

# ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى

## طلبة staps جامعة البويرة

"دراسة ميدانية على بعض طلبة ليسانس جامعة البويرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"

الدكتور: بوحاج مزيان	أستاذ محاضر	معهد staps	جامعة البويرة
الأستاذ: رشام جمال الدين	طالب دكتوراه	معهد staps	جامعة البويرة
الأستاذ: زهواني سفيان	طالب دكتوراه	معهد staps	جامعة البويرة

البريد الإلكتروني: [recham.djamel@yahoo.fr](mailto:recham.djamel@yahoo.fr)

### ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على دور النشاط الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة وقد تم اختيار هذا الموضوع بحكم التطور السريع الذي عرفته شبكات التواصل الاجتماعي وكذا الاقبال الهائل على استخدامها بكثرة خاصة من قبل الطلبة الجامعيين وهدفت الدراسة بالدرجة الاولى الى ابراز مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من المخاطر والآفات الاجتماعية التي قد تنتج من جراء الاستخدام المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي, وكذلك ومحاولة الكشف عن واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة البويرة وكذا الكشف عن أهمية النشاط الرياضي في الحد من المخاطر الاجتماعية التي قد يتعرض لها مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي.

من الجانب الميداني والمنهجي قد تم اجراء الدراسة وتطبيقها على بعض الطلبة المسجلين بجامعة البويرة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليسانس والبالغ عددهم 95 طالب موزعين على مختلف المستويات والتخصصات بالمعهد أي بنسبة 20% من العدد الاجمالي للطلبة المسجلين بالمعهد الذين يمثلون مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الاصلي, كما تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارات الاستبيان كأداة لجمع البيانات بعد اخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل أساتذة مختصين. ومن الجانب الاحصائي تم استخدام النسبة المئوية (%), واختبار كاي<sup>2</sup> لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث.

وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة وكشفت الدراسة عن الدور البالغ الأهمية الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل والحد من المخاطر والآفات والمشاكل الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي ومن خلال هذا توصلنا الى صياغة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات والفروض المستقبلية نذكرها على النحو الآتي:

- يجب على الطلبة استخدام شبكة التواصل الاجتماعي بشكل منظم ومقتن وهادف.
- تفادي الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال أيام الاسبوع للحد والتقليل من المشاكل الاجتماعية الناتجة من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- بناء علاقات بين الطلبة من خلال شبكة التواصل الاجتماعي للظفر بالمستوى العلمي وكذا زيادة الوعي السليم في الوسط الجامعي.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي - المخاطر الاجتماعية - شبكة التواصل الاجتماعي - طلبة جامعة البويرة.

# Abstract

This study aimed to try to identify the role of physical activity in reducing social risks resulting from excessive use of social networking among students of Bachelor of the Institute of science and techniques of physical and sports activities of Bouira University and has been chosen this subject by virtue of the rapid development known in social networks, as well as the widespread of their use by university students, the study aimed primarily to highlight the importance of the practice of sports physical activity in reducing the risk of social and pests that may arise as a result of excessive use of social networking, as well as the attempt to discover the reality of the use of social networking sites by students, also disclosure about the importance of physical activity in reducing the social risks that might be exposed to the social networking users.

From the field and methodical side, the study has been applied to some of the students enrolled at the Institute for Science and techniques of physical and sports activities at the University of Bouira in Bachelor stage totaling 95 students from various levels and disciplines Institute which represents 20% of the total number of registered students of the institute in the bachelor who represent the community of research estimated 474 students were selected by a simple random method from the original community, has also been following the descriptive approach in the study, using questionnaires as a tool to collect data after subjected to scientific conditions through arbitration by specialists professors. From the statistical side, percentage (%) and test  $Ka^2$  was used to analyze the data obtained by the research sample.

