



كلية التربية - قسم المناهج وطرق التدريس  
شعبة تكنولوجيا التعليم

# فاعلية بيئة تعلم شخصية قائمة على شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية  
تخصص مناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم

إعداد

**رشا عمر ردهان**

إشراف

**أ.د زينب محمد حسن خليفة**

أستاذ المناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم  
كلية التربية - جامعة عين شمس

**أ.د مجدي رجب إسماعيل**

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم  
كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م





كلية التربية - قسم المناهج وطرق التدريس  
شعبة تكنولوجيا التعليم

## مستخلص البحث

الاسم: رشا عمر ردهان  
تاريخ الميلاد: ١٩٨٦  
الدرجة: الماجستير في التربية  
المشرفون:  
الجنسية: سعودية  
مكان الميلاد: السعودية - جدة  
التخصص: تكنولوجيا التعليم

(١) أ. د. / مجدي رجب إسماعيل: أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم - جامعة عين شمس.  
(٢) أ. د. / زينب محمد حسن خليفة: أستاذ المناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم - جامعة عين شمس.

### عنوان البحث:

فاعلية بيئة تعلم شخصية قائمة على شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الغذائي  
لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى قياس فاعلية بيئة تعلم شخصية قائمة على شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، من (٣٠) طالبة من طالبات الصف الثاني المتوسط بمدرسة المتوسطة (٨٥) التابعة لإدارة التعليم بشمال جدة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في اختبار تحصيلي لقياس المستوى المعرفي للمجال الغذائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، ومقياس اتجاه لقياس مستوى الوعي الغذائي وأظهرت نتائج البحث فاعلية بيئة تعلم شخصية قائمة على شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، وفي ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج قدم البحث مجموعة من التوصيات كان من أبرزها إجراء مزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على أساليب وطرق واستراتيجيات جديدة لتنمية التحصيل المعرفي، والوعي الغذائي من خلال مادة التربية الأسرية، لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، وإعداد دليل متكامل لمعلمي الرياضيات للاسترشاد به في تنمية تلك المهارات.

### الكلمات الدالة:

بيئة تعلم شخصية - شبكات التواصل الاجتماعي - الوعي الغذائي - طالبات المرحلة المتوسطة





**Faculty of Education**  
**Curricula & Instruction Department**  
**Education Technology**

**Name:** Rasha Omer Radhan

**Date and place of birth:**

**Scientific degree:** MASTER

**Specialization:** Education Technology

**Supervisors:** Prof.Dr: Magdy Ragab Ismail

Prof.Dr: Zainab Mohamed Hassan Khalifa

**Title of thesis:**

The effectiveness of Personal Learning Environment based on Social Media Networks on Developing Nutrition Awareness among Middle School Female Students in Jeddah

## **ABSTRACT**

The objective of the study was to measure the effectiveness of a personal learning environment based on social networks in the development of nutrition awareness among middle school students in Jeddah from 30 students of the eighth grade in the middle school (85) of the Department of Education in Jeddah. The research tools were an achievement test to measure the cognitive level of the field of nutrition among middle school students in Jeddah, and a trend scale to measure the level of nutritional awareness. The results of the research showed the effectiveness of a personal learning environment based on social networks in the development of nutrition awareness among female students. In the light of the results of the research, the research presented a set of recommendations, the most important of which was the carrying out of further studies and research to identify new methods, methods and strategies for the development of cognitive achievement and food awareness through family education in middle school students in the Kingdom Saudi Arabia, and the preparation of an integrated guide for mathematics teachers to guide them in the development of those skills.

**Key words:**

Personal learning environment - Social Media Networks - Food awareness - Middle school students.



## الآية القرآنية

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي  
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ  
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

سورة النمل جزء من الآية (١٩)





## شكر وتقدير

بعد أن منّ الله تعالى على بإنجاز هذا العمل المتواضع لا بد لي من أن أنسب الفضل لأهله.....  
لذا؛ أتوجه بفيض من مشاعر الاعتزاز، وجيل الاحترام، والتقدير، وعظيم الشكر، والاعتراف بالفضل لأساتذتي الكرام سعادة الأستاذ الدكتور **مجدى رجب إسماعيل** ، أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم-جامعة عين شمس، والأستاذة الدكتورة/ **زينب محمد حسن خليفة**، أستاذ المناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم-جامعة عين شمس؛ لتفضلهما بالإشراف على هذا البحث، وعلى كرم خلقهم، وسعة صدرهم، وحسن توجيههم، ومتابعتهم بروح المربي، وتواضع العلماء، فكانا نعم الموجه.

