

تأثير تدريبات "Zumba" على إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية

م.د/ سمر سامى صلاح إبراهيم
 مدرس بقسم تدريب التعبير الحركى والإيقاع الحركى
 بالجزيرة- جامعة حلوان.

Samar.samy92@yahoo.com

الملخص:

هدف البحث: (وضع برنامج باستخدام تدريبات " zumba " والتعرف على تأثير هذا البرنامج على درجة إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية
المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، ولقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .
الاستنتاجات التي توصلت إليها:

- 1- استخدام تدريبات "zumba" للمجموعة التجريبية أدت الى تحسين درجة إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية
 - 2- استخدام تدريبات zumba للمجموعة التجريبية كان أكثر تأثيراً عن برنامج المشى المتبع مع المجموعة الضابطة .
- التوصيات :-**

- 1- توعية الطلاب بالجوانب الإيجابية للإنترنت وكيفية تفعيلها والاستفادة منها.
 - 2- العمل مع المؤسسات التربوية على توفير الجو الأمن والمناسب لإستخدام الإنترنت، وكيفية الأستخدام الأمثل له.
 - 3- توضيح الإضرار التي قد تعود على الطالبات من الإفراط فى إستخدامه.
 - 4- تشجيع الطلاب على المشاركة فى أنشطة بدنية ورياضية، وتنظيم أنشطة إجتماعية لجذب إنتباه الطالبات بعيداً عن الإنترنت.
- الكلمات المفتاحية:** zumba، إدمان الإنترنت ، طالبات الجامعة .

The Effect of Zumba Training on Internet Addiction among female University Students

Abstract:

Research Aim:

The aim of this research was to develop a program using Zumba training and examine its impact on the level of internet addiction among university students.

Methodology:

The researcher employed an experimental design, specifically a two-group experimental design: one experimental group and one control group.

conclusions I reached:

- 1- The use of Zumba training for the experimental group resulted in significant improvement in reducing internet addiction among university students.
- 2- The effect of Zumba training on the experimental group was more significant compared to the walking program followed by the control group.

Recommendations:

- 1- Provide educational programs and awareness activities for students focusing on the positive aspects of the internet and how to activate them.
- 2- Care for the psychological aspects of students, especially those who are addicted to internet browsing, and provide appropriate treatment through participation in recreational activities.
- 3- Raise awareness of the importance of practicing various types of Zumba dances due to their positive effects on physical, mental, and social well-being.

تأثير تدريبات "Zumba" على إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد شريحة الشباب وخاصة الطلبة الجامعيين من أهم شرائح المجتمع وأكثرها وعياً وثقافة بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم لذا يجب رعايتهم المتكاملة في جميع جوانب الشخصية، وإن الاهتمام بهذه الفئة يعنى الاهتمام بالمجتمع ومتقبله إذا يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلاً والأمة الإنسانية عموماً بكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الأزدهار وهذا يتحقق من خلال بناء جيل متوافق نفسياً وإجتماعياً وبدنياً. (نجلاء، 2018، ص72)

حيث يعيش العالم اليوم عصر التكنولوجيا والتقنيات الحديثة التي غزت معظم مجالات الحياة وأصبحت جزء لا يتجزأ من واقعنا، وبسبب ظهور التطور التقنى وما نتج عنه من الحد من حركة الإنسان واختلاف نمط حياته من فرد نشط إلى فرد كسول يسعى للحصول على أكبر قدر من الراحة، فالإنسان في معظم أنحاء العالم يعيش الآن حياة خاملة قليلة الحركة، حيث أصبح الإنسان يعتمد على الآلة في أداء متطلباته وإحتياجاته فهو يركب بدلاً من أن يمشى، يجلس بدلاً من أن يقف

ويشاهد بدلاً من أن يمارس، وحدث من جراء ذلك خلل في توازن الطاقة بجسم الإنسان بين ما يحصل عليه منها في طعامه وشرابه وبين ما يخرج في صورة حركة ونشاط، وترتب ذلك نقص حركة الإنسان وقلة نشاطه مما أدى إلى الاستخدام المفرط والمبالغ فيه للإنترنت. (أبو العلا، 1994، ص3)

وتعتبر رياضة الزومبا **zumba** شكل من أشكال الأداء البدني الذي نشأ في كولومبيا وتعتبر من الأنشطة التي تحتويها البرامج الرياضية، وهي أحد أنواع التمرينات الرياضية الحديثة فهي في الأساس برنامج لياقة بدنية شهير مستوحى من الرقص، حيث صممت لمزج التمرينات والحركات الرياضية المختلفة مع الموسيقى، وتعتبر تمريناً كاملاً للجسم وتعود عليه بالكثير من الفوائد الصحية وهناك فصول مختلفة من الزومبا تساعد على الاستفادة منها لمختلف الفئات العمرية حسب قدراتها، كما تتميز بأنها يمكن لأي شخص ممارستها. (16)

