

إسهامات وسائل التواصل الاجتماعي في ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا

Contributions of social media to women's practice of aerobic exercise remotely in the aftermath of the COVID-19 pandemic

راشف عبد المؤمن، ناصري محمد الشريف

¹ جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس / الجزائر / a.rachef@univ-soukahras.dz

² جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس / الجزائر / m.nasri@univ-soukahras.dz

تاريخ الاستلام: 2025-02-15 تاريخ القبول: 2025-06-11 تاريخ النشر: 2025-07-31

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الفروق الإحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة رياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا، بناءً على متغيرات المؤهل العلمي، والحالة المدنية، والحالة المهنية. شملت الدراسة عينة عشوائية من 115 مستجوبة، وتم اعتماد المنهج الوصفي المسحي للإجابة على التساؤلات المطروحة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقاً للحالة المدنية والمهنية، في حين تم تسجيل فروق تعزى للمستوى التعليمي، مما يشير إلى دور التعليم في تبني التكنولوجيا كوسيلة لممارسة الرياضة. تسلط الدراسة الضوء على أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز النشاط البدني لدى النساء، خاصة في ظل الظروف التي تتطلب البقاء في المنزل أو تقليل الاختلاط. بناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بتعزيز المحتوى التوعوي على المنصات الرقمية، مع التركيز على الفئات الأقل تعليمًا لضمان استفادة أوسع من فوائد الرياضة عن بعد. كما تشير إلى ضرورة إجراء دراسات مستقبلية لتقييم فعالية البرامج الرياضية عبر الإنترنت وتأثيرها الصحي على المدى الطويل.

الكلمات الدالة: وسائل التواصل الاجتماعي؛ المرأة الممارسة؛ جائحة كورونا؛ رياضة الأيروبيك عن بعد.

Abstract :

This study aims to explore statistical differences in women's use of social media to practice aerobics remotely following the end of the COVID-19 pandemic, based on variables such as educational qualification, marital status, and employment status. The study included a randomly selected sample of 115 respondents, and the descriptive survey method was adopted to address the research questions.

The results showed no statistically significant differences based on marital or employment status, whereas differences were observed concerning educational level, indicating the role of education in adopting technology as a means of practicing sports. The study highlights the importance of social media in promoting physical activity among women, especially in situations requiring home confinement or reduced social interaction.

Based on these findings, the study recommends enhancing awareness content on digital platforms, focusing on less-educated groups to ensure broader benefits of remote sports participation. It also suggests the need for future studies to assess the effectiveness of online sports programs and their long-term health impacts.

Keywords: Social Media ; Women's Participation ; COVID-19 Pandemic ; Remote Aerobics Exercise.

- مقدمة:

لقد وفر التطور التقني الهائل الذي شهده قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصال في العقد الأخير أدوات و تقنيات و خدمات جعلت الناس في انحاء العالم و كأنهم يعيشون في قرية واحدة، و لعل أهم هذه التقنيات ما يعرف بالشبكات الاجتماعية (مواقع التواصل الاجتماعي)، التي يشترك عبرها ملايين الناس كل حسب اهتمامه و ميوله. (المجلة الجزائرية لبحوث الاعلام و الراي العام، 2020، صفحة 3)

و لكون مواقع التواصل الاجتماعي لا تشترط وجود فئة معينة للاشتراك فيها نظرا لأنها مجانية في أغلب الأوقات و متوفرة في كافة الأجهزة الحديثة، حيث تعتبر عامل مؤثر و فعال في عملية التثقيف و التوعية في عدة مجالات من بينها المجال الرياضي، و مخاطبة كافة افراد المجتمع بمختلف الفئات العمرية. و تبرر أهمية الرياضة في حياتهم العامة و الخاصة، فهي للجميع و ليست حكرا على فئة من المجتمع. (العيسي، 2020، صفحة 2)

كما طرأ في الآونة الأخيرة تطور كبير على مفهوم النشاط البدني ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة إلى مزاولة النشاط البدني من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين فأصبحت الحاجة ملحة لذلك واتضحت ضرورة مزاولة التمارين الرياضية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة، خاصة وأن موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أصبح أمراً مهماً لجميع افراد المجتمع الأصحاء وكذلك الذين يعانون من بعض المشكلات الصحية حيث يلعب النشاط البدني دوراً مهماً في الوقاية والعلاج، خاصة النساء اللواتي أصبحن يفقدن لياقتهن مع زيادة سنهن و ذلك لانشغالتهن اليومية. (بوكرمة، 2017، صفحة 23)

لذلك اتجهن إلى الصالات الرياضية و النوادي الرياضية لتحسين من لياقتهن البدنية حيث أصبحت التمارين الهوائية (الايروبيك) أكثر شهرة بين صفوفهن، فقد اظهرت الدراسات ان تمارين الايروبيك تساعد بشكل كبير في اكتساب لياقة بدنية جيدة، حيث تعرف على انها عبارة عن عمل عضلي يتم بوجود الأكسجين الكافي وهو عبارة عن حركات رياضة تؤدي على ايقاع موسيقي و تشبه الرقص و هناك أنواع عديدة من أهمها الأيروبيك المائي و تضم كل الفئات العمرية مهما كانت الظروف الصحية. حيث تساعد على تحفيز عمل عضلة القلب وتحسن أدائها مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الدورة الدموية والجهاز التنفسي وتؤكد الدراسات الحديثة ن التدريبات الهوائية مع المقاومة تزيد من المؤشرات الصحية للفرد إذا تمت ممارستها بشكل منتظم. (collective، 2008، صفحة 56)

لذلك فقد أصبح من البديهي أن تتجه أنظار واهتمام كافة طبقات المجتمع إلى هذا المجال وخاصة الفتاة الجزائرية التي عادة ما تكون ممارستها محدودة بالرغم من ان هناك من يرى انها تتمتع بالكثير من الحرية ضمن القوانين التشريعية التي انتهجتها الدولة في الآونة الأخيرة، فبقاء المرأة رهينة العمل المنزلي فقط قد يعطل قدراتها و امكانياتها و طاقاتها ويفقد والمجتمع قسماً هاماً من موارده.

