

## أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.د. تهناني أنور اسماعيل

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية  
allp95461@gmail.com

أ.د. محمد أنور محمود

جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد  
dr.moh\_anwer@yahoo.com

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى تصميم برنامج إرشادي ملائم لطلبة المرحلة الإعدادية وتطبيقه عليهم بهدف تخفيف درجة الإدمان على الإنترنت لديهم وفق مقياس الدراسة. والتعرف على أثر البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة، طبقت الدراسة على طلبة المرحلة الإعدادية الحكومية النهارية بمحافظة البصرة. حيث طبق المقياس على طلبة الصف الرابع الإعدادي في إعدادية الجماهير للبنين لإستخراج المجموعة الضابطة، وفي إعدادية المعقل لإستخراج المجموعة التجريبية، وتكونت العينة من (24) طالباً موزعين بالتساوي الى (12) تجريبية و(12) ضابطة ممن ظهرت لديهم درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة، تم إستخدام المنهج شبه التجريبي والذي يعتمد على مجموعتين متكافئتين مع الإختبار القبلي والبعدي لهما، وتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وعدم تطبيقه على المجموعة الضابطة، أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى إدمان الإنترنت وأبعاده في الإختبار القبلي والبعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مستوى إدمان الإنترنت في أكثر اعراضه في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة الضابطة، وفي ذلك إشارة الى أثر البرنامج الإرشادي وفاعليته في خفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية، واوصت الدراسة بزيادة إهتمام المرشدين التربويين بإضطراب الإدمان على الإنترنت بإعتباره من الإضطرابات السلوكية الحديثة بين الطلاب والإستفادة من الدراسة المقترحة وغيرها في مجال التوعية بأضراره وخفض درجة إدمانه لديهم.

الكلمات المفتاحية: الإنترنت ، إدمان الإنترنت ، البرنامج الإرشادي ، طلاب المرحلة الإعدادية

**Abstract**

The current study aimed at designing a counseling program suitable for middle school students and applying them to them in order to reduce the degree of Internet addiction they have according to the scale of the study and to identify the impact of the proposed counseling program in alleviating the degree of addiction to the Internet for the study sample, the study was applied to students of the day school preparatory stage in Basrah Governorate. Where the scale was applied to the fourth preparatory grade students in the masses' prep for boys to extract the stronghold prep to extract the experimental group, the sample consisted of (24) students distributed equally to (12) women who had high scores on an addiction scale . The Internet used in the study , the semi-experimental approach was used, which depends on two groups that are equal with the pre and post test for them, and the application of the indicative program on the experimental group and not applied to the control group, the results indicated significant differences between the degrees of the members of the experimental group in the level of Internet addiction and its dimensions in the pre and post testing , as the study results showed that there are statistically significant differences between the members of the experimental group and the members of the control group in the level of Internet addiction in its most symptomatic post-measurement for the benefit of the members of the experimental group, and this is an indication of the impact of the indictive program and its effectiveness in reducing the degree of Internet addiction at Middle school students , the study recommended that educational counselors increase the interest of Internet addiction disorder with interest A clearance of recent behavioral disorder among students and benefit from the proposed study and others in the field of raising awareness of its harms and reducing their addiction level .

**Key Words ; Internet , Internet addiction , Counseling program, Middle school students .**

## الفصل الأول

## مشكلة البحث :

أثبتت الكثير من الدراسات إرتفاع نسبة المستخدمين للإنترنت وكان الشباب من أكثر فئات المجتمع استخداماً للإنترنت، والطلاب منهم على وجه التحديد، ولقد أشارت كثير من الدراسات الى الإرتباط بين كثير من الإضطرابات النفسية والإجتماعية وإدمان الإنترنت كأضطراب السلوك الإجتماعي والرغبة في الهروب من الواقع الفعلي ودرجة مرتفعة من الشعور بالوحدة ومزاج إكتئابي وحساسية وخوف من التفاعل مع الآخرين ، إن التربية التقدمية التي تهتم بتعليم الحياة بمفهومها الشامل وليس فقط بتعليم العلوم . والتي تهتم بالطالب ككل وبنموه كوحدة واحدة وبشخصيته من كل جوانبها جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً . ( زهران ، 2005 : 58 )

ونخص بالذكر طلاب المرحلة الإعدادية لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة وهي مرحلة إنتقال حرجة من الطفولة الى الرشد ، لذا كانت فكرة هذه الدراسة والتي تهدف الى الانتقال من توصيف ظاهرة ادمان الانترنت وتحليلها الى محاولة معالجة هذه الظاهرة والتخفيف من حدتها وأثارها على اقل تقدير .

ولقد اوصت الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع ادمان الانترنت الى توجيه جهود المختصين في الصحة النفسية والعقلية والطلابية الى التنبيه الى المشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت ، واقامة البرامج الارشادية للتخفيف من درجة ادمان الطلاب له وبالتالي تخليصهم من كثير من اثار ادمانه النفسية والاجتماعية والدراسية وغيرها المرتبطة به ، مما ينعكس ايجابا على مسيرتهم التعليمية . ( , Forttson 2007 : 56 ) ( الاغا ، 2009 : 97 )

## أهمية البحث :

تنوعت المشكلات السلوكية لدى الطلبة وأصبحت تشكل تحدياً لجميع المنتسبين للعملية التربوية والتعليمية، ولاشك ان الإهتمام بدراسة مشكلات الطلبة السلوكية في جميع المراحل التعليمية يُعد أمراً في غاية الضرورة والأهمية ، وهنا يشار الى أن الإعتناء بدراسة مشكلات الطلبة السلوكية وإحتياجاتهم في جميع المراحل التعليمية له مايبيرره فيهم قادة المستقبل وأمل الأمة ولذلك فإن توجيه الدراسات والبحوث في هذا الإتجاه هو من الإهتمام بهم ومن رعايتهم على أساس علمي سليم ، لهذا فإن إستمرار البحث العلمي في ذلك يُعد أمراً مهماً لتخطيط مستقبل سليم . ( عقل ، 2000 : 64 )

وقد شهد العالم ثورة وتقدم هائل في مجال الاتصالات أصبح بسببها قرية كونية صغيرة، مما سهل التواصل وبالتالي التأثير والتأثير ، ولعل شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) من أبرز التطورات التي حصلت في هذا المجال ، مما وسع من نطاق استعماله على مستوى العالم ، وأصبح الوصول إليه أكثر سهولة، ومع سهولة هذا الوصول أصبحت شبكة الإنترنت جزء لا يتجزأ من حياتنا ( Huang & Alessi , 1997: 890 ) ، وقد قدرت إستطلاعات للرأي بأن هناك أكثر من مليار وثمانمائة مليون مستخدم للإنترنت على مستوى العالم ، وان نسبة النمو من عام 2000 الى عام 2009 بلغت 26% . ( العصيمي ، 2010 : 56 )

