



The impact of extracurricular sports activities on reducing smartphone addiction among fourth-grade preparatory students

Summary

The practice of sports activities chosen by students allows them to develop their experiences and leads to the satisfaction of their behavioral balance, on the one hand. On the other hand, the satisfaction of behavior may be through the use of smartphones, which have become widely available in recent years. This is accompanied by negative effects, especially with regard to physical and psychological health and the associated physical and psychosocial weakness. People who suffer from smartphone addiction are unable to control their use of smartphones. Excessive use of smartphones is considered an increasing public health problem. Hence, the study aimed to (identify the level of smartphone addiction among fourth-year middle school students - prepare extracurricular sports activities for fourth-year middle school students - identify the effect of extracurricular sports activities in reducing smartphone addiction among fourth-year middle school students). The researchers used the experimental method to suit the achievement of the research objectives. The research sample consisted of (90) students, and the research sample consisted of (90) students, and they were divided into three groups, two experimental and one control, each of which included (30 students) for their cooperation in a way that serves the research. The researchers adopted the smartphone addiction scale prepared by (Al-Ajmi, 2020). The scale consists of (33) paragraphs, noting that the answer alternatives are according to a binary scale (applies to me - does not apply to me) with a correction key (1,2). The research tools were distributed to the students and they were asked to write the data in the designated places. After taking the data and processing it statistically, a sample was taken of those who had a high level of smartphone addiction in order to apply extracurricular sports activities on them. The sample was divided into three groups, each group included (30 students). The first experimental group was applied to internal sports activities, the second group was applied to external sports activities, and the third group is a control group. The study concluded (there is a high level according to the smartphone addiction scale for fourth-year middle school students - internal extracurricular activities have an effective impact in reducing smartphone addiction - external extracurricular activities have an effective impact in reducing smartphone addiction). The researchers recommend that (the researchers seek the relevant authorities and a role in Defining the curriculum vocabulary for university levels. Reconsider including case studies in university curricula. The extent of the negative impact of excessive smartphone use. Conducting extensive studies on other samples to support reducing smartphone addiction among students. Conducting other studies to determine the relationship between smartphone addiction and other variables.

Keywords: Extracurricular sports activities - Reduction - Addiction - Smartphone addiction

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي

م.د. محمد حسين عبيد

م.م. الاء علي وادي

المديرية العامة لتربية بابل

ملخص البحث

تعد ممارسة الانشطة الرياضية المختارة من قبل الطلبة تتيح لهم تطوير خبراتهم وتؤدي إلى إشباع الرصيد السلوكي لديهم هذا من جهة ومن اخرى فان اشباع السلوك قد يكون من خلال استخدام الهواتف الذكية وتوفرها بشكل كبير في السنوات الاخير، ويرافق ذلك اثار السلبية خاصة فيما يتعلق بالصحة البدنية والنفسية وما يرتبط به من ضعف جسدي ونفسي اجتماعي ، والأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية، يكونون غير قادرين على التحكم في استخدامهم للهواتف الذكية، ويعتبر الإفراط في استخدام الهواتف الذكية "مشكلة صحية عامة متزايدة ،ومن هنا فقد هدفت الدراسة الى(التعرف على مستوى ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي - اعداد الانشطة الرياضية اللاصفية لدى طلاب الرابع الاعدادي - تعرف على تأثير الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي)واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لتحقيق اهداف البحث اما عينة البحث فقد تكونت من (90)طالب وتألقت عينة البحث من (90) طالباً وتم تقسيمهم على ثلاث مجموعات اثنتين تجريبية واخرى ضابطة ضمت كل منهم (30 طالب) لتعاونهم بشكل يخدم البحث، قاموا الباحثان بتبني مقياس ادمان الهاتف الذكي والمعد من قبل (العجمي، 2020) ويتألف المقياس من (33) فقرة ، علماً ان بدائل الاجابة وفق مقياس ثنائي (تنطبق علي - لاتنطبق علي) بمفتاح تصحيح (1,2). إذ وزعت أدوات البحث على الطلاب وطلب منهم تدوين البيانات في الأماكن المخصصة لها، وبعد اخذ البيانات ومعالجتها احصائياً تم اخذ عينة التي لديهم مستوى عالٍ من ادمان الهاتف الذكي لكي يتم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية اللاصفية اذ تم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات ضمت كل مجموعة (30 طالب) فالمجموعة التجريبية الاولى تم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية الداخلية والمجموعة الثانية تم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية الخارجية اما المجموعة الثالثة فهي مجموعة ضابطة. واستنتجت الدراسة (وجود مستوى عالي وفق مقياس ادمان الهاتف الذكي لطلاب الرابع الاعدادي - للانشطة اللاصفية الداخلية اثر فعال في خفض ادمان الهاتف الذكي - لانشطة اللاصفية الخارجية اثر فعال في خفض ادمان الهاتف الذكي)

كلمات مفتاحية: الانشطة الرياضية اللاصفية - خفض - ادمان - ادمان الهاتف الذكي

رقم الأيداع في المكتبة الوطنية 2439

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة واهمية البحث :

