ادمان الانترنت وعلاقته بالاحباط الوجودي لدى الراشدين

أ.م.د سناء عبد الزهرة الجمعان

فريد جاسم مثنى

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على ادمان الانترنت والاحباط الوجودي لدى عينة من الراشدين ومعرفة العلاقة بينهما، وقد اظهرت النتائج الى ان عينة البحث لا تعاني من ادمان الانترنت، ولكنها تعاني من الاحباط الوجودي، كما اظهرت ايضا عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي، كما خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract

The current research is aimed at identifying Internet addiction and frustration existential among a sample of adults and know the relationship between them، and the results showed that the sample does not suffer from Internet addiction، but they suffer from frustration existential، and also showed the presence of a weak correlation between Internet addiction and frustration existential، Find out how a set of recommendations and proposals

الفصل الاول:

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: (Research problem)

ان الانترنت سلاح ذو حدين فإذا كان نعمة ووسيلة تكنولوجية مهمة ذات فوائد كبيرة، حين يحسن استعماله، الا انه يمكن ان يكون نقمة اذا اساء الانسان استعماله، فكما انه وسيلة معرفة، وتسلية، وتجارة، ومراسلة وصداقة، فأنه وسيلة للعبث والاذى، و إساءة التصرف، والادمان. ويؤكد البعض ان تسميته بالشبكة العنكبوتية تسمية صحيحة ودقيقة على اعتبار ان البعض يقع في خيوط وشباك لا نهاية لها، كما يسيء استخدامه لدرجة الاعتماد التام والادمان(عبد الله، 2015، ص11).

ويسبب الاستخدام الزائد عن الحد للانترنت ادمانا نفسيا يشبه نوعا ما في طبيعته الادمان الذي يسببه تعاطي المخدرات والكحوليات والتعلق وعدم السيطرة (علي، 2010، ص19).

وإدمان الانترنت شانه شأن اي نوع اخر من الادمان من حيث تأثيره في شتى الجوانب السلوكية والاثار المترتبة عليه والفرق فقط يكون في نوعية المادة التي يعتمد عليها الفرد او طبيعة تلك المادة التي تسبب الادمان وطريقة التعامل معها وتداولها (زيدان ، 2008، ص373).

ومن جهة اخرى ان مستخدم الانترنت الذي

يتعامل مع عالم افتراضي واناس غير حقيقيين ويطلع على امور كثيرة تختلف عما هو موجود في بيئته وعالمه الحقيقي سوف يجد نفسه في النهاية مضطرا للعودة الى عالمه الواقعي المختلف عما وجده في الانترنت والذي لا يكون بمستوى الطموح الذي يصبو اليه مما يصيبه بالاكتئاب والاحباط (الطروانة والفنيخ، 2012، ص288).

ومن المشكلات التي يعاني منها الانسان في الوقت الحاضر الاحباط الوجودي وذلك يعود الى مشاعر الخواء والفراغ والملل واللاجدوى التي تنتاب الانسان في معظم نواحي حياته فكثرة الضغوط النفسية والازمات التي يتعرض لها ورتابة البيئة المحيطة به وما حولها من مظاهر الانسانية من شأنها ان تدفع الانسان الى ان يعيش حياة خالية من المعاني والقيم، والاحباط الوجودي يحدث عندما تعاق لدى الانسان ارادة المعنى بسبب الظروف البيئية القاسية المحيطة به فيشعر بأن الحياة فقدت معانيها من حوله ولا يشعر بالحماس للعمل ولا يبدو لديه اي هدف واضح في الحياة يسعى الى تحقيقه بل تصبح الحياة له عديمة ومملة فيعتقد ان وجوده لا معنى له (الساعدي، 2009، ص2).

وتتجلى مشكلة البحث الحالي في الأجابة عن السؤال الآتي:

ماقوة واتجاه العلاقة بين ادمان الانترنت بين والاحباط الوجودي لدى الراشدين ؟

أهمية البحث: (Research importance)

ان النمو المتسارع للحاسبات الشخصية وصولا الى تكنولوجيا الانترنت زاد من دور ومكانة التكنولوجيا في حياتنا وثقافتنا بشكل مثير وهذه الاثارة جعلت الفرد ملتصق بالكمبيوتر والانترنت الامر الذي جعله يترك الانشطة اليومية المهمة في حياته مما أثر على الصحة النفسية للافراد وادى بهم الى الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية. (Mcglimcheg، 2003:p.103)

فعلى الرغم من التأثيرات الايجابية التي تتركها شبكة الانترنت الا انها في الوقت نفسه تركت بعض التأثيرات السلبية التي تمثلت في بداية ظهور بعض اعراض الادمان على الانترنت وتسببت في خلق بعض الصدمات العاطفية لبعض مستخدميه من العزاب والمتزوجين انعكست سلبا على علاقاتهم الاسرية والعائلية والزوجية وساهمت في بروز بعض مظاهر الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى بعضهم تجسدت في تمنيهم العيش خارج مجتمعهم المحلي (ساري، 2008، ص330).

وهنا سوف يرتبط استخدام الانترنت بمجموعة من السلبيات مثل هدر الوقت واهمال الالتزامات والانشطة الاجتماعية وتدني المستوى الدراسي بل ويصل الامر لدى بعض الحالات التي ادمنت الانترنت الى تهديد الاستقرار الاسري وفقدان العمل وتدهور العلاقات الاجتماعية.

فالمدمن على استخدام الانترنت لم يعد ينظر الى الانترنت على انها اداة تكنولوجيا بل اصبحت بالنسبة له فتنة تكنولوجية لذلك لابد من التوقف وامعان النظر الى الدمار الذي يسببه الادمان على

الانترنت والذي يتمثل في: فقدان العمل والطرد من المدرسة او الجامعة وانهيار المراهقين والمشاكل العائلية والتحرش بالاطفال والعنف العائلي والديون المتراكمة والثقة المنهارة ناهيك عن تعود الكذب واخفاء الحقائق والتلون وعدم المصداقية وغيرها من المشاكل (حمد، 2011، ص111).

ولقد اولى فرانكل اهتمامه بظاهرة واسعة الانتشار في العصر الحالي كون الكثير من الافراد يشكون هذه الايام بان حياتهم بلا معنى تماما و تنقصهم المعرفة والوعي بمعنى يستحق العيش من اجله، فهم كثيروا الألم من خبرة الفراغ الداخلي او الفراغ داخل نفوسهم فاصبحوا في الموقف الذي يطلق عليه فرانكل الاحباط الوجودي (باترسون، 1990، ص464).

ويرى فرانكل ان الاحباط الوجودي يمكن ان يظهر في حالتين اولهما عندما تعاق ارادة المعنى بسبب الضغوط النفسية الكبيرة التي يتعرض لها الفرد مثل الكوارث والصدمات والثانية تظهر عندما تعاق ارادة المعنى لدى الانسان بسبب رتابة البيئة المحيطة للانسان اذ انه لايشعر بالحماس لانجاز عمل ما، ولاتوجد لديه رسالة واضحة لتأديتها مما يزيد شعوره بالعزلة والسأم والملل بسبب انتقاله من يوم الى اخر في نظام روتيني ممل(الاعرجي، 2007، ص6).

