دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

م.د. أسماء محمد غريب منصور
مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية والترويح
بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان
asmaa.gareb@pef.helwan.edu.eg

المستخلص العربى :

يهدف البحث إلى دراسة دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بأسلوبه المسحى وأسلوب دراسة الحالة نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وإشتمل مجتمع البحث على مدارس المرحلة الإعدادية بإدارة الهرم التعليمية التابعة لمحافظة الجيزة وعددهم (٢٣) مدرسة بواقع (١٦.١٠٠) تلميذ للعام الدراسى ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م، كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بعدد بلغ (٣٠٠) تلميذ من (٦) مدارس بواقع (٥٠) تلميذ من كل مدرسة، كما تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وجدول (١) يوضح حجم العينة .

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية فى ٦ مدارس تابعين لإدارة الهرم التعليمية بمحافظة الجيزة، ، حيث تم إختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات وذلك في الفترة من الثلاثاء (٢٠٢٣/١٠/٣م) إلي الخميس (٢٠٢٣/١٠/٥م) ، ثم الدراسة الأساسية حيث قامت الباحثة بتطبيق إستمارتي الإستبيان قيد البحث فى صورتهما النهائية على عينة البحث الأساسية وقوامها (٣٠٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية تابعين لإدارة الهرم التعليمية بمحافظة الجيزة، وذلك في الفترة من الأحد (٢٠٢٣/١٠/١٥م) إلى الخميس (٢٠٢٣/١٠/١٩م) وتوصلت الباحثة إلة إستنتاجات أهمها :

١- وضوح مفهوم الثقافة الترويحية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢- من أهم أهداف الثقافة الترويحية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية أنها تمنحهم الشعور بالسعادة والرضا النفسى .

وتوصيات أهمها :

١- ضرورة إجراء دراسات وبحوث للتحرى عن أنواع التطبيقات التي يحدث الإدمان عليها لدى تلاميذ المدرسة .

٢- الإسراع في سن تشريعات قانونية تجرم تسويق وتداول المخدرات الرقمية لحماية المجتمع من مخاطرها.

كلمات مفتاحية :
الثقافة ، الترويحية ، الإدمان، الإلكترونى

"The role of recreational culture in reducing electronic addiction among middle school students"

Arabic extract:

The research aims to study the role of recreational culture in reducing electronic addiction among middle school students. The researcher used the descriptive method with its survey method and the case study method due to its suitability to the nature of the research. The research community included middle school schools in the Al-Haram Educational Administration of the Giza Governorate, and their number is (23) schools with (16,100) students for the academic year 2023/2024 AD. The research sample was chosen randomly from the research community with a number of (300) students from (6) schools, (50) students from each school. The exploratory study was also applied to a sample of (50) A student from the research community and outside the main sample. Table (1) shows the sample size.

The exploratory study was conducted on a sample of (50) students from the preparatory stage in 6 schools affiliated with the Al-Haram Educational Administration in Giza Governorate, which was chosen randomly from the research community and outside the basic research sample in order to ensure the validity and stability of the data collection tool, during the period from Tuesday (10/3/2023 AD) to Thursday (10/5/2023 AD), then the basic study, where the researcher applied the two questionnaire forms under research in their final form to the basic research sample, which consisted of (300) students from the preparatory stage belonging to the Al-Haram Educational Administration in Giza Governorate, This took place in the period from Sunday (10/15/2023 AD) to Thursday (10/19/2023 AD), and the researcher reached some conclusions, the most important of which are:

1- Clarity of the concept of recreational culture among middle school students.

2- One of the most important goals of recreational culture for middle school students is that it gives them a feeling of happiness and psychological satisfaction.

The most important recommendations are:

1- The need to conduct studies and research to investigate the types of applications to which school students become addicted.

2- Expedite the enactment of legal legislation criminalizing the marketing and trading of digital drugs to protect society from their dangers.

Keywords:
Culture, recreational, addiction, electronic

دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

- **مقدمة البحث**

تعد الثقافة الطريق الحقيقى لما وصلت إليه البشرية من تقدم فكري، فالثقافة هى التى تمكن الإنسان من ممارسة حياة صحية سليمة، فهى روح الأمم وعنوانها، وهى العامل القوي لبنائها وتقدمها وتتسم كل أمة بثقافة تستمد منها عناصر قوتها ونجاحها، كما أن لكل مجتمع ثقافة خاصة به تميزه عن باقى المجتمعات الأخرى .

لذا فهناك إختلاف بين الثقافة العامة والثقافة الترويحية، فالثقافة الترويحية فرع من فروع الثقافة العامة، وتبرز أهمية الثقافة الترويحية فى توجيه أفراد المجتمع إلى إستثمار أوقات فراغهم بشكل إيجابى وهادف وبناء. (٢٣: ١١) (٢٤: ١٦)

فالثقافة تكمن فى المعرفة والقيم والإتجاهات التى تتصل بالمشاركة والممارسة لمختلف الأنشطة الحياتية ومنها الترويحية، وتأتى أهمية الثقافة الترويحية بأنها تمنح الشخصية للتلميذ الممارس، وتشحن وجدانه بالمعانى والقيم والعادات الفنية والجمالية وتكسبه الوعى الترويحى للمشاركة فى الأنشطة الترويحية المختلفة بصورة إيجابية والثقافة الترويحية أحد جوانب الثقافة العامة ويمكن القول بأنها أهم جوانبها وتأتى هذه الأهمية من كونها تكسب التلميذ الممارس الوعى الترويحى اللازم للمشاركة فى الأنشطة الترويحية بطريقة إيجابية تنعكس على صحته ونفسيته ووجدانه بصورة إيجابية. (٨:٨) (٢١: ١٩)

وينظر إلى الترويح على أنه المرآة للثقافة الترويحية التى تسود المجتمع، فالثقافة الترويحية مظهر من مظاهر السلوك الإنساني، ولها دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل أو الدراسة وأوقات الفراغ،

كما لها أهميتها فى تحقيق السعادة والرضا النفسى للتلميذ الممارس وتحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، ومن نواتج الثقافة الترويحية العديدة أنها تسهم فى رقى النواحى البدنية والصحية والمهارية والخلقية والإجتماعية والمعرفية والذهنية بصورة إيجابية والتى تعكس قيم وثقافة المجتمع.(٢٥: ١٧٣) (٥١: ٨٢)

فيؤكد **مسعد عويس (٢٠٠٨)** أنه يجب غرس ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية وإعتبارها جزء لا يتجزأ من البرامج المدرسية وعدم الأكتفاء بالمشاركة السلبية فى النشاط الترويحى لضمان غرس الأسس الصحيحة لكى يمارس أعضاء المجتمع الأنشطة الترويحية بصورة منتظمة فى المستقبل. (٤٨: ١٥)

ويذكر **وليد عبد الرازق (٢٠٠٦)** على أن الثقافة الترويحية أحد أهم جوانب الإعداد الثقافى للتلميذ الممارس وهذه الثقافه تنطوى على المعرفة والقيم والإتجاهات التى تتصل بالمشاركة والممارسة للأنشطة الترويحية وبتكوين فلسفة ذاتية تجاه أوقات الفراغ، لذا يجب الإهتمام بزيادة وتوسيع الوعى بالممارسة الترويحية للأنشطة الرياضية المختلفة نظراً لتأثيرها الإيجابى على الممارسين من خلال تنميتهم بصورة شاملة ومتزنة. (٥٩: ٥٦)

والنشاط الترويحى هو الأساس للتلميذ النشط، فبفضله يزداد ويثمر النمو الجسمى والذهنى والإجتماعى والروحى لديه، وهو الوسيلة الطبيعية التى يلجأ إليها لتنشيط بدنه وتحريك أعضائه وتنمية عضلاته، وهو الذى يهيئ للتلميذ الشعور بالحيوية والقوة، ولا شك أن أنواع النشاط التى يمارسها التلاميذ وسيلة جيدة وفعالة لتكوين شخصيتهم وأخلاقهم وهى وسيلة مثمرة لتفريغ الطاقات البدنية والحركية الهائلة لديهم بصورة إيجابية فى نشاط سوى يساعد على تنمية المهارات الحركية والذهنية لديهم، والتلميذ خلال مشاركته فى الأنشطة الترويحية تزداد ثقته بنفسه وتزداد قوة عزيمته، وترفع الروح المعنوية لديه. (٥٨: ٦٢)

وذلك لأن الترويح أحد المجالات التى تساعد فى بناء شخصية التلميذ، لما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالاً غنى بالأنشطة التى تشبع حاجته الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتى يكتسب من خلال ممارسته اللياقة البدنية والنفسية والفسيولوجية والمهارية وينمى مهاراته الحركية الأساسية، وفى هذا يشير **عايدة عبد العزيز ومحمد الحماحمى (٢٠١٥م)** إلى أن الترويح يزود التلميذ بالخبرات والمعلومات والمهارات بطريقة تلقائية، وهو الأساس الوظيفى فى عالم الطفولة والوسيلة الرئيسية لتشكيل شخصية التلميذ والتى تعتبر القوة التكوينية والركيزة النفسية لبناء شخصيته فى مراحل النمو المتعاقبة. (٢٥: ١٧٧)

ويشير **أحمد حلمى (٢٠١٦م)** بأن الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية فى الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع، وذلك يرجع إلى إرتفاع مستوى الوعي والثقافة بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والإجتماعية والصحية على ممارسيها، والترويح مجال يسع الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التى تتميز بتعدد أنشطتها ومنها (الترويح الرياضى، الثقافى، الفنى، الخلوى، الإجتماعى، العلاجي، والتجارى)، ويشمل كل مجال من تلك المجالات العديد من الأنشطة التى تتلائم مع إحتياجات التلاميذ ورغباتهم، ولذلك يجب ملاحظة أن هذه المجالات متداخلة فيما بينها، حيث يمكن أن يمارس التلميذ أنشطة ترويحية متعددة فى مجالات مختلفة تشكل فيما بينها ثقافة ترويحية لديه . (٢: ١٢٩)

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فمع بداية غزو التكنولوجيا للعالم أجمع والأنتشار الواسع للتقنيات والأجهزة الحديثة وأنتشار الحواسيب المحمولة والإلكترونيات المختلفة وأنتشار مواقع التواصل الإجتماعى زادت الحاجة إلى إستخدام الإنترنت الأمر الذي حول العالم أجمع إلى قرية صغيرة مما أدى إلى ظهور الهواتف الذكية التى تسهل عملية تصفح الانترنت ومواقع التواصل والشوبينج وتنزيل الألعاب المختلفة فأصبح الإنترنت من الجوانب الأساسية فى حياتنا اليومية، و كما لكل شيء مزايا وعيوب كذلك الإنترنت أيضاً سلاح ذو حدين له العديد من الجوانب الإيجابية التى تسهل علينا عمليات البحث والتواصل وجمع المعلومات وغيرها، ومن ناحية أخرى فله ايضاً العديد من الجوانب السلبية لا يمكنا إهمالها ومنها الإستخدام المفرط بين مستخدميه والذى يسبب الإدمان الإلكترونى. (١٠:١٢١)

ويتخذ الإدمان الإلكترونى أشكالاً متعددة، فمنها ما يمكن بثه من خلال تطبيقات وألعاب إلكترونية جاهزة للهاتف المحمول، وأخري يمكن بثها من خلال برامج تعمل على نظام الويندوز، والبعض الآخر على شكل ملفات صوتية وبصرية تقدم عبر مواقع الإنترنت والجرعات التى تقدمها هذه المواقع مثل تأثير المخدرات الحقيقية، كما تقدم بعض المواقع عينات مجانية من تلك المقاطع والألعاب يمكن الاستمتاع بها، وبعدها يمكن طلب الجرعات الكاملة بصورة مجانية أو مادية. (٢٩: ١٧٥)

والهدف من وراء الإنسياق إلى الإدمان الإلكترونى يتمثل فى تحسين المزاج وزيادة السعادة والسرور، والشعور بالثمل دون الحاجة لتناول الكحوليات، حيث إنها تعطى شعورا جيداً بالثقة فى النفس وتنمى التخيل والتصور للتلميذ، ويكمن الخطر الحقيقى لها فى أنها تجعل التلاميذ يفكرون اكثر فى تجربة المخدرات الحقيقية فيما بعد، وذلك إذا ما فشل الإدمان الإلكترونى فى تحقيق الهدف المنشود له. (١٥: ١٠٢)

كما أن من يروجون للإدمان الإلكترونى يستهدفون فى الأصل فئة معينة وهى المراهقين لأنهم وقود المستقبل، وهم الفئات التى تعتمد عليها الدول فى تحقيق التقدم المنشود ودفع عجلة الاقتصاد القومى، وتلاميذ المرحلة الإعدادية يمرون بأخطر المراحل العمرية وهى مرحلة المراهقة، ويتسم فيها التلاميذ بسرعة النمو الجسمانى والذي لا يتناسب مع سرعة النمو العقلى والإنفعالى، بالإضافة إلى الميل للتجديد المستمر، ونتيجة لطبيعة هذه التغيرات تظهر العديد من الإحتياجات للتلاميذ مثل الحاجة للإستقلال والتقبل الإجتماعى والحاجة إلى خوض تجارب جديدة. (٣٢: ٢٩٠)

فترى الباحثة أنه يجب الأهتمام بتلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك لأن هذه المرحلة وسيطة بين المرحلة الإبتدائية والثانوية فهى تهيئ التلاميذ لما سيأتى فى حياتهم مستقبلاً، فيجب التعامل معها بالشكل الصحيح لتحقيق أقصى إستفادة للتلاميذ فى تلك المرحلة العمرية، وللإدمان الإلكترونى مخاطر عديدة تؤثر بالسلب على جميع النواحى للمستخدم الغير معتدل ويجب علينا أستبدال الوقت السلبى أمام الشاشات الإلكترونية بممارسة الأنشطة الترويحية لما لها من تأثير إيجابى من الناحية البدنية والصحية والنفسية والعقلية والذهنية والثقافية والإجتماعية وبهذا الشكل يستغل التلميذ وقت فراغه بصورة إيجابية تعود عليه بالنفع .

- **مشكلة البحث**

من خلال نتائج الدراسات التى أشارت إلى أهمية الأنتباه لمخاطر الإدمان الإلكترونى كدراسة **اسراء أبو زيد (٢٠١٩)**(٣)، ودراسة **أمال محمد سعيد (٢٠٢٢)**(٦)، ودراسة **أليكسيا مادوكس وآخرون Alexia Maddox and others (٢٠٢٢)**(٦١)، حيث أشارت إلى ضرورة دراسة ظاهرة الإدمان الإلكترونى لتجنب المخاطر المصاحبة لتعاطيه وإنتشاره بين المراهقين وهذا ما دعى الباحثة إلى البحث عن حلول لهذه المشكلة، ولكن هذه الدراسات لم تربطها بالثقافة الترويحية كعامل وبديل أساسى للأجهزة الإلكترونية والشاشات الذكية والإنترنت، وبعد أطلاع الباحثة على المراجع المرتبطة بالترويح مثل دراسة **إيمان رفعت (٢٠٠١)**(٩)، **عوض الدرسي (٢٠٠٧)**(٣١)، **أماني البطراوي، محمد سلامة (٢٠١٣)**(٧)، **كمال إسماعيل (٢٠١٥)**(٣٦) وجدت الباحثة أن الثقافة الترويحية تهتم بالمعارف والقيم والمعتقدات التى تسود المجتمع عن الترويح كما أنها محصلة السلوك المكتسب من ممارسة الأنشطة الترويحية، فتهيئ الثقافة الترويحية التفكير البناء للتلاميذ، وتساعدهم على الإستثمار الأمثل والإيجابى لوقت الفراغ، وهذا يساعد فى تكوين وتطوير شخصية التلميذ وتحقيق الرضا النفسى والسعادة الشخصية لهم وهو الهدف الأسمى للترويح، كما دعى علماء الترويح إلى الأهتمام بالثقافة الترويحية ونشرها بين التلاميذ لأنها قيمة إنسانية عصرية تساعد المجتمع بأسره على التقدم والرقى والأزدهار.

