مجلة التحدي: ISSN : 9859-1112 : EISSN 2602-6619

المجلد: 18 العدد: 02 / 2026، الصفحات: 91 - 102

تأثير استخدام تطبيقات عدّ الخطوات في الهواتف الذكية على الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية ببعض ثانويات قسنطينة.

The Effect of Using Step-Counting Applications on Smartphones on Motivation Toward Physical Activity among Secondary School Students: A Field Study in Selected Secondary Schools in Constantine

عبد الجليل شهرزاد[1]

[1] معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2/ الجزائر/

chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz

تاريخ الاستلام: 2026/01/15 تاريخ القبول: 2026/05/23 تاريخ النشر: 2026/06/06

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين استخدام تطبيقات عدّ الخطوات في الهواتف الذكية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، في ظل التحولات الرقمية المتسارعة التي أثّرت على أنماط النشاط الحركي لدى فئة المراهقين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة من بعض ثانويات ولاية قسنطينة. استُخدم مقياس الدافعية نحو النشاط البدني وفق مقياس ليكرت الخماسي، إلى جانب تسجيل متوسط عدد الخطوات اليومية لمدة سبعة أيام متتالية باستخدام تطبيق عدّ الخطوات المثبت على الهواتف الذكية، إضافة إلى استبيان النشاط البدني الدولي IPAQ (النسخة القصيرة). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني. وتخلص الدراسة إلى أن تطبيقات عدّ الخطوات تمثل أداة تربوية رقمية فعالة يمكن توظيفها لدعم أهداف التربية البدنية وتعزيز السلوك الحركي الإيجابي في الوسط المدرسي.

الكلمات الدالة: عدّ الخطوات، الدافعية، النشاط البدني، الهاتف الذكي، المراهقون، التربية البدنية.

Abstract:

This study aimed to analyze the relationship between the use of step-counting applications on smartphones and the level of motivation toward physical activity among secondary school students, in light of the rapid digital transformations that have influenced movement activity patterns among adolescents. The study adopted a descriptive–analytical approach and included a sample of 100 male and female students from selected secondary schools in the province of Constantine. A physical activity motivation scale based on a five-point Likert scale was used, along with recording the average daily number of steps over seven consecutive days using a step-counting application installed on smartphones, in addition to the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, short version). The results revealed a strong positive statistically significant correlation between the daily number of steps and the level of motivation toward physical activity. The study concludes that step-counting applications represent an effective digital educational tool that can be utilized to support the objectives of physical education and promote positive movement behavior in the school setting

Keywords: step counting, motivation, physical activity, smartphone, adolescents, physical education.

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المقدمة

يُعدّ النشاط البدني من الركائز الأساسية للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، لا سيما خلال مرحلة المراهقة التي تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية متسارعة، تجعل الفرد أكثر عرضة لاكتساب أنماط سلوكية قد تستمر معه في مراحل عمرية لاحقة. غير أنّ التحولات العميقة التي عرفها نمط العيش المعاصر، خصوصًا في ظل التطور التكنولوجي المتسارع، أسهمت بشكل ملحوظ في تراجع مستويات الحركة اليومية لدى المراهقين، مقابل تصاعد مظاهر السلوك الخامل المرتبط بالاستخدام المكثف للهواتف الذكية والأجهزة الرقمية. وقد أكدت تقارير منظمة الصحة العالمية أن ما يقارب 80% من المراهقين عبر العالم لا يحققون الحد الأدنى الموصى به من النشاط البدني اليومي، الأمر الذي ينعكس سلبًا على مؤشرات الصحة العامة ويزيد من مخاطر الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة في سن مبكرة.(World Health Organization, 2020)

وفي السياق الجزائري، تشير المعطيات والدراسات المحلية إلى ارتفاع معدلات السمنة بين فئة الشباب بنسبة تُقدّر بحوالي 25%، وهو ما يبرز الحاجة الملحّة إلى البحث عن مقاربات تدخلية جديدة تأخذ بعين الاعتبار الواقع التكنولوجي الذي يعيشه التلاميذ. وفي هذا الإطار، أصبح الهاتف الذكي عنصرًا حاضرًا بقوة في الحياة اليومية للمراهقين، سواء في المجال التعليمي أو الترفيهي، وهو ما صاحبه في كثير من الأحيان انخفاض في الممارسة الحركية المنتظمة. غير أنّ هذا التحول الرقمي ذاته أفرز أدوات يمكن استثمارها إيجابيًا في خدمة الصحة البدنية، من بينها تطبيقات عدّ الخطوات، التي تتيح تتبع النشاط الحركي اليومي وتقديم تغذية راجعة فورية، بما قد يسهم في تحفيز الأفراد على زيادة مستويات نشاطهم البدني.

