

دراسة تأثير تمارين الايروبيك والقصة الحركية في علاج الادمان الالكتروني والعزلة

الاجتماعية عند الاطفال بعمر (٦-٨) سنة

هبة عدنان محمود الملاح مديرة تربية نينوى

ahmedalafandi@gmail.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٤/٥/١٦)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٤/٣/٢٣)

الملخص

يهدف البحث الى علاج الادمان الالكتروني والعزلة الاجتماعية التي يتعرض له الاطفال في وقتنا الحالي باستخدام تمارين الايروبيك والقصة الحركية، وتم اختيار عينة عمدية تتمثل بـ(٣٢) تلاميذ من الذين لوحظت عليهم علامات الادمان والعزلة، أذ تم الاتصال بأولياء امورهم للإجابة عن عدة تساؤلات ارتبطت بمتغيرات البحث، وبناءً على ذلك تم وضع واختبار فرضيات للبحث بواسطة مجموعة من الاساليب الاحصائية التي تم تحليلها ببرنامج SPSS واستخدام نماذج ال(Google Drive)، إذ تم نشر استمارة الاستبانة الالكترونية في موقع التواصل الاجتماعي (Telegram) وتوصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها هناك تغيير ايجابي كبير في سلوك الطفل بعد انقطاعه عن الشاشات الالكترونية ومشاركته في الالعاب الحركية الجماعية والمشاركة في النشاطات المدرسية وهذا عمل على تحسن المستوى الدراسي للطفل وهذا ما اكده اولياء الامور الاطفال، كما أوصت الباحثة اولياء امور الاطفال بمشاركتهم بعض الالعاب الحركية البسيطة والترفيهية والتي يمكن ادائها بالمنزل والتي تؤدي الى زيادة النشاط البدني وتحسين الحالة النفسية للأطفال.

الكلمات المفتاحية: تمارين الايروبيك، القصة الحركية، الادمان الالكتروني، العزلة الاجتماعية.



A study on the effect of aerobic exercises and motor story on treating electronic addiction and social isolation in children aged 6-8 years

Hibah Adnan Mahmood Al-Mallah

ahmedalafandi@gmail.com

Nineveh Education Directorate

Article information

Article history:

Received: 23/03/2024

Accepted: 16/05/2024

Published online: 15/10/2025

Keywords:

Aerobic exercises, motor story, electronic addiction, social isolation

Correspondence:

Hibah Adnan Mahmood Al-Mallah

ahmedalafandi@gmail.com

Abstract

The study aims to treat electronic addiction and social isolation that children are currently experiencing using aerobic exercises and motor stories. A purposive sample of 32 students who showed signs of addiction and isolation was selected. Their parents were contacted to answer several questions related to the research variables. Based on this, hypotheses were formulated and tested using statistical methods analysed with SPSS and Google Drive models. An electronic questionnaire form was published on the social media platform Telegram. The researcher reached several conclusions, the most important of which is that there is a significant positive change in the child's behavior after discontinuing electronic screens and participating in group motor games and school activities. This led to an improvement in the child's academic performance, as confirmed by the parents. The researcher also recommended that parents engage their children in simple and entertaining motor games that can be performed at home, which increase physical activity and improve the children's psychological state.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث

يعد الادمان الالكتروني نوع من انواع الاضطراب التي يعاني منها بعض الاشخاص بسبب الاستخدام المفرط لشبكات الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعية والالعاب الالكترونية والذي ينعكس سلباً على الحالة النفسية والصحية والاجتماعية لأولئك الأشخاص (حافظ، ٢٠١٢، ١٦) ويصفه اطباء النفسيين بانه الاستخدام القهري للانترنت والتصفح بشكل مستمر في كافة امور الحياة، ويعد الاطفال من الفئات العمرية الاكثر عرضة للإدمان كونهم يمتلكون الرغبة والقدرة والسرعة على التعلم لكل ما هو جديد بسبب سرعة النمو العقلي في هذه المرحلة ويجدون التعامل مع الالكترونيات سهلاً وممتعاً ويشبع نموهم وفضولهم الكبير. (الكعبي، ٢٠١١، ١٤) (معيجيل وبرسيم، ٢٠١٦، ٤)

والعزلة الاجتماعية لا تقل اهمية عن الادمان الالكتروني ويقصد بها ان الانسان يقضي اغلب وقته مع نفسه دون التعامل مع الناس ويكون هذا الانقطاع بشكل كامل او شبه كامل، وتعرف ايضاً بأنها ميل الطفل الى الوحدة وانعدام التفاعل الاجتماعي لديه والفشل في المشاركة في كافة المواقف الاجتماعية سواء بالفرح ام الحزن، والابتعاد عن جميع الناس، كما وانها حالة ينفصل بها الطفل عن المجتمع مع الشعور بالغربة وما يصاحبها من قلق وخوف وعدم الثقة بالآخرين وتكون نتيجة سوء التكيف الاجتماعي او العاطفي. (العباسي&عبد الغفور، ١٦٢، ٢٠٢٤)(الخفاجي، ٢٠٠٨، ١٣) (Fournier & Hass,2010,7)

