

تأثير برنامج إرشادي حركي لخفض حدة إدمان شبكات الإنترنت في تحسين القلق الإجتماعى والنسق القيمي لدى طالبات جامعة الزقازيق

* د/ نهى عبد العظيم عبد الحميد السيد

المخلص :

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادي حركي ومعرفة تأثيره على خفض حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي لدى طالبات جامعة الزقازيق، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالبة من كليات التربية الرياضية والتجارة والآداب والتمريض والحقوق - جامعة الزقازيق، واللاتي يتصفن بدرجة عالية من إدمان شبكات الإنترنت. ومن أدوات البحث: مقياس حدة إدمان شبكات الإنترنت- مقياس القلق الإجتماعى- مقياس النسق القيمي- البرنامج الإرشادي الحركي المقترح، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابى- الانحراف المعياري- الوسيط- معامل الإلتواء- معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت"- نسب التحسن. ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج الإرشادي الحركي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على خفض حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى لأفراد عينة البحث الأساسية، يؤثر البرنامج الإرشادي الحركي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على النسق القيمي (القيم الدينية- القيم النظرية- القيم الإجتماعية- القيم الإقتصادية - القيم السياسية - القيم الجمالية) لأفراد عينة البحث الأساسية. ومن أهم التوصيات : استخدام البرنامج الإرشادي الحركي لخفض حدة إدمان الإنترنت وتحسين مستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي لطالبات جامعة الزقازيق، بناء البرامج الارشادية الحركية لفئة الطلبة المدمنين على الانترنت من الجنسين والذين يعانون من القلق الإجتماعى بحيث تساهم هذه البرامج في تخفيف حدة إدمان الانترنت.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والإجتماعية فى التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The research aimed to develop a kinetic guidance program and know its impact on reducing the severity of Internet addiction and the level of social anxiety and value system among students of Zagazig University, and the researcher used the experimental approach on a sample of (20) students from the faculties of physical education, commerce, arts, nursing and law - Zagazig University, who are characterized by a high degree of Internet addiction. **Among the research tools:** the scale of the severity of Internet addiction - the scale of social anxiety - the scale of the value system - the proposed kinetic guidance program, and the statistical methods used: the arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - simple correlation coefficient - test "T" - improvement rates.

Among the most important findings:

- 1- The proposed motor counseling program has a positive statistically significant effect at the level of 0.05 on reducing the severity of Internet addiction and the level of social anxiety of the members of the basic research sample.
- 2- The proposed kinetic guidance program has a positive statistically significant effect at the level of 0.05 on the value system (religious values - theoretical values - social values - economic values - political values - aesthetic values) for the members of the basic research sample.

Among the most important recommendations:

- 1- Using the motor counseling program to reduce the severity of Internet addiction and improve the level of social anxiety and the value system of Zagazig University students.
- 2- Building kinetic guidance programs for students addicted to the Internet of both sexes and who suffer from social anxiety so that these programs contribute to alleviating the severity of Internet addiction.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن إيمان استخدام شبكات الانترنت مشكلة حقيقية، ومرض جديد من أمراض العصر، إلا أننا يجب أن نشير إلى أنه ليس كل من استخدم الانترنت يدمن عليه، ذلك أن هناك ملايين الأشخاص يستخدمون الإنترنت في المدارس والعمل، والمنازل أو مراكز الأبحاث، وفي الشركات وفي فعاليات حياتية متعددة. فهم يقومون بإرسال رسائل البريد الإلكتروني، واجراء الأبحاث الأكاديمية، والبحث عن الأفكار التجارية، والاطلاع على آخر الأخبار أو تصفح الصحف المحلية أو العالمية أو الدخول إلى المكتبات، ودور النشر للاطلاع على كل جديد، وهؤلاء عقلاء يستخدمون الانترنت فيما أوجد من أجله، وهؤلاء لا يستخدمون الإنترنت في غير فائدة كما أن علاقاتهم العائلية والأسرية، والاجتماعية، والعملية تسير على خير ما يرام، فما زالوا يقومون بواجباتهم ويقرأون الكتب ويزورون الأقارب والاصدقاء كما أنهم يمارسون الرياضة، السفر والتسوق، أي أنهم قادرون على الخروج من بوتقة الإنترنت عندما يأتي موعد النوم أو العمل أو أي مسئولية أخرى.

كما أن ظاهرة ادمان الانترنت هي ظاهرة واسعة الانتشار فقد ظهرت العديد من الدراسات التي تهتم بدراسة هذه الظاهرة، ودراسة أبعادها والمشاكل المنعكسة عنها فعلى صعيد الدراسات الأجنبية فقد بينت دراسة شيبب كونج **Chebby Koong** (٢٠١٠) (٣٣) ظاهرة ادمان الانترنت وصنفته كاضطراب نفسي تبعاً لمجموعة من المحكات التي تحدد أعراض هذا الاضطراب، ومن هذه المحكات العديد من الجوانب النفسية والجسدية والسلوكية والاجتماعية، وقد نفذت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعات في ألمانيا، وقد ركزت دراسة كيم **Kim** (٢٠١٢) (٣٦) على الاسباب والعوامل المؤدية لظاهرة ادمان الانترنت، وركزت على العزلة الاجتماعية كمتغير أساسي لهذه الظاهرة، وأوضحت أن عدد مستخدمي الانترنت يتزايد باستمرار.

وقد أشار علام وآخرون **Alam , et., al** (٢٠١٤) إلى الآثار الايجابية والسلبية لاستخدام الانترنت بين فئة الشباب في ماليزيا فعلى الصعيد الشخصي أصبحت العلاقات الاجتماعية متباعدة وأشارت إلى أن استخدام الانترنت قد يؤدي إلى ظهور آثار سلبية على الجوانب الاخلاقية ومشاكل في العمل ومشاكل جسدية مثل الصداع واضطرابات النوم وغيرها، وهناك أيضاً المشكلات الفسيولوجية المتمثلة بأن الاشخاص أصبحوا غير قادرين على ضبط مشاعرهم، وطريقة تفكيرهم، وغيرها من المشاكل الفسيولوجية. (٣٢: ٢٩٦)

وقد يلجأ الفرد للاستخدام المفرط في تلك المستحدثات التكنولوجية كملاذ للهروب من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمر بها واقعياً أو قد تكون تلك المستحدثات التكنولوجية هي المنفذ السهل للحصول على المساندة المعلوماتية السياسية أو الاجتماعية أو الصحية وغيرها، والتي غالباً ما تكون ناقصة أو مشوهة، وأشارت كثير من الدراسات أن هناك خصائص شخصية معينة تهين أصحابها للإدمان على الانترنت مثل القلق الاجتماعي، والخجل، والوحدة النفسية والاكنتاب والانطواء، وانخفاض النسق القيمي، وهذا ما أكدته دراسة كل من : هوانج وآخرون **Huang, et.,al** (٢٠١٧) (٣٥)، ذاتشير وجولام **Thatcher & Goolam** (٢٠١٩) (٤٣).