كما تأتي اهمية البحث من اهمية الفئة المستهدفة وهم الراشدون الذين بلغوا مستوى من النضج والاستقلالية تمكنهم من تنظيم حياتهم بشكل فعال ومسؤول من حيث العمل وتهيئة فرص الانتاج والطموح والراحة، اذ يبقى الاهتمام بموضوع الرشد مهم جدا خصوصا ان الراشد بحاجة الى الشعور بالامان والى معرفة نفسه وتحديد حاجاته وسلوك الطرق التي تؤدي الى النجاح، وهذه الحاجة لاتقل اهمية عن حاجات باقي الفئات العمرية، اذ ان الراشد مسؤول عما يقوله وعما يفعله (سليم، 2002، ص447).

ويرى الباحث ان اهمية البحث تتلخص ايضا في ايجاد العلاقة بين المتغيرين فقد يكون إدمان الإنترنت ليس إضطرابا منفصلا بل نتيجة للإحباط الذي يعانيه الفرد.

اهداف البحث: (Research goals)

يهدف البحث الحالي الى معرفة مايأتي:-

1 – مستوى ادمان الانترنت لدى عينة من الراشدين.

2 – مستوى الاحباط الوجودي لدى عينة من الراشدين.

3 – العلاقة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي لدى عينة من الراشدين.

حدود البحث: (Rsearch limits):

يتحدد البحث الحالي بمجوعة من الافراد الراشدين من الموظفين في دوائر الدولة في التربية، التعليم العالي، الصحة والراشدين العاطلين عن العمل المسجلين في دوائر الرعاية الاجتماعية في محافظة المثنى للعام (2015/2016).

تحديد المصطلحات: (Define terms)

اولا: ادمان الانترنت: (Internet ad-diction)

عرفه كل من:

1 - اوزاك (orzack، 1998): انه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على شبكة الانترنت وقتا طويلا جدا ويصبحون معزولين عن اصدقائهم واسرهم ولا يبالون باعمالهم واخيرا يغيرون ادراكهم عن العالم من حولهم (جاد، 2006، ص12).

2 - يونج (young، 1998):انه اضطراب السلوك وفقدان السيطرة عليه في الاستعمال المفرط لشبكة الانترنت والذي لا يتضمن السكر او فقد الوعي ويتميز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية واجتماعية (Koc، 2011، p:143).

3 - ويتبنى الباحث تعريف (يونج، 1998) تعريفا نظريا لكونه مستمد من النظرية المتبناة.

اما التعريف الإجرائي لأدمان الانترنت: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته على فقرات مقياس ادمان الانترنت.

ثانيا: الاحباط الوجودي: (Existential frustration)

وعرفه فرانكل (Frankl، 1982): "بأنه مشكلات متصلة بمعنى الحياة والموت والحب والالم والعمل وهذه المشكلات تؤدي الى الاحباط الوجودي او الاحساس بأن الحياة لامعنى لها" (باترسون، 1990، ص486).

وعرفه ستارك (Stark، 1992):حالة يشعر بها الفرد من خلالها ان الحياة فقدت معانيها (Stark، 1992، p:132).

ويتبنى الباحث تعريف (فرانكل، 1982) تعريفا نظريا لكونه مستمد من النظرية المتبناة.

اما التعريف الإجرائي للاحباط الوجودي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته على فقرات مقياس الاحباط الوجودي.

ثالثا: الراشدين: (Adults)

وهم الافراد الذين انهوا مرحلة المراهقة والرشد يعني النضج في جوانب الشخصية جميعاً: الجسمي والانفعالي والاجتماعي والعقلي وعلاماته الاساسية قدرة الفرد على الاستقلال عن الكبار وتصريف اموره بنفسه والتفاعل مع الاخرين(عبد الله، 2008، ص143).

وتبدأ هذه المرحلة مع بداية العقد الثالث من العمر (بعد الواحد والعشرين) وتنتهي مع نهاية الستينات وهي اطول مراحل النمو وهي تختلف باختلاف الثقافات والظروف المعيشية (ابو جعفر، 2014، ص144).

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الاول: ادمان الانترنتInternet addiction

نظرية كيمبرلي يونج (Kimberly Young theory):

مع انتشار استخدام الانترنت بدأ ينتشر وبشكل واضح الادمان على الانترنت، ففي عام 1996 قادت (كيمبرلي يونج) جهود بحثية علاجية لادمان الانترنت ففي عينة مكونة من 496 فردا من مستخدمي الانترنت وجدت بان 396 فردا منهم أي حوالي (80%) منهم تم تصنيفهم كمدمني انترنت، وفي نفس العام قدمت يونج ورقة بحثية كانت الاولى من نوعها وذلك بعنوان (الادمان على الانترنت، ظهور اضطراب اكلنيكي جديد)، وقد عملت يونج على تتبع الاعراض الدالة على ادمان الانترنت وتوصلت الى مجموعة من المؤشرات، اذ اشارت الى ان بعض المدمنين على الانترنت يشعرون بالأكتئاب والاحباط والعزلة، اضافة الى فقدان الكثير من الهوايات الترفيهية والاجتماعية، ومشكلات في العائلة والعمل والعلاقات والمدرسة، وبالرغم من عدم وجود معايير معينة لادمان الانترنت في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات النفسية والعقلية، فقد قامت يونج بتعديل المعايير الخاصة بالمقامرة المرضية حتى تتناسب مع ادمان الانترنت.(مقدادي وسمور، 2008، ص16).

وتعد(كيمبرلي يونج) رائدة في مجال دراسة ادمان الانترنت حيث قامت بسلسلة من الدراسات التي حاولت فيها اثبات ان الاستخدام المفرط للانترنت ينتج عنه اعراض كتلك التي نجدها لدى مدمني المخدرات والكحوليات وادمان المراهنات (جلال ومحمد، 2005، ص10).

وقد اشارت يونج الى ان استعمال الانترنت لمدة طويلة يؤدي الى الادمان وقد حدد الادمان على الانترنت بالزمن باستعمال الانترنت لمدة 38 ساعة اسبوعيا.(العمري، 2008، ص26)

المحور الثاني: الاحباط الوجودي Existential Frustration

نظرية فرانكل Frankl›s theory (العلاج بالمعنى): يعد فيكتور فرانكل المؤسس الاول للمدرسة النمساوية الثالثة في الصحة النفسية والعلاج النفسي بعد المدرستين الشهيرتين الاولى لفرويد والثانية لادلر، وكذلك المؤسس الاول لما اطلق عنه حديثا (علم نفس المعنى) (فرانكل، 1982، ص10-9)، ان الاساس في نظرية فرانكل هو (ارادة المعنى) الذي يحاول من خلاله الانسان ان يجد هدفا لحياته، والذي يعد قوة دافعة اولية في سلوكه، وعند هذه النقطة يتبين الفرق بين نظرية فرانكل التي تؤكد على ارادة المعنى ونظرية فرويد التي تؤكد على مبدأ(اللذة) ونظرية ادلر المبنية على مبدأ القوة بوصفها الدافع الاساسي للسلوك(Wony، 2001، p:4).