وبناءً على ذلك ترى الباحثة أنه فى ضوء تقدم وسائل الإعلام والإتصالات وتكنولوجيا المعلومات فى عصرنا الحالى أصبحت هناك فرص كبيرة للأنفتاح على الثقافات المختلفة والأنتفاع بها، وأصبح المراهقين هم أكثر الفئات عرضة للتلوث الثقافى الإلكترونى من خلال الحملات التى تستهدف بث الأفكار السلبية لهم، ومحاولة إستدراجهم إلى وسائل الإدمان الحديثة ومنها إدمان الإلكترونيات، والذى يسهل على أى تلميذ الحصول عليها من أى موقع الكترونى، ويبدوا ذلك واضحاً من الأنبهار الذي يسود أفكار تلاميذ المرحلة الإعدادية بالفكر الغربى المختلف عن عاداتنا وتقاليدنا، وبالتيارات الثقافية الغريبة عن المجتمع، والتى تدعوا فى الغالب إلى التحرر الزائد وتقليد العادات والأفكار الغربية، كما أدى التقدم التكنولوجي إلى زيادة وقت الفراغ للتلاميذ، ولذا تظهر الحاجة الي الإستثمار الأمثل لهذا الوقت فى أنشطة ترويحية تعود بالنفع على التلاميذ من مختلف النواحى ولن يحدث ذلك إلا فى حالة إدراكهم ووعيهم لمعنى وأهمية الثقافة الترويحية .

ومن هنا تبرز أهمية البحث فى التعرف على طبيعة الوضع الحالى لمستوى الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقدرتهم على إستثمار وقت الفراغ بصورة إيجابية، بالإضافة إلى التعرف على الوضع الحالى لدرجة الإدمان الإلكترونى بين هؤلاء التلاميذ، ونسبة مساهمة الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى وأقتراح بعض التوصيات التى يمكن أن تفيد القائمين على تنظيم وإقامة الأنشطة الترويحية المختلفة على صنع القرار وإستبدال الإلكترونيات بتلك الأنشطة المفيدة للمجتمع ككل وإستناداً إلى ما سبق تتضح لنا فكرة البحث، حيث ترى الباحثة ضرورة التعرف على دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وهذا ما يبين أهمية الموضوع قيد البحث ويضفى عليه ضرورة إجرائه.

- **هدف البحث**

يهدف البحث إلى دراسة دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال تحديد :

١- واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية .

٢- واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية .

٣- نسبة مساهمة الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية.

- **تساؤلات البحث**

١- ما واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ؟

٢- ما واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ؟

٣- ما نسبة مساهمة الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية؟

- **مصطلحات البحث**

الثقافة الترويحية Recreation Culture

تعرف بأنها " كل المعلومات والمعارف المرتبطة بالترويح الرياضى والتى يكتسبها الفرد عن طريق الأستماع أو الممارسة أو القراءة أو المشاهدة بحيث تعمل هذه المعلومات والمعارف كموجهات للسلوك يتم الأنتفاع بوقت الفراغ " . (٦٠: ٥)

وتعرفها الباحثة بأنها " جزء من الثقافة العامة وتشتمل على المعانى والمفاهيم والتصورات الفكرية التى تتكون لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية عن الأنشطة الترويحية المختلفة والتى تشكل سلوكهم وتحكم أدائهم بشكل عام ". (تعريف اجرائى)

الإدمان الإلكترونى Electronic Addiction

تعرفه الباحثة بأنه " إضطراب نفسى يدفع تلاميذ المرحلة الإعدادية قهراً للبحث، اللعب، التسوق، التصفح بشكل متواصل على الإلكترونيات سداً لحاجة أو فراغ نفسى، فيؤدى ذلك إلى الإدمان مسبباً لهم تغيرات سلبية تؤثر عليهم فى مختلف النواحى، ويشمل على الإنترنت والكمبيوتر والموبايل والأجهزة الإلكترونية المختلفة وغيرها . (تعريف اجرائى)

المرحلة الإعدادية Middle School

" هى تلك المرحلة الوسيطة بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية، وتضم كافة التلاميذ الذين نجحوا فى المرحلة الابتدائية ". (٣٢: ٥٢)

- **إجراءات البحث**
- **منهج البحث**

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بأسلوبه المسحى وأسلوب دراسة الحالة نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

- **مجتمع البحث**

إشتمل مجتمع البحث على مدارس المرحلة الإعدادية بإدارة الهرم التعليمية التابعة لمحافظة الجيزة وعددهم (٢٣) مدرسة بواقع (١٦،١٠٠) تلميذ للعام الدراسى ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.

- **عينه البحث**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث بعدد بلغ (٣٠٠) تلميذ من (٦) مدارس بواقع (٥٠) تلميذ من كل مدرسة، كما تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وجدول (١) يوضح حجم العينة .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

ن=٣٥٠

العينة الأساسية				العينة الاستطلاعية			
أسم المدرسة	عدد التلاميذ	عينة البحث	النسبة المئوية	أسم المدرسة	عدد التلاميذ	عينة البحث	النسبة المئوية
١- مدرسة أبو الهول	٧٠٠	٥٠	٧,١٪	١- مدرسة أبو الهول	٧٠٠	١٠	١,٤٪
٢- مدرسة الأندلس	٧٦٠	٥٠	٦,٦٪	٢- مدرسة الأندلس	٧٦٠	١٠	١,٣٪
٣- مدرسة الأهرام	٧٥٠	٥٠	٦,٧٪	٣- مدرسة الأهرام	٧٥٠	١٠	١,٣٪
٤- مدرسة الحرية	٨٣٠	٥٠	٦,١٪	٤- مدرسة الحرية	٨٣٠	١٠	١,٢٪
٥- مدرسة الجيزة	٧١٠	٥٠	٧,١٪	٥- مدرسة الجيزة	٧١٠	٥	٠,٧٪
٦- مدرسة علاء الدين	٨٢٠	٥٠	٦.١٪	٦- مدرسة علاء الدين	٨٢٠	٥	٠,٦٪

يوضح جدول (١) حجم العينة ونسبتها المئوية، كما يوضح العينة الأساسية للبحث بعدد يبلغ (٣٠٠) تلميذ، والعينة الإستطلاعية للبحث بعدد يبلغ (٥٠) تلميذ .

- **أدوات جمع البيانات**

أستخدمت الباحثة الأدوات التى تساعد على تحقيق هدف البحث وهو التعرف على دور الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وهى كما يلى :

- الإستبيانات المستخدمة فى البحث

قامت الباحثة بتصميم إستمارتي إستبيان :

١. إستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .
٢. إستبيان واقع الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

- **وقد روعى عند تصميم إستمارتي الإستبيان مايلى :**

١. أن تكون أسئلة إستمارتى الإستبيان واضحة ولا تحتاج إلى الكثير من الشرح .

٢. ألا تستغرق وقتاً طويلاً فى الاجابة عليها .

٣. العبارات تناسب الفروق الفردية للتلاميذ وتلائم درجة فهمم واستيعابهم .

- **خطوات بناء إستمارتي الإستبيان**

أتبعت الباحثة الخطوات التالية فى بناء إستمارتي الإستبيان :

١. تم إجراء مسح للدراسات النظرية والبحوث والمراجع المتصلة بموضوع البحث فيما يخص " **مجال الثقافة الترويحية** " كمرجع **إيمان رفعت** (٢٠٠١)(٩)، **محمود طلبة** (٢٠١٠)(٤٥)، **أماني البطراوي، محمد سلامة** (٢٠١٣)(٧)، **طارق عامر** (٢٠١٥)(٢٤)، **محمد الحماحمي** (٢٠٢١)(٤٤)، **محمود حمادي** (٢٠١٩)(٤٦)، **منه الزيني** (٢٠٢٢)(٥٢).

وفيما يخص " **مجال الإدمان الإلكترونى** " مرجع **إيهاب خليفة** (٢٠١٦)(10)، **على سيد** (٢٠٢٠)(٢٩)، **سارة رامبران (shara ambarra)** (٢٠٢١)(٧٥)، **إسراء أبو زيد** (٢٠١٩)(٣).

٢. تم تحديد محاور إستمارتي الإستبيان حسب الأهداف الموضوعة.

٣. تم تحديد المفردات والعبارات التى تعبر عن محاور إستمارتي الإستبيان.

٤. وفى ضوء أهداف البحث وبالرجوع إلى الدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية قامت الباحثة ببناء الإستمارتين فى صورتهما المبدئية (أ) **مرفق (٢)** لإستبياني واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتى تشتمل على أربع محاور، وواقع الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والتى تشتمل على ثلاثة محاور.

٥. تم عرض الإستبيانين **مرفق (٢)** على مجموعة من الخبراء وعددهم (٧) خبراء **مرفق (١)**، من أعضاء هيئة التدريس العاملين بالتخصص بخبرة لا تقل عن ١٥ سنة، وذلك للتعرف على :

- مناسبة المحاور لموضوع البحث.
- مناسبة العبارات الخاصة بكل محور.
- كفاية وشمول وموضوعية العبارات لكل محور.

جدول (٣)

النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد المحاور المناسبة لإستمارتي الإستبيان

(ن=٧)

رقم المحور	عنوان المحور	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
إستبيان " واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "				
المحور الأول	مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٧	–	١٠٠٪
المحور الثانى	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٧	–	١٠٠٪
المحور الثالث	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٦	١	٨٥.٧١٪
المحور الرابع	معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٦	١	٨٥.٧١٪
إستبيان " واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "				
المحور الأول	مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٧	–	١٠٠٪
المحور الثانى	أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٦	١	٨٥.٧١٪
المحور الثالث	آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٧	–	١٠٠٪

من جدول (٢) يتضح أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة المحاور المقترحة لموضوع البحث وتراوحت ما بين (٨٥٪ : ١٠٠٪)، وقد ارتضت الباحثة الإبقاء على المحاور ذات النسبة المئوية الأكثر من (٨٠٪)، وجدول رقم (٣) يوضح محاور إستمارتي الإستبيان فى صورتهما المبدئية (ب)، وكما يوضها أيضاً **مرفق (٣)** .

جدول (٣)

محاور إستمارتى الإستبيان فى صورتهما المبدئية (ب)

م	المحاور	التعريف
إستبيان " واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "		
١	مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	يقصد بها المعارف والمعلومات والمفاهيم التى يلم بها التلميذ عن طبيعة الثقافة الترويحية .
٢	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	يقصد بها الأغراض الذى تتحقق نتيجة ممارسة التلميذ للأنشطة الترويحية .
٣	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	تضم كافة الأنشطة الترويحية التى يمكن للتلميذ ممارستها فى وقت الفراغ.
٤	معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	هى الصعوبات التى تواجه وتمنع التلاميذ من إكتساب الثقافة الترويحية .

إستبيان " واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "		
١	مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	يقصد به المعارف والمعلومات والمفاهيم التى يدركها التلميذ عن واقع الإدمان الإلكترونى .
٢	أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	يقصد بها كافة المبررات التى تجعل التلميذ يلجئ إلى الإدمان الإلكترونى .
٣	آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	يقصد بها نتايج الإدمان الإلكترونى التى تظهر على تلاميذ المرحلة الإعدادية .

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من المحاور وصياغتها بما يتناسب مع كل محور حيث روعى أن تكون ذات لغة بسيطة ومألوفة ولا تحمل أكثر من معنى، وبذلك يكون إستبيان **(واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)** فى صورته المبدئية (أ) من عدد (٣٥) عبارة، وإستبيان **(واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)** فى صورته المبدئية (أ) من عدد (٢٦) عبارة، موزعة على المحاور المختلفة وذلك على النحو التالي :

١- إستبيان (واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) :

المحور الأول : مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٨) عبارات.

المحور الثانى : أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (١١) عبارة.

المحور الثالث : المشاركة فى الأنشطة الترويحية (٨) عبارات.

المحور الرابع : معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٨) عبارات.

٢- إستبيان (واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) :

المحور الأول : مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٧) عبارات.

المحور الثانى : أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٨) عبارات.

المحور الثالث : آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (١١) عبارة.

- تم عرض العبارات الخاصة بالمحاور على السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال الترويح وعلم النفس وطرق التدريس لإبداء الرأى فى مدى مناسبة العبارات للمحور الخاص بها أو تعديل صياغة أى عبارة أو حذف عبارة أو إضافة أى عبارات أخرى .

- فى ضوء آراء السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال الترويح وعلم النفس وطرق التدريس تم حذف بعض العبارات من كل محور حيث أنها لا تتناسب مع الهدف الموضوع لأجله **وجدول (٤)** يوضح ذلك .

جدول (٤)

العدد المبدئى والنهائى وأرقام العبارات المستبعدة للإستبيانين قيد البحث

م	المحاور	العدد المبدئى للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائى للعبارات
إستبيان " واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "					
١	مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٨	١	٧	٧
٢	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	١١	–	–	١١
٣	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٨	–	–	٨
٤	معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٨	١	٤	٧
إستبيان "واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "					
١	مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٧	–	–	٧
٢	أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٨	١	٨	٧
٣	آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	١١	١	٩	١٠

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة للإستبيانين قيد البحث، ويتضح أتفاق السادة الخبراء على حذف عدد (٢) عبارة من **إستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية** ليصبح العدد النهائى لعبارات الإستبيان (٣٣) عبارة من اجمالى (٣٥) عبارة، وحذف عدد (٢) عبارة من **إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية** ليصبح العدد النهائى لعبارات الإستبيان (٢٤) عبارة من اجمالى (٢٦) عبارة وبدون تعديل صياغة أي عبارة او إضافة عبارات جديدة.

– تم الوصول للصورة المبدئية (ب) للإستبيانين قيد البحث، **مرفق (٣)**، حيث أصبح جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة الإستطلاعية تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .

– تم وضع ميزان تقديرى ثلاثى (موافق) – (إلى حد ما) – (غير موافق) للإستبيانين قيد البحث.

– تعطي الباحثة درجة (٣) إذا كانت الإجابة (موافق)، وتعطي درجة (٢) إذا كانت الإجابة (إلى حد ما)، ويعطي درجة (١) إذا كانت الإجابة (غير موافق).