والأخطر من كل هذا عندما يصبح استخدام الانترنت يعرقل القيام بالواجبات، وبغير من حياة الفرد، ومن هنا ظهر نوع جديد من الاضطرابات لم يكن معروفاً قبل التسعينات من القرن الماضي تحت اسم إدمان الانترنت حيث يعرف بأنه "سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الإفراط في الوقت المنقضي على الانترنت، واستبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية". (٣٧١:٣٤)

كما يعرف **يونغ كمبرلي** (٢٠١٨) إدمان الانترنت بأنه "استخدام الانترنت لفترات طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي : الرغبة الملحة والأعراض الانسحابية، وعدم السيطرة أو التحكم والتحمل". (٢٤:٣١)

ويشير **محمد صوالحة** (٢٠١٧) أن النشاط النفسي حركي يهدف إلى تكوين الانسان تكويناً متكاملًا من الناحية الجسدية والعقلية والانفعالية، ويعزز من الصفات التعاونية والقيادية لدى الأفراد عن طريق ممارسة اللعب، والأنشطة التي من خلالها تحدث نوعاً من التكيف بين الطلاب، وتعمل هذه الأنشطة على مبدأ احترام القوانين والمساواة والعدالة. (٤٤٨:٢١)

ويضيف **غسان يعقوب** (٢٠١٩) البرنامج الإرشادي أو النفسي أو علاج المشكلات النفسية من خلال الحركة (تعمل على تكيف الفرد مع جسمه) وهو نظرية جديدة أو إتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية في تكوين الفرد، وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه. (٣٢:١٤)

ويعرف **محمد سعفان** (٢٠١٥) البرنامج الإرشادي الحركي بأنه "عبارة عن مساعدة الأفراد أن يفهموا أنفسهم وسلوكهم الغير مرغوب فيه ثم مساعدتهم على التخلص منه، وأنه من أهم الأسس العلمية في اختيار وبناء البرنامج الإرشادي الحركي هو التشخيص المنفرد،

والذي يشتمل علي تحديد أسباب المشكلة وأعراضها وتطويرها مع الزمن، ومحاولة حلها بالطرق المختلفة". (٢٠٢:٢٠)

ويعتبر القلق الاجتماعي من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية انتشاراً في العالم بعد الاكتئاب والإدمان الكحول، ويقصد به حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تبدو على الفرد بسبب قصوره في المهارات الاجتماعية بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي تواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء. (١٥:٦٤)

وتضيف نادية رضوان (٢٠٠٥) أن السمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف الغير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين، والتشوه الإدراكي للمواقف الاجتماعية لدى الفرد القلق إجتماعياً، والمعنيون غالباً ما يشعرون أنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط، ويتصورون أن محيطهم ليس له من اهتمام غير تقييمهم المستمر، وبطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائماً أن التقييم لابد وأن يكون سلبياً. (٢٧:٤٧)

ويعرف حامد زهران (٢٠١٠) القلق الإجتماعى بأنه "استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الآخرين كالأقران، والمدرسين، والجيران". (٧:٥٣)

ويتفق كل من ماجدة زكى (٢٠٠٥)، يوسف سيد (٢٠١٤)، موراي Morray (٢٠١٦) أن القيم تعتبر نشاطات أو مواقف تنمو، وتستقر في المجتمع، يمارسها الأفراد وتصبح مقياساً لسلوكهم وتصرفاتهم، فالإنسان لا يولد مزوداً بالقيم، وإنما يكتسب قيمه في سياق احتكاكه بمواقف كثيرة، ومتباينة في بيئة تؤثر عليه، فيتكون لديه الاتجاهات التي تتجمع بعد ذلك فيما بعد وتسمى بالقيم (Values). (١٩: ١١٤)(٣٠: ١٥٩)(٣٨: ٢٠١)

وتؤدي القيم دور الدافع والمحرك للسلوك، وبالتالي تدعوا أفراد المجتمع إلى اختيار هذا الفعل، وترك ذلك وإلى تفضيل هذا السلوك على ذلك، وبالتالي يقصد بها المبادئ التي يؤمن بها المجتمع ويعتز بها. (١٢: ٦٩)(١٠: ١١٥)

ومن هنا تعد القيم أحد المجالات الرئيسية التي تهتم بها التربية، باعتبارها أحد أبعاد الجانب الانفعالي في عملية التعليم، والتي تترك أثراً دائماً على الطلبة في شخصياتهم وتصرفاتهم، وتجعل من الفرد الذي يفقد قيمه يفقد إترانه. (٢٣: ٨٤)

وقد أوضح محمد عاطف (٢٠١٠) أن الطلبة الجامعيين المتمسكين بالقيم هم أقل عرضه للانحرف والانحراف (٢٢: ١٤١)، وهذا يتفق مع ما ذكرته فوزية دياب (٢٠١١) أن الخطورة الناتجة من احتضان التعليم الجامعي للنموذج الأكاديمي الذي يركز على التعليم

المعرفي أو نقل المعرفة بدلاً من التركيز على عمليات التفكير التي تؤدي إلى التعلم الانفعالي والوجداني. (١٦: ٩٣)

وترى الباحثة أن إدمان الإنترنت له العديد من الآثار السلبية على حياة الفرد والمجتمع، خاصة على فئة الشباب وطلاب الجامعات الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الإدمان، ومن هنا كانت ضرورة مساندة هذه الفئة، ومساعدتها في التخلص من هذا النوع من الاضطرابات السلوكية والاجتماعية، حيث تزايدت في الآونة الأخيرة خطورة شبكات الإنترنت مع تزايد عدد المستخدمين لها عاماً بعد عام، ومع تزايد المدة الزمنية التي يستغرقونها في استخدامه إلى الدرجة التي يمكن أن يطلق على البعض منهم مصطلح "مدمني الإنترنت"، حيث أنهم يستخدمون هذه المواقع بصورة قهرية رغم إدراكهم لخطورتها النفسية والاجتماعية، وقد لمست الباحثة عمق هذه المشكلة من خلال تعدد شكاوى أعضاء هيئة التدريس بكليات جامعة الزقازيق من انتشار هذه الظاهرة لدى الطلاب والطالبات أثناء المحاضرات، وفي طرقات الكلية والجامعة، حيث يتعامل البعض منهم مع مواقع شبكات الإنترنت بطريقة مَرضية بدأت تزعجهم وتقلق حياتهم، وأدركوا معها أنهم يستخدمون هذا الموقع بطريقة جعلتهم يدمنون عليه يوماً بعد يوم لدرجة أصبح من الصعب عليهم الاستغناء عنها، وهنا تكمن الخطورة النفسية والاجتماعية والصحية عليهم.