After the process of data collection and analysis, results led to the verification of hypotheses that have been formulated at the beginning of the study and revealed the crucial role played by sports activities to minimize and reduce risks, pests and social problems resulting from the excessive and indiscriminate use of social networking and through this we came to the drafting group of suggestions and recommendations for future assignments and remind them as follows:

- Students should use social networking in with organized, codified and purposeful way.
- Avoid the excessive and indiscriminate use of social networks.
- Need to exercise sports physical activity during the week to limit and reduce the social problems resulting from the use of social networks.
- Building relationships between students through the social communication network to win the scientific level, as well as increase the sense of awareness in the university community.

**Keywords:** physical activity - social risks - social networking - Bouira University students.

## 1. الإشكالية:

يعد الاتصال من أهم المحاور في الحياة البشرية حيث أنه يأخذ أشكالا مختلفة ومتعددة, وذلك راجع لمراحل التطور البالغ والسريع الذي عرفته البشرية, حيث تغيرت خلالها لغة الاتصال بين البشر من عصر الرموز والعلامات والاشارات الى عصر اللغة المنطوقة والتخاطب ثم بعدها عصر الكتابة قبل أن يعرف العالم الطباعة ثم الصحافة المسموعة والمرئية ليتم في بدايات القرن العشرين اكتشاف أجهزة الاتصال السلكية واللاسلكية, تمهيدا للوصول بالعالم الى مرحلة التواصل التفاعلي من خلال شبكة الانترنت لذلك أضحت شبكات ومواقع التواصل الاجتماعي مثل "فايس بوك" تعرف باسم الاعلام الاجتماعي الجديد الذي يشهد حركة ديناميكية من التطور والانتشار في كامل أنحاء العالم وقد كانت شبكات التواصل الاجتماعي في بدايتها مجتمعا افتراضيا ضيق ومحدود الى أن تحول الى أداة اعلامية سمعية وبصرية تأثر في مستخدميها سواء من الجانب الايجابي أو السلبي.

وتعد مواقع التواصل الاجتماعي عبر الانترنت من أحدث منتجات تكنولوجيا الاعلام والاتصال وأكثرها شعبيًا واستخدامًا خاصة من طرف الطلبة الجامعيين والتي بات استخدامها بشكل مفرط وفي بعض الاحيان عشوائي مما يؤدي الى خلق بعض المخاطر الاجتماعية التي قد تعود بالسلب على المستخدم ومن أهم هاته المخاطر هو الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي على حساب الواجبات اليومية في الحياة بصفة عامة والحياة الجامعية بصفة خاصة وكذلك العزلة عن المجتمع وفي بعض الاحيان التشبع بالأفكار الهدامة والتخريبية التي تنجر عن سوء استخدام هذه المواقع. لذلك أصبح من الضروري الحذر من الاستخدام العشوائي والسلبي لشبكات التواصل الاجتماعي لتفادي المخاطر الاجتماعية التي يمكن أن تنتج عن هذا الاستخدام والنشاط البدني الرياضي هو احد الوسائل التي من خلالها يمكن نشر الوعي الاجتماعي بين الطلبة الجامعيين وكذا تنمية التفاعل الاجتماعي كما يساهم النشاط الرياضي في التقليل من كل المخاطر التي يتعرض لها الطالب الجامعي سواء الاجتماعية أو النفسية أو الصحية والنشاط الرياضي يعتبر من بين العوامل القوية التي تساهم في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك اعداده اعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا وذلك من خلال اكسابه مهارات التعامل التي تمكنه من الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه وكذا حمايته من المخاطر الاجتماعية المنبعثة من استخدام شبكة التواصل الاجتماعي من خلال هذا وجب علينا كباحثين من الكشف عن مختلف حقائق استخدام شبكة التواصل الاجتماعي وكذلك ابراز مدى أهمية النشاط الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة البويرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

حيث تم طرح إشكالية البحث كالاتي:

❖ هل لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة ؟

وقد تفرعت مجموعة من الاسئلة الجزئية كالاتي:

❖ هل لممارسة النشاط الرياضي دور في الحد من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة ؟