ومع بداية غزو التكنولوجيا للعالم في القرن الحادي والعشرين والانتشار الواسع للتقنيات والأجهزة الحديثة وانتشار الحواسيب المحمولة الشيء الذي مهد للإنترنت لفرض نفسه على ساحة المعرفة وساحة جمع المعلومات حيث أنه أثبت فوائده الهائلة والمتعددة في مجالات الحياة المختلفة ولكنه في بادئ الأمر كان الأمر معقد ويختص بفئة معينة قادرة على اقتناء الأجهزة وبعد الثورة التكنولوجية وانتشار

مواقع التواصل الاجتماعي ازدادت فوهة استخدام الإنترنت الذي حول العالم لقرية صغيرة وبعد ظهور الهواتف الذكية التي تسهل عملية تصفح الإنترنت ومواقع التواصل أصبح الإنترنت من الجوانب

الأساسية في حياتنا اليومية ، و كما لكل شيء مزايا و عيوب وكذلك الإنترنت أيضاً سلاح ذو حدين له العديد من الجوانب الايجابية التي تسهل علينا عمليات البحث والتواصل وجمع المعلومات وغير ذلك، ومن ناحية أخرى فهناك أيضاً جوانب سلبية لا يمكننا إهمالها، منها الاستغلال الخاطئ له والاستخدام المفرط بين مستخدميه

وفي الآونة الأخيرة ازدادت أهمية البحث عن استخدام اساليب مختلفة لتصنيف مستخدمي الإنترنت، واستخدمت العديد من المصطلحات مثل ادمان الإنترنت، إدمان الألعاب عبر الإنترنت، أو الاستخدام المرضي للإنترنت، ومع الانتشار السريع للإنترنت أصبح إدمان الإنترنت من المشكلات الكبيرة التي تسبب أضرار هائلة في النمو البدني والعقلي، وكذلك الأداء الأكاديمي للمراهق. (آمال، 2022، ص264)

وحيث أشار " فاندیز " **"Faundes"** (2018م) إلى أن هذا العصر أصبح فيه المجتمع بجميع فئاته مفتوحاً على العالم من خلال الإنترنت، وعلى الرغم من أهمية الإنترنت وتعدد استخداماته في شتى المجالات ،حيث أصبح ضرورة من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستغناء عنها، لكن من الممكن أن يسبب استخدامه مشكلة للمستخدمين في حالة تعارضه مع وظائفهم اليومية وصحتهم النفسية والجسدية وخاصة إذا أصبح استخدام الإنترنت إدماناً. (15)

وقد أشارا أيضاً " بينير وبوجرا "bener & bhugra (2013) تنوع أنماط الإدمان على الإنترنت ومنها إدمان الشبكات الاجتماعية مثل facebook ,youtube ,twitter وغيره ، إدمان الألعاب عبر الإنترنت ، وإدمان التطبيقات الترفيهية المتمثل في قضاء وقت طويل في مشاهدة الأفلام ، وسماع الموسيقى وغيرها. (14)

فالاستخدام المفرط للشبكة ، قد يؤدي إلى الإدمان عليها وهو ما قد ينجر عنه آثار وأضرار سلبية مختلفة، تشمل حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والمهنية و الدراسية و الصحية وهذا ما توصلت إليه أغلب الأبحاث والدراسات في هذا المجال . فقد بينت دراسة مسحية حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن 6% من مستخدمي الشبكة، هم مدمنون في حدود 450 ساعة اسبوعياً، مما قد يتسبب حسب المختصين في ضعف المردودية الدراسية للشباب ، بالإضافة إلى المشاكل النفسية والاجتماعية (القلق، الغضب، الانطواء ، تصديق الأكاذيب المشاكل العائلية...الخ) (محمد، عبدالله، 2015، ص64)

اشتقت الباحثة مشكلة البحث الحالية من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت علاقة إدمان الإنترنت بالعديد من المشكلات، لقد لوحظ أن طالبات الجامعة لديهم ميل كبير لتصفح الإنترنت والدخول إلى المواقع المختلفة ، وأصبح استخدام الإنترنت عاملاً أساسياً في حياة أفراد المجتمع بصفة عامة وحياة المراهقين وطالبات الجامعة بصفة ، فمن خلال تطبيق مقياس إدمان الإنترنت Internet Addiction وجدت الباحثة أن درجات المقاس عالية، مما يشير إلى أن الطالبات يتعرضن لأدمان الإنترنت مما يؤثر سلباً على حياتهم ومستقبلهم وفشلهم في تحصيلهم الدراسي وإيضاً الانعزال عن الأسرة والأصدقاء ونقص الاهتمام بالأنشطة الجماعية وممارسة الرياضة، وإيماناً من الباحثة بأهمية الرياضة وخاصة تمارين الزومبا zumba بصفة خاصة والتي تساعد على الشعور بالسعادة وإكتساب الصحة الجسمية والنفسية وتقلل من استخدامهم للإنترنت، لذلك يتناول البحث الحالي تلك المشكلة للحد من الإفراط في استخدام الإنترنت لدى طالبات المرحلة الجامعية.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ZUMBA ومعرفة تأثيره على مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

4. تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة هذا البحث ، وقد تم اختيار أحد تصميماته ذات القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات المرحلة الجامعية من (17-21) سنة بجامعة حمد بن خليفة بدولة قطر وبلغ عددهن (170) طالبة للعام الدراسي (2023م- 2024م) ، وقد تم إجراء التجانس لأفراد العينة في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن) ومقياس إدمان الإنترنت ، كما هو موضح بجدول (1) ، وقد تم تقسيمهن إلى العينة الإستطلاعية وقوامها (30) طالبة ، وعينة البحث الأساسية (120) طالبة مقسمة إلى (60) طالبة للمجموعة التجريبية و(60) طالبة للمجموعة الضابطة، وتم استبعاد (20) طالبة لعدم انتظامهم في البرنامج.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو وللإستجابات على
محاوير القياس القبلي لعينة البحث الكلية (تجانس العينة) ن=150

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	19.1400	1.28507	-0.092
2	الطول	سم	163.4933	6.09075	.652
3	الوزن	كجم	69.6933	6.10638	-0.065
مقياس إدمان الإنترنت	الاستخدام الفانض	درجة	22.8400	1.86842	-1.123
	التواصل الاجتماعي	درجة	9.6267	.69075	.649
	الاعراض المزاجية	درجة	15.2000	.75084	-.347
	الاعراض الانسحابية	درجة	22.7267	.93333	-.230
	المشكلات المهنية	درجة	8.4400	.49805	.244
	المشكلات الصحية	درجة	13.2267	.74317	-.393
	المشكلات الاجتماعية	درجة	15.2667	.72968	-.461
	الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت	درجة	107.3267	2.49428	-2.698

يتضح من جدول (1) ان معامل الالتواء لمتغيرات النمو ولأستجابات العينة على محاور مقياس إيمان الإنترنت ليعنة البحث الكلية، تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-1.123 ، -0.065) أي انحصرت ما بين (+3 ، -3) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من التوزيعات غير الأعتدالية ويشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (2)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والأستجابات على المحاور في القياس القبلي (تكافؤ العينة)
ن=1 ن=2=60

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=60		المجموعة الضابطة ن=60		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	السن	سنة	19.1833	1.26881	19.1667	1.29099	0.071	0.943
2	الطول	سم	163.5833	6.34941	164.2333	6.43972	0.557	0.579
3	الوزن	كجم	69.5000	6.07161	70.0667	6.05306	0.512	0.610
مقياس إيمان الإنترنت	الاستخدام الفاض	درجة	23.0000	.90198	22.6667	2.73500	0.897	0.372
	التواصل الإجتماعي	درجة	9.6667	.70511	9.5833	.67124	0.663	0.509
	الاعراض المزاجية	درجة	15.2000	.75465	15.2000	.75465	0.000	1.0
	الاعراض الانسحابية	درجة	22.7667	.92730	22.7667	.92730	0.000	1.0
	المشكلات المهنية	درجة	8.4667	.50310	8.4667	.50310	0.000	1.0
	المشكلات الصحية	درجة	13.2000	.75465	13.2167	.73857	0.122	0.903
	المشكلات الاجتماعية	درجة	15.2667	.73338	15.2667	.73338	0.000	1.0
	الدرجة الكلية لمقياس إيمان الإنترنت	درجة	107.5667	1.97756	107.1667	3.20046	0.824	0.412

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (2) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في قياس متغيرات النمو ونحو إستجابتهم على محاور المقياس القبلي ، مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

1. ميزان طبي : لقياس الطول والوزن.
 2. مشغل موسيقى .
 3. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطالبات. مرفق (1)
 4. مقياس إيمان الإنترنت المعد من قبل (د/إيمان مصطفى سرميني ، 2015م) . مرفق (2)
- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2023/9/3م إلى 2023/9/7م على عينة قوامها (30) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التأكد من:

- التعرف على مدى ملائمة تدريبات zumba مع عينة البحث .
- تحديد المدة المستغرقة في تنفيذ و ترتيب سير التدريبات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
- تنفيذ احدي الوحدات التدريبية علي العينة الاستطلاعية لتتحقق الباحثة من مدي مناسبة محتوى الوحدة التدريبية للعينة الاساسية، والتأكد من مناسبة البرنامج التدريبي لعينة البحث الأساسية .