ويتفق(عيدة ٢٠٠٢، ١٢) و(هادي ورشيد، ٢٠٢١، ٣) على ان رياضة الايروبيك من الممارسات الممتعة جداً وبالأخص للأطفال بسبب الفوائد العديدة المتحقق منها، حيث تشير العديد من الدراسات ان ممارسة الرياضة المناسبة للطفل منذ الصغر تساهم في نموه الجسدي والنفسي والذهني والتي تجعل الطفل يتمتع بصحة جيدة خلال مراحل عمره (يتم اختيار الرياضة المناسبة لهم حسب العمر والقدرة والميول)، اذ انها تعزز القدرات العقلية للأطفال، وتعمل على تنشيط مهاراتهم المختلفة، كما انها تعمل على ابعاد الأطفال عن الشاشات الإلكترونية، اذ تعد رياضة الايروبيك رياضة مهمة للوقاية من الأمراض من خلال زيادة التنفس ومعدل ضربات القلب وترفع مناعة الجسم، كما أنها تساعد على الوقاية من السمنة والكسل وتحفز الجسم على إفراز الهرمونات لأنها مرتبطة ارتباط وثيق بمزاج الطفل، وتقلل مستويات الإجهاد العقلي وتحسن النوم من خلال ممارسة مجهود بدني، وهذا يعكس الفائدة على العضلات والعظام ويحسن المهارات الرياضية، وتعمل ايضاً على تعزيز المهارات الاجتماعية

وغرس قيم الانضباط والثقة بالنفس والتواضع والعمل مع مجموعة من أجل تحقيق الاهداف المطلوبة، ومن اهم هذه التمارين هي(المشي لمسافات طويلة، الركض والجري والقفز، صعود ونزول الدرج، الرقص بأنواعه، السباحة والتمارين المائية، ركوب الدراجات الهوائية) (عاصي، ٢٠٠٠، ٨) (هادي ورشيد، ٢٠٢١، ٢).

وتعد القصة الحركية من أحدث الطرق المتخصصة في إعطاء التمارين الحركية للأطفال الصغار وأنجحها وأكثرها قبولاً ورغبة من قبل الاطفال وذلك لأنها تحقق لهم قدراً كبيراً من البهجة والسرور وتشيع فيهم النزوع إلى التخيل والإدراك والمحاكاة وحب التقليد واكتساب الثقافة والمعلومات الرياضية الجديدة، وغالباً ما تأخذ القصة من مصادر يعرفها الأطفال من خلال البيئة المحيطة بهم (صوالحه، ٢٩، ٢٠٠٣)(حسين، ٨، ٢٠١٥)، وتعد المراحل الابتدائية الاولى حجر الزاوية التي تستند إليها باقي المراحل التعليمية الأخرى فهي مرحلة إعداد وتكوين للطفل وفيها تغرس البذور الأولى لملامح شخصيته المستقبلية ويتحدد فيها مساره (عقلياً، حركياً، اجتماعياً، انفعالياً) وتتشكل فيها اغلب عاداته واتجاهاته وسلوكياته واستعداداته، كما يمر فيها بخطوة الإعداد والتثنية التي تكسبه الخصائص اللازمة لتوليه مسؤوليات المواطن الصالح في المجتمع، (علي و اخرون، ٢٠١٤، ٥) (محمد، ٣، ٢٠١٢) وليس هناك ابلغ من العبارة التي تصف هذه المرحلة بأنها صانعة المستقبل، اذ تتميز السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية كون الطفل لا يستطيع فيها أن يؤدي معظم المهارات الحركية بسبب نقص النضج البدني والعقلي في هذه المرحلة السنية فان الأمر يتطلب الممارسة والتعلم المستمر والمنظم لتنمية تلك المهارات حتى يمكنه التقدم بها والتفوق فيها، فتعليم الطفل النشاط الحركي في هذه المرحلة يعطي الطفل قدراً كبيراً من حرية التعبير الحركي والعقلي من خلال التقليد لمفردات القصة الحركية. (عاصي، ٢٠٠٠، ٦)(Eisalhy,2014,3)

٢-١ مشكلة البحث:

يمثل الادمان للمواقع الالكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي من اهم المشاكل التي سببتها الثورة التكنولوجية في العصر الحديث حيث انعكست على نحو كبير على مستوى اللياقة البدنية والنفسية للإنسان بشكل عام والاطفال على نحو خاص حيث ساهمت بزيادة العزلة الاجتماعية وانخفاض اللياقة البدنية وزيادة امراض البدانة والتوحد وغيرها من امراض العصر، وفي ضوء هذه الحقائق تحددت مشكلة البحث في الاتي:

١-٢-١ هل تؤثر تمارين الايروبيك والقصة الحركية على الاطفال بعمر (٦-٨) سنة؟

٢-٢-١ هل يمكن لتمرين الايروبيك والقصة الحركية ان تقلل من نسبة الادمان الالكتروني عند الاطفال؟

٣-٢-١ هل يمكن لتمرين الايروبيك والقصة الحركية ان تقلل من نسبة العزلة الاجتماعية عند الاطفال؟

١-٣ اهداف البحث:

١-٣-١ يهدف البحث الى معرفة تأثير تمارين الايروبيك والقصة الحركية على الاطفال بعمر (٦-٨) سنة.

٢-٣-١ يهدف البحث الى معرفة تأثير تمارين الايروبيك والقصة الحركية في تقليل نسبة الادمان الالكتروني عند الاطفال.

٣-٣-١ تقليل نسبة العزلة الاجتماعية عند الاطفال من خلال ممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية.

١-٤ فروض البحث:

١-٤-١ هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الادمان الالكتروني وممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية عند الاطفال.

٢-٤-١ هناك فروق ذات دلالة معنوية عكسية بين العزلة الاجتماعية وممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية عند الاطفال.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة قصدية من التلاميذ واولياء امورهم من اللذين وافقوا على المساهمة في اجراء التجربة عليهم.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠٢٢/٩/١٥ الى ٢٠٢٣/٦/١ .