❖ هل لممارسة النشاط الرياضي دور في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة؟

## 2. الفرضيات:

### الفرضية العامة:

❖ لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

### الفرضية الجزئية:

❖ لممارسة النشاط الرياضي دور في الحد من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

❖ لممارسة النشاط الرياضي دور في المساهمة في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

## 3. أهداف الدراسة:

- التعرف على واقع استخدام شبكة التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة البويرة.
- ابراز الآثار السلبية التي تنتج عن سوء استخدام شبكة التواصل الاجتماعي.
- التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي.
- ابراز مدى اهمية النشاط الرياضي ومدى مساهمته في بناء الفرد الصالح واللائق في المجتمع.
- ابراز اهمية النشاط الرياضي في بناء العلاقات الافتراضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

## 4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

ان التصور النظري الجيد يقوم على اساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها الباحث ولقد وردت في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات وحتى يرقى هذا البحث الى مستوى البحوث العلمية الاكاديمية وجب علينا تسليط الضوء على أهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية والتي تعتبر بمثابة الكلمات المفتاحية للدراسة كما يلي:

### 1.3. النشاط البدني الرياضي:

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هو ميدان من التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجيه النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (عيسى بن صديق، 2009، صفحة 119)

#### ❖ التعريف الاجرائي:

هي مختلف الانشطة البدنية الفردية والجماعية والحركات المنظمة التي تمارس خلال زمن معين وفي مكان محدد.

### 3.3. شبكة التواصل الاجتماعي:

❖ التعريف الاصطلاحي: هي منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع اعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها او جمعه مع مختلف الاصدقاء. (راضي زاهر ، 2003 ، صفحة 45)

#### ❖ التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الاجراءات والاساليب والتدريبات المترابطة والمنظمة التي تتمثل في الفنيات الفردية والجماعية يستخدمها الفرد من اجل الاتصال بمختلف فئات المجتمع سواء زملاء في المدرسة او الجامعة او النوادي الرياضية.

### 4.3. الطالب الجامعي:

#### ❖ التعريف الاصطلاحي:

لقد تم تعريف الطلبة على أنهم شريحة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة إذ يتركز المئات والآلاف من الشباب في نطاق المؤسسات التعليمية والطلاب الجامعي هو ذلك الانسان المستعد للدراسة والذي يعمل بجد على اعداد نفسه لمهنة ملائمة. (محمد علي محمد ، 1987، صفحة 95)

❖ **التعريف الاجرائي:**

هو ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العملية بالانتقال من مرحلة الثانوية الى الجامعة ليتابع دراسة في تخصص علمي معين قصد الاعداد لحياة مهنية ملائمة.

## 5. منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

### \*الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، صفحة 38)

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مستوى جامعة البويرة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك قصد الحصول على معلومات خاصة بمجتمع البحث والتي تساعدنا على اختيار وتحديد عينة البحث بشكل دقيق.

### \*الدراسة الأساسية:

#### - المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول الى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحوث. وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام **المنهج الوصفي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة. (هشام حسان ، 2007 ، صفحة 83)

#### - متغيرات البحث:

المتغير المستقل في دراستنا تمثل في: <b>النشاط البدني الرياضي</b>	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل).	المتغير المستقل
المتغير التابع في دراستنا تمثل في: <b>بعض المخاطر الاجتماعية</b>	هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الدراسة.	المتغير التابع

#### - مجتمع البحث:

يعرف مجتمع الدراسة أنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ، 2000 ، صفحة 137)، وتمثل مجتمع دراستنا في:

تمثل مجتمع بحثنا في: طلبة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عددهم 474 طالب موزعين على مختلف المستويات كما يوضحه الجدول الآتي:

عدد الطلبة	المستوى
198 طالب	السنة أولى ليسانس
156 طالب	السنة الثانية ليسانس
120 طالب	السنة الثالثة ليسانس
474 طالب	المجموع

#### - عينة البحث:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، والهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي والاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 129)

تمثلت عينة هذه الدراسة في:

**95 طالب في مستوى الليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة أي بنسبة 20% من المجتمع الكلي للدراسة.**

تم اختيار العينة بطريقة: عشوائية بسيطة.

