

التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى المراهقين

إعداد

أ/محمد رمضان العزب عبده رزق

باحث دكتوراه في التربية (تخصص الصحة النفسية)

د/ حنان محمد الجمال

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

أ.د/ نعيمة جمال شمس

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت، وبحث إمكانية إدمان الإنترنت من خلال التشوهات المعرفية، وقد تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبًا من طلاب الصف الثاني الثانوي، تتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٧) عامًا عام (١٦,٥١) عامًا، وانحراف معياري (٠,٤١٦)، وتم استخدام كل من: مقياس التشوهات المعرفية، إعداد (لمياء صلاح الدين، ٢٠١٥)، و مقياس إدمان الإنترنت، إعداد (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣)، وبعد تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة . أسفرت نتائج البحث عن أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب على الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية، ودرجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت، كما أسفرت النتائج أيضًا عن إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على متغير إدمان الإنترنت بمعلومية الدرجة على متغير التشوهات المعرفية.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - إدمان الإنترنت - المراهقون.

Abstract

The current research aimed to identify the nature of the relationship between cognitive distortions and Internet addiction, and to investigate the possibility of predicting Internet addiction through cognitive distortions. The research sample consisted of (150) students from the second year of secondary school, aged between (16-17) years with mean (16.51) years, and a standard deviation of (0.416). The following were used: Cognitive Distortions Scale, Prepared by (Lamia Salah El-Din, 2015). Internet Addiction Scale, Prepared by (Bushra Ismail, 2013), and after analyzing the results using appropriate statistical methods. The results of the research showed that there is a statistically significant positive relationship between students' scores on the total score of the cognitive distortions scale and their scores on the total score of the Internet addiction scale. The results also showed the possibility of predicting students' scores on the Internet addiction variable by knowing the score on the cognitive distortions variable.

Keywords: Cognitive distortions - Internet addiction - Adolescents.

مقدمة البحث

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد التي يمر بها عبر مساره النمائي، فهي فترة انتقال ما بين الطفولة والنضج، وما بين الاعتماد على العائلة، وعدم تحمل المسؤولية الاجتماعية إلى الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، إذ تحدث فيها العديد من التغيرات الجسمية والاجتماعية والانفعالية والفسولوجية والنفسية والمعرفية، والتي قد تؤثر على المراهقين طوال حياتهم، ومن ثم تدفعهم إلى القيام ببعض المشكلات السلوكية، ومن هذه المشكلات إدمان الإنترنت، والتي تؤثر على مختلف نواحي الحياة الخاصة بهم، الأسرية والاجتماعية والنفسية والمعرفية.

وتعتبر التشوهات المعرفية من بين أكثر المتغيرات النفسية تأثيرًا في سلوك الفرد، وتمثل قدرته على المعالجة المعرفية للمنبهات والمثيرات التي يتعرض لها ومحاولة القيام بالاستجابة المناسبة في المواقف المختلفة، كما تمثل أيضًا قدرته على تحمل مسؤولية تصرفاته من خلال تقديره لذاته وعدم الاعتماد على الآخرين، وأن يكون لديه القدرة على القيام بالاستجابة المناسبة في المواقف المختلفة. ويعد مفهوم إدمان الإنترنت ظاهرة جديدة؛ تزايد الاهتمام بها خلال العقد الماضي، وهو أحد المشكلات الناشئة عن الاستخدام المفرط/ الزائد والإجباري للإنترنت.

وقد توصل كل من (Kerimova & Gunuc, 2016, 46) إلى بعض الآثار السلبية لإدمان الإنترنت على المراهقين، ومنها انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، وضعف الأداء الوظيفي، وظهور بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية بالإضافة إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

كما أن هناك مجموعة من العوامل التي تساعد على انتشاره ومن بينها زيادة حدة الخلافات الأسرية، وانخفاض مستوى الحالة الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج دراسة (Tran, et al, 2017, 1) أن إدمان الإنترنت يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية ومنها القلق والاكتئاب.

يتضح مما سبق؛ أن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة يمر فيها المراهق بالعديد من التغيرات الجسمية والفسولوجية والنفسية والمعرفية والاجتماعية وقد يكون لهذه العوامل السبب الأكبر في نشأة

ونمو معارف وأفكار سلبية بحيث قد تؤدي إلى الإصابة بالعديد من المشكلات السلوكية مثل إدمان الإنترنت، ولذا يحاول البحث التعرف علي التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى المراهقين.