٣-٥-١ المجال المكاني: مدرسة الغثوان المختلطة.

١-٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ تمارين الايروبيك: وهي تمارين رياضية بسيطة وممتعة تتناسب مع قدرات الاطفال البدنية والعقلية والنفسية وتعمل على تحسين نشاطهم البدني والعقلي والنفسي، وتؤد في الهواء الطلق وبشكل جماعي (علي واخرين، ٢٠١٤، ٣)، وتعرف ايضاً بأنها ميل الطفل الى الوحدة وانعدام التفاعل الاجتماعي والفشل في المشاركة في كافة المواقف الاجتماعية سواء بالفرح ام الحزن، والابتعاد عن جميع الناس، كما وانها حالة ينفصل بها الطفل عن المجتمع مع الشعور بالغربة وما يصاحبها من قلق وخوف وعدم الثقة بالآخرين وتكون نتيجة سوء التكيف الاجتماعي او العاطفي.(الخفاجي،٢٠٠٨، ١٣)(Fournier & Hass,2010,7)

٢-٦-١ القصة الحركية: هي تلك الأنماط الطبيعية الفطرية التي يؤديها الفرد بدون أن يقوم احد بتعليمه إياها مثل المشي والجري والقفز والتعلق.(يوسف واخران،٢٠٢٠، ٥)

٣-٦-١ الادمان الالكتروني: هو استخدام الانترنت المفرط بما يتعارض مع الحياة اليومية. (Byun,2008,2)

٤-٦-١ العزلة الاجتماعية: العزلة الاجتماعية هي عدم وجود تفاعلات متبادلة مع الآخرين في المجتمع وكذلك مع العائلات والأصدقاء. (2, Rasheed,2022)

٢- منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي في تحليل متغيرات البحث.

١-٢ مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مدرسة الغثوان المختلطة التابع لتربية نينوى وذلك لكون الباحثة تعمل بها وتعاون ادارة المدرسة مع الباحثة، وتم توزيع استمارة استبانة على اولياء امور الطلبة الذين وافقوا على المشاركة في التجربة بشكل الكتروني (الكروبات الخاصة) في شبكة التواصل الاجتماعي (Telegram) التي تستخدم لتواصل المدرسة مع الطلبة، وضمت عينة البحث (٣٢) شخصاً ساهموا بالإجابة عن فقراتها (عينة عمدية) من مجتمع المدرسة البالغ (٣٦٧) تلميذاً، بينما وافق على المشاركة في اجراء التجربة (٢١) شخصاً من اولياء الامور، إذ طُلب منهم منع اولادهم من استخدام الشاشات الإلكترونية لمدة شهر من تاريخ (٢٠٢٣/٣/١) الى (٢٠٢٣/٤/١) ومن ثم الإجابة عن اسئلة التجربة، وصممت الاستبانة بصورة تمنع المستجيب من ترك اي سؤال وهذا يجعل كل الاستمارات صالحة للتحليل.

٢-٢ تجربة البحث:

لاحظت الباحثة ان هناك مجموعة من الاطفال في المدرسة بالمراحل (الاولى والثانية والثالثة) عددهم (٣٢ تلميذاً) لديهم خوف او خجل من مواجهة اقرانهم او اللعب معهم في المدرسة وهذا ادى الى الانعزال وعدم مشاركة اقرانهم في اللعب او النشاطات المدرسية مما دفع الباحثة الى متابعة سلوكهم هذا لمدة اسبوعين وبعدها تم الاتصال بأولياء امورهم والتحدث معهم عن الحالة النفسية والاجتماعية التي يعيشها هؤلاء الاطفال واتضح انهم يرغبون في اللعب الالكترونية اكثر من اللعب البدنية ونتيجة لذلك فأنهم يترددون من عمل الصداقات او من مواجهة اقرانهم او المشاركة في النشاطات المدرسية، مما دفع الباحثة الى عمل استمارة استبانة وطلبت من اولياء الامور الاجابة عليها، ثم طلبت الباحثة من اولياء الامور المشاركة في تجربة تريد ان تجربها على الاطفال فوافق (٢١) شخصا من اولياء الامور على ذلك، فطلبت منهم الباحثة التعاون من خلال ابعاد اطفالهم عن الشاشات الالكترونية لمدة شهر وتوجيههم الى اللعب البدنية وخاصةً الجماعية منها مع الاخوة او الاصدقاء في المنزل وتنظيم عدد ساعات النوم، وبنفس التوقيت قامت الباحثة بتدريب هؤلاء الاطفال في المدرسة كل يوم لمدة (٤٠ دقيقة) وهي مدة درس التربية الرياضية بتمارين الايروبيك بشكل جماعي وفي الهواء الطلق ومرتبطة بموسيقى محفزة، ومشاركتهم في القصص الحركية الجماعية بتطبيق حركات قريبة من خيال الطفل ومن الواقع المحيط به، وطلبت منهم اعادة هذه القصص مع الاخوة والاصدقاء في البيت عدة مرات وذلك لزيادة النشاط البدني لديهم وابعاد تفكيرهم عن الالكترونيات، وبعد شهر تم اعادة ملئ استمارة الاستبانة المتعلقة بتجربة البحث من قبل اولياء الامور وكانت هناك عدة تغييرات في سلوكيات اطفالهم النفسية والعقلية والاجتماعية .