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن فعالية هذه التطبيقات لا تقتصر على الجانب الكمي للنشاط الحركي، بل تمتد لتشمل البعد النفسي التحفيزي، حيث تُعدّ أداة قادرة على تعزيز الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني. وفي هذا الصدد، تبرز نظرية التحديد الذاتي باعتبارها إطارًا نظريًا مفسرًا للدافعية الإنسانية، إذ تؤكد أن استدامة السلوك الصحي ترتبط بإشباع الحاجات النفسية الأساسية، والمتمثلة في الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء، وهي حاجات يمكن لتطبيقات عدّ الخطوات أن تساهم في تلبيتها من خلال منح المستخدم شعورًا بالتحكم في نشاطه، ومتابعة تقدمه، ومقارنة إنجازاته(Deci & Ryan, 2000) .

وقد أولت عدة دراسات سابقة اهتمامًا خاصًا بموضوع الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني في الوسط المدرسي، لما لها من دور حاسم في تبني السلوك الحركي الإيجابي. فقد أشار بلبول موسى وأحمد لبشيري إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التربية الإعلامية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث خلصت دراستهما إلى أن تنمية الوعي الإعلامي تسهم في تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني ورفع مستوى الدافعية للممارسة المنتظمة (بلبول موسى، أحمد لبشيري، 2019، ص 170). كما توصلت دراسة طياب وآخرون إلى أن دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تختلف باختلاف العوامل النفسية والاجتماعية، وأن ارتفاع مستوى الدافعية يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتحسن المؤشرات الصحية البدنية، مما يؤكد الدور المركزي للدافعية في تبني نمط حياة نشط خلال هذه المرحلة العمرية الحساسة (طياب وآخرون، 2019، ص 25).

وعلى الرغم من أهمية هذه الدراسات، إلا أنها اعتمدت أساسًا على أدوات التقرير الذاتي في قياس مستوى النشاط البدني والدافعية، وهو ما قد لا يعكس بدقة السلوك الحركي الفعلي للتلاميذ. ومن هنا، تسعى الدراسة الحالية إلى

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . البريد الالكتروني للمرسل: chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تجاوز هذا القصور من خلال الجمع بين القياس الذاتي لمستوى الدافعية والقياس الموضوعي للنشاط الحركي اليومي عبر تطبيقات عدّ الخطوات، بهدف فحص العلاقة بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتقييم مدى إمكانية توظيف هذه التطبيقات كوسيلة تربوية داعمة داخل الوسط المدرسي.

في ظل الانخفاض الملحوظ للنشاط البدني بين المراهقين الجزائريين، وانطلاقًا من الملاحظة الميدانية داخل الوسط المدرسي، يلاحظ محدودية تأثير حصص التربية البدنية في إحداث تغيير سلوكي دائم خارج الإطار الزمني للحصة، نتيجة عوامل تنظيمية وبنيوية متعددة. وهو ما يستدعي البحث عن آليات تربوية بديلة، تستثمر التكنولوجيا ذاتها ولكن في اتجاه داعم للصحة والحركة (مصطفى حسين باشا، 2002).

انطلاقًا من هذا الواقع، تتمحور إشكالية الدراسة حول التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدد الخطوات اليومية المسجلة عبر تطبيقات عدّ الخطوات ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وعلى هذا الأساس انطلقنا في الفرضية العامة الخاصة بدراستنا والتي نصت على :

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتمثلت الفرضيات الفرعية في:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية لدى التلاميذ بعد استخدام التطبيق.
- توجد علاقة إيجابية بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية لدى التلاميذ.
- يزيد متوسط النشاط البدني لدى التلاميذ الفعلي بعد استخدام التطبيق مقارنة بالحالة القبلية.

وقد تمثلت أهداف دراستنا في :

- قياس مستوى الدافعية قبل وبعد استخدام التطبيق.
- قياس مستوى النشاط البدني الفعلي عبر استبيان IPAQ وعدد الخطوات.
- تحديد العلاقة بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية.
- تقديم توصيات عملية لتوظيف التكنولوجيا في برامج التربية البدنية.