#### - مجالات الدراسة:

\*المجال البشري: تمثل في طلبة الليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

\*المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد أجريت الدراسة على مستوى معاهد جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة

\*المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث دام إنجاز البحث من 15 ديسمبر 2016 إلى نهاية شهر فيفري 2017.

#### - الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، 2002، ص 203-205).

#### \* أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب: نعم أو لا.

- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضمبوطة بأجوبة متعددة ويختار الجيب الذي يراه مناسباً (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، 2000، ص 83).

وجاء الاستبيان في هذه الدراسة اجرائياً كما يلي:

المحور الأول: خاص بالفرضية الأولى للدراسة من السؤال رقم (01) الى السؤال (07)

المحور الثاني: خاص بالفرضية الثانية للدراسة من السؤال رقم (08) الى السؤال (12)

## -الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

\* النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{التكرارات } 100 \times}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية } \%$$

ولمطابقة النتائج نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص 212-213).

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

\* اختبار  $\chi^2$ :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء معاربه بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
- التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الاجابات المقترحة (الاختيارات).
- جدول  $\chi^2$  يحتوي هذا الجدول على:
- $\chi^2$  المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
- درجة الحرية: وقانونها هو [ ن - 1 ]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\chi^2$  المجدولة فإذا:  
كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  المجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.  
وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  المجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عاملا الصدفة.

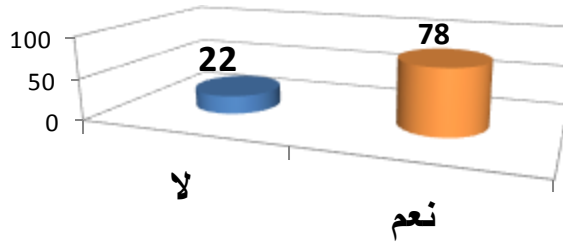
\*عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: لممارسة النشاط الرياضي دور في الحد من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

السؤال رقم (05): هل تفضل ممارسة النشاط البدني الرياضي عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي؟  
الغرض من السؤال: معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي عند طلبة معهد التربية البدنية بجامعة البويرة.  
الجدول رقم (03): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	82	78%	50.11	3.84	0.05	01	دال
لا	13	22%					
المجموع	95	100%					

الشكل 01: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (05)



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 01، ومنه نستنتج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 78% من مجموع العينة يرون ان لممارسة النشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة وكذلك يفضلون ممارسة النشاط البدني الرياضي عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، أما النسبة المقدرة بـ 22% يرون استعمال شبكات التواصل الاجتماعي افضل من ممارسة النشاط البدني الرياضي وهي نسبة قليلة نوعا ما مقارنة بعدد الطلبة الذين يفضلون ممارسة النشاط البدني الرياضي عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلب الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة يفضلون ممارسة النشاط البدني الرياضي ومن هنا ندرك مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي لما له من فائدة سواء من الجانب الصحي البدني او من الجانب النفسي والتربوي والمعرفي.

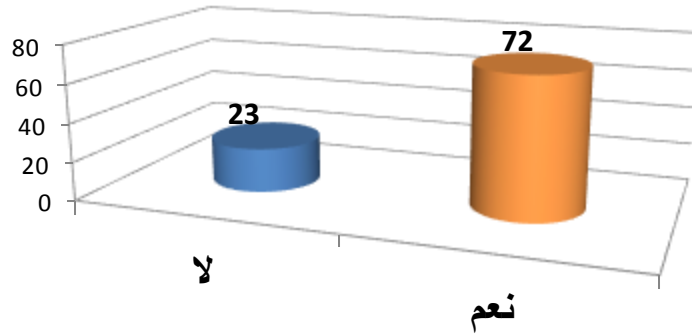


المحور الثاني: لممارسة النشاط الرياضي دور في المساهمة في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