إن الرياضة أصبحت ثقافة ملموسة في المجتمع و من الأهمية الاستمرار في ممارستها في جميع الظروف، و استغلال وسائل التواصل الاجتماعي بهدف رفع معدل اللياقة لدى المشاركين، فقد تبين ان التمارين عن بعد وجد اقبالا واسعا من قبل اعضاء المجتمع بوصفها ثقافة مهمة. ولا شك ان الكثير من الأمراض التي تصيب الجسد البشري مردها الى قلة الحركة و انعدام ثقافة الممارسة الرياضة، و اذا كان هذا الامر (ممارسة الرياضة) لا يعد مشكلا لدى الشباب الذكور فعلى العكس منه تماما لدى الاناث اذ ان هذا الامر يطرح بحدة لدى العنصر النسوي، خاصة لدى الفئة الشابة التي ما دون سن العشرين (غضبان، بريكي، و آخرون، 2016، صفحة 169). ولما تسببت جائحة كورونا في السنوات الماضية في عزل نسبة كبيرة من سكان العالم و منعها من التواصل الانساني مع الاهل و الاصدقاء في العالم الواقعي، كما ان تفشي وباء كورونا لم يقتصر على الجوانب الصحية والاقتصادية و السياسية، بل طال بتأثيره السلبي على كل شيء حتى الرياضة إذ أحدث فوضى في أجندة الاحداث الرياضية (كراديش و دالي، 2022، صفحة 165)، كما شهد العالم في السنوات الأخيرة تحولات جذرية بسبب جائحة كورونا، والتي أثرت على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك العادات الصحية والرياضية. ومع انقضاء الجائحة تدريجياً، برزت ممارسات جديدة أصبحت جزءاً من الروتين اليومي للأفراد، خاصة في مجال الرياضة. ومن أبرز هذه الممارسات، لجوء العديد من النساء إلى ممارسة رياضة الأيروبيك عن بُعد باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كحل بديل للأنشطة الرياضية التقليدية التي كانت تتم في الصالات الرياضية أو الأماكن العامة.

هذا التحول لم يكن مجرد استجابة مؤقتة للأوضاع الاستثنائية التي فرضتها الجائحة، بل أصبح ظاهرة تستحق الدراسة والتحليل، خاصة في مرحلة ما بعد الجائحة. فمن ناحية، ساهمت هذه الممارسة في الحفاظ على النشاط البدني والصحة

النفسية للعديد من النساء خلال فترة العزل، ومن ناحية أخرى، أثارت تساؤلات حول استمرارية هذه العادة وتأثيراتها الاجتماعية والنفسية والثقافية على المدى الطويل.

انطلاقاً من هذا السياق، تبرز إشكالية حول الآثار المترتبة على ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك عن بُعد باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة ما بعد انقضاء جائحة كورونا. وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية :

1- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية.

3- أهداف الدراسة:

- محاولة معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

- محاولة معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية.

- محاولة معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية.

4- أهمية الدراسة :

تكتسب دراسة ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك عن بعد بانقضاء جائحة كورونا أهمية كبيرة لعدة أسباب. أولاً، تساعد هذه الدراسة في فهم كيفية استمرار النساء في تبني عادات صحية جديدة اكتسبها خلال الجائحة، مثل ممارسة الرياضة في المنزل، وكيفية تأثير هذه العادات على صحتهم الجسدية والنفسية على المدى الطويل.

ثانياً، تسلط الدراسة الضوء على الدور الذي تلعبه التكنولوجيا ومنصات التواصل الاجتماعي في تعزيز الوعي الصحي وتشجيع النساء على ممارسة النشاط البدني، خاصة في ظل التحديات التي قد تواجههن، مثل ضيق الوقت أو المسؤوليات الأسرية.

ثالثاً، توفر الدراسة رؤية قيمة حول فعالية التمارين الرياضية عن بعد في تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب. رابعاً، تساعد الدراسة في تحديد العوامل التي تحفز النساء على الاستمرار في ممارسة رياضة الأيروبيك عن بعد، مثل الدعم الاجتماعي عبر المنصات الرقمية أو سهولة الوصول إلى الفصول الافتراضية.

خامساً، تساهم الدراسة في تطوير استراتيجيات مبتكرة لتعزيز النشاط البدني بين النساء، خاصة في المناطق التي قد تكون فيها فرص الوصول إلى صالات اللياقة البدنية محدودة. أخيراً، تعكس الدراسة التحولات الاجتماعية والثقافية التي حدثت بسبب الجائحة، حيث أصبحت الممارسات الافتراضية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، مما يفتح آفاقاً جديدة لتعزيز الصحة والرفاهية.

5- تعريف المفاهيم والمصطلحات:

1-5- مواقع التواصل الاجتماعي :

اصطلاحاً: هي مواقع الكترونية تقدم لمستخدميها مجموعة من الخدمات متعددة الخيارات مثل المحادثة الفورية و الالكترونية و مشاركتها مع الآخرين. (الفصيل، 2014، صفحة 3)

وفي تعريف آخر هي " منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء حساب خاص به ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لهم نفس الاهتمامات والهوايات أو جمعه مع الأصدقاء. (الصقور، 2012، صفحة 97)

كما يعرفها البعض الآخر على أنها كل الأجهزة و المواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالمياً، وتستخدم المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح و مشاركة المعلومات، أما الأجهزة فهي التكنولوجيا التي تستخدم للدخول لتلك المواقع. (رافي و هوج، 2017، صفحة 56)

و مصطلح وسائل التواصل الاجتماعي حسب جماعة أخرى يمكن ان يتداعى كمصطلح اجتماعي لأنه أصلاً اجتماعي و كوسائل الاتصال فذلك لأنها تنشر على الشبكة الالكترونية، فهي ببساطة منبر للحوارات على الشبكة الحال حيث وفرت لهل شبكة الانترنت مجالاً أوسع. (كولز، 2016، صفحة 13)

وهي أيضاً منظومة من الشبكات الالكترونية التي تسمح للمستخدم فيها بإنشاء موقع خاص به، و من ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي الكتروني و مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها. (اسماعيل، 2018، صفحة 51)

اجرائياً: نقصد بمواقع التواصل الاجتماعي في دراستنا كل الحسابات و المساحات على الانترنت التي تتيح التواصل لمستخدميها مع مختلف الافراد في أي وقت و أي مكان في العالم، وهي المواقع التي ساهمت في خلق فضاءات بديلة ، كما هي تطبيقات وبرامج على شبكة الانترنت لتسهيل التواصل بين المستخدمين، ومن أهمها الفيسبوك، تويتر، إنستغرام، يوتيوب، وسناب تشات حيث كل منها تتضمن محتويات و مواضيع متنوعة و في كافة المجالات.