– تم تطبيق الإستبيانين على العينة الإستطلاعية .

الدراسة الإستطلاعية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية فى مدارس :

١– مدرسة أبو الهول

٢- مدرسة الأندلس
٣- مدرسة الأهرام
٤- مدرسة الحرية
٥- مدرسة الجيزة
٦- مدرسة علاء الدين

والتابعين لإدارة الهرم التعليمية بمحافظة الجيزة، حيث تم إختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من صدق وثبات أداة جمع البيانات وذلك فى الفترة من الثلاثاء (٢٠٢٣/١٠/٣م) إلي الخميس (٢٠٢٣/١٠/٥م) .

وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى :

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ المستخدمة فى البحث .
- تغطية العبارات لجميع عناصر الثقافة الترويحية، والإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

حساب المعاملات العلمية للاستبيان

أولاً : حساب معامل الصدق

أ- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض الإستبيانين الأول (واقع الثقافة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية) والثانى (واقع الإدمان الإلكتروني لتلاميذ المرحلة الإعدادية) فى صورتهما المبدئية (أ) **مرفق (٢)** على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجال الترويح وعلم النفس وطرق التدريس قوامها (٧) خبراء **مرفق (١)** وذلك لإبداء الرأى فى ملائمة الإستبيانين فيما وضع من أجلة من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل إستبيان، و**جدول(٢)** يوضح النسب المئويه لأراء الخبراء حول محاور وعبارات الإستبيانين وقد تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء ما بين (٨٥٪ : ١٠٠٪) وهذه النسبة أعلى من ٨٠٪ التى إرتضتها الباحثة لقبول العبارات وبذلك يصبح عدد عبارات الإستبيان الأول (٣٣) عبارة وعدد عبارات الإستبيان الثانى (٢٤) عبارة ليصبح الإستبيانيين فى صورتهما المبدئية (ب) **مرفق(٣)** .

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثه بأختبار صدق الإستبيان عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للمحور الذي تنتمى إليه بتطبيق الإستبيان على (٥٠) تلميذ بالمرحلة الإعدادية و**جدول (٥)** يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجه كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التى تنتمي إليه لإستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحور الأول مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية		المحور الثانى أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية		المحور الثالث المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية		المحور الرابع معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	
م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	*٠.٧٦٦	١	*٠.٨٠٠	١	*٠.٧٦٢	١	*٠.٧٥٥
٢	*٠.٦٨١	٢	*٠.٦٢١	٢	*٠.٥٨٧	٢	*٠.٦٨١
٣	*٠.٥٣٠	٣	*٠.٧٣٩	٣	*٠.٦٩١	٣	*٠.٥٦٠
٤	*٠.٣٨٦	٤	*٠.٦٧٨	٤	*٠.٧٢٣	٤	*٠.٦٦٥
٥	*٠.٦٣٣	٥	*٠.٦٢١	٥	*٠.٦٢٨	٥	*٠.٥٤٠
٦	*٠.٧٢٠	٦	*٠.٥٦٦	٦	*٠.٧٧٠	٦	*٠.٧٢١
٧	*٠.٥٣١	٧	*٠.٥٣٨	٧	*٠.٦٥٤	٧	*٠.٥٥٧
		٨	*٠.٦٨٤	٨	*٠.٨٨٦		
		٩	*٠.٥٦٥				
		١٠	*٠.٥٨٦				
		١١	*٠.٦٦٠				

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)**

ويتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الإرتباط بين محاور وعبارات إستبيان واقع الثقافة الترويحية جميعها داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن الإستبيان على درجة مقبوله من الصدق، فيصبح عدد عبارات الإستبيان (٣٣) دون تغيير .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجه كل محور والدرجة الكلية لإستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحاور	معامل الإرتباط
المحور الأول (مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٦٧١
المحور الثانى (أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٧٠٠
المحور الثالث (المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٨٦٠
المحور الرابع (معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٧١٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الإرتباط بين محاور إستبيان واقع الثقافة الترويحية والدرجة الكلية للإستبيان جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن الإستبيان على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجه كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التى تنتمي إليه إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحور الأول مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية		المحور الثانى أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية		المحور الثالث آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	
م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	*٠.٧٣١	١	*٠.٥٣٦	١	*٠.٦٨٤
٢	*٠.٥٦٢	٢	*٠.٦٥٧	٢	*٠.٧٣١
٣	*٠.٧٥٧١	٣	*٠.٧٤٧	٣	*٠.٤٨٧
٤	*٠.٦٦٢	٤	*٠.٦٦١	٤	*٠.٥١١
٥	*٠.٤٥١	٥	*٠.٤٣٠	٥	*٠.٦٣٦
٦	*٠.٦٢٧	٦	*٠.٥٥٠	٦	*٠.٦٩٠
٧	*٠.٥٨٨	٧	*٠.٦٥٨	٧	*٠.٨٧٣
				٨	*٠.٦٠٠
				٩	*٠.٤١٥
				١٠	*٠.٦٢٨

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)**

ويتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الإرتباط بين محاور وعبارات إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني جميعها داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن الإستبيان على درجة مقبولة من الصدق، فيصبح عدد عبارات الإستبيان (٢٤) دون تغيير .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجه كل محور والدرجة الكلية لإستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحاور	معامل الإرتباط
المحور الأول (مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٦٢٢
المحور الثانى (أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٨١٦
المحور الثالث (آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية)	*٠.٧٠٠

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)**

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الإرتباط بين محاور إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية والدرجة الكلية للإستبيان جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على أن الإستبيان على درجة مقبولة من الصدق.

ثانياً : حساب معامل الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات إستمارتى إستبيانى (واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية – واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) بإستخدام معامل (ألفا كرونباخ) وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو التالى :

جدول (٩)

قيم ألفا كرونباخ لمحاور إستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا ALPHA
الأول	مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٥٢٢
الثانى	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٥٤٩
الثالث	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٦٤٢
الرابع	معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٨٥٨

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)**

يتضح من جدول (٩) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة ألفا تتراوح بين (٠.٥٢٢ ، ٠.٨٥٨) وذلك يشير أن إستمارة إستبيان واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية على درجة مقبولة من الثبات وصالحه للتطبيق.

جدول (١٠)

قيم ألفا كرونباخ لمحاور إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

(ن = ٥٠)

المحور	مسمى المحور	قيمة معامل ألفا ALPHA
الأول	مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٦٤٤
الثانى	أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٨١٨
الثالث	آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	٠.٧٤١

*** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٣٠٤)**

يتضح من جدول (١٠) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة ألفا تتراوح بين (٠.٦٤٤ ، ٠.٨١٨) وذلك يشير أن إستمارة إستبيان واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية على درجة مقبولة من الثبات وصالحه للتطبيق .

الدراسة الأساسية

قامت الباحثة بتطبيق إستمارتي الإستبيان قيد البحث فى صورتهما النهائية **مرفق (٤)** على عينة البحث الأساسية وقوامها (٣٠٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية فى مدارس :

١- مدرسة أبو الهول

٢- مدرسة الأندلس

٣- مدرسة الأهرام

٤- مدرسة الحرية

٥- مدرسة الجيزة

٦- مدرسة علاء الدين

والتابعين لإدارة الهرم التعليمية بمحافظة الجيزة، وذلك فى الفترة من الأحد (٢٠٢٣/١٠/١٥م) إلى الخميس (٢٠٢٣/١٠/١٩م) وبعد جمع إستمارات الإستبيانيين تم تفريغهما بميزان التقدير الثلاثى للعبارات بحيث تأخذ الإستجابة (موافق) (٣) درجات والإستجابة (إلى حد ما) (٢) درجتين والإستجابة (غير موافق) (١) درجة واحدة .

المعالجات الإحصائية المستخدمة

١. الإحصاء الوصفى
٢. قيم الارتباط بيرسون
٣. ألفا كرونباخ
٤. التكرار والنسب المئوية
٥. الدرجة المقدرة
٦. الوزن النسبى

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تبنت الباحثة الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث ٧٥٪ فأكثر لقبول العبارات التى تدل أو تعطى مؤشراً أن واقع الثقافة الترويحية وواقع الإدمان الإلكتروني من وجهة نظر تلاميذ المرحلة الإعدادية يتحققان بدرجة مرتفعة، ومن (٦٠ إلى اقل من ٧٥٪) مؤشراً لتحقق واقع الثقافة الترويحية وواقع الإدمان الإلكتروني بدرجة متوسطة، وأقل من ٦٠٪ مؤشراً لتحقق واقع الثقافة الترويحية وواقع الإدمان الإلكتروني بدرجة قليلة.

- **أولاً : عرض ومناقشـــة نتائج التســـاؤل الأول (ما واقع الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟)**

جدول (١١)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الأول مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية . ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	انا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن الثقافة الترويحية ..									
١	تختص بالمعلومات والمعارف والمفاهيم الخاصة بالترويح .	٢٠١	٦٧.٠	٥٤	١٨.٠	٤٥	١٥.٠	٧٥٦	٨٤.٠	٣
٢	تعتبر محصلة للسلوك المكتسب من ممارسة الأنشطة الترويحية .	١٥٦	٥٢.٠	٦٠	٢٠.٠	٨٤	٢٨.٠	٦٧٢	٧٤.٦	٦
٣	تساعد على الإستغلال الأمثل لوقت الفراغ	١٣١	٤٣.٦	٩٢	٣٠.٦	٧٧	٢٥.٦	٦٥٤	٧٢.٦	٧
٤	ترتبط بالدافعية وميول وقدرات وإستعدادات التلاميذ .	١٩٨	٦٦.٠	٢٣	٧.٦	٧٩	٢٦.٣	٧١٩	٧٩.٨	٤
٥	تتأثر بالمستوى الإجتماعي والإقتصادى للتلميذ .	١٨٠	٦٠.٠	٣١	١٠.٣	٨٩	٢٩.٦	٦٩١	٧٦.٧	٥
٦	تسهم فى إختيار النشاط الترويحي المناسب للتلميذ .	٢٢٣	٧٤.٣	٤٠	١٣.٣	٣٧	١٢.٣	٧٨٦	٨٧.٣	١
٧	تحرر التلميذ من الضغوط النفسية والدراسية .	٢٢٠	٧٣.٣	٣٦	١٢.٠	٤٤	١٤.٦	٧٧٦	٨٦.٢	٢
	المجموع							٥٠٥٤	٨٠.١٧	

يتضح من جدول (١١) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الأول (مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٧٢.٦٪ ، ٨٧.٣٪) .

وجاء الوزن النسبى لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى تحقق مفهوم الثقافة الترويحية لدى التلاميذ بدرجة مرتفعة، فيما عدا العبارتين رقم (٢ ، ٣) حصلت على وزن نسبي ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ وهذا يعنى أن هاتين العبارتين التى يتضمنها المحور يتحقق بهما مفهوم الثقافة الترويحية لدى التلاميذ بدرجة متوسطة، ولا يوجد عبارات وزنها النسبى أقل من ٦٠٪.

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٠.١٧٪) مما يشير إلى تحقق مفهوم الثقافة الترويحية بدرجة مرتفعة ضمن متغير الثقافة الترويحية .

وحصلت العبارة رقم (٦) والتى تنص على (تسهم فى إختيار النشاط الترويحي المناسب للتلميذ) على الترتيب الأول بنسبة ٨٧.٣٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

أن مفهوم الترويح هو نشاط اختيارى يقوم به التلميذ بدافعية ذاتية دون أي ضغوط أو أجبار فى وقت فراغه ويحقق له السعادة والسرور، ويتفق ذلك مع دراسة **محمد عوض وآخرون (٢٠١٨)**، حيث يشيروا إلى حصول مفردات مفهوم الثقافة الترويحية على مستوى تقديرى مرتفع قد يرجع ذلك إلى أدراك التلاميذ لمفهوم الأنشطة الترويحية من حيث إنها أنشطة بناءة وغير مكلفة مادياً ويتم ممارستها بحرية الأختيار ومناسبتها للجنسين فضلاً عن تنوعها وسهولة تخطيطها وتنظيمها . (٩:٤٠)

كما يشير **كمال درويش ومحمد الحماحمي نقلاً عن "Petiler" (١٩٩٧)** إلى أن الترويح نوع من الأنشطة التى تمارس فى وقت الفراغ والتى يختارها التلميذ لممارستها بدافعية ذاتية والتى يكون من نتائجها إكساب التلميذ لقيم بدنية وخلقية وإجتماعية ومعرفية وثقافية. (١:٣٥)

وهذة النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة **محمد الحماحمي (٢٠١٣)** حيث يشير إلى الأتجاة نحو مفهوم الترويح يعد ضرورة حيوية فى حياة التلاميذ فى جميع مراحلهم العمرية، ويعد أحد وسائل التنمية البشرية والمجتمعية . (٢٨٦:٤٣)

وتشير دراسة **محمود حمادى (٢٠١٩)** إلى أن هناك وضوح لمفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الانبار بالعراق، كما لا توجد إمكانيات مادية وبشرية متاحة بداخل معظم المدارس، مما يعيق ممارسة الأنشطة الترويحية. (٤٦: ٤)

وتوضح دراسة **منة الزيني (٢٠٢٢)** إلى أن فهم التلاميذ للثقافة الترويحية يخلق الشعور بالأنتماء والولاء بين أفراد المجتمع الواحد وتميزهم عن غيرهم من المجتمعات، كما أن أنتشار الثقافة الترويحية بين التلاميذ عموماً تأتي بثمار إيجابية عليهم من خلال خلق جيل واعى بأهمية الترويح وأنشطته المختلفة، مما يساعد على تقدمهم وتميزهم فى كافة المجالات. (٥٢: ٣)

ويتفق كل من **عايدة عبد العزيز ومحمد الحماحمى (٢٠١٥)**(٢٥)، **محمود طلبة (٢٠١٠)**(٤٥)، **كمال إسماعيل وآخرون (٢٠١٢)**(٣٧)، على أن الثقافة الترويحية ضرورية لإعداد التلاميذ لمواجهة الحياة المستقبلية، فهى تعمل كمؤشر لتوجيه التلاميذ للأستثمار الأمثل لوقت الفراغ للعمل على تنمية شخصيتهم، حتي يسهموا فى تقدم المجتمع الذي يعيشون فيه، كما أن الأهتمام بالثقافة الترويحية يعد مسؤولية كل مؤسسات المجتمع وعلى رأسها المؤسسات التعليمية لأنها يمكن أن توفر الفرص للتلاميذ لكي يتعلموا العديد من المعلومات والمعارف والخبرات المتنوعة وتكوين الإتجاهات الإيجابية، وأبعاد فكرهم فى تقضية وقت فراغهم فى الأشياء السلبية .

وتختلف مع دراسة **يحيى خيرى (٢٠٢٣)** والتى أثبتت ضعف مستوى الثقافة الترويحية لدي تلاميذ المدرسة من خلال قلة المعلومات عن ماهية الثقافة الترويحية ومصادرالحصول عليها، وقلة الأنشطة الترويحية التى يمارسها التلاميذ فى المدرسة، ووجود العديد من المعوقات لإكتساب الثقافة الترويحية . (٦٠: ٢٢)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن الثقافة الترويحية تعد من أهم الوسائل الناجحة فى تزويد تلاميذ المرحلة الإعدادية بالمعارف والمعلومات والمفاهيم والأفكار الصحيحة المعاصرة المرتبطة بالترويح، وتوفير قاعدة معلومات مناسبة لممارسة أنشطة ترويحية متنوعة تساعد على توسيع قاعدة الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة .

جدول (١٢)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الثانى أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	انا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن أهداف الثقافة الترويحية ..									
١	تحسن من قدراتي ومهاراتي الحركية من خلال الترويح الرياضي .	١٩٨	٦٦.٠	٥٥	١٨.٣	٤٧	١٥.٦	٧٥١	٨٣.٤	٨
٢	تكسبني اللياقة البدنية والصحة العامة .	٢٠٦	٦٨.٦	٥٠	١٦.٦	٤٤	١٤.٦	٧٦٢	٨٤.٦	٧
٣	تساعد على قيام الجسم بوظائفة عل أكمل وجة .	١٨٨	٦٢.٦	٦٢	٢٠.٦	٥٠	١٦.٦	٧٣٨	٨٢.٠	٩
٤	تسهم فى تفريغ الإنفعالات المكبوتة .	٢١٢	٧٠.٦	٦٥	٢١.٦	٢٣	٧.٦	٧٨٩	٨٧.٦	٤
٥	تخفف من القلق والتوتر النفسي .	٢٠٢	٦٧.٣	٧١	٢٣.٦	٢٧	٩.٠	٧٧٥	٨٦.١	٥
٦	توجهني نحو إنتقاء الأنشطة الترويحية المناسبة لميولي وإستعداداتي .	٢٣٠	٧٦.٦	٥٥	١٨.٣	١٥	٥.٠	٨١٥	٩٠.٥	٢
٧	تكسبني القدرة على التكيف مع الحياة والمجتمع .	١٨٩	٦٣.٠	٥٨	١٩.٣	٥٣	١٧.٦	٧٣٦	٨١.٧	١٠
٨	تنمي روح التعاون بيني وبين زملائي .	٢٠٦	٦٨.٠	٦٣	٢١.٠	٣١	١٠.٣	٧٧٥	٨٦.١	٥
٩	تجعلني قادراً على تحمل المسئولية وإتخاذ القرارات.	٢١٠	٧٠.٠	٧١	٢٣.٦	١٩	٦.٣	٧٩١	٨٧.٨	٣
١٠	تمنحني الشعور بالسعادة والرضا النفسي .	٢٢٨	٧٦.٠	٦٠	٢٠.٠	١٢	٤.٠	٨١٦	٩٠.٦	١
١١	تنمي المعارف والمعلومات ومشاركتها مع الآخرين.	١٥٦	٥٢	٥٧	١٩.٠	٨٧	٢٩.٠	٦٦٩	٧٤.٣	١١
	المجموع							٨٤١٧	٨٤.٩	

يتضح من جدول (١٢) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الثانى (أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٧٤.٣٪ ، ٩٠.٦٪) .

وجاء الوزن النسبى لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى تحقق أهداف الثقافة الترويحية لدى التلاميذ بدرجة مرتفعة، فيما عدا العبارة رقم (١٠) حصلت وزن نسبى ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ وهذا يعنى أن هذة العبارة التى يتضمنها المحور تتحقق بها أهداف الثقافة الترويحية لدى التلاميذ بدرجة متوسطة، ولا يوجد عبارات وزنها النسبى أقل من ٦٠٪.

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٤.٩٪) مما يشير إلى تحقق أهداف الثقافة الترويحية لدى التلاميذ بدرجة مرتفعة ضمن متغير الثقافة الترويحية .

وحصلت العبارة رقم (١٠) والتى تنص على (تمنحني الشعور بالسعادة والرضا النفسي) على الترتيب الأول بنسبة ٩٠.٦٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

مدى فهم التلاميذ للتأثيرات الإيجابية الناتجة عن فهمهم لأهمية الثقافة الترويحية وممارستهم لتلك الأنشطة الترويحية، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من**O** ، **Samuel (٢٠١٢)**(٥٠:٧٤) و **Corline M (٢٠١٣)**(٤:٦٥) أن من أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية الشعور بالسعادة والراحة، وخفض التوتر وتحسين التركيز للتلاميذ.

كمت تتفق مع دراسة **محمد السمنودى واخرون (٢٠١٦)** أن الأنشطة الترويحية تعمل على أستثمار وقت الفراغ بطريقة هادفة مما يعود على ممارسيها بالنفع. (٤٢)

وتتفق مع دراسة **Menderes Kabaday, Tolga Eski(٢٠١٧)**، حيث يشيروا إلى أن الاستخدام الفعال لوقت الفراغ أمراً مهماً لتلاميذ المدارس من حيث منع بعض المشاكل التى تؤثر على حياتهم والشعور بصحة جسدية وعقلية جيدة، ويجب تطوير الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية وتوجيه التلاميذ إلى المرافق الترويحية فى المدارس حتى يتمكنوا من أستخدام وقت فراغهم بفعالية، كما سيكون له تأثيرات إيجابية على قضاء التلاميذ وقت فراغهم بشكل فعال. (٧٠: ١٦٢)

وقد تتفق مع دراسة **هشام حسين (٢٠١٢)** حيث يشير إلى أهم أهداف الترويح أنه يساعد على تحسين القدرات على الإستيعاب فضلاً عن التصدي لإنحرافات التلاميذ وأتاحة الفرص للتعبير عن الذات وتحقيق الاسترخاء والانسجام وزيادة القدرة على الأنتاج وأمداد التلميذ بخبرات كثيرة. (٥٦: ٨٣)

كما تتفق مع نتائج دراسة **مصطفى على (٢٠١٦)**(٥١: ٧٣) حيث يشير إلى وعى التلاميذ للتأثيرات الإيجابية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الترويحية ومنها تنمية قوة وتناسق ومرونة الجسم، وزيادة الدورة الدموية وتخفيف الضغط العصبي وتنمية القدرات الحركية، ويرى **إسماعيل إبراهيم (٢٠١٠)**(٢٦:٥) أن ممارسة الانشطة الترويحية تسهم فى خلق حالة من الاستقرار النفسى والأتزان العاطفى لدي التلميذ وتمكنه من أداء دوره فى المجتمع بفاعلية وتميزه وتساعده على ضبط الإنفعالات النفسية والتصرف الحسن فى المواقف الصعبة وإبعاده عن المشاعر التى تقوده إلى العزلة أو الأمراض النفسية .

وتتفق مع ما أضافه **نور الدين غندير (٢٠١٢)** أن الناتج عن ممارسة أوجه الترويح، منها الحصول على القوام المعتدل والبعد عن النمط البدين، وزيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العضلات

وتحسين كفاءتها وتطوير اللياقة البدنية وتجديد نشاط وحيوية التلاميذ . (٥٥: ٢٨٧)

ويذكر **قاصدي حميدة (٢٠١٤)** أن دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الترويحى تتمثل فى إكتساب اللياقة البدنية والأتجاه نحو الميول الرياضية وكذلك المحافظة على المستوى الرياضى . (٣٣: ٢٢)

وهذة النتائج تتفق مع دراسة **سي العربي شارف (٢٠١٦)** حيث يرى أن النشاط الترويحى يساعد التلميذ على إكتساب العديد من المهارات البدنية والأجتماعية حيث تجعل التلميذ أكثر تحكماً فى انفعالاته، فالنشاط الترويحي يمثل فضاء واسع للتلميذ لملئ الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتفادي الانحرافات الأخلاقية وكذلك تفريغ الطاقة الزائدة والأبتعاد عن الغضب والتهور والسلوك العنيف. (٢١: ١١٩)

وهذة النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة **حسام جودة (٢٠١٧)** حيث يشير إلى أهداف الانشطة الترويحية الأكثر أهمية فى تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ والمحافظة على الوزن المناسب والمنافسة مع الآخرين، فضلاً عن تنشيط الأجهزة الحيوية وبناء القوام المعتدل ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة. (١٣: ٧٨)

كما وتتفق مع دراسة **محمد أحمد وآخرون (٢٠١٨)** حيث يشير أن من أهداف الانشطة الترويحية تنمية الروح الرياضية بين التلاميذ والتنافس الشريف . (٤٠: ١٠)

كما تتفق مع **دراسة هشام علام (٢٠١٢)** أن من أهم أهداف الترويح إكتساب القيم الإجتماعية والإتجاهات المرغوب فيها وأيضاً إكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها وكذلك زيادة قدرة التلميذ على تركيز الإنتباه والإدراك والملاحظة والتصور والإبتكار والتحليل. (٥٦)

وتختلف مع نتائج دراسة **على أحمد (٢٠١٢)**، فى وجود قصور واضح فى مدى وضوح أهداف الأنشطة الترويحية للتلاميذ . (٢٨)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن من أهم أهداف الأنشطة الترويحية تنمية مرونة ورشاقة جسم التلاميذ، وتحسين أداء الوظائف الحيوية بالجسم وتحقيق السعادة والسرور والرضا النفسى لديهم، والتخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية وأبعادهم عن أى أفكار سلبية تؤثر عليهم، وإستثمار وقت فراغهم وقضاءه فى أشياء إيجابية، وأيضاً بناء شخصية متكاملة ومتزنة من جميع النواحى.

جدول (١٣)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الثالث المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق+-		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	انا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أني ..									
١	أشارك فى الرحلات التى تنظمها المدرسة .	٢٣٥	٧٨.٣	٥٢	١٧.٣	١٣	٤.٣	٨٢٢	٩١.٣	٢
٢	أشارك فى النشاط الكشفى (الجوالة).	١٩٩	٦٦.٣	٤٥	١٥.٠	٥٦	١٨.٦	٧٤٣	٨٢.٥	٤
٣	أشارك فى مخيمات النشاط الطلابي .	١٩٨	٦٦.٠	٤٣	١٤.٣	٥٩	١٩.٦	٧٣٩	٨٢.١	٥
٤	أشارك فى الحفلات (إستقبال التلاميذ الجدد – تكريم المتفوقين والمشاركين فى الأنشطة وغيرها)	١٨٧	٦٢.٣	٣٦	١٢.٠	٧٧	٢٥.٦	٧١٠	٧٨.٨	٧
٥	أشترك فى المسابقات (مسابقة حفظ القرآن الكريم – إلقاء الشعر – الرياضة – تأليف القصص وغيرها)	٢٤٣	٨١.٠	٤١	١٣.٦	١٦	٥.٣	٨٢٧	٩١.٨	١
٦	التحق بالدورات (دورة تجويد القرآن – الحاسب الآلى – الخط العربي وغيرها)	١٨٢	٦٠.٦	٣٧	١٢.٣	٨١	٢٧.٠	٧٠١	٧٧.٨	٨
٧	أشارك فى المهرجانات والمعارض العلمية والتوعوية	١٩٠	٦٣.٣	٣١	١٠.٣	٧٩	٢٦.٣	٧١١	٧٩.٠	٦
٨	أشارك فى الندوات التى تقيمها المدرسة.	٢٢٥	٧٥.٠	٣٠	١٠.٠	٤٥	١٥.٠	٧٨٠	٨٦.٦	٣
	المجموع							٦٠٣٣	٨٣.٧	

يتضح من جدول (١٣) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الثالث (المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٧٧.٨٪ ، ٩١.٨٪) .

وجاء الوزن النسبي لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى أن العبارات التى يتضمنها المحور يتحقق بها المشاركة فى الأنشطة الترويحية المختلفة بدرجة مرتفعة، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي أقل من ٦٠٪

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٣.٧٪) مما يشير إلى تحقق المشاركة فى الأنشطة الترويحية المختلفة بدرجة مرتفعة ضمن متغير الثقافة الترويحية.

وحصلت العبارة رقم (٥) والتى تنص على (أشترك فى المسابقات (مسابقة حفظ القرآن الكريم – إلقاء الشعر – الرياضة – تأليف القصص وغيرها) على الترتيب الأول بنسبة ٩١.٨٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

تعدد وجهات نظر التلاميذ فى طبيعة ممارستهم للأنشطة الترويحية، ويتفق ذلك مع ما ذكره **محمد السمنودى وآخرون (٢٠١٦)**، فى أحقية كل تلميذ فى أختيار النشاط المناسب له وبالتالى نوع المشاركة الملائمة له . (٣٦:٤١)

كما يتفق مع نتائج دراسة **محمد الذهبى (٢٠٠٨)** فى تعدد أنواع الأنشطة الترويحية المقدمة للتلاميذ. (٣٩)

وتتفق مع دراسة **قاصدى حميدة (٢٠١٤)** حيث يذكر أن دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترويحية تتمثل فى إكتساب اللياقة البدنية والإتجاه نحو الميول الرياضية وكذلك المحافظة على المستوى الرياضي والنمط الجسمى السليم. (٢٢:٣٣)

وتتفق مع دراسة **ناجح الذيابات، ساعة عبيدات (٢٠١٤)** إذا يشيروا إلى أن الثقافة الترويحية تشكل قيمة مادية روحانية عند التلميذ تساعده فى تطويره بشكل أسرع. (٨٦:٥٤)

وهذة النتائج تتفق مع نتائج دراسة،**Reed and Wilson (٢٠٠٦)**، فى أنه كلما زاد وعى وثقافة التلاميذ بالأنشطة الترويحية كلما زادت ممارستهم لتلك الانشطة. (٧٣)

كما تتفق مع دراسة **إسماعيل إبراهيم (٢٠١٠)** حيث يرى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تسهم فى خلق حالة من الاستقرار النفسى والأتزان العاطفى لدي التلميذ وتمكنه من أداء دوره فى المجتمع بفاعلية وتميزه وتساعده على ضبط إنفعالاته النفسية والتصرف الحسن فى المواقف الصعبة وإبعاده عن المشاعر التى تقوده إلى العزلة أو الأمراض النفسية . (٤٦:٥)

كما ترى **تهاني عبد السلام (٢٠٠١)** أن للمؤسسات التعليمية دور هام فى تنمية فلسفة تربوية عن وقت الفراغ واللعب والترويح لدى التلاميذ، وتدريس لهم المعلومات والمهارات الخاصة بالأنشطة الترويحية المختلفة، وتنمية الرغبات والأهتمامات والأتجاهات الايجابية نحو وقت الفراغ. (٢١٤:١٢)

وترى الباحثة أن الحاجة إلى ممارسة الأنشطة الترويحية حاجة إنسانية ولها أهميتها فالنشاط الترويحى مظهر من مظاهر السلوك الإنسانى الذى يتميز بالصحة والأتزان فالترويح الرياضى يرفع كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسى ويعمل على زيادة حجم عضلة القلب وكذلك زياده السعة

الحيوية للتلميذ وتطوير مستوى اللياقة البدنية والمهارية لديه، والترويح الأجتماعى يعمل على تكوين علاقات وصداقات جديدة بين التلاميذ، والثقافى يساعدهم على أكتساب معارف ومعلومات جديدة، والخلوى يجعلهم يتأملون بالطبيعة ويستمتعون بحياة الخلاء وجمعيهم يعودو على التلميذ بتحقيق السعادة والسرور والرضا والأتزان النفسى وإبعاده عن العادات السيئة .