ويشير فرانكل الى ان الاحباط الوجودي ظاهرة واسعة الانتشار ويعده من المخاطر التي

تواجه الانسان المعاصر، ويرجع فرانكل سبب حدوثها الى فقدان عام للمعنى في الحياة الذي يحدث نتيجة لفقدان أمرين:اولهما فقدان الانسان لما كان محتوما عليه ان يمر به منذ ان اصبح كائنا بشريا، ففي بداية التاريخ الانساني فقد الانسان بعض الغرائز الحيوانية الاساسية التي تشعره بالامان والطمأنينة، وهذا الامان يشبهه فرانكل بالجنة وقد اغلق بابها في وجه الانسان الى الابد وصار عليه ان يأتي ببدائل عنها، والثاني يمثل مايجري الآن بسرعة كبيرة من تناقض في الاعتماد على التقاليد التي ادت الى دعم سلوكه وافعاله، لذا فهو لايعرف مايرغب فيه او مايريد ان يفعله، ومن ثم سوف يخضع اكثر فاكثر لتحكم مايريده الآخـرون ان يفعله، ومـن ثم سوف يقع بشكل متزايد أسيرا للمسايرة والامتثال (مغامس، 2011، ص28).

الجزء الثاني: الدراسات السابقة Previous studies:

الدراسات التي تناولت ادمان الانترنت Internet Addiction:

اولا: الدراسات العربية:

دراسة صبره (2009)«ادمان الانترنت وعلاقته بأضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر »

استهدفت الدراسة الكشف عن مدى العلاقة بين ادمان الانترنت واضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة، ومن اجل ذلك ضمت الدراسة عينة مكونة من (410) طالبا وطالبة في جامعة كفر الشيخ، مصر، وبواقع (222 طالب، و188طالبة) من مستخدمي الانترنت من طلاب الجامعة، وتمثلت ادوات الدراسة مقياس ادمان الانترنت من اعداد عزب (2001) ومقياس اضطراب القيم من اعداد الباحث، وقد اسفرت النتائج عن مايأتي:

1 – وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ادمان الانترنت واضطراب القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية – قيمة الوقت – قيمة العمل – قيمة المسؤولية – الدرجة الكلية)لدى عينة مدمني الانترنت من طلاب الجامعة عند مستوى (0، 05).

2 – عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (الذكور والاناث) في اضطراب بعض القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية – قيمة الوقت – قيمة العمل – قيمة المسؤولية – الدرجة الكلية)لدى عينة من مدمني الانترنت من طلاب الجامعة.

3 – وجود فروق بين نسب انتشار ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة من حيث نسبة الادمان والنوع (صبره، 2009، ص6).

ثانيا: الدراسات الاجنبية:

دراسة يونج (Young ، 1996) "الادمان على الانترنت":

اجرت يونج هذه الدراسة على عينة بلغ عدد افرادها (500) شخصا من مفرطي استعمال الانترنت وتم موازنة سلوكهم بالمعايير السريرية

(الاكلينيكية)التي تستعمل في تصنيف الاصابة بالمقامرة المرضية، وتوصلت الدراسة الى ا ن ادمان الانترنت يرتبط بالكثير من الآثار السلبية كالانسحاب والتقوقع حول الذات وقطع الاتصال بالمجتمع والاسرة، مع جفاف المشاعر، كما يؤدي الى الاغتراب والعزلة الاجتماعية وبينت الدراسة الى ان طلبة المدارس هم الاكثر تأثرا وتعلقا بالانترنت، مما يؤثر على مستواهم الدراسي، اذ ان 58%من الطلبة المستعملين للانترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وتغيبهم عن حصصهم الدراسية المقررة، والكذب على الاهل، ومع ان الانترنت يعد وسيلة بحث مثالية فأن الكثير من الطلبة يستعملونه لاسباب اخرى كالبحث في مواقع لاتمت لدراسته بصلة كالثرثرة في غرف الحوارات الحية او أستعمال العاب الانترنت(، Young 1996، p:1).

ثانيا: الدراسات التي تناولت الاحباط الوجودي:

الدراسات العربية :

1 - دراسة الساعدي (2009)»الاحباط الوجودي وعلاقته بالاسلوب المعرفي(تحمل-عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة في بغداد «:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحباط الوجودي لدى طلبة الجامعة تبعا للعينة بأكملها والنوع (ذكور – اناث)والتخصص(علمي –انساني) وطبيعة العلاقة بين الاحباط الوجودي والاسلوب المعرفي تحمل –عدم التحمل الغموض، وتحقيقا لاهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الاحباط الوجودي وبناء مقياس الاسلوب المعرفي تحمل-عدم تحمل الغموض وقام بتطبيقه على عينة بلغت (300) طالب وطالبة، وبعد تطبيق الوسائل الاحصائية المناسبة توصل البحث الى النتائج الآتية:-

- ان عينة البحث الحالي لديها احباط وجودي اعلى من المستوى الفرضي.
- توجد علاقة موجبة بين الاحباط الوجودي والاسلوب المعرفي تحمل-عدم تحمل الغموض بصورة عامة، وللتخصص(علمي-انساني) وغير دالة في ما يخص النوع (ذكور-اناث).(الساعدي، 2009)

الدراسات الاجنبية :

دراسة هالاما: (Halama، P، 2000)

وعنوانها: "معنى الحياة والتوافق مع الاحباط"

هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين معنى الحياة والاوجه العديدة للتوافق، حيث عدت الدراسة ان المعنى يتكون من تركيب متعدد الابعاد، وعدت الاحباط(Frustration) جزءا لا يتجزء من المواقف الضاغطة(stressful situations)، تم تطبيق الدراسة على عينة من الطلاب المراهقين، كون مرحلة المراهقة المتاخرة مرحلة حرجة يتكون فيها معنى جيد للحياة، بلغ عدد افراد العينة (166) فردا، تراوحت متوسطات اعمارهم مابين -17 19 عاما(64 مراهقا من الذكور، 102 من

الأناث) من طلاب مدرسة سولفاك، تم تطبيق مقياس صورة الاحباط لروزنويج (Rosenz-weig) لتحديد استراتيجيات التوافق، ومقياس المعنى الشخصي، واستبيان مصادر معنى الحياة. اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الفراغ الوجودي وبين ردود الفعل العدوانية، كما أظهرت ايضا وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين مقياس المعنى الشخصي، وبين ردود الفعل البناءة، كما اكدت الدراسة ايضا ان عدم وجود المعنى ونقصه يظهر في الاحساس بمشاعر الضجر، والاختناق، واللامبالاة مما يقلل من القدرة على التوافق مع الاحباط (يوسف، 2008، 94-93).

الفصل الثالث

منهجية البحث وأجراءاته:

اولا: منهجية البحث Research Meth-odology:

يستهدف البحث الحالي وصفا لأدمان الانترنت وعلاقته بالاحباط الوجودي، وعليه فأن الباحث اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة، ومن ثم وصفها وبالنتيجة فهو يعتمد على دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا(ملحم، 2000، ص324).