يعد النشاط اللاصفي في الرياضة المدرسية نشاط مهما جدا لترويح عن العبء الدراسي للطلاب كونه امتداد للنشاط الرياضي بغية تحقيق اهداف معده مسبقاً لتطوير او تعزيز جانب رياضي ما ، ولتحقيق غاية كثيرة ومن هذه الاهداف الموضوعه مسبقا لتلك الانشطة هذا من جانب ومن اخر ،فان توافر التطور التكنولوجي أصبح أكثر انتشاراً في كل مكان ، فمن المهم استكشاف الضرر المحتمل والمرتبب به ، والذي يمكن أن ينجم عن استخدامها الذي ينطوي على مشاكل التي تحظى باهتمام متزايد من الباحثين هما استخدام الإنترنت و الهواتف لساعات طويلة اذ تكون محفوف بمخاطر الادمان مما يؤدي إلى حياة ذات عواقب معاكسة على وجه التحديد منها الإعاقات الجسدية أو العاطفية أو الاجتماعية أو الوظيفية ، كونها تعتمد على استخدام الإنترنت المفرط مما يؤول للعزلة وتقليل الأداء الشخصي ، في حين أن قابلية الهاتف الذكي للنقل قد لا تكون مرتبطة بالعزلة ، وبالتالي من المهم فهم عواقبها السلبية على حياة الطلاب كبيرة لذا تكمن اهمية البحث في مدى تأثير الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي.

1-2 مشكلة البحث:

أن التفاعل الذي يحدث بين الطلاب في أثناء ممارستهم الانشطة الرياضية المختارة يتيح لهم الحصول على مجموعة من الخبرات النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية التي تؤدي إلى إشباع الرصيد السلوكي لديهم لما لها من العديد من المردودات الايجابية على الطالب، ومن جانب اخر قد يكون اشباع من خلال استخدام الهواتف الذكية وتوفرها بشكل كبير في السنوات الاخير وأثارها السلبية المحتملة للاستخدامها في الأونة الأخيرة ، وقد ارتبط به ضعف جسدي ونفسي اجتماعي، والأشخاص الذين يعانون من إدمان الهواتف الذكية الآثار السلبية على سلامتهم الجسدية والنفسية، والاجتماعية ويعتبر الإفراط في استخدام الهواتف الذكية "مشكلة صحية عامة متزايدة"، والتأثيرات السلبية الأكثر شيوعاً لإدمان الهواتف الذكية تشمل: الخمول البدني، وضعف العين، والصداع، وآلام الكتف، وآلام الرقبة، وآلام الرسغ واليد، والاضطرابات العضلية الهيكلية، ويعاني الأطفال من تغيرات فيسيولوجية مثل: الصداع، والدوار، وطنين الأذن، وزيادة درجة حرارة الجسم، ونظراً لأن الهاتف الذكي أصبح شائعاً بشكل متزايد بين المراهقين والشباب، ومن هنا كان الاهتمام بالمشكلات العديدة المتعلقة بالهاتف الذكي، ويرتبط بالعديد من المشكلات النفسية والمالية بالإضافة للمشكلات البدنية ،من خلال



مواكبة الباحثين للطلبة في محافظة بابل بصورة عامة وطلاب الاعدادية بصورة خاصة فقد لاحظوا وجود مشاكل ادمان الطلبة على الهاتف الذكي حتى في التجمعات والالتقاء بين زملائهم وقد يرجح الباحثان وجود مشاكل نفسية قد تسبب مشاكل صحية او نفسية بصوره عامه او خاصة وهذا ينعكس على النشاط الرياضي ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التعرف على دور الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي

مجلة واسط للعلوم الرياضية

1-3 أهداف البحث.

يهدف البحث الحالي الى:-

- تعرف على مستوى ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي.
- اعداد الانشطة الرياضية اللاصفية لدى طلاب الرابع الاعدادي .
- تعرف على تأثير الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي

1-4 فرضيتا البحث.

- وجود مستوى مرتفع لمستوى ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي.
- وجود تأثير ذو دلالة احصائية للانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي لدى طلاب الرابع الاعدادي

1-5- حدود البحث P-ISSN: 2707-7845

1. الحدود الزمانية : الفترة الزمنية .1/10/2021 الى 15/5/2022م

2. الحدود المكانية : مدرسة اعدادية المرتضى

3. الحدود البشري: طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

- الانشطة الرياضية اللاصفية: هي تلك الأنشطة التي تتم خارج الفصل مخططة ومقصودة كاشتراك بالمهرجات الرياضية والكشفية والمعسكرات التدريبية للطلاب لتنمية المهارات البدنية والتربوية التي تساعدهم على التكيف في البيئة التي يعيشون فيها⁽¹⁾.

- ادمان الهاتف الذكي: بأنه عدم القدرة علي التحكم في الرغبة، والاندفاع الشديد لاستخدام الهاتف الذكي علي نحو مفرط⁽ⁱⁱ⁾.

2-منهجية البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث:

إن منهج البحث المتبع في هذا البحث هو المنهج التجريبي لملائمة حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه .

2-2 مجتمع البحث:

مجتمع البحث هم جميع الأفراد الذين تسعى الباحثان تعميم نتائج دراسته عليهم , ومجتمع هذا

البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الرابع الاعدادي مدرسة اعدادية المرتضى البالغ عددهم (90) لتعاونهم بشكل يخدم البحث.

