



## فاعلية برنامج تمارينات الكرة السويسرية على خفض مستوى إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لطلاب كلية التربية جامعة طيبة

أ.م.د/ أحمد محمد عبد العزيز أحمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

### ملخص البحث باللغة العربية

أستهدف البحث تصميم برنامج تمارينات باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره على كل من درجة إدمان الإنترنت ومستوى الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالبا لديهم درجة كبيرة فى إدمان الإنترنت والوحدة النفسية بكلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة ، ومن أدوات البحث : إستبيان إدمان الإنترنت - مقياس الوحدة النفسية - برنامج تمارينات باستخدام الكرة السويسرية ، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، الإلتواء ، إختبار "ت" ، معامل الارتباط البسيط ، نسب التحسن %.

#### ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر برنامج التمارينات باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
- ٢- يؤثر برنامج التمارينات باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) فى مستوى الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

#### الكلمات الاستدلالية للبحث :

" الكرة السويسرية، ادمان الانترنت، الوحدة النفسية"





## المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الجامعة من المؤسسات التعليمية الهامة لما يقع على عاتقها من مسؤولية كبيرة تجاه أبنائها من الشباب الجامعي فهي مسئولة عن وضع الشباب على طريق المعرفة ، والبحث العلمي في مختلف التخصصات إلى جانب تقديم فرص ممارسة الأنشطة المختلفة رياضية وفنية واجتماعية وثقافية لمساعدتهم على استثمار وقت فراغهم بما يحقق الرضا والسرور .

وتعتبر ممارسة التمرينات أحد العوامل الهامة في تنمية الأجهزة الحيوية للجسم المرتبطة بنمو العناصر المتعددة للياقة البدنية خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى تحسين عمل هذه الأجهزة وتحسين مستوى أدائها الوظيفي.(٣٥:١٣)

وفي الآونة الأخيرة أنتشرت بعض التمرينات بالأدوات التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة

البدنية والنواحي النفسية والاجتماعية لدى ممارسيها مثل البار الخشبي ، والأستيك المطاط **Body**

**Lastic** ، ولكن أشهرها إنتشاراً هي الكرة السويسرية **Swiss ball** ، ويرجع أصلها إلى إيطاليا وقام

بتصنيعها مصنع للعب الأطفال يملكه الإيطالي **أكوالينو كوزاني Aquilino Cosani** ، وأستخدمت

في مجال العلاج الطبيعي بواسطة **سوزان كلاين Susan Klein** بسويسرا ، ولذلك سميت بالكرة

السويسرية ، وبعد ذلك إنتقلت فكرتها إلى سان فرانسيسكو عام (١٩٨٠)، وتدرجياً بدأ إستخدامها

ضمن برامج اللياقة البدنية ، وفي عام (١٩٩١) أصبحت الكرة السويسرية من أشهر أدوات اللياقة

البدنية في العالم ، وتمارس في المدارس والبيت والجيمنازيوم.(٣٢: ٢٠١-٢٠٣)

ويشير **بيتر تويست Peter Twist** (٢٠١٢) أن الكرة السويسرية سميت بمصطلحات عديدة

منها الكرة الثابتة وكرة التمرينات ، وكرة اللياقة وكرة الصحة.(٣٤: ٣١)

وهناك العديد من فوائد التمرينات بالكرة السويسرية منها زيادة أداء التمرينات على الأرض حيث

يتم الأداء على كرة مطاطية فتزداد المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر

وغيرها ، وتعتبر الكرة جزء من برامج تنمية اللياقة البدنية لأجزاء محددة في الجسم ، ومن فوائدها أيضاً

السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها، وتحسين الثبات الداخلي ، والقوة الداخلية للفرد ، كما أنها

تسهل من أداء التمرينات عليها، وأخيراً تستخدم في علاج بعض تشوهات القوام ، وبعض الناس

يستخدموها كمقعد للجلوس عليها أمام المكتب ، وذلك لتصحيح القوام السليم وشد عضلات الجسم

فمثلاً نجد مدارس أوروبا وأمريكا يستخدمونها بالفعل لجلوس التلاميذ عليها لتحسين القوام وإعتدال

القامة.(٢٨: ١٨٥)





ويتفق كل من : آدم فورد **Adam Ford** (٢٠٠٥)، دانيلا **Danilla** (٢٠٠٨) على أن التمرينات بالكرة السويسرية يمارسها جميع الأعمار ، ومفيدة في العلاج الطبيعي والنفسي والبدني ، بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية لديهم. (٢٧: ٢٣) (٢٩: ١٥) وتعد الطلبة في المرحلة الجامعية والثانوية الأكثر عرضه لإدمان الإنترنت ، وما يرافق هذا الإدمان من مشكلات قد تؤثر على توافقه النفسي والإجتماعي بزيادة مستوى القلق الإجتماعي لديهم ، وبالتالي يؤثر على تكيفهم مع البيئة التعليمية ، وتحصيلهم الدراسي. (٩: ٣١) وتعتبر ظاهرة إدمان الإنترنت مشكلة تؤثر على (٦٪) من سكان العالم ، وأكثر المناطق تأثراً بهذه الظاهرة منطقة الشرق الأوسط بنسبة تصل إلى (١١٪) ، فيما تدنت النسبة إلى (٢٠.٤٠٪) في شمال وغرب أوروبا . في حين تبين أن متوسط أعمار الأشخاص الذين يعانون من إدمان الإنترنت بلغ (١٨.٤٠) سنة أي أنهم بالمطلق من المراهقين والشباب في مقتبل العمر، وكذلك أشارت نتائج الدراسات أن من أسباب إدمان الإنترنت انتشار الهواتف الذكية بالإضافة إلى شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر، والتي أدت لارتفاع تلك المعدلات في السنوات الأخيرة الماضية. (٣٣: ٢٤) (٣٥: ٤٤٣)