وتستعرض الباحثة العديد من الدراسات المرجعية في البرامج الإرشادية الحركية لخفض إدمان الإنترنت وتحسين القلق الاجتماعي والنسق القيمي للشباب وطلبة الجامعات مثل دراسة كل من: سميث وآخرون Smith,et.,al (٢٠١٢)(٤١)، سلوى مشعان (٢٠١٤) (٩)، هشام عواد (٢٠١٤) (٢٨)، السيد بسيوني (٢٠١٦)(٢)، ياسرة محمد (٢٠١٦) (٢٩)، أحمد جمال (٢٠١٧) (١)، محمود عبدالجواد (٢٠٢١)(٢٦) وقد تبين عدم وجود دراسة- على حد علم الباحثة أهتمت بوضع البرامج الإرشادية الحركية ودراسة تأثيرها في خفض حدة إدمان شبكات الإنترنت وتحسين القلق الاجتماعي والنسق القيمي لدى طالبات الجامعات المصرية.

ومن هنا وجدت الباحثة أنه يتحتم عليها من خلال عملها كعضو هيئة تدريس (علم الاجتماع الرياضي) بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق، مساعدة هؤلاء الطالبات على الحد من الاستخدام المفرط لشبكات الإنترنت، ومن هنا نبعت فكرة وضع برنامج إرشادي حركي لخفض حدة إدمان شبكات الإنترنت والتعرف على تأثيره في تحسين القلق الاجتماعي والنسق القيمي لدى طالبات جامعة الزقازيق، وتأمل الباحثة أن يحقق هذا البرنامج الإرشادي أهدافه المنشودة.

هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي حركي ومعرفة تأثيره على :
- ١- خفض حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي لدى طالبات جامعة الزقازيق.
 - ٢- النسق القيمي لدى طالبات جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد النسق القيمي قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي والنسق القيمي.

مصطلحات البحث:**برنامج إرشادي حركي Motion guide program:**

هو "برنامج ارشادي يعمل علي معالجة الصعوبات والمشكلات، سواء كان سببها عضوياً أو نفسياً أو عصبياً". (٤٨:١١)

شبكة الانترنت World wide web:

هي " نظام تتصل فيه أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الذكية ببعضها البعض حتى يمكنها مشاركة المعلومات". (٥:٥)

إدمان الانترنت Iternet addiction:

هو "مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الاستخدام المفرط لشبكات الإنترنت ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط (السيطرة) ورفض الحياة الاجتماعية". (٤٤:٤٣)

القلق الإجتماعي Social anxiety:

هو " استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على أنه تهديدا للذات، وخوفا من التقييم السلبي من الآخرين، الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق، وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف". (٧٩:٢٢)

نسق القيم Values System :

هو "عبارة عن مجموعة من قيم الفرد أو المجتمع مرتبة وفقاً لأولويتها على هيئة سلم تتدرج مكوناته تبعاً لأهميتها". (٥٣ :١٧)

القيم Values:

هي " الشيء الذي بواسطته يحدد المرغوب فيه أو أي شيء يسعى إليه الناس أو يبتعدون عنه لتحقيق مكانة اجتماعية وهي بمثابة الجوانب التي يمكن ملاحظتها للدوافع الخاصة لتحقيق الأهداف، أو التي تشبع رغبة أو أمنية والتي عن طريقها يمكن أن نفهم المعلومات المتاحة أو التفاعلات داخل الجماعة الاجتماعية". (١٨ : ٩٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وقد إستعانت بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد عينة البحث الأساسية بعد تطبيق مقياس إدمان شبكات الإنترنت على عدد (٥٠٠) طالبة من كليات التربية الرياضية والتجارة والآداب والتمريض والحقوق حيث تم أخذ عينة عشوائية من كل كلية قوامها (١٠٠) طالبة بحيث يكون التوزيع بالتساوي، وفي ضوء ذلك تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كليات جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وقد بلغ قوامها (٤٠) طالبة، واللاتي يتصفن بدرجة عالية من إدمان شبكات الإنترنت، وقد روعي ضرورة موافقتهن المبدئية على الانخراط في البرنامج الإرشادي الحركي ك رغبة منهن في التخلص من مشكلة إدمان الإنترنت، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة، كما تم الإستعانة بعدد (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية.

إعتدالية أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل (السن- درجة إدمان شبكات الإنترنت- مستوى القلق الإجتماعي- النسق القيمي)، والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن- درجة إدمان شبكات الإنترنت- القلق

الإجتماعي ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٢٠,٩٠	١,٧٢	٢٠,٤٠	٠,٨٧
إدمان شبكات الإنترنت	درجة	٧١,٥٠	٥,٩٩	٧٠,٠٠	٠,٧٥
القلق الإجتماعي	درجة	٨٩,٠٠	٦,٣٨	٨٧,٠٠	٠,٩٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات التالية (السن - درجة إدمان شبكات الإنترنت - القلق الإجتماعي) تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في النسق القيمي قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد مقياس النسق القيمي :					
الدينية	درجة	٢٢,٧٠	٢,٨١	٢٢,٠٠	٠,٧٥
النظرية	درجة	٢٠,٩٠	٢,٧٩	٢٠,٠٠	٠,٩٧
الإجتماعية	درجة	٢١,٦٠	٢,٤٤	٢١,٠٠	٠,٧٤
الإقتصادية	درجة	١٧,٥٠	٢,٢٣	١٧,٠٠	٠,٦٧
السياسية	درجة	١٦,٨٠	٢,٦٣	١٦,٠٠	٠,٩١
الجمالية	درجة	١٥,٦٠	١,٩٢	١٥,٠٠	٠,٩٤
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١١٥,١٠	١٤,٨٢	١١١,٠٠	٠,٨٣

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في أبعاد النسق القيمي قيد البحث تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : مقياس إدمان الأنترنت : ملحق (١)

أعد هذا المقياس يونغ Young (١٩٩٨)، وأعد الصورة العربية عبد الناصر السيد (٢٠١١) لقياس درجة ومستوى إدمان شبكات الإنترنت، ويتكون المقياس من عدد (٢٠) عبارة، وهي تقيس النواحي السلبية من الإستخدام المفرط للأنترنت، وصمم الإختبار في ضوء مقياس ليكرت الخماسي التدرج على خمس إختيارات هي : بدرجة كبيرة جدا (٥) درجات، بدرجة كبيرة (٤) درجات، بدرجة متوسطة (٣) درجات، بدرجة قليلة درجتان، بدرجة قليلة جدا درجة واحدة، والدرجة على المقياس تقع في المدى من (٢٠ - ١٠٠) درجة حيث يصنف الفرد من حيث إستخدامه للأنترنت في أحد الثلاثة تصنيفات الآتية :

١- الدرجة في المدى من (٢٠ - ٣٩) تدل أن الفرد يستخدم الأنترنت بصورة عادية ويستطيع أن يتحكم في استخدامه.