5-2- الجائحة:

اصطلاحاً: سحب (السحاتي 2020) هي الوباء المستجد المنتشر و المتجاوز للحدود الدولية، وعادة ما يصيب الكثير من الناس. اذن فالجائحة تختلف عن الوباء الذي يعرفه المتخصصين في المجال على انه انتشار مفاجئ وسريع لمرض في رقعة جغرافية ما فوق المعدلات المعتادة في المنطقة المعنية. (نبيلة، 2020، صفحة 637)

اجرائياً: هي ظاهرة تتعرض لها البشرية يمكن ان تكون في عدة مجالات وفي دراستنا هذه تتمثل في المجال الصحي، بحيث لا تعرف الحدود و لا يمكن محاصرتها، وتنتقل مثل النار في الهشيم،

5-3- فيروس كورونا :

حسب (ملكاوي 2020) فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب ف أمراضاً متنوعة للإنسان كالزكام، نزلات البرد العادية و متلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي (MERS-COV). ويعد فيروس كورونا المستجد متلازمة التهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS_COV) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها وإصابتها للبشر من قبل، وقد أعلنت اللجنة و المنظمة العالمية للصحة أن (كوفيد 19)، (SARS-COV 2) الاسم الحقيقي لهذا المرض الجديد الذي يسببه الفيروس (نبيلة، 2020، صفحة 637)

اجرائيا: هي مجموعة الفيروسات التي تهاجم الجهاز التنفسي، و سميت كورونا لأنها تظهر تحت المجهر على شكل تاج، والتي تعني بالفرنسية (couronne) و بالإنجليزية (Crown)، تسبب العديد من الامراض و بدرجات متفاوتة الخطورة، و تنتقل بعض هذه الفيروسات بسهولة من شخص الى اخر.

4-5- رياضة الايروبيك:

اصطلاحا: الرقص الهوائي يشبه تمارينات التحمل الايقاعية المستمرة. لكن الفارق بينهما هو أن الرقص الهوائي من خلال خطوات رقص لرقصة معينة مختارة في الوقت الذي تكون فيه التمارينات الهوائية المستمرة أو التمارينات الايقاعية تتم من خلال تمارينات بدنية. (frederick, 1985, p. 91)

اجرائيا: هي مجموعة من الحركات و التمارين البدنية التي تمارسها المرأة داخل الصالات الرياضية، و هي واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية، و انقاص الوزن و تحسين الحالة الصحية و النفسية.

5-5- رياضة الايروبيك عن بعد :

اجرائيا: هي اداء التمارين الهوائية في المنزل عبر تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي في منصات البث المباشر او مشاهدة الفيديوها المسجلة، وفقا لإرشادات المدرب. انتشرت هذه الظاهرة في الآونة الاخيرة عند تفشي وباء كورونا، و بعد غلق الصالات الرياضية للتقليل من التجمعات، وذلك للمحافظة على اللياقة البدنية و محاربة السمنة خلال المكوث في المنزل خلال فترة الحجر الصحي، و تقوية المناعة لمقاومة الوباء.

6- الدراسات السابقة والمثابرة:

1-6- دراسة رنا مروان العيسى (2020): دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لدى الشباب الأردني من وجهة نظر المدربين الرياضيين، جامعة الشرق الأوسط، الأردن. بحيث هدفت الدراسة الى تقصي وجهة نظر المدربين الرياضيين عن دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لدى الشباب الاردني. وكذا التعرف على وجهات نظر المدربين الرياضيين نحو دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لدى الشباب الأردني. التعرف على أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداما في التثقيف الرياضي من قبل المدربين الرياضيين. معرفة كيفية توظيف المدربين الرياضيين لمواقع التواصل الاجتماعي في التوعية الرياضية للشباب الأردني. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بحيث بلغت عينة الدراسة 328 مدربا رياضيا تم اختيارهم بطريقة عشوائية. و من بين اهم النتائج التي توصل اليها البحث وجود دور مرتفع لمواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية من وجهة نظر المدربين الرياضيين. كما أن الفيسبوك و الإنستغرام واليوتيوب هم أكثر المواقع استخداما من قبل المدربين الرياضيين في التثقيف الرياضي. كذلك يقوم المدربين الرياضيين بتشجيع الشباب الأردني على ممارسة الرياضة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بدرجة مرتفعة. وكذا يسعى المدربين الرياضيين في تغير المفاهيم المغلوطة وتوضيح طرق اللعب الصحيح (داخل النادي الرياضي Gym) بدرجة مرتفعة. و كنتيجة أخيرة حصول الشباب الأردني من خلال مواقع التواصل الاجتماعي على ثقافة رياضية تجنبه من الممارسات الرياضية الخاطئة بدرجة مرتفعة.

2-6- دراسة الشيخ المهدي (2018): اسهام مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية، جامعة عمار ثليجي الاغواط، الجزائر. بحيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اسهام مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية بمختلف أعمارهن و مستوهن العلمي من خلال معرفة مدى تلبية هذه المواقع الاجتماعية لاحتياجات ورغبات اهتمامات النساء و بيان التفاوت في اسهام هذه المواقع في بناء اتجاه النساء نحو الممارسة الرياضية وتلبية هذه الأخيرة الى ما يرغب فيه سواء كان هدف هذه الرغبة في الممارسة صحي أو ترفيهي، أو حتى لتخفيض الوزن الزائد. بحيث تكونت عينة هذه الدراسة من 45 امرأة ممارسة لنشاط رياضي موزعة بين 3 قاعات رياضية و مسبح، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لكونه هو المنهج الملائم لهذه الدراسة. كما استخدم الباحث استبيان مقسم الى ثلاثة محاور أساسية وتوصل الباحث في الاخير الى مجموعة من النتائج اهمها.

تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية. تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب اللياقة البدنية والتحكم في الوزن لدى الفئة النسوية. تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي لدى الفئة النسوية. كما قدم الباحث مجموعة من التوصيات نذكر أهمها. أوصى الباحث على المرأة أن تطلع بشكل مستمر على كل جديد في ما يخص الممارسة الرياضية في مواقع التواصل الاجتماعي المتاحة لها من أجل تثقيف المعرفة في هذا المجال. كما أوصى الباحث على تشجيع المرأة من طرف المتخصصات في المجال الرياضي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي للممارسة الرياضية من أجل الارتقاء بمكانة المرأة في المجتمع وهذا من خلال فعالية رفع مردودها في المجتمع.