ويرجع اهتمام الباحث بدراسة إدمان الإنترنت لدى طلبة كلية التربية جامعة طيبة إلى أنهم من أكثر الفئات استخداماً للإنترنت فمن الإحصاءات المتوافرة أن (٧٢٪) من طلبة الجامعة يستخدمون الإنترنت، ويشترك حوالي (٨٧٪) منهم في خدمة الإنترنت . ولذا فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الإنترنت وخاصة الاستخدام المفرط له ، حيث أشارت نتائج دراسة **Muralis & George** (٢٠٠٧) (٣٣) أن الاستخدام المفرط للإنترنت خلق أمراض اجتماعية ، ونفسية ، وأسرية مختلفة ، وذلك لأن الوقت الذي يقضيه المراهق أمام الانترنت في المقهى يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة ، وثمة عوامل عديدة تكمن وراء تزايد احتمال تعرض الطلبة لمشكلات الاعتماد على الإنترنت أو فرط استخدامه ، ومن أهمها توافر خدمة الإنترنت إلى جانب شيوع استخدامه ، خاصة في ظل انخفاض تكلفته.

ويتفق كل من : أحمد منصور (٢٠١١)، دوران ومارا **Duran & Maria** (٢٠١٣) على أن إدمان الإنترنت هو حالة نظرية من الاستخدام المرضي للإنترنت، والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك . وهي ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر أجهزة الحاسوب في كل منزل ، وأن لم يكن موجوداً في كل منزل يكفي للفرد الذهاب إلى أحد الأصدقاء أو المقاهي التي توفر له استخدام الإنترنت. (٢: ٥٤) (٣٠: ٢٩٠)





وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى؛ وعرفته على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة. (٣: ١٣٨)

وقد يلجأ المراهق للاستخدام المفرط لتلك المستحدثات التكنولوجية كملاذ للهروب من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمر بها واقعياً أو قد تكون تلك المستحدثات التكنولوجية هي المنفذ السهل للحصول على المساندة المعلوماتية السياسية أو الاجتماعية أو الصحية وغيرها، والتي غالباً ما تكون ناقصة أو مشوهة ، وأشارت كثير من الدراسات أن هناك خصائص شخصية معينة تهيئ أصحابها للإدمان على الانترنت مثل تقدير الذات المنخفض، والخجل والوحدة النفسية ، والاكتئاب والانطواء ، وتمايز الذات المنخفض ، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من : أمل الزيدي (٢٠١٤) (٦)، محمد شاهين (٢٠١٤) (٢٢)، بشرى إسماعيل (٢٠١٦) (٨).

ويعتبر الإحساس بالوحدة النفسية من الموضوعات الهامة التي حظيت بإهتمام بالغ من علماء النفس الإجتماعي بالنسبة لفئات السن المختلفة ، وتعد من المشكلات التي تواجه فئات عديدة من الأفراد ، وهذا يرجع إلى أن الإحساس بالإغتراب أو العزلة هي نقطة البداية للعديد من المشكلات والإضطرابات النفسية ، والتي تنتج عن الإحساس بالوحدة النفسية. (٤:١)

ويتفق كل من : زينب شقير (٢٠٠٨) ، محمود الخولى (٢٠١٤) على أن الوحدة النفسية هي خبرة غير سارة حينما تتعرض شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد لأي اضطراب سواء كميّاً او كيفياً . ويركز هذا التعريف على الطبيعة الذاتية للوحدة النفسية ، وأيضاً يركز على ظهور الوحدة من تفاعل الاحتياج الشخصي للاحتكاك الاجتماعي مع الافراد الاخرين ، وحدث مشاعر الوحدة حينما تصبح شبكة العلاقات الاجتماعية غير كافية كما وكيفياً. (١٢: ١٠٣) (٢٤: ٩٧)

ويضيف زين العابدين درويش (٢٠١٦) أن الشعور بالوحدة النفسية ينتج عن اضطرابات ومشكلات انفعالية وسلوكية تؤثر على الفرد ، وعلى أمنه النفسي فيختل توازنه النفسي ، وتوافقه الاجتماعي مما يترتب عليه بطبيعة الحال فقدان معنى الحياة ، والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين. (١١: ١٣٠)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله بقسم التربية البدنية بكلية التربية - جامعة طيبة بالمدينة المنورة أن ظاهرة إدمان الإنترنت والوحدة النفسية تزداد نسبة انتشارها يوماً بعد يوم لدى طلاب الكلية حيث أنهم من أكثر الفئات استخداماً للإنترنت فمن الإحصاءات المتوافرة لدى الباحث أن (٧٢٪) من طلبة الجامعة يستخدمون الإنترنت، ويشترك حوالي (٨٧٪) منهم في هذه الخدمة ، وذلك لما في