كما اشارت الكثير من الدراسات الى إرتفاع نسبة الطلاب المستخدمين للإنترنت ، فقد أفادت دراسة الفرم أن نسبة الذكور من مستخدمي الإنترنت حسب العينة المختارة بلغت 75% بينما كانت نسبة الإناث 25% وقد اشارت نتائج الدراسة الى أن نسبة إستخدام الطلاب هي الأعلى حيث كانت 39% . ( الفرم ، 2002: 96 )، وبالرغم من الفوائد العظيمة التي جاء بها الإنترنت والتي منها أنه قام بتحسين درجة التواصل والتوصل الى المعلومات للملايين من الناس بشكل كبير ، وقد سجلت مميزات الإنترنت دليلاً واضحاً على أهميته في الأونة الأخيرة ، فقد قدر مسح نيووا "Nua" عام 2002 أن هناك أكثر من 600 مليوناً من الأفراد يستخدمون الإنترنت بشكل نظامي (Thatcher & Goodman , 2005: 793)، ولقد أوضحت الدراسات ان بعض الناس يهملون أعمالهم، وأسرههم، ومستوياتهم الإجتماعية والأكاديمية، ويعانون العزلة الإجتماعية، ويواجهون مشكلات مادية ، وأحياناً يسجلون مشكلات جسدية نتيجة للإستخدام المفرط للإنترنت. ( Young, 1996: 899 ) ( Griffiths, 2000:211 )

وبالرغم من فوائد إستخدام الإنترنت الكبيرة التي يقدمها للمجتمع إلا أنه علينا ألا نتجاهل عن الأضرار الممكنة إستخدامه ، فلقد ظهر بسبب إنتشار هذا إستخدام الإنترنت بشكل كبير ظاهرة مرضية إرتبطت بهذه التقنية وإختلف المختصون في تسميتها ، فأطلق عليها البعض بالإستخدام المرضي للإنترنت والبعض سماها الإستخدام المفرط للإنترنت وألحقها البعض بالإضطرابات السلوكية الإندفاعية كإضطرابات الأكل وإدمان الجنس وإدمان التقنيات ( Lacey,1993:191 ) ( Goodman , 1993: 221 ) ( Griffiths, 1995: 16 ) ، وأطلق عليها البعض إدمان الإنترنت ، ولكل مبرراته في سبب تسمية هذه الظاهرة ( أرنوط، 2007: 57 ) ( العمري ، 2008: 53 ) ، وقد برزت قضية إساءة إستخدام الإنترنت كقضية إجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت ، وحدد الباحثون مثل هذه السلوكيات المشككة كنوع من أنواع إضطراب السيطرة الإندفاعية وإدمان الإنترنت ( IA ) ، وإستخدام الإنترنت المرضي ( PIU ) لوصف تلك السلوكيات المشككة . ( Huang & et. al ,2007: 653 )

وقد كانت (Young) أول من فضلت استخدام مصطلح "إضطراب الإنترنت"، وعدلته أخيراً الى "استخدام الإنترنت المرضي" (PIU) (Young , 1998 : 244 ) ، وحديثاً نال مصطلح "الإستخدام المشكل للإنترنت" "Problematic Internet Use" شيوعاً وقبولاً على الرغم من أن العديد من الباحثين مازالوا يفضلون مصطلح إدمان الإنترنت. ( Shapira& et. Al., 2000:269 )

إن استخدام الإنترنت بحد ذاته ليست مشكلة ، ولكن ماهو مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد أمام الإنترنت؟ وكيف يؤثر على سلوك المستخدم؟ وما مدى تعلق الشخص بالإنترنت؟ وهل وصل الى حد عدم الإستغناء عنه أو إيمانه وترك غيره من الأنشطة والإستغناء عنها ؟ (أرنوٲ ، 2007: 34 ) ، وقد كانت يونك Young أول شخص قام بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بتشخيصات DSM – IV ، وبناء على ذلك فإن استخدام الإنترنت المفرط يرتبط أكثر بالإضطرابات السلوكية الإندفاعية -التحكم والضبط- كما حددت في DSM – IV ، وفي دراستها المبكرة قد قامت ببناء إختبار إدمان الإنترنت والذي تألف من ثمانية بنود صيغت بنمط نعم/لا ، بناء على ثمانية معايير حددتها لإدمان الإنترنت ، وهذه المعايير مقاربة لمعايير المقامرة الباثولوجية المرضية ، وفي إختبار إدمان الإنترنت الأولي حددت يونك أن المستجيب الذي يجيب بإجابة (نعم) على خمسة بنود أو أكثر ( بالاتفاق مع درجة القطع للمقامرة الباثولوجية) فإنه يصنف على أنه معتمد على الإنترنت ، وقد وجدت أن 60% من أفراد العينة صنفوا على انهم معتمدين على الإنترنت، وهؤلاء المعتمدون على الإنترنت من المحتمل أن يقرروا أكثر المترتبات السلبية لإستخدام الإنترنت، ويستخدمونه للوظائف التفاعلية ويصروا على إستخدامه . ( Young , 1996:901 )

وقد ربطت الكثير من الدراسات بين إدمان الإنترنت والكثير من الآثار السلبية التي تلحق بالشخص المدمن بسبب إيمانه ، فقد أشارت الكثير من الدراسات الى أن مستخدمي الإنترنت يواجهون مشكلات نفسية عديدة مثل العزلة الإجتماعية ، والإكتئاب والشعور بالوحدة ، وسوء إدارة الوقت بسبب إستخدامهم للإنترنت، كذلك كان هناك تغيرات لدى الناس الذين يستخدمون شبكة الإنترنت بإفراط في مشاركتهم الإجتماعية والنفسية بما في ذلك الإضطراب العاطفي (Young,1997:238) ، كما له تأثير سلبي على التوافق النفسي والإجتماعي ، حيث أن مستخدمي الإنترنت بشكل مفرط تتخفص لديهم إقامة العلاقات الإجتماعية الحقيقية، ويؤدي ذلك الى الإنعزال عن المشاركة في الحياة الإجتماعية ( Baruch, 2001:134)، وحتى التفاعل الإجتماعي الذي من خلال غرف الدردشة قد يزيد من الإحساس بالوحدة بسبب الإستخدام المفرط الذي يصبح مضيعة للوقت ، ويعوق التوظيف الطبيعي داخل المجال الإجتماعي وذات الصلة بالعمل الإجتماعي . ( Kubey, 2001:368 )

**هدف الدراسة :**

إستهدف البحث الحالي :

التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة الايمان على الانترنت لدى طلاب المرحلة الاعدادية وذلك من خلال اختبار الفرضيات التالية :

1 - لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس ايمان الانترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية .

2 - لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي .

**حدود البحث :**

اقتصرت الدراسة على طلاب الصف الرابع الاعدادي للعام الدراسي (2019-2020) ، ومن الذكور فقط في محافظة البصرة .

**تحديد المصطلحات :**

• إدمان الأنترنت :

• عرفته يونج young :

بأنه : "إضطراب السيطرة على الإندفاع في إستخدام شبكة الإنترنت والذي لايتضمن السكر أو فقد الوعي" .  
( Young , 1996: 56 )

• يعرفه جكينباخ Geeknpag :

بأنه : سلوك يتميز بظهور المحكات التالية على الفرد : ( تغير المزاج ، التحمل ، الأعراض الإنسحابية ، الصراع والإنتكاس ) . ( يونج ، 1998 : 23 )

## • عرفه كاندل Kandell :

بأنه : "الإعتماد النفسي على الإنترنت ، ويمتاز من خلال : زيادة استثمار المصادر في الأنشطة المرتبطة بالإنترنت ، والمشاعر غير السارة مثل : القلق والإكتئاب والإحساس بالفراغ عندما يكون بعيداً عن الإنترنت ، وزيادة التحمل للتأثيرات عندما يكون على الإنترنت ، والإنكار للسلوكيات المنطوية على مشكلات". ( Kandell, 1998 : 12 )

\*ويعرفه الباحثان نظرياً : حالة من الارتباط المفرط بالإنترنت بشكل بارز مصحوباً بتغير في المزاج نتيجة لإستخدامه أو الإنقطاع عنه مما يؤثر على حالته النفسية والسلوكية والإجتماعية .

## \*التعريف الإجرائي :

أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الأنترنت المستخدم في هذا البحث .

## الفصل الثاني

## إطار نظري ودراسات سابقة

## أولاً : الإطار النظري

## • أشكال إدمان الأنترنت :

من الأشكال الرئيسة للإدمان :

1 - إدمان العلاقات والدردشة : فقد أظهرت العديد من الدراسات كدراسة Griffiths,Kraut et. Al ( 19 - 14 : 1995 ) ، أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر يقضون أوقاتاً أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر ويؤدي هذا لإقامتهم لعلاقات على النت بشكل كبير . ( Young, 1998: 237 - 244 ) ، وهذه العلاقات التي تتم غير مشبعة للرجبة لأنها قائمة على أسس ضعيفة وغير سليمة أو متينة ( علي ، 2010 : 46 ) .

2 - إدمان الجنس : لقد أظهرت الدراسات أن الرجال أكثر عرضة لمشاهدة المواد الإباحية بينما يكون الإناث أكثر عرضة للمشاركة في غرف التعارف والدردشة ، والأشخاص الذين يعانون من إنخفاض تقدير

الذات وتشويه صورة الجسم أو يعانون من العجز الجنسي أو من إدمان الجنس السابق هم أولئك أكثر عرضة للجوء الى تطوير إدمان الجنس على الإنترنت ( العصيمي ، 2010 : 76 ) .

إن علاقة الإنترنت بالعواطف والخيالات الرومانسية موضوع مهم ، فالإنترنت كشبكة والكمبيوتر كأداة أحدثا إنقلاباً في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية التي كانت مستقرة في الأذهان ، فهو يتيح للإنسان إطلاق رغباته الدقيقة كلها والتعبير عنها بصراحة مع من يرغب عبر غرف الدردشة . وخطورة هذه الغرف أنها تتيح إمكانية أن يخلوا الشباب بالفتاة ويتبادلان كل الكلام الممكن وغير الممكن ( علي ، 2010 : 95 ) .

3 - إدمان القمار : إن الإدمان على القمار (القمار المرضي) هو من الإضطرابات الموجودة قبل وجود شبكة الإنترنت . وإن وجود كازينوهات للقمار على شبكة الإنترنت زاد من الإدمان على القمار عند بعض الناس ، بل إن الناس الذين بدأوا في التعافي من إدمان القمار قد أنتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية كما أنهم يستخدمون الإنترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم ( العصيمي ، 2010 : 81 ) .

4 - إدمان اللعب :

وهو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة ، حيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية . ( العمري ، 2008 : 47 ) ، إن إدمان اللعب سواءً في النت أو غيره يقلل من التركيز ويمنع العقل من الإستجابة للمثيرات الأخرى . وعلى الرغم من أن الألعاب هي في أغلب الأحيان مرتبطة بالمجتمعات الأصغر سناً فإنه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر ( العصيمي ، 2010 : 88 ) .

**العوامل المساهمة في حصول الإدمان على الإنترنت :**

لقد عدت (يونك ، 2007 ) أن من أكثر العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت :

1 - الحصول على الإنترنت المفتوح وقتاً وكماً .

2 - الأوقات غير المنظمة .

3 - التحرر من الرقابة .

4 - الرغبة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية .



5 - التخويف الاجتماعي والإغتراب . ( Young , 2007 : 671 )

تقول Young : من خلال دراستي لهذه الظاهرة والتي إستمرت لمدة ثلاث سنوات إكتشفت أن هناك شكلاً من أشكال الهروب يكمن عادة في قلب و روح الدافع بإتجاه الإدمان على الإنترنت. ( Young 237 : 1998 , )

إن بعض المدمنين على الأنترنت لايعتبرون الشبكة ببساطة أداة إتصالية أو معلوماتية ولايستعملونها لمجرد الإستمتاع بالنسبة لهم بل هي شكل من أشكال الهروب الذي يسمح لهم بنسيان مشاكلهم خلال الوقت الذي يقضونه على الخط المباشر تماماً كالإحساس الذي يشعر به المدمنون على الكحول أثناء الشرب . ( Young , 1998 : 244 )

إن عدم السعادة تشكل أرضاً خصبة للإدمان سواءً أكان على الإنترنت أو على غيره ، ولأن الظروف مهيئة للسلوك الإدماني في حضارتنا وفي العالم أجمع ، فقد تجاوز المدمنون على الأنترنت جميع الحدود العمرية والجنسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية، وبناء على مذكرته يونك بأن الجزء الجاذب للإنترنت هو أن يسمح للأفراد بالدخول الى الإنترنت بشخصيات خفية عند التواصل مع الآخرين ، وهذا يشعرهم بالراحة عما يحدث لهم في الحياة الحقيقية ، وعن طريق إنشاء أو إعادة إكتشاف أنفسهم في العالم الافتراضي على الإنترنت فإنه يتاح لهم فرصة لتجربة وإستكشاف بعضاً من جوانب هويتهم ( Young , 214 : 1998 ) .

يعتقد جوينسون أن الشخص مستخدم الأنترنت يبدأ بعرض نفسه بشكل مختلف ، ومن ثم يصبح شخصاً آخر على الإنترنت ، وحقيقة هذا السلوك موجود عندما يكون المستخدم مجهول على الشبكة مما يسمح له بالتواصل الجامح ( Ward, 2000 : 315 ) .