السؤال رقم (03): هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من الوعي العلمي والمعرفي لدى الطالب في نظرك؟  
الغرض من السؤال: معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في زيادة الوعي العلمي والمعرفي لدى الطالب الجامعي.  
الجدول رقم (04): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
نعم	72	68.4%	25.27	3.84	0.05	01	دال
لا	23	21.85%					
المجموع	95	100%					

الشكل 02: يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (03)



تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 68.4% من مجموع العينة يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة وهو يزيد من الوعي العلمي والمعرفي لديهم عكس استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ، أما النسبة المقدرة بـ 21.58% يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يؤثر على الوعي العلمي والمعرفي لديهم.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلب الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة يمارسون النشاط البدني الرياضي بهدف زيادة الوعي العلمي والمعرفي لديهم إضافة الى اهداف أخرى تتجلى في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية ومن هنا نستنتج ان النشاط البدني الرياضي ينمي لدى الطلبة روح المعرفة وحب الاطلاع بما يعود بالفائدة العلمية لديهم وبالتالي الرفع من مستوى التحصيل العلمي لديهم.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة مدى فاعلية ودور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل والحد من المخاطر الاجتماعية التي تحدث نتيجة الاستخدام العشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قمنا بطرح سؤالين فرعيين من ثم اقترحنا فرضيتين لدراستهما ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:  
الجدول رقم (05): الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الأول.

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الأسئلة
دال	3.84	95	السؤال رقم 01
/	/	/	السؤال رقم 02
/	/	/	السؤال رقم 03
دال	3.84	59.21	السؤال رقم 04
دال	3.84	12.89	السؤال رقم 05
دال	5.99	27.37	السؤال رقم 06
/	/	/	السؤال رقم 07

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن " لممارسة النشاط الرياضي دور في الحد من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة "

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)، التي توضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>) الخاصة بالفرضية الأولى من خلال الاسئلة (1.4.5.6)، تبين فعلاً أن ممارسة النشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في الحد من المخاطر خاصة الاجتماعية التي يمكن ان يتعرض لها الطالب الجامعي جراء الاستخدام المفرط والعشوائي لمختلف شبكات التواصل الاجتماعي، كما أكدت ذلك إجابات الطلبة التي تم توزيع استبيان الدراسة عليهم وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال إجابات الطلبة على السؤال رقم (05) حيث أكدوا وبنسبة 80.75% أنهم يمارسون مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية خلال أوقات الفراغ كما يفضلون ممارسة النشاط البدني الرياضي بدل استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:  
الجدول رقم (06): الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الثاني.

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الأسئلة
دال	3.84	21.31	السؤال رقم 08
دال	3.84	21.31	السؤال رقم 09
دال	3.84	44.47	السؤال رقم 10
/	/	/	السؤال رقم 11
دال	5.99	62.66	السؤال رقم 12

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن " لممارسة النشاط الرياضي دور في المساهمة في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة"

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)، التي توضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين النتائج (اختبار ك<sup>2</sup>) الخاصة بالفرضية الأولى من خلال الاسئلة (12.10.9.8) ، تبين فعلاً أن ممارسة النشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في بناء علاقات افتراضية بناءة بين الافراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي خاصة في أوساط الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهذا ما أكدته إجابات الطلبة التي تم توزيع استبيان الدراسة عليهم وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال إجابات الطلبة على السؤال رقم (08) حيث أكدوا وبنسبة 66,5% أنهم منخرطون في الصفحات والمجموعات المتواجدة على شبكات التواصل الاجتماعي كما ان 57% من أفراد عينة الدراسة منخرطين في صفحات ومجموعات ذات الطابع الرياضي و20% منخرطين في الصفحات ذات الطابع العلمي والمعرفي والثقافي و9.5% منخرطين في صفحات أخرى ومن هنا تبين لنا أن معظم طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمارسون النشاط البدني والرياضي وعن طريقه يتم بناء علاقات اجتماعية تمتد الى شبكات التواصل الاجتماعي ومن خلال هذا يكون استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي وهادف الى بناء وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة الجامعيين وخاصة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اذ ان النشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة فعالة لبناء علاقات اجتماعية افتراضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الثانية بنسبة كبيرة.