الشبكة العنكبوتية من الإبهار والحداثة ، والتواصل التقني المباشر، ولأن الشبكة العنكبوتية عالمية التواصل متجددة المحتوى مثيرة جاذبة للشباب عامة ، وللمراهقين خاصة ، ونتيجة لتزايد انتشارها تزداد آثارها السلبية ، وخاصة على فئة الشباب الذين يعدون أكثر مستخدميها لأمر تتعلق سواء بالدراسة أو العمل أو قضاء وقت الفراغ وغيرها ويؤكد ذلك دراسة كل من أماني يسري (٢٠١١) (٥)، إيد محمد ونبيل منير (٢٠١٥) (٧)، نبيل منير (٢٠١٥) (٢٦)، السيد بسيوني (٢٠١٦) (٤)، حسانين عبد الهادي (٢٠١٦) (١٠)، مها حامد (٢٠٢١) (٢٥) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية بين إدمان الإنترنت والعديد من المشكلات النفسية والإجتماعية ، ولا توجد دراسة واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت تأثير برنامج تدريبات الكرة السويسرية على خفض حدة إدمان الإنترنت والوحدة النفسية.

كما أشارت دراسة لعالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ أن (٦٪) من مستخدمي الانترنت في العالم في عداد المدمنين ، وأفرزت نتائج سيئة منها الوحدة النفسية والعزلة والإكتئاب.(١٠٧:٢٠) ومن هنا كان اتجاه الباحث لدراسة فاعلية برنامج تدريبات الكرة السويسرية على خفض مستوى إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي باستخدام تدريبات الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره على كل من:

- ١- مستوى إدمان الإنترنت لطلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة عينة البحث.
- ٢- مستوى الوحدة النفسية لطلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة عينة البحث.

### فروض البحث:

- ١- يؤثر برنامج التدريبات باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة.
- ٢- يؤثر برنامج التدريبات باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة.
- ٣- توجد نسب تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في درجة إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة.





## مصطلحات البحث:

### الكرة السويسرية Swiss Ball :

هي "عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوئة بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ومقاييس وتتراوح قطرها من ٥٥سم و ٦٥سم, ٧٥سم الى ٩٥سم وذلك لتناسب مع كل أحجام من يمارس التمرينات عليها سواء أطفال، شباب , نساء , كبار السن". (٣٦)

### إدمان الانترنت Internet Addinction:

هو "مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن بروز الظاهر والاستخدام المفرط ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط (السيطرة) ورفض الحياة الاجتماعية". (٤٤٣:٣٥)

### الإحساس بالوحدة النفسية Feeling of psychological loneliness:

هو "شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها بافئاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين, ويترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أى من الأشخاص وموضوعات الوسط الذى يعيش فيه". (٩:١)

## الدراسات المرجعية :

أجرت أماني يسري (٢٠١١) (٥) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير تمارينات وتشكيلات العروض الرياضية على جوانب تماسك الجماعة الرياضية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٥) طالبة من الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، وأظهرت النتائج : تؤثر ممارسة العروض الرياضية تأثيراً إيجابياً على تماسك الجماعة الرياضية.

وأجرى إياد محمد ونبيل منير (٢٠١٥) (٧) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الاشتراك في العروض الرياضية على بعض متغيرات الشخصية لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث على عدد (٢١) طالب بالفرقة الثالثة ، ومن اهم النتائج : أن العروض الرياضية لها تأثير فعال على تحسين المتغيرات النفسية للشخصية لدى الطلاب.





كما أجرى نبيل منير (٢٠١٥)(٢٦) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير العروض الرياضية في تنمية تقدير الذات لدى التلاميذ ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) تلميذ وتلميذة بالصف الثاني الإعدادي ، ومن أهم نتائج البحث: العروض الرياضية لها تأثير إيجابي على تقدير الذات للتلاميذ.

وقام السيد بسيوني (٢٠١٦)(٤) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى على مواجهة مشكلة إدمان الإنترنت بين الشباب المصرى ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) شاباً من مدمنى الإنترنت ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة في خفض مستوى إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي.

وأجرى حسنين عبد الهادي (٢٠١٦)(١٠) دراسة أستهذفت التعرف على أثر ممارسة العروض الرياضية على التوافق النفسي لطلاب جامعة المنصورة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٩٦) طالب بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ومن أهم نتائج البحث : توجد فروق دالة إحصائياً بين الممارسين والغير الممارسين للعروض الرياضية من طلاب جامعة المنصورة في التوافق الدراسي لصالح الممارسين.

وأجرت مها حامد (٢٠٢١)(٢٥) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج متنوع للتمرينات على بعض مكونات اللياقة الحركية والقلق الإجتماعى للمرحلة الثانوية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) طالبة بالصف الثانى الثانوى، ومن أهم النتائج : تؤثر ممارسة التمرينات تأثيراً إيجابياً على مستوى القلق الإجتماعى لدى طالبات المرحلة الثانوية.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلى البعدي.

### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة فى الفصل الدراسي الثانى للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٢٠) طالباً يتصفون بدرجة كبيرة فى إدمان الإنترنت والوحدة النفسية بناءً على نتائج الدراسة





الإستطلاعية الأولى ، بالإضافة إلى عدد (١٥) طالباً للدراسة الإستطلاعية لتقنين أدوات البحث المستخدمة.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات ، والتي من شأنها التأثير على نتائج البحث مثل : العمر الزمني ، درجة إيمان الإنترنت ، ودرجة الوحدة النفسية قيد البحث ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك :

### جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في العمر الزمني ودرجة إيمان الإنترنت ودرجة الوحدة النفسية قيد البحث

ن=٣٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٩.٨٠	٢.١١	١٩.٢٠	٠.٨٥
درجة إيمان الإنترنت	الدرجة	٧٠.٤٩	٦.٣٨	٦٩.٠٠	٠.٧٠
درجة الوحدة النفسية	الدرجة	١٨.٨٠	٤.٢٦	١٨.٠٠	٠.٥٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في العمر الزمني ، مخاطر إيمان الإنترنت ، ودرجة الوحدة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٥ : ٠.٥٦) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات

### أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بتحديد أدوات البحث من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مخاطر إيمان الإنترنت والوحدة النفسية (٢)،(٣)،(٦)،(٨)،(١٢)،(١٦)،(١٧)،(٢٠)،(٢٢)،(٢٣) فأسفر ذلك عن ما يلي :

أولاً : إستبيان إيمان الإنترنت :

١- قام الباحث بتصميم إستبيان إيمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة ، بعد اطلاعه على العديد من المقاييس والأدوات التي لها علاقة بقياس إيمان الإنترنت كما يلي :

- إستبيان إيمان الإنترنت إعداد عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٣)(١٥).
- إستبيان إيمان الإنترنت إعداد أمل الزيدي (٢٠١٤)(٦).





- إستبيان إيمان الإنترنت إعداد محمد شاهين (٢٠١٤) (٢٢).
- إستبيان إيمان الإنترنت إعداد بشري إسماعيل (٢٠١٦) (٨).

٢- يتكون الإستبيان في صورته الأولية من عدد (٢٥) عبارة ، وقد تم عرض الإستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات العربية ملحق (١) ، وقد تم حذف عدد (٥) عبارات ، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠.٠٠٠٪)، وبذلك أصبحت عدد عبارات الإستبيان في صورته النهائية (٢٠) عبارة موضحة بملحق (٢).

### ٣- طريقة تصحيح الإستبيان:

أستخدم الباحث في تصحيح المقياس تدرج خماسي وفق سلم ليكرت **Likert Scale** ، دائماً ٥ درجات - غالباً ٤ درجات - أحياناً ٣ درجات - نادراً درجتان - أبداً درجة واحدة) وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٠٠) درجة ، والدرجة الصغرى (٢٠) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة أرتفعت درجة إيمان الإنترنت لدى المختبر.

### المعاملات العلمية لإستبيان إيمان الإنترنت:

#### أ- معامل صدق الإتساق الداخلي **Internal Consistency Coefficient** :

للتحقق من معامل صدق إستبيان إيمان الإنترنت ، أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق الإستبيان على عينة قوامها (١٥) طالب جامعي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

#### جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات إستبيان إيمان الإنترنت والدرجة الكلية له

ن=١٥

رقم العبارة	قيمة "ر"						
١	٠.٦٢٩	٦	٠.٦٤٢	١١	٠.٦٣٥	١٦	٠.٦١٨
٢	٠.٦٠٣	٧	٠.٦١١	١٢	٠.٦١٩	١٧	٠.٦٣٦
٣	٠.٦٣٥	٨	٠.٦٥١	١٣	٠.٦٢٩	١٨	٠.٦٢٥
٤	٠.٦٠٠	٩	٠.٦٢٩	١٤	٠.٦٤١	١٩	٠.٦١٠





٥	٠.٦٣٧	١٠	٠.٦٤٦	١٥	٠.٦٣٠	٢٠	٠.٦٣٨
---	-------	----	-------	----	-------	----	-------

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات إستان إيمان الإنترنت لطلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة والدرجة الكلية للإستان ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستان.

### ب- معامل الثبات للإستان Stability Coefficient of Sizes :

تم حساب معامل ثبات إستان إيمان الإنترنت باستخدام طريقة إعادة الإختبار **Test-Retest Method** ، حيث تم تطبيق الإختبار علي عينة قوامها (١٥) طالباً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ثم أعيد تطبيق الإستان مرة أخرى بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/١/١٠ وحتى ٢٠٢٢/١/٢٠ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإستان إيمان الإنترنت

ن = ١٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإستان
	ع	م	ع	م		
*٠.٧١٦	٤.٩٢	٦٩.٥٠	٥.١٧	٦٨.٤٠	الدرجة	إيمان الإنترنت

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لإستان إيمان الإنترنت مما يشير إلى ثبات الإستان.

### ثانياً : مقياس الوحدة النفسية: ملحق (٣)

قام محمد شاهين (٢٠١٤) (٢٢) بوضع مقياس الوحدة النفسية ، وذلك لقياس شعور الفرد بالوحدة ، ويتكون من عدد (١٧) عبارة ، ويعد المقياس مناسباً للتطبيق على جميع الأفراد ، وأن عباراته على درجة عالية من البساطة والوضوح ، وأنه لا توجد عبارات غامضة ، وأن المقياس خالٍ من أي تحيزات ثقافية أو حضارية ، ويجب الفرد عن كل عبارة بإجابة واحدة من ثلاث خيارات (بدرجة كبيرة ٣ درجات ، بدرجة متوسطة درجتان ، بدرجة قليلة درجة واحدة) ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٥١) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة كانت درجة الوحدة النفسية مرتفعة.





مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة

ISSN (print) : 2636-3860

المجلد (٣٩) العدد (٥) يناير ٢٠٢٣





## المعاملات العلمية لقياس الوحدة النفسية:

أ- معامل الصدق :

قام الباحث بعرض مقياس الوحدة النفسية ، والذي يشتمل على عدد (١٧) عبارة على عدد (٥) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالجامعات العربية (ملحق ١) ، وذلك لتحديد صدق المقياس الظاهري ، وقد أتفق المحكمون على صدق المقياس لما وضع من أجله بنسبة مئوية قدرها (١٠٠.٠٠٪).

ب - معامل الثبات :

تم حساب معامل ثبات مقياس الوحدة النفسية باستخدام طريقة إعادة الإختبار **Test-Retest Method** ، حيث تم تطبيق الإختبار علي عينة قوامها (١٥) طالباً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الوحدة النفسية

ن = ١٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠.٦٩٣	٣.٨٢	١٧.٤٧	٤.١٦	١٨.٢٧	الدرجة	الوحدة النفسية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس الوحدة النفسية مما يشير إلى ثبات المقياس.

## ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- صالة التمرينات والجمباز بالكلية.
- الكرات السويسرية.
- مراتب إسفنجية.





## برنامج التمرينات باستخدام الكرة السويسرية :

### أولاً: أهداف البرنامج :

- ١- خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
- ٢- خفض مستوى الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

### ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- ملاءمة التمرينات لمستوى وقدرات عينة البحث.
- البدء بالتمرينات السهلة والمتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى يشعر الطالب بالثقة في النفس.
- أن تكون شدة التمرينات بسيطة ومتوسطة تتراوح من (٥٠٪ : ٧٠٪) نظراً لطبيعة عينة البحث.
- مراعاة أن تكون عدد التكرارات تتراوح من (٨ - ١٦) تكرار ، والمجموعات تتراوح من (٢-٤) مجموعات ، وفترات الراحة تتراوح ما بين (٣٠ ث : ٦٠ ث).
- استخدام الموسيقى المتنوعة عند تنفيذ التمرينات بالكرة السويسرية حتى لا يشعر الطالب بالملل والشعور بالبهجة والسعادة.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة في إختيار وتنفيذ التمرينات.

### ثالثاً: محتوى البرنامج:

قام الباحث بعمل مسح شامل للتمرينات الخاصة بالكرة السويسرية بالذراعين والرجلين والبطن والظهر للعديد من المواقع على شبكة المعلومات (٣٦)، (٣٧)، (٣٨)، (٣٩)، (٤٠)، (٤١)، (٤٢) وذلك لتحديد التمرينات المناسبة لطبيعة أفراد عينة البحث ، ثم قام الباحث بإستطلاع رأى أساتذة التمرينات والعروض الرياضية بكليات التربية الرياضية (ملحق ٤) لتحديد الفترة الكلية للبرنامج ، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

النسب المئوية لأراء الخبراء في محتوى البرنامج المقترح ن = ٥

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسب المئوية
١	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج	٨ أسابيع	١٠٠٪
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ مرات	١٠٠٪
٣	زمن الوحدة التدريبية اليومية	٤٥ ق	٨٠٪





مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة

ISSN (print) : 2636-3860

المجلد (٣٩) العدد (٥) يناير ٢٠٢٣





رابعاً: أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

الإحماء : (١٠) ق

والهدف منه التهيئة الكاملة لأداء تمارين الجزء الرئيسي ، وقد راعا الباحث في هذا الجزء أن يعمل على تهيئة أربطة ومفاصل الجسم وإطالة العضلات العاملة ، وكذلك تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي.

الجزء الرئيسي (التمارين باستخدام الكرة السويسرية) : (٣٠) ق

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية ، ويتضمن مجموعة من التمارين باستخدام الكرة السويسرية لخفض درجة إدمان الإنترنت وخفض مستوى الوحدة النفسية من خلال ممارسة التمارين بالكرة السويسرية.

الجزء الختامي:(٥) ق

ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى حالة ما قبل ممارسة التمارين باستخدام الكرة السويسرية.

**القياسات القبليّة :**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت ومستوى الوحدة النفسية قيد البحث في يوم الأحد الموافق ٢٣/١/٢٠٢٢.

**تطبيق البرنامج المقترح :**

تم تطبيق محتوى برنامج تمارين الكرة السويسرية المقترح (٥) على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة ، وذلك في الفترة من ٢٥/١/٢٠٢٢ إلى ٢١/٣/٢٠٢٢ ، وذلك بصالة التمارين والجمباز بقسم التربية البدنية بكلية التربية - جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت ومستوى الوحدة النفسية قيد البحث في يوم الأربعاء الموافق ٢٣/٣/٢٠٢٢ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.



## الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن %.

## عرض ومناقشة النتائج:

### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

#### جدول (٦)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في درجة إدمان الإنترنت قيد البحث

ن = ٢٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
درجة إدمان الإنترنت	الدرجة	٦٩.٠٠	٥.٢٦	٦٢.٥٠	٤.٨١

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت ولصالح القياس البعدي.