2-3 عينة البحث:

هي مجموعة من الأفراد تمثل جزءا من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة⁽ⁱⁱⁱ⁾، أو هي الجزء الذي

يستخدم في الحكم على الكل، ومن أجل أن تكون العينة ممثلة لمجتمعها يجب اعتماد الطرائق والوسائل

الصحيحة في اختيار العينة، وبهذا فإن العينة العشوائية تعد خير وسيلة يمكن استعمالها في مثل هذا النوع

من المجتمعات^(iv)، وتألقت عينة البحث من (150 طالب) منهم عينة اعداد بلغت (50طالب) تم

استبعادهم بعد الانتهاء من اعداد المقياس و (90) طالباً موزعين على شعبتين (أ-ب-ج) وتم اختيار عينة

البحث من شعبتين وتم تقسيمهم على ثلاث مجموعات اثنتين تجريبية واخرى ضابطة ضمت كل منهم (30

طالب) لتعاونهم بشكل يخدم البحث .

2-4 ادوات البحث

ان الهدف الرئيسي التعرف على تأثير الانشطة الرياضية على ادمان الهاتف الذكي لطلاب الرابع الاعدادي

فيتطلب منا اعداد مقياس لذلك.

2-4-1 مقياس ادمان الهاتف الذكي

2-4-1-1 اعداد مقياس ادمان الهاتف الذكي

بعد اطلاع الباحثان على عدد من الادبيات والدراسات السابقة، قاموا الباحثان بتبني مقياس ادمان

الهاتف الذكي والمعد من قبل (العجمي،2020)^(v) ويتألف المقياس من(33)فقرة ،علماً ان بدائل الاجابة وفق

مقياس الثنائي (تنطبق علي- لا تنطبق علي) بمفتاح تصحيح (2,1) . الملحق (1).

2-4-1-2 صلاحية فقرات المقياس:-

أن التحليل المنطقي يعد ضرورياً في بدايات أعداد الفقرات لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمات التي أعدت لقياسها، لذا بعد أن تم أعداد فقرات المقياس (33)، فقرة وعرض المقياس على مجموعه من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (10)، لبيان مدى صلاحيتها، ولغرض تقويمها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس ادمان الهاتف الذكي ، واعتمدوا الباحثان على الدلالة الإحصائية لقيمة مربع كاي (X^2) لبيان مدى موافقة المحكمين على الفقرات وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (4)

نتائج اختبار كا2 لآراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس

المقياس	أرقام الفقرات	عدد الخبراء الموافقون	عدد الخبراء الرافضون	النسبة	قيمة كاي	
					المحسوبة	الجدولية
مقياس ادمان الهاتف الذكي	1-2-3-5-6-7-10-11-16-17-20-22-23-24-25-26-27-29,30,31,32,33	10	-	100%	12	3.84
	13-8-12-14-18-21	9	1	91.66%	8.33	3.84
	15-9-4-28	8	2	83.33%	5.34	3.84

ويتضح من الجدول (4) ان قيمة (مربع كاي) ، المحسوبة لجميع الفقرات اكبر من قيمة كاي الجدولية (3.84) ، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (1)، وبذلك لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس.

2-4-1-3 اعداد تعليمات الاجابة عن فقرات المقياس:

لكي تكتمل الصورة الأولية للمقياس بغية التمكن من تطبيقها على الطلاب ، تم إعداد تعليمات واضحة للمستجيب، تؤشر طريقة الإجابة عن فقرات المقياس من اجل الوصول إلى نتائج دقيقة، وروعي فيها:

- 1- اعلام الطلاب عدم ذكر الاسم ، وان إجاباتهم ستكون سرية وستستخدم لإغراض البحث العلمي للتغلب على عامل الميل للاستحسان (vi) .
- 2- الطلب من الطلاب الإجابة على جميع فقرات المقياس لأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة بل المقصود فيها التعبير الصادق عن النفس، وطلب منهم قراءة كل فقرة بشكل جيد ومن ثم الإجابة عنها بموضوعية وقد تضمنت التعليمات أيضاً مثالا يبين طريقة الإجابة عن عبارات الاختبار.

3- تضمنت التعليمات الاجابة عن المقياس من خلال وضع اشارة (v), تحت البديل الذي تعتقد انه يناسب الطالب ومتطابق عليه او يعبر عنه وان لكل فقرة اشارة (v), واحدة فقط، مع توضيح للطلاب انه لا توجد اجابة صحيحة او خاطئة.

4-1-4-2 وضوح تعليمات المقياس:

أجل تعرف وضوح تعليمات المقياس والكشف عن الفقرات الغامضة الواضحة لدى عينة البحث وكذلك حساب الوقت المستغرق في الإجابة عن المقاس، إذ طبق المقياس على عينة عشوائية تتألف من (30) طالب وبحضور الباحثان كي يتسنى الإجابة عن استفساراتهم وتحديد العبارات غير المفهومة، وتبين من التطبيق أن تعليمات الإجابة كانت مفهومة وأن فقرات ولكلا المقياس كانت واضحة من حيث الصياغة والمعنى، وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح بين (7-10)، دقيقة للمقياس.