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للمقاييس المستخدمة.
 - وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
 - تحديد الترتيبات المناسبة لإجراء الاختبارات.
 - مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية، وتم إجراء المعاملات العلمية وهي كالتالي:
- حساب المعاملات العلمية لمقياس إدمان الإنترنت
- أولاً : حساب معامل الصدق (صدق الاتساق الداخلي) :

جدول (3)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ن=30

م	المحاور	"ر"	الدلالة
1	الاستخدام الفانض	0.555*	0.001
2	التواصل الاجتماعي	0.647*	0.000
3	الاعراض المزاجية	0.489*	0.000
4	الاعراض الانسحابية	0.623*	0.002
5	المشكلات المهنية	0.517*	0.002
6	المشكلات الصحية	0.493*	0.001
7	المشكلات الاجتماعية	0.522*	0.000

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (3) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على مدى الصدق الداخلي للمقياس وانه يصلح للتطبيق.

ثانياً :حساب معامل الثبات : (التجزئة النصفية الفا كرونباخ)

جدول (4)

قيم الفا لحساب ثبات المقياس ن=30

م	البيان	القيمة
1	معامل الارتباط بين الجزئين	0.785
2	معامل جتمان	0.666
3	معامل الفا للجزء الأول	0.579
4	معامل الفا للجزء الثاني	0.681

يتضح من جدول (4) ان قيمه الارتباط بين الجزئين (0.785) وهي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس وانه صالح للتطبيق.

برنامج تدريبات "zumba" المقترح : مرفق (4)

أ- الهدف من البرنامج:

استخدام تدريبات "zumba" لخفض مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية.

ب- أسس وضع البرنامج :

- 1- الإهتمام بالإحماء الجيد لتهيئة العضلات وأجهزة الجسم في بداية الوحدة التدريبية.
- 2- الإهتمام بالراحة البينية المناسبة بين التدريبات لعدم الوصول لمرحلة التعب .
- 3- الفترات الزمنية للبرنامج والأحمال التدريبية المناسبة لها وفترات الراحة .
- 4- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- 5- المصاحبة الموسيقية للأداء لعامل التشويق والاستمرار في الأداء.
- 6- مراعاة الدقة في إختيار رقصات (zumba)
- 7- تدريبات zumba المناسبة للبيئة قيد البحث وتدريبها من الأسهل للأصعب .
- 8- تدريبات إطالة للجزء الختامي بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.
- 9- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .

ج- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة والمراجع العلمية للبحث الحالي حددت الباحثة فترة تطبيق برنامج تدريبات zumba المقترح (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع واشتمل البرنامج على (36) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية (45ق:60ق) ، موزعة كما هو موضح بجدول (5):

جدول (5) مكونات الوحدة التدريبية وتوزيعها الزمني وما يتم تنفيذه بكل جزء

المكونات	الزمن	ما يتم تنفيذه في كل جزء
الجزء التمهيدي	10ق	يشمل على رقصات zumba للأحماء متدرجة لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة .
الجزء الرئيسي	30ق	يشمل على مجموعة من تدريبات رقصات (zumba) .
الجزء الختامي	5ق	يشمل على رقصات zumba للإطالة ولتهيئة وإستعادة الجسم لحالته الطبيعية.

خطوات تنفيذ البحث :

أ- القياسات القبلية :

تم اجراء القياس القبلي لمتغيرات النمو و قياس درجة إدمان الإنترنت قيد البحث لعينات البحث وذلك في الفترة 2023/9/10 الى 2023 /9/12م.

ب- تطبيق برنامج (zumba) المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج zumba على المجموعة التجريبية، حيث استغرق (12) اسبوع واشتمل على عدد(36) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وذلك في الفترة الزمنية من 2023/9/16 الي 2023/12 /7 م ، وتم تطبيقه بعد المحاضرات، كما قامت الباحثة بتطبيق برنامج المشي على المجموعة الضابطة بخطوات معتدلة .

ج- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي بنفس الأسلوب والظروف التتم بها القياسات القبلية لمتغيرات النمو ودرجة إيمان الإنترنت قيد لعينات البحث وذلك في الفترة 2023/12/9م الى 2023/12/11م.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية لطبيعة البحث (الإحصاء الوصفي - قيم الفا كرونباخ- اختبار دلالة الفروق T.test "ت" - معامل الارتباط بيرسون - نسبة التحسن%).
عرض ومناقشة النتائج :

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأستجابات
المجموعة الضابطة على محاور المقياس في القياس القبلي والبعدي

(ن=60)