ومن العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت أيضاً ( الملل ، الفراغ ، الوحدة ، المشاكل الإقتصادية، السرية في إستخدامه ، الراحة والمغريات الكثيرة في الإنترنت حسب ميول الفرد ، القلق ، الكآبة، الإستياء من الشكل الخارجي والهروب من المشاكل الحياتية ) ، وهناك أسباب خاصة لبعض أنواع الإدمان ، فالأسباب التي وراء الإدمان الجنسي عبر الإنترنت تعود الى ثلاثة أسباب رئيسية:

- السرية : فلا أحد يطلع على مايشاهده أو يسمعه أو يقرأه من الأمور الجنسية أو غيرها على الشبكة.
- الهروب من ضغوطات الحياة المختلفة ( العباجي 2007 : 45 ) .

ويمكن إضافة الأسباب التالية المساعدة في إدمان الإنترنت :

- تأثير الأصدقاء والأصحاب : حتى يبقى الشاب عضواً في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم وإتجاهاتهم ، ويجد الشاب صعوبة في إيقاف الإدمان ، من اجل ان يظل مقبولاً بين الأصدقاء ولا يفقد الإتصال بهم .
- النقص في وسائل الترويح وقضاء وقت الفراغ .
- الناحية الإجتماعية : تدل معظم الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك أن الشباب الذين يعيشون في أسر مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والإجتماعية بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أسر متماسكة .  
(عبدالمعمر ، 1999 : 84 )

**بعض التفسيرات النظرية لإدمان الإنترنت :**

1 - الإتجاه المعرفي :

يرى أصحاب الإتجاه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو إستجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه ، وقد بدأ النموذج المعرفي في تفسيره للإضطرابات النفسية في أوائل الستينات عندما وضع أثنين من الإكلينيكين هما (بيك و أليس Beack & Ellis ) نظريتهما المعرفية للإضطراب، وإفترض أن العمليات المعرفية هي أساس ومركز السلوك والأفكار والانفعالات ( أرنوط ، 2007 : 57 ).

وحسب النظرية المعرفية فإن التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وإنخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات السلبي ، مثل : لا أشعر بالإحترام حينما لا أكون على الإنترنت ، ولكن عندما أكون على الإنترنت فإنني أفتخر بنفسني ، والإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالإحترام . فمن يحملون المدركات السلبية عن عن ذواتهم وعن شخصياتهم يجعلهم يفضلون الإندماج في أنشطة الإنترنت لأنه أقل تهديداً من التفاعل المباشر، ومن العبارات التي تشير الى التشوهات المعرفية التي يحدث بها المدمن نفسه:

- على الإنترنت يقبلني الآخرون كما أنا .
- رفاقي على الإنترنت أعز أصدقائي .
- أستطيع الكشف عن مشاعر وأفكار تساورني للأشخاص على الإنترنت ولا أستطيع البوح بها لغيرهم.

- يجدي أصدقائي من خلال الإنترنت مرحاً وذكياً وجذاباً .
- أشعر بأنني أكثر إبداعاً وإبهاجاً عندما أكون على شبكة الإنترنت ( Brenner, 1997 : 95 ) .

## 2 - الإتجاه السلوكي :

يفسر أصحاب الإتجاه السلوكي أن أسباب السلوك عموماً ومنه السلوك الإدماني من خلال نظرية التعلم أي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجابته للبيئة ، ووفقاً لهذا الإتجاه فإن السلوك السوي وغير السوي هو نتيجة أنماط التعلم ، وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي (عبدالمنعم، 1999 : 35 ) ، ويرى أصحاب هذا الإتجاه أن سلوكيات الفرد تخضع للإشتراط الإجرائي الذي قدمه سكنر والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك ، فمثلاً الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والإرتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها ، والفرد الذي يعاني القلق يستخدم الإنترنت فيشعر بالهدوء والراحة ويعتبر هذا الإحساس بمثابة تعزيز إيجابي لإستخدام الإنترنت في المرات اللاحقة. (ربيع ، 2003 : 580 )

هذا بالإضافة الى الإفتراضية لدى المستخدم فهو يستخدم أسماء وهمية مستعارة غير حقيقية مما يتيح له الإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختلفة الدفينة وبذلك يتدعم هذا السلوك الإدماني، ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والإهتمام والتقدير والإرتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية ، ووفقاً لهذا الإتجاه فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان على الإنترنت ، وإن مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ليس مسبباً للإدمان ولكن أيضاً لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة ، وهذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكن يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في كثير من الإضطرابات السلوكية وافنفعالية والنفسية . ( الغامدي ، 2008 : 47 )

## 3 - الإتجاه السيكودينامي :

وهو يركز على خبرات الفرد والتي تعتمد على الأحداث التي مر بها في مرحلة الطفولة وأثرت في سماته الشخصية بحيث أصبح عرضة لإدمان افنترنت أو أي نوع من الإدمان ، والمدمن من خلال هذا الإتجاه يستخدم ميكانزم الهروب من الصعوبات الإنفعالية والمواقف المشكلة أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغط

النفسية ويعزز هذا السلوك ويساعده في ذلك مجهولية التعاملات الألكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين ، فإدمان الإنترنت من خلال هذا الإتجاه هو استجابة هروبية من الإحباطات والضغط والرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضاً للرغبة في النسيان ، وأيضاً هنا المدمن يستخدم ميكانيزم الإنكار أي إنكار إدمانه وهذا مؤشر على إدمان الإنترنت ، وجميع أنواع الإدمان بما فيها إدمان الإنترنت هي محاولة فاشلة وغير ناجحة للسيطرة من جانب الفرد على قلقه وإكتئابه وإحباطاته ومشاعر الإثم والذنب التي بداخله . ( أرنؤط ، 2007 : 47 )

#### 4 - النظرية العقلانية الإنفعالية :

يرى البرت ألس Albert Ellis واضع هذه النظرية ، أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد تنقسم الى قسمين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية ، ويرى أن الأفكار اللاعقلانية هي الهدف الأساسي التي تسعى النظرية لإزالتها والتخلص منه لأنها هي سبب الإضطراب الإنفعالي والسلوكي وليست العوامل أو الأسباب الخارجية ، وفي حالة إدمان الإنترنت يتوهم المدمن أن الإدمان يساعده فترة مؤقتة على الهروب من التوتر إلا أن له تأثيرات سلبية متعددة حيث يعزز لدى المدمن شعوره بانه غير قادر على تحمل الإنزعاج والخوف والصعوبات .