3-6- دراسة بلعطار ريمة (2024): دور مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل اتجاهات الطلبة نحو تنمية الثقافة الرياضية، أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة 3، الجزائر. هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تمارسه مواقع التواصل الاجتماعي في تشكيل اتجاهات نحو تنمية ونشر الثقافة الرياضية في الجزائر، كما هدفت أيضا إلى معرفة درجة اعتمادهم على مواقع التواصل الاجتماعي في الحصول على المعلومات الرياضية ومدى اهتمامهم بمتابعة المواضيع الرياضية عبر هذه المواقع. واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لكونه الأنسب لمثل هذه الدراسات، بحيث تمثلت عينة دراسته في 499 طالب، تم توزيع الاستبيان عليهم كونه أداة الدراسة، وختت الدراسة في الأخير إلى مجموعة من النتائج وهي: توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين درجة التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي و تكوين اتجاه نحو هذه المواقع في تكوين المعارف، وكذا مواقع التواصل الاجتماعي تنافس وسائل الاعلام التقليدية في الترويج للمعلومات الرياضية و الاخبار الرياضية بسرعة كبيرة. و في الأخير تساهم مواقع التواصل الاجتماعي بصفة جيدة في تشكيل اتجاه الطلبة نحو تنمية الثقافة الرياضية بحيث تقوم بدور فعال في تنمية الجانب الفكري والمعرفي لدى الطلبة.

7- مناقشة الدراسات المشابهة والمساهمة:

من خلال مناقشة الدراسات السابقة والمساهمة بالمقارنة مع دراستنا الحالية تظهر أوجه تشابه واختلاف واضحة بين الدراسات الثلاث وموضوع "إسهامات وسائل التواصل الاجتماعي في ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا". من حيث أوجه التشابه، تتشارك جميعها في اعتماد وسائل التواصل الاجتماعي كمتغير مستقل رئيسي يؤثر على المتغير التابع، سواء كان ذلك في نشر الثقافة الرياضية أو تشجيع الممارسة الرياضية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة رنا مروان العيسى (2020) أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مرتفعاً في نشر الثقافة الرياضية بين الشباب الأردني، مع تركيز خاص على منصات مثل الفيسبوك والإنستغرام واليوتيوب. وبالمثل، أكدت دراسة الشيخ المهدي (2018) على مساهمة هذه الوسائل في بناء اتجاه إيجابي نحو الممارسة الرياضية لدى النساء، لا سيما في تحقيق أهداف صحية مثل التحكم في الوزن وتحسين اللياقة البدنية. وفي دراسة بلعطار ريمة (2024)، تم تسليط الضوء على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل اتجاهات الطلبة نحو تنمية الثقافة الرياضية، مما يعكس تأثيرها الواسع في تعزيز المعرفة والممارسة الرياضية. هذه النتائج تتوافق مع موضوع الأيروبيك عن بعد، حيث يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تكون أداة فعالة في تشجيع النساء على ممارسة الرياضة في المنزل، خاصة بعد الجائحة التي فرضت تغييرات كبيرة على أنماط الحياة.

أما من حيث أوجه الاختلاف، فإن الموضوع الحالي (الأيروبيك عن بعد) يتميز بتركيزه على فئة محددة (النساء) ونوع رياضي محدد (الأيروبيك)، في حين أن الدراسات السابقة تناولت فئات أوسع (الشباب، النساء بشكل عام، الطلبة) وأنواعاً مختلفة من الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، يضيف موضوع الأيروبيك عن بعد بعداً زمنياً مميزاً، وهو فترة ما بعد جائحة كورونا، والتي فرضت ظروفًا صحية واجتماعية غير مسبوقة، مثل التباعد الاجتماعي والحاجة إلى التكيف مع ممارسة الرياضة في المنزل. هذا السياق الزمني يضيف متغيرات جديدة مثل التأثير النفسي للجائحة على النساء، ودور وسائل التواصل الاجتماعي في توفير بدائل آمنة وفعالة لممارسة الرياضة. علاوة على ذلك، بينما ركزت دراسة الشيخ

المهدي (2018) على أهداف صحية مثل التحكم في الوزن، يمكن لموضوع الأيروبيك عن بعد أن يستكشف أبعادًا إضافية، مثل تحسين الصحة النفسية وتقليل التوتر الناتج عن العزلة خلال الجائحة. من الناحية المنهجية، اتفقت الدراسات الثلاث على استخدام المنهج الوصفي، وهو ما يمكن تطبيقه أيضًا في دراسة موضوع الأيروبيك عن بعد. ومع ذلك، قد تتطلب الدراسة الحالية إضافة أدوات بحثية جديدة لقياس المتغيرات المرتبطة بفترة ما بعد الجائحة. أخيرًا، بينما ركزت الدراسات السابقة على منصات تقليدية مثل الفيسبوك والإنستغرام، يمكن لموضوع الأيروبيك عن بعد أن يتضمن منصات وتطبيقات حديثة مثل Zoom أو تطبيقات اللياقة البدنية المتخصصة، مما يعكس تطورًا تكنولوجيًا لم يكن موجودًا في وقت إجراء الدراسات السابقة.

8- الإجراءات المنهجية:

8-1- المنهج العلمي المتبع:

و يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر الطرائق استخدامًا في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الطرق والأساليب القائمة بالفعل، وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، كما تمدنا أيضًا بالحقائق التي يمكن أن يبني عليها مستويات أعلى من الفهم العلمي (إخلاص، 2002، صفحة 101). و انطلاقًا من الإشكالية المطروحة، فإن المنهج الوصفي المسعي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع "إسهامات وسائل التواصل الاجتماعي في ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك عن بعد في المنزل بعد انقضاء جائحة كورونا (كوفيد 19)

8-2- مجتمع الدراسة:

ومجتمع البحث في بحثنا هذا هو العدد الكلي الذي سوف نأخذ ونختار منه عينة لإجراء الدراسة الميدانية ويتمثل مجتمع البحث في جميع النساء من مختلف مناطق الوطن اللواتي هن ضمن مجموعة مغلقة فايسبوك باسم (les mystères fitness women) مارسن رياضة الأيروبيك عن بعد في المنزل بعد انقضاء وباء كورونا (كوفيد 19)، وقدر عددهن بـ (869) فتاة.

8-3- عينة الدراسة:

اعتمد الباحثان على عينة من النساء مارسن رياضة الأيروبيك عن بعد في المنزل بعد انقضاء جائحة كورونا في مجموعة فايسبوك مغلقة باسم (les mystères fitness women) وقدرت عينة الدراسة بـ (115) مستجوبة، وتم اختيارهن بطريقة عشوائية بحيث تم نشر الاستبيان في المجموعة المغلقة فايسبوك وتمت الإجابة عليه ثم إعادة إرساله إلى الباحثان.