ثانيا: اجراءات البحث (Research Procedures):

مجتمع البحث (Population of the Research):

تطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والافراد والاشياء التي يتجه الباحث لدراستها (العزاوي، 2008، ص181)، يتكون مجتمع البحث الحالي من موظفي دوائر الدولة في مديرية التربية والتعليم

العالي المتمثل بجامعة المثنى ومديرية الصحة والعاطلين عن العمل المسجلين في دائرة الرعاية الاجتماعية التابعة الى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في محافظة المثنى للعام (2015/2016).

عينة البحث (Sample of Research):

وهي جزء من المجتمع والتي يتم اختيارها بحيث تمثل جميع صفات المجتمع (محمد، 2007، ص7).

وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وتم اختيار طريقة التوزيع المتناسب والذي يعتمد على أخذ عينة تتناسب وحجم الطبقة في المجتمع المبحوث، وبلغت عينة البحث الكلية (640) موظفا وعاطلا عن العمل، وتشمل عينة و ضوح الفقرات وبلغت (40) فردا وعينة الثبات وبلغت (30) فردا وعينة التحليل الاحصائي وبلغت (200) فردا وعينة التطبيق النهائي (400) فردا.

أداتا البحث (Tools of the Re-search):

تختلف ادوات البحث بأختلاف اهداف وطبيعة البيانات المطلوب الحصول عليها، وبما ان البحث الحالي يهدف الى الكشف عن العلاقة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي، قام الباحث ببناء أداتين لتحقيق أغراض البحث الاداة الاولى لقياس ادمان الانترنت والأخرى لقياس الاحباط الوجودي، وقام الباحث بالتعرف على الخصائص السايكومترية للمقياسين من صدق وثبات وفيما يأتي الأجراءات التي تمت لأعداد المقياسين:

أولا: مقياس ادمان الانترنت (Internet addiction):

خطوات بناء مقياس ادمان الانترنت:

1 - تحديد مفهوم ادمان الانترنت استنادا الى نظرية كمبيرلي يونج التي تبناها الباحث والتي عرفت ادمان الانترنت على انه:(انه اضطراب وفقدان السيطرة على السلوك في الاستعمال المفرط لشبكة الانترنت والذي لا يتضمن السكر او فقد الوعي ويتميز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية واجتماعية).

2 - تحديد المجالات الرئيسية لمقياس ادمان الانترنت وذلك استنادا الى نظرية (كيمبرلي يونج) وقد اشتق الباحث هذه المجالات في ضوء معايير منظمة الصحة العالمية في الدليل التشخيصي الرابع للاضطرابات العقلية والنفسية للجمعية الامريكية (DSMIV) وبذلك حددت (6) مجالات للمقياس وهي (السيطرة، تغيير المزاج، التحمل، الاعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس)

3 - صياغة الفقرات بصيغتها الاولية استنادا الى المجالات التي تم ذكرها سلفا وتعريفها وفقا للنظرية المتبناة (نظرية كيمبرلي يونج)، تمت صياغة فقرات مقياس ادمان الانترنت بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس العربية والاجنبية السابقة التي لها علاقة بمتغير البحث.

فكان عدد فقرات المقياس بصيغتها الاولى (41) فقرة موزعة على مجالات المقياس.

اعتمد الباحث المدرج الخماسي لتقدير الاستجابة على فقرات الاداة وهي (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الايجابية التي تكون بأتجاه الموضوع، اذ كانت جميع فقرات المقياس ايجابية.

التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح تعليمات المقياس وفقراته):

لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وطريقة الأجابة عنها ولتحديد الوقت اللازم للأجابة، تم اختيار عينة مكونة من (40) موظف وموظفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من دوائر الصحة والتربية، وقد اظهر التطبيق ان فقرات المقياس وبدائلها كانت مفهومة وان التعليمات كانت واضحة، ولم يبد افراد العينة اي سؤال او استفسار بشأنها يستحق الذكر، ولم تكن هناك فقرات متروكة ضمن اجابة الافراد عليها، وقد استغرق زمن الاجابة بين (20-15) دقيقة.

الخصائص السايكومترية لمقياس ادمان الانترنت:

تتضمن الخصائص السايكومترية لمقياس أدمان الانترنت الآتي:

1 - **الصدق (Validity):**

يعتبر الصدق من اهم الخصائص السايكومترية التي ينبغي ان تتوافر في المقاييس النفسية لأنه يعد مؤشرا في قياس ما وضع من اجله (اليعقوبي، 2013، ص240).

وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

أ - الصدق الظاهري (Face Validity):

يتمثل من خلال عرض الباحث فقرات مقياسه وبدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية والمتغير المراد قياسه (الكبيسي، 2010، ص35)، فأذا أشاروا الى ان الاداة تقيس السلوك الذي وضعت لقياسه فأن الباحث يستطيع الاعتماد على حكمهم (عباس وآخرون، 2009، ص264).

ولغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس ادمان الانترنت تم عرضها بصيغتها الاولية البالغ عددها (41) فقرة، ملحق (1) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم النفسية والتربوية للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس وملائمة التعليمات والبدائل، واعتمد الباحث نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء بالموافقة كمحك للابقاء على الفقرات الصالحة، اذ استخدم الباحث النسبة المئوية ومربع كاي لاستخراج الصدق الظاهري، اذ بلغت قيمة مربع كاي الجدولية (3.84)، وهنا يتم الحكم على الفقرة اذا كانت قيمة مربع كاي المحسوبة اكبر من الجدولية فالفقرة صالحة واذا كانت قيمة مربع كاي الجدولية اكبر من المحسوبة فتحذف الفقرة وتعتبر غير صالحة اذ استبعدت (4) فقرات وهي (7/ المجال الثالث، 3/المجال الخامس، 4، 7/ المجال السادس) واصبح المقياس مكون من (37) فقرة.

ب - صدق البناء (Construct Validity):

يطلق عليه ايضا صدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي، وهو الذي يهتم بجميع الدلائل الضرورية والتي يتم بواسطتها التعرف على قدرة درجة الاختبار في ان تكون مؤشر على السمة التي يفترض ان يقيسها الاختبار، اي يتناول العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري والذي يهدف الاختبار لقياسه، وهذا النوع من الصدق يشكل المرحلة النظرية او التمهيدية في تطوير الاختبارات والمقاييس، وهو موجه لخدمة الاختبار نفسه وذلك بمحاولة الانتقال من الشك في ان الاختبار يقيس السمة التي اعد لقياسها. (الجلبي، 2005، ص94)

ويشمل صدق البناء الآتي:

التطبيق الاستطلاعي الثاني (التحليل الاحصائي لفقرات مقياس ادمان الانترنت):

ان الغاية من هذا التطبيق هو استخراج

القوة التميزية للفقرات (Items discrimination) واستخراج الاتساق الداخلي (Internal Consistency)) (الكبيسي، 2010، ص43).

وبهدف استخراج القوة التميزية والاتساق الداخلي لفقرات مقياس ادمان الانترنت، طبق المقياس على عينة مكونة من (200) موظفا وعاطلا عن العمل، ثم قام الباحث بأتباع الخطوات الآتية:

أ – اسلوب العينتين المتطرفتين.

ب – اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ج – علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه.

