

دور وسائل التواصل الاجتماعي في الوقاية الصحية لدى طلبة جامعة برج بوعرييج -الجزائر-

The Role of Social Media in Health Prevention among Students at Bordj Bou Arréridj University-Algeria-

وليد حوامد^{1*}، رشيد زرواتي²

¹ جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج (الجزائر)، Walid.houamed@univ-bba.dz مخبر

دراسة وتحليل المشكلات الاجتماعية في الجزائر

² جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج (الجزائر)، pr.zerouiti@gmail.com مخبر البحوث

والدراسات في التنمية الريفية

تاريخ النشر: 2025/06/10

تاريخ القبول: 2025/06/05

تاريخ الاستلام: 2024/10/31

ملخص: هدفت هذه الدراسة على معرفة دور وسائل التواصل الاجتماعي في الوقاية الصحية للطلاب الجامعي ولتحقيق أهداف البحث تم أخذ عينة من طلبة جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج قدرت ب 40 مفردة من مجتمع البحث، وتم اتباع المنهج الوصفي لوصف الظاهرة وتحليل نتائجها، وتم اختيار الأداة الأنسب لجمع المعلومات وهي الاستبيان، وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان لوسائل التواصل الاجتماعي دور فعال في الوقاية الصحية لطلبة جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج. كلمات مفتاحية: وسائل التواصل الاجتماعي، الوقاية الصحية، الطالب الجامعي.

Abstract: This study aimed to explore the role of social media in health prevention among university students. To achieve the research objectives, a sample of 40 individuals was selected from the student population of universite of Bordj bou Arréridj. The descriptive method was employed to describe and analyze the phenomenon, and the most suitable tool for data collection, which was a questionnaire, was chosen. The study's findings revealed that social media plays an active role in health prevention among the students of Mohamed El Bachir El Ibrahimi University, Bordj Bou Arréridj.

Keywords: Social media; Health prevention; Université student.

1. مقدمة:

مع التطور العلمي والثورة التكنولوجية عرف الاتصال تطورا في الوسائل والأساليب والتقنيات من خلال ظهور العديد من مواقع التواصل الاجتماعي على غرار فايسبوك، تويتر، انستجرام، يوتيوب، تيليجرام، واتساب، وهي عبارة عن شبكات اجتماعية للتواصل ضمن فضاء رقمي تتيح للمستخدم خاصية الاتصال والتواصل مع الآخرين وفق خصائص معينة لكل موقع وهو ما يتيح إمكانية إرسال واستقبال الرسائل وتخزين المستندات والملفات والاتصال صوتا وصورة، كما تعرف الشبكات الالكترونية الاجتماعية بانها "منظومة من المواقع الالكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها" (راضي، 2003) 'كما تعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد او البديل، التي تتيح للأفراد والجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي (صادق، 2008) 'كما تتيح هذه المواقع الحصول على اخر المستجدات السياسية، الثقافية، الاقتصادية، العلمية، والمعرفية خاصة فيما يتعلق بالمجال الصحي للإنسان من خلال الحصول على اهم المعلومات والنصائح والارشادات الطبية خاصة الجانب الوقائي من خلال اتباع برتوكول صحي من خلال تغذية صحية سليمة وممارسة الأنشطة الرياضية، والتقييد بمجموعة من التدابير والإجراءات الاحترازية التي تهدف الى بناء جسم صحي سليم خالي من الامراض، وكذا التحسيس والتوعية بضرورة الابتعاد عن العادات السيئة على غرار التدخين والمخدرات والعلاقات الجنسية خارج الاطار الاسري لما لها من اثار وجوانب سلبية كما ان الفئة الأكثر استخداما لهذه المواقع هي فئة الشباب وبالخصوص الطلبة الجامعيين باعتبارهم نخبة المجتمع وقاطرته نحو التقدم، حيث عرفت معدلات ونسب استخدام هذه المواقع وتيرة جد متسارعة لما توفره من مزايا وعروض تستقطب فئة الطلبة الجامعيين اذ يمكن القول ان استخدام هذه التقنيات الاتصالية الحديثة اصبح ضرورة وحتمية فرضت نفسها في عالم التكنولوجيا ومنه

فان إشكالية دراستنا تتمحور حول التساؤل الرئيسي التالي: ما هو دور وسائل التواصل الاجتماعي في الوقاية الصحية للطلاب الجامعي؟ وتندرج تحته مجموعة من الأسئلة الفرعية: - كيف تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة غذائية صحية سليمة لدى الطلبة الجامعيين؟

- ما مدى اسهام وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة وتحفيزهم لممارسة الأنشطة الرياضية؟

- كيف تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية والتحسيس من مخاطر الإدمان على التدخين وتعاطي المخدرات؟

- كيف تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة حول مخاطر الامراض المتنقلة والمعدية؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة: تساهم وسائل التواصل الاجتماعي بفعالية في الوقاية الصحية للطلاب الجامعي-

2.2 الفرضيات الفرعية:

- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي إيجابيا في تشكيل ثقافة غذائية صحية سليمة لدى الطلبة الجامعيين.

- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي بفعالية في توعية الطلبة حول ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية.

- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين وتحسيسهم حول مخاطر التدخين وادمان المخدرات.

- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة حول مخاطر الامراض المتنقلة والمعدية.

3. أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة الى مجموعة من الأهداف يمكن تلخيصها فيما يلي:

- معرفة دور مواقع التواصل الاجتماعي في الوقاية الصحية للطلاب الجامعي.
- الكشف عن أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في التحسيس والتوعية من مختلف الامراض.
- ابراز دور مواقع التواصل الاجتماعي كمحدد من محددات التنشئة الاجتماعية في اكتساب معلومات صحية سليمة حول مختلف الامراض المتنقلة والمعدية.
- معرفة كيفية مساهمة هذه المواقع في الحد من الإدمان وتعاطي المخدرات للطلاب الجامعي.

4. منهجية الدراسة:

تسعى هذه الدراسة الى معرفة دور مواقع التواصل في الوقاية الصحية لدى طلبة

جامعة برج بوعريريج وكذا معرفة كيفية تأثير هذه المواقع لذا اتبعنا المنهج الوصفي.

5. الدراسات السابقة:

1.5 دراسة مدفوني (2020) بعنوان "التوعية الصحية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، هدفت هذه الدراسة على تسليط الضوء على استخدامات المراهقات لموقع يوتيوب وانعكاساته المترتبة على وعيهم الصحي كما تم طرح مجموعة من الأسئلة عليه توصلت الدراسة أن المراهقات يستخدمن مواقع التواصل بشكل يومي وبصفة دائمة، وأنهم يمتلكون وسيلة أو أكثر من تكنولوجيات الاتصال، وتلجأ المراهقات لاستخدام موقع يوتيوب اثناء التعرض لمشكلات صحية أكثر منه في حالة الاستخدام اليومي كما ان المراهقات لا تعتمدن على مضامين موقع يوتيوب كبديل لزيارة الأطباء او استشارة المختصين وان 08 % منهن فقط يعتمدون عليها وذلك بسبب الحالة الاجتماعية وارتفاع تكاليف زيارة الأطباء المختصين بصفة خاصة، كما تعتمد المراهقات على موقع يوتيوب لتحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي كما انه يساهم في تقديم النماذج السلوكية الإيجابية أكثر من السلبية ولا يخل هذا الاستخدام من الاثار السلبية على صحة المراهقات.

2.5 دراسة الحمامي (2021) بعنوان "دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية المواطنين بالمبادرات الصحية" حيث هدفت الدراسة على التعرف على درجة اهتمام المواطنين بقضايا التوعية بالمبادرات الصحية في وسائل التواصل الاجتماعي واستخدم البحث منهج المسح بالعينة واداة الاستبيان لجمع البيانات كما تمثلت عينة البحث عينة عشوائية بسيطة من مواطني الشعب المصري (ذكور واث) من كل من المحافظات التالية القاهرة المنيا دمياط وتمثل العينة في 400 مفردة توصل نتائج الدراسة: أن لمواقع التواصل الاجتماعي أهمية كبيرة، جاءت (مواقع التواصل الاجتماعي) في مقدمة المصادر التي يعتمد عليها عينة الدراسة في الحصول على المعلومات عن المبادرات الصحية بوزن مئوي 23.37 % جاءت (مبادرة 100 مليون صحة) في مقدمة حملات التوعية الصحية التي تابعها المبحوثين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي بنسبة بلغت 83.3 % كان من أهم التأثيرات المعرفية المترتبة عن تعرض المبحوثين للمبادرات الصحية على وسائل التواصل (تجعل مستخدمي وسائل التواصل على وعى بالمبادرات الصحية) بمتوسط حسابي 2.58 %، ومن أهم التأثيرات الوجدانية (اتخاذ الحذر والحيطه من الإصابة بمرض ما) بمتوسط حسابي 2.51 %، ومن أهم التأثيرات السلوكية (أقوم بتعديل سلوكي الصحي وفقا للمعلومات الصحية للمبادرات) بمتوسط حسابي 2.34 بالمئة.

الجانب التطبيقي:

1. حدود الدراسة:

- الحد الزمني: تمت الدراسة في الموسم الجامعي 2024/2025.

- الحد المكاني: جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريج.

الحد البشري: الطلبة الجامعيين (اثاث وذكور).

2. عرض وتحليل البيانات الميدانية:

الجدول 1: خصائص عينة الدراسة.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	15	%37.5
	انثى	25	%62.5
السن	من 18 الى 20 سنة	12	% 30
	من 20 الى 25 سنة	23	%57.5
	اكثر من 30 سنة	05	%12.5
التخصص الدراسي	الآداب واللغات الاجنبية	07	%17.5
	علوم اجتماعية و انسانية	09	% 22.5
	العلوم والتكنولوجيا	11	% 27.5
	الرياضيات والاعلام الالي	08	%20
	علوم الطبيعة والحياة	05	%12.5
أكثر المواقع متابعة	فايسبوك	16	%40
	انستجرام	16	%40
	يوتيوب	05	% 12.5
	تيك توك	03	%7.5
عدد الساعات	ساعة واحدة 01	05	% 12.5
	من 02 ساعة الى 03 ساعة	13	%32.5
	أكثر من 03 ساعات	22	% 55

المصدر: من اعداد الباحثان.