جدول (١٤)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الرابع معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	انا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن معوقات إكتساب الثقافة الترويحية تتمثل فى ..									
١	قلة الإمكانات المادية والبشرية لممارسة الأنشطة الترويحية	١١٨	٣٩.٣	٨٦	٢٨.٦	٩٦	٣٢.٠	٦٢٢	٦٩.١	٧
٢	نظرة الوالدين للأنشطة الترويحية على أنها مهدرة للوقت	١٠١	٣٣.٦	١٣٩	٤٦.٣	٦٠	٢٠.٠	٦٤١	٧١.٢	٣
٣	قلة الوقت المتاح لممارسة الأنشطة الترويحية نظراً للأعباء الدراسية.	١١٣	٣٧.٦	١١٦	٣٨.٦	٧١	٢٣.٦	٦٤٢	٧١.٣	٢
٤	قلة وعي التلاميذ وأولياء الأمور بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية .	١٠٠	٣٣.٣	١٣٤	٤٤.٦	٦٦	٢٢.٠	٦٣٤	٧٠.٤	٦
٥	قلة المنشأت المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية .	١٢٠	٤٠.٠	١٠٠	٣٣.٣	٨٠	٢٦.٦	٦٤٠	٧١.١	٤
٦	إهتمام الوالدين بالمقررات الدراسية على حساب ممارسة الأنشطة الترويحية .	١٣٣	٤٤.٣	٩٠	٣٠	٧٧	٢٥.٦	٦٥٦	٧٢.٨	١
٧	قلة إهتمام مدرسي التربية الرياضية والفنية بالمدرسة بنشر الوعي بممارسة الترويح الرياضي والفني .	١٠٥	٣٥.٠	١٢٦	٤٢.٠	٦٩	23.0	٦٣٦	٧٠.٦	٥
	المجموع							٤٤٧١	٧٠.٩	

يتضح من جدول (١٤) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الرابع (معوقات إكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٦٩.١٪ ، ٧٢.٨٪) .

لا يوجد عبارات وزنها النسبي أكثر من ٧٥٪. وجاء الوزن النسبي لجميع عبارات المحور ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ وهذا يعنى أن العبارات التى يتضمنها المحور يتحقق بها معوقات إكتساب الثقافة الترويحية بدرجة متوسطة، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي أقل من ٦٠٪

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٧٠.٩٪) مما يشير إلى تحقق معوقات إكتساب الثقافة الترويحية بدرجة متوسطة ضمن متغير الثقافة الترويحية .

وحصلت العبارة رقم (٦) والتى تنص على (إهتمام الوالدين بالمقررات الدراسية على حساب ممارسة الأنشطة الترويحية) على الترتيب الأول بنسبة ٧٢.٨٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

قلة ثقافة ووعى أولياء الأمور بمدى أهمية الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية وتشجيع أبنائهم دائماً على الأشتراك فى تلك الأنشطة .

وهذا يتفق مع دراسة **موروز يو MOROZ YU (٢٠١٩)** والتى توضح أن هناك مشكلات متعددة فى عوامل الجذب للأنشطة الترويحية وبالتالي تتأثر الثقافة الترويحية بشكل سلبي للتلاميذ، وهذا يوضح أهمية نشر الثقافة الترويحية فى أنها تثرى شخصية التلاميذ وتكسبهم القيم الفنية والجمالية الصحيحة، وزيادة الوعي الترويحي اللازم لأولياء الأمور والتلاميذ للمشاركة فى الأنشطة الترويحية المختلفة بشكل فعال. (٧١)

وتشير دراسة **محمود حمادى (٢٠١٩)** بأنه لا توجد إمكانيات مادية وبشرية متاحة بداخل معظم المدارس، مما يعيق التلاميذ لممارسة الأنشطة الترويحية. (٤٦)

وتبين دراسة **رزاق جابر (٢٠٢١)** أن الثقافة الترويحية ضرورة فى المجتمعات المعاصرة لتنمية المفاهيم والمهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويح، وتفادى معوقات ممارستها. (١٧)

ويتفق ذلك مع دراسة **بارولين barrow pattilynn (٢٠٠٣)** والتى أكدت على وجود معوقات مرتبطة بممارسة النشاط الترويحى وعدم وجود الدوافع لممارسته . (٦٤)

ويتفق هذا مع دراسة **مصبح الكحيلي (٢٠٠٥)** والتى كانت من أهم نتائجها أنه لا توجد ملاعب قانونية ومناسبة للممارسة، ولا يتم الإعلان عن القواعد والأسس التى توضح كيفية اشتراك التلاميذ

فى النشاط الترويحى، ولا تهتم المدرسة بالتعرف على رغبات التلاميذ وحاجاتهم وميولهم عن النشاط الترويحى. (٤٩)

كما يتفق مع دراسة **تامر ناجي (٢٠١٠)** والتى تناولت معوقات ممارسة النشاط الرياضى لطلاب جامعه المنصورة وهدفت الى تحديد المعوقات التى تواجه الطلاب لممارسه النشاط الرياضى والتى كان من أهم هذه المعوقات عدم وجود أدوات وأجهزة كافية لممارسة النشاط وكذلك قلة الملاعب الموجودة . (١١)

ويتفق مع دراسة **صفوت مبروك (٢٠٢١)** حيث توضح أنه لا تسمح إدارة المدرسة للتلاميذ بممارسة الأنشطة الترويحية فى المواعيد التى تتماشى معهم أثناء اليوم الدراسى، وعدم توافر الأدوات والملابس الرياضية للأنشطة الترويحية الخاصة بالتلاميذ، وعدم صلاحية الملاعب فى المدرسة لممارسة الانشطة الترويحية بدرجة عالية. (٢٣)

وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة **حمودي بن محمد (٢٠١٥)** والتى تنص على وجود مجموعة من المعوقات التى تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية والأستمرار فيها ومنها معوقات إدارية ومعوقات شخصية وقلة المعرفة بالبرامج الترويحية المختلفة وقلة أماكن الأنشطة والإمكانات المادية والبشرية. (١٤)

وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى عدم وجود تنسيق من قبل المسؤلين عن إعداد البرامج الترويحية من حيث أوقات وأماكن الممارسة، والتلاميذ يفضلون حضور الحصص الدراسية وعدم تركها والسبب لذلك عدم رفع الغياب عند اشتراكهم فى الانشطة الترويحية، كما أن الجانب المتعلق بالإمكانات من أهم الجوانب لتفعيل ممارسة الانشطة الترويحية داخل المدارس وخارجها لأنه وبكل بساطة بدون ملاعب وبدون اجهزة وأدوات يصعب أن يمارس النشاط الترويحى، وأيضاً يجب زيادة الحوافز المادية والمعنوية للقائمين على تنفيذ برامج الانشطة الترويحية، وكذلك الجانب الإدارى مهم جداً لجذب التلاميذ لممارسة الانشطة الترويحية من خلال التسهلات الإدارية وإعداد البرامج الترويحية وإعلانها فى وقت مبكر وتجهيز أماكن الممارسة، وأيضاً زيادة ثقافة ووعى أولياء الأمور بمدى أهمية الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية لتشجيع أبنائهم دائماً على الأشتراك فى تلك الأنشطة، وبذلك تقل معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية .

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثانى (ما واقع الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟)

جدول (١٥)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لاستجابات العينة على عبارات المحور الأول مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية .

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	أنا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن الإدمان الإلكتروني ...									
١	يعني الإستخدام المفرط للإنترنت وجميع الإلكترونيات بما يتعارض مع الحياة اليومية الطبيعية.	٢٢٩	٧٦.٣	٤٥	١٥.٠	٢٦	٨.٦	٨٠٣	٨٩.٢	٢
٢	يشمل الإنترنت والكمبيوتر والموبايل والتابلت والأجهزة الذكية وأجهزة ألعاب الفديو	٢٢٥	٧٥.٠	٤٧	١٥.٦	٢٨	٩.٣	٧٩٥	٨٨.٣	٣
٣	يعني رغبة ملحة خارجة عن السيطرة لإستخدام الفرد للإنترنت والأجهزة الذكية.	٢٢٠	٧٣.٣	٤٩	١٦.٣	٣١	١٠.٣	٧٨٩	٨٧.٦	٤
٤	يعني الإنفصال عن الواقع والشعور الوهمي بالسعادة فى الواقع الإفتراضي .	٢١٦	٧٢.٠	٤٤	١٤.٦	٤٠	١٣.٣	٧٦٧	٨٥.٢	٥
٥	يعني فقدان الإهتمام بأي شئ لا يتعلق بالإنترنت	٢٠٨	٦٩.٣	٣٨	١٢.٦	٥٤	١٨.٠	٧٥٤	٨٣.٧	٦
٦	يصنف كإضطراب وسواسي يصيب مستخدمي الإنترنت بشكل مبالغ فية.	١٩٩	٦٦.٣	٤٠	١٣,٣	٦١	٢٠.٣	٧٣٨	٨٢.٠	٧
٧	يعني أن يكون للإنترنت والأجهزة الإلكترونية الأولوية على أهم جوانب الحياة الشخصية كالعمل والدراسة والأسرة	٢٢٨	٧٦.٠	٥٠	١٦.٦	٢٢	٧.٣	٨٠٦	٨٩.٥	١
	المجموع							٥٣٥٢	٨٦.٥	

يتضح من جدول (١٥) أن :

الوزن النسبى لاستجابات العينة على عبارات المحور الأول (مفهوم الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٨٢.٠٪ ، ٨٩.٥٪)

وجاء الوزن النسبي لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى أن العبارات التى يتضمنها المحور يتحقق بها مفهوم الإدمان الإلكتروني بدرجة مرتفعة، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي أقل من ٦٠٪

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٦.٥٪) مما يشير إلى تحقق مفهوم الإدمان الإلكتروني بدرجة مرتفعة ضمن متغير الإدمان الإلكتروني.

وحصلت العبارة رقم (٧) والتى تنص على (يعني أن يكون للإنترنت والأجهزة الإلكترونية الأولوية على أهم جوانب الحياة الشخصية كالعمل والدراسة والأسرة) على الترتيب الأول بنسبة ٨٩.٥٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

أن الإدمان الإلكترونى هو الإعتياد على شئ ما وعدم القدرة على تركه، وإدمان الإنترنت والإلكترونيات مثل إدمان أي شئ آخر، ونقصد به الإفراط فى إستخدام الإلكترونيات والأعتماد عليها إعتماد شبه تام والشعور بالإشتياق الدائم لها، بحيث يصبح الشغل الشاغل للتلميذ هو الجلوس أمامها فيصبح بذلك أسيراً وعبداً لهذه الوسائل .

ويتفق ذلك مع دراسة **سارة الخشمى (٢٠١٠)** التى أوضحت أن أستخدام الإنترنت لفترات طويلة يجعل التلميذ يمارس عادات تختلف عما هو سائد فى المجتمع وعن أقرابه، مما يجعل التلميذ يعيش فى عزله إجتماعية عن أسرته وأصدقائه تؤدى به الى إضطرابات نفسية وإجتماعية وسلوكية. (١٩)

ويتفق ذلك مع دراسة **هناء عبد السلام (٢٠١٥)** إن إدمان الإنترنت وأستخدام الهواتف المحمولة هو نوع من الإدمان السلوكى الذي ينطوى على التفاعل بين الانسان والآله، كما أن الإستخدام المفرط لهذه الأجهزة الإلكترونية يسبب مشكلات صحية ونفسية . (٥٧)

كما يتفق مع نتائج دراسة **بادسيان** Badasyan **(٢٠١٨)** بأن الإنترنت يقدم الفرصة للتلاميذ لتوسيع معارفهم بوتيرة سريعة، حيث يمكنهم الوصول إلى كمية هائلة من المعلومات إلا أنه أيضاً له أثار سلبية عليهم ومنها الأنفصال عن العالم الواقعى.(٦٣)

ويتفق مع دراسة **زكية العمراوى (٢٠٢١)** التى وضحت الكشف عن الإنعكاسات السلوكية لممارسة الأطفال للألعاب الإلكترونية فى أثناء مدة الحجر الصحى وبينت نتائج الدراسة: أن إلغاء كافة النشاطات والممارسات المجتمعية أسهمت فى زيادة معدل ممارسة الأطفال للألعاب الإلكترونية، وإن دوافع تشجيع الأسر لممارسة أطفالها للألعاب الإلكترونية يرجع إلى الأعتقاد الشائع الخاطئ بأنها وسيلة من وسائل التسلية والترفيه . (١١:١٨)

وكذلك يتفق مع دراسة **ين، وتشاو، ولوى وآخرون Yen, Chou, Lin and others (٢٠١٤)** أن الإدمان الإلكترونى ما هو إلا وسيلة دفاعية للهروب من تدني تقدير الذات ومشاعر القلق وما يصاحبها من أعراض جسدية. (٧٧)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن الإدمان الإلكترونى سلوك مرتبط بأستخدام التكنولوجيا بإفراط شديد، على الرغم من آثارها السلبية خاصةً فى سن المراهقة، وقد يكون الأعتماد على التكنولوجيا مدمرًا إجتماعيًا ونفسياً وذهنياً، إذا يؤدي إلى الانزعاج والشعور بالعزلة والأكتئاب عند الابتعاد عن التكنولوجيا، ويلبى إدمان الإنترنت والإلكترونيات حاجة التلاميذ البشرية، إذا قد يعاني التلميذ من الإجهاد أو القلق فتصبح التكنولوجيا وسيلة سهلة وسريعة لتلبية احتياجاته ولذلك أصبحت إدمانًا .

جدول (١٦)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الثانى أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
أنا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن من أسباب الإدمان الإلكتروني ...										
١	كثرة المغريات التى يوفرها الإنترنت للفرد .	٢٣١	٧٧.٠	٤٧	١٥.٦	٢٢	٧.٣	٨٠٩	٨٩.٨	٢
٢	فرصة للهروب من الواقع إلي واقع إفتراضي بديل	٢٣٣	٧٧.٦	٥٠	١٦.٦	١٧	٥.٦	٨١٦	٩٠.٦	١
٣	إعتبارة وسيلة مريحة ومتوفرة فى البيت وخارجة .	٢١٩	٧٣.٠	٤٠	١٣.٣	٤١	١٣.٦	٧٧٨	٨٦.٤	٧
٤	الشعور بالملل والوحدة والعزلة الدائمة .	٢٢٥	٧٥.٠	٣٣	١١.٠	٤٢	١٤.٠	٧٨٣	٨٧.٠	٦
٥	إهمال الأهل للرقابة على أبنائهم وإلزامهم بالإستخدام الأمثل للإنترنت .	٢٣٠	٧٦.٦	٤٩	١٦.٣	٢١	٧.٠	٨٠٩	٨٩.٨	٢
٦	شعور الفرد بالتهميش وعدم التقدير من قبل الآخرين .	٢٢٨	٧٦.٠	٤٨	١٦.٠	٢٤	٨.٠	٨٠٤	٨٩.٣	٤
٧	الفراغ وطول الساعات بلا أمر مفد يشغل الوقت .	٢٢٥	٧٥.٠	٤٧	١٥.٦	٢٨	٩.٣	٧٩٧	٨٨.٥	٥
	المجموع							٥٥٩٦	٨٨.٧	

يتضح من جدول (١٦) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الثانى (أسباب الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٨٦.٤٪ ، ٩٠.٦٪) .