د – مصفوفة الارتباطات الداخلية بين مجالات مقياس ادمان الانترنت.

2 – **الثبات (Reliability):**

يعني الثبات الحصول على نفس النتائج عند تطبيق الاداة اكثر من مرة على الافراد انفسهم مع اختلاف الزمن. (الاسدي، 2008، ص103)

وقد تم حساب الثبات بطريقتين على النحو الاتي:

أ – الاختبار واعادة الاختبار (Test – Re test Mothod):

تعتبر معاملات ثبات الاستقرار عبر الزمن من اهم طرق حساب الثبات، ويركز عليها معظم الباحثين اكثر من اي طريقة اخرى، وفيها يتم تطبيق الاختبار على عينة من الافراد ثم يعاد تطبيق التطبيق عليهم مرة او اكثر بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق اختبارهم فيها (معمرية، 2009، ص183).

قام الباحث بتطبيق مقياس ادمان الانترنت على عينة مكونة من (30) فردا بعد اسبوعين من التطبيق الاول وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار(0.97) وهو معامل ثبات عال وجيد يمكن الركون اليه.

ب – معامل الفاكرومباخ للاتساق الداخلي:

تقوم فكرة هذه الطريقة على حساب ارتباطات فقرات المقياس جميعها غلى اساس ان الفقرة بحد ذاتها عبارة عن مقياس قائم ويؤثر معامل الثبات على وفق هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس (عودة والخليلي، 2000، ص354).

أذ تم حساب الثبات بأستعمال معادلة الفا كرومباخ لعينة الثبات البالغة (30) فرد فبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.94) وهذا يعد ثباتا عال ومقبولا.

المقياس بصورته النهائية:

تألف مقياس ادمان الانترنت بصورته النهائية من (35) فقرة بعد استبعاد الفقرة (6، 35) باعتبارها غير مميزة، لكل فقرة (5) بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا)، ملحق (1)، أذ بلغت اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (175) واقل درجة (35) بمتوسط

فرضي (105) درجة.

ثانيا: مقياس الاحباط الوجودي -Ex istential frustential):

خطوات بناء مقياس الاحباط الوجودي:

1 - تحديد مفهوم الاحباط الوجودي استنادا الى نظرية (فيكتور فرانكل) التي تبناها الباحث والتي عرفت الاحباط الوجودي على انه:(مشكلات متصلة بمعنى الحياة والموت والحب والألم والعمل، وهذه المشكلات تؤدي الى الاحباط الوجودي او الاحساس ان الحياة لا معنى لها).

2 - تحديد المجالات الرئيسية لمقياس الاحباط الوجودي وذلك استنادا الى نظرية (فيكتور فرانكل) وقد اشتق الباحث مجالات المقياس في ضوء النظرية المتبناة وقد حددت (5) مجالات للمقياس وهي (معنى الحياة، معنى الموت، معنى الحب، معنى الالم، معنى العمل).

3 - صياغة الفقرات بصيغتها الاولية والتي بلغت (39) فقرة استنادا الى المجالات التي تم ذكرها سلفا وتعريفها وفقا للنظرية المتبناة، حيث تمت صياغة فقرات مقياس الاحباط الوجودي بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس العربية والاجنبية السابقة التي لها علاقة بمتغير البحث.

4 - اعتمد الباحث المدرج الخماسي لتقدير الاستجابة على فقرات الاداة وهي (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الايجابية التي تكون بأتجاه الموضوع وحدد الاوزان (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات السلبية التي تكون ضد الموضوع، حيث كانت فقرة سلبية واحدة هي (10)، اما باقي الفقرات فكانت كلها ايجابية.

التطبيق الاستطلاعي الاول (وضوح تعليمات المقياس وفقراته):

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب اثناء استجابته لفقرات المقياس لذا روعي عند اعدادها ان تكون مبسطة ومفهومة، ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وطريقة الأجابة عنها ولتحديد الوقت اللازم للأجابة، تم اختيار عينة مكونة من (40) موظف وموظفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من دوائر الصحة والتربية، وقد اظهر التطبيق ان فقرات المقياس وبدائلها كانت مفهومة وان التعليمات كانت واضحة، ولم يبد افراد العينة اي سؤال او استفسار بشأنها يستحق الذكر، ولم تكن هناك فقرات متروكة ضمن اجابة الافراد عليها، وقد استغرق زمن الاجابة بين (15-20) دقيقة.

الخصائص السايكومترية لمقياس الاحباط الوجودي:

للتعرف على مدى صلاحية المقياس قام الباحث بالأجراءات الآتية:

1 - **الصدق** (Validity):

وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

أ - **الصدق الظاهري** (Face Validity):

لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الاحباط الوجودي تم عرضها بصيغتها الاولية البالغ عددها (39) فقرة، ملحق (3) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم النفسية والتربوية للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس وملائمة التعليمات والبدائل وما يرونه مناسبا، فقد اعتمد الباحث نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء بالموافقة على الابقاء على الفقرات الصالحة، اذ استخدم الباحث النسبة المئوية ومربع كاي لاستخراج الصدق الظاهري، اذ بلغت قيمة مربع كاي الجدولية (3.84)، وهنا يتم الحكم على الفقرة اذا كانت قيمة مربع كاي المحسوبة اكبر من الجدولية فالفقرة صالحة، أما اذا كانت قيمة مربع كاي الجدولية اكبر من المحسوبة فتحذف الفقرة وتعتبر غير صالحة، اذا حذفت (5) فقرات وهي (9/ المجال الاول، 8، 9/ المجال الثالث، 7/ المجال الرابع، 4/ المجال الخامس)، فاصبح المقياس مكون من (34) فقرة.

ب - صدق البناء (Construct Validity):

ويشمل صدق البناء الآتي:

التطبيق الاستطلاعي الثاني (التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الاحباط الوجودي):

ان الغاية من هذا التطبيق هو استخراج القوة التميزية للفقرات (Items discrimination) واستخراج الاتساق الداخلي Internal Consistency) (الكبيسي، 2010، ص43).

وبهدف استخراج القوة التميزية والاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاحباط الوجودي، طبق المقياس على عينة مكونة من (200) موظفا وعاطلا عن العمل، ثم قام الباحث بأتباع الخطوات الآتية:

أ - اسلوب العينتين المتطرفتين.

ب - اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ج - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه.

د - مصفوفة الارتباطات الداخلية بين مجالات مقياس الاحباط الوجودي.

2 - **الثبات** (Reliability):

تم حساب الثبات بطريقتين على النحو الاتي:

أ - **الاختبار واعادة الاختبار**-Test – Re test Mothod):

طبق مقياس الاحباط الوجودي على عينة مكونة من (30) فردا بعد اسبوعين من التطبيق الاول وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار(0.89) وهو معامل ثبات عال وجيد يمكن الركون اليه.

ب - **معامل الفا كرومباخ للاتساق الداخلي:**

(Crobeck-Alpha Coefficient for Interal Consistency)

تم حساب ثبات مقياس الاحباط الوجودي بأستعمال معادلة الفا كرومباخ لعينة الثبات البالغة (30) فرد اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0،

87) وهذا يعد ثباتا عال ومقبولا.