م	المحاور	القياس القبلي			القياس البعدي		
		م	ع	ل	م	ع	ل
مقياس إيمان الإنترنت	الاستخدام الفانض	22.6667	2.73500	-1.486	20.1833	1.20016	-0.001
	التواصل الاجتماعي	9.5833	.67124	.729	12.1833	.98276	.615
	الاعراض المزاجية	15.2000	.75465	-.352	12.5833	1.09377	.021
	الاعراض الانسحابية	22.7667	.92730	-.302	20.2167	1.19450	-.559
	المشكلات المهنية	8.4667	.50310	.137	6.0333	.75838	-.297
	المشكلات الصحية	13.2167	.73857	-.371	10.6667	.95077	-.009
	المشكلات الاجتماعية	15.2667	.73338	-.468	12.6167	.92226	-.087
	الدرجة الكلية	107.1667	3.20046	-1.367	94.4833	2.70274	.275

يتضح من جدول رقم (6) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة نحو محاور المقياس لدى المجموعة الضابطة قيد البحث في القياس (القبلي والبعدي) ، كما انحصر معامل الالتواء للاستجابات ما بين (+3،-3) مما يدل على اعتداليه البيانات.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأستجابات
المجموعة التجريبية على محاور المقياس في القياس القبلي والبعدي

(ن=60)

م	المحاور	القياس القبلي			القياس البعدي		
		م	ع	ل	م	ع	ل
مقياس	الاستخدام الفانض	23.0000	.90198	-.287	18.4500	1.46629	-.132
	التواصل الاجتماعي	9.6667	.70511	.578	13.4667	.79119	-2.117

1.156	.64899	11.5500	-.352	.75465	15.2000	الاعراض المزاجية
.987	1.41860	17.4333	-.302	.92730	22.7667	الاعراض الانسحابية
.595	.56723	5.1833	.137	.50310	8.4667	المشكلات المهنية
.618	.62073	9.5667	-.352	.75465	13.2000	المشكلات الصحية
1.133	.87317	11.5167	-.468	.73338	15.2667	المشكلات الاجتماعية
1.142	2.86514	87.1667	-.089	1.97756	107.5667	الدرجة الكلية

يتضح من جدول رقم (7) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابات العينة نحو محاور المقياس لدى المجموعة التجريبية قيد البحث في القياس (القبلي والبعدي) ، كما انحصار معامل الالتواء للاستجابات ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتداليه البيانات.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس إدمان الإنترنت

ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية (ن=60)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	دلالتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
تجريبية	الإستخدام الفائض	23.0000	.90198	18.4500	1.46629	*29.38	0.000	%19.7
	التواصل الإجتماعي	9.6667	.70511	13.4667	.79119	*31.46	0.000	%39.3
	الأعراض المزاجية	15.2000	.75465	11.5500	.64899	*46.12	0.000	%24.8
	الأعراض الانسحابية	22.7667	.92730	17.4333	1.41860	*33.41	0.000	%23.4
	المشكلات المهنية	8.4667	.50310	5.1833	.56723	*29.43	0.000	%38.7
	المشكلات الصحية	13.2000	.75465	9.5667	.62073	*39.91	0.000	%27.5
تجريبية	المشكلات الاجتماعية	15.2667	.73338	11.5167	.87317	*40.11	0.000	%24.5
	الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت	107.5667	1.97756	87.1667	2.86514	*52.70	0.000	%18.9

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (8) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث ،وقد تراوحت نسبة التحسن بين 19.7% ويمثلها محور الأستخدام الفائض و39.3% ويمثلها محور التواصل الإجتماعي .

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس إدمان الإنترنت ونسبة التحسن

لدى المجموعة الضابطة (ن=60)

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت	دلالتها	نسبة
---	-----------	---------------	---------------	--------	---------	------

التحسن %			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
%10.9	0.000	*7.63	1.20016	20.1833	2.73500	22.6667	الإستخدام الفائض	مقياس إيمان الإنترنت
%27.1	0.000	*30.10	.98276	12.1833	.67124	9.5833	التواصل الإجتماعي	
%17.2	0.000	*29.32	1.09377	12.5833	.75465	15.2000	الأعواض الزواجية	
%11.2	0.000	*31.73	1.19450	20.2167	.92730	22.7667	الأعواض الإنسحابية	
%28.7	0.000	*35.39	.75838	6.0333	.50310	8.4667	المشكلات المهنية	
%19.3	0.000	*22.16	.95077	10.6667	.73857	13.2167	المشكلات الصحية	
%17.3	0.000	*28.02	.92226	12.6167	.73338	15.2667	المشكلات الإجتماعية	
%11.8	0.000	*29.90	2.70274	94.4833	3.20046	107.1667	الدرجة الكلية لمقياس إيمان الإنترنت	

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من جدول (9) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي نحو استجاباتهم على محاور المقياس لصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن بين 10.9% ويمثلها محور الأستخدام الفائض و 28.7% ويمثلها محور المشكلات المهنية.