4-1-4-2- التحليل الاحصائي للفقرات المقياس :-

تعد هذه العملية من الخطوات الاساسية في بناء أي مقياس وذلك للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات وقد اشار كرونباخ (cronpach,1970), الى ان هناك علاقة قوية بين دقة المقياس والقوة التمييزية للفقرات، ولذلك فمن الضروري اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمنها بالمقياس بصيغته النهائية وحذف الفقرات التي لا تميز بين الافراد في السمة المقاسة^(vii), وتعد اساليب الموازنة الطرفية والاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمكون الذي ينتمي اليه)، ومن الاجراءات المناسبة في عملية تحليل فقرات المقياس وكما يأتي:

4-1-4-2-1 استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس باستعمال المجموعتين الطرفيتين:

إن هذه الطريقة تستعمل في تعيين معامل صدق المقياس وتقوم هذه الطريقة من أساسها على مفهوم قدرة المقياس على التمييز بين طرفي المتغير الذي يراد قياسه، وتعتمد على مقارنة درجات المجموعة العليا بدرجات المجموعة الدنيا في المقياس، وتتم هذه المقارنة عن طريق الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، فإذا كانت هنالك دلالة إحصائية بين المتوسطين يعد المقياس صادقاً^(viii).

عمل الباحثان على ترتيب درجات العينة تنازلياً وتبدأ بأعلى درجة (4)، وتنتهي بأدنى درجة (1)، وباستعمال (إسلوب المجموعتين الطرفيتين)، تم استخراج (27 %) تمثل المجموعة العليا وبلغ عدد استماراتها (8)، (27 %) وتمثل المجموعة الدنيا، واستعمل الباحثان الاختبار مربع كأي لمعرفة الدلالة الإحصائية بين

تحت

تحت

المجموعتين العليا والدنيا، وعدت قيمة مربع كأي المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة من فقرات مقياس ادمان الهاتف الذكي من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (3,84)، بمستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (1)، كما مبينه في الجدول (2)

جدول (2)

القوة التمييزية لمقياس ادمان الهاتف الذكي

رقم الفقرة	المجموعة	الحدود العليا	الحدود الدنيا	قيمة مربع كاي	الدالة عند 05
1.	العليا	2.00	1.226	6.443	دالة
	الدنيا	1.269	1.073		
2.	العليا	2.00	0.463	12.978	دالة
	الدنيا	1.361	1.054		
3.	العليا	2.00	0.316	11.61	دالة
	الدنيا	2.843	0.877		
4.	العليا	2.00	0.749	7.98	دالة
	الدنيا	1.546	1.131		
5.	العليا	1.917	0.278	12.212	دالة
	الدنيا	1.75	0.948		
6.	العليا	1.37	0.804	3.669	دالة
	الدنيا	1.907	1.028		
7.	العليا	1.75	0.456	6.815	دالة
	الدنيا	1.157	0.775		
8.	العليا	1.907	0.291	9.412	دالة
	الدنيا	1.028	0.922		
9.	العليا	1.694	0.52	12.902	دالة
	الدنيا	1.259	1.026		
10.	العليا	1.815	0.39	7.675	دالة
	الدنيا	1.12	0.851		
11.	العليا	1.954	1.226	4.351	دالة
	الدنيا	1.269	1.073		
12.	العليا	1.824	0.406	12.501	دالة
	الدنيا	1.509	1.009		
13.	العليا	1.787	0.454	7.667	دالة
	الدنيا	1.046	0.89		
14.	العليا	1.704	0.459	4.464	دالة
	الدنيا	1.361	0.648		
15.	العليا	1.898	0.304	9.19	دالة
	الدنيا	1.13	0.81		

دالة	8.104	0.405	1.796	العليا	.16
		0.828	1.074	الدنيا	
دالة	11.722	0.347	2.00	العليا	.17
		0.855	1.815	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.18
		0.948	1.013	الدنيا	
دالة	11.854	0.316	1.889	العليا	.19
		0.951	1.741	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.20
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	7.923	0.374	1.833	العليا	.21
		0.799	1.157	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	2.00	العليا	.22
		0.605	1.231	الدنيا	
دالة	13.852	0.475	1.787	العليا	.23
		0.976	1.333	الدنيا	
دالة	11.9	0.54	1.63	العليا	.24
		0.961	1.361	الدنيا	
دالة	13.223	0.566	1.75	العليا	.25
		1.003	1.278	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	2.00	العليا	.26
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	11.854	0.316	2.00	العليا	.27
		0.951	1.741	الدنيا	
دالة	8.286	0.577	1.676	العليا	.28
		0.948	1.787	الدنيا	
دالة	11.766	0.347	1.861	العليا	.29
		0.948	1.713	الدنيا	
دالة	5.857	0.474	1.667	العليا	.30
		0.605	1.231	الدنيا	
دالة	13.852	0.475	1.787	العليا	.31
		0.976	1.333	الدنيا	
دالة	11.9	0.54	1.63	العليا	.32
		0.961	1.361	الدنيا	
دالة	13.223	0.566	2.00	العليا	.33
		1.003	1.278	الدنيا	

2-4-1-5-2 ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويقصد بها حساب ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل أفراد العينة، وهذا يعطي مؤشر على الاتساق الداخلي للمقياس لأنها تشير إلى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية، حيث

كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل^(ix)، وعلى ضوء هذا المؤشر، يتم الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجاتها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وذلك باستخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريل، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.20- البالغة (0.098)، عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك أصبح المقياس في صيغته النهائية مكون من (33)، فقرة وكما موضح في الجدول (3)، يوضح ذلك.