المقياس بصورته النهائية:

تألف مقياس الاحباط الوجودي بصورته النهائية من (32) فقرة بعد ان استبعدت الفقرات (8، 27) باعتبارها غير مميزة، لكل فقرة (5) بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) ملحق (2)، أذ بلغت اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (160) واقل درجة (32) بمتوسط فرضي (96) درجة.

التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسي ادمان الانترنت والاحباط الوجودي قام الباحث بتطبيق اداتي البحث، ملحق (1) و(2) على عينة مكونة من (400) موظفا وعاطلا عن العمل في دوائر التربية والتعليم العالي والصحة والرعاية الاجتماعية في محافظة المثنى.

الوسائل الاحصائية:

اجريت عملية تحليل البيانات احصائيا بأستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبالتحديد الوسائل الاحصائية الآتية:

1 – النسبة المئوية ومربع كاي لأستخراج الصدق الظاهري.

2 – الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى ادمان الانترنت والاحباط الوجودي لدى الراشدين من موظفين وعاطلين عن العمل.

3 – الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأستخراج معاملات التمييز لفقرات مقياسي ادمان الانترنت والاحباط الوجودي.

4 – معامل ارتباط بيرسون لأستخراج الصدق البنائي لمقياس ادمان الانترنت والاحباط الوجودي لأيجادعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال و علاقة المجال بالمجالات الاخرى (مصفوفة الارتباطات الداخلية)، وايجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار للمقياسين وايجاد العلاقة الارتباطية بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي.

5 – معادلة الفا كرونباخ لحساب ثبات أداتي البحث.

6 – اختيار عينة البحث الرئيسية بطريقة التوزيع المتناسب وفق المعادلة الآتية:

$$\text{ع ف} = \text{ح ع} \times \frac{\text{ح ط}}{\text{ح م}}$$

ع ف = عدد الافراد الذين تم سحبهم من كل طبقة

ح ع = حجم العينة المحسوبة

ح ط = حجم الطبقة

ح م = حجم المجتمع (العزاوي، 2008، ص169).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث بعدما استكمل الباحث متطلبات بناء أدوات البحث ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج، وأدناه عرض لنتائج أهداف البحث:

1 - التعرف على مستوى ادمان الانترنت لدى عينة من الراشدين:

لقياس ادمان الانترنت لدى عينة البحث البالغة (400) موظفا وعاطلا عن العمل من الراشدين تم ايجاد الوسط الحسابي لأفراد العينة والذي بلغت قيمته (89.605) وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس والذي بلغت قيمته (105)، تبين ان متوسطات درجات افراد العينة اقل من الوسط الفرضي للمقياس، وقد استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، فكانت القيمة التائية المحسوبة (-11.294) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.97) عند مستوى دلالة (0.05)وبدرجة حرية (399)، وهذا يعني ان عينة البحث من الموظفين والعاطلين عن العمل لا يعانون من ادمان الانترنت.

جدول (1)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى أدمان الانترنت لدى الراشدين

عدد افراد العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
400	105	89.605	27.263	11.294-	1.97	غير دال

ويرى الباحث ان هذه النتيجة لا تتفق مع عدد من الدراسات التي استهدفت دراسة ادمان الانترنت التي توصلت الى وجود ادمان الانترنت لدى عينة البحث نتيجة للاستعمال المفرط لشبكة الانترنت مثل دراسة (يونج، 1996)، الا انها اتفقت مع عدد من الدراسات التي استهدفت قياس الانترنت مثل دراسة (حسن، 2013)ودراسة (بوروم، 2000) ودراسة (الزيدي، 2014)ودراسة (صبرة، 2009).

ويرى الباحث بان عينة البحث لم يبلغ فيها المستخدمون من الموظفين والعاطلين عن العمل الحد الاعلى من الاستخدام المفرط للانترنت، وان استخدامهم للانترنت مازال ضمن الحدود الطبيعية ولم يبلغ مستوى الادمان، وقد يعود ذلك لطبيعة مرحلة الرشد التي تتسم بالاستقرار وتحمل المسؤولية والقدرة على التأجيل والاستبدال في اشباع الحاجات النفسية والقدرة على اختيار الوقت المناسب لهذا الاشباع، كما تشير الى ادراك عينة البحث للمخاطر السلبية والآثار التي يتركها ادمان الانترنت على النواحي الصحية والمهنية والاجتماعية والنفسية للفرد.وقد يكون استخدامهم للانترنت لغرض الترفيه والمتعة والاتصال، وهذا ماأكدت عليه الدكتورة (كمبيرلي يونج) في ان الافراد الغير مدمنين يجلسون على الانترنت للبحث عن المعلومات بالدرجة الاولى، ثم يلي ذلك المتعة والترفيه، ثم تكوين علاقات اجتماعية.

2 - التعرف على مستوى الاحباط الوجودي لدى عينة من الراشدين:

اظهرت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات ان المتوسط الحسابي قد بلغ (111.700) بانحراف معياري (18.000)، اما المتوسط

الفرضي فبلغ (96)، ولغرض معرفة دلالة الفروق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، فبلغت القيمة التائية المحسوبة (17.444) وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.97) عند مستوى دلالة (0.05)، تبين ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية وهذا يعني ان عينة البحث تعاني من احباط وجودي.

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الاحباط الوجودي لدى الراشدين

عدد افراد العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
400	96	111.700	18.000	17.444	1.97	دال

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما سارت اليه نظرية فرانكل في العلاج في المعنى، في ان الاحباط الوجودي ناتج عن الظروف القاسية التي يمر بها الانسان والمتمثلة بالازمات والحروب والخوف، وهذا ما يتطابق مع عينة البحث من الموظفين والعاطلين عن العمل الراشدين في العراق الذي يعاني من كثرة الازمات والحروب وتدهور الاوضاع الامنية وانعكاس تلك الاحداث على عينة البحث.ويشير فرانكل ايضا في نظريته الى ان الفرد يمكن ان يتحمل تأجيل الاشباع أوالحرمان النفسي او الاجتماعي والاقتصادي، ولكنه لا يستطيع ان يتحمل خلو حياته من الهدف والمعنى، وعندما يكتشف الفرد معنى لحياته فأنه يصبح مستعد لتحمل المعاناة، وتقديم التضحيات حتى بحياته من اجل الحفاظ على هذا المعنى.

3- التعرف على العلاقة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي لدى عينة من الراشدين:

ولغرض معرفة هذا الهدف استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي حيث تبين وجود علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين، اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة (0.065) وهي اصغر من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية التي بلغت (0.098)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398).:

جدول (3)

العلاقة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي

المتغيرات	عدد افراد العينة	درجة الحرية	قيمة معامل أرتباط بيرسون المحسوبة	قيمة معامل أرتباط بيرسون الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ادمان الانترنت والاحباط الوجودي	400	398	0.065	0.098	غير دال

ويرى الباحث ان هذه النتيجة جاءت عكس ما كان متوقعا في ان بعض الدراسات اشارت الى ادمان الانترنت يؤدي الى شعور الفرد بالاحباط، اذ رأت (كمبيرلي يونج) ان مستخدم الانترنت الذي يتعامل مع عالم افتراضي واناس غير حقيقيون ويطلع على امور كثيرة تختلف عما هو موجود في بيئته وعالمه الحقيقي سوف يجد نفسه في النهاية مضطرا للعودة الى عالمه الواقعي المختلف عما وجده في الانترنت والذي لا يكون بمستوى الطموح الذي يسعى اليه مما يصيبه بالاكتئاب والاحباط.