إن مدمن الإنترنت وفق هذا الإتجاه لا يلجأ الى إدمانه للحصول على اللذة بذاتها ولكن من أجل إزالة مشاعر السلبية والدونية وتخفيض الضيق والتوتر الناجم عن القلق الأصلي ، وما أن يتحكم في مشاعره إلا وتراه قد إمتلك الأفكار غير العقلانية ومن ذلك إن إدمان الإنترنت هو الطريق الأقصر والأسرع لإزالة الإنزعاج ، إذ أن بعض المدمنين يعترفهم شعور بأنهم مغلوبون على أمرهم وأنهم ضحية تجارب خاطئة غير قادرين على الإنفكاك من عقالها حتى يجدون أنفسهم وقد تضائلت ذواتهم وتدننت مكانتهم الإجتماعية ولا يلبث أن يقودهم تفكيرهم الى مشاعر الإثم والمعاناة ويكون الهروب هنا للإنترنت والإنغماس فيه . ( أحمد ومحمود ، 2002 : 171 )

ويعتبر البرت ألس أن الإنسان كائن عقلائي وغير عقلائي في نفس الوقت فعندما يفكر ويتصرف بعقلانية يكون فعالاً وسعيداً وكفوءاً ، ولكن عندما يفكر ويتصرف على نحو لاعقلاني فإن ذلك يؤدي الى الشعور بالقلق والإضطراب النفسي والسلوكي ، ويرى هذا الإتجاه أنه عندما نفكر بالمشكلات التي تعترض في حياتنا بطريقة تدعو الى الإكتئاب أو الغضب أو ترقب الكوارث فإننا نشعر بالإكتئاب والغضب وإذا ما علمنا أن أحاديثنا مع ذواتنا تعكس ما يجول في أذهاننا من أفكار وتخيلات وصور ذهنية فإن تغييرنا لتلك الأحاديث

السلبية باخرى إيجابية هو هدفا للتخلص من الإضطراب ، فالحوادث الخارجية ليست هي المسؤولة عن إنفعالاتنا وإنزعاجاتنا بل إن إدراكنا لتلك الأحداث وطريقة تقويمنا لها والتوقعات التي تنتج عن هذا التقويم هو الذي يخلق الإنفعالات سواء كانت سارة أو مزعجة ( حجار ، 1992 : 96 ) .

#### 5 - الإتجاه الإجتماعي الثقافي :

يرى أعضاء الإتجاه الإجتماعي الثقافي أنه لايمكن فهم أي إضطراب نفسي إلا عندما ينظر اليه في إطار البيئة والثقافة وقالوا إن إنتشار العديد من الإضطرابات تختلف وفقاً للعمر والطبقة الإجتماعية والخلفية الثقافية ، ويرون بناء على ذلك أن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي حيث أن الإضطرابات الموجودة في المجتمع تجبر أفرادها على الإنغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع عادات وثقافة هذا المجتمع التي تختلف عن مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، ولذلك ركزوا على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الإجتماعية والطبقات الإجتماعية ( أرنووط ، 2007 : 79 ) .

#### 6 - الإتجاه الطبي :

ويرى هذا الإتجاه أن سلوك الفرد ومنه الإدمان على الإنترنت تحكمه العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية ، فالفرد قد يكون عرضة للإدمان في حالة زيادة أو نقص مكونات كيميائية ضرورية في المخ أو ناقلات عصبية ، وقد يكون السبب هو وجود خلل في الكروموسومات أو الهرمونات ( ربيع ، 2003 : 543 ) .

#### 7 - الإتجاه التكالمي :

يرى هذا الإتجاه إن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياًة (شخصية ، انفعالية، اجتماعية ، بيئية) يجعل لديه الإستعداد والإستهداف للإصابة بهذا الإضطراب ، فهناك سمات شخصية وظروف اجتماعية وبيئية تجعل الفرد دون غيره يدمن الإنترنت ، وفي دراسة اجرتها (Young,1997) وجدت أن من بين كل 65 مليون مستخدم للإنترنت يوجد ما يقارب 13 مليون شخص مدمن للغةترنت ، وإيماناً بمبدأ الفروق سواء بين الفرد والآخرين أو بين الذكور والإناث أو ذات الفرد يمكن إستخلاص الآتي :

1 - أن الذكور يلجأون كما ترى يونك لإستخدام الإنترنت للشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة وهذا مايجعلهم يدخلون الى مواقع لإشباع هذه الحاجات فنجدهم أكثر دخولاً على مواقع الألعاب وبخاصة العدوانية وحجرات الدردشة الجنسية والصريحة والأفلام الإباحية ، على عكس الإناث الذين يلجأون للإنترنت لإشباع

الحاجة للحب وللمشاركة الإجتماعية وعقد الصداقات مع نفس الجنس أو الجنس الآخر فتجد أنهم أكثر دخولاً على مواقع الشات أو الدردشة ومجموعات الأخبار لإشباع الحاجة المؤقتة .

2 - أن هناك سمات فردية تجعل الفرد ينزلق في إدمانه على الإنترنت من ذلك الخجل وعدم القدرة على المواجهة والإنطوائية التي تجعل الفرد غير قادر على عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب الى العالم الافتراضي الذي يوفره له الإنترنت والذي يجعله يعيش في عالم الخيال والأحلام المتتالية ويعقد في ذلك صداقات مع من يريد ومع من لا يستطيعون رؤيته ومن لا يعرفونه ويستعير لذلك اسماً غير اسمه الحقيقي وشخصية غير شخصيته الحقيقية ويتصرف كما يشاء بدون رقيب عليه ويصبح محبوباً ومنبسطاً في علاقاته الوهمية الافتراضية مما يشعره بذاته وأهميته ومكانته بين الناس فيجده في الإنترنت ضالته التي يبحث عنها في الحقيقة ولكن دون جدوى ولا أمل فإذا كان مفتقداً للمهارات الإجتماعية في عالمه الحقيقي فيكون أهلاً لها في عالمه الافتراضي ، ولذلك يمكن أن تكون سمات الشخصية كتقدير الذات المنخفضة والشعور بالنفص وعدم الكفاية والخوف والرهاب الإجتماعي ومفهوم الذات السلبي والإنطوائية والخجل هي مؤشرات لإدمان الإنترنت .

3 - إن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت ، فقد أشارت نتائج الدراسات أن من بين مدمني الإنترنت أفراد لهم تاريخ سابق من مرض القلق والإكتئاب وأشكال الإدمان الأخرى .

4 - الأفراد الذين يعانون من ضغوط في حياتهم سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية أو دراسية تجعلهم يهربون الى هذا العالم الافتراضي لينسى هذه الضغوط وليعيش في هذا العالم الافتراضي .