جدول (3) للعلم الرياضي علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لكل مجال من مجالات

قيمة R	ت	قيمة R	ت	قيمة R	ت	قيمة R	ت	قيمة R	ت	قيمة R	ت
المجال 6		المجال 5		المجال 4		المجال 3		المجال 2		المجال 1	
0,638	1	0,256	1	0,707	1	0,256	1	0,707	1	0,798	1
0,630	2	0,211	2	0,731	2	0,211	2	0,731	2	0,290	2
0,239	3	0,214	3	0,650	3	0,214	3	0,650	3	0,202	3
		0,601	4	0,220	4	0,601	4	0,220	4	0,818	4
				0,267	5	0,310	5	0,267	5	0,251	5
				0,214	6	0,597	6	0,214	6		
				0,601	7			0,601	7		
								0,214	8		

P-ISSN:2707-7845

2-5 التجربة الاستطلاعية :

E-ISSN:2707-7853

اجري الباحث التجربة الاستطلاعية وعلى طلاب الصف الرابع، وهذه التجربة تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد تقابله أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :

- 1- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
- 2- التحقق من ملائمة المكان .
- 3- تحديد الوقت الملائم والمطلوب للاختبارات القبلية .
- 4- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

5- التعرف على كفاءة وعدد فريق العمل المساعد .
وقد حققت التجربة ما وضعت لأجله .

2-6 الخصائص السيكومترية للمقياس

2-6-1 صدق المقياس: يعد الصدق أهم خاصية من خواص القياس، لأنه يشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة^(x)، وقد تم التحقق من أنواع صدق المقياس الحالي بالطرائق الآتية:

أ- الصدق الظاهري: يشير الصدق الظاهري إلى ما يبدو الاختبار أنه يقيس الخاصية المراد قياسها، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين ليقرروا ما إذا كان صالحاً أو غير صالحاً، ويعني أن الاختبار يتضمن فقرات يبدو ظاهرياً أنها ذات صلة بالمتغير الذي يُقاس وأن الهدف من الاختبار يتفق مع مضمونه، وهو يشير إلى المظهر العام للاختبار من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليماته والوقوف على مدى مناسبة الاختبار لقياس ما وضع لأجله^(xi)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية كما تم توضيح ذلك في فقرة صلاحية الفقرات.

ب- صدق البناء: يُقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة، وعن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السايكولوجية، كما أنه أكثر أنواع الصدق قبولاً من وجهة نظر عدد كبير من المختصين في المقياس النفسي إذ يتفق مع جوهر مفهوم (Epel)، للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام^(xii)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس (لمقياس ادمان الهاتف الذكي وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية).

2-6-2 ثبات المقياس: يشير الثبات إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأشخاص عندما يعاد تطبيق الاختبار أكثر من مرة، فإن مفهوم الثبات يكمن في حساب خطأ القياس حيث يمكننا التنبؤ بالتذبذب المرجح أن يحدث في أداء الأفراد نتيجة عوامل غير ذات صلة بالاختبار^(xiii) .

ولأجل استخراج الثبات للمقياس بهذه الطريقة خضعت درجات استمارة المقياس إلى معادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل ثبات مقياس ادمان الهاتف الذكي (0,85)، لذلك عُدَّ المقياس متسق داخلياً

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



ويتمتع بثبات عالٍ وهذا ما يؤكد عليه كرونباخ بأن المقياس الذي ثباته عالٍ هو مقياس دقيق، كما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

قيم ثبات مجالات مقياس ادمان الهاتف الذكي بطريقة ألفا كرونباخ

ت	المقياس	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	ادمان الهاتف الذكي	0,85

6-2 وصف المقياس بالصيغة النهائية:

يتكون مقياس ادمان الهاتف الذكي من (33) فقرة، علماً ان بدائل الاجابة الثنائية (تتطبق علي - لا تتطبق علي) بمفتاح تصحيح (1,2).

7-2- التطبيق النهائي لأدوات البحث:

بعد ان تحققت الباحثان من الخصائص السايكومترية عمدت على تطبيق أدوات البحث خلال المدة بين (2021/12/20 ولغاية 2022 / 5/ 8)، إذ وزعت أدوات البحث على الطلاب وطُلب منهم تدوين البيانات في الأماكن المخصصة لها، وبعد ذلك تم شرح كيفية الإجابة عن فقرات كل مقياس وإعطائهم مثالاً على ذلك، تم اعلامهم أن إجاباتهم سوف تكون سرية ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثان، وبعد اخذ البيانات ومعالجتها احصائياً تم اخذ عينة التي لديهم مستوى عالٍ من ادمان الهاتف الذكي لكي يتم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية اللاصفية اذ تم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات ضمت كل مجموعة (30 طالب) فالمجموعة التجريبية الاولى تم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية الداخلية والمجموعة الثانية تم تطبيق عليهم الانشطة الرياضية الخارجية اما المجموعة الثالثة فهي مجموعة ضابطة.