٢- الدرجة في المدى من (٤٠ - ٦٩) تدل أن الفرد يعاني من مشاكل متكررة نتيجة استخدامه للأنترنت ولكنه لم يصل إلى مرحلة المدمن.

٣- الدرجة في المدى من (٧٠ - ١٠٠) تدل أن الفرد لديه له مشاكل جوهرية نتيجة استخدامه للإنترنت والفرد في هذا المدى يعاني من إدمان الإنترنت. (١٣:١٠٤)

ثانياً : مقياس القلق الإجتماعي : من إعداد/ الباحثة

لبناء مقياس القلق الإجتماعي لطالبات جامعة الزقازيق أتبعته الباحثة الخطوات التالية:

أ- الهدف من المقياس:

التعرف على مستوى أبعاد القلق الإجتماعي لطالبات جامعة الزقازيق.

ب- الإطلاع على بعض المراجع الخاصة بالقلق الإجتماعي (٣)(٧)(٨)(١٥)(٢٤).

ويتكون المقياس في صورته الأولية من عدد (٣٠) عبارة ملحق (٢) موزعة على

بعدين هما كما يلي:

- بعد قلق التفاعل : الذي يعكس تقريراً ذاتياً بالقلق مثل : العصبية والتوتر وعدم الإرتياح والخجل والإنزعاج وعدد عبارته (١٥) عبارة.

- بعد قلق المواجهة والذي يتعامل مع خبرة القلق في المواقف ذات الطابع الإجتماعي وعدد عبارته (١٥) عبارة.

وبعد عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم الإجتماع وعلم الإجتماع الرياضي بالجامعات المصرية ملحق (٢) تم حذف عدد (٤) عبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٦) عبارة موضحة بملحق (٣).

ج- طريقة تصحيح المقياس:

أستخدمت الباحثة في تصحيح المقياس ميزان تقدير خماسي (بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات، بدرجة متوسطة = ٣ درجات، بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة ضعيفة جداً = درجة واحدة) وأعطيت هذه الأوزان للعبارات الإيجابية، أما (بدرجة كبيرة جداً = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة = ٣ درجات، بدرجة قليلة = ٤ درجات، بدرجة ضعيفة جداً = ٥ درجات) فقد أعطيت هذه الأوزان للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٣٠) درجة، والدرجة الصغرى للمقياس (٢٦) درجة، والجدول رقم (٣) يوضح العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس القلق الإجتماعي :

جدول (٣)

أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس القلق الاجتماعي

م	عبارات المقياس	أرقام العبارات النهائية	عدد العبارات
١	العبارات الإيجابية	(١)،(٢)،(٣)،(٤)،(٦)،(٧)،(٩)،(١٠)،(١١)،(١٢)،(١٤)،(١٦) (١٧)،(١٨)،(٢٠)،(٢٣)،(٢٤)،(٢٥)،(٢٦)	١٩
٢	العبارات السلبية	(٥)،(٨)،(١٣)،(١٥)،(١٩)،(٢١)،(٢٢)	٧
	إجمالي العبارات	-	٢٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن عدد عبارات المقياس النهائية الإيجابية بلغت (١٩) عبارة إيجابية، كما بلغ عدد عبارات المقياس النهائية السلبية (٧) عبارات سلبية.

الخصائص السيكمترية للمقياس :

أ - معامل الصدق :

قامت الباحثة بالتأكد من صدق مقياس القلق الاجتماعي لطالبات جامعة الزقازيق

بطريقتين :

* صدق المحكمين:

تم عرض مقياس القلق الاجتماعي على مجموعة من أساتذة علم الاجتماع، وعلم الاجتماع الرياضى بالجامعات المصرية بلغ عددهم (٥) أساتذة (ملحق ٢)، وقد أستجابت الباحثة لأراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف، وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج مقياس القلق الاجتماعي في صورته شبه النهائية ليتم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية.

* صدق الاتساق الداخلي:

أستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الإجتماعي والدرجة الكلية له

$$n=20$$

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٥٩٦	٩	٠,٥٨٣	١٧	٠,٥٣٩	٢٥	٠,٥٦٢
٢	٠,٥٤٢	١٠	٠,٥٤١	١٨	٠,٥١٧	٢٦	٠,٥٤٤
٣	٠,٥٧٧	١١	٠,٥٣٩	١٩	٠,٦٠٣	-	-
٤	٠,٥٣١	١٢	٠,٥٩٢	٢٠	٠,٥٩١	-	-
٥	٠,٥٨٢	١٣	٠,٥٨٥	٢١	٠,٥٣٦	-	-
٦	٠,٥٩٤	١٤	٠,٥٦١	٢٢	٠,٥١٩	-	-
٧	٠,٥٣٢	١٥	٠,٥٢١	٢٣	٠,٥٥٠	-	-
٨	٠,٥٥١	١٦	٠,٥٨٤	٢٤	٠,٥٩٧	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الإجتماعي والدرجة الكلية

للبعد الذي تمثله ن = ٢٠

بعد قلق المواجهة				بعد قلق التفاعل			
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٥٢٩	٨	٠,٥٥٢	١٤	٠,٥٦٤	٢١	٠,٥٣٨
٢	٠,٥٦١	٩	٠,٥٧٣	١٥	٠,٥٢١	٢٢	٠,٥٥٢
٣	٠,٥١٨	١٠	٠,٥٢٩	١٦	٠,٥١٩	٢٣	٠,٥٢٥
٤	٠,٥٥٥	١١	٠,٥١٤	١٧	٠,٥٣٠	٢٤	٠,٥٤٤
٥	٠,٥٣١	١٢	٠,٥٢٨	١٨	٠,٥٦٢	٢٥	٠,٥٤٨
٦	٠,٥٦٩	١٣	٠,٥٤١	١٩	٠,٥٢٨	٢٦	٠,٥٢٥
٧	٠,٥١٧	-	-	٢٠	٠,٥٦٦	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس القلق الإجتماعي والدرجة الكلية

للمقياس ن=٢٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	بعد قلق التفاعل	*٠,٥٤١
٢	بعد قلق المواجهة	*٠,٥٢٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس.