وجاء الوزن النسبي لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى أن العبارات التى يتضمنها المحور يتحقق بها أسباب الإدمان الإلكتروني بدرجة مرتفعة. ولا يوجد عبارات وزنها النسبي ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي أقل من ٦٠٪.

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٨.٧٪) مما يشير إلى تحقق أسباب الإدمان الإلكتروني بدرجة متوسطة ضمن متغير الإدمان الإلكتروني .

وحصلت العبارة رقم (٢) والتى تنص على (فرصة للهروب من الواقع إلي واقع إفتراضى بديل) على الترتيب الأول بنسبة ٩٠.٦٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

يهرب معظم التلاميذ من روتين الحياة اليومية والضغوطة الدراسية والتوتر المصاحب للحياة العصرية، وكذلك من واجابتهم اليومية وحياتهم الواقعية إلى العالم الإفتراضى حيث الأجهزة الإلكترونية بأنواعها المختلفة والإنترنت اللا محدود والغير مقيد بضغوط أو واجبات ليبحثون عن الحرية والمتعة والسرور، ويتفق ذلك مع نتائج **دراسة باجان Pagán (٢٠١٨)** بأن التلاميذ يقضون معظم أوقاتهم على الإنترنت بسبب الكم الهائل من المعلومات والألعاب، الأمر الذي يؤدي إلى الأدمان حيث يبدأ التلميذ بالإستغناء عن حياته وعلاقاته الواقعية ودخوله لعالم الإنترنت الأفتراضى . (٧٢)

كما يتفق مع دراسة **مكلناترى ووينير، وساليبا McIntyre, Wiener, Saliba (٢٠١٥)** حيث أوضحت أن الإنطواء والإفتقار إلى علاقات إجتماعية فعالة وبناءة قد تؤدى إلى تعزيز الأستخدام القهري للإنترنت، حيث إن الشعور بالخجل قد يدفع الفرد إلى الإختباء وراء تلك التقنية للقضاء على تلك السمة السلبية ولمداواة الشعور بوجود خلل فى العلاقات الإجتماعية . (٦٩)

ويتفق مع دراسة **جا، آر، سيم، وآخرون JA, AR, Sm and others (٢٠١٥)** والتى من نتائجها أن القلق والإكتئاب والإندفاعية من الحالات التى تؤدى إلى إدمان الإنترنت وأن التلاميذ مدمنى الإنترنت يبدو أن لديهم تصرفات أكثر عدوانية . (٦٧)

وقد يتفق مع **دراسة عبد الله الهدلق (٢٠١١)** التى توصلت إلى أن هناك عوامل عدة تدفع التلاميذ لممارسة الألعاب الإلكترونية مثل السعى للفوز والمنافسة والتحدى وحب الاستطلاع وكذلك التخيل والتصور وغيرها من عناصر الجذب والتشويق والإثارة، كما يرى التلاميذ أن لممارسة الألعاب الإلكترونية أثاراً إيجابية وأخرى سلبية . (٢٧)

كما تتفق دراسة **أيفران دالبوداك وآخرون Dalbudak Evren and others (٢٠١٤)** حيث من أهم ما أشارت أليه نتائج هذه الدراسة أن إنخفاض تقدير الذات قد يكون من الأسباب المؤدية لإدمان الإنترنت حيث أن الشعور بالدونية قد ينجم عنه الإحساس بالفراغ الداخلي مما يدفع المرء لتحقيق ذاته بأى وسيلة أخرى حتى ولو كانت تلك الوسيلة نمط من أنماط المقامرة المرضية. (٦٦)

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن من ضمن أسباب الإدمان الإلكترونى العزلة الاجتماعية والإنطواء وعدم التواصل الجيد مع الأبوين أو المحيطين، والشعور بالسعادة الزائفة نتيجة لممارسة تلك الألعاب الإلكترونية والرغبة المستمرة فى الإحساس بذلك، وأيضاً الرغبة فى الهروب من الواقع بسبب عدم القبول الإجتماعي للشخص المدمن إلكترونياً، كما أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية مثل الإكتئاب وإضطرابات القلق يكونوا أكثر عرضة لمثل هذا النوع من الإدمان، ويمكننا القول أيضًا بأن شركات الألعاب الإلكترونية تنتمي إلى صناعة أصبحت تقدر بمليارات الدولارات، وقد صممت خصيصًا لكي تسبب نوعًا من الإدمان الإلكترونى فكلما زاد عدد التلاميذ الذين يلعبون تلك الألعاب كلما زادت أموال المستثمرين دون وضع أي اعتبارات أخلاقية لما قد يحدث من آثار سلبية للمستخدمين .

جدول (١٧)

التكرارات والدرجة المقدرة والوزن النسبى وترتيب العبارات لإستجابات العينة على عبارات المحور الثالث آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

ن = (٣٠٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبى	ت
		ك	%	ك	%	ك	%			
	أنا كأحد تلاميذ المرحلة الإعدادية أرى أن الإدمان الإلكتروني ...									
١	يؤدي إلى قلة النشاط والحركة .	٢٢٧	٧٥,٦	٣٣	١١,٠	٤٠	١٣,٣	٧٨٧	٨٧,٤	٧
٢	يؤثر سلباً على صحة العين وسلامتها .	٢٢٤	٧٤,٦	٣١	١٠,٣	٤٥	١٥,٠	٧٧٩	٨٦,٥	٨
٣	يشغلنى عن تحصيلي الدراسي .	٢٣٦	٧٨,٦	٤٠	١٣,٣	٢٤	٨,٠	٨١٢	٩٠,٢	١
٤	يجعل أسرتي تتزمر من كثرة إستخدامي للإنترنت والأجهزة الإلكترونية .	٢٣٣	٧٧,٦	٤١	١٣,٦	٢٦	٨,٦	٨٠٧	٨٩,٦	٢
٥	يفقدني السيطرة على الوقت الذي أقضية منشغلاً بالإنترنت .	٢٣٠	٧٦,٦	٤٢	١٤,٠	٢٨	٩,٣	٨٠٢	٨٩,١	٣
٦	يفقدني الكثير من العلاقات الإجتماعية .	٢٢٦	٧٥,٣	٣٨	١٢,٦	٣٦	١٢,٠	٧٩٠	٨٧,٧	٦

٧	يصيبني بحالة من الخوف والقلق عند التفكير فى التوقف عن إستخدام الإنترنت .	٢٣١	٧٧,٠	٣٤	١١,٣	٣٥	١١,٦	٧٩٦	٨٨,٤	٥
٨	يقلل من ساعات نومي نتيجة للسهر أمام الإنترنت .	٢٢٩	٧٦,٣	٤٣	١٤,٣	٢٨	٩,٣	٨٠١	٨٩,٠	٤
٩	يصيبني بالكثير من المشاكل النفسية الناتجة عن رفض الواقع والتعلق بعالم إفتراضي.	٢١٦	٧٢,٠	٤٤	١٤,٦	٤٠	١٣,٣	٧٦٧	٨٥,٢	٩
١٠	يجعلني أشعر بالرغبة الشديدة فى العودة إلى إستخدام الإنترنت بعد محاولة تركه والإبتعاد عنه .	١٩٩	٦٦,٣	٤٠	١٣,٣	٦١	٢٠,٣	٧٣٨	٨٢,٠	١٠
	المجموع							٧٨٧٩	٨٧,٥١	

يتضح من جدول (١٧) أن :

الوزن النسبى لإستجابات العينة على عبارات المحور الثالث (آثار الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية) تراوحت ما بين (٨٢.٠٪ ، ٩٠.٢٪) .

وجاء الوزن النسبي لجميع عبارات المحور أكثر من ٧٥٪ وهذا يعنى أن العبارات التى يتضمنها المحور يتحقق بها آثار الإدمان الإلكتروني بدرجة مرتفعة. ولا يوجد عبارات وزنها النسبي ما بين ٦٠٪ إلى أقل من ٧٥٪، ولا يوجد عبارات وزنها النسبي أقل من ٦٠٪.

كما جاء الوزن النسبى لإستجابات عينة البحث على المحور ككل (٨٧.٥٪) مما يشير إلى تحقق آثار الإدمان الإلكتروني بدرجة كبيرة ضمن متغير الإدمان الإلكتروني .

وحصلت العبارة رقم (٣) والتى تنص على (يشغلنى عن تحصيلي الدراسي) على الترتيب الأول بنسبة ٩٠.٢٪ .

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

أن أستخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية والهواتف الذكية بشكل مفرط يسبب الإدمان وله آثار سلبية على المستخدمين وأغلبها قلتهم للتحصيل الدراسى وخاصة بين التلاميذ والصغار ويتفق ذلك مع دراسة **سارة الخشمى (٢٠١٠)** حيث أوضحت إن لإستخدام الإنترنت أثاراً سلبية على مستخدميه ومنها إنخفاض المستوى الدراسى كما إن كثرة استخدامه تؤدي إلى بعض المشكلات الصحية ومنها إجهاد البصر وآلام الرقبة والظهر وزيادة الوزن، كما أستخدام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة تجعلهم يمارسون عادات تختلف عما هو سائد فى المجتمع، مما يجعل التلاميذ يعيشون فى عزله إجتماعية تؤدى بهم الى إضطرابات نفسية وإجتماعية وسلوكية . (١٩)

وتتفق مع دراسة **عوض حسنى (٢٠١٤)** التى توصلت نتائجها أن ٧٩٪ من التلاميذ الذين يستخدمون الإنترنت أثر سلباً على مستواهم الدراسي . (٣٠)

وأيضاً تتفق مع **دراسة عبد الله الهدلق (٢٠١١)** حيث توصل إلى أن لممارسة الألعاب الإلكترونية أثاراً سلبية ومنها: أضرار سلوكية، وصحية، وإجتماعية، فضلاً عن تقليل وقت الدراسة والمراجعة .(٢٧)

كما قد تتفق مع دراسة **عبد الله الغامدى (٢٠٠٩)** التى أبرزت تأثير الألعاب الإلكترونية على مستخدميها، حيث أشارت بأن أهم الآثار السلبية تتمثل فى العنف والعدوانية وتجعل مستخدميها أقل عناية وعطفاً بالآخرين وهى تشوش وتضعف من التركيز والأنتباه. (٢٦)

وتتفق مع دراسة **دسوقي ممدوح (٢٠٠٩)** حيث أوضحت أن مواقع الإنترنت تكسب التلاميذ سلوكيات إجرامية وعدوانية وأن التلاميذ يقضون وقتاً طويلاً على الانترنت، مما يجعلهم يفتقدون للعلاقات الإجتماعية مع المحيطين بهم وعدم الأستقرار العاطفى لهم والعزوف عن المشاركة فى الأنشطة الترويحية. (١٠٦:١٦)

كما توضح دراسة **أبو الحسن، نبيل محمد (٢٠١٩)** أن من الرغم من المميزات التى تحتويها هذه المواقع والتطبيقات والألعاب الإلكترونية مثل الألعاب التعليمية إلا أن لها العديد من السلبيات وذلك لأن التلاميذ يجدون أنفسهم منغمسين ويقضون معظم أوقاتهم فى ممارسة تلك الألعاب ووسائل التواصل الإجتماعى وغيرها والتى تحتوى على محتوى سلبى يؤثر على نموهم مما يؤدى إلى الإدمان الإلكترونى. (١)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **أسماء فتحي (٢٠١٥)** التى توصلت إلى وجود تأثيرات سلبية لمواقع شبكات التواصل الاجتماعى على علاقة الأبناء بأسرهم بسبب تقليلهم للحوار الشخصى التفاعلى مع أستسهال الحوار عبر هذه الشبكات الإجتماعية داخل المنزل . (٤)

وأيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة **باجان** Pagán **(٢٠١٨)** بأن التلاميذ يقضون معظم أوقاتهم على الإنترنت بسبب الكم الهائل من المعلومات، الأمر الذي يؤدي إلى الإدمان حيث يبدأ التلميذ بالإستغناء عن حياته وعلاقاته الواقعية ودخوله لعالم الإنترنت. (٧٢)

وقد أوضحت دراسة **محمود عزب (٢٠٢١)** أن خطر التأثير الإدمانى للإنترنت هو خطر مركب ومتعدد الأبعاد وأن شبكة الإنترنت مصدر جوهرى للعديد من السلوكيات الإدمانية كالمقامرة والألعاب والمراسلات والبريد الإلكترونى وأوصت الدراسة بضرورة أخذ التدابير الوقائية لتصين الأبناء وأهمية

تقنين مسألة الوقت فيما يتعلق بالجلوس أمام الإنترنت وضرورة التحرى حول نوعية الأصدقاء والمعارف عبر الشبكة وضرورة تربية الضمير وتدعيم جهاز القيم عند التلاميذ . (٤٧)

كما تتفق مع دراسة **لؤلؤة بريكان (٢٠١٤)** حيث توصلت إلى أن هناك تأثيرات سلبية للأجهزة الإلكترونية كالعزلة وضعف التواصل مع الأسرة والمجتمع من جراء هذا الأستخدام، والتبذير المالي فى شراء الأجهزة والألعاب الالكترونية، وإهمال الواجبات المدرسية. (٣٨)

وتتفق أيضاً مع دراسة **كلثوم، يمينة وآخرون (٢٠٢١)** التى توصلت إلى أن هناك ثمة علاقة بين الألعاب الإلكترونية ذات الطابع العنيف التى يلعبها التلاميذ والعنف داخل المؤسسات التربوية لأنها تزودهم بسلوكيات العنف ويسعون إلى تقليدها. (٣٤)

وقد تتفق مع دراسة **الشيماء أحمد (٢٠١٣)** والتى أوضحت أن الأعراض النفسية والإجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة والإحباط والإكتئاب والقلق، والتأخر عن العمل، وفقدان للعلاقات الأسرية الإجتماعية، مثل قضاء وقت كافى مع الأسرة والأصدقاء. (٢٢)

كما تتفق مع دراسة **لوى وانج وآخرون Lui Wang and others (٢٠١٤)** والتى من أهم نتائجها إزدياد المشكلات السلوكية المقترنة بإدمان الإنترنت لدى المراهقين والمراهقات، تلك المتمثلة فى الشعور بالإكتئاب والعدوانية والقلق الإجتماعى، حيث أن الفشل فى العلاقات الإجتماعية فى العالم الواقعى قد يزيد من مشاعر العدوانية لدى المراهقين نتيجة القلق الاجتماعى المتراكم مما يزيد من مشاعر الإكتئاب لديه الأمر الذي يدفعة للإبحار فى تلك العالم الأفتراضى المتمثل فى الشبكة العنكبوتية والأجهزة الإلكترونية، الأمر الذي قد يبؤ بالفشل ومن ثم زيادة أكثر وأكثر فى الاكتئاب والعدوانية . (٦٨)

كما تختلف مع دراسة **لؤلؤة بريكان (٢٠١٤)** حيث توصلت إلى أن هناك تأثيرات إيجابية للأجهزة الإلكترونية حيث تعتبر مصدراً للأخبار الجديدة . (٣٨)

وتختلف مع دراسة **عبد الله الهدلق (٢٠١١)** التى توصلت إلى أن لممارسة الألعاب الإلكترونية أثاراً إيجابية حيث إنها تسهم فى تحسين بعض المهارات الإجتماعية والأكاديمية للاعبين مثل مهارة البحث عن المعلومات والطباعة والكتابة وإكتساب اللغات الأجنبية والتفكير الناقد وحل المشكلات وغيرها . (٢٧)

ومن خلال العرض السابق يتضح أن أستخدام تلاميذ المدارس ومنهم تلاميذ المرحلة الإعدادية للإنترنت والوسائل والألعاب والأجهزة الإلكترونية له أثار سلبية عديدة قد تصل إلى مرحلة الإدمان الإلكترونى والوصول لتلك المرحلة يؤثر سلباً على التلاميذ فى مختلف النواحى الصحية والنفسية والإجتماعية والذهنية.