1-الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني:

1-1-مفهوم الدافعية

1-1-1-تعريف الدافعية

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

تُعرّف الدافعية بأنها مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين، وتضمن استمراره في الأداء. ويؤكد أبو حطب وصادق (2010) أن الدافعية تمثل عنصرًا أساسيًا في تفسير السلوك الإنساني، لكونها ترتبط ببدء النشاط، وتوجيهه، والمحافظة عليه.

1-2-الدافعية في المجال الرياضي

1-2-1- خصائص الدافعية نحو النشاط البدني

تكتسي الدافعية في المجال الرياضي أهمية خاصة، إذ ترتبط ارتباطًا مباشرًا بمدى التزام الفرد بالممارسة المنتظمة للنشاط البدني. ولا يكفي إدراك الفرد لأهمية النشاط البدني صحيًا ما لم يقترن ذلك بدافع ذاتي يدفعه إلى الاستمرار في الممارسة، خاصة في ظل العوائق البيئية والاجتماعية.

1-3- نظرية التحديد الذاتي

1-3-1-الدافعية الذاتية والسلوك الصحي

ترى نظرية التحديد الذاتي أن السلوك الإنساني يكون أكثر استدامة عندما ينبع من دافعية داخلية، قائمة على إشباع حاجات نفسية أساسية، هي: الاستقلالية، الكفاءة، والانتماء. ويُعد تحقيق هذه الحاجات شرطًا ضروريًا لترسيخ السلوك الصحي على المدى الطويل (Deci et Ryan ,2000).

2-تطبيقات عدّ الخطوات:

2-1-مفهوم تطبيقات عدّ الخطوات

2-1-1-آلية عمل تطبيقات عدّ الخطوات

تعتمد تطبيقات عدّ الخطوات على مستشعرات الحركة المدمجة في الهواتف الذكية، حيث تقوم بتسجيل عدد الخطوات اليومية للمستخدم بصورة تلقائية، دون الحاجة إلى تدخل مباشر، ما يسمح بقياس النشاط الحركي في الظروف الطبيعية للفرد.

2-2- الدور التحفيزي لتطبيقات عدّ الخطوات

2-2-1-التغذية الراجعة والدافعية

توفر تطبيقات عدّ الخطوات تغذية راجعة فورية حول مستوى النشاط الحركي، وهو ما يعزز وعي المستخدم بسلوكه البدني، ويشجعه على تحسين أدائه اليومي. وقد أشار Tudor-Locke و Bassett (2004)إلى أن عدّ الخطوات لا يُعد مجرد أداة قياس، بل وسيلة تحفيزية فعالة.

2-3-تطبيقات عدّ الخطوات في الوسط التربوي

2-3-1-قابلية التوظيف المدرسي

تتميز تطبيقات عدّ الخطوات بسهولة الاستخدام وتوفرها الواسع، ما يجعلها مناسبة للتوظيف في الوسط المدرسي، خاصة لدى فئة المراهقين الذين يُقبلون بطبيعتهم على استخدام الهواتف الذكية.

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

3-الدراسات السابقة والمشابهة

شهدت السنوات الأخيرة تزايدًا ملحوظًا في الاهتمام البحثي بدراسة أثر التقنيات الرقمية الحديثة في تعزيز الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني، خاصة في أوساط المراهقين، وذلك في ظل التحولات المتسارعة التي طرأت على أنماط العيش وأساليب التفاعل الاجتماعي. وقد تناولت الدراسات السابقة هذا الموضوع من زوايا متعددة، تركز معظمها على العلاقة بين استخدام تطبيقات تتبع النشاط البدني، وعلى رأسها تطبيقات عدّ الخطوات، ومستوى الدافعية والالتزام بالممارسة المنتظمة.

ففي دراسة حديثة، تناول **Samsudin** و**Rahman (2022)** مستوى انخراط الطلبة ودافعيتهم في البيئات التعليمية الرقمية، من خلال تحليل متوسطات استجاباتهم وفق سلم ليكرت، حيث أكدت النتائج أن استخدام أدوات رقمية تفاعلية يسهم في رفع مستوى الدافعية وتحسين المشاركة السلوكية. وتكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها توفر أساسًا منهجيًا لتفسير مستويات الدافعية المعتمدة في الدراسة الحالية، خاصة فيما يتعلق بتصنيف المتوسطات الحسابية وربطها بمستويات الدافعية.