ب- معامل ثبات المقياس :

لحساب معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي استخدمت الباحثة طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد تم التطبيق الأول في ٢٠٢٢/١٠/٩ ، وإعادة التطبيق في ٢٠٢٢/١٠/١٩ بفارق زمني قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الثبات بإستخدام معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمقياس، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي ن = ٢٠

أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
بعد قلق التفاعل	درجة	٢,٩١	٤٣,٧٠	٢,٧٣	٤٢,٠٠	*٠,٥٠٩
بعد قلق المواجهة	درجة	٣,٢٨	٤٥,٢٠	٣,١٥	٤٤,٣٠	*٠,٥٤١
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٦,١٩	٨٨,٩٠	٥,٨٨	٨٦,٣٠	*٠,٥٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس القلق الاجتماعي مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثالثاً: مقياس النسق القيمي : ملحق (٤)

قام بإعداد المقياس محمود السيد أبو النيل (٢٠٠٥) (٢٤) ويتكون المقياس من عدد من الأسئلة المتضمنة لمواقف مألوفة، تعكس بعض التوجهات القيمية، وتتطلب من المختبر الاستجابة لها من خلال الاختيار بين بديلين، والمواقف المطروحة في هذا المقياس تدور حول

اهتمامات الأشخاص الراهنة بأنشطة معينة أو أشياء خارجية أو تتعلق بمثلهم أو معاييرهم ونفضياتهم ومعتقداتهم، ومن خلال تحليل هذه الإجابة تستدل الباحثة على اتجاهات الفرد وقيمه، والتي يمكن تحديدها في ستة أنواع : القيم الاقتصادية، الاجتماعية، النظرية، السياسية، الدينية والجمالية، ويتكون من (٣٠) سؤال، كل سؤال يشتمل على فقرتين (أ - ب) يختار المفحوص إحداها أو كليهما، مع بيان أي من الفقرتين يفضلها أكثر، علماً بأن الدرجة الكلية للمقياس (١٣٢) درجة.

والعبارات موزعة على القيم الستة بواقع عشرة فقرات لكل قيمة، كما يظهر في الجدول رقم (٨) :

جدول (٨)

توزيع فقرات المقياس على القيم التي تقيسها

القيم	العبارات التي تقيسها
الدينية	٤ - أ - ٧ - ب - ١١ - أ - ١٤ - ب - ١٨ - ب - ٢٠ - أ - ٢٢ - ب - ٢٥ - ب - ٢٧ - ب - ٢٨ - أ
النظرية	٤ - ب - ٨ - أ - ١١ - ب - ١٦ - أ - ١٧ - أ - ٢٠ - ب - ٢١ - أ - ٢٣ - أ - ٢٦ - أ - ٢٨ - ب
الاجتماعية	١ - أ - ٣ - ب - ٥ - ب - ٦ - ب - ١٠ - أ - ١٢ - أ - ١٣ - ب - ١٧ - ب - ١٩ - أ - ٢٥ - أ
الاقتصادية	١ - ب - ٢ - ب - ٥ - أ - ٨ - ب - ٩ - أ - ١٣ - أ - ١٥ - أ - ٢٤ - ب - ٢٧ - أ - ٢٩ - ب
السياسية	٢ - أ - ٦ - أ - ١٠ - ب - ١٢ - ب - ١٥ - ب - ١٨ - أ - ٢٣ - ب - ٢٤ - أ - ٢٦ - ب - ٣٠ - أ
الجمالية	٣ - أ - ٧ - أ - ٩ - ب - ١٤ - أ - ١٦ - ب - ١٩ - ب - ٢١ - ب - ٢٢ - أ - ٢٩ - أ - ٣٠ - ب

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات سلة وطائرة وكرات يد وتنس طاولة.
- شريط قياس - ساعة إيقاف - مقاعد سويسرية.
- كرات طبية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث:

أولاً: صدق المحكمين :

تم عرض كل من عبارات مقياس إيمان شبكات الإنترنت، وعبارات مقياس النسق القيمي على مجموعة من أساتذة علم الاجتماع، وعلم الاجتماع الرياضي بالجامعات المصرية بلغ عددهم (٥) أساتذة (ملحق ٢)، وقد بلغ نسبة إتفاق السادة المحكمين على مقياس إيمان شبكات الإنترنت (١٠٠%)، كما بلغ نسبة إتفاق السادة المحكمين على مقياس النسق القيمي (٨٠,٠٠%).

ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات لمقياس إيمان شبكات الإنترنت، ومقياس النسق القيمي استخدمت الباحثة طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بفارق زمني قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الثبات بإستخدام معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمقياس، والجدولين رقمي (٩)،(١٠) يوضحان ذلك :

جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس إيمان شبكات الإنترنت ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٦٠٣	٥,١١	٧٠,٤٠	٥,٢٤	٧١,٢٠	درجة	إيمان شبكات الإنترنت

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥ يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس إيمان شبكات الإنترنت مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (١٠)

معامل الثبات لمقياس النسق القيمي ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٥٨٤	٦,٩١	١١٥,٧٠	٧,٣٣	١١٤,٦٠	درجة	النسق القيمي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥ يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس النسق القيمي مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الإرشادي الحركي المقترح :

أولاً : الهدف البرنامج :

- ١- التخفيف من حدة إيمان الإنترنت وخفض القلق الإجتماعي لأفراد عينة البحث الأساسية.
- ٢- تحسين النسق القيمي (القيم الدينية - القيم النظرية - القيم الإجتماعية - القيم الإقتصادية - القيم السياسية - القيم الجمالية) لأفراد عينة البحث الأساسية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٢- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو التخفيف من حدة إدمان الإنترنت وخفض القلق الإجتماعى وتحسين النسق القيمى لأفراد عينة البحث الأساسية.
- ٣- ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.
- ٤- أن تكون التدريبات والألعاب الصغيرة والتمهيدية بسيطة وسهلة.
- ٥- أن تكون أنشطة البرنامج ممتعة وتوفر مناخ تشيع فيه روح السرور والألفة والتعاون بين أفراد عينة البحث.
- ٦- شرح اللعبة الصغيرة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- ٧- التركيز فى الجلسات الإرشادية على بيان خطورة ادمان الانترنت وغرس القيم الخلقية فى نفوس الطالبات بصورة تربوية.
- ٨- التنوع فى الإستراتيجيات المستخدمة مع أفراد عينة البحث فى كل جلسة إرشادية، وذلك لتلافى الملل والفتور أثناء الجلسة.

ثالثاً: محتوى البرنامج المقترح:

أتبعت الباحثة الخطوات التالية لتحديد محتوى البرنامج الإرشادى الحركى المقترح :

- ١- الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى مجال الإرشاد النفسى والبرامج الحركية.
 - ٢- تجميع العديد من الألعاب الصغيرة والتمرينات البدنية المناسبة لقدرات أفراد عينة البحث.
- رابعاً : الجلسات الإرشادية : (٣٠) ق

قامت الباحثة بتطبيق الجلسات الإرشادى بطريقة جمعية، وتم إستخدام الأساليب التالية فى إدارة الجلسات الإرشادية : أسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار والتفاعل بين الطالبات والباحثة، وقد أهتمت الباحثة أثناء تطبيقها لجلسات البرنامج الإرشادى بعامل التعزيز بنوعيه (المادى والمعنوي) كعامل مهم جدا فى نجاح جلسات البرنامج الإرشادى، كما حرصت على تعزيز كل خطوة، وكل سلوك تبادر به المشاركات، حتى ولو كان بسيطاً، لتشجيعهن على تحقيق المزيد من التقدم نحو الهدف المنشود من تطبيق هذه الجلسات، وهو علاج اضطراب الإدمان على شبكات الإنترنت وتحسين القلق الإجتماعى، والنسق القيمى لدى أفراد عينة البحث الأساسية.