يتضح من الجدول أعلاه ان نسبة الذكور في عينة البحث بلغت %37.5 في حين ان نسبة الاناث %62.5 وهو ما يوضح جليا الاعداد المتزايدة للنجاحات من الاناث بحثا عن الاستقلالية المالية وتقدير الذات في حين يتجه الكثير من الشباب للمهن الحرة والقطاعات الأمنية في سن مبكرة.

يتضح من الجدول أعلاه ان نسبة الفئة العمرية من 18 الى 20 سنة قدرت ب % 30 في حين قدرت نسبة الفئة العمرية من 20 الى 25 سنة ب %57.5 وهي اعلى نسبة حيث تمثل

السنوات الأولى للالتحاق بالجامعة خاصة مع الارتفاع الكبير في أعداد ونسب الناجحين في شهادة البكالوريا مؤخرا كما قدرت نسبة أكثر من 25 سنة ب 12.5% وهو ما يفسر توجه العديد من الشباب لمواصلة الدراسة بحثا عن الوظيفة او من أجل الترقية في الرتبة للطلبة الموظفين.

من خلال الجدول الموضح أعلاه تتضح لنا ان عينة الدراسة تنوعت وامتزجت بين مختلف التخصصات بين العلمية والتقنية والأدبية حيث بلغت نسبة تخصص العلوم والتكنولوجيا 27.5% في حين كانت نسبة تخصص العلوم الإنسانية والاجتماعية 22.5% اما تخصص الرياضيات والاعلام الالي فقد قدرت نسبته ب 20% كما بلغت نسبة تخصص الآداب واللغات الأجنبية 17.5% وقدرت نسبة تخصص علوم الطبيعة والحياة ب 12.5%.

من خلال الجدول الموضح أعلاه يتبين لنا ان أكثر المواقع متبعة واستخداما من طرف الطلبة الجامعيين هو موقعي فايسبوك وانستجرام بنسبة بلغت 40% وهذا نظرا لما نتيجته هذه المواقع من خصائص كمجانيته وسهولة فتح حساب شخصي كما ان معظم مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يستخدمون موقع فايسبوك عبر كافة انحاء العالم في حين بلغت نسبة متابعة موقع يوتيوب 12.5% وموقع تيك توك 7.5%.

من خلال معطيات الجدول المبين أعلاه يتبين لنا ان غالبية الطلبة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم بنسبة 55% وهو ما يوضح ان هذه التكنولوجيا أصبحت جزء لا يتجزء من حياة الافراد في وقتنا الحالي نظرا لما توفره من مزايا وخصائص تستقطب شرائح كثيرة على غرار فئة الطلبة الجامعيين.

الجدول 2: بيانات الفرضية الفرعية الأولى.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
متابعة الصفحات الصحية	نعم	23	57.5%
	لا	08	22%
	احيانا	09	22.5%

معلومات وإرشادات حول خطورة الأكل السريع في الشوارع	نعم لا	24 16	60 % 40 %
مدى مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير العادات والانماط الاستهلاكية غير الصحية	ساهمت بشكل فعال لم تساهم	23 17	57.5 % 42.5 %
أهم المعلومات والنصائح التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي	- خطورة المشروبات الغازية والكحولية. - ضرورة التقليل من تناول السكر والملح - ضرورة الإنقاص من الزيوت غير الصحية وتعويضها بزيوت الزيتون - الاعتماد على نظام غذائي متوازن. - الاكثار من شرب الماء. - تناول الخضار والفواكه الطازجة.	11 06 04 06 10 03	27.5 % 15 % 10 % 15 % 25 % 7.5 %

المصدر: من إعداد الباحثان.

تشير بيانات الجول الموضح أعلاه ان غالبية الطلبة يتابعون الصفحات التي تقدم محتوى صحي بنسبة 57.5 % وهذا راجع للاهتمام المتزايد للطلبة بالمواضيع المتعلقة بالصحة نظرا لما توفره هذه المواقع من كم هائل من معلومات صحية سواء نصائح او إرشادات صحية في حين بلغت نسبة الطلبة الذين لا يتابعون الصفحات الصحية ب 22 % ويمكن تفسير ذلك الى المزايا التي توفرها هذه المواقع سواء للتسلية او الدردشة او غير ذلك.

يتضح لنا من خلال الجدول الموضح أعلاه ان وسائل التواصل الاجتماعي تقوم بإبراز خطورة الأكل السريع في الشوارع والطرق من خلال المعلومات التي توفرها سواء على شكل نصائح مكتوبة على شكل مقال او صور او فيديوهات على يوتيوب او روبورتاجات مصورة تعمل على الكشف على اهمال جوانب النظافة وتعريض الأكل لأشعة الشمس والغبار وعدم احترام معايير النظافة واستعمال مواد منتهية الصلاحية وغير محفوظة على الثلاجة وهو ما يتضح لنا من خلال النسبة المقدرة ب 60 % والتي تبين لنا ان هذه المواقع تعمل على تزويد الطلبة بمعلومات ونصائح قيمة حول خطورة الأكل السريع في الشوارع .