وفي السياق نفسه، توصلت دراسة **Brickwood** و**آخرين (2019)** إلى أن استخدام التطبيقات الرقمية والأجهزة القابلة للارتداء لتتبع النشاط البدني يؤدي إلى زيادة ملموسة في مستوى المشاركة الحركية والدافعية نحو الممارسة، مقارنة بالأفراد غير المستخدمين لهذه الوسائط. وأرجعت الدراسة هذا الأثر الإيجابي إلى الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة الفورية والشعور بالإنجاز المرتبط بتحقيق الأهداف اليومية، وهو ما يتقاطع بشكل مباشر مع نتائج الدراسة الحالية.

أما في المجال العربي، فقد خلصت دراسة **العتيبي (2021)** إلى أن توظيف تطبيقات النشاط البدني عبر الهواتف الذكية أسهم في رفع مستوى الدافعية الداخلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وزيادة انتظامهم في ممارسة النشاط البدني، خاصة عندما اقترنت هذه التطبيقات بعناصر التحدي والمقارنة الاجتماعية. وتؤكد هذه النتائج أن الوسائط الرقمية، إذا ما وُظفت بشكل تربوي منظم، يمكن أن تشكل أداة فعالة لتعزيز السلوك الحركي الإيجابي في البيئة المدرسية.

وفي دراسة ذات صلة، أشار **بلبول موسى وأحمد لبشيري (2019)** إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التربية الإعلامية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أبرزت نتائجهم أن تنمية وعي التلاميذ بكيفية استخدام الوسائط الحديثة تسهم في تحسين اتجاهاتهم نحو النشاط الحركي، وتعزز دافعيتهم للممارسة المنتظمة.

كما توصلت دراسة **طياب وآخرين (2019)** إلى أن دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تتأثر بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية، وأن ارتفاع مستوى الدافعية يرتبط بتحسن المؤشرات الصحية والبدنية، مما يؤكد الدور المحوري للدافعية في تبني نمط حياة نشط خلال مرحلة المراهقة.

وعلى المستوى الدولي، تُعد دراسة **Tudor-Locke** و**Bassett (2004)** من الدراسات المرجعية التي تناولت مفهوم عدّ الخطوات كأداة لقياس وتحفيز النشاط البدني، حيث أكدت أن عدّ الخطوات لا يقتصر على الجانب الكمي، بل يمثل وسيلة تحفيزية فعالة عندما يُدمج ضمن برامج تدخل بسيطة. كما دعمت دراسة لاحقة لـ **Tudor-Locke** و**آخرين (2011)** هذه النتائج، من خلال إظهار تأثير إيجابي لاستخدام عدّادات الخطوات على زيادة متوسط عدد الخطوات اليومية وتحسين مستوى الالتزام بالممارسة لدى فئة المراهقين.

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

ومن خلال استعراض هذه الدراسات، يتضح أن معظمها يؤكد فعالية التطبيقات الرقمية في تعزيز الدافعية والنشاط البدني، إلا أن غالبية البحوث السابقة اعتمدت بشكل رئيس على أدوات التقرير الذاتي، دون الجمع بينها وبين قياسات موضوعية دقيقة تعكس السلوك الحركي الفعلي. كما أن الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في السياق المدرسي الجزائري ما تزال محدودة.

وعليه، تأتي الدراسة الحالية لتسد هذه الفجوة البحثية من خلال الجمع بين القياس الموضوعي للنشاط البدني المتمثل في عدد الخطوات اليومية، والقياس الذاتي لمستوى الدافعية، مع تطبيق ذلك في الوسط المدرسي الجزائري، بما يسهم في إثراء الأدبيات العربية وتقديم تصور عملي لتوظيف التطبيقات الرقمية كوسيلة تربوية داعمة للسلوك الحركي الإيجابي.

4-الإجراءات المنهجية

4-1-منهج الدراسة

4-1-1- المنهج المعتمد

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته طبيعة الدراسة الهادفة إلى وصف وتحليل العلاقة بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني.

4-2- عينة الدراسة

4-2-1-خصائص العينة

تكونت عينة الدراسة من (100) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية بولاية قسنطينة، تم اختيارهم بطريقة عمدية، مع مراعاة التوازن بين الجنسين.