5 - خبرات الطفولة السيئة وأساليب المعاملة الخاطئة كالخوف الزائد على الإبن وعقابه ولطمه وتوبيخه المستمر وكذلك الغضب الوالدي كل هذا مؤشرات إدمان الإنترنت. ( الفرم ، 2002: 85 )

#### ثانياً : دراسات سابقة

1 - دراسة ( أرنوط ، 2007 )

هدفت الى تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين وكان من أبرز نتائجها وجود ارتباط دال إحصائياً بين الإضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت ووجود فروق دالة إحصائياً بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية ووجود فروق دالة إحصائياً بين مدمني الإنترنت ومدمناته

## 2 - دراسة (غنايم ، 2009)

هدفت الدراسة الكشف عن إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إرتفاع مستوى الإكتئاب والتنبوء بإرتفاع مستوى إدمان طلاب وطالبات الجامعة للإنترنت .

## 3 - دراسة (العصيمي ، 2010)

هدفت الدراسة التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، وأشارت نتائجها الى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الإجتماعي وبين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت .

## 4 - دراسة ( Ceyhan, 2008 )

هدفت الدراسة الى البحث عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة والإكتئاب والفعالية الذاتية في إستخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة مؤشرات دالة لمستويات الإستخدم المشكل للإنترنت ، وأشارت النتائج الى أن الشعور بالوحدة والإكتئاب والفعالية الذاتية في إستخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات الإدمان على الإنترنت ، ووجد أن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبوءاً للإستخدم المشكل للإنترنت ، ثم جاء الإكتئاب في المرتبة الثانية وبعدها الفعالية الذاتية لإستخدم الكمبيوتر .

## 5 - دراسة ( Jong , 2008 )

هدفت الدراسة الى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج الواقعي على مستوى إدمان الإنترنت وتقدير الذات لإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في إثنتين من المتغيرات الفكر الإدماني التلقائي والتحمل .

## 6 - دراسة ( Danieg &amp; et. Al. , 2009 )

هدفت الدراسة الى تطبيق برنامج إرشادي متعدد المستويات مصمم لعلاج الإدمان من الإنترنت لدى المراهقين الصينيين بهونك كونك ، وقد تم استخدام مقياس إدمان الإنترنت النسخة الصينية لـ ( Young )

الذي تكون من عشرة بنود لتحديد المدمنين من غير المدمنين ، وقد أظهرت النتائج القبلية والبعديّة أن مشكلات إدمان الإنترنت لدى المشاركين قد إنخفضت بعد الإنضمام للبرنامج .

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### منهجية البحث :

إعتمد الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونها دراسة شبه تجريبية تهدف التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الإنترنت لدى أفراد عينة البحث الحالي .

#### عينة التجربة :

تم إختيار عينة التجربة بواقع ( 24 طالباً ) بعد تطبيق مقياس الإدمان على الإنترنت المستخدم في هذه الدراسة ، موزعين بصورة عشوائية بالتساوي بين المجموعتين ( 12 ) طالباً لكل مجموعة ، واختيرت المجموعة التجريبية من مدرسة ( إعدادية الجماهير للبنين ) وعينة المجموعة الضابطة من مدرسة أخرى وهي ( إعدادية المعقل للبنين ) من مدارس مركز المحافظة ، وقد تم إختيار المجموعتين من مدارس مختلفة وذلك لضمان السلامة الداخلية للبرنامج الإرشادي ، كما موضح في الجدول ( 1 ) .

#### جدول ( 1 ) توزيع أفراد عينة الدراسة

المدرسة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموع
إعدادية الجماهير للبنين	12	-	12
إعدادية المعقل للبنين	-	12	12
المجموع	12	12	24

#### تطبيق مقياس الإدمان على الإنترنت :

قام الباحثان بتطبيق مقياس الإدمان على الإنترنت المعد من قبل (أرنوط ، 2007 ) على طلاب الصف الرابع الإعدادي ، ومن ثم تم تحديد أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ممن حصلوا على درجات



أعلى من الوسط الفرضي المحدد للمقياس وهو ( 60 ) درجة ، حيث وفق درجة الوسط الفرضي المستخرجة للمقياس يعد الفرد الذي يحصل على أكثر من (60) درجة مدمن على الإنترنت .

#### • تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة :

للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي ، استخدم إختبار ( مان وتني ) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين ، وكما موضح في الجدول (2) .

جدول ( 2 ) نتائج إختبار مان وتني لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين على الإختبار القبلي

الحكم	مستوى الدلالة	قيمة مان - وتني		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
		المحسوبة	الجدولية				
غير دالة	0,05	37	39,00	117,00	9,75	12	التجريبية
				183,00	15,25	12	الضابطة

يتضح من خلال نتائج التكافؤ في الإختبار القبلي في الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة بين رتب درجات كلا المجموعتين عند مستوى دلالة ( 0,05 ) ، مما يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

#### أداتي البحث :

#### 1 - مقياس الإدمان على الإنترنت

تم تبني مقياس ( أرنوٲ ، 2007 ) المعد لمقياس الإدمان على الإنترنت والمكون من (60) فقرة بثلاث بدائل للأجابة تعطى عند التصحيح الدرجات ( 2 ، 1 ، صفر ) على التتالي ، وعليه فأن درجة الأجابة عن المقياس تتراوح بين ( صفر - 120 ) ، وبمتوسط فرضي قدره (60) .

#### • التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإدمان على الإنترنت :

لغرض حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على الإنترنت ، تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها ( 200 ) طالباً تم إختيارهم بصورة عشوائية .

- القوة التمييزية للفقرات : بعد تصحيح إجابات الطلبة على المقياس ، تم ترتيب الإجابات بحسب الدرجة الكلية بصورة تنازلية ، وتم تحديد كلا المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية ونسبة 27% ، وعليه

بلغ عدد الطلبة في كل مجموعة ( 54 ) طالباً ، ولحساب القوة التمييزية للفقرات أستخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت النتائج كما موضحة في الجدول ( 3 )

جدول ( 3 ) نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1	2,592	1,278	1,074	0,828	5,178
2	2,481	1,672	1,296	0,465	3,547
3	1,666	0,877	1,222	0,697	2,060
4	2,860	1,081	2,069	0,935	3,624
5	2,592	1,278	1,074	0,828	5,178
6	2,481	1,672	1,296	0,465	3,547
7	2,888	0,894	2,284	0,794	4,551
8	2,827	1,058	2,419	0,804	2,759
9	2,987	0,980	2,061	0,747	6,757
10	2,938	1,004	2,037	0,813	6,277
11	2,938	0,966	1,790	0,770	8,363
12	2,765	1,003	2,308	0,768	3,252
13	2,938	0,871	2,197	0,900	5,322
14	2,888	0,987	2,469	0,975	2,721
15	2,802	0,954	1,827	0,787	7,096
16	2,963	0,813	2,284	0,675	5,782
17	2,765	1,003	2,148	0,867	4,188
18	2,987	0,829	2,666	0,741	2,597
19	2,604	1,068	1,691	0,889	5,914
20	2,308	1,079	1,691	0,903	3,946
21	2,950	0,804	2,617	0,734	2,754
22	2,975	1,466	2,444	1,294	2,433
23	2,679	1,149	2,098	1,168	3,187
24	2,518	1,236	2,024	1,048	2,742
25	2,259	1,498	1,271	1,387	3,324
26	2,259	1,376	1,617	1,544	2,792
27	2,913	1,266	1,654	1,601	4,541
28	2,037	1,187	1,419	1,442	5,772
29	2,049	1,150	1,333	1,264	5,034