#### الشكل رقم (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في درجة إدمان الإنترنت قيد البحث





ويرجع الباحث ذلك التحسن الذي طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت إلى إستخدام برنامج تمارينات الكرة السويسرية ، والذي تضمن مجموعة من التمارينات البسيطة والسهلة لجميع أجزاء الجسم ، وتتصف بجماعية وسهولة الأداء ، بالإضافة إلى أنها محببة إلى النفوس كما تم إستخدام بعض المقاطع الموسيقية أثناء الأداء في الجزء الرئيسي كل ذلك أدى إلى تفرغ الطاقات المكبوتة ، والنشاط الزائد لديهم الأمر الذي أدى إلى تحسن الحالة البدنية والمزاجية حيث عرف الطلاب قيمة وأهمية ممارسة النشاط البدني الهادف وإستغلال الوقت في أشياء مفيدة والبعد عن الخمول والكسل والجلوس في عالم إفتراضى ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد علي ومحمد النوبي (٢٠٢٠) (٢٣) أن الشباب والمراهقين أكثر فئة مدمنة للإنترنت ، وقضاء ساعات طويلة في عالم إفتراضى بعيد عن الواقع فينشأ لديهم عزلة ووحدة نفسية ، وتصل لحد الإكتئاب النفسي ، والطريق الوحيد لعلاج هذا النوع من الإدمان هو ممارسة النشاط الرياضى الملائم لقدراتهم البدنية والحركية ، ومن خلال تلك الممارسة يكتسب مهارات جديدة مما يجعله يقلع عن هذه العادات السيئة مما يساعد على حدوث نمو نفسى وإجتماعى أكثر ملائمة، ويقلل من حالة الفتور والكسل والمشاركة في الأعمال ، والأنشطة الرياضية والترفيهية ، ويشجعه على البحث عن ترتيبات حياتية أكثر فائدة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: إياد محمد ونبيل منير (٢٠١٥) (٧)، نبيل منير (٢٠١٥) (٢٦)، السيد بسيونى (٢٠١٦) (٤) على فاعلية إستخدام التمارينات بالكرة السويسرية في تحسين إدمان الإنترنت والنواحي النفسية والإجتماعية لدى الأفراد.

ويؤكد على ذلك : زين العابدين درويش (٢٠١٦) (١١)، عبد المحسن العصيمي (٢٠١٨) (١٧) أن أفضل مجال للتعبير عن الإنفعالات ، والتنفيس عن الرغبات المكبوتة ، هو مجال ممارسة الرياضة ، لذلك يجب منح الأفراد الوقت الكافى للعب حتى يمكن تصريف طاقاتهم المكبوتة والبعد عن الخمول والكسل وإدمان الإنترنت ، وقضاء ساعات طويلة خلف شاشة الموبايل إلى قنوات سلوكية مرغوبة ، وإكتساب العديد من القيم الإجتماعية من خلال التعاون بين الأفراد أثناء اللعب.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على : " يؤثر برنامج التمارينات بإستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة".



## ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث

ن = ٢٠

الأساسية فى درجة الوحدة النفسية قيد البحث

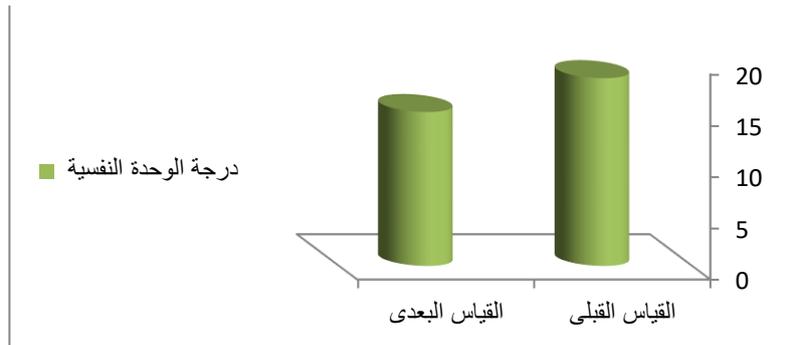
المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
درجة الوحدة النفسية	الدرجة	٣.٩٢	١٨.٣٠	١٥.٠٠	٣.٢٥	*٢.٤١

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى درجة الوحدة النفسية لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث

الأساسية فى درجة الوحدة النفسية قيد البحث

ويرجع الباحث التحسن فى درجة الوحدة النفسية لأفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابى الفعال لإستخدام برنامج تمارين الكرة السويسرية حيث تم تنفيذ مجموعة من التمارين بالكرة السويسرية ذات الألوان الزاهية المبهجة بالإضافة إلى إستخدام شدات حمل بسيطة ومتوسطة حتى لا يشعر الطالب بالإجهاد البدنى فىأتى الأمر بنتيجة عكسية كما تم إستخدام مجموعات خفيفة وفترات راحة مناسبة ، والأداء الجماعى مما أدى إلى زيادة التفاعل والتواصل الإجتماعى بين الطلاب مما أثر بشكل كبير على حالة الوحدة النفسية ، كما تم إستخدام مقاطع موسيقية هادئة أثناء أداء تمارين الكرة السويسرية الأمر الذى خلق جو مناسب لممارسة النشاط البدنى كل هذا أسهم بشكل كبير فى تحسن درجة الوحدة النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **علياء شكرى** (٢٠٠٨) (١٨)، **طه عبد العظيم** (٢٠١٢) (١٤) أن مشاركة الفرد فى أنشطة رياضية مناسبة