خامساً : مكونات الوحدة التدريبية اليومية : (٤٠) دقيقة

أ - الإحماء : (١٠) ق

والهدف منه الوصول بأفراد عينة البحث الأساسية إلى التهيئة الكاملة لأداء محتوى الجزء الرئيسى بالوحدة من خلال تهيئة أربطة ومفاصل الجسم وإطالة العضلات العاملة، وكذلك تهيئة الجهازين الدورى والتنفسى.

ب - الجزء الرئيسى : (٢٥) ق

ويشمل هذا الجزء على مجموعة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والتمرينات البدنية البسيطة لتحسين الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لأفراد عينة البحث الأساسية.

ج - الجزء الختامى : (٥) ق

ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة قبل ممارسة ما جاء بالجزء الرئيسى بالوحدة التدريبية اليومية.

رابعاً: التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح:

- الفترة الزمنية للبرنامج (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات في الأسبوع.

- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٧٠) ق.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمى قيد البحث فى الفترة من ٢٢/١٠/٢٠٢٢ وحتى ٢٤/١٠/٢٠٢٢.

تطبيق البرنامج الإرشادى الحركى المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج الإرشادى الحركى المقترح (ملحق ٥) على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٦/١٠/٢٠٢٢ وحتى ٢٠/١٢/٢٠٢٢ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد، علماً بأن المدة الزمنية للوحدة التدريبية (٧٠) دقيقة.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمى قيد البحث فى الفترة من ٢٢/١٢/٢٠٢٢ وحتى ٢٥/١٢/٢٠٢٢ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

أساليب التحليل الإحصائي:

- لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - معامل الارتباط البسيط.
 - نسب التحسن.
 - الإنحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - إختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول للبحث:

جدول (١١)

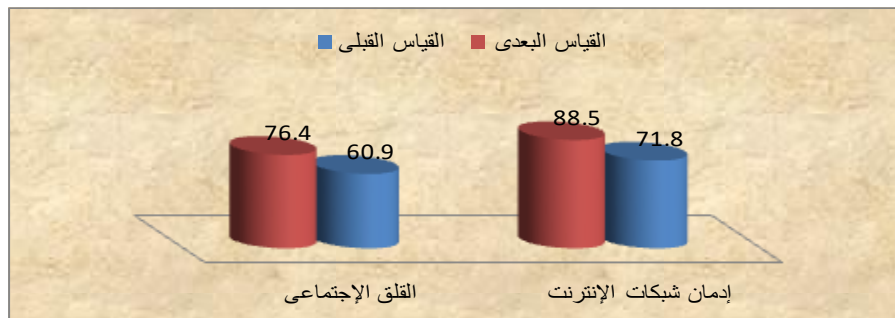
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في حدة إدمان الإنترنت

والقلق الإجتماعي قيد البحث ن = ٢٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٦,١٤	٤,٨٣	٦٠,٩٠	٥,٦٢	٧١,٨٠	درجة	إدمان شبكات الإنترنت
*٧,٠١	٥,٦٦	٧٦,٤٠	٦,١٩	٨٨,٥٠	درجة	القلق الإجتماعي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي قيد البحث لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في حدة إدمان الإنترنت

والقلق الإجتماعي قيد البحث

وترجع الباحثة هذا التحسن في حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام البرنامج الإرشادي الحركي المقترح حيث أحتوى البرنامج على مجموعة منتقاة من التمرينات البدنية السهلة، والتي تناسب طبيعة الطالبات مدمنى شبكات الإنترنت (أفراد عينة البحث الأساسية) وأيضاً العديد من الألعاب الصغيرة والتمهيدية بجانب الجلسات الإرشادية ذات الطابع الإجتماعي المقبول، والتعارف، وتبادل الآراء، والخبرات وتبين لهن خطورة إدمان الإنترنت على جوانب الشخصية سواء النواحي الصحية والنفسية والإجتماعية وشعور الطالبة بالإغتراب عن الواقع الحياتي، الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي في خفض حدة إدمان الإنترنت وتحسين مستوى القلق الإجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : حامد زهران (٢٠١٠) (٦)، شريفة وآخرون Sharifah,et.,al (٢٠١١) (٤٠)، نيميز وآخرون Niemz,et.,al (٢٠١٥) (٣٩) أن استخدام اللعب كأسلوب علاجي حديث في مجال الإرشاد للأفراد تفيد في علاج الاضطرابات السلوكية حيث تقوم على أساس أن اللعب هو متنفس طبيعي للفرد، وأن النشاط الحركي حازه نفسية اجتماعية يجب أن تشبع باللعب، وبذلك يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الفرد، وإتاحة الفرصة له للتعبير والتفيس الانفعالي، ولتحقيق أغراض وقائية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "سلوى مشعان (٢٠١٤) (٩)، هشام عواد (٢٠١٤) (٢٨)، السيد بسيوني (٢٠١٦) (٢)، ياسرة محمد (٢٠١٦) (٢٩)، أحمد جمال (٢٠١٧) (١)، محمود عبدالجواد" (٢٠٢١) (٢٦) على أهمية استخدام البرامج الإرشادية الحركية في خفض حدة إدمان الإنترنت وتحسين المتغيرات الإجتماعية لدى الأفراد. وفي هذا الصدد يشير أمين الخولي وأسامة راتب (٢٠٠٢) (٤) أن النشاط النفسي - الحركي يسهم في وضع النواه الأولى لمفهوم الذات منذ الميلاد من خلال الأنشطة النفس حركية التي تبدأ في تكوين فكره عن ذاته النفسية والجسمية، وإدراكه لمستوي مهاراته الحركية والنفسية. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي لصالح القياس البعدي".