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث كمعلم في المرحلة الثانوية لاحظ أن هناك تزايداً ملحوظاً في انتشار إدمان الإنترنت لدى الطلاب؛ مما جذب انتباه الباحث لهذه الظاهرة ودفعته إلي محاولة دراستها، ودراسة العوامل التي قد تسهم في وجود تلك الظاهرة ولما كانت هناك مجموعة من العوامل التي قد تسهم في حدوث إدمان الإنترنت منها التشوهات المعرفية؛ فدفع ذلك الباحث لدراسة التشوهات المعرفية والوقوف علي أثرها في إدمان الإنترنت لدى المراهقين لما يميز مرحلة المراهقة من خصائص وسمات متباينة وردود أفعال وسلوكيات وتقلبات وجدانية والرغبة في الإستقلال.

وتعد التشوهات المعرفية من أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهق، والمتمسك بأفكار خاطئة والتي تتبلور في سلوكيات خاطئة والتي تؤدي به إلي حياة مليئة بالخلل الإجتماعي وسوء التوافق؛ والتي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، نتيجة لوجود مجموعة من الأخطاء المعرفية، بسبب القصور في المعالجة المعرفية لهذه المعلومات، مما يترتب عليه وجود أبنية معرفية تسيطر عليهم وتجعلهم غير قادرين على التكيف وهو ما يطلق عليها التشوهات المعرفية، ومن هنا فإن البحث الحالي يسعى إلي سد الثغرة المتمثلة في ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت، والتعرف علي مدي إسهام التشوهات المعرفية بالتنبؤ بإدمان الإنترنت لدى المراهقين. وتتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة علي الأسئلة الآتية:

أسئلة البحث

- هل توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين؟
- هل يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال التشوهات المعرفية لدي المراهقين؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على العلاقة بين التثوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين.
- بحث امكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال التثوهات المعرفية لدى المراهقين .

أهمية البحث

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال جانبين هما:

- **تحدد الأهمية النظرية** في تناول العلاقة بين التثوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين.
- تناول البحث لفئة المراهقين وهي فئة عمرية مهمة جداً من حيث خصائص، وطبيعة النمو النفسي والإنفعالي، والتي يزداد فيها معدل إدمان الإنترنت فهي مرحلة الانفعالات والتقلبات المزاجية الحادة، ومحاولة اثبات الذات.
- **تحدد الأهمية التطبيقية** في تزويد المهتمين والمعنيين التربويين والنفسيين في إعداد البرامج التربوية والنفسية الإرشادية والعلاجية لتعديل التثوهات المعرفية للتغلب على السلوكيات والمشكلات المرتبطة بها ومنها إدمان الإنترنت.
- ساعد هذا البحث في تناول التثوهات المعرفية، وإدمان الإنترنت، ومدى تأثيره على المراهقين؛ مما يساعد في تنفيذ برامج للإرشاد الأسرى والمدرسي.

مصطلحات البحث

التثوهات المعرفية: Cognitive Distortion

تعرف (لمياء صلاح الدين، ٢٠١٥ ، ٦٥٢) التثوهات المعرفية بأنها عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة - وتشمل (التفكير الثنائي ، والتعميم الزائد، والتفكير الكارثي، والتهوين، والتجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية)؛ والتي تظهر أثناء الضغط النفسي والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلباً على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة. ويستدل عليه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم لقياس التثوهات المعرفية في البحث الحالي.

إدمان الإنترنت: Internet Addiction

تعرف (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣، ٣) إدمان الإنترنت بأنه الاستخدام المفرط للإنترنت دون سبب منطقي أو موضوعي ودون ضرورة أكاديمية أو مهنية، وتقضيله على ما عده من الأنشطة الأخرى الأكثر أهمية، ما يؤثر سلبيًا في مختلف جوانب الحياة مع ظهور أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو تقليل الاستخدام. ويتكون من ستة أبعاد وهي (السيطرة أو البروز، تغير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس). ويستدل عليه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم لقياس إدمان الإنترنت في هذا البحث الحالي.