2,022	1,639	1,839	0,961	2,111	30
4,662	1,544	1,827	1,307	2,876	31
3,795	1,500	1,469	1,447	2,580	32
2,079	1,601	1,654	1,269	2,037	33
2,561	1,594	1,111	1,350	2,777	34
5,203	1,520	1,617	0,860	2,308	35
2,669	1,626	2,172	1,167	2,987	36
6,213	1,288	1,123	0,743	2,481	37
2,240	1,479	1,753	0,943	2,308	38
5,417	1,222	1,211	1,015	3,259	*39
4,743	1,441	1,611	1,160	3,259	40
4,336	1,358	1,653	0,963	2,911	41
3,278	1,283	1,412	1,060	2,035	42
4,029	1,474	1,332	0,865	2,041	43
4,741	1,592	1,830	1,294	2,161	44
3,920	1,625	1,821	0,853	2,870	45
3,084	1,554	1,464	0,799	2,585	46
3,897	1,491	1,650	0,728	2,031	47
3,571	1,626	1,114	0,566	2,771	48
4,840	1,320	1,613	0,339	2,302	49
2,653	1,626	1,142	0,167	1,983	50
5,212	1,288	1,126	0,741	2,401	51
2,841	1,479	1,758	0,843	2,302	52
3,501	0,794	2,284	0,874	2,880	53
2,752	0,804	2,412	1,058	2,821	54
5,752	0,741	2,761	0,981	2,381	55
4,271	0,813	2,037	0,604	2,331	56
7,369	0,721	1,390	0,916	2,230	57
3,950	0,764	2,398	1,203	2,355	58
4,022	0,932	2,107	0,808	2,337	59
2,441	0,971	2,432	0,907	2,843	60

وفي ضوء النتائج المثبتة في الجدول ( 3 ) يتضح ان جميع الفقرات كانت قادرة على التمييز بين افراد

المجموعتين ، حيث ان جميع القيم التائية المحسوبة كانت دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية

الجدولية (1,980) بدرجة حرية ( 106 ) .

• ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية : تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين

درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول ( 4 )

جدول ( 4 ) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الأدمان على الانترنت

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,265	21	0,452	41	0,199
2	0,418	22	0,217	42	0,224
3	0,573	23	0,390	43	0,230
4	0,421	24	0,327	44	0,251
5	0,464	25	0,374	45	0,256
6	0,302	26	0,383	46	0,381
7	0,384	27	0,306	47	0,334
8	0,546	28	0,445	48	0,234
9	0,694	29	0,596	49	0,262
10	0,332	30	0,531	50	0,352
11	0,371	31	0,325	51	0,421
12	0,359	32	0,312	52	0,319
13	0,493	33	0,433	53	0,308
14	0,438	34	0,591	54	0,303
15	0,427	35	0,418	55	0,347
16	0,434	36	0,374	56	0,236
17	0,348	37	0,357	57	0,262
18	0,307	38	0,334	58	0,347
19	0,310	39	0,314	59	0,392
20	0,360	40	0,421	60	0,386

وفي ضوء النتائج المثبتة في الجدول ( 4 ) يتضح ان جميع الفقرات كانت ترتبط بالدرجة الكلية ، حيث ان جميع معاملات الارتباط المحسوبة كانت دالة عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون ( 0,196 ) عند مستوى دلالة ( 0,05 ) .

#### ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق هي :

#### 1 - معامل ألفا كرونباخ

بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ( 0,864 ) مما يعني دقة المقياس وإتساقه وثباته فيما يزودنا به من معلومات عن إدمان الإنترنت .

#### 2 - طريقة إعادة الإختبار

وقد بلغ معامل ثبات إعادة الإختبار بعد إسبوعين من التطبيق الأول للمقياس (0,882) .

يتضح من قيم المستخرجة ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالٍ وكذلك صدقه على العينة موضوع الدراسة ، مما يشير الى صلاحية وإمكانية تطبيقه .

#### البرنامج الإرشادي :

يُعد البرنامج الإرشادي وتطبيقه هو الجزء العملي المهم من هذا البحث ، فقد قام الباحثان بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في إختصاص الإرشاد النفسي وعلم النفس للإستشارة بأرائهم العلمية ، وقد أبدوا بعض الملاحظات من حيث عدد الجلسات والفنيات المستخدمة .

#### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### • نتائج الفرضية الأولى :

(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس ادمان الانترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية ) .

وللتعرف على فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في أعراض الإدمان على الإنترنت ، تم استخدام إختبار ولكوكسن للعينات المترابطة لتوضيح دلالة الفروق بين الإختبارين ، وكانت النتائج كما في الجدول ( 5 ) أدناه .

جدول ( 5 ) نتائج اختبار ولكوكسن لتعرف دلالة الفروق بين رتب درجات طلبة المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي

الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسن	
			المحسوبة	الجدولية
السالبة	7,00	77,00	2,983	14
الموجبة	1,00	1,00		

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ولصالح الإختبار القبلي . وتشير نتائج هذه الفرضية الى أن مستوى إدمان الإنترنت قد إنخفض لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التجريبي من خلال نتائج الإختبار البعدي بعد الإنتهاء من البرنامج بالمقارنة مع مستوى الإدمان على الإنترنت قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ، مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة الإدمان على الإنترنت ، وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت اليها دراسات (Young,2007) و ( Daniel , 2009 ) و ( Ceyhan , 2008 ) والتي أشارت جميعها الى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض درجة الإدمان على الإنترنت ، وهذه النتيجة تتفق مع تعريف الإرشاد بأنه: عملية تهدف الى مساعدة الفرد على فهم قدراته وإمكاناته من خلال علاقة واعية مخططة للوصول به الى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها . (الزيادي والخطيب ، 2001: 14)

#### • نتائج الفرضية الثانية

(لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي )

وللتعرف على فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي على مقياس إدمان الإنترنت لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ، تم استخدام إختبار مان وتني لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين ، وكانت النتائج كما في الجدول ( 6 ) أدناه .

## جدول ( 6 ) نتائج اختبارمان وتتي لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين على الاختبار البعدي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتتي		الحكم
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	12	7,38	88,50			دالة لصالح المجموعة
الضابطة	12	6.75	67.5	10,500	37	الضابطة

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول اعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) ولصالح المجموعة الضابطة.