من خلال معطيات الجدول الموضح أعلاه حول مساهمة وسائل التواصل الاجتماعي في تغيير العادات والانماط الاستهلاكية غير الصحية لدى الطلبة الجامعيين يتضح لنا ان لهذه

المواقع دور فعال في تغيير هذه العادات بنسبة مئوية تقدر ب 57.5% من خلال مختلف المعلومات التي توفرها في زمن أصبحت المعلومة متاحة للجميع بالإضافة الى ان مسيري بعض الصفحات المختصة في التغذية أصبحوا يتسابقون ويتنافسون على اتاحة المعلومة الصحية بصفة دورية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أعلاه ان الطلبة يستفيدون من معلومات كثيرة ومتعددة حول صحتهم ونظامهم الغذائي حيث تعددت اجاباتهم حول ضرورة الاكثار من شرب الماء بنسبة مئوية قدرت ب 22.5%، وخطورة المشروبات الكحولية لما لها من اضرار صحية وعقلية ابرزها "احتوائها على مادة الايثانول النفسانية التأثير والسامة حيث بلغت الوفيات الناجمة عن استهلاك الكحول 2.6 مليون وفاة سنة 2019 حسب تصريح المنظمة العالمية للصحة" (الكحول، 2024) فيما تأتي ضرورة الانقاص من السكر والملح بنسبة مئوية قدرت ب 15% لما لهما من اثار سلبية على صحة الانسان ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فانه "يمكن ان يؤدي استهلاك قدر اكبر من اللازم من الملح الى او يساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم وزيادة الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية" (الرب، 2023) فيما يؤدي تناول السكر من المصادر الطبيعية مثل الفاكهة والحبوب الكاملة والالبان وغيرها فانه يعود بفوائد عديدة على الجسم ويمد الخلايا بالطاقة بشكل ثابت حيث يتم هضمه ببطيء ، لكن تكمن الخطورة عندما نستهلك الكثير من السكر الذي يتم اضافته لتحسين النكهة او كمادة حافظة في الأطعمة المصنعة بحيث يوجد الكثير من السكر المضاف في البسكويت والكعك والزبادي المنكهة والمشروبات الغازية. (الريموني، 2020)

حيث ينصح عادة بتجنب الأغذية الغنية بالسكر المضاف لما تحمله من مخاطر عديدة على غرار السمنة، السكري امراض القلب، امراض الكبد، السرطان وغير ذلك فيما جاءت عبارة ضرورة الإنقاص من الزيوت غير الصحية وتعويضها بزيوت الزيتون بنسبة مئوية قدرت ب 10% وهذا راجع للفوائد المتعددة لزيوت الزيتون لجسم الانسان اذ 'يعتبر عنصر

أساسي لأي نظام غذائي صحي. يساعد في محاربة الكوليسترول وإزالة السموم وتجديد الخلايا. غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، خاصة عند تناوله نيئاً، ويحتفظ بخصائص غذائية ممتازة بعد طهيهِ على درجة حرارة مرتفعة (فوائد زيت الزيتون.. غذائية وعلاجية وتجميلية، 2021) كما جاءت عبارة تناول الخضر والفواكه الطازجة بنسبة مئوية قدرت ب 7.5% لما لها من فوائد على صحة الانسان حيث تحتوى الخضروات والفواكه بمختلف أنواعها واشكالها على الفيتامينات والمعادن وتشكل مصدرا للكيماويات النباتية التي تلعب دورا هاما في الوقاية من بعض الامراض في حال الالتزام بتناولها بشكل منتظم ودائم (فوائد الخضار والفواكه للجسم، بلا تاريخ) كما جاءت نسبة عبارة ضرورة التقليل من الاكل المملح ب 5% وهذا راجع "لاحتواء المعلبات على مواد حافظة لحفظ الطعام جاهزا للاستخدام مثل علب التونة ، ويضاف لها العديد من المواد الكيميائية لتحفظ الطعام أطول فترة ممكنة ومن اضرار المعلبات الغذائية قد تؤدي الى السمنة لاحتوائها على كمية كبيرة من السعرات الحرارية كما تؤدي الى بعض من الامراض على غرار امراض القلب والاعوية الدموية" (تنا، 2019).

الجدول 3: بيانات الفرضية الفرعية الثانية.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
متابعة اخر المستجعات الرياضية على مواقع التواصل الاجتماعي	نعم	24	54.5%
	لا	16	45.5%
النشاط الرياضي المفضل لديك	كرة القدم	22	57.5%
	كرة اليد	04	10%
	كرة السلة	02	05%
	كرة الطائرة	01	2.5%
	الجمباز	01	2.5%
	الكارتي	01	2.5%
	الجري	02	5%
	التنس	01	2.5%
	كمال الاجسام	02	5%
	السباحة	03	7.5%

مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي على تحفيزك لممارسة نشاط رياضي	نعم	26	65 %
معين	لا	14	35 %
التواصل مع مدربين ومختصين رياضيين على مواقع التواصل الاجتماعي	نعم	06	15 %
	لا	27	67.5 %
	احيانا	07	17.5 %
ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كنوع من المحاكات والتقليد	نعم	19	47.5 %
	لا	20	50 %
	احيانا	01	2.5 %
تأثير المدربين الرياضيين الذي يقدمون محتوى رياضي في الحصول على	نعم	25	62.5 %
جسم مثالي	لا	15	37.5 %

المصدر: من إعداد الباحثان.