٣-٢ وسائل جمع البيانات والمعلومات: اعتمدت الاساليب الاتية في جمع بيانات ومعلومات البحث:

٢-٣-١ تم الاستعانة بمصادر اجنبية وعربية مرتبطة بموضوع البحث من اجل تغطية الجانب النظري، وتقديم فكرة متواضعة عن متغيرات البحث.

٢-٣-٢ قامت الباحثة باختيار مجموعة من التلاميذ من الذين لاحظت عليهم الخمول علامات العزلة وعدم الرغبة بالمشاركة في اللعب الجماعية اثناء درس التربية الرياضية ومن ثم تم الاتصال بأولياء امورهم للاطلاع على وضع اطفالهم والطلب منهم المشاركة في التجربة تريد الباحثة اجرائها باستخدام تمارين الايروبيك والقصة الحركية.

٢-٤ أداة البحث: من اجل الحصول على البيانات المطلوبة لإجراء البحث، قامت الباحثة بأرسال استمارة استبانة الكترونية على اوليات امور العينة المختارة قبل التجربة، ثم ارسلت مجموعة اخرى من الاسئلة (اسئلة التجربة) لمعرفة مستوى التغيير المحدث في اللياقة البدنية والنفسية لدى الاطفال، وتم اعداد استمارة استبانة في ضوء استطلاع المصادر العلمية المتعلقة بهذا الجانب، اذ تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي المتكون من المؤشرات الاتية (اتفق ٣ ، محايد ٢ ، لاتفق ١) وتضمنت الاستمارة جزئين، الاول اسئلة عامة (معلومات عن الطفل ومستوى نشاطه) والثاني تضمن (اسئلة عن متغيرات البحث) وتم تصميم الاستبانة من خلال الاستعانة بنماذج ال (Google Drive) لجمع البيانات وتحويلها الى معلومات.

٢-٥ قياس ثبات الاستبانة: بغية التأكد من دقة ثبات استمارة الاستبانة تم اعادة الاختبار بعد فترة من الاختبار الاول وباستعمال اختبار (Alpha Cronbach) لتحديد درجة ثبات اداة القياس وقد بلغت قيمة كرونباخ الفا (0.79) والتي تعد نسبة جيدة تعكس درجة ثبات الاستمارة ومتغيراتها .

٢-٦ الوسائل الاحصائية المستخدمة: لإجراء التحليل الاحصائي للبحث تم الاعتماد على برنامج الاحصائي المعروف (SPSS VER:23) وتم استخدام النسب المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف كأساس للمقارنة بين متغيرات البحث.

٣- عرض ومناقشة النتائج قبل التجربة:

يمثل الجدول (1) النتائج التي تحصل عليها الباحثة قبل التجربة من خلال استمارة الاستبانة التي قامت بتوزيعها على اولياء الامور وكما موضح بالجدول الاتي:

جدول (١) نسبة الاتفاق وعدم الاتفاق والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف

المتغيرات	مقياس الإجابة								
	اتفق		محايد		لا اتفق		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	معامل الاختلاف %
	ت	%	ت	%	ت	%			
X1	25	78.1	4	12.5	3	9.4	0.644	2.687	11.39
X2	27	84.4	1	3.1	4	12.5	0.683	2.718	12.07
X3	28	87.5	1	3.1	3	9.4	0.608	2.781	10.75
X4	10	31.3	18	56.3	4	12.5	0.644	2.187	11.39
X5	28	87.5	-	-	4	12.5	0.672	2.75	11.88
X6	28	87.5	-	-	4	12.5	0.672	2.750	11.88
X7	25	78.1	2	6.3	5	15.6	0.751	2.625	13.28
X8	25	78.1	3	9.4	4	12.5	0.700	2.656	12.38
X9	25	78.1	2	6.3	5	15.6	0.751	2.625	13.28
X10	28	87.5	-	-	4	12.5	0.672	2.750	11.88
X11	23	71.9	5	15.6	4	12.5	0.712	2.593	12.58
X12	22	68.8	6	18.8	4	12.5	0.715	2.562	12.65
X13	30	88.1	-	-	3	9.4	0.644	2.687	11.39
X14	10	81.3	2	6.3	4	15.6	0.677	2.856	11.97
X15	25	78.1	3	9.4	4	12.5	0.700	2.656	12.38
X16	26	81.3	2	6.3	4	12.5	0.692	2.687	12.24
X17	25	79.4	2	6.8	5	15.9	0.832	2.975	14.72
X18	22	78.8	3	9.4	3	8.9	0.841	2.468	14.88
X19	24	75.0	3	9.4	5	15.6	0.756	2.593	13.36
X20	4	12.5	6	18.8	22	68.8	0.715	1.437	12.65
X21	5	15.6	7	21.9	20	62.5	0.761	1.531	13.45
X22	26	81.3	-	-	6	18.8	0.793	2.625	14.02

الجدول من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج برنامج (SPSS23)

لقد اظهرت نتائج البحث ان العزلة الاجتماعية تعد سبب اساسي للإدمان الالكتروني، حيث كانت نسبة الاتفاقات (78.1%) بوسط حسابي(2.687) وانحراف معياري(0.644) ومعامل اختلاف(11.39) (X1) كما موضح بالجدول (1)، بينما كانت نسبة الاتفاق على ان الادمان الالكتروني هو احد الامراض النفسية كانت (84.4%) بوسط حسابي(2.718) وانحراف معياري(0.683) ومعامل اختلاف (12.07) (X2) كما موضح بالجدول (1) بينما كانت نسبة الاتفاق في الملل والفراغ يدفع الطفل الى الادمان الالكتروني كانت (87.5%) بوسط حسابي (2.781) وانحراف معياري(0.608) ومعامل اختلاف(10.75)(X3) كما موضح بالجدول(1).