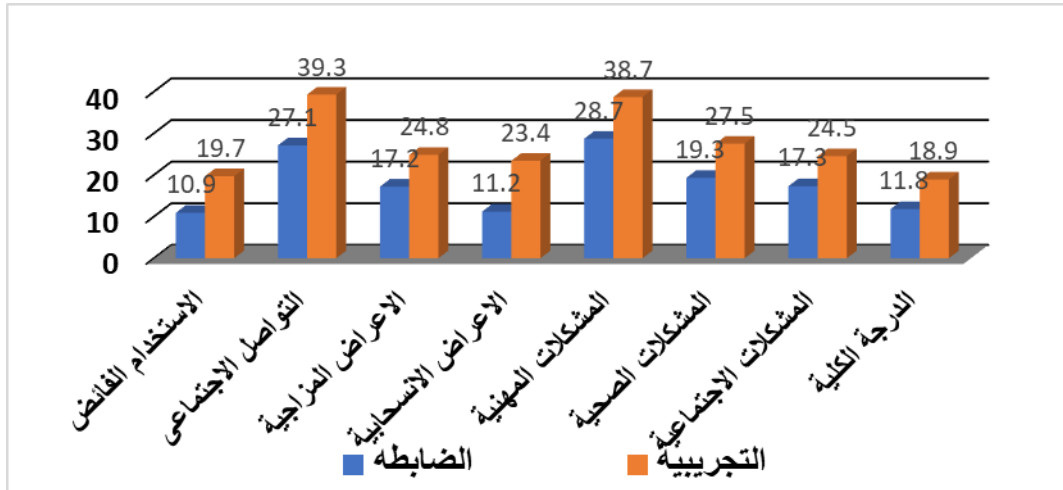
جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في محاور مقياس إيمان الإنترنت (ن=1 ن=2 = 60)

الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	م
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.000	*7.08	1.46629	18.4500	1.20016	20.1833	الإستخدام الفائض	مقياس إيمان الإنترنت
0.000	*7.78	.79119	13.4667	.98276	12.1833	التواصل الإجتماعي	
0.000	*6.29	.64899	11.5500	1.09377	12.5833	الأعواض الزواجية	
0.000	*11.62	1.41860	17.4333	1.19450	20.2167	الأعواض الإنسحابية	
0.000	*6.95	.56723	5.1833	.75838	6.0333	المشكلات المهنية	
0.000	*7.50	.62073	9.5667	.95077	10.6667	المشكلات الصحية	
0.000	*6.70	.87317	11.5167	.92226	12.6167	المشكلات الإجتماعية	
0.000	*14.38	2.86514	87.1667	2.70274	94.4833	الدرجة الكلية لمقياس إيمان الإنترنت	

*الدلالة اصغر من 0.05

يتضح من الجدول رقم (10) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين نحو استجاباتهم على محاور المقياس في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (1)

نسب تحسن المجموعتين نحو استجاباتهم على محاور مقياس إدمان الإنترنت

مناقشة النتائج: الفرض الأول

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث، وقد تراوحت نسبة التحسن بين (19.7% و 39.3%) في محاور المقياس وجاء الترتيب تصاعدياً كالتالي (الإستخدام الفائض، الأعراض الانسحابية، المشكلات الاجتماعية، الأعراض المزاجية، المشكلات الصحية، المشكلات المهنية، التواصل الاجتماعي)، كما بلغت قيمة (ت) للمجموع الكلي لمقياس إدمان الإنترنت (18.9)... وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح في القياسات البعدية للعينة التجريبية في تأثير برنامج (Zumba) المقترح الذي يشمل على مجموعة رقصات Zumba اللاتينية والتي تصنف تبعاً للتدريب الهوائي والتي تتميز ببساطة حركتها والتي تجمع بين الإيقاع السريع والبطيء مع الموسيقى المدفزة للأداء فسر الموسيقى اللاتينية يشجع المشاركين على أداء الحركات بكثافة أعلى ولمدة أطول دون تعب أو ملل. كما ترجع الباحثة هذه الدلالات إلى الانتظام والحرص على حضور جميع وحدات البرنامج وأداء هذه الرقصات بشكل جماعي أدى إلى التقايل بين أفراد المجموعة وإكتساب علاقات إجتماعية جديدة وخبرات مختلفة تساعد في تطور شخصية الفرد وتجعله أكثر إيجابية اتجاه ذاته والمجتمع المحيط به مما أثر إيجابياً على إنخفاض مستوى إدمان الإنترنت والتي أتيح للطلاب إتجاههم نحو الأنشطة الترفيهية في أوقات الفراغ.