7-2- الوسائل الاحصائية :

لغرض تحليل البيانات استعمل الحزمة الإحصائية (spss) ومنها استخراج الآتي :

- 1- مربع كاي (Chi - Square) لاستخراج اتفاق آراء المحكمين حول صلاحية الفقرات
- 2- معامل الارتباط (بيرسون)، للتعرف على ثبات المقياس .
- 3- معامل الارتباط (باي سيريل) لمعرفة ارتباط فقرات مقياس والمجال الذي تنتمي له الفقرة .
- 4- اختبار (T.test) لعينة واحدة: لمعرفة مستوى ادمان الهاتف الذكي

5- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس ادمان الهاتف الذكي بطريقة المجموعتين الطرفيتين .

6- اختبار (F) للتباين .

7- (معادلة ألفا كرونباخ)، (Cronbuh Alpha): للتعرف على ثبات المقياس الاتساق الداخلي للمقياس

3- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحث وفقاً لأهداف البحث الحالي عن طريق تحليل البيانات وتفسيرها ومناقشتها ، وبالتالي التوصل إلى الاستنتاجات والخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء نتائج البحث:

3-1 عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج مقياس ادمان الهاتف الذكي :-

بعد تطبيق مقياس ادمان الهاتف الذكي على عينة البحث البالغ عددها (90) اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (58.04) درجة والانحراف المعياري (7.64) درجة وعند مقارنة الوسط الحسابي المحسوب بالوسط النظري ، وكان الفرق دال احصائيا استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.23) درجة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.44) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (89) كما في الجدول (5)

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لمقياس ادمان الهاتف الذكي

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
ادمان الهاتف الذكي	90	58.04	3.64	89	3.23	2.44	0,05	دالة

وهذه النتيجة تعني ان مستوى درجة سمة ادمان الهاتف الذكي لدى عينة البحث طلبة الرابع الاعدادي عالية .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1 عرض نتائج وتفسير ومناقشة نتائج ادمان الهاتف الذكي للمجاميع الثلاث القبليّة والبعدية

جدول (5)

نتائج تحليل مقياس ادمان الهاتف الذكي

الدالة	مستوى الدالة	القيمة F		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	الوسائل الإحصائية المجموعة
		الجدولية	المحسوبة							
دالة	0,05	2.44	3.38	87	6.82	43.52	6.82	58.08	90	الأولى
دالة					5.24	45.87	5.24	58.11		الثانية
دالة					7.98	53.63	5.41	57.93		الثالثة

بعد تطبيق مقياس ادمان الهاتف الذكي على عينة البحث البالغ عددها (30) اذ اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى بلغ (58.08) اما الثانية (58.11) والثالثة (57.93) درجة والانحراف المعياري (6.82) للمجموعة الاولى والثانية (5.24) درجة اما الثالثة (57.93) وعند مقارنة الوسط الحسابي المحسوب بالوسط النظري، وكان الفرق دال احصائيا استعمل القيمة F لعينة واحدة بلغت القيمة القيمة F المحسوبة (3.38) درجة وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.44) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (87) مما يدل على وجود فروق معنوية وفق متغير الجنس لمقياس ادمان الهاتف الذكي .

وفي الاختبار البعدي اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى بلغ (43.52) اما الثانية (45.87) درجة والثالثة (53.63) والانحراف المعياري (6.82) للمجموعة الاولى والثانية (5.24) درجة الثالثة (7.98) وعند مقارنة الوسط الحسابي المحسوب بالوسط النظري، وكان الفرق دال احصائيا استعمل قيمة F لعينة واحدة بلغت القيمة قيمة F المحسوبة (3.38) درجة وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.44) درجة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (87) مما يدل على وجود فروق معنوية وفق متغير الجنس لمقياس ادمان الهاتف الذكي، وهذا يشير الى تفوق المجموعة الاولى والثانية في خفض ادمان الهاتف الذكي وتعزى هذه النتائج الى الانشطة الرياضية

اللاصفية الفعاله التي ساهمت في خفض ادمان الهاتف الذكي فعن طريق ممارسة التدريبات البدنية والمنافسات الرياضية يمكن للطلبة إن يرتقي بمستواه المهاري والتقني في مختلف النشاط الرياضي ، وخاصة الاختصاص الذي يميل إليه بحيث وبعد احتكاك الطلبة بزملائهم في المدارس الأخرى يستطيع إن يحسن مستواهم من الحسن إلى الأحسن في الأنشطة الرياضية اللاصفية^(xiv)، وبما استخدام الهاتف الذكي لفترات زمنية طويلة (ادمان الهاتف الذكي) أنه يكون له آثار ضارة على رفاهية الطالب، واستخدام الهاتف الذكي المشكل، يكون بمعدلات عالية بين المراهقين، بالإضافة إلى عدد من الارتباطات مع مؤشرات للضعف الصحي، والاكنتاب والقلق، وقلة النوم، وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستويات النشاط البدني^(xv)، ومن خلال ذلك فان الانشطة ساهمت و بشكل فاعل في خفض مستوى الادمان لدى الطلبة .