المعلومات الشخصية للعينة:

الجدول رقم 1: (يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغير العمر)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسب المئوية
العمر	من 16 إلى 20	9	7.8 %
	من 21 إلى 25	47	40.9 %
	من 26 إلى 30	36	31.3 %
	من 31 إلى 35	12	10.4 %
	36 فأكثر	11	9.6 %

الجدول من إنجاز الباحثان

الجدول رقم 2: (يوضح خصائص عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسب المئوية
المؤهل العلمي	مستوى ثانوي	8	7 %
	مستوى باكالوريا	13	11.3 %
	مستوى ليسانس	26	22.6 %
	مستوى ماستر	66	57.4 %
	مستوى دكتوراه	2	1.7 %

الجدول من إنجاز الباحثان

الجدول رقم 3: (يوضح خصائص عينة الدراسة الحالة المهنية)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسب المئوية
الحالة المهنية	طالبة	45	39.1 %
	عاملة	37	32.2 %
	ماكثة بالبيت	33	28.7 %

الجدول من إنجاز الباحثان

4-8- أدوات جمع البيانات:

1-4-8- الاستبيان:

قام الباحثان ببناء الاستبيان وتقسيمه الى ثلاث محاور كل محور يضم مجموعة من الفقرات، بحيث كان عدد الفقرات في المحور الأول (11) فقرة، والمحور الثاني (13) فقرة، اما المحور الثالث فتكون من (11) فقرة، معتمدين في تصميم ذلك على سلم ليكرت الخماسي. بحيث تمت الإجابة على الاستبيان الموزع الكترونيا عشوائيا دون أي تدخل من الباحثان في توزيع الاستبيان شخصيا أي انه لم يتم ارسال الاستبيان عبر بريد الكتروني، إنما تم نشره في المجموعة المغلقة فايسبوك (les mystères fitness women) وتم الإجابة عليه حسب الرغبة وإعادة ارساله.

جدول رقم 4: (ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الخماسي)

الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	طول الفترة	المستوى
غير موافقة بشدة	من 1,00 الى 1,79	0,79	منخفض
غير موافقة	من 1,80 الى 2,59	0,79	
محايدة	من 2,60 الى 3,39	0,79	متوسط
موافقة	من 3,40 الى 4,19	0,79	مرتفع
موافقة بشدة	من 4,19 الى 5,00	0,80	

الجدول من إنجاز الباحثان

5-8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

للتأكد من صدق وثبات الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة قام الباحث بحساب كل من:

1-5-8- صدق المحكمين : وتم فيه عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين و المتخصصين، و الممثلين في مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وذلك لإبداء الرأي في العبارات ومدى وضوحها من حيث مستوى الفهم و خلوها من الغموض و أن البنود تقيس ما وضعت لأجله ، وفي ضوء ذلك يتم تعديل العبارة التي يتم الحكم عليها بأنها غير مناسبة، و قد تم الاحتفاظ بالعبارات التي نالت درجة اتفاق بين المحكمين تزيد عن 80 %، و تعديل أو استبعاد العبارات التي تقل عن نسبة الاتفاق المذكورة و انطلاقا من رأي المحكمين تم تعديل مجموعة من العبارات حتى تكون مناسبة .

8-5-2- صدق الاتساق الداخلي: و يمكن التوصل إليه من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس، و هو ما يبينه الجدول التالي:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحاور الثلاثة و الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه الفقرة، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (spss إصدار 24)، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الأول و الدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم 5: (معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة للمحور الأول)

فقرات المحور	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
1	0,519**	0,000
2	0,514**	0,000
3	0,637**	0,000
4	0,685**	0,000
5	0,538**	0,000
6	0,421**	0,000
7	0,313**	0,001
8	0,514**	0,000
9	0,256**	0,006
10	0,341**	0,000
11	0,437**	0,000

** مستوى الدلالة (0,01)

الجدول من إنجاز الباحثان

يتبين من النتائج المتضمنة في الجدول السابق أن جميع قيم الارتباطات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، أي بنسبة ثقة تقدر بـ (99%)، و هو ما يؤكد الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، و أن هذه الأبعاد تشترك معا في قياس ما وضعت لقياسه و هو ما يؤكد أن أبعاد المقياس تناسب فيما بينها.

جدول رقم 6: (معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة و الدرجة الكلية للمحور الثاني)

فقرات المحور الثاني	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
12	0,293**	0,002
13	0,328**	0,000
14	0,352**	0,000
15	0,420**	0,000
16	0,495**	0,000
17	0,514**	0,000
18	0,587**	0,000
19	0,398**	0,000
20	0,438**	0,000
21	0,660**	0,000
22	0,595**	0,000
23	0,424**	0,000
24	0,615**	0,000

** مستوى الدلالة (0,01) الجدول من إنجاز الباحثان

يتبين من النتائج المتضمنة في الجدول السابق أن جميع قيم الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة قدر بـ (0.01)، أي بنسبة ثقة تقدر بـ (99%)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، وأن هذه الأبعاد تشترك معا في قياس ما وضعت لقياسه وهو ما يؤكد أن أبعاد المقياس تناسب ما وضعت لأجله.

الجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الثالث و الدجة الكلية للمحور.

جدول رقم 7: (معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحور الثالث)

فقرات المحور الثالث	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
25	0,568**	0,000
26	0,653**	0,000
27	0,643**	0,000
28	0,249**	0,007
29	0,404**	0,000
30	0,544**	0,000
31	0,667**	0,000
32	0,841**	0,000
33	0,699**	0,000
34	0,587**	0,000
35	0,579**	0,000

** مستوى الدلالة (0,01) الجدول من إنجاز الباحثان

يتبين من النتائج المتضمنة في الجدول السابق أن جميع قيم الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يقدر بـ (0.01)، أي بنسبة ثقة تقدر بـ (99%)، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، وأن هذه الأبعاد تشترك معا في قياس ما وضعت لقياسه وهو ما يؤكد أن أبعاد المقياس تناسب ما وضعت لأجله.

3-5-8- الصدق الذاتي: الصدق الذاتي يمكن التوصل إليه إحصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار (السيد، 1971، صفحة 452).. وقد بلغ معامل الصدق الذاتي (0,891)، وهو معامل صدق عالي.