\*مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (07): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	لممارسة النشاط الرياضي دور في الحد من الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	لممارسة النشاط الرياضي دور في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (07) يبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أنا لفرضية العامة والتي تنص على أنه " لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة لسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة " قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

#### الاستنتاج العام:

من أجل التحقق من الفرضية العامة التي تنص على أن " لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة البويرة " من وجهة نظر الطلبة .

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتبين لنا من النسب المئوية لتحليل وتشخيص نتائج إجابات الطلبة الذين يمثلون عينة الدراسة على المقترحات الموجودة في الاستبيان و قانون كا<sup>2</sup> الذي يسمح لنا بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الطلبة على الأسئلة و التي كانت جملها ذات دلالة إحصائية بعد التحليل.

من خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية تم تأكيد صحة الفرضية العامة وان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في أوقات الفراغ يقلل ويحد من المخاطر الاجتماعية التي قد تحدث للطلاب نتيجة الاستخدام العشوائي والمفرط لمختلف شبكات التواصل الاجتماعي حيث أن النشاط البدني الرياضي يلهي الطالب عن الاستخدام الغير الهادف لشبكات التواصل الاجتماعي كما يساهم النشاط البدني الرياضي في بناء العلاقات الاجتماعية الحقيقية والفعالة إضافة الى الارتقاء بالجانب الصحي والبدني والنفسي والتربوي والمعرفي لدى الطالب.

بعد اتمام الدراسة توصلنا الى نتائج هامة كما توصلنا الى اثبات صحة وصدق الفرضيات التي تم طرحها في بداية الدراسة حيث تبين لنا ان للنشاط البدني الرياضي دور كبير في التقليل والحد من المخاطر الاجتماعية التي يمكن ان تنجم نتيجة الاستخدام العشوائي والغير المنظم لشبكات التواصل الاجتماعي وذلك من خلال تنمية العلاقات الاجتماعية الحقيقية بين الافراد وتنمية روح التعاون وكذا يساعد النشاط البدني الرياضي على التقليل من الافراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل غير هادف.

## خاتمة:

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة توضيح مدى دور وأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل والحد من المخاطر والمشاكل الاجتماعية التي قد تحدث للطالب نتيجة الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكات ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة وكذلك محاولة معرفة دور ممارسة النشاط البدني على التقليل من الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي مما قد يؤثر سلبا على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأيضاً التعرف على فعالية النشاط البدني الرياضي في بناء علاقات اجتماعية وكذلك مساعدة الطلبة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واستغلالها لأغراض إيجابية.

وبعد عملية جمع البيانات عن طريق الاستبيان الذي تم توزيعه على طلبة الليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وبعد المعالجة والتحليل الاحصائي تبين لنا أن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور بالغ الأهمية في الحد والتقليل من المخاطر والمشاكل الاجتماعية التي قد تترتب عن الاستخدام العشوائي لمواقع التواصل الاجتماعي وكذلك يزيد من الوعي لدى الطلبة ويساهم في تنمية العلاقات الاجتماعية والظفر المستوى المعرفي من خلال تبادل وجهات النظر بين الطلبة وتبادل مختلف المعلومات وبالتالي تحسين المستوى الدراسي لديهم.