4-3-أدوات البحث

4-3-1-أدوات جمع البيانات

تم الاعتماد على:

* مقياس الدافعية نحو النشاط البدني (سلم ليكرت الخماسي)، مكوّن من 20 عبارة، بلغ معامل ثباته ($\alpha = 0.87$)

وقد تم اعتماده لتحديد مستوى استجابة التلاميذ على عبارات مقياس الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني، حيث يختار لمجيب إحدى أربع أو خمس درجات وفق سلم تدرجي يعكس درجة الموافقة أو عدمها على العبارة.

جدول (01): سلم مقياس ليكرت الخماسي

القيمة العددية	الوصف	درجة الاستجابة
5	عالية جدًا	أوافق بشدة
4	عالية	أوافق
3	متوسطة	محايد
2	ضعيفة	لا أوافق
1	ضعيفة جدًا	لا أوافق بشدة

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المصدر : من إعداد المؤلفة، 2025

و لتفسير المتوسطات المحسوبة لكل عبارة، تم اعتماد تصنيف مستويات الدافعية التالي :

جدول (02): مستويات الدافعية(Samsudin & Rahman, 2022)

مستوى الدافعية	المتوسط الحسابي
ضعيفة	1 – 2.33
متوسطة	2.34 – 3.66
مرتفعة	3.67 – 5

المصدر : من إعداد المؤلفة، 2025

* **تطبيق عدّ الخطوات** : يمثل تطبيق عدّ الخطوات أداة قياس موضوعية غير تدخلية، تسمح بتسجيل النشاط الحركي في البيئة الطبيعية للتلميذ دون فرض قيود مصطنعة. كما أن اعتماده على الهاتف الذكي يجعل منه أداة قريبة من الواقع اليومي للتلاميذ، ويقلل من أخطاء التقدير الذاتي التي غالبًا ما ترافق الاستبيانات. وقد تم اعتماده لتسجيل عدد الخطوات اليومية للتلاميذ ولمدة (07) أيان متتالية.

* **استبيان (IPAQ) النسخة القصيرة:** يُستخدم استبيان IPAQ كأداة داعمة للتحقق من مستوى النشاط البدني العام، ويُعد من أكثر الأدوات استخدامًا عالميًا، لما يتميز به من صدق وثبات، يتم تصنيف مستويات النشاط البدني في استبيان IPAQ إلى منخفض، متوسط، ومرتفع استنادًا إلى مجموع MET-min/week وفقًا للبروتوكول المعتمد عالميًا (Craig et al., 2003) ، وقد ساهم في إعطاء صورة شمولية عن نمط النشاط البدني لدى أفراد العينة.

5- تحليل النتائج ومناقشتها

5-1- عرض النتائج

5-1-1-النتائج الوصفية

جدول (03): المتوسطات والانحرافات المعيارية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
عدد الخطوات اليومية	8425.36	1564.21	100
الدافعية نحو النشاط البدني	3.87	0.54	100

المصدر : من إعداد المؤلفة، 2025

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

يبين الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لعدد الخطوات اليومية بلغ (8425.36) خطوة بانحراف معياري قدره (1564.21)، وهو ما يعكس مستوى متوسطًا من النشاط الحركي اليومي لدى أفراد العينة. ويُلاحظ وجود تباين فردي في عدد الخطوات، يُعزى إلى اختلاف أنماط الحياة ومستويات الحركة بين التلاميذ.

كما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني (3.87) بانحراف معياري قدره (0.54)، وهو ما يضع مستوى الدافعية ضمن الفئة المرتفعة وفق سلم التفسير المعتمد، ويشير إلى اتجاه إيجابي عام لدى التلاميذ نحو النشاط البدني.