واوضحت النتائج ان اولياء الامور يعتقدون ان كثرة حالات التوحد عند الاطفال في وقتنا الحالي سببه الادمان الالكتروني اذ كانت نسبة الحيادية(56.3%) بوسط حسابي(2.187) وانحراف معياري(0.644) ومعامل اختلاف(11.39)(X4) كما موضح بجدول (1) وهذا ناتج عن جهل معظم اولياء الامور بمرض التوحد الذي يصيب الاطفال بينما كانت نسبة الاتفاق كبيرة في ملاحظة التغيير في سلوك الطفل بعد استخدام الانترنت لفترات طويلة اذ كانت (87.5%) بوسط حسابي(2.75) وانحراف معياري(0.672) ومعامل اختلاف (11.88) (X5) كما موضح بالجدول (1)، كما و أكدته نتائج البحث ان الانترنت اثر سلبي على المستوى الدراسي للطفل من خلال نسبة اتفاق (87.5%)

بوسط حسابي(2.750) وانحراف معياري (0.672) ومعامل اختلاف(11.88) (X6) كما موضح
بجدول(1)

بينما كانت نسبة اتفاق اولياء الامور على ان اطفالهم اصبحوا اكثر عصبية بعد الادمان الالكتروني
ب(78.1%) بوسط حسابي(2.625) وانحراف معياري(0.751) ومعامل اختلاف (13.28) (X7)
كما موضح بجدول (1) ،ولقد اتفق نسبة كبيرة من اولياء الامور على ان اطفالهم يهربون من الواجبات
المدرسية نحو عالم الشاشات الالكترونية اذ كانت نسبة الاتفاق لديهم (78.1%) بوسط
حسابي(2.656) وانحراف معياري(0.700) ومعامل اختلاف(12.38)(X8) كما موضح بجدول (1) ولقد
اكدت النتائج ان زيادة زون الطفل اثناء فترة الادمان الالكتروني بنسبة اتفاق(78.1%) ووسط
حسابي(2.625) وانحراف معياري(0.751) ومعامل اختلاف(13.28)(X9) ادت الى تراجع في
صحة الطفل البدنية بنسبة اتفاق(71.9%) وبوسط حسابي(2.593) وانحراف معياري(0.712) ومعامل
اختلاف(12.58)(X11) ، وهذا التراجع في الصحة البدنية ادى الى انخفاض في عدد ساعات النوم
عند الاطفال بنسبة اتفاق(87.5) وبوسط حسابي(2.750) وانحراف معياري(0.672) ومعامل
اختلاف(0.672)(X10).

لاحظ نسبة من اولياء الامور على اطفالهم الوحدة والانطوائية بنسبة اتفاق (68.8%) وبوسط
حسابي (2.562) وانحراف معياري(0.715) ومعامل اختلاف(12.65)(X12) ،بينما اتفقت نسبة
كبيرة من اولياء الامور على ان تقسيم الوقت بين الجلوس واللعب مع الاصدقاء يقلل من العزلة
الاجتماعية بنسبة(88.1%) وبوسط حسابي(2.687) وانحراف معياري(0.644) ومعامل
اختلاف(11.39)(X13)، التمر والرفض من الاخرين يدفع الطفل الى العزلة الاجتماعية وهذا ما اكدته
اجابة اولياء الامور عن سؤال يعيش الطفل حالة من الانفصال عن العالم الخارجي وعدم التواصل مع
الاقران بنسبة اتفاق (81.3%) (78.8%) وبوسط حسابي(2.856) (2.468)) وانحراف
معياري(0.677) (0.841) ومعامل اختلاف(11.97)(14.88) (X14)(X18) على التوالي، بينما
اتفق اولياء الامور على ان الخروج الى التنزه مع العائلة والاصدقاء يقلل من العزلة الاجتماعية وهذا
يساعد على زيادة الروابط الاجتماعية بين افراد الاسرة والاقران على حد سواء، وهذا جعل الطفل يتردد
من تكوين علاقات جيدة مع اقرانه بنسبة(78.1%)(79.4)(12.5%) ووسط حسابي(2.656))
(2.975)(1.437)) وانحراف معياري (0.700)(0.832)(0.715)) ومعامل اختلاف (12.38)
(14.72)(12.65)(X15)(X17)(X20) على التوالي، كما وكانت نسبة الاتفاق كبيرة ايضا على ان

الاطفال يرفضون الذهاب الى المدرسة وعدم المشاركة في النشاطات المدرسية خوفا من مواجهة زملائهم بنسبة (81.3%) ووسط حسابي (2.625) وانحراف معياري (0.793) ومعامل اختلاف (14.02)(X22) كما موضح بالجدول رقم (1).