توضح لنا بيانات الجدول أعلاه ان النسب متقاربة بين متابعة اخر المستجدات والاحداث الرياضية على وسائل التواصل الاجتماعي حيث بلغت نسبة الطلبة الذين اجابوا بنعم ب 54.5% والذين اجابوا ب لا 45.5% وهو ما يوضح لنا ان الإدمان المستمر على مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الشباب مؤخرا أصبح سمة بارزة ومن مصادر تحصيل المعلومة بديلا عن الاعلام التقليدي و يلاحظ تنوع واختلاف في النشاطات الرياضية المحبذة والممارسة لدى الطلبة الجامعيين حيث تأتي الرياضة الأكثر شعبية في بلادنا كرة القدم في المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرت ب 45% ثم تأتي رياضة كرة البد بعدها مباشرة بنسبة مئوية قدرت ب 20% وهي رياضة مفضلة وممارسة لدى الطلبة في المراحل التعليمية الأساسية والثانوية لتأتي بعدها مختلف الأنشطة والرياضات بنسب متفاوتة.

نلاحظ من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه ان مواقع التواصل الاجتماعي تقوم بعمل أساسي في دفع الشباب نحو ممارسة الرياضة من خلال ما تقدمه من نصائح ومعلومات ونماذج ناجحة للاقتداء بها وهذا ما يظهر جليا في نسبة الطلبة الذين اجابوا بنعم بنسبة مئوية قدرت ب 65% وفي نفس الوقت هي سيف ذو حدين من خلال طريقة استعمالها سواء كانت إيجابية من خلال تطوير دائرة المعارف السياسية الاجتماعية الرياضية الاقتصادية او في جانب اخر من خلال التسلية والدردشة وتكوين صداقات

جديدة حيث قدرت نسبة الطلبة الذين كانت اجابتهم بلا ب 35% وهي نسبة هامة تعكس ضرورة إعادة النظر في اهداف ودور مواقع التواصل الاجتماعي في حياة الافراد والمجتمعات. نلاحظ من خلال بيانات الجدول أعلاه ان غالبية الطلبة لا يتواصلون مع المختصين في الرياضة على مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة مئوية قدرت ب 67.5% وهو ما يفسر استغلال هذه المواقع خاصة في التسلية والتواصل بين الأصدقاء فيما جاءت إجابة الطلبة الذين يتواصلون بنسبة مئوية قدرت ب 15% وهو الاستغلال الأمثل لهذه المواقع من اجل تحصيل المعلومة الصحيحة من اهل الاختصاص الرياضي سواءا استفسارا او توجيها او ارشادا

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أعلاه ان إجابات الطلبة جاءت متقاربة حول استغلال مواقع التواصل الاجتماعي في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كنوع من المحاكات والتقليد بنسبة 47.5% من خلال متابعة الفيديوهات الرياضية او اتباع النصائح الرياضية من بعض مسيري هذه الصفائح تصحيحا لمعلوماتهم الرياضية او من اجل ممارسة التمارين الرياضية بطريقة سليمة وصحيحة مع تحفيزهم على متابعة التمارين بالصوت والصورة فيما جاءت إجابات بعض الطلبة حول ممارسة بعض الأنشطة الرياضية بالاعتماد على مواقع التواصل الاجتماعي ب لا بنسبة 50% وهو ما يمكن تفسيره بتفضيل بعض الطلبة للصالات الرياضية والملاعب المخصصة للرياضة بعيدا عن المواقع الافتراضية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان غالبية الطلبة يحبذون الحصول على جسم مثالي تأثرا بالمدرسين الرياضيين بنسبة مئوية قدرت ب 60% وهو ما يمكن تفسيره ان الطلبة في مرحلة عمرية تتطلب اثبات الذات في زمن اصبح الحصول على جسم رياضي أولوية لدى غالبية الشباب سواءا اناثا او ذكورا حيث أصبحت الرشاقة واللياقة البدنية احد متطلبات الحياة فيما أتت إجابات بعض الطلبة حول تأثير المدرسين الذين يقدمون محتوى رياضي ب لا بنسبة 40 بالمئة وهو ما يعكس توجه و استعمال المواقع الاجتماعية لأغراض أخرى.

الجدول 4: بيانات الفرضية الفرعية الثالثة.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
متابعة البرامج التوعوية حول خطورة المخدرات والتدخين على مواقع التواصل الاجتماعي	نعم	11	% 27.5
	لا	18	% 45
	احيانا	11	% 27.5
مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في التعريف بمخاطر التدخين السلبي	ساهمت	21	% 52.5
	لم تساهم	25	% 47.5
متابعة الصفحات الخاصة بالمصالح الأمنية على مواقع التواصل الاجتماعي	نعم	09	%22.5
	لا	22	%55
	احيانا	09	%22.5

المصدر: من إعداد الباحثان.