المراهقون: Adolescents

هم طلاب بالصف الثاني الثانوي ممن يتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٧) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (١٦,٥١) عامًا، وانحراف معياري (٠,٤١٦).

محددات البحث

تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي وشارك في البحث مجموعة من طلاب الصف الثاني الثانوي، والذين بلغ عددهم (١٥٠) طالبًا، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٧) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (١٦,٥١) عامًا، وانحراف معياري (٠,٤١٦)، وتم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)

الأدوات المستخدمة في البحث

مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: لمياء صلاح الدين، ٢٠١٥).

مقياس إدمان الإنترنت (إعداد: بشرى إسماعيل، ٢٠١٣).

الإطار النظري**مفهوم التشوهات المعرفية Cognitive Distortions**

يعرف (بيك، ٢٠٠٠، ١٧) التشوهات المعرفية بأنها أفكار غير دقيقة، تؤدي إلى تفسيرات خاطئة للمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد، وتساهم بدورها في ظهور الاضطرابات النفسية.

في حين تعرف (لمياء صلاح الدين، ٢٠١٥، ٦٥٢) التشوهات المعرفية بأنها عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة؛ وتشمل التفكير الثنائي، والتعميم الزائد، والتفكير الكارثي، والتهوين، والتجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية؛ والتي تظهر أثناء الضغط النفسي والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلباً على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

يذكر (Beck, Freeman, Davis, & Associates, 2015,12) أن التشوهات المعرفية عبارة عن أساليب تفكير غير منطقية، ومعارف محرفة، تؤثر في إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء.

أبعاد التشوهات المعرفية

التفكير الكارثي: وهو توقع الفرد أن نتائج الأحداث المختلفة ستكون كارثية. **التعميم الزائد:** وفيه يفترض الفرد أن نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المتشابهة مستقبلاً.

التفسيرات الشخصية: وفيه يزعم الفرد أنه السبب في حدث خارجي معين بدلاً من أن يري أن هناك عوامل أخرى هي المسؤولة عن ذلك.

التجريد الانتقائي: هو التركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها، وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء.

التهوين: وهو تعامل الفرد مع قدراته وخبراته الإيجابية على أنها حقيقة؛ ولكنه يهون من شأنها. **التفكير الثنائي:** هو التفكير المتطرف أو المستقطب؛ فيفكر الفرد في الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، وإلا يكون فاشل، ولا يوجد وسط.

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية

أولاً: نظرية العلاج العقلاني الانفعالي

يري (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ٢٢٤) أن إليس أوضح أهمية تقييم الفرد للأحداث الخارجية وكيف تؤثر أفكاره على تقييمه للأحداث، فالاستجابة الانفعالية قد تختلف نتيجة لطريقة إدراك الفرد وتفكيره في الحدث، وأساليب اعتقاده عنها، وقد عبر عن ذلك في معادلة بسيطة، فلو حدثت حادثة معينة (A) وقد أثارت استجابة انفعالية معينة (C) فإن حدوث الحادثة لا يعتبر في الحقيقة هو

السبب الرئيسي لهذه الاستجابة رغم أنه مثيرا للحالة الانفعالية، وإنما طريقة إدراك الفرد وأساليب اعتقاده عنها (B) تعتبر هي المسؤولة عن إبراز هذه الاستجابة، ولما كان السلوك أو الانفعال يتفاوتان من حيث السواء والمرض، فإن التفكير المصاحب أو السابق لهما يتفاوت أيضا من حيث المعقولة واللامعقولة.

ثانيًا: النظرية المعرفية

يشير بيك في نظريته إلى أن الاضطرابات النفسية لدى الأفراد لا تنشأ من الأحداث في ذاتها، بل تنشأ من الأفكار والتفسيرات والمعاني الخاطئة التي يعطيها الفرد للموقف، والتي لا يكون على وعي بها؛ لأنها تحدث بطريقة تلقائية، فالموقف الواحد يثير استجابات انفعالية مختلفة تبعًا لاختلاف الطريقة التي يدركون بها الموقف (طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ٢٤٨).