٣-٤ عرض ومناقشة النتائج بعد التجربة:

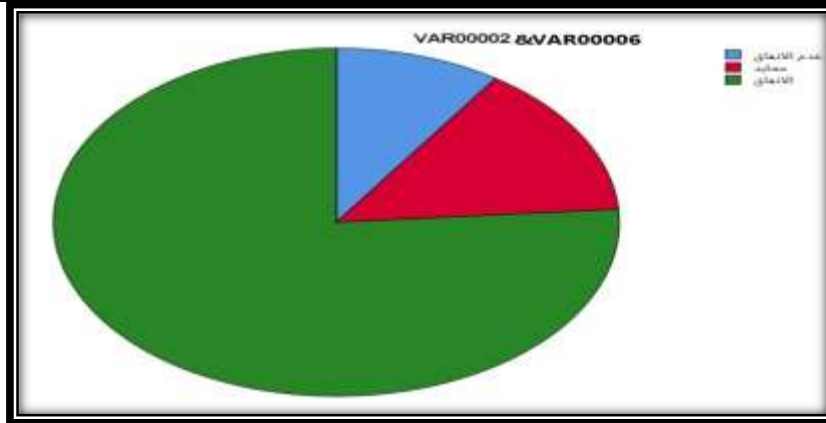
يمثل الجدول (٢) النتائج التي تحصل عليها الباحثة بعد التجربة (نتائج الفرضية الاولى) وكما موضح بالجدول الاتي:

المتغيرات	مقياس الإجابة								
	أتفق		محايد		لا أتفق		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
	ت	%	ت	%	ت	%			
X1	18	85.7	2	9.5	1	4.8	2.809	0.511	11.16
X2	16	76.2	3	14.3	2	9.5	2.668	0.658	14.36
X3	14	66.7	5	23.8	2	9.5	2.571	0.676	14.75
X4	18	85.7	2	9.5	1	4.8	2.809	0.511	11.16
X5	19	86.7	-	-	2	9.0	2.976	0.813	17.75
X6	16	76.2	3	14.3	2	9.5	2.666	0.658	14.36
X7	18	85.7	2	9.5	1	4.8	2.809	0.511	11.16
X8	15	71.4	3	14.3	3	14.3	2.571	0.746	16.28
X9	17	81.0	3	14.3	1	4.8	2.761	0.538	11.76
X10	17	81.0	2	9.5	2	9.5	2.714	0.643	14.04

الجدول من اعداد الباحثة بالاعتماد على نتائج برنامج (SPSS23)

يشير الجدول (٢) الذي يمثل نتائج تحليل التجربة ان اولياء الامور لاحظوا تغيرات ايجابية واضحة على سلوكيات اطفالهم بعد انقطاعهم عن الشاشات الالكترونية اذ كانت نسبة اتفاق (85.7%) وبوسط حسابي (2.809) وانحراف معياري (0.511) ومعامل اختلاف (11.16) (X1) كما موضح بالجدول (2)، وهذا التغير يحقق هدف البحث (معرفة تأثير تمارين الايروبيك والقصة الحركية في التقليل من نسبة الادمان الالكتروني) كما وافق اولياء الامور على تحسن اندماج اطفالهم مع اقرانهم بعد منعهم من استخدام الشاشات الالكترونية، وهذا ما اكدته نسبة الاتفاق في ان هناك زيادة في علاقات الصداقة بين الطفل وزملائه بعد ابعاده عن الشاشات الالكترونية لكل من (X2)(X6) على التوالي اذ كانت نسبة الاتفاق متساوية (76.2%) (76.2%) وبوسط حسابي (2.668) (2.666) وانحراف معياري (0.658) (0.658) ومعامل اختلاف (14.36) (14.36) وهذا بدوره يحقق هدف البحث (تقليل نسبة العزلة الاجتماعية عند الاطفال من خلال ممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية). زيادة رغبة اطفالهم في الذهاب الى المدرسة والمشاركة في النشاطات المدرسية كما موضح بالشكل الاتي:

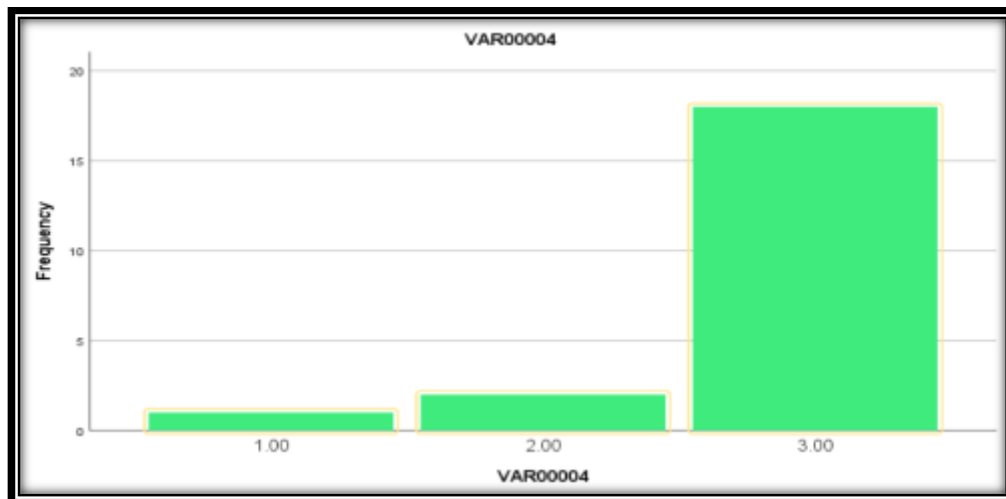
الشكل (١) يوضح نسب الاتفاق لـ (X2) و (X6)



المصدر : من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS23)

وهنا تحسن في المستوى الدراسي للطفل لكل من (X3) (X7) وهذا ما اكده اولياء الامور بنسبة اتفاقهم (85.7%) (66.7%) بوسط حسابي (2.809) (2.571) وانحراف معياري (0.511) (0.676) ومعامل اختلاف (11.16) (14.75). بينما كان الاتفاق على زيادة النشاط البدني للطفل بعد الانقطاع عن الشاشات الالكترونية (X4) بنسبة اتفاق (85.7%) ووسط حسابي (2.809) وانحراف معياري (0.511) ومعامل اختلاف (11.16) وهذا يحقق فرضية البحث القائلة (هناك علاقة عكسية بين الادمان الالكتروني وممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية)