نلاحظ من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه ان غالبية الطلبة لا يتابعون البرامج التوعوية التحسيسية حول خطورة استهلاك وتعاطي المخدرات بنسبة مئوية قدرت ب 45% على الرغم من تفشي ظاهرة تعاطي المخدرات والتدخين لدى الشباب عامة والطلبة الجامعيين خاصة حيث عرفت هذه الافة انتشارا واسعا في مجتمعنا الى درجة خطيرة حيث يتم توظيف و استغلال كل الوسائل الإعلامية على غرار مواقع التواصل الاجتماعي للتعريف بمضار وخطورة المخدرات والتدخين على حد سواء ،بينما كانت إجابات الطلبة بنعم و احيانا بنسبة مئوية قدرت ب 27.5% وهو ما يمكن تفسيره بانتشار الوعي بين الطلبة حول مضار تعاطي المخدرات على الصحة النفسية والعضوية.

يتضح لنا من خلال تحليل بيانات الجدول الموضح أعلاه ان لمواقع التواصل الاجتماعي دور في المساهمة في التعريف بالتدخين السلبي بنسبة مئوية قدرت ب 52.5% وهو ما يمكن تفسيره بالدور الفعال الذي أضحت تلعبه هذه المواقع في التعريف بخطورة واضرار التدخين في الأماكن والفضاءات العمومية خاصة المغلقة على صحة غير المدخنين حيث "يحتوي الدخان الذي يتعرض له غير المدخنين على خليط من الدخان الصادر من السجائر المحترقة والدخان الصادر مع زفير المدخن ، عندما يلوث الدخان الصادر عن التبغ الهواء وخاصة في

الأماكن المغلقة فان جميع الموجودين يستندشقونه مما يعرض كلا من المدخنين وغير المدخنين لأضراره وهذا يسبب سرطان الرئة في غير المدخنين " (مبادرة التحرر من التبغ، 2024)، كما أن متابعة الصفحات الأمنية التي تقدم حملات تحسيسية حول مخاطر استهلاك المخدرات والعقوبات المنجر عن المستهلكين والمروجين بان غالبية الطلبة لا يتابعون هذه الصفحات بنسبة مئوية تقدر ب 55% على الرغم من مواكبة التطور التكنولوجي من طرف مصالح الامن التي تقوم بعمل تحسيسي على صفحاتها من خلال ابراز الاثار السلبية التي تنجر على استهلاك وتعاطي المخدرات سواءا في المؤسسات التربوية او في الوسط الجامعي بالإضافة الى مكافحة المروجين وردعهم من خلال المداهمات المتواصلة والقاء القبض على تجار السموم وتسليط اقصى العقوبات عليهم بينما في حين كانت إجابات الطلبة الذين يتابعون هذه الصفحات ب 22%. وهو ما يمكن تفسيره بزيادة الوعي لدى فئة من الطلبة حول مخاطر المخدرات واستهلاكها على الافراد والمجتمعات.

جدول 5: بيانات الفرضية الفرعية الرابعة.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
زيارات روتينية دورية للأطباء	نعم	15	37.5%
	لا	17	42.5%
	احيانا	08	20%
التواصل مع الأطباء والمختصين الطبيين على مواقع التواصل الاجتماعي	نعم	09	22.5%
	لا	31	77.5%
مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في التعريف بضرورة التلقيح واجراء التحاليل الطبية بصفة دورية منتظمة	ساهمت	25	62.5%
	لم تساهم	15	37.5%
المعلومات والنصائح التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي حول خطورة الامراض المتنقلة والمعدية	غسل اليدين باستمرار وتعقيمهم عند الضرورة	17	42.5%
	الاستحمام دوريا مرتين في الاسبوع	06	15%
	تجنب استعمال أدوات الحلاقة المستعملة	04	10%
	اخذ التدابير الاحترازية عند الذهاب للمستشفى	03	7.5%
	تعقيم أدوات الحلاقة عند الحلاق	02	05%

12.5%	05	الابتعاد عن العلاقات الجنسية خارج الإطار الاسري	
7.5%	03	تعقيم الجروح وتضميدها	
87.5%	35	نعم	معلومات حول مخاطر بعض الامراض المتنقلة كالسيدا
10%	04	لا	
2.5%	01	احيانا	

المصدر: من إعداد الباحثان.

نلاحظ من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه ان غالبية الطلبة لا يقومون بزيارات دورية للأطباء من اجل تشخيص وضعهم الصحي بنسبة مئوية تقدر ب 42.5% في حين كانت اجاباتهم ب أحيانا ب 20% ونعم ب 37.5% وهو ما يمكن تفسيره بانتشار ثقافة صحية لدى الطلبة من اجل متابعة وضعهم الصحي بصفة منتظمة وقائية في وقت أصبحت العديد من الامراض في انتشار رهيب كالسكري والضغط الدموي والسكتة القلبية والسرطان بجميع انواعه حتى يتسنى الكشف المبكر عن المرض ومعالجته في مراحله الأولى، كما ان غالبية الطلبة لا يتواصلون مع الأطباء والمختصين في الطب بنسبة مئوية تقدر ب 77.5% في حين جاءت نسبة الطلبة الذين هم في تواصل مع الأطباء على مواقع التواصل الاجتماعي ب 22.5% وهو ما يمكن تفسيره باستغلال هذه المواقع من اجل تشخيص وضعهم الصحي وارسال صور الاشعة والراديو وبيانات التحاليل للأطباء ربحا للوقت وتقليل المسافات في زمن أصبح بالإمكان اجراء العمليات والتدخلات الجراحية عن بعد.