وموجهة لمدمنى الإنترنت ، ومشاهدة التلفاز ، والحاسوب يؤدي إلى تنمية التفاعلات الإجتماعية والسلوك السوى من خلال الإندماج فى مجموعات بشرية تحت قيادة رشيدة ، الأمر الذى يزيد من قدرته على التخلص من حالة الوحدة النفسية ، والعزلة الإجتماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أماني يسري (٢٠١١) (٥)، إياد محمد ونبيل منير (٢٠١٥) (٧)، نبيل منير (٢٠١٥) (٢٦)، السيد بسيونى (٢٠١٦) (٤)، حسانين عبد الهادي (٢٠١٦) (١٠)، مها حامد (٢٠٢١) (٢٥) على فاعلية إسخدام التمرينات بالكرة السويسرية فى تحسين النواحي النفسية والإجتماعية لدى الأفراد.

ويضيف محمود الخولي (٢٠١٤) (٢٤) أن التدخل بالأنشطة الحركية والألعاب الرياضية يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية فى شخصية الفرد ، وبالتالي تساهم فى زيادة الصحة النفسية والخروج من المشكلات النفسية والإجتماعية إلى النضج الاجتماعى ، والتغلب على المشكلات الحياتية ، كما أنها تؤدي اكساب الفرد السلوك الاجتماعى المطلوب ، كما تعمل على التخلص من العديد من السلوكيات الخاطئة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على : " يؤثر برنامج التمرينات بإستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة".

### ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

#### جدول (٨)

نسب التغير القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية  
فى درجة إدمان الإنترنت والوحدة النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ٢٠
	قبلى	بعدى	
درجة إدمان الإنترنت	٦٩.٠٠	٦٢.٥٠	نسب التحسن ١٠.٤٠%
درجة الوحدة النفسية	١٨.٣٠	١٥	٢٣.٥٧%

يتضح من الجدول رقم (٨) توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية حيث بلغ نسبة تحسن درجة إدمان الإنترنت قدرها (١٠.٤٠%)، بينما بلغت نسبة تحسن مستوى الوحدة النفسية قدرها (٢٣.٥٧%).





ويعزى الباحث نسب التحسن التي طرأت على أفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت ومستوى الوحدة النفسية إلى فاعلية استخدام تمارين الكرة السويسرية ، والتي أدت إلى إخراج الأفراد من قضاء الوقت في أعمال غير مفيدة إلى أعمال إيجابية مفيدة ، ومن أهمها ممارسة التمارين البدنية ، وما يعود على الفرد من الحيوية ، والنشاط والحالة المزاجية المعتدلة ، وبالتالي يتمتع الطالب بالصحة النفسية ، والجسمية والبعد عن إدمان الإنترنت.

وفي هذا الصدد تشير "ليلي زهران" (١٩٩٧) (١٩) بأهمية التمارين البدنية على اعتبارها تشكل الأساس الأكبر في تربية الفرد في بدنيا ونفسياً وإجتماعياً ليكون قادراً على مجابهة أعباء الحياة المعاصرة ، كما أن احتياج الفرد لها من الطفولة حتى الشيخوخة أمراً لا مفر منه ، فهي دائماً المظهر الأول لأي بنیان رياضي ، وهي المنهل الذي منه وعليه يعتمد الطارقون لميدان اللياقة البدنية بأساليبها ، ومستوياتها المختلفة.

وتضيف جيني Jenny (٢٠٠٦) (٣١) أن علماء الرياضة بجامعة سان ديجو أجمعوا على أن التمارين بالكرة السويسرية تحسن القوة للعضلات الأمامية للبطن ، والجانبية للبطن ، والجانبية للظهر والحالة المزاجية والنفسية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على : " توجد نسب تحسن في القياس البعدى عن القياس القبلى في درجة إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة ".  
طيبة "

### الإستخلاصات :

في حدود هدف وفروض وإجراءات البحث والنتائج التي توصل إليها يستخلص الباحث ما يلي:

- ١- يؤثر برنامج التمارين باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
- ٢- يؤثر برنامج التمارين باستخدام الكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
- ٣- توجد نسبة تحسن في القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة إدمان الإنترنت قدرها (١٠.٤٠٪).
- ٤- توجد نسبة تحسن في القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الوحدة النفسية قدرها (٢٣.٥٧٪).