الشكل (٢) يوضح نسب الاتفاق لـ (X4)

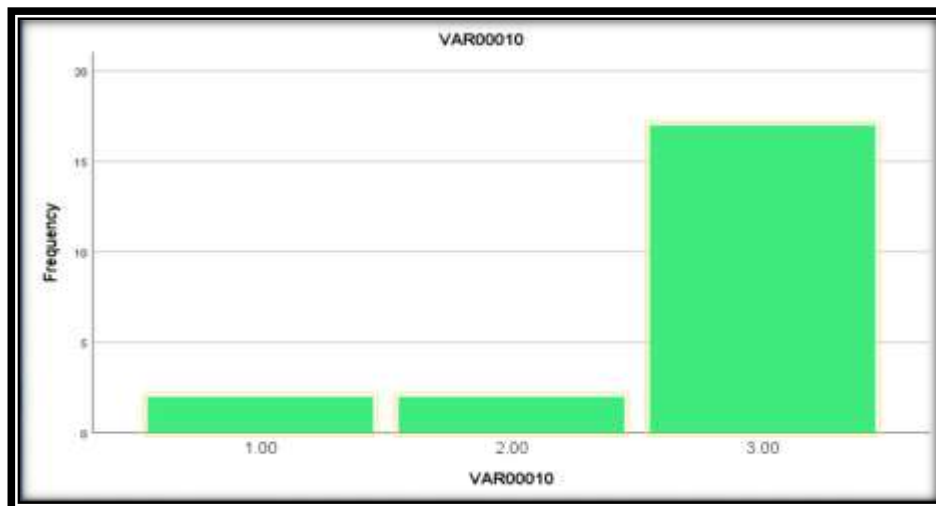


المصدر : من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS23)

بينما كان هناك تحسن ملموس في مستوى التواصل الاجتماعي مع العائلة والاصدقاء بعد الانقطاع عن الشاشات الالكترونية (X5) بنسبة اتفاق (86.7%) ووسط حسابي (2.976) وانحراف معياري (0.813) ومعامل اختلاف (17.75) وهذا ماكدته (يوسف وآخرون ٢٠٢٠، ٦) بأن ممارسة الالعاب الرياضية تعزز من مهارات الاطفال الاجتماعية وتغرس فيهم الانضباط والثقة بالنفس والعمل

مع الجماعة من تحقيق الاهداف. ، كما لاحظ اولياء الامور ان هناك تحسن واضح في الحالة النفسية للطفل نتيجة الابتعاد عن الشاشات الالكترونية (X9) وهذا يتطابق مع قلة عصبية الطفل بعد ابتعاده عن الشاشات الالكترونية (X8) ، وهذا ما اتفق عليه اولياء الامور بنسبة (81.0%) (71.4%) وبوسط حسابي (2.761) (2.571) وانحراف معياري (0.538) (0.746) ومعامل اختلاف (11.76) (16.28) على التوالي، وهذا بدوره يحقق فرضية البحث (هناك فروض ذات دلالة معنوية عكسية بين العزلة الاجتماعية وممارسة تمارين الايروبيك والقصة الحركية عند الاطفال) اذ كلما زادت التمارين البدنية كلما كان هناك تحسن واضح في الحالة النفسية للطفل وبالتالي تقليل العصبية ، وفيما يخص عدد ساعات النوم عند الاطفال اتفق على انها اصبحت اكثر انتظاما (X10) بنسبة اتفاق (81.0%) وبوسط حسابي (2.714) وانحراف معياري (0.643) ومعامل اختلاف (14.04) كما موضح بالجدول رقم (2) وهذا ادى الى تحسن كبير في لياقتهم البدنية وانتظام عدد ساعات النوم وزيادة رغبتهم بالذهاب الى المدرسة للمشاركة في الأنشطة الرياضية وتكوين صداقات مع اقرانهم ، وهذه كانت نتيجة جيدة لأنها عملت على جعل هؤلاء الاطفال يعيشون طفولتهم بشكل طبيعي بعيدا عن امراض التوحد والعصبية والعزلة الاجتماعية التي كانوا يعيشونها امام الشاشات الالكترونية.

الشكل (٣) يوضح نسب الاتفاق لـ (X10)



المصدر : من اعداد الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS23)

الاستنتاجات

- ١- هناك تغيير ايجابي كبير في سلوك الطفل بعد انقطاعه عن الشاشات الالكترونية ومشاركته في الالعاب الحركية الجماعية والمشاركة في النشاطات المدرسية وهذا عمل على تحسن المستوى الدراسي للطفل وهذا ما اكده اولياء الامور الاطفال.

٢- الالعب الرياضية وزيادة الحركات البدنية تجعل الاطفال يعيشون طفولتهم بشكل طبيعي بعيداً عن امراض التوحد والعصبية والعزلة الاجتماعية التي كانوا يعيشونها امام الشاشات الالكترونية .

التوصيات

١- تشجيع الطفل على ممارسة هواية الرسم، والتلوين، والتشكيل مثل استخدام الصلصال، واللعب بالرمل، بالإضافة إلى حل الألغاز الصغيرة، والتركيبات البسيطة، والمكعبات، والتعرف على الألوان، والأرقام، والحيوانات، ومشاركة اولياء الامر واطفالهم بعض الالعب الحركية بالمنزل او خارجه

٢- ممارسة تمارين الايروبيك وقصص حركية في الهواء الطلق وبوجود موسيقى محفزة وبشكل جماعي لاكتساب خبرات رياضية جديدة ومسلية .