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (2002م) (2) إلى أهمية ممارسة الرياضة الرياضية للوصول إلى مستوى جيد من الأداء الحركي والذي يمكن من مواجهة متطلبات الحياة اليومية والتي يترتب عليها حدوث تغيرات إيجابية في الحالة النفسية بصورة ملحوظة. (2: 25)

وذلك يتفق مع "ولاء المغازي" (2021م) (13) "د سين حشمت، مصطفى باهي" (2006م) (5) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والإجتماعي وبالتالي يستطيع الفرد أن يتكيف مع نفسه ومجتمعه، وهذا مؤشر دال على

الصحة النفسية العالية التي تكسب الفرد وحسن قضاء الوقت بطريقة إيجابية بعيدة عن تصفح الإنترنت. (3 : 5)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي نحو استجاباتهم على محاور مقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات البحث ،وقد تراوحت نسبة التحسن بين (10.9% و 28.7%) في محاور المقياس وجاء الترتيب تصاعدياً كالتالي (الإستخدام الفائض ، الأعراض الإنسحابية، الأعراض المزاجية، المشكلات الإجتماعية ، المشكلات الصحية ، التواصل الاجتماعي ، المشكلات المهنية) ، كما بلغت قيمة (ت) للمجموع الكلي لمقياس إدمان الإنترنت (11.8). وترجع الباحثة هذه الدلالة إلى المشي الرياضي المتبع لدى المجموعة الضابطة وخصوصاً إذا كان القائم بالتدريس مؤهل للعملية التدريسية بإتباعه الأسلوب العلمي في التطبيق والإلتزام بتطبيق استراتيجيات التعليم والتعلم ، وايضا انتظام طالبات المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للاداء بالإضافة إلى التنافس المستمر بينهم لتقديم أفضل أداء بدني، مما ساعد المشي بشكل جماعي إلى توفير وتخصيص وقت للرياضة والاستمتاع بالعمل الجماعي الذي ساعدهم على تكوين صداقات وساعد أيضاً في تقليل الوقت الذي يستخدمون فيه الإنترنت .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (10) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعتين نحو استجاباتهم على محاور مقياس إدمان الإنترنت في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتائج الى فرق التدريبات المطبقة على كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تأثرت المجموعة التجريبية وانجذبت للاداء الحركي لهذه لتدريبات ال (zumba) التي هدفت الى زيادة دافعية طلاب الجامعة على الأستمرار في العمل والأداء في جو من العمل الجماعي والمنافسة وإثبات الذات، وساهمت بشكل كبير في تنمية التحكم وضبط النفس وتنمية الشخصية القوية المستقلة والتحرر من التوتر العصبي والنفسي وتنمية قوة الإرادة ،هذا بالإضافة إلى التلقائية والتحرر من الضغوط النفسية وتحسين التوجه الإيجابي واستثمارهم للوقت ،وايضا تنمية روح القيادة والتبعية والتدريب عليها داخل الرقصات ، وتنمية روح الفريق والتكيف مع الآخرين والشعور بالسعادة والمرح خلال تنفيذها كل ذلك ساهم بشكل كبير في التغير والتجديد ودافعيتهم العالية في المشاركة في هذه التدريبات، مما أثر إيجابياً على مستوى خفض مستوى إدمان الإنترنت .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من "هاجر عبد الهادي السيد" (2017) (12)، "رحاب مصطفى مبروك" (2020) (6)، و"شيماء عبدالله عطية" (2019) (7)، و"ليلي شرف الدين" (2019) (9) و"منه الله سمير" (2017) (10) علي ان أن ممارسة الطلاب للأنشطة الهوائية المتمثلة في رقصات الزومبا (zumba) لها تأثيرات عديدة منها تنمية قدرات طلاب الجامعة الإجتماعية و زيادة التفاعل الإجتماعي والتكيف مع أفراد المجتمع ، وتنمية الميول الإيجابية للعمل الجماعي مما تزيد من إكتساب مهارات جديدة تولد الثقة بالنفس والتكيف مع الآخرين والأبتعاد عن إدمان الإنترنت، وتمنح الفرد الشعور بالإستمتاع وتكسب الفرد حب المشاركة والمسؤولية في النشاط فتزيد من المشاعر الإيجابية وكل هذا يؤدي إلى الحد من إستخدام الإنترنت.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية." .

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

كما يتضح من الجدولين (6و7) وشكل (1) أن نسب التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في محاور مقياس إدمان الإنترنت (الأستخدام الفائض – التواصل الإجتماعي – الأعراض المزاجية – الأعراض الانسحابية-المشكلات المهنية-المشكلات الصحية- المشكلات الإجتماعية) كما يلي :

- في الأستخدام الفائض بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (10.9%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (19.7%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (8.8%) لصالح المجموعة التجريبية.
- في التواصل الإجتماعي بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (27.1%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (39.3%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (12.2%) لصالح المجموعة التجريبية
- في الأعراض المزاجية بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (17.2%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (24.8%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (7.6%) لصالح المجموعة التجريبية.
- في الأعراض الانسحابية بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (11.2%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (23.4%) لصالح القياس البعدي ، بفارق بلغ (12.2%) لصالح المجموعة التجريبية
- المشكلات المهنية بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (28.7%) لصالح القياس البعدي ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

