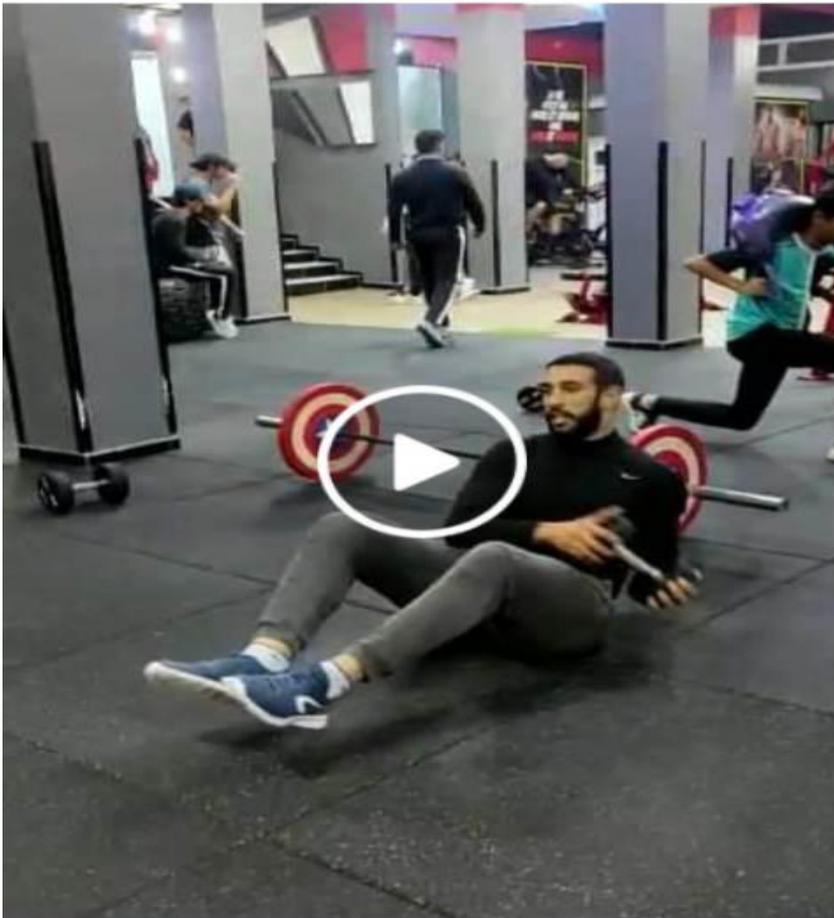


أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇩🇪 حياة حلوة بلا سكر

Billel Annabi · 21 déc. 2022 · 🌐



سلام عليكم درنا حصة كروسفيت نارية مع أصدقاء ومجموعة متمثل في خليط بين تمارينات مقاومة المركبة مع خليط بين كارديو وتقوية عضلات بالوزن الجسم واوزان الحرة لزيادة معدل الحرق وقوة تحمل وتحسين قدرة تنفسية ورفع لياقة بدنية مع وجبة سناك تحضرية و وجبة استرجاعية فيها مختلف مصادر عناصر غذائية بروتين الكربوهيدرات ألياف حظ موفق لجميع إلى الملتقى ان شاء الله ربي ربي يدوم الصحة والعافية



J'aime



Commenter

Règles

Votre commentaire...



## Publications



أكل صحي - إرشادات، توجيهات 🇲🇪 حياة حلوة بلا سكر

Membre anonyme · 18 oct. 2022 · 🌐



Voir plus f



J'aime



Commenter



65

## Meilleurs commentaires

**Boudierba Abdelkader**

أهم النصائح: لا خبز، لا فريضة، لا سكريات. القليل فقط من الفاكهة بعد الغداء فقط. صديق الريجيم هو البيض. كل شيء مسلوق، عليكم بالحساء أقل شيء مرة يوميا. عليكم بالسلطات خاصة الخضراء منها. تناولو السلق و لو مرة اسبوعيا. اشربوا الماء بكثرة. وجبتين في اليوم هي الحل السحري لحياة سعيدة. تناولو اللحوم الحمراء بشحومها. اكتروا من زيت الزيتون مع السلطات. قللوا من لحوم الدواجن. تناولو السمك بكثرة حين يكون سعره... Voir plus f

Règles

Votre commentaire...