4-5-8- ثبات المقياس: إن ثبات الاختبار يعطى مؤشر جيد للباحث على إمكانية الاعتماد على الاختبار في الدراسة، حيث أن الاختبار يعد ثابتاً إذا كان يعطى نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة وتحت نفس الظروف و الشروط. (مرفت، 2002، صفحة 165)

و تم حساب الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ)، وذلك وفق ما يلي:

يتم التأكد من ثبات المقياس في هذه الحالة عن طريق حساب معامل ألفا-كرونباخ وذلك سواء لدرجات الأبعاد و لدرجات العبارات في كل بعد على حدا، للتأكد من ثبات الأبعاد الفرعية و بنود المقياس خاصة إذا كانت لها معاني متميزة (سعد، 1983، صفحة 207).

جدول رقم 8: (معامل الارتباط ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان)

المحاور	عدد الفقرات	ثبات المحور
المحور الأول	(11-1)	0,726
المحور الثاني	(24-12)	0,789
المحور الثالث	(35-25)	0,858
الثبات العام للاستبيان ككل	(35-1)	0,889

المصدر: من إنجاز الباحثان

و لقد تم حساب معاملات ثبات الكلي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ لتحليل استجابات أفراد عينة الاستطلاعية و تم التوصل إلى معامل ثبات يقدر بـ (0,889) و هي تدل على الثبات عالي للمقياس. و بالتالي فان النتائج السابقة للخصائص السيكمومترية (الصدق و الثبات) تعطى مؤشر جيد لإمكانية استخدام الاستبيان على عينة الدراسة.

8-6- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحثان برنامج (spss 24)، واستخدم الباحث عدة وسائل إحصائية في هذه الدراسة تمثلت في:

بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson)

حساب معامل ألفا-كرونباخ (Alpha de Cronbach)

إجراء اختبار تحليل التباين (t-test) للعينة المستقلة (t-test)

إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (أنوفا ANOVA) .

9- تحليل نتائج الدراسة:

9-2- تحليل نتائج الفرضية الأولى: والتي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

جدول رقم 9: يبين الفروق في استجابات عينة الدراسة حول استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة	التقدير
متغير المستوى التعليمي	بين المجموعات	10,276	4	2,569	5,122	0,001	غير دال
	داخل المجموعات	55,168	110	0,502			
	المجموع	65,44	114				

قيمة (F) الجدولية = 3,48

يتبين من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة (5,122) أكبر من قيمة (F) الجدولية (3,48) عند مستوى الدلالة (0,05) و هو ما يثبت وجود فروق دالة احصائية بين النساء اللواتي يمارسن رياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي، وانطلاقا من هذه النتائج فإنه من الضروري العودة الى جدول الفروق البعدية المتعددة (LSD) وهذا لمعرفة و التأكد لصالح من كانت هذه الفروق أو من المتسبب في هذه الفروق.

جدول رقم 10 : يوضح معاملات (LSD) للفروق البعدية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	(i)	(j)	الفروق بين المتوسطات (j-i)	مستوى الدلالة
متغير المستوى التعليمي	ثانوي	باكالوريا	,22115	,489
		ليسانس	,14423	,615
		ماستر	,35985	,177
		دكتوراه	2,37500*	,000
	باكالوريا	ثانوي	-,22115	,489
		ليسانس	-,07692	,750
		ماستر	,13869	,520
		دكتوراه	2,15385*	,000
	ليسانس	ثانوي	-,14423	,615
		باكالوريا	,07692	,750
		ماستر	,21562	,191
		دكتوراه	2,23077*	,000
	ماستر	ثانوي	-,35985	,177
		باكالوريا	-,13869	,520
		ليسانس	-,21562	,191
		دكتوراه	2,01515*	,000
	دكتوراه	ثانوي	-2,37500*	,000
		باكالوريا	-2,15385*	,000
		ليسانس	-2,23077*	,000
		ماستر	-2,01515*	,000

(0,05)* دلالة الفروق في مستوى المتوسطات عند مستوى الدلالة

ومن خلال نتائج الجدول رقم (10) يتبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في استخدام المرأة لوسائل التواصل الاجتماعي لممارسة رياضة الايروبيك عن بعد تعزى لمتغير المستوى التعليمي، عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المستوى الثانوي بالمقارنة مع المستويات التعليمية الأخرى وهذا بفارق معنوي ($2,37500^*$)، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,000) وهي أقل بكثير من (0,05). بينما الفارق بين المستوى التعليمي ليسانس مع باقي المستويات التعليمية الأخرى وهذا بفارق معنوي ($2,23077^*$)، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,000) وهي أقل من (0,05) بينما الفارق بين المستوى التعليمي باكالوريا مع باقي المستويات التعليمية الأخرى وهذا بفارق معنوي ($2,15385^*$)، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,000) وهي أقل من (0,05) بينما الفارق بين المستوى التعليمي ماستر مع باقي المستويات التعليمية الأخرى وهذا بفارق معنوي ($2,01515^*$)، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,000) وهي أقل من (0,05) بينما الفارق بين المستوى التعليمي دكتوراه مع باقي المستويات التعليمية الأخرى وهذا بفارق معنوي ($-2,01515^*$)، حيث جاءت القيمة الاحتمالية (0,000) وهي أقل من (0,05)

3-9- تحليل نتائج الفرضية الثانية: والتي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية
جدول رقم 11: يبين الفروق في استجابات عينة الدراسة حول استخدامها لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية (طالبة، عاملة، مأكثة في البيت)

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	مستوى الدلالة	التقدير
متغير الحالة المهنية	بين المجموعات	0,028	2	0,014	0,024	0,976	غير دال
	داخل المجموعات	65,415	112	0,584			
	المجموع	65,443	114				

قيمة (F) الجدولية = 3,89

يتبين من خلال الجدول رقم (11) يتبين أنه لا توجد فروق في استجابات عينة الدراسة حول استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية (طالبة، عاملة، مأكثة (0,05) عند مستوى الدلالة (3,89) الجدولية (F) أقل من قيمة (0,024) المحسوبة (F في البيت)، حيث قيمة (

3-7- تحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية. للتحقق من هذه الفرضية تم إجراء اختبار تحليل التباين (t-test) للعينة المستقلة (t-test pour échantillon indépendant) وبعد التأكد من فرضيات الاختبار و شروطه كانت النتائج كالآتي: جدول رقم 12: يبين الفروق في استجابات عينة الدراسة استخدامها لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية.

نوع الممارسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
عزباء	89	4,078	0,710	0,361	0,813	غير دال
متزوجة	26	4,038	0,915			

يتضح من بيانات الجدول (12) أن متوسط دوافع استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك في ظل انقضاء جائحة كورونا ، لدى العازبات بلغ (4,078) بانحراف معياري (0,710) و هو أعلى من متوسط دوافع استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك في المنزل في ظل انقضاء جائحة (كوفيد 19)، لدى المتزوجات بمتوسط حسابي قدر بـ (4,038) و انحراف معياري (0,915)، كما جاءت نتيجة اختبار (t) بـ (0,361) بقية احتمالية (0,813) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وعليه نقرر أنه لا توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسط العازبات و المتزوجات لصالح العازبات أي أعلى في المتوسطات.