مفهوم إدمان الإنترنت: Internet Addiction

تعرفه (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣، ٣) بأنه الاستخدام المفرط للإنترنت دون سبب منطقي أو موضوعي ودون ضرورة أكاديمية أو مهنية، وتفضيله على ما عداه من الأنشطة الأخرى الأكثر أهمية، ما يؤثر سلبًا في مختلف جوانب الحياة مع ظهور أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو تقليل الاستخدام. ويتكون من ستة أبعاد وهي (السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس).

ويبين (Kerimova & Gunuc, 2016, 41) أن إدمان الإنترنت عبارة عن الاستخدام المفرط والذي لا يمكن السيطرة عليه من قبل مستخدمي الإنترنت، وبالتالي يترتب عليه العديد من السلبات الصحية والنفسية والجسمية.

ويوضح (إبراهيم سيد والسيد الشبراوي، ٢٠٢١، ٨) بأن إدمان الإنترنت هو الاستخدام المفرط للإنترنت دون سبب منطقي أو موضوعي ودون ضرورة أكاديمية أو مهنية وتفضيله على ما عداه من أنشطة أخرى أكثر أهمية مما يؤثر سلبًا في مختلف جوانب الحياة مع ظهور أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو تقليل الاستخدام.

أبعاد إدمان الإنترنت

السيطرة أو البروز: ويُقصد به أن يكون استخدام الإنترنت أهم الأنشطة وأكثرها أهمية لدى الفرد، وتسيطر على تفكيره ومشاعره من حيث الانشغال الزائد، واضطراب السلوك الاجتماعي.

تغيير المزاج: وهي تلك الخبرة الشخصية والتي يشعر بها الفرد نتيجة لاستخدام الإنترنت، ويمكن اعتبارها استراتيجية يستخدمها الفرد لكي يتحاشى الآثار المترتبة على عدم الممارسة وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

التحمل: وهو تلك العملية والتي يزيد فيها الفرد من كمية أو استخدام الإنترنت للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه من قبل بمقدار أو بكمية أقل من استخدام الإنترنت.

الأعراض الانسحابية: وهي المشاعر عدم الارتياح، وعدم السعادة أو تلك الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن استخدام الإنترنت.

الصراع: وهو يشير إلى تلك الصراعات التي تدور بين الفرد المدمن للإنترنت والبيئة المحيطة به من أشخاص وأشياء أو الصراع بين استخدام الإنترنت وغيره من الأنشطة الأخرى أو تلك الصراعات التي تدور بداخل الفرد ذاته حول استخدامه للإنترنت.

الانتكاس: ويشير إلى الميل للعودة مرة أخرى لاستخدام الإنترنت بشكل مرضي.

النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت

أولاً: النظرية المعرفية

يشير (جمعة سيد، ٢٠٠١، ٩٧-١٠٥) إلى أن المدرسة المعرفية تعتبر من المدارس الحديثة في تفسير إدمان الإنترنت في علم النفس بوجه خاص وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بوجه خاص، فالكثير من الاضطرابات والمشكلات السلوكية والنفسية تنتج عن الأخطاء أو التحيزات في التفكير، كما لا يمكن الفصل بين الاضطرابات والمشكلات التي يقوم بها الأفراد وبين الطريقة التي يفكرون بها ، ومن ثم فهناك أربعة جوانب من القصور المعرفي تؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية والسلوكية ومنها : نقص المعلومات والخبرة في حل المشكلات، أساليب التفكير الخاطئة، آراء وأفكار الفرد ومعتقداته عن نفسه والآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، والتوقعات السلبية، ومن ثم يري بيك أن العديد من الاضطرابات التي يعاني منها الأفراد سببها المعتقدات

الجوهرية والأفكار الخاطئة والتي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به والمستقبل، كما أن هؤلاء الأفراد يستجيبون لهذه الأحداث وتلك المواقف بناء على المعاني التي يعطينها لها، ويعتبر قراءة الأفكار والاستنتاج التعسفي والتعميم المفرط والشخصنة من بين المبادئ المعرفية والتي يستند إليها بيك في تفسير العديد من الاضطرابات والمشكلات السلوكية.