جدول (04):متوسط الإجابات لكل عبارة من استبيان الدافعية(Likert 1–5)

مستوى الدافعية	الانحراف المعياري	متوسط الإجابة	العبارة
مرتفعة	0.6	4.2	أستخدم تطبيق عدّ الخطوات يوميًا لمتابعة نشاطي
مرتفعة	0.7	4.1	أشعر بالحماس عند رؤية عدد خطواتي اليومية
مرتفعة	0.8	3.9	التطبيق يشجعني على المشي بدل المواصلات
مرتفعة	0.7	4.0	أصبحت أكثر نشاطًا منذ استخدام التطبيق
مرتفعة	0.5	4.3	أشعر بالإنجاز عند تحقيق هدف الخطوات
مرتفعة	0.6	4.1	أرغب في استخدام التطبيق باستمرار
مرتفعة	0.7	3.8	أشارك أصدقائي تقدمي في عدد الخطوات
مرتفعة	0.6	4.0	التطبيق يساعدني على ممارسة الرياضة بانتظام
مرتفعة	0.5	4.2	أشعر بالسعادة عند الوصول لعدد خطوات أعلى
مرتفعة	0.7	3.9	التطبيق يذكّرني بالحركة اليومية
مرتفعة	0.6	4.0	ألاحظ تحسّنًا في لياقتي منذ استخدام التطبيق
مرتفعة	0.7	3.8	التطبيق يشجعني على المشي خارج المدرسة
مرتفعة	0.6	4.1	أستمتع بتسجيل خطواتي اليومية
مرتفعة	0.5	4.2	أشعر أن التطبيق مفيد لصحتي
مرتفعة	0.6	4.0	أضع أهدافًا يومية لمتابعة نشاطي
مرتفعة	0.7	3.9	أرغب في التحدي مع أصدقائي لمعرفة من يسجل أكثر
مرتفعة	0.6	4.0	التطبيق يساعدني على التغلب على الكسل
مرتفعة	0.5	4.1	أستعمل التطبيق لمعرفة مستوى نشاطي اليومي
مرتفعة	0.5	4.3	أشعر بالرضا عند تحقيق أهداف الخطوات
مرتفعة	0.5	4.2	أنوي الاستمرار في استخدام التطبيق مستقبلاً

أظهر تحليل استبيان الدافعية (Likert 1–5) أن متوسطات الإجابات لجميع العبارات تتراوح بين 3.8 و4.3، مما يشير إلى مستوى دافعية مرتفع بين التلاميذ تجاه استخدام تطبيق عدّ الخطوات. لوحظت أعلى المتوسطات في العبارات المرتبطة

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

بالإحساس بالإنجاز والرضا الشخصي (العبارتان 5 و19)، مما يعكس قوة الدافعية الجوهرية لدى المشاركين. كما تشير الفروقات المعتدلة بين الذكور والإناث إلى فعالية التطبيق لجميع الجنسين. الانحرافات المعيارية (0.5–0.8) تعكس استقرار البيانات وموثوقيتها. وتدعم هذه النتائج فرضية الدراسة القائلة بأن استخدام التطبيق يسهم في زيادة الدافعية نحو النشاط البدني، مما يعزز احتمالية الاستمرار في ممارسته بشكل منتظم.(Samsudin & Rahman, 2022)

جدول (05): توزيع عدد الخطوات اليومية حسب الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الحد الأدنى	الحد الأقصى	الانحراف المعياري
ذكور	7420	6000	8800	410
إناث	6810	5600	8100	385
الإجمالي	7115	5600	8800	402

المصدر : من إعداد المؤلفة، 2025

يُظهر جدول ( ) المتعلق بتوزيع عدد الخطوات اليومية حسب الجنس وجود تفوق في متوسط عدد الخطوات لدى الذكور مقارنة بالإناث، حيث بلغ الفارق حوالي 610 خطوة يوميًا، وهو ما يمكن تفسيره بتأثير بعض العوامل الاجتماعية والثقافية التي تشجع الذكور بدرجة أكبر على الحركة والتنقل والمشاركة في الأنشطة الخارجية. كما يُلاحظ أن قيم الانحراف المعياري جاءت معتدلة لدى الجنسين، مما يدل على وجود درجة من التجانس النسبي في مستوى النشاط البدني اليومي لدى أفراد العينة، ويعكس التزامًا مقبولًا باستخدام تطبيق عدّ الخطوات. من جهة أخرى، تُبرز قيم الحد الأدنى والحد الأقصى تفاوتًا فرديًا في مستوى النشاط الحركي بين التلاميذ، إلا أن هذا التفاوت يبقى ضمن النطاق الطبيعي والمقبول لفئة المراهقين وفق المعايير التي حددتها منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2020).وبوجه عام، تشير نتائج هذا الجدول إلى أن استخدام تطبيق عدّ الخطوات ساهم في تحفيز المشي اليومي ورفع متوسط مستوى النشاط البدني لدى التلاميذ، مما يعزز فعالية هذا النوع من التطبيقات كوسيلة داعمة للسلوك الحركي الإيجابي في الوسط المدرسي.