10- مناقشة فرضيات الدراسة:

10-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ظل نتائج الدراسة: التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى العلمي (ثانوي، ليسانس، ماستر، دكتوراه)، يتبين من خلال نتائج الجدول رقم (09) أنه توجد فروق في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الايروبيك عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير المستوى التعليمي ، حيث قيمة (F) المحسوبة (5,122) أكبر من قيمة (F) الجدولية (3,48) و هو ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الأولى. بحيث تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق دالة إحصائية بين النساء اللواتي يمارسن رياضة الأيروبيك عن بُعد تبعاً لمتغير المستوى التعليمي. حيث أظهرت النتائج أن الفروق كانت لصالح النساء ذوات المستوى التعليمي الثانوي مقارنة

بالمستويات التعليمية الأخرى، مما يدل على أن هذه الفئة تعتمد بشكل أكبر على وسائل التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة بعد انقضاء جائحة كورونا. كما يمكن تفسير هذه النتائج بناءً على نظرية "انتشار الابتكار" لـ روجرز (Rogers, 2003)، والتي تؤكد أن الأفراد ذوي المستويات التعليمية المختلفة يتبنون التقنيات الجديدة بمعدلات متفاوتة. فالنساء اللواتي يملكن مستوى تعليمي ثانوي قد يكن أكثر ميلاً لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض صحية ورياضية نظراً لسهولة الوصول إلى هذه التقنيات وعدم تعقيد استخدامها مقارنة بالمستويات الأعلى التي قد تكون أكثر انشغالاً أو لديها بدائل أخرى أكثر تخصصاً. كما تدعم دراسات أخرى مثل دراسة (Anderson & Perrin, 2017) أن الأشخاص ذوي المستويات التعليمية المتوسطة يكونون أكثر انخراطاً في الأنشطة التفاعلية عبر الإنترنت مقارنة بأولئك الذين لديهم تعليم عالٍ، حيث قد يكون للأخيرين تفضيلات أخرى في البحث عن مصادر أكثر احترافية. أما بالنسبة للفارق الإحصائي بين مختلف المستويات التعليمية، فإنه يمكن تفسير ذلك وفقاً لنظرية "الاستخدامات والإشباعات" (Uses and Gratifications Theory, Katz et al., 1973)، والتي تشير إلى أن الأفراد يستخدمون وسائل الإعلام والتكنولوجيا بناءً على حاجاتهم الشخصية والاجتماعية. فمثلاً، النساء ذوات التعليم العالي قد يكن أقل استخداماً لهذه الوسائل لممارسة الرياضة عن بعد نظراً لإمكانية توفرهن على بدائل أخرى مثل الأندية الرياضية أو التطبيقات الأكثر تخصصاً.

10-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ظل نتائج الدراسة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأوروبية عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المهنية، بحيث تشير نتائج الجدول رقم (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة حول استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأوروبية عن بُعد بناءً على متغير الحالة المهنية (طالبة، عاملة، مأكثة في البيت)، حيث كانت قيمة (F) المحسوبة (0.024) أقل من القيمة الجدولية (3.89) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني أن الفروق بين المجموعات ليست ذات دلالة إحصائية. وهذا يدفعنا إلى رفض الفرضية الجزئية الثانية. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال انتشار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين جميع الفئات، إذ أصبحت هذه المنصات متاحة ومتاحة للجميع بغض النظر عن طبيعة العمل أو الالتزامات اليومية. فقد أظهرت الدراسات، مثل دراسة "وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت"، أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً مهماً في تشجيع الأفراد على تبني نمط حياة صحي، بما في ذلك ممارسة الرياضة، مما يقلل من تأثير الحالة المهنية على استخدامها. (mkod.journals.ekb.eg)

كما أن جائحة كورونا عززت اعتماد الأفراد على التكنولوجيا لممارسة الأنشطة الرياضية عن بُعد، حيث أظهرت دراسة "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الحياة المهنية الرياضية" أن هذه المنصات ساعدت في ترويج الأنشطة الرياضية وجعلتها متاحة للجميع، مما أدى إلى توحيد طرق استخدامها بين مختلف الفئات المهنية. (dspace.univ-msila.dz)

إضافة إلى ذلك، يبدو أن الدافع الشخصي يلعب دوراً أكثر أهمية من الحالة المهنية في تحديد استخدام المرأة لوسائل التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة، إذ أشارت الدراسات إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في تعزيز العادات الصحية لدى الأفراد بغض النظر عن وضعهم المهني.

بناءً على هذه النتائج، يُوصى بتطوير محتوى رياضي رقمي يتناسب مع احتياجات مختلف الفئات المهنية، وزيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة كجزء من نمط الحياة الصحي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. كما يجب إجراء دراسات مستقبلية تشمل عينات أكبر ومتنوعة لفحص تأثير المتغيرات الأخرى مثل العمر أو الحالة الاجتماعية على استخدام هذه الوسائل في ممارسة الرياضة.

10-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة في ظل نتائج الدراسة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأوروبية عن بعد في ظل انقضاء جائحة كورونا تعزى لمتغير الحالة المدنية، بحيث تشير نتائج الجدول رقم (12) إلى أن متوسط استخدام المرأة لمواقع التواصل الاجتماعي لممارسة

رياضة الأيروبيك في المنزل في ظل انقضاء جائحة كورونا، كان أعلى لدى العازبات (4.078) مقارنة بالمتزوجات (4.038)، إلا أن الفروق بينهما لم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة اختبار (t) (0.361) مع قيمة احتمالية (0.813) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلاً من العازبات والمتزوجات لديهن دوافع متقاربة لممارسة الرياضة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، نظراً لكون الجائحة فرضت قيوداً على التنقل وجعلت هذه الوسائل خياراً متاحاً وسهل الوصول. كما أن استخدام هذه المنصات لممارسة الرياضة قد لا يعتمد بشكل أساسي على الحالة الاجتماعية بقدر ما يعتمد على العوامل الفردية مثل الوعي الصحي، توافر الوقت، والاهتمام باللياقة البدنية. ومع ذلك، يمكن أن يكون هناك اختلافات نوعية بين الفئتين، حيث قد تواجه المتزوجات تحديات إضافية مثل التزامات الأسرة، مما قد يؤثر على انتظام ممارستهن للرياضة، في حين أن العازبات قد يكنّ أكثر حرية في تنظيم وقتهن لممارسة النشاط البدني. على الرغم من ذلك، فإن تقارب المتوسطات الحسابية بين الفئتين يشير إلى أن هذه العوامل لم تؤثر بشكل جوهري على دوافع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لممارسة الأيروبيك. دراسة "دور منصات وسائل التواصل الاجتماعي في التثقيف بأهمية الرياضة للجميع لدى الشباب" تشير إلى أن منصات التواصل الاجتماعي تساهم في زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة بين الشباب، مما يعكس تأثير هذه المنصات في تحفيز الأفراد على ممارسة الرياضة بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية.