ويمكن ان يعزى ذلك لأثر البرنامج الإرشادي في خفض الإدمان على الإنترنت ، كما أن عدم التداخل في معالجة الظواهر السلوكية ببقائها على حالها أو قريباً من حالها ، ويفسر ذلك أيضاً أن الحاجة ماسة الى تقديم خدمات الإرشاد في مختلف المراحل العمرية ولل فرد حق على الجماعة التي ينتمي اليها أن تقدم له ما يحتاجه من مساعدة ، فإن تخطى الصعوبات التي يواجهها سيجعله عضواً سليماً في تلك الجماعة ( زهران، 2005 : 187) ، كما يمكن تفسير ذلك ايضاً من خلال النظر الى التغيير الذي طرأ على أفكار المجموعة التجريبية من خلال جلسات البرنامج حول الإنترنت وإستبصارهم بالأضرار الناتجة عن قضاء وقت طويل عليه وإكسابهم سلوكيات تساعد في التخلص من الإدمان على الإنترنت وتبصير أسرهم بالبرنامج وأهدافه لمساعدتهم على التخلص من الإدمان على الإنترنت وإستخدام الإرشاد الديني لمعالجة هذا السلوك الإدماني وهذا ما لم يحصل لأفراد المجموعة الضابطة وهذا يتفق مع دراسة ( جبل ، 2000)

#### • التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن التوصية بما يلي :

- 1 - زيادة الإهتمام بإقامة البرامج الإرشادية في المدارس وغيرها لمواجهة المشكلات التعليمية والتربوية من حيث أهمية فائدتها في هذا المجال .
- 2 - زيادة الأبحاث عن الأسباب الإجتماعية الدقيقة الدافعة للإدمان على الإنترنت لدى الطلبة .
- 3 - زيادة التوعية بالأضرار الناتجة عن الإدمان على الإنترنت للطلاب في المدارس ووسائل الإعلام .
- 4 - الإستفادة من الإرشاد الديني في علاج السلوكيات الخاطئة الحديثة كالإدمان على الإنترنت.

**• المقترحات : في ضوء ما توصل اليه البحث الحالي فإنه يمكن اقتراح الآتي :**

- 1 - إجراء دراسة حول فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض درجات الإدمان على الإنترنت لدى طلبة المرحلة الجامعية من كلا الجنسين .
- 2 - تصميم برامج إرشادية فردية وجمعية وتجربتها في علاج أسباب محددة للإدمان على الإنترنت كالعزلة الإجتماعية أو ضعف مهارة إدارة الوقت أو التشتتات المعرفية الناجمة عن أساءة استخدام الإنترنت.
- 3 - بحوث متعمقة في آثار الإدمان على الإنترنت على سمات الشخصية والحالة النفسية والإجتماعية .



## المصادر

- أحمد، هويدا علام ومحمود، حمدي شاکر (2002): الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار الأندلس، ط1، حائل.
- أرنؤط ، بشرى إسماعيل (2007) : إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية ، العدد 55 ، جامعة الزقازيق، مصر .
- الأغا، إسماعيل وصفي (2009): سوء إستخدام الإنترنت والجوال، ط1، دار روز للطباعة والتوزيع، لبنان.
- جبل ، فوزي محمد (2000) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .
- حجار ، محمد (2014) : فن الإرشاد النفسي السريري ، المركز العربي للدراسات الأمنية ، الرياض .
- ربيع ، هبة (2003) : إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات دراسات نفسية ، السنة 13 ، العدد 4 ، ص 555 - 580 .
- زهران ، حامد عبدالسلام (2005) : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط5 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- الزیادي ، هشام و الخطيب ، أحمد (2001) : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، الدار العلمية الدولية و دار الثقافة للنشر ، عمان ، الأردن .
- العباحي، عمر موفق (2007) : الإدمان والإنترنت ، دار مجدلاوي للنشر ، ط1 ، عمان .
- عبدالمنعم، عفاف (1999) : الإدمان دراسة نفسية لأسبابه ونتائجه ، دار المعرفة الجامعية .
- العصيمي، سلطان عائض (2010) : إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي ، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية ، الرياض .
- عقل ، محمود عطا (2000) : الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 ، دار الخريجي للنشر ، الرياض .
- علي ، محمد النوبي (2010): إدمان الإنترنت في عصر العولمة ، دار صفاء للنشر ، ط1 ، عمان .
- العمري، علي حفنان (2008): إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية والإجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة الكويت.
- الفرم ، خالد فيصل عبدالمحسن (2002) : شبكة الإنترنت وجمهورها (دراسة نظرية في ضوء نظرية الإستخدامات والإشباعات) ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
- الغامدي ، حامد أحمد (2005) : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض حالات القلق ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- الغامدي ، عبدالله أحمد (2008) : تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشاكل النفسية ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
- Baruch, Y. (2001): The autistic society . Information & Management . 83. Pp. 142 - 144 .

- **Fortson, B. Scotti, J. Chen, Y. Malone, J. & Del Ben, K. (2007):** "Internet use, abuse , and dependence among students at Southeastern regional university". Journal of American College Health , Vol. 56 , No, 3.
- Griffiths, M. (2000): "Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence" . Psychology & Behavior, 3. P. 211 – 218 .
- Goodman, A. (1993): "Diagnosis and treatment of sexual addiction " . Journal of sex and Marital Therapy ". 19, pp. 266 – 271 .
- Huang , M.P. & Alessi, N. E. (1997): "Internet addiction , Internet psychotherapy" : Reply. American journal of psychiatry , 154 : 890 .
- Kubey, R. W. Lavin, M. J. Barrows, J. R. (2001): Internet use and collegiate academic performance decrements; early findings. Journal of Communication. 51. Pp. 467 – 488 .
- Lacey, H. (1993): "Self – damaging and addictive behavior in bulimia nervosa; A catchment area study " . British Journal of psychiatry. 163. P. 190 – 195 .
- Shapira, N. Goldsmith, T. Keck, P. Khosla, U. & McElroy, S. (2000): "Psychiatric features of individuals with problematic Internet use" . Journal of Affective Disorders. 57. Pp. 256 – 264 .
- Thatcher, A, & Goolam , S. (2005) : "Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire " . South African journal of psychology , 35(4) , pp. 793 – 809 .
- Young , K. (1996): "Addictive use of the Internet . A case that breaks the stereotype" . Psychological Reports. 79. PP. 899 – 902 .
- Young, K. (2007): Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts; Treatment Outcomes and Implications. Cyber psychology & Behavior . Vol.11 . No, 6. PP.764 – 771 .
- Ward, D.(2000): The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use. Ph, D. Colleg of Education. The Florida State University .