وبعد مقابلة ومناقشة النتائج مع الفرضيات تبين لنا أن الفرضيات الجزئية للدراسة تحققت وبالتالي يمكننا القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت والتي تنص على أن: لممارسة النشاط الرياضي دور في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن شبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة لسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

## دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة

### الاقتراحات :

- يجب على الطلبة استخدام شبكة التواصل الاجتماعي بشكل منظم ومقنن وهادف.
- تفادي الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي.
- ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال أيام الاسبوع للحد والتقليل من المشاكل الاجتماعية الناتجة من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- بناء علاقات بين الطلبة من خلال شبكة التواصل الاجتماعي للظفر بالمستوى العلمي وكذا زيادة الوعي السليم في الوسط الجامعي.
- يجب الاخذ بالحسبان بتأثير شبكات التواصل الاجتماعي من الناحية السلبية ووضع الحلول المناسبة سواء على مستوى الجامعات كبرمجة دورات رياضية او أنشطة ثقافية تساهم في التقليل من تلك المخاطر التي قد تحدث جراء الاستخدام العشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي.
- الاكثار من الندوات العلمية والبرامج التعليمية الهادفة التي توضح للطلبة الجامعيين التأثير السلبي لشبكات التواصل الاجتماعي وكذلك العمل على تنمية القيم الاجتماعية لديهم.
- يجب على الباحثين والمختصين ان يهتموا وبصورة مستمرة بدراسة تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على الافراد خاصة الشباب نتيجة لما تحدثه من مخاطر اجتماعية واخلاقية د تأثر على سلوك الفرد
- تفادي الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي.
- المساهمة في بناء برامج رياضية ترفيهية خاصة والتي من شأنها التقليل من ظاهرة الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- توجيه الطلبة ومساعدتهم على حسن استغلال أوقات الفراغ لديهم بما يعود بالفائدة عليهم.
- اجراء المزيد من الدراسات عن مواقع التواصل الاجتماعي وابعادها الاجتماعية المختلفة حتى تكون النتائج قابلة للتعميم بشكل أمثل حيث تبقى نتائج هذه الدراسة محدودة ضمن عينة البحث المتمثلة في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.
- اجراء دراسات معمقة حول الآثار الاجتماعية الإيجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي.

## قائمة المصادر والمراجع

1. راضي زاهر . (2003). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي . عمان : جامعة عمان.
2. عيسى بن صديق. (2009). من النشاط التربوي والترفيهي الى الاداء الرياضي الرفيع المستوى . الجزائر : الملتقى الدولي الثالث.
3. محمد علي محمد . (1987). الشباب العربي والتغير الاجتماعي . الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر
5. فريد كامل أبو زينة، وآخرون، راضي زاهر . (2003). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي . عمان : جامعة عمان.
6. عيسى بن صديق. (2009). من النشاط التربوي والترفيهي الى الاداء الرياضي الرفيع المستوى . الجزائر : الملتقى الدولي الثالث.
7. محمد علي محمد . (1987). الشباب العربي والتغير الاجتماعي . الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية .





المحور الثاني: لممارسة النشاط الرياضي دور في بناء علاقات افتراضية ايجابية عبر مواقع التواصل الاجتماعي لدى  
طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة

1. هل أنت منخرط في الصفحات والمجموعات المتواجدة في مواقع التواصل الاجتماعي؟ نعم

إذا كانت الاجابة بنعم ماهي الصفحات والمجموعات التي تفضل الانخراط فيها؟

- صفحات ومجموعات رياضية

- صفحات ومجموعات ذات الطابع العلمي والثقافي

- صفحات خاصة بالتعارف وبناء علاقات افتراضية مع الآخرين

2. هل تمكنك شبكات التواصل الاجتماعي من الانخراط في الجمعيات والاندية الرياضية؟ نعم

3. هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من الوعي العلمي والمعرفي لدى الطالب في نظرك؟

لا

نعم

4. الاصدقاء الذين تتواصل معهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي هل هم؟

- طلبة جامعيين بصفة عامة

- طلبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة البويرة

- طلبة من جامعات أخرى

5. هل ترى بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تنمية العلاقات الاجتماعية البناءة عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟

في بعض الاحيان

لا

نعم