ثانياً- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى للبحث:

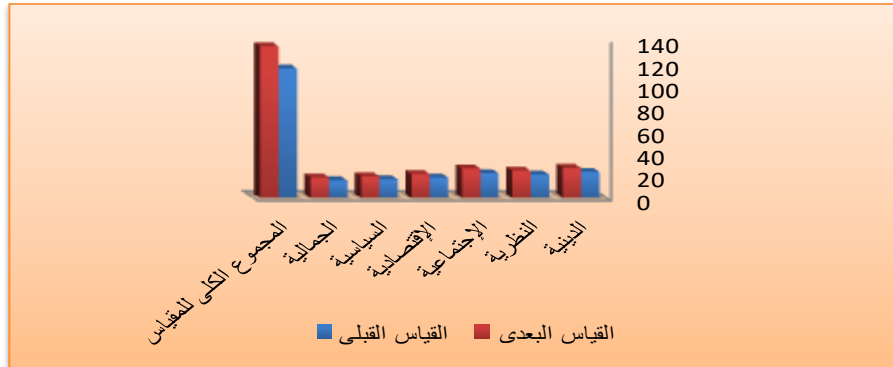
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى أبعاد النسق القيمي قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
أبعاد النسق القيمي :						
الدينية	درجة	٢٢,٩٠	٢٦,٥٠	٢,٦٤	٢,٣٩	*٤,١٧
النظرية	درجة	٢٠,٥٠	٢٣,٩٠	٢,٥١	٢,٢٧	*٣,٩٩
الإجتماعية	درجة	٢١,٧٠	٢٦,٠٠	٢,٤٩	٢,٣١	*٥,٢٦
الإقتصادية	درجة	١٧,٩٠	٢١,٠٠	٢,٢٥	٢,١٩	*٣,٨١
السياسية	درجة	١٦,٥٠	١٩,٢٠	٢,٣٨	٢,٢٦	*٣,٢٤
الجمالية	درجة	١٥,٤٠	١٨,٠٠	١,٧٤	٢,٠١	*٤,٠١
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١٤,٩٠	١٣٤,٦٠	١٤,٠١	١٣,٤٣	*٤,١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد النسق القيمي قيد البحث لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى أبعاد النسق القيمي قيد البحث

وتعزى الباحثة هذا التحسن فى أبعاد النسق القيمي قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابى لإستخدام البرنامج الإرشادى الحركى المقترح حيث أدى إلى تحسين العديد من القيم الإجتماعية الأصيلة (القيم الدينية - القيم النظرية - القيم الإجتماعية -

القيم الإقتصادية - القيم السياسية - القيم الجمالية) وذلك من خلال مشاركة الطالبات في تنفيذ محتوى البرنامج، والذي تضمن مجموعة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية بجانب الجلسات الإرشادية التي تأسست على التواصل الإجتماعي الجيد، والمثمر بين الطالبات والباحثة مما أسهم في التحلى بالقيم الإجتماعية والبعد عن إدمان الإنترنت والتعرف على خطورته على منظومة القيم داخل أى مجتمع أو جماعة، الأمر الذى أدى بشكل مقبول فى تحسين أبعاد النسق القيمي قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : محمد صوالحة (٢٠١٧)(٢١) أن البرامج الإرشادية التى تتضمن الأنشطة الحركية وجلسات الإرشاد النفسى والإجتماعى لها دور فى التأثير فى تهذيب القيم الأخلاقية والاجتماعية لذلك أعترف المربيون بأهمية تربية النشء من خلال ممارسة الأنشطة النفس حركية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: سميث وآخرون Smith,et.,al (٢٠١٢) (٤١)، سلوى مشعان (٢٠١٤) (٩)، محمود عبدالجواد (٢٠٢١)(٢٦) على أهمية استخدام البرامج الإرشادية الحركية فى تحسين أبعاد النسق القيمي لدى الأفراد. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد النسق القيمي قيد البحث لصالح القياس البعدى".

ثالثاً- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث:

جدول (١٣)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة فى حدة إدمان الإنترنت والقلق الإجتماعي والنسق القيمي قيد البحث

المنغبرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة (التجريبية)	
		قبلي	بعدي
إدمان شبكات الإنترنت	درجة	٧١,٨٠	٦٠,٩٠
القلق الإجتماعي	درجة	٨٨,٥٠	٧٦,٤٠
أبعاد النسق القيمي :			
الدينية	درجة	٢٢,٩٠	٢٦,٥٠
النظرية	درجة	٢٠,٥٠	٢٣,٩٠
الإجتماعية	درجة	٢١,٧٠	٢٦,٠٠
الإقتصادية	درجة	١٧,٩٠	٢١,٠٠
السياسية	درجة	١٦,٥٠	١٩,٢٠
الجمالية	درجة	١٥,٤٠	١٨,٠٠
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١٤,٩٠	١٣٤,٦٠

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في حدة إدمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعي والنسق القيمي قيد البحث تراوحت ما بين (١٥,٧٢% - ١٩,٨٢%).



الشكل رقم (٣)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الواحدة في حدة إدمان الإنترنت والقلق الإجتماعي والنسق القيمي قيد البحث

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الحركي المقترح حيث أن ممارسة العديد من الأنشطة الحركية الموجهة إلى تحسين التفاعل الإجتماعي وغرس القيم الدينية والإجتماعية والقيم الجمالية والنظرية والسياسية والإقتصادية من خلال التفاعل مع الباحثة في جلسات الإرشاد النفسي والإجتماعي، والتحدث في العديد من مشكلات إدمان الإنترنت، وتأثيره السلبي على العديد من النواحي الجسمية والإجتماعية والإقتصادية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ستيفين Steven (٢٠٠٨)(٤٢)، ماكيلاند McClelland (٢٠١٢)(٣٧) أن اللعب نشاط سلوكي فهو الطاقة السيكلوجية التي توفر للفرد الإتزان النفسي، فمن خلال اللعب المنظم والهادف يظهر الفرد مدى إنسجامه النفسي والإجتماعي، ويعبر عن الإتجاهات الدقيقة التي تدور بين جوانبه.

وفي هذا الصدد يشير محمود الخولي (٢٠١٤)(٢٥) أن التدخل بالأنشطة الحركية والألعاب الرياضية يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية في شخصية الفرد ، وبالتالي تساهم في زيادة الصحة النفسية، والخروج من المشكلات النفسية والإجتماعية إلى النضج الاجتماعي، والتغلب على المشكلات الحياتية ، كما أنها تؤدي اكساب الفرد السلوك الاجتماعي المطلوب ، كما تعمل على التخلص من العديد من السلوكيات الخاطئة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة إيمان شبكات الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي".

الإستخلاصات:

- فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصلت إليها الباحثة تم إستخلاص ما يلى:
- ١- يؤثر البرنامج الإرشادي الحركي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على خفض حدة إيمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى لأفراد عينة البحث الأساسية.
 - ٢- يؤثر البرنامج الإرشادي الحركي المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على النسق القيمي (القيم الدينية - القيم النظرية - القيم الإجتماعية - القيم الإقتصادية - القيم السياسية - القيم الجمالية) لأفراد عينة البحث الأساسية.
 - ٣- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى حدة إيمان الإنترنت ومستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي قيد البحث تراوحت ما بين (١٥,٧٢% - ١٩,٨٢%).