كما أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل من سعادة الأستاذة الدكتورة/ **شيرين محمد محمد غلاب** أستاذ المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي ورئيس قسم العلوم النفسية والتربوية بكلية التربية النوعية في جامعة دمياط، وسعادة الأستاذ الدكتور/ **هناء رزق محمد** أستاذ تكنولوجيا التعليم المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية جامعة عين شمس، لتفضلهما بقبول تمحيص هذا البحث وتدقيقه ومناقشته، فجزاهما الله خير الجزاء وبارك لهما في المال والأهل، والولد، ومتعهما بموفور الصحة والعافية.  
وكل الشكر والتقدير لجمهورية مصر العربية، لاحتضانها لي طوال فترة الدراسة، والشكر موصول لأساتذتي الكرام بكلية التربية في جامعة عين شمس، الذين علموني أبجدية البحث العلمي، وزودوني بالآراء القيمة، التي مازالت تواكب عملي، وستكون خير زادي في غدي.

ولا يفوتني في هذا المقام التقدم بالشكر والتقدير للملكة العربية السعودية متمثلة بمديرية التربية بمدينة جدة، مدرسة المتوسطة (٨٥) التابعة لإدارة التعليم بشمال جدة، لما قدموا لي من تسهيلات في إجراء التجربة الميدانية للبحث، وأشكر جميع المعلمات بالمدرسة الذين مدوا لي يد المساعدة في انجاح تطبيق تلك الأدوات، ولا أنسى الطالبات الأعزاء بالمدرسة (**مجموعة البحث**) لتحملهم جهد الحضور والالتزام بالمواعيد أثناء تطبيق أدوات البحث.

وأشكر كل من مدّ لي يد العون والمساعدة وسهل لي الوصول إلى مبتغاي ولكل من فانتني أن أذكرهم وأقدم لهم كل الشكر والامتنان، وأسأل الله للجميع عظيم الجزاء في الدارين.

واعترافاً بالجميل، أتوجه بالشكر الكبير **لوالدي العزيز** الذي رافقني بالدعاء وشجعني حتى أتممت هذا العمل أطال الله في عمره وأدام عليه موفور الصحة والسعادة وأثابه عني خير الجزاء، والشكر موصول لوالدتي العزيزة التي رافقتني بكل صغيرة وكبيرة، ولم تتساني بالدعاء ساعة، والتي لا يوافيها شكر ولا يدانيها فضل أطال الله في عمرها وأدام عليها موفور الصحة والسعادة.

وأخيراً؛ فأني لا ادعي أنني قد بلغت الغاية وحسبي أنني قد حاولت واجتهدت، فإن كنت قد وفقت فما

## الباحثة

التوفيق إلا من عند الله وإن كنت قد قصرت فما الكمال إلا لله وحده.



## قائمة المحتويات

### الموضوع

### رقم الصفحة

ب.....	مستخلص البحث
ج.....	ABSTRACT
د.....	الآية القرآنية
ه.....	شكر وتقدير
و.....	قائمة المحتويات

### الفصل الأول

#### الإطار العام للبحث وخطة دراستها

٢ .....	مقدمة
٨ .....	مشكلة البحث
٩ .....	أهداف البحث
٩ .....	منهج البحث
٩ .....	متغيرات البحث
١٠ .....	حدود البحث
١٠ .....	مجموعة البحث
١٠ .....	أدوات البحث
١٠ .....	فروض البحث
١٠ .....	مصطلحات البحث
١٢ .....	إجراءات البحث

### الفصل الثاني

#### بيئات التعلم الشخصية القائمة على شبكات التواصل الاجتماعي والوعي الغذائي

١٥ .....	أولاً: بيئة التعلم الشخصية:
١٥ .....	مفهوم بيئة التعلم الشخصية
١٧ .....	خصائص بيئات التعلم الشخصية
١٩ .....	متطلبات إنشاء بيئة تعلم شخصية بالنسبة للمعلم والمتعلم
٢١ .....	معايير تصميم وبناء بيئات التعلم الشخصية
٢٢ .....	طرق دعم التعلم داخل بيئة التعلم الشخصية
٢٣ .....	نمط الدعم داخل بيئة التعلم الشخصية
٢٥ .....	ثانياً: شبكات التواصل الاجتماعي ( النشأة- المفهوم- التصنيفات - أدوات التواصل- نماذج للتواصل)
٢٥ .....	نشأة شبكات التواصل الاجتماعي
٢٦ .....	مفهوم شبكات التواصل الاجتماعي
٢٨ .....	تصنيفات مواقع شبكات التواصل الاجتماعي
٣٠ .....	المواقع الأكثر انتشاراً في شبكات التواصل الاجتماعي
٣٩ .....	دوافع استخدام شبكات التواصل الاجتماعي