- **ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث (ما نسبة مساهمة الثقافة الترويحية فى الحد من الإدمان الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟).**

جدول (١٨)

نسبة مساهمة محاور واقع الثقافة الترويحية فى الحد من أسباب الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

الخطوات	مقدار ثابت	الخطأ المعيارى	المحاور المساهمة فى الحد من أسباب الإدمان الإلكترونى				%
			ف	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	مفهوم الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	
١	٣١.٢٠	٢.٤٢	١٠١.٤١	-١.٢٦	----	----	٧٥.٦
٢	٢.٥١	١.٧٨	١٣٧.٩٤	-٢.٧١	٣.٤٨	----	٨٣.٩
٣	٥.٣٠	١.٢٩	١٦٨.٥٧	-٤.٨١	٤.٣٧	٢.٧٣	٩٠.٠

يتضح من جدول (١٨) ان :

أحتلت المشاركة فى الأنشطة الترويحية نسبة المساهة الأولى فى الحد من أسباب الإدمان الإلكترونى بنسبة (٧٥.٦٪) تليها أهداف الثقافة الترويحية بنسبة (٨.٣٪) وأخيراً مفهوم الثقافة الترويحية بنسبة (٦.١٪) التى رفعت نسبة مساهمة محاور الثقافة الترويحية إلى (٩٠.٠٪) .

لذا يمكن إستنتاج معادلة التنبؤ الاتية :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

أسباب الإدمان الإلكتروني= ٥.٣٠ – (٤.٨١ × المشاركة فى الأنشطة الترويحية) + (٤.٣٧ × أهداف الثقافة الترويحية) + (٢.٧٣ × مفهوم الثقافة الترويحية) .

جدول (١٩)

نسبة مساهمة محاور واقع الثقافة الترويحية فى الحد من آثار الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

الخطوات	مقدار ثابت	الخطأ المعيارى	المحاور المساهمة فى الحد من آثار الإدمان الإلكتروني			%
			ف	المشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية	
١	١.٨٧	.٨٨٧	١١٩٢.٠٧	١.٢٨	----	٩١.٢
٢	٤.٢٠	.٨٢٨	٦٨٩.٩١	٢.١٥	-.٣٢٢	٩٥.٣

يتضح من جدول (١٩) أن :

- نسبة مساهمة المشاركة فى الأنشطة الترويحية فى الحد من آثار الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية جاءت بنسبة (٩١.٢٪) تليها بنسبة (٤.١٪) أهداف الثقافة الترويحية حيث زادت من (٩١.٢٪) إلى (٩٥.٣٪) .

لذا يمكن إستنتاج معادلة التنبؤ الاتية :

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

آثار الإدمان الإلكتروني = ٤.٢٠ – (٣.١٥ × المشاركة فى الأنشطة الترويحية) – (.٣٢٢ × أهداف الثقافة الترويحية)

من خلال العرض السابق لحساب التنبؤ ونسبة المساهمة يتضح من الجدولين (١٨،١٩) ما يلى:

إحتلت المشاركة فى الأنشطة الترويحية نسبة المساهمة الأولى فى الحد من كل من

- أسباب الإدمان الإلكتروني بنسبة (٧٥.٦٪)
- آثار الإدمان الإلكتروني بنسبة (٩١.٢٪)

- **وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى :**

أن توافر وزيادة الثقافة الترويحية للتلاميذ وأولياء الأمور سيزيد من فرصة ممارسة التلاميذ للأنشطة الترويحية المختلفة وقضاء وقت فراغهم فى أنشطة تعود عليهم بالنفع فى مختلف النواحى، وبالتالى إبعادهم عن قضاء وقت فراغهم أمام الإنترنت والأجهزة الإلكترونية وتقليل الأضرار الناتجة عن كثرة أستخدامهم وبالتالى تلافى حدوث إدمان إلكترونى لهولاء التلاميذ .

وهذا يتفق مع دراسة **آمال محمد (٢٠٢٢)** التى تشير إلى أن ممارسة أنشطة إيجابية مقننة تحت إشراف متخصصين تساعد على التخفيف من مخاطر الإدمان الإلكترونى لدى التلاميذ. (٦)

كما يتفق مع **دراسة انيتا مولر وآخرون Anetta Muller and others (٢٠٢٢)** حيث توضح أن التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٤ و١٨ عامًا يتمتعون بمتوسط ٣-٤ ساعات من وقت الفراغ فى اليوم، ويميلون التلاميذ فى هذا السن إلى ممارسة الأنشطة الترويحية السلبية مثل تصفح مواقع التواصل الإجتماعى والأستمتاع إلى الموسيقى بمواقع الإنترنت المختلفة، كما تشير توصيات الدراسة إلى ضرورة تثقيف التلاميذ فى هذه المرحلة السنية بالطريقة الصحيحة لقضاء وقت فراغهم بصورة إيجابية . (٦٢)

وتتفق مع دراسة **شو لي Shu Liu (٢٠٢٠)** حيث أشارت إلى أن المشاركة فى الأنشطة الترويحية تساعد على إكتساب الثقافة الترويحية للتلاميذ والتى تعد من أهم الركائز التى تبني عليها طريقة قضاء التلاميذ لوقت فراغهم فى أنشطة إيجابية تحقق لهم التوازن النفسى والأنفعالى وتكسبهم اللياقة البدنية، وتبعدهم عن قضائه أمام الشاشات الإلكترونية التى تسبب لهم إدمان إلكترونى . (٧٦)

كما يتفق مع دراسة كلاً من **منى أحمد (٢٠١٢)**(٥٣)، **مصطفى على (٢٠١٦)**(٥١)، أن الأستخدام الواعي لوقت الفراغ بمثابة حصيلة للتربية والحضارة، كما أن أختيار طرق إستثمار وقت الفراغ يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع فى التعبير عن الذات، وهذا لن يأتي إلا عن طريق توافر ثقافة ترويحية مميزة للتلاميذ لأنهم لبنة بناء المجتمعات الحديثة.

ويتفق ذلك مع كلا من إيهاب خليفة (٢٠١٦)(١٠)، **خولة مرتضوي (٢٠١٦)**(١٥)، **سارة رامبارن Shara Rambarran (٢٠٢١)**(٧٥) حيث أوضحو أنه بسبب التقدم التكنولوجى الكبير يسهل على التلاميذ الحصول على أي محتوى يمكن البحث عنه على الإنترنت، فأن ذلك يعرضهم لخطر الإدمان الإلكترونى، حيث يعد الانترنت أكثر الوسائل تأثيراً على تلاميذ المرحلة الإعدادية، وهذا يوضح أن أمامنا خطر جديد يهدد سلامة أبناؤنا ومجتمعنا، وهو أستهداف جديد يتربص لهم، ولكن هذه المرة ليس تقليدياً ولكن تكنولوجياً، وهو مخدر جديد يدعي الإدمان الإلكترونى، ويكاد ان يكون تأثيرها وفاعليتها أكثر وأسرع فتكاً من المخدرات العادية.

كما تضيف دراسة **إليكسا مادوكس وآخرون Alexia Maddox and others (٢٠٢٢)** أن الافراد الأصغر سناً كانوا عرضة أكثر من غيرهم لأستخدام المخدرات الرقمية، الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ و٢٠ سنة، وهذا يبين خطورة مرحلة المراهقة على تلاميذ المرحلة الإعدادية، لأنهم

يتجهون لتجربة تلك المخدرات الرقمية دون علمهم الكافى بأن تلك التقنيات والإلكترونيات تمثل ضرر كبير عليهم . (٦١)

ويرى العديد من المتخصصين فى المجال الترويحى مثل **تهاني عبد السلام (٢٠٠١)**(١٢)، **وعوض الدرسي (٢٠٠٧)**(٣١)، و**عايدة عبد العزيز ومحمد الحماحمي (٢٠١٥)**(٢٥)، **وكمال إسماعيل وآخرون (٢٠١٢)**(٣٧)، أن الثقافة الترويحية تشمل مدي واسع من المعلومات، فالشخص الذي ليس لديه ثقافة ترويحية ولا يمتلك معلومات ترويحية تقل لديه ممارسة الأنشطة الترويحية الإيجابية، على عكس الفرد الذي يمتلك ثقافة ترويحية تدفعه إلى الإقبال على الأنشطة الترويحية الإيجابية، فالثقافة الترويحية تمنح الفرد الثقة بالنفس وتمده بالقيم الجمالية والفنية، كما أنها تحمى عقول الأفراد من كل ما هو غريب أو مضر لها.

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن الثقافة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية يجب أن تكون من الأولويات التى يجب توعية التلاميذ بها فى المؤسسات التعليمية والتربوية، لأنها ترشد التلاميذ إلى قيم وعادات المجتمع الصحيحة، وتبعدهم عن عادات وتقاليد المجتمع السيئة وتجنبهم الإنسياق وراء كل ما يضرهم نفسياً وعقلياً وجسدياً وإجتماعياً، وخصوصاً الإدمان الإلكترونى لما له أضرار عديدة حيث يعد من أحدث صور الجرائم الإلكترونية العالمية وأكثرها إساءة لأستخدام التكنولوجيا الرقمية الحديثة.

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

فى ضوء الأهداف والتساؤلات الخاصة بالبحث وإستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصلت إليه الباحثة من حقائق من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، فقد توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

١- وضوح مفهوم الثقافة الترويحية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٢- من أهم أهداف الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية أنها تمنحهم الشعور بالسعادة والرضا النفسى .

٣- يشترك تلاميذ المرحلة الإعدادية فى (مسابقة حفظ القرآن الكريم – إلقاء الشعر – الرياضة – تأليف القصص) أكثر من الأنشطة الأخرى .

٤- أهم المعوقات لإكتساب الثقافة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية هى إهتمام الوالدين بالمقررات الدراسية على حساب ممارسة الأنشطة الترويحية .

٥- يرى معظم تلاميذ المرحلة الإعدادية أن مفهوم الإدمان الإلكترونى يعني أن يكون للإنترنت والأجهزة الإلكترونية الأولوية على أهم جوانب الحياة الشخصية كالعمل والدراسة والأسرة .

٦- من أكثر أسباب الإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية أنهم يعتبروه فرصة للهروب من الواقع إلي واقع إفتراضى بديل .

٧- من أكثر الآثار السلبية للإدمان الإلكترونى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية أنه يشغلهم عن تحصيلهم الدراسى .

٨- للمشاركة فى الأنشطة الترويحية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية نسبة المساهمة الأولى فى الحد من كل من (أسباب الإدمان الإلكتروني بنسبة (٧٥.٦٪)، آثار الإدمان الإلكتروني بنسبة (٩١.٢٪).

٩- إتجاه بعض تلاميذ المرحلة الإعدادية إلى الأستخدام الغير واعي للإلكترونيات.

١٠- قلة الأنشطة الترويحية الإيجابية التى يمارسها تلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك يرجع إلى عدم وجود كوادر مؤهلة من إخصائى الترويح الرياضى بالمدارس .

ثانياً : التوصيات

فى حدود ما تم إستخلاصه من هذه الدراسة توصى الباحثة بما يلى :

١- يجب على الجهات المعنية بوسائل الإعلام المدرسية بضرورة عقد ندوات تثقيفية وأفلام وثائقية توضح المخاطر المتنوعة للإدمان الإلكترونى على أبعاد الصحة الجسمية والنفسية والذهنية للتلاميذ.

٢- ضرورة إجراء دراسات وبحوث للتحرى عن أنواع التطبيقات التى يحدث الإدمان عليها لدى تلاميذ المدرسة .

٣- رفع مستوى الثقافة الترويحية لدي التلاميذ والأسرة، من خلال التوعية بمفهوم وأهداف الثقافة الترويحية وتنويع مصادر الحصول عليها، لما لها من دور إيجابى فى الحفاظ على شخصية التلاميذ وتنميتها بطريقة صحيحة .

٤- الإسراع فى سن تشريعات قانونية تجرم تسويق وتداول المخدرات الرقمية لحماية المجتمع من مخاطرها .

٥- نشر الوعي لدى أولياء الأمور بأهمية الرقابة والمتابعة الأسرية على أبنائهم لتحقيق اقصى حماية من الإدمان الإلكترونى للأجيال القادمة.

٦- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة الغير تقليدية سواء داخل او خارج المدرسة .

٧- تفعيل دور المدرسة فى نشر الثقافة الترويحية بين التلاميذ عن طريق الاستعانة بمنشآت المدارس كأماكن لممارسة الأنشطة الترويحية طوال العام.

٨- نشر الوعي الاسري فى إستثمار أوقات الفراغ لممارسة الأنشطة الترويحية مع أبنائهم.

٩- توجيه أنتباه التلاميذ لأهمية الإنترنت ومزاياه وفوائده وعيوبه مع توضيح الأضرار التى قد تعود عليهم من الإفراط فى إستخدامه .

١٠- العمل مع المؤسسات التربوية على توفير الجو الآمن والمناسب لإستخدام الإنترنت والإلكترونيات بشكل إيجابى، وكيفية الأستخدام الأمثل لها .

١١-إجراء بحوث علمية تهدف لوضع برامج ترويحية للتغلب على الإدمان الإلكترونى الذى يواجه التلاميذ.

١٢-إجراء بحوث حول وسائل الوقاية من أضرار الإدمان الإلكترونى على مراحل سنية مختلفة .

١٣-إجراء بحوث عن كيفية تفعيل التلاميذ للإنترنت والأجهزة الإلكترونية التكنولوجية الحديثة فى خدمة العملية التعليمية .

١٤-أن يهتم الباحثين فى مجال الترويح والتربية الرياضية بدراسة نشر الثقافة الترويحية ودورها فى تقليل الإدمان الإلكترونى .

١٥-زيادة وتنوع أشكال الأنشطة الترويحية بالمدارس الإعدادية بجمهورية مصر العربية .

١٦-على مديرية التربية والتعليم ومديرية الشباب والرياضة التعاون ووضع خطة ممنهجة لنشر الثقافة الترويحية من خلال وسائل التواصل الاجتماعى المختلفة .

١٧-عمل مهرجانات ترويحية لتلاميذ المدارس الإعدادية أثناء العام الدراسى.