نلاحظ من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه ان مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في التعريف بضرورة التلقيح واجراء التحاليل الطبية بصفة دورية بنسبة مئوية قدرت ب 62.5% وهو الامر الذي يمكن تفسيره بضرورة استعمال واستغلال هذه المواقع للمنفعة العامة وتمير رسائل هادفة غايتها الرقي بصحة الافراد وتحسين مستواهم الصحي خاصة مع التطور الطبي وانتشار المخابر الطبية تقريبا في كل المدن وكمثال على ذلك الدور البارز الذي لعبته مواقع التواصل الاجتماعي اثناء تفشي وباء كوفيد19 حيث لعبت دور رئيسي بالتعريف بأسباب انتقال المرض والإجراءات الوقائية المتبعة للوقاية منه بالإضافة الى التعبئة من اجل اجراء التلقيح فيما جاءت إجابات الطلبة ب لا بنسبة مئوية قدرت ب 37.5%

% وهي نسبة هامة يمكن تفسيرها بعدم الاهتمام بالمواضيع المرتبطة بصحة الانسان، كما ان مواقع التواصل الاجتماعي تقدم معلومات ونصائح حول خطورة الامراض المتنقلة والمعدية خصوصا فيما يتعلق بالنظافة الجسدية كتعقيم اليدين وغسل الايدي باستمرار بنسبة مئوية تقدر ب 42.5 فيما جاءت ضرورة الاستحمام مرتين في الأسبوع بنسبة مئوية تقدر ب 15% وهي معلومات جد مفيدة تجنباً للعديد من الامراض والجراثيم فيما جاءت عبارة الابتعاد عن العلاقات الاسرية خارج البناء الاسري بنسبة مئوية تقدر ب 12.5% خاصة وان الطلبة معرضون لمخاطر العلاقات غير الشرعية سواءاً في الفضاء الجامعي او خارجه وما ينجر عنه من امراض متنقلة جنسيا كالسيديا فيما أتت معلومة ضرورة تجنب استعمال أدوات الحلاقة المستعملة بنسبة مئوية تقدر ب 10% فيما جاءت عبارة اخذ التدابير الاحترازية عند الذهاب الى المستشفى وتعقيم الجروح وتضميدها بنسبة مئوية تقدر ب 7.5% فيما قدرت نسبة معلومة ضرورة تعقيم أدوات الحلاقة عند الحلاق ب 5% حيث "اثبتت دراسات حديثة أن أدوات الحلاقة المستخدمة في الصالونات الرجالية سبب رئيس لانتشار بعض الأمراض المعدية، نتيجة تلوثها واستعمالها بشكل متكرر من شخص لآخر، كما أن المطهرات التي يستخدمها الحلاقون غير كافية للقضاء على الميكروبات، ما يعرض الأطفال إلى أمراض معدية تنتقل من خلال هذه الأدوات، أو حتى عن طريق يد الحلاق إذا كانت غير نظيفة" (العربية.نت)

نلاحظ من خلال بيانات الجدول الموضح أعلاه ان مواقع التواصل الاجتماعي تقوم بالتعريف بمخاطر بعض الامراض المتنقلة والمعدية كالسيديا بنسبة مئوية تقدر ب 75% وتنتقل العدوى بفيروس الايدز من سوائل جسم الشخص المصاب، بما في ذلك الدم وحليب الام والسائل المنوي كما جاءت نسبة الطلبة الذين كانت إجاباتهم بلا ب 22.5% وهي نسبة يمكن تفسيرها باستغلال مواقع التواصل الاجتماعي في نواحي سلبية على غرار التسلية والدردشة وغير ذلك.

3. تفسير نتائج الدراسة الميدانية:

1.3 تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة غذائية صحية سليمة لدى الطلبة الجامعيين ولأجل التأكد من صدقها قمنا بحساب النسبة المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 6: مساهمة وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة غذائية صحية سليمة.

العبارة	1	2	3	4	المجموع
النسبة المئوية %	57.5	60	57.5	27.5	50.62

المصدر: من إعداد الباحثان.

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا ان الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة متوسطة قدرها 50.62% أي ان وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في تشكيل غذائية صحية سليمة لدى الطلبة الجامعيين ويمكن تفسير ذلك بتعاظم دور وسائل التواصل في وقتنا الحالي حيث أصبح أداة فعالة لنقل المعلومة وإتاحة النصائح والإرشادات والمعلومات الضرورية حول كل ما يتعلق بنظامنا الغذائي الصحي والسليم.

2.3 تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين حول ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية ولأجل التأكد من صدقها قمنا بحساب النسبة المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 7: مساهمة وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين حول ضرورة ممارسة الأنشطة

الرياضية.

العبارة	1	2	3	4	5	6	المجموع
النسبة المئوية %	54.5	57.5	65	15	47.5	62.5	50.33 %

المصدر: من إعداد الباحثان.