المصادر

١- حافظ ، ناهدة عبد الكريم ، ٢٠١٢، (من الليثالوجيا الى العلم) دار ومكتبة البصائر ،بيروت، لبنان.

٢- الخفاجي ،زينب محمد، ٢٠٠٨،(العزلة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى الاطفال (الايتماء في رياض الاطفال)، مجلة العلوم النفسية ،جامعة بغداد ، العدد ١٣.

٣- دحو بن يوسف ومحمد زمالي واحمد بن شعيب ، ٢٠٢٠، (تأثير القصة الحركية في تحسين بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ الصف الاول الابتدائي دراسة ميدانية بابتدائية ديار السعادة - بلدية بسكرة - ولاية بسكرة) ،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة مستغانم ،الجزائر.

٤- سهام مطر معيجيل و علي عبد الحسن برسيم ، ٢٠١٦، (الادمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة)، مجلة ابحاث ميسان ، المجلد ١٢ ، العدد ٢٤ ، جامعة ميسان.

٥- العباسي، فلاح، عبد الغفار & رافع. (٢٠٢٤). التأثيرات النفسية للتباعد الاجتماعي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .مجلة الراافدين للعلوم الرياضية.173-161, 27(84)

٦- الكعبي ،فاضل ،٢٠١١، (الطفل بين التربية والثقافة)، دراسة تربوية في ثقافة الطفل ،دار القارئ ،الطبعة الاولى ، بيروت ،لبنان.

٧- محمد ،سوزان عبد الله ، ٢٠١٢،(العزلة الاجتماعية لدى اطفال الرياض)، مجلة كلية التربية للبنات ، المجلد ٢٣.

٨- هادي، زهراء عباس و رشيد سعاد حميد ،٢٠٢١، (الادمان الالكتروني وتداعياته والسلبية على سلوك الاطفال من مستعملي الاجهزة الذكية)، دراسة ميدانية في مدينة بغداد ، المعهد الطبي التقني ، الجامعة التقنية الوسطى ، بغداد ،العراق.

References:

1. Hafiz, Nahida Abdul Karim (2012): From Mythology to Science, Al-Basair Library, Beirut, Lebanon.
2. Al-Khafaji, Zainab Muhammad (2008): Social Isolation and Its Relationship with Some Variables Among Orphaned Children in Kindergarten, Journal of Psychological Sciences, University of Baghdad, Issue 13.
3. Daho bin Yousef, Mohamed Zemali, and Ahmed bin Shuayb (2020): The Impact of the Kinetic Story in Improving Some Motor Skills of First Grade Primary Students: A Field Study at Diar Al-Saada Primary School – Biskra Municipality – Biskra Province, Institute of Physical Education and Sports, University of Mostaganem, Algeria.
4. Seham Mattar Muijeel and Ali Abdul Hassan Barseem (2016): Internet Addiction and Its Relationship with Some Variables Among University Students, Misan Research Journal, Volume 12, Issue 24, University of Misan.
5. Al-Abbasi, Falah, Abdul Ghafur, & Rafid. (2024). The Psychological Effects of Social Distancing and Its Relationship with Achievement Motivation Among Football Players, Al-Rafidain Journal of Sports Sciences, Volume 27, Issue 84, pp. 161-173.
6. Al-Kaabi, Fadel (2011): The Child Between Education and Culture, Educational Study in Child Culture, First Edition, Al-Qari Publishing House, Beirut, Lebanon.
7. Muhammad, Suzan Abdullah (2012): Social Isolation Among Kindergarten Children, Journal of the College of Education for Women, Volume 23.
8. Hadi, Zahraa Abbas and Rashid Suad Hamid (2021): Electronic Addiction and Its Negative Implications on Children's Behavior Using Smart Devices: A Field Study in Baghdad, Technical Medical Institute, Middle Technical University, Baghdad, Iraq.
9. Elsalhy, Muhammad, Taro, Muramatsu, Susumu, Higuchi, Masaru Mimura (2014): The Concept and Treatment of Internet Addiction, Article in Japanese, PMID: 27703103 DOI: 10.11477/mf.141620056
10. Fournier, K.A.; Hass, C.J.; Naik, S.K.; Lodha, N.; Cauraugh, J.H.: Motor Coordination in Autism Spectrum Disorders: A Synthesis and Meta-Analysis, J. Autism Dev. Disord. 2010, 40, 1227–1240. [Cross Ref] [PubMed]
11. Hashempour - Sadeghian, M., & Abbasi Shavazi, M. T. (2021): Internet and social isolation: a comparative study of the effect of Internet use on social isolation between young and middle-aged individuals, Shiraz E-Medical Journal (In Press). <https://doi.org/10.5812/semj.114601E>
12. Rasheed Mohamed Kutty1, Nik Hasnaa Nik Mahmood1, Maslin Masrom1, Raihana Mohdali1, Wan ُ Normeza Wan Zakaria1, Fadhilah Abdul Razak1, Hasniza Yahya2, Rohaini Ramli2 & Hazleen Aris 2, (2022): The Influence of Internet Addiction and Time Spent on the Internet Towards Social Isolation Among University Students in Malaysia, URL: <https://doi.org/10.5539/ass.v18n10p32>