ثانيًا: النظرية السلوكية

يوضح (حسن مصطفى، ١٩٩٨، ٣٧١) أن المدرسة السلوكية تقوم على افتراضات عدة منها: أن معظم سلوك الإنسان متعلم ، وأن السلوك المضطرب غير توافقي، كما يحدث السلوك المضطرب نتيجة لتعرض الفرد المتكرر لخبرات معينة؛ الأمر الذي يؤدي إلى حدوث ارتباط شرطي بين هذه الخبرة وبين السلوك المضطرب، والأعراض النفسية غير السوية ما هي إلا تجميعات لعادات سلوكية خاطئة ومتعلمة.

ومن ثم وفق للإتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر ومهما كانت طبقته الاجتماعية أو الثقافية. فوفقًا للإتجاه السلوكي ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضًا لا بد من ممارسة هذا السلوك لعدة مرات ثم يتم تدعيمه وتعزيزه.

الدراسات السابقة

حاول (Celik & Odaci, 2013) التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والتشوهات المعرفية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، علي عينة مكونة من (٤١٨) طالبًا؛ منهم (١٥٨) ذكور ، و(٢٦٠) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس تقييم الأفكار عبر الإنترنت، ومقياس التشوهات المعرفية بين الأشخاص، ومقياس الرضا عن الحياة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وبين الشخصية والاستخدام المشكل للإنترنت، كما توصلت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين الاستخدام السيئ للإنترنت والرضا عن الحياة.

في حين هدفت دراسة (محمد يحيى، ٢٠١٨) إلى التعرف على نوع العلاقة بين التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عرابة، علي عينة مكونة من (٢٤٧) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية؛ منهم (١٢٠) ذكور، و (١٢٧) إناث، واستخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس إدمان الإنترنت، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية.

ويتضح على ضوء مشكلة البحث وأهدافه والمتغيرات التي اشتمل عليها، ومن خلال ما تم عرضه من مفاهيم نظرية ودراسات سابقة وما أسفرت عنه تلك الدراسات من نتائج يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

فروض البحث

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين.
- يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى المراهقين.

المنهج والإجراءات

منهج البحث

اعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك للتحقق من الهدف الرئيس للبحث الحالي وهو التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدي المراهقين.

عينة البحث

تكونت عينة البحث من (١٥٠) طالبًا من طلاب الصف الثاني الثانوي، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٦-١٧) عام (١٦,٥١) عامًا، وانحراف معياري (٠,٤١٦).

أدوات البحث

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية: (إعداد: لمياء صلاح الدين، ٢٠١٥).

يتكون من (٣٤) مفردة موزعة على ست أبعاد، تهدف إلي قياس التشوهات المعرفية.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية في البحث الحالي.

أولاً: الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.376، 0.721) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وأصبح المقياس كما هو يتكون من ٣٤ عبارة.
- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.13 - 0.738)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0.01)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٣٤) عبارة.

- حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية
وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.057، 0.890) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

- معامل ثبات ألفا كرونباخ

ويوضح جدول (١) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (١)

معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

البُعد	معامل الثبات
التفكير الكارثي	0.812
التعميم الزائد	0.644
التفسيرات الشخصية	0.641
التجريد الانتقائي	0.644
التهوين	0.701
التفكير الثنائي	0.614
الدرجة الكلية	0.926

باستقراء الجدول السابق (١) يتضح ما يلي:

أن قيم معامل ثبات ألفا تراوحت ما بين (0.614، 0.926) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

• طريقة التجزئة النصفية

يعرض الجدول (٢) معاملات ثبات المقياس.

جدول (٢)

معامل ثبات التجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية	قيمة (ر)	سبيرمان و براون Spearman & Brown	جتمان Guttman
مقياس التشوهات المعرفية	النصف الأول	٠.٨٨٥	٠.٩٣٩	٠.٩٣٩
	النصف الثاني			
	٠.٨٦٢			
	٠.٨٥٦			

باستقراء الجدول السابق (٢) يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (٠.٨٥٦ : ٠.٩٣٩) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

ثانياً: مقياس إيمان الإنترنت: إعداد (بشرى إسماعيل، ٢٠١٣).

يتكون من (٦٠) مفردة موزعة على ست أبعاد، تهدف إلى قياس إيمان الإنترنت.

الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت في البحث الحالي.

أولاً: الاتساق الداخلي، وذلك عن طريق:

• حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق حساب

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وقد تراوحت قيم معاملات

الارتباط ما بين (0.370، 0.720) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبذلك تم التحقق من

الاتساق الداخلي للمقياس، وأصبح المقياس كما هو يتكون من ٦٠ عبارة.

• حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.547 - 0.767)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٦٠) عبارة.

• حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية
وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.285، 0.865) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائيًا.

ثانيًا: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

• معامل ثبات ألفا كرونباخ
استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٣) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٣)

معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت

البعد	معامل الثبات
السيطرة أو البروز	0.865
تغيير المزاج	0.875
التحمل	0.837
الأعراض الانسحابية	0.861
الصراع	0.857
الانتكاس	0.841
الدرجة الكلية	0.955

باستقراء الجدول السابق (٣) يتضح ما يلي:

أن قيم معامل ثبات ألفا تراوحت ما بين (0.837، 0.955) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

• طريقة التجزئة النصفية

يعرض الجدول (٤) معاملات ثبات المقياس.

جدول (٤)

معامل ثبات التجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية	قيمة (ر)	سبيرمان و براون Spearman & Brown	جتمان Guttman
مقياس التشوهات المعرفية	النصف الأول	٠.٨٣٧	٠.٩١١	٠.٩١١
	النصف الثاني			
	٠.٩٢٠	٠.٩١٨		

باستقراء الجدول السابق (٤) يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (٠.٩١١ : ٠.٩٢٠) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

الأساليب الإحصائية

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسطات الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

معامل ارتباط سبيرمان.

معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة.

معامل ثبات ألفا كرونباخ.

تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث

أولاً: نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين

المقياس	السيطرة أو البروز	تغيير المزاج	التحمل	الأعراض الانسحابية	الصراع	الانتكاس	الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت
معامل الارتباط							
التفكير الكارثي	.702**	.703**	.446**	.789**	.584**	.715**	.723**
التعميم الزائد	.678**	.666**	.460**	.747**	.579**	.769**	.716**
التفسيرات الشخصية	.644**	.617**	.428**	.707**	.587**	.709**	.678**
التجريد الانتقائي	.596**	.594**	.425**	.663**	.496**	.613**	.622**
التهوين	.643**	.634**	.414**	.709**	.580**	.686**	.673**
التفكير الثنائي	.629**	.614**	.391**	.708**	.647**	.689**	.675**
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	.780**	.768**	.511**	.867**	.691**	.834**	.817**

وباستقراء الجدول السابق (٥) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى المراهقين، وبالتالي نقبل الفرض البديل. وهذا يعني أنه كلما انخفضت التشوهات المعرفية كلما أدى ذلك إلى انخفاض إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت لدى المراهقين بمعلومية أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الكارثي - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الانتقائي - التهوين - التفكير الثنائي) والدرجة الكلية".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد، والجدول الآتي (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة التنبؤ بالمتغيرات المدروسة (أبعاد التشوهات المعرفية) في إيمان الإنترنت لدى المراهقين

النموذج النهائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إيمان الإنترنت	الانحدار البواقي المجموع	٣٦٠٣٧.٠٣١ ٣٧٥٨.٣٠٢ ٣٩٧٩٥.٣٣٣	٦ ١٤٣ ١٤٩	٦٠٠٦.١٧٢ ٢٦.٢٨٢	٢٢٨.٥٢٩	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٦) أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة إسهام أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الكارثي - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الانتقائي - التهوين - التفكير الثنائي) والدرجة الكلية في إيمان الإنترنت لدى المراهقين تعتبر دالة إحصائياً.

والجدول رقم (٧) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة المتغيرات المنبئة (التفكير الكارثي - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الانتقائي - التهوين - التفكير الثنائي) والدرجة الكلية في إيمان الإنترنت لدى المراهقين.