- للمجموعة التجريبية (38.7%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (10%) لصالح المجموعة التجريبية .
 - **المشكلات الصحية** بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (19.3%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (27.5%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (8.2%) لصالح المجموعة التجريبية .
 - **المشكلات الإجتماعية** بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (17.3%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (24.5%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (7.2%) لصالح المجموعة التجريبية .
 - **الدرجة الكلية لمحاور المقياس** بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (11.8%) لصالح القياس البعدى ، بينما بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (18.9%) لصالح القياس البعدى ، بفارق بلغ (7.1%) لصالح المجموعة التجريبية .
- وترجع الباحثة هذا التحسن إلى مدى نجاح تصميم برنامج تدريبات zumba فى مراعاة الأسس والمبادئ العلمية التى أدت إلى إنخفاض درجة إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة الجامعية، مما ترك تأثير إيجابى لديهم و الشعور بالاستمتاع وحب المشاركة والمسؤولية فى النشاط وقضاء أكبر وقت فى ممارسة الرياضة وكل هذا يؤدى إلى التخفيف من إستخدام الإنترنت بدرجة كبيرة .
- وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على : " تتباين نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى إدمان الإنترنت لطالبات المرحلة الجامعية لصالح المجموعة التجريبية.".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات :

1. فى ضوء هدف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى :
التأثير الإيجابى لممارسة تدريبات zumba لطالبات المرحلة الجامعية .
2. برنامج zumba المقترح أدى الى التخفيف من درجة إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة الجامعية.
3. استخدام تدريبات zumba المقترح أدت الى تعليم الطالبات الكيفية المثلى لإستخدام الإنترنت والحد من الإفراط فى إستخدامه.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. تقديم برامج تعليمية وأنشطة تثقيفية للطلاب تركز على الجوانب الإيجابية للإنترنت وكيفية تفعيلها.

2. العناية بالجوانب النفسية للطلاب وخصوصاً من يدمن تصفح الإنترنت ،وتقديم العلاج المناسب له من خلال المشاركة في أنشطة ترفيهية .
3. نشر الوعي بأهمية ممارسة رقصات Zumba بأنواعها المختلفة لما لها من تأثير إيجابي على الناحية والنفسية والاجتماعية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. عبد الفتاح، أبو العلا ، نصر الدين، أحمد: الرياضة وإنقاص الوزن الطريق الى الرشاقة واللياقة، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1994م.
2. عبد الفتاح، أبو العلا: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م.
3. راتب، أسامة ، خليفة، إبراهيم: رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2015م.
4. الحسائي، أمال : "إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"،رسالة ماجستير منشورة، مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، كلية التربية ،جامعة جنوب الوادي، العدد الثامن، 2022م.
5. حشمت، حسين ، باهى، مصطفى :التوافق النفسى والتوازن الوظيفي ،دار العالمية للنشر، القاهرة، 2006م.
6. مبروك، رحاب : "تأثير العلاج بالرقص على الشعور بالأغتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن" ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مجلد 88 ، 2020م.
7. عطية، شيماء : "فاعلية برنامج تدريبي مقترح للرقص (الزومبا كيدز) على بعض المهارات الحركية الأساسية والمتغيرات النفسية لأطفال متلازمة اسبرجر" ، بحث منشور ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد 24 ، 2019م.
8. عبد الله ، قاسم، محمد: "إدمان الإنترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال و المراهقين": دراسة ميدانية في حلب . رسالة دكتوراة منشورة . مجلة الطفولة العربية – الكويت، 2015م.
9. إمام، ليلى : "تأثير برنامج Zumba على الهبات الحرارية Hot Fleshes والحالة المزاجية والوزن للسيدات منقطعي الطمث" ، بحث منشور ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد 14 ، 2019م.
10. محمود، منة الله : "تأثير ممارسة الزومبا (Zumba) على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2019م.

11. مهدى، نجلاء: الأبتكار وعلاقته بجودة الحياة فى ضوء ممارسة تمرينات الزومبا والأسترخاء لدى عينة من طالبات السنة التحضيرية جامعة جازان، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة مدينة السادات ، 2018م.

<https://doi.org/2018.66868/mnase.10.21608>

12. السيد، هاجر : "تأثير تدريبات الزومبا على التوافق مع الحياة الجامعية" ، بحث منشور ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2017م.

13. المغازى، ولاء : "تأثير zumba gold على بعض الاستجابات الفسيولوجية والسعادة النفسية لكبار السن "بحث منشور، مجلة للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، 2021م.

<https://doi.org/2021.69361.1594/jsbsh.10.21608>

ثانيا: المراجع الأجنبية

14- bener,A&Bhugra,D.(20 13): lifestyle and depressive risk factors associated.

15-faundes,P.D.(20 18):the Effects of internet addiction and concurrent Psychosocial problems on the daily functioning and wellness of Teenager (doctoral dissertation,Brenau vuiversity).