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا ان الفرضية الثانية قد تحققت بنسبة متوسطة قدرها 50.33 % أي ان وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في توعية الطلبة حول ضرورة وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية ويمكن تفسير ذلك حول الأثر الإيجابي الذي أضحت تقوم به مواقع التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين وتوجيههم نحو الرياضة تعزيزا لقدراتهم الجسمية ومن اجل تحسين مستواهم البدني واللياقى خاصة وانهم في مرحلة عمرية مناسبة وملائمة لممارسة الرياضة.

3.3 تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

تمت صياغة الفرضية الثالثة على النحو التالي: تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين وتحسيسهم حول مخاطر التدخين وادمان المخدرات ولأجل التأكد من صدقها قمنا بحساب النسبة المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 8: مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين وتحسيسهم حول مخاطر التدخين وادمان المخدرات.

العبارة	1	2	3	المجموع
النسبة المئوية %	27.5 %	52.5 %	22.5 %	34.16 %

المصدر: من إعداد الباحثان.

من الجدول أعلاه نلاحظ مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين وتحسيسهم حول مخاطر التدخين وادمان المخدرات جاءت بنسبة 34.16 % وهي نسبة ضعيفة خصوصا مع الانتشار المتزايد لاستخدام واستعمال التكنولوجيا الحديثة بين الطلبة الجامعيين ويمكن تفسير ذلك بعزوف الطلبة الجامعيين عن متابعة الصفحات والبرامج التي تقوم بإسداء النصائح وإبراز الأثر السلبي لتعاطي المخدرات والتدخين وما ينجر عنهما من ضرر على الصحة النفسية والعضوية والمادية.

4.3 تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

تمت صياغة الفرضية الرابعة على النحو التالي: تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة حول مخاطر الامراض المتنقلة والمعدية ولأجل التأكد من صدقها قمنا بحساب النسبة المئوية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 9: تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة حول مخاطر الامراض المتنقلة والمعدية.

العبارة	1	2	3	4	5	المجموع
النسبة المئوية %	37.5 %	22.5 %	62.5 %	42.5 %	87.5 %	50.5 %

المصدر: من إعداد الباحثان.

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أعلاه ان بيانات الفرضية الرابعة قد تحققت بنسبة متوسطة قدرها: 50.5 بالمئة أي ان وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في توعية الطلبة حول مخاطر بعض الامراض المتنقلة والمعدية ويمكن تفسير ذلك الى ضرورة وحتمية الانتقال من عصر الاتصال التقليدي الكلاسيكي الى زمن القرية الكونية التي قصرت المسافات وإتاحة الفرصة للحصول على المعلومة بطريقة سهلة وسريعة من اجل بناء مجتمع خالي من الامراض خصوصاً مع التطور الطبي الذي وفر العلاج واللقاح للكثير من الامراض المنتشرة.

5. خاتمة:

من خلال ما سبق يمكن القول ان وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في الوقاية الصحية للطلاب الجامعي لطلبة جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريرج حيث توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل ثقافة غذائية صحية سليمة لدى الطلبة الجامعيين.
- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة الجامعيين حول ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في توعية الطلبة حول مخاطر الامراض المتنقلة والمعدية.

6. قائمة المراجع:

- Abbas, Mustafa Sadiq. (2008). New Media: Concepts, Methods, and Applications. Dar Al-Shorouk Publishing and Printing.
- Alarabiya.net. (2012). *Studies Attribute the Spread of Infectious Diseases to Shaving Tools*. Accessed on 09/10/2024. <https://www.alarabiya.net/articles/2012%2F05%2F13%2F213741>.
- Al-Rimouni, Dana. (2020). The Risks and Harms of Sugar Consumption. Accessed on 09/02/2024 at 14:34. www.webteb.com/articles/risks-of-sugar-consumption_26293.
- Hammami, Hajar. (2021). The Role of Social Media in Raising Citizens' Awareness of Health Initiatives. *The Scientific Journal of the Faculty of Arts*, 10(3), 187-214.
- Madfouni, Djamel Eddine. (2020). Health Awareness through Social Media: A Field Study on Teenage Girls' Use of YouTube and its Impact on Health Awareness. *Al-Mi'yar Journal*, 24(3), 442-459.
- Osama, Abu Al-Rub. (2023). *Salt or Sugar... Which Is Worse?*. Accessed on 09/04/2024 at 11:25. <https://www.aljazeera.net/health>.
- Tana. (2019). *The Benefits of Olive Oil*. Accessed on 10/09/2024 at 12:30. tagrihbnews.com.
- World Health Organization. (2024). *Alcohol*. Accessed on 09/03/2024 at 10:05. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
- World Health Organization. (2024). *Tobacco-Free Initiative*. Accessed on 09/04/2024 at 11:23. <https://www.emro.who.int/ar/entity/tobacco-free-initiative/index.html>.
- Zaher, Radi. (2003). The Use of Social Media in the Arab World. *Journal of Education*, (15).23-52.
- mayadeen (2021). The nutritional and therapeutic benefits of olive oil. Accessed on 12/03/2024 at 21:00 <https://www.almayadeen.net/news/health>
- Medical staff (2009). The benefits of vegetables and fruits for the body Accessed on 18/04/2024 at 10:22 <https://altibbi.com>

•