## ثانياً : التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه إستخلاصات هذا البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- الإستعانة ببرنامج تمارين الكرة السويسرية لخفض درجة إدمان الإنترنت ومستوى الوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة.
- ٢- إنشاء مراكز خاصة بعلاج حالات إدمان الانترنت بجامعة طيبة من خلال ممارسة التمارين بالأدوات لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين الجوانب النفسية للطلاب.
- ٣- ضرورة نشر الثقافة الرياضية بين طلاب جامعة طيبة بأهمية ممارسة النشاط الرياضى لما لها من تأثير فعال فى استثمار طاقات شباب الجامعة.
- ٤- توفير مراكز ترويحية رياضية للشباب للقضاء على وقت الفراغ وإشباع حاجاتهم المختلفة بما يقلل من إدمان الإنترنت والوحدة النفسية.
- ٥- حث المسؤولين عن التعليم العالى وجامعة طيبة بالاهتمام بالأنشطة الرياضية المختلفة.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم قشقوش (٢٠١٤): مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات , مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة.
- ٢- أحمد منصور (٢٠١١): الانترنت استخداماته التربوية , المكتبة العصرية , المنصورة.
- ٣- أشرف نخلة (٢٠١٥): أطفالنا والانترنت , دار الفكر الجامعى , الاسكندرية.
- ٤- السيد بسيونى مرسى (٢٠١٦): "تأثير برنامج ترويحى على مواجهة مشكلة إدمان الإنترنت بين الشباب المصرى", رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة حلوان.
- ٥- أماني يسري زكي (٢٠١١): "تأثير تمارين وتشكيلات العروض الرياضية على جوانب تماسك الجماعة الرياضية", مجلة بحوث التربية الرياضية , العدد (٨٥) , المجلد (٤٥) , كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الزقازيق.
- ٦- أمل الزيدى (٢٠١٤): "إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى", رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة نزوى , سلطنة عُمان.





- ٧- إياد محمد السيد خليل ، نبيل منير سامي (٢٠١٥): "المتغيرات الشخصية ومدى تأثيرها بالعروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٥)، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ٨- بشرى إسماعيل (٢٠١٦): "إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المرهقين"، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- ٩- جعفر المنصور (٢٠١٦): "إدمان الإنترنت وعلاقته بالإحباط الوجودي لدى الراشدين" ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، العراق.
- ١٠- حسنين عبد الهادي عبد الهادي (٢٠١٦): "أثر ممارسة العروض الرياضية على التوافق النفسي لطلاب جامعة المنصورة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٦)، الجزء (٤) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ١١- زين العابدين درويش (٢٠١٦): علم النفس الإجتماعى أسسه وتطبيقاته ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- زينب شقير(٢٠٠٨): الشخصية السوية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٣- سامية أحمد الهجرسى (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى - المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة.
- ١٤- طه عبد العظيم حسين (٢٠١٢) : سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي ، دار الجامعة الجديدة ، الاسكندرية.
- ١٥- عبد الفتاح الخواجة (٢٠١٣): "الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - عمان"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، عمان.
- ١٦- عبد الفتاح حجازي (٢٠١٩): الأحداث والانترنت ، دار الفكر الجامعي ، الاسكندرية.
- ١٧- عبد المحسن العصيمي (٢٠١٨): الاثار الاجتماعية للانترنت ، قرطبة للنشر والتوزيع ، ط٢، الرياض ، المملكة العربية السعودية.





١٨- **علياء شكرى (٢٠٠٨):** الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.

١٩- **ليلي زهران (١٩٩٧):** الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية, دار الفكر العربي, القاهرة.

٢٠- **كيمبرلي يونغ (٢٠٢٠):** الإدمان على الإنترنت ، ترجمة : **هاني أحمد ثلجي** ، بيت الأفكار الدولية، عمان.

٢١- **محمد الحماحي (٢٠٠٥):** فلسفة اللعب، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٢- **محمد شاهين (٢٠١٤):** "إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة في فلسطين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.

٢٣- **محمد علي ، محمد النوبي (٢٠٢٠):** إدمان الانترنت في عصر العولمة ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

٢٤- **محمود سعيد الخولي (٢٠١٤) :** العنف في الحياة اليومية ، دار الإسراء للطبع والتوزيع ، القاهرة.

٢٥- **مها حامد محمود (٢٠٢١):** "تأثير برنامج متنوع للتمرينات على بعض مكونات اللياقة الحركية والقلق الإجتماعي للمرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

٢٦- **نبيل منير سامي (٢٠١٥):** "تأثير العروض الرياضية على تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٤)، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

27- **Adam Ford (2005) :** Swiss Ball Abs& core stability.Regian 1st edi. USA ,California.

28- **Better, U., (2004) :** The best abdominal Exercises you have heard Of. Grey Lake Inc. Box 342 Illinois USA.

29- **Danille, D.,(2005) :**The Great body ball handbook Hand Book Avilla 1<sup>st</sup> ed. St.Luis,USA.





- 30-Duran , Maria (2013) :** Internet addiction Disorder . All psych Journal .  
December , 14
- 31-Jenny Craig (2006) :** Weight Fitness Exercise Balls. Gregory 1<sup>st</sup>,  
California,USA.
- 32-Kirchhner,G., (2008) :** Physical Education for Elementary School  
Children, 10<sup>th</sup> Ed, Mc Graw Hill Companies, Inc. Boston, U.S.A.
- 33-Muralis , Viaja & George , Sanju (2007) :** Advances in psychiatric  
treatment , 13 :P., 24-30
- 34-Peter Twist (2012) :** Human Kinetics in "Srength Ball  
Training " . Lorne , Pen.USA .
- 35-Widyanto , Laura & Mcmurrans , Mary (2004) :** The psychometric  
properties of the internet addiction test Cyberpsychology &  
Behavior, Vol., 7 ,No., 3.

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات (الإنترنت):

- 36-WWW.exercise\_ball.com**
- 37-WWW.exerciseball.searchportaldirect.com**
- 38- WWW.eweightlosstips.com/abdominalfat.htm**
- 39- WWW.fitter 1.com.**
- 40- WWW.jennifer search.info**
- 41- WWW.Netfit.com.**
- 42- WWW.nwdragonfly.com**