جدول (٧)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد

المتغير المحك	المتغيرات المستقلة	معاملات الانحدار غير المعيارية B	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة (ت) المحسوبة لمعاملات النموذج	مستوى الدلالة	معاملات الارتباط المتعدد والتفسير
إدمان الإنترنت	التعميم الزائد	12.390	1.644	1.796	7.536	٠.٠١	معامل الارتباط المتعدد (ر م) = ٠.٩٥٢
	التفسيرات الشخصية	5.446	.820	.742	6.641	٠.٠١	معامل التحديد المتعدد (ر م) = ٠.٩٠٦
	التجريد الانتقائي	-4.035	1.425	-4.85	-2.831	٠.٠١	معامل التحديد المتعدد (ر م) = ٠.٩٠٦
	التهوين	8.423	1.638	1.207	5.143	٠.٠١	معامل التحديد المتعدد (ر م) = ٠.٨٧٠
	التفكير الثنائي	.102	.622	.013	.163	٠.٠١	معامل التحديد المتعدد (ر م) = ٠.٩٠٢
	الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	1.340	.469	1.148	2.860	٠.٠١	

يتضح من الجدول السابق (٧) أن:

قيمة (ف) لمعرفة إمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت بلغت (٢٢٨.٥٢٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وكما بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (٠.٩٥٢)، بلغ معامل التحديد (٠.٩٠٦)، وبينما بلغت قيمة (ت) التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الانتقائي - التهوين - الدرجة الكلية) في إدمان الإنترنت لدى المراهقين (٧,٥٣٦، ٦,٦٤١، ٢,٨٣١، ٥,١٤٣، ٢,٨٦٠) على التوالي، للدلالة على فاعلية هذه المتغيرات في التنبؤ بإدمان الإنترنت ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ما عدا بعد التفكير الثنائي غير دال .

وفيما يلي معادلة الانحدار:

إدمان الإنترنت = ١٨.١٢٠ + (١٢.٣٩٠ * التعميم الزائد) + (٥.٤٤٦ * التفسيرات الشخصية) + (٤.٠٣٥ * التجريد الانتقائي) + (٨.٤٢٣ * التهوين) + (١.٣٤٠ * الدرجة الكلية)

ويلاحظ أن ترتيب المنبئات كانت التعميم الزائد ثم التفسيرات الشخصية ثم التهوين وأخيراً الدرجة الكلية.

وبالنظر إلى النتائج التي أسفر عنها التحليل الإحصائي في الجدول رقم (٧) يلاحظ تحقق الفرض الثاني، مما يدل على فاعلية القرار بقبول الفرض البديل، الذي ينص على أنه يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت لدى المراهقين بمعلومية أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الكارثي - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الانتقائي - التهوين - التفكير الثنائي) والدرجة الكلية.

ثالثاً: توصيات البحث

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يمكن تقديم مجموعة من التوصيات والتي يمكن توضيحها كما يلي:

- الاهتمام بالإرشاد النفسي لطلاب المرحلة الثانوية والتواصل معهم بهدف غرس القيم الإيجابية وتجنبهم التشوهات المعرفية والتي يترتب عليها قيامهم بإدمان الإنترنت.
- ضرورة تدريب الطلاب على زيادة الوعي لديهم باستخدام الإنترنت بطريقة صحيحة وأمنة والاستفادة من مزاياه وتجنب مخاطره.
- الاهتمام بالإرشاد الأسري وتوعية الآباء بأساليب التعامل السوية مع الأبناء .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم سيد أحمد عبدالواحد والسيد الشبرواي أحمد (٢٠٢١) . التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٨٩ (١)، ١-٤٨.
- آرون بيك (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (ترجمة عادل مصطفى). القاهرة: دار الأفاق العربية.
- بشري إسماعيل أرنوط (٢٠١٣). مقياس إدمان الإنترنت، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٨). علم النفس الإكلينيكي، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- طه حسين وسلامة حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط١، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
- عبدالستار إبراهيم (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث : أساليب ومبادئ تطبيقاته، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- لمياء عبد الرازق صلاح الدين (٢٠١٥): مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد (٤١) ٦٥١-٦٨٢.
- محمد يحيى عاصله (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على استخدام الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عربية ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Beck, A; Freeman, A; Davis, D & Associates, C. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. (3rd Edition), New York: The Guilford Press.
- Brugman, D. & Bink, M. (2020). Effects of the QVIP peer intervention program on self-serving cognitive distortions and recidivism among visually impaired male adolescents. *Psychology*. 17(4).
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508.
- Kerimova, M., & Gunuc, S. (2016). Adaptation of Internet Addiction Scale in Azerbaijani Language: A Validity-Reliability and Prevalence Study. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 39-48.
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468- 1475.
- Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., ... & Ho, R. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC public health*, 17(1), 1-8.