جدول (06): تصنيف النشاط البدني حسب(IPAQ (MET-min/week

مستوى النشاط	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
ضعيف(<600)	12	12%
متوسط(600–3000)	58	58%
مرتفع(>3000)	30	30%
الإجمالي	100	100%

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

المصدر : من إعداد المؤلفة، 2025

أظهرت نتائج تصنيف النشاط البدني وفق IPAQ أن أغلب التلاميذ (58%) يمارسون نشاطًا متوسطًا (600–3000 MET-min/week)، بينما سجل 30% مستوى نشاط مرتفع (>3000 MET-min/week) و12% فقط نشاطًا منخفضًا (<600 MET-min/week). وتعكس هذه النتائج فعالية التطبيق في تعزيز مستويات النشاط البدني، مع ضرورة تقديم دعم إضافي للفئة منخفضة النشاط. وتتوافق النتائج مع توصيات منظمة الصحة العالمية (2020) التي تشدد على أهمية الوصول إلى مستويات نشاط يومية متوسطة إلى مرتفعة لتحقيق الفوائد الصحية.

جدول (07) العلاقة بين عدد الخطوات ومستوى الدافعية

المتغيران	r	Sig
عدد الخطوات × الدافعية**	0.68**	0.003**

بينت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين عدد الخطوات اليومية ومستوى الدافعية $r = 0.68$ ، ($p < 0.01$) ، مما يدل على أن ارتفاع السلوك الحركي اليومي يرتبط بارتفاع مستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني، وهو ما يؤكد صحة الفرضية البحثية.

5-3-مناقشة النتائج

5-3-1-تفسير النتائج

تُبرز نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين السلوك الحركي اليومي، المتمثل في عدد الخطوات المسجلة عبر تطبيقات عدّ الخطوات، ومستوى الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ولا تقتصر أهمية هذه النتيجة على بعدها الإحصائي فحسب، بل تمتد لتشمل أبعادًا تربوية ونفسية وسلوكية ذات صلة مباشرة بالبيئة المدرسية، خاصة في ظل التحولات الرقمية التي يشهدها الوسط التربوي المعاصر.

ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء نظرية التحديد الذاتي، التي تؤكد أن الدافعية الذاتية المستدامة تنشأ من إشباع حاجات نفسية أساسية، أبرزها الشعور بالكفاءة والاستقلالية (Deci & Ryan, 2000). إذ يتيح التتبع اليومي لعدد الخطوات للتلميذ إمكانية مراقبة نشاطه البدني وتقييمه بصورة ذاتية، ما يعزز إحساسه بالتحكم في سلوكه الحركي، ويُنمّي لديه الشعور بالإنجاز الشخصي. ويُعد هذا الإحساس عنصرًا محوريًا في رفع مستوى الدافعية الداخلية، لا سيما لدى فئة المراهقين التي تتسم بحساسية عالية تجاه التقدير الذاتي والاعتراف بالنجاح الفردي.

ومن منظور علم النفس السلوكي، يعمل تطبيق عدّ الخطوات كآلية تعزيز إيجابي غير قسري، من خلال التغذية الراجعة الفورية التي يوفرها، حيث تُعد كل زيادة في عدد الخطوات مؤشرًا بصريًا محفزًا يشجع على تكرار السلوك الحركي. ويسهم هذا النمط من التعزيز في ترسيخ السلوك تدريجيًا، وتحويله من ممارسة ظرفية إلى عادة يومية مستقرة، بما ينسجم مع التوجهات التربوية الحديثة التي تركز على التحفيز الذاتي بدل الاعتماد على أساليب الإكراه أو التوجيه المباشر.

وفي السياق المدرسي الجزائري، تكتسب هذه النتائج أهمية خاصة في ظل محدودية الزمن المخصص لحصص التربية البدنية والرياضية، وضعف الإمكانيات المادية في بعض المؤسسات التعليمية. إذ تُظهر الدراسة أن توظيف أدوات رقمية

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

بسيطة، مثل تطبيقات عدّ الخطوات، يمكن أن يُسهم في تمديد أثر حصة التربية البدنية إلى خارج أسوار المدرسة، من خلال تشجيع التلاميذ على تبني نمط حياة أكثر نشاطًا في حياتهم اليومية. كما يتلاءم هذا النوع من التطبيقات مع الخصائص النفسية والسلوكية للمراهق الجزائري، الذي يُقبل بطبيعته على استخدام الهاتف الذكي، ما يجعل هذه الوسائل أكثر قربًا من اهتماماته وأكثر فاعلية مقارنة بالأساليب التقليدية (مصطفى حسين باشا، 2002).