- الاستنتاجات Conclusions:

1 – ان عينة البحث الحالي لا تعاني من ادمان الانترنت.

2 – عينة البحث تعاني من الاحباط الوجودي.

3 – وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين ادمان الانترنت والاحباط الوجودي.

- التوصيات Recommendations:

1 – قيام وزارت الدولة كافة بأقامة ندوات ومحاضرات توعوية لموظفيها للتعريف بمخاطر ادمان الانترنت على ان يكون هناك تنسيق بين الوزارات ووزارة التعليم العالي لتوفير محاضرين من المختصين في الصحة النفسية والطب النفسي.

2 – تعزيز الشعور بمعنى الحياة لدى الموظفين والعاطلين عن العمل من خلال عقد الندوات والدورات من اجل مساعدتهم على مواجهة اسوء الظروف، خصوصا ان العراق يواجه ظروف استثنائية من حروب وازمات سياسية واقتصادية.

- المقترحات Proposals:

يقترح الباحث اجراء بحوث مستقبلية وكالآتي:

1 – تصميم برامج ارشادية فردية وجماعية لمعالجة اشكال معينة من ادمان الانترنت كأدمان الالعاب والدردشة وغيرها.

2 – اجراء دراسة حول التصورات المستقبلية وعلاقتها بالاحباط الوجودي.

3 – الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحباط الوجودي لدى الشباب.

المصادر:

المصادر العربية:

- ابو جعفر، محمد عبد الله (2014): علم نفس النمو، د.ن، دولة ليبيا.
- الاسدي، سعيد جاسم (2008):اخلاقيات البحث العلمي في العلوم الانسانية والتربوية والاجتماعية، مؤسسة وارث للنشر، ط1، البصرة.
- الاعرجي، ابراهيم مرتضى (2007): فقدان المعنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدة طلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد / كلية التربية (ابن رشد).
- باترسون (1990): نظريات الارشاد النفسي، ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت
- جاد، محمد عبد المطلب والسواح، عبد الرؤوف(2003): ادمان الانترنت حقيقة وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية، مؤتمر المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة المنصورة، المجلد الاول، العدد الاول.
- جلال، خالد احمد و محمد، السعيد عبد الصالحين (2005): تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة / المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (15)، العدد (49).

- الجلبي، سوسن شاكر (2005): اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، دمشق – سوريا.
- حمد، امل كاظم (2011): ادمان الاطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف / مجلة العلوم النفسية، العدد(19)، جامعة بغداد.
- زيدان، عصام محمد (2008): ادمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، دراسات عربية في علم النفس، المجلد (7)، العدد(2).
- ساري، حلمي خضير (2008):تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية، مجلة جامعة دمشق، المجلد(24)، العدد(2).
- الساعدي، امجد كاظم (2009): الاحباط الوجودي وعلاقته بالاسلوب المعرفي (تحمل – عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة / الجامعة المستنصرية.
- سليم، مريم (2002): علم نفس النمو، دار النهضة العربية / بيروت، لبنان ط1.
- صبرة، احمد عبد الله محمد (2009):ادمان الانترنت وعلاقته بأضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة / رسالة ماجستير (غير منشورة) / جامعة كفر الشيخ / تربية – صحة نفسية، مصر.
- الطراونة، نايف سالم والفنيخ، لمياء سلطان (2012): استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم)، مجلة كلية الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية.
- عباس، محمد خليل ونوفل، محمد بكر والعبسي، محمد مصطفى وابو عواد، فريال محمد (2009):مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان – الاردن.
- عبد الله، محمد قاسم (2015):ادمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين (دراسة ميدانية في حلب)، مجلة الطفولة العربية، العدد(64)/ الكويت.
- عبد الله، هشام ابراهيم (2008): جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية – جامعة الزقازيق، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع.
- العزاوي، رحيم يونس (2008):مناهج البحث العلمي، ط1، عمان، دار دجلة.
- علي، محمد النوبي محمد (2010): مقياس ادمان الانترنت لدى طلبة الجامعة الموهبين، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع / عمان / الاردن.
- العمري، علي بن حنفان (2008):ادمان الانترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية، رسالة ماجستير (غير

منشورة) في التوجيه والارشاد النفسي /كلية التربية / جامعة الملك خالد – السعودية.

- عودة، احمد سلمان والخليلي، خليل يوسف (2000):القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط2، دار الامل للنشر والتوزيع.
- فرانكل، فيكتور (1982): الانسان يبحث عن المعنى، ترجمة: طلعت منصور، دار العلم، ط1، الكويت.
- الكبيسي، وهيب مجيد (2010): القياس النفسي بين التنظير والتطبيق، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، ط1، بيروت.
- محمد، اماني موسى (2007):التحليل الاحصائي للبيانات، ط1، القاهرة، الناشر / مركز تطوير الدراسات العليا / كلية الهندسة / جامعة القاهرة.
- معمرية، بشير (2009):مدخل لدراسة القياس النفسي، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ط1، مصر.
- مغامس، منتظر عبد الله (2015):أثر اسلوب القصد المعاكس في خفض القلق الوجودي لدى عينة من المسنيين المقيمين في دور الدولة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الانسانية – الارشاد النفسي، جامعة البصرة.
- مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم (2008): الادمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد الاول.
- اليعقوبي، حيدر(2013):التقويم والقياس في العلوم التربوية والنفسية رؤيا تطبيقية، دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع، كربلاء، العراق.
- يوسف، داليا عبد الخالق (2008):معنى الحياة وعلاقته بدافعية الانجاز الاكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، في التربية قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق، مصر.

المصادر الاجنبية :

- Kco, Mustafa, 2011, Internet addiction and psychopatology, The Turkish On line Journal of Educational technology- January 2011, volume 10 Issue 1.
- Mcglinchey, JosephB.(2003)Internet usage of college students and relationship to psychopathology and addiction symptomatology.Dissertation Abstracts International 64, oB, 23960.
- Starck P.L , (1992) The Human Spirit-The search for Meaning and purose through Suffering Hummed , Vol.8(2), pp132-137.
- Wony, P.T.P (2001); logo therapy: in inpm. http:// www.meaning.com

- Young, K. S, 1996, Internet Addiction.The Emergence of anew clinical Disorder, paper presented at the 10 th annual meeting of the Association , Toronto, Canada , August 15 , from world wide web:htt//www.netaddiction.com.articles # conseguencces.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس ادمان الانترنت بصيغته النهائية

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي المستجيبة /عزيزي المستجيب:

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبّر عن مواقف حياتية مختلفة تتعلق بأستخدام الانترنت، يرجى الإجابة عنها بدقة والمطلوب قراءتها وتحديد البديل المناسب الذي يعبّر عن موقفك إزائها راجيا منك الإجابة عن جميع الفقرات بوضع علامة(Ö) تحت واحد من البدائل الموجودة أمام كل فقرة علما انه لاتوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة فكل آرائك تعد ضرورية ومقبولة ولاداعي لذكر الاسم.....مع خالص الشكر والأمتنان لتعاونكم الكريم. والمثال الآتي يوضح كيفية الأجابة:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	اهم الانشطة لي هو استخدام الانترنت		√			

يرجى ملىء المعلومات الآتية.....