4- الاستنتاجات والمقترحات

4-1 الاستنتاجات

- 1- وجود مستوى عالي وفق مقياس ادمان الهاتف الذكي لطلاب الرابع الاعدادي.
- 2- للانشطة اللاصفية الداخلية اثر فعال في خفض ادمان الهاتف الذكي.
- 3- للانشطة اللاصفية الخارجية اثر فعال في خفض ادمان الهاتف الذكي.

4-2 التوصيات

1. تلتمس الباحثان من الجهات ذات العلاقة ودور في تحديد مفردات المناهج المراحل الجامعية اعادة النظر في تضمين المناهج الجامعية بدراسة الحالات مدى اثر السلبي للاستخدام المفرط للهواتف الذكية .

2. اجراء دراسات بشكل موسع على عينات اخرى لدعم خفض ادمان الهاتف الذكي لدى الطلبة .
3. إجراء دراسة مماثلة على مراحل اخرى .
4. إجراء دراسات اخرى لمعرفة علاقة ادمان الهاتف الذكي بمتغيرات اخرى.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

ملحق (1)

مقياس ادمان الهاتف الذكي بصيغته النهائية

عزيري الطالبالمحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحثان اجراء دراستهم الموسومة (تأثير الانشطة الرياضية اللاصفية في خفض ادمان الهاتف الذكي). وقد ارتأت الباحثان اعداد مقياس ادمان الهاتف الذكي ، وقد عرف (العجمي 2020) بأنه: استخدام مفرط للهاتف الذكي والذي يتداخل مع العديد من مجالات حياة الشخص الاجتماعية). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال البحث العلمي يرجى التقضل بأبداء رأيكم حول صلاحية فقرات المقياس وازافة اي تعديل ترونه مناسباً. علماً ان بدائل الاجابة (تنطبق علي - لاتنطبق علي) .

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الاسم :

اللقب :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

ت	الفقرة	تنطبق علي	لاتنطبق علي
1.	أفقد التخطيط لعملي بسبب استخدامي للهاتف الذكي.		
2.	أجد صعوبة في التركيز داخل الفصل أو أثناء القيام بالمهام، أو أثناء العمل بسبب استخدام الهاتف الذكي.		
3.	أعاني من الدوار أو عدم وضوح الرؤية بسبب الاستخدام المفرط للهاتف الذكي.		
4.	أشعر بألم في معصم اليدين أو في الجزء الخافي من الرقبة أثناء استخدام الهاتف الذكي.		

5.	أشعر بالتعب والنوم غير الكافي بسبب الاستخدام المفرط للهاتف الذكي.
6.	أشعر بالهدوء والراحة أثناء استخدام الهاتف الذكي.
7.	أشعر بالمتعة أو الهياج أثناء استخدام الهاتف الذكي.
8.	أشعر بالثقة أثناء استخدام الهاتف الذكي.
9.	استطيع التخلص من التوتر عن طريق استخدام الهاتف الذكي
10.	لا يوجد شيء أتر متعة من استخدام الهاتف الذكي.
11.	حياتي تكون بلا هدف بدون هاتفي الذكي.
12.	أشعر بالكثير من التحرر والتحمل أثناء استخدام الهاتف الذكي.
13.	يعد استخدام الهاتف الذكي من أكثر الأشياء متعة يمكنك القيام بها.
14.	لا يمكنك تحمل عدم تواجد الهاتف الذكي.
15.	أشعر بالعصبية وبعدم الصبر والعبوس عندما لا يكون بيدي الهاتف الذكي.
16.	هاتفي الذكي يكون في ذاكرتي حتى عندما لا استخدمه.
17.	لن اتوقف عن استخدام هاتفي الذكي حتى لو أثر كثيرا على حياتي اليومية بالفعل.
18.	أشعر بالغيظ عندما يربكني شيء أو أحد أتنا استخدام هاتفي الذكي.
19.	أخذ هاتفي الذكي إلى دورة المياة حتى لو كنت مستعجل في الذهاب إلى هناك.
20.	يكون لدي شعور جميل ورائع بمقابلة المزيد من الأشخاص خلال هاتفي الذكي.
21.	أشعر بأن علاقاتي مع اصدقائي عبر الهاتف الذكي أكثر حميمية من أصدقائي في الحياة الواقعية.
22.	عدم القدرة على استخدام هاتفي الذكي سيكون مؤلما مثل فقدان صديق.
23.	أشعر بأن أصدقاء هاتفي الذكي يفهموني أكثر من أصدقائي في الحياة الواقعية.
24.	دائما ما أفحص هاتفي الذكي حتى لا تفوتني المحادثات بين الأشخاص الآخرين على تويتر ...-وفيسبوك.
25.	أفحص مواقع الشبكات الاجتماعية مثل تويتر وفيسبوك بعد استيقاظي مباشرة.
26.	أفضل التحدث مع أصدقائي في هاتفي الذكي عن التجول والتنزه مع أصدقائي الواقعيين أو ا و ... مع أفراد عائلتي
27.	أفضل البحث من هاتفي الذكي لسؤال الآخرين.
28.	لا تدوم بطاريتي المشحونة بالكامل ليوم كامل.
29.	استخدم هاتفي الذكي أكثر مما كنت أنوي استخدامه.
30.	أشعر بالرغبة في استخدام هاتفي الذكي مرة أخرى بعد أن توقفت عن استخدامه.
31.	حاولت مرارا وتكرارا تقليل وقت استخدامي لهاتفي الذكي، إلا أنني فشلت.
32.	أفكر دائما في أنه يجب تقليل وقت استخدامي للهاتف الذكي.
33.	الناس من حولي يخبرونني بأنني استخدم هاتفي الذكي أكثر مما ينبغي.