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه عدة دراسات سابقة، حيث أكد Brickwood et al. (2019) أن استخدام تطبيقات تتبع النشاط البدني يؤدي إلى تحسين الدافعية والالتزام بالممارسة لدى المراهقين، كما أشار Tudor-Locke et al. (2011) إلى أن عدّ الخطوات لا يُعد مجرد وسيلة قياس، بل أداة سلوكية تحفيزية فعالة عند إدماجها ضمن برامج تدخلية بسيطة. وعلى الصعيد العربي، دعمت دراسة العتيبي (2021) هذه التوجهات، من خلال تسجيل ارتفاع ملحوظ في مستوى الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية المستخدمين لتطبيقات النشاط البدني، وهو ما يعزز مصداقية النتائج الحالية ويؤكد وجاهتها العلمية.

5-الاستنتاجات والاقتراحات

خلصت الدراسة إلى أن استخدام تطبيقات عدّ الخطوات يمثل وسيلة تربوية فعالة لتعزيز الدافعية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وتوصي بضرورة إدماج هذه التطبيقات ضمن برامج التربية البدنية المدرسية، في إطار رؤية تربوية منظمة تراعي الخصائص النفسية والاجتماعية للمراهقي، وضرورة استثمار الوسائط الرقمية في تعزيز السلوك الحركي الإيجابي.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. أبو حطب، فؤاد، &صادق، آمال .(2010) .علم النفس التربوي .القاهرة: الأنجلو المصرية.
2. مصطفى حسين باشا .(2002) .علم النفس الرياضي .القاهرة: الأنجلو المصرية.
3. بلبول، م.، &لبشيري، أ. (2019). التربية الإعلامية وعلاقتها بزيادة دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي : دراسة ميدانية على تلاميذ الطور الثانوي (16–18 سنة) دائرة أمجدل ولاية المسيلة .مجلة علوم الأداء الرياضي, 1–166 ,(2) 183. https://univ-soukahras.dz/ar/publication/article/2104
4. طياب، م.، عشيرة مهدي، ي.، عمراني، إ.، &دالي، ح .(2019) .دراسة تحليلية لدوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتأثيرذلك على صحتهم البدنية .مجلة علوم الأداء الرياضي, 1 .14–39 ,(1) https://asjp.cerist.dz/en/article/165444
5. العتيبي، ف. (2021). أثر استخدام تطبيقات النشاط البدني عبر الهواتف الذكية على دافعية طلاب المرحلة الثانوية لممارسة النشاط البدني .مجلة التربية البدنية والرياضة, 57.3–45 ,(1)

المراجع الأجنبية

6. Brickwood, K. J., Watson, G., O'Brien, J., & Williams, A. D. (2019). Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: Systematic review and meta-analysis. JMIR mHealth and uHealth, 7(4), e11819. https://doi.org/10.2196/11819
7. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381–1395. https://www.brandeis.edu/roybal/docs/IPAQ_website.pdf

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل. البريد الالكتروني للمرسل: chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz - حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- الموقع الالكتروني: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71

8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
9. Samsudin, M. A., & Rahman, H. A. (2022). Exploring student engagement and perceptions using Likert scale mean score interpretation in educational research. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. https://www.europeanproceedings.com/pdf/article/10.15405/epms.2022.10.42
10. Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). How many steps/day are enough? Sports Medicine, 34(1), 1–8.
11. Tudor-Locke, C., Schuna, J. M., Frensham, L. J., & Proenca, M. (2011). Tracking steps in adults: The impact of pedometer use on daily physical activity. Journal of Physical Activity and Health, 8(5), 693–699. https://doi.org/10.1123/jpah.8.5.693
12. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

المؤلف المرسل: شهرزاد عبد الجليل . **البريد الالكتروني للمرسل:** chahrazed.abdeldjelil@univ-constantine2.dz
- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة العربي بن مهيدي -أم البواقي- **الموقع الالكتروني:** https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/71