١٨-أن تكون الأنشطة الترويحية متنوعة ومتدرجة وتتميز بالتشويق والإثاره، ومنها جزء مخصص يمارس مع أولياء أمور التلاميذ .

١٩-تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع التنافسي خاصةً فى هذه المرحلة.

٢٠-تنظيم رحلات ومعسكرات يندرج بها برامج ترويحية منظمة ومتنوعة من قبل مدارس المرحلة الإعدادية .

٢١-على مدرسين التربية الرياضية بالمدارس متابعة التلاميذ مهما كان سنه أو جنسه، وتحديد مشاكله وانشغالاته واحتياجاته، ومراقبة أشتراكه فى الأنشطة الترويحية بالمدرسة أم لا، لملاحظة ما إذا كان يعانى من أعراض إدمان إلكترونى أم لا .

٢٢-ضرورة توفير الإمكانات المناسبة للتلاميذ من ملاعب وصالات وأدوات لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة .

٢٣-ضرورة وجود كوادر مؤهلة من إخصائى الترويح الرياضى بالمدارس لتعريف وتنفيذ وإدارة الانشطة الترويحية للتلاميذ.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية

١- أبو الحسن، نبيل محمد محمود (٢٠١٩م) : " **برنامج مقترح من منظور الممارسة العامة فى الخدمة الإجتماعية للتوعية بأضرار الألعاب الإلكترونية** "، مجلة الخدمة الإجتماعية، الجمعية المصرية للإخصائيين الإجتماعيين، القاهرة، العدد ،(٦٢)، الجزء(٧)، ٣٣١-٣٥١.

٢- أحمد حلمى قورة (٢٠١٦م) : " **تقنين مقاييس دوافع الأنشطة الترويحية** "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا

٣- إسراء السيد ابو زيد (٢٠١٩م) : " **إتجاهات طلاب الجامعة نحو المخدرات الرقمية** "، رسالة ماجستير منشورة، كلية الأداب، جامعة المنوفية .

٤- أسماء فتحي السيد (٢٠١٥م) : " **الإدمان الإلكترونى لدى طلبة جامعة المنوفية وعلاقته بممارستهم للأنشطة الجامعية** "، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، الجزء(٧٦).

٥- إسماعيل خليل إبراهم (٢٠١٠م) : " **أسس فلسفة التربية الرياضية فى ضوء الفهم الإجتماعى** "، دار دجلة، عمان، الأردن .

٦- أمال محمد سعيد (٢٠٢٢م) : " **برنامج مقترح لطريقة العمل مع الجماعات لتخفيف من مخاطر المخدرات الرقمية لدى الشباب الجامعى** "، رسالة ماجستير منشورة، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة أسوان .

٧- أماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٣م) : " **مقدمة فى الترويح وأوقات الفراغ** "، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية .

٨- أمين الخولى، مصطفى عبد الباقى (١٩٩١م) : " **المصادر المعرفية لأنشطة الترويح وأوقات الفراغ لعمال القاهرة الكبرى** "، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، العدد (١٢).

٩- إيمان رفعت السعيد (٢٠٠١م) : " **ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكوفيزيقية لدى طلاب جامعة حلوان** "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

١٠- إيهاب خليفة (٢٠١٦م) : " **حروب مواقع التواصل الإجتماعى** "، دار المنهل للنشر والتوزيع، الأردن.

١١- تامر ناجي (٢٠١٠م) : " **معوقات ممارسة النشاط الرياضى لدى طلاب جامعة المنصورة** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

١٢- تهانى عبد السلام (٢٠٠١م) : " **الترويح والتربية الترويحية** "، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٣- حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧م) : " **دور التنظيم الذاتى فى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة** "، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد(٥٩).

١٤- حمودي بن محمد ناوي (٢٠١٥م) : " **معوقات ممارسة الانشطة الترويحية وعلاقتها بالإتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية** "، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، باريس، المجلد(٦)، العدد(٥).

١٥- خولة مرتضوى (٢٠١٦م) : " **ريشة حبر** "، بلاتنيوم بوك للنشر والوزيع، الكويت .

١٦- دسوقى ممدوح محمد (٢٠٠٩م) : " **سوء أستخدام الإنترنت وعلاقته بمشكلات طلبة الجامعة** "، المؤتمر العلمى الدولى الثامن والعشرون، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة حلوان، المجلد(١).

١٧- رزاق جابر عطية (٢٠٢١م) : " **الثقافة الترويحية وعلاقتها بمستوى المشاركة فى الأنشطة الطلابية لدى طالبات جامعة القادسية العراق** "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية

١٨- زكية العمراوى (٢٠٢١م) : " **تأثير الألعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال فى ظل جائحة كوفيد١٩ فى المجتمع الجزائرى** "، مجلة الميدان للدراسات الرياضية والأجتماعية والإنسانية، جامعة عاشور زيان الجلفة، المجلد(٤)، العدد(١).

١٩- سارة صالح الخشمى (٢٠١٠م) : " **الآثار الإجتماعية السلبية لإستخدام الفتاة فى مرحلة المراهقة للإنترنت** "، جامعة الأميرة نورة، السعودية.

٢٠- سعيد حارب (٢٠٠٤م) : " **الثقافة التربوية والثقافة الإعلامية تكامل أم تناقض** "، دار الأزهر للنشر، القاهرة

٢١- سي العربي شارف (٢٠١٦م) : " **أهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحى فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعلم الثانوى** "، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضة، الجزائر، العدد(٩).

٢٢- الشيماء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٣م) : " **إدمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسى الإجتماعى** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.

٢٣- صفوت مبروك (٢٠٢١م) : " **معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر** "، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد(٤٩)، العدد(١).

٢٤- طارق عبد الرؤوف عامر (٢٠١٥م) : " **الشباب وإستثمار وقت الفراغ** "، دار الجوهرة للنشر والتوزيع، القاهرة .

٢٥- عايدة عبد العزيز مصطفى، محمد محمد الحماحمى (٢٠١٥م) : " **الترويح بين النظرية والتطبيق** "، ط 8، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٢٦- عبد الله ابن أحمد الغامدي (٢٠٠٩م) : " **تردد المراهقين على مقاهى الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة** "، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية .

٢٧- عبد الله ابن عبد العزيز الهدلق (٢٠١١م) : " **إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر التعليم العام بمدينة الرياض**"، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية .

٢٨- على أحمد عبد العليم (٢٠١٢م) : " **دور بعض الجامعات المصرية الحكومية والخاصة فى دعم الأنشطة الترويحية** "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٢٩- على سيد اسماعيل (٢٠٢٠م) : " **مواقع التواصل الإجتماعى بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المفروضة** "، دار التعلم الجامعى، الإسكندرية.

٣٠- عوض حسنى (٢٠١٤م) : " **أثر مواقع التواصل الإجتماعى على تنمية المسؤولية الإجتماعية** "، جامعة القدس المفتوحة، السعودية .

٣١- عوض عبد الله الدرسى (٢٠٠٧م) : " **فلسفة الترويح ومجالاته** "، ماهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية .

٣٢- فؤاد أبو حطب (٢٠١٧م) : " **نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين** "، مكتبة الإنجلو للنشر والتوزيع، القاهرة .

٣٣- قاصدى حميدة (٢٠١٤م) : " **دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضى الترويحى فى أوقات الفراغ ما بين (الصعوبات والتطلعات)** "، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، العدد(٣).

٣٤- كلثوم، بوصلعة، يمينة، مسعودى (٢٠٢١م) : " **علاقة الألعاب الإلكترونية بالسلوكيات العنيفة داخل المؤسسة التربوية** "، بحث تكميلى لنيل درجة الماجستير، جامعة أحمد دراية، الجزائر .

٣٥- كمال درويش، محمد محمد الحماحمي (١٩٩٧م) : " **رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٣٦- كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٥م) : " **الأسس الفلسفية للترويح الرياضى** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٣٧- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٢م) : " **الترويح الرياضى للشباب** "، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣٨- لؤلؤة بريكان على (٢٠١٤م) : " **تأثير مواقع وبرامج التواصل الإجتماعى فى العلاقات الإجتماعية للفتيات فى المجتمع السعودى** "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية .

٣٩- محمد إبراهيم الذهبى (٢٠٠٨م) : " **برنامج مقترح للأنشطة الترويحية فى ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية** "، رسالة ماجستير منشورة، المكتبة المركزية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.

٤٠- محمد احمد عوض، محمد إبراهيم الذهبى، حازم محمد يوسف، مصطفى محمد امين (٢٠١٨م) : " **قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة** "، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، المجلد(٢١)، الجزء(٢).

٤١- محمد السمنودى وآخرون (٢٠١٦م) : " **الترويح وأوقات الفراغ** "، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

٤٢- محمد السمنودى وآخرون (٢٠١٦م) : " **مدخل الترويح الرياضي** "، مكتبة شجرة الدر، المنصورة

٤٣- محمد محمد الحماحمى (٢٠١٣م) : " **بناء مقياس الإتجاهات نحو أوقات الفراغ والترويح** "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٦٩)

٤٤- محمد محمد الحماحمى (٢٠٢١م) : " **الأصول الفلسفية والتربوية لأوقات الفراغ والترويح (آراء- توجيهات - تطبيقات)** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٤٥- محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠م) : " **سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ** "،إسلاميك جرافيك، القاهرة.

٤٦- محمود فاضل حمادى (٢٠١٩م) : " **دراسة مسحية للثقافة الترويحية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الانبار بالعراق** "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية

٤٧- محمود حسام الدين عزب (٢٠٢١م) : " **إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية** "، المؤتمر العلمى السنوى للطفل، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس .

٤٨- مسعد السيد عويس (٢٠٠٨م) : " **الترويح وأوقات الفراغ رسالة إلى الشباب فوق الستين** "، مؤسسة سيد عويس للدراسات العلا والبحوث الإجتماعية، القاهرة . ص١٥

٤٩- مصبح الكحيلى (٢٠٠٥م) : " **معوقات ممارسة النشاط الرياضى لدى طلاب جامعة الزقازيق** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .

٥٠- مصطفى على محمود (٢٠٠٧م) : " **دور الوعى الترويحى فى إستثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة المنصورة** "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٥١- مصطفى على محمود (٢٠١٦م) : " **دور الوعى الترويحى فى إستثمار وقت الفراغ لدى الطلاب** "، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق، كفر الشيخ .

٥٢- منه الله مجدى الزينى (٢٠٢٢م) : " **دور الإدارة العامة لرعاية الطلاب فى نشر الثقافة الترويحية لطلاب جامعة المنصورة** "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٥٣- منى أحمد الأزهرى (٢٠١٢م) : " **الترويح وتربية الأطفال فى الخلاء** "، مكتبة الإنجلو، القاهرة .

٥٤- ناجح محمد الذيابات، ساعة صالح عبيدات (٢٠١٤م) : " **أختبار المستوى المعرفى فى اللياقة البدنية لموظفات كلية أربد الجامعية للبنات** "، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم، العدد(٣١) .

٥٥- نور الدين غندير (٢٠١٢م) : " **النشاط الرياضى الترويحى** "، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة ورقلة، الجزائر، العدد (٩).

٥٦- هشام حسين علام (٢٠١٢م) : " **بناء مقياس الثقافة الترويحية** "، المؤتمر العلمى السابع، جودة التعليم فى المدرسة المصرية (التحديات – المعايير – الفرص)، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد(٥).

٥٧- هناء فايز عبد السلام (٢٠١٥م) : " **الخدمة الإجتماعية الإكلينيكية فى ظل المجتمعات الأفتراضية** "، مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، العدد(٣٩)، الجزء(١).

٥٨- وفيق صفوت مختار (٢٠١٩م) : " **النمو الحركى للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية** "، دار الطلائع للنشر، القاهرة

٥٩- وليد أحمد عبد الرازق (٢٠٠٦م) : " **الوعى الترويحى الرياضى لدى معلمى التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة** "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

٦٠- يحيى خيرى أحمد (٢٠٢٣م) : " **الثقافة الترويحية وعلاقتها بالمخدرات الرقمية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى** "، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، العدد(٩)، المجلد(٣).

ثانياً: المراجع الأجنبية

61-Alexia Maddox and others (2022): **"Who uses digital drugs? An international survey of 'binaural beat' consumers "**, Journal of Drug and Alcohol, Volume41, Issue5, pp 1126-1130, 2022

62- Anetta Muller and others (2022): **" Recreational activities among students aged 14-18 "** journal of geosport for society, vol 16, issue 1, pp1-11,2022.

63- Badasyan, N., Silva, S (2018): **" The impact of internet access at home and/or school on students' academic performance in urban areas in Brazil International "** Journal of Education Economics and Developmen.

64- barrow pattilynn (2003)**: " exercise participation and the relationship todeprssive symptomstology,matives,barriers,and perceived** " benefits of exercise participation in college students texas-tech-university

65- Caroline, M. (2013) : " **Effects of Workplace Recreation On Employee Wellbeing And Performance A Case OF The Commission**

For University Education(Cue) ", MSc Of Kenyatta University

66- Evern.C; Dalbudak.E;Evern.B;Demirci.A (2014) : "**high risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents**" Psychiatria Danubina 26 4, 330-339

67- Ja. L;Ar.G;Sm.P;Etal (2015) : " **Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction "Cyberpsychology**, Behavior And Social Networking ,18,5,260-267.

68- Liu.T; Wang.P; Etal(2014) : **" The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study "** Comprehensive Psychiatry, 55, 6, 1377-1384.

69- Mclntyre.E; Wiener.K;Soliba.A (2015) : **" Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion"** Computers in Human Behavior, 48, July 2015, 569-574

70- Menderes Kabaday, Tolga Eski (2017): "Analysis **Of The Factors Which Influence Participation Of University Students In Recreational Activities** "European Journal of Education Studies, vol (3), No (12).

71- Moroz Yu (2019): **"Axiological Aspects of Education of Recreational Culture of Student Youth "**, Journal of the origins of educational skills, vol 75, issue 23, Ukraine.

72- Pagán, F.J.B., Martínez (2018): **"Internet use by secondary school students: A digital divide in sustainable societies? "**Sustainability (Switzerland), 10 (10), art. no. 3703

73- Reed And Wilson (2006) :"Awareness **And Use Of University Recreation Trail Pubmed Health ".** Sports Sciences Journal, (54) V (4) 227 – Usa 30

74-Samuel, O. (2012) : " **Effects of workplace recreation on employee performance of Kenya utalii college** " International Journal of Humanities and Social Science, Kenyatta University of Agriculture and Technology Kenya,

75- Shara Rambarran :(2021) "**Virtual Music: Sound, Music, and Image in the Digital Era"**, Bloomsbury Publishing, USA, 2021

76- Shu Liu (2020): **"A Study of Chengdu's Recreational Culture in Song Qi Period "journal** of The Frontiers of Society, Science and Technology , China, vol 14, issue 2, 202

77- Yen.C; Chou.W; Liu.T;Yang.P;Etal (2014) " **The association of Internet addiction symptoms with anxiety "** depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. Comprehensive Psychiatry, 55,7, 1601-1608.