ملحق (3)

نموذج الوحدة التعليمية

- الصف: الرابع الإعدادي. المدة الزمنية: 45 دقيقة.
- الأهداف التعليمية: عدد الطلاب 30 طالب
- تعريف الطلاب بمفهوم إدمان الهاتف الذكي وآثاره السلبية على الصحة والدراسة.
 - توضيح دور الأنشطة الرياضية اللاصفية كبديل إيجابي للهاتف الذكي.
 - مشاركة الطلاب في نشاط رياضي قصير يبرز الفوائد البدنية والنفسية.
 - تعزيز التفكير النقدي لدى الطلاب عبر مناقشة تجاربهم الشخصية.
- 1- القسم التحضيري (5) دقائق التهيئة/المدخل طرح سؤال تحفيزي: "كم ساعة تقضون يومياً على الهاتف؟" مع مناقشة سريعة حول إيجابيات وسلبيات الاستخدام.
- 2- القسم الرئيسي:
- 10 دقائق عرض نظري قصير تقديم عرض مبسط (لوحة/شرائح) حول: مفهوم الإدمان الرقمي، آثاره (قلة التركيز، ضعف النوم، العزلة الاجتماعية). شرح كيف أن ممارسة الرياضة تُنشّط الدماغ وتُخفف التوتر.
 - 15 دقيقة نشاط عملي (تطبيقي) تنفيذ تمرين رياضي جماعي بسيط في الساحة لعبة جماعية قصيرة (شد الحبل - سباق تتابع قصير). الهدف: إشعار الطلاب بفوائد النشاط البدني كبديل للهاتف. واستخدام الوسائل التعليمية (شرائح / ملصق توضيحي - سبورة وأقلام - أدوات رياضية بسيطة (كرة، حبل، مخروط علامات).
 - 10 دقائق مناقشة وتفكير نقدي تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لمناقشة: "ما النشاطات الرياضية التي يمكن أن تحل محل الوقت الزائد على الهاتف؟". ثم عرض أفكارهم أمام الصف.
- 3- القسم الختامي (5 دقائق) الخاتمة والتقييم خلاصة النقاط: (الهاتف مهم لكن الإفراط ضار، والرياضة وسيلة بديلة صحية). تكليف بسيط: تسجيل عدد ساعات استخدام الهاتف ومقارنتها بوقت ممارسة الرياضة خلال أسبوع.
- + ملاحظة مشاركة الطلاب في النشاط العملي - أسئلة شفوية سريعة في نهاية الدرس.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- (i) وهيب مجيد القاني: الانشطة الطلابية التربوية وعلاقتها بجل المشكلات ، 2017 ، ص54.
- (ii) سموى محمداامين، صالح الدين عطا: إيمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم، 2018، ص61.
- (iii) داوود ، عزيز حنا و عبد الرحمن ، أنور حسين : مناهج البحث التربوي ، دار الحكمة، بغداد، العراق، 1990، ص80.
- (iv) سامي محمد ملحم: سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الأردن ، 2006، ص84.
- (v) منصور عبد الله محمد العجمي : التحليل العملي التوكيدي لمقياس إيمان الهواتف الذكية لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بدولة الكويت ، الكويت، المجلد السادس والثلاثون - العدد الخامس، 2020.
- (vi) رجاء ابو علام : عمليات التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2005، ص128.
- (vii) محمد زياد حمدان :اساسيات البحث العلمي ، دار التربية الحديثة، عمان، الاردن، 2009، ص83.
- (viii) عبد الرحمن كامل ثامر ، أنور حسين ، البحث العلمي التطبيقي ، جامعة بغداد، العراق، ص48.
- (ix) وهيب مجيد الكبيسي : الإسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) وعلاقتها بجل المشكلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد، العراق، ص34.
- (x) حيدر عبد الرضا الخفاجي :مصدر سبق ذكره ، ص65.
- (xi) مصطفى محمود الامام وآخرون: التقويم والقياس، جامعة بغداد - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العراق، 2001، ص83.
- (xii) عبد الرحمن كامل ثامر ، أنور حسين ، البحث العلمي التطبيقي ، جامعة بغداد، العراق، ص48.
- (xiii) وهيب مجيد الكبيسي : الإسلوب المعرفي (التصلب والمرونة) وعلاقتها بجل المشكلات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد، العراق، ص34.
- (xiv) شرف عبد المجيد، التخطيط في التربية الرياضية بين النظري والتطبيق، ط1، مركز الكتاب لنشر القاهرة ، 1997 ، ص 32.
- (xv) سموى محمد الامين، صالح الدين عطا إيمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم، كلية التربية، 2018، ص61.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439