11- خلاصة عامة:

في ختام هذه الدراسة، يمكن القول إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد أصبح سلوكاً شائعاً بين النساء في ظل انقضاء جائحة كورونا، حيث أظهرت النتائج أن الحالة المهنية والحالة المدنية لم تؤثر بشكل كبير على هذا السلوك، بينما لوحظت فروق دالة إحصائية تعزى للمستوى التعليمي. هذه النتائج تعكس أهمية التكنولوجيا كوسيلة مرنة ومتاحة لتعزيز النشاط البدني، خاصة في الأوقات التي تتطلب العزل المنزلي أو تقليل الاختلاط الاجتماعي. كما تؤكد الدراسة على دور الوعي الصحي وسهولة الوصول إلى التكنولوجيا في تشجيع النساء على ممارسة الرياضة، بغض النظر عن ظروفهن المهنية أو الاجتماعية. في ضوء هذه النتائج، يمكن تعزيز استخدام المنصات الرقمية من خلال حملات توعوية وتوفير محتوى متنوع وجذاب، مع التركيز على الفئات الأقل تعليماً لضمان شمولية الفوائد الصحية للجميع. هذه الدراسة تفتح الباب لمزيد من الأبحاث المستقبلية لاستكشاف عوامل أخرى مؤثرة وتقييم فعالية البرامج الرياضية عبر الإنترنت على المدى الطويل.

12- اقتراحات وتوصيات:

- تصميم حملات توعوية عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي لتشجيع النساء على ممارسة الرياضة الأيروبيك عن بعد .
- استخدام لغة بسيطة وواضحة لتوصيل الرسائل الصحية إلى جميع الفئات، بغض النظر عن المستوى التعليمي أو الحالة المهنية.
- توفير ورش عمل مجانية لتعليم النساء كيفية استخدام التطبيقات والمنصات الرقمية لممارسة الرياضة .
- توزيع أدلة إرشادية عبر الإنترنت توضح كيفية استخدام مقاطع الفيديو الرياضية على منصات مثل YouTube و Instagram.
- التعاون مع شركات الاتصالات لتوفير عروض إنترنت بأسعار مخفضة لتسهيل الوصول إلى المنصات الرقمية.
- إنشاء مقاطع فيديو رياضية تتناسب مع جميع المستويات الرياضية، من المبتدئين إلى المحترفين .
- تضمين تمارين أيروبيك قصيرة (10-15 دقيقة) تناسب النساء المشغولات، مثل العاملات أو الأمهات .
- إنشاء مجموعات افتراضية على منصات التواصل الاجتماعي لتشجيع النساء على مشاركة تجاربهن الرياضية ودعم بعضهن البعض .

- التعاون مع المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الوعي بأهمية الرياضة الأيروبيك.
- إنشاء تطبيقات رياضية سهلة الاستخدام توفر تمارين أيروبيك يومية مع تسهيلات لتحفيز الممارسة المنتظمة .
- توفير جلسات رياضية مباشرة (Live) على منصات التواصل الاجتماعي لزيادة التفاعل المباشر.
- إجراء دراسات لاستكشاف العوامل الأخرى التي قد تؤثر على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لممارسة الرياضة، مثل العمر أو الدخل أو الموقع الجغرافي .
- تقييم فعالية الحملات التوعوية والبرامج الرياضية عبر الإنترنت لتحسينها بشكل مستمر .
- دراسة تأثير الرياضة الأيروبيك عن بعد على الصحة النفسية والبدنية للنساء على المدى الطويل.

المصادر والمراجع:

1. رنا مروان العيسى. (2020). دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر الثقافة الرياضية لدى الشباب الاردني من وجهة نظر المدربين الرياضيين. الاردن: جامعة الشرق الاوسط.
2. عبد الرحمان سعد. (1983). القياس النفسي. الكويت: مكتبة الفلاح.
3. محمد عبد الحفيظ إخلاص. (2002). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي (المجلد ط2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب.
4. أحمد حمزة غضبان، الطاهر بريكي، و آخرون. (15 جويلية، 2016). واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك. مجلة التحدي، 10، 169.
5. قواد البهي السيد. (1971). علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
6. محمد كراديش، و موسى دالي . (2022). تأثير جائحة (كوفيد19) على بعض الصفات البدنية لفريق كرة السلة أكابر في البطولة الجزائرية للدوري الممتاز. مجلة التحدي، 165.
7. كولز، ل. (2016). التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ا. احمد (Trad.)، القاهرة، مصر: دار الفجر للنشر و التوزيع.
8. رافي، ج & هوج، ب. (2017). وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع. ا. ع. عصام (Trad.)، المجموعة العربية للتدريب و النشر.
9. فاطمة عوض ، علي مرفت. (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي. الاسكندرية، مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.
10. خرابية نبيلة. (11، 2020). السلوك الانساني في ظل الجوائح- جائحة فيروس كورونا المستجد بالجزائر نموذجا. مجلة قبس للدراسات الانسانية والاجتماعية، 4(2).
11. المجلة الجزائرية لبحوث الاعلام و الراي العام. (2020). المجلة الجزائرية لبحوث الاعلام و الراي العام، 03(02).
12. الصقور، ص. خ. (2012). الاعلام و التنشئة الاجتماعية. الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع.
13. الفيصلي، ع. ا. (2014). دراسات في الاعلام الالكتروني. الامارات: دار الكتاب الجامعي للنشر و التوزيع.
14. اسماعيل، ع. ا. (2018). الاسس و القواعد الدولية لمنهجية الاعلام. الجزائر: دار العلم و الايمان للنشر و التوزيع دار الجديد للنشر و التوزيع.
15. collective. (2008). *activité physique contexte et effets sur la santé*. paris.
16. frederick, h. (1985). *"aerobic fitness"the beginner.guide to imperial endurance*. july.