النوع الأجتماعي/ ذكر ☐

انثى ☐

العمر:من (21-39) ☐

من (40-60) ☐

الوضع المهني/ موظف ☐

عاطل عن العمل ☐

بإشراف الباحث

أ.م.د سناء عبد الزهرة الجمعان

فريد جاسم مثنى

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	اهم الانشطة لي هو استخدام الانترنت					
2	افضل استخدام الانترنت على الخروج مع اصدقائي					
3	اقوم بفتح الانترنت بعد ان استيقظ من النوم مباشرة					
4	الانترنيت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالراحة والسعادة					
5	اتناول وجباتي امام الانترنت حتى لا انقطع عن استخدامه					
6	اصبح نومي قليل لانشغالي بالانترنت					
7	يسيطر الانترنت على تفكيري في كل وقت					
8	اشعر بالعصبية اذا حدثت ضوضاء اثناء استخدامي للانترنت					
9	اكون اكثر سعادة وسرور عندما اتصل بالانترنت					
10	اتخلص من منغصات الحياة باستخدام الانترنت					
11	اشعر بالملل عندما لا استخدم الانترنت					
12	اهرب من الضغوط التي تواجهني باستخدام الانترنت					
13	يختفي شعوري بالاحباط والضيق عندما اجلس امام الانترنت					
14	اهملت ممارسة هواياتي بسبب اهتمامي الشديد بالانترنت					
15	استخدم الانترنت لوقت اكثر مما كنت اتوقعه					
16	اشعر بانني اصبحت اسيرا للانترنت ولا استطيع مفارقته					
17	تشتكي اسرتي من زيادة الوقت الذي استخدم فيه الانترنت					
18	اهتم بالبرامج والمواقع التي تجعلني استخدم الانترنت لأطول فترة ممكنة					
19	احتاج اوقات اضافية لاشبع رغبتي في استخدام الانترنت					
20	استمر في استخدام الانترنت رغم مايسببه لي من مشكلات جسمية					
21	اقلل من نشاطاتي الاخرى لاستثمر الوقت في استخدام الانترنت					
22	اشعر بالاكتئاب عندما لا اكون متصلا بالانترنت					
23	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت					
24	اشعر بالوحدة والعزلة عندما تضطرني الظروف لعدم استخدام الانترنت					
25	اشعر بعدم المتعة طوال اليوم اذا لم اقظ وقت كاف امام الانترنت					
26	اشعر بانني احرم من متعتي في استخدام الانترنت عندما يزورني الاصدقاء					
27	اخسر الكثير من اصدقائي بسبب استخدامي الطويل للانترنت					
28	تغيرت الكثير من عاداتي لكثرة استخدامي للانترنت					
29	اهمل واجباتي الاسرية بهدف قضاء وقت اطول على الانترنت					
30	يثير استخدامي للانترنت مشكلات مع عائلتي والمحيطين بي					
31	اذهب لاستخدام الانترنت في بيت احد اصدقائي بسبب اعتراض اسرتي					
32	استخدم الانترنت بالرغم من انه مكلف ماديا					
33	من المستحيل ان ارى نفسي بعيدا عن الانترنت					
34	تفشل محاولاتي في الابتعاد عن استخدام الانترنت					
35	اعاود الاتصال باصدقاء الانترنت مهما حاولت الابتعاد عنهم					

ملحق (2)

مقياس الاحباط الوجودي بصيغته النهائية

جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

الوضع المهني/ موظف ☐

عاطل عن العمل ☐

بإشراف الباحث

أ.م.د سناء عبد الزهرة الجمعان

فريد جاسم مثنى

عزيزتي المستجيبة /عزيزي المستجيب:

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبّر عن مواقف حياتية مختلفة، يرجى الإجابة عنها بدقة والمطلوب قراءتها وتحديد البديل المناسب الذي يعبّر عن موقفك إزائها راجيا منك الإجابة عن جميع الفقرات بوضع علامة(Ö) تحت واحد من البدائل الموجودة أمام كل فقرة علما انه لاتوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة فكل آرائك تعد ضرورية ومقبولة ولاداعي لذكر الاسم.....مع خالص الشكر والأمتنان لتعاونكم الكريم.والمثال الآتي يوضح كيفية الأجابة:

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	اسعى لتحقيق السعادة في حياتي		√			

يرجى ملىء المعلومات الآتية.....

النوع الأجتماعي/ ذكر ☐

انثى ☐

العمر:من (21-39) ☐

من (40-60) ☐

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	اضع لحياتي اهدافا اسعى لتحقيقها					
2	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بالحياة					
3	اسعى لتحقيق السعادة في حياتي					
4	اشعر بان حياتي مليئة بالاشياء الجميلة والمثيرة					
5	اشعر بقيمة كبيرة لما افعله					
6	اشعر بالرضا عن ذاتي					
7	اجد متعة في المساعدة في حل مشكلات الاخرين					
8	اشعر ان حياتي تستحق ان اعيشها					
9	لدي استعداد لمواجهة الموت					
10	اشعر ان لا قيمة لما نفعل ما دام الموت نهايتنا المحتمة					
11	اجد من المؤسف ان يفكر الانسان في الانتحار					
12	اعتقد ان الموت يعطي معنى للحياة					
13	ارى ان الموت يجعل الناس متساوين					
14	اجد ان حياتي ليست ذا معنى بدون الشخص الذي احبه					
15	اقدم لمن احب كل مايحتاجه مني					
16	ارى ان الحب افضل وسيلة لملىء الحياة بالمعنى					
17	اشعر بالسعادة حينما يهتم بي شخص آخر					
18	اتبادل الحب مع من يحبني					
19	انا ومن احبه نكون شحصا واحدا					
20	ارى ان الآلام تحفظ الشخص من الملل والفتور					
21	اجد ان كثرة الآلام تجعلني اشعر بالقوة					
22	الصدمات التي اتعرض لها رغم مرارتها تعمل على صقل شخصيتي					
23	اعتقد ان مايمر به الفرد من آلام يعطي معنى وقيمة للحياة					
24	المعاناة خبرة تضيف الكثير لحياتي					
25	ادرك ان الاحداث المؤلمة في حياتنا تشعرنا باهمية وجودنا					
26	استطيع القيام بالكثير من الاعمال الابداعية					
27	اشعر باهمية ما اقوم به من اعمال					
28	ان القيام بالاعمال اليومية هو مصدرسعادتي					
29	اهتم بالكيفية التي انجز بها اعمالي					
30	اتقاني للاعمال المكلف بها يشعرني بالسعادة					
31	حياتي مليئة باعمال جيدة ومثمرة					
32	اشعر بعدم جدوى حياتي مالم اعمل					