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١- استخدام البرنامج الإرشادي الحركي لخفض حدة إيمان الإنترنت وتحسين مستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي لطالبات بعض كليات جامعة الزقازيق.
- ٢- بناء البرامج الارشادية الحركية لفئة الطلبة المدمنين على الانترنت من الجنسين والذين يعانون من القلق الإجتماعى بحيث تساهم هذه البرامج فى تخفيف حدة إيمان الانترنت.
- ٣- الاهتمام بالأنشطة الرياضية المتنوعة بحيث تصبح مجالاً حقيقياً لنمو العلاقات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية لدى طالبات جامعة الزقازيق.
- ٤- إنشاء برامج نفسية إجتماعية لدمج طالبات جامعة الزقازيق اللاتي يعانين من إيمان الإنترنت ومساعدتهن فى كسر عزلتهن النفسية والاجتماعية.
- ٥- عقد ندوات توعية بالجامعات المصرية حول إيمان الانترنت وما ينتج عنه من مشكلات نفسية واجتماعية خطيرة.
- ٦- إجراء دراسات علمية حول إعداد برامج إجتماعية رياضية تروحية لخفض حدة إيمان الإنترنت وتحسين مستوى القلق الإجتماعى والنسق القيمي لطالبات الجامعات المصرية.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد جمال عثمان (٢٠١٧): "تأثير برنامج إرشادي نفسي مقترح لخفض مستوى القلق لدى مبتدئى السباحة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢- السيد بسيونى مرسى (٢٠١٦): "تأثير برنامج ترويحى على مواجهة مشكلة إدمان الإنترنت بين الشباب المصرى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣- السيد عبد القادر شريف (٢٠١٠): التنشئة الاجتماعية للطفل العربي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): التربية الحركية للطفل، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- برس يورك (٢٠١٤): الإنترنت، الشركة المصرية العالمية للنشر، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠): التوجيه والارشاد النفسي، ط ٣، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠١٠): علم النفس الاجتماعي، ط ٧، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حسني الجبالي (٢٠١٧): علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٩- سلوى مشعان المطيرى (٢٠١٤): "فعالية برنامج إرشادي لخفض إدمان شبكات الإنترنت الإنترنت فى تحسين التواصل الإجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عبد الحي أحمد السبحي، فوزي صالح بنجر (٢٠١٠): طرق التدريس واستراتيجياته، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١١- عبد الرحمن العيسوي (٢٠١٥): الارشاد النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ١٢- عبد الرحمن الهاشمي، طه الدليمي (٢٠٠٨): استراتيجيات حديثة فى فن التدريس، دار الشروق، عمان، الأردن.

- ١٣- عبد الناصر سيد عامر (٢٠١١): "إدمان الانترنت المصادقية والتمايز العاملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري"، مجلة كلية التربية، العدد (٨٥)، كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٤- غسان يعقوب (٢٠١٩): الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، دار النهضة العربية، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
- ١٥- فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨): القلق والإدارة الضغوط النفسية، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- فوزية دياب (٢٠١١): القيم والعادات الاجتماعية، ط ٢، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٧- كمال التابعي (٢٠٠٩): الاتجاهات المعاصرة في دراسة القيم والتنمية الاجتماعية، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- كمال بدر الدين (٢٠١٣): الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية، دراسة في تدعيم النسق القيمي، ط ٢، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٩- ماجد زكي الجلال (٢٠٠٥): تعلم القيم وتعليمه، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٠- محمد أحمد سعفان (٢٠١٥): العملية الارشادية والتشخيص، الطرق العلاجية الارشادية، إدارة الجلسات والتواصل، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢١- محمد أحمد صالحة (٢٠١٧): علم نفس اللعب، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٢- محمد عاطف غيث (٢٠١٠): علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٢٣- محمود السيد أبو النيل (٢٠٠٢): القيم والانتاج، دراسات عربية وعالمية، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت، لبنان.
- ٢٤- محمود السيد أبو النيل (٢٠٠٥): علم النفس الاجتماعي دراسات مصرية وعالمية، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمود سعيد الخولي (٢٠١٤): العنف في الحياة اليومية، دار الإسراء للطبع والتوزيع، القاهرة.
- ٢٦- محمود عبدالجواد فهمي (٢٠٢١): "فعالية برنامج إرشادي لتحسين التواصل الاجتماعي وخفض بعض الاضطرابات النفسية لمدمني الإنترنت"، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.

٢٧- نادية رضوان (٢٠٠٥): الشباب المعاصر وأزمة القيم، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

٢٨- هشام عواد راشد (٢٠١٤): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.

٢٩- ياسرة محمد أيوب (٢٠١٦): "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات"، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد (١٦)، العدد (٣)، جامعة الزرقاء الخاصة، الأردن.

٣٠- يوسف سيد محمود (٢٠١٤): تغير قيم طلاب الجامعة، سلسلة قضايا تربوية، رقم (٦)، عالم الكتب، القاهرة.

٣١- يونغ كمبرلي (٢٠١٨): الإدمان على الأنترنت، ترجمة هاني أحمد ثلجي، بيت الأفكار الدولية، عمان، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 32- Alam, Shah, Hashim, Nik, & Ahmad (2014): Negative and positive impact of internet addiction on young adults. Unpublished Master's Thesis. University Kebangsaan , Malaysia.
- 33- Chebbi , Prasanna & Koong , Kai (2010): Some Observations On Internet Addiction Disorder Research. published Master's Thesis. Journal of Information Systems Education Vol., 11.
- 34- Griffiths, M., (2003): Internet abuse in the work place ,Issues and employment for employers and employment counselors, journal of employment counseling, Vol.,40.
- 35- Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Tao, R., & Zhong, J. (2017): Chinese internet Addiction Inventory: Developing a measure of Problematic internet use for Chinese college students. Cyber psychology & behavior, Vol.,10, No.,6.

- 36- **Kim, Sunwoo & Kim, Rando (2012):** A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. Unpublished Master's Thesis. Seoul National University , Korea
- 37- **McClelland (2012) :** 6 Ways to Kick Your Facebook Addiction. [http:// mashable.com](http://mashable.com).
- 38- **Murray, T., (2016):** Teaching Values Through General Education, New Directions for Community Colleges.
- 39- **Niemz, Katie, Mark Griffith & Phil Banyrad, (2015):** "Prevalence of Pathological Internet Use among University Students & Correlations with Self- Esteem, the General Health Questionnaire with & Disinhibition". Cyber Psychology of Behavior. Vol., 8, No.,6.p.,562-570.
- 40- **Sharifah, S., Siti, O., Jusang, M., (2011):** Facebook Addiction among Female University Students. Revisited de Administration Publication. Cyber psychology and Behavior. Vol.,3.,No.,2, p., 94-109.
- 41- **Smith, T., (2012):** The effect of a treatment program with groups of children who were classified as bullies and normal.
- 42- **Steven ,D. & Beck, A., (2008):** Hand Book Of Psychotherapy And Behavior Change, John Wilay, Sons Inc, New York.
- 43- **Thatcher, A., & Goolam, S., (2019):** Development Problematic Properties of the African Journal of Psychology , Vol., 35, No., (4), p.,793-809.
- 44- **Widyanto , Laura & Mcmurran , Mary (2004) :** The psychometric properties of the internet addiction test Cyberpsychology & Behavior, Vol.,7 , No.,3.