٤١	أدوات شبكات التواصل الاجتماعي.....
٤٢	مميزات مواقع شبكات التواصل الاجتماعي.....
٤٣	أسس تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي.....
٤٤	أنماط التفاعل في بيئة شبكات التواصل الاجتماعي.....
٤٤	نماذج من تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي.....
٤٦	مكونات بيئة التعلم الشخصية بالدراسة الحالية.....
٤٧	النظريات الفلسفية والتربوية لبيئات التعلم الشخصية.....
٥١	ثالثاً: الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة.....
٥١	مفهوم الوعي الغذائي.....
٥١	أهمية تنمية الوعي الغذائي.....
٥٣	أبعاد الوعي الغذائي.....
٥٦	الأضرار الناتجة عند غياب الوعي الغذائي.....
٥٨	العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي.....
٦٠	دور الوعي الغذائي في الصحة الدائمة.....
٦١	الأمن الغذائي في المملكة العربية السعودية.....
٦٣	الاحتياجات للتغذية الصحية.....
٦٦	بيئة التعلم الشخصية لتنمية الوعي الغذائي.....
٦٧	رابعاً: خصائص طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة.....
٦٩	تعليق عام على الإطار النظري.....

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

٧٢	أولاً: إعداد قائمة معايير تصميم بيئة التعلم الشخصية القائمة على شبكات التواصل الاجتماعي:.....
٧٣	ثانياً: تصميم بيئة التعلم الشخصية القائمة على شبكات التواصل الاجتماعي:.....
٨٦	ثالثاً: إعداد أدوات البحث.....
٩٢	رابعاً: إجراءات التجربة الميدانية للبحث.....

### الفصل الرابع

#### نتائج البحث وتوصياته ومقترحاته

٩٦	أولاً: عرض نتائج البحث وتفسيرها.....
١٠١	ثانياً: مناقشة نتائج البحث.....
١٠٢	ثالثاً: توصيات البحث.....
١٠٣	رابعاً: مقترحات البحث.....

### مراجع البحث

١٠٥	أولاً: المراجع باللغة العربية.....
١١٣	ثانياً: المراجع الأجنبية.....



## رقم الصفحة

## قائمة الملاحق

- (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين على أدوات البحث ..... ١١٩
- (٢) قائمة معايير تصميم بيئة التعلم الشخصية القائمة على شبكات التواصل ..... ١٢١
- (٣) سيناريو بيئة التعلم الشخصية ..... ١٢٧
- (٤) الاختبار التحصيلي لمادة التربية الأسرية لطالبات الصف الثاني متوسط بمدينة جدة ..... ١٤٠
- (٦) مقياس الوعي الغذائي ..... ١٥٢
- (٧) درجات الطالبات (مجموعة البحث) في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل الدراسي ..... ١٥٧
- (٨) درجات الطالبات (مجموعة البحث) في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي ..... ١٦١
- ملخص البحث باللغة العربية ..... ١٦٩
- ملخص البحث باللغة العربية ..... ١٧٠

## قائمة الجداول

- (١) البرامج المستخدمة في إنتاج بيئة التعلم الشخصية القائمة على شبكات التواصل الاجتماعي ..... ٨١
- (٢) جدول مواصفات اختبار التحصيل الدراسي ..... ٨٧
- (٣) معامل السهولة والصعوبة لمفردات اختبار التحصيل الدراسي ..... ٨٩
- (٤) أبعاد مقياس الوعي الغذائي والمفردات التي تقيس كل بُعد من هذه الأبعاد ..... ٩٠
- (٥) توزيع الدرجات على فقرات المقياس حسب نوع الفقرة ..... ٩١
- (٦) دلالة الفروق بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل الدراسي ..... ٩٦
- (٧) الكسب المعدل لنتائج التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التحصيل الدراسي ..... ٩٧
- (٨) دلالة الفروق بين نتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي ..... ٩٨
- (٩) الكسب المعدل لنتائج التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعي الغذائي ..... ١٠٠