



إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طالبات كلية رياض الأطفال

إعداد

د/ سها عبد الوهاب بكر أبو وردة

مدرس علم نفس الطفل

كلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

مجلة رعاية وتنمية الطفولة (دورية - علمية - متخصصة - محكمة)

يصدرها مركز رعاية وتنمية الطفولة - جامعة المنصورة

العدد الرابع عشر - ٢٠١٦ م (الجزء الثاني)

ملخص

إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طالبات كلية رياض الأطفال

إعداد

د/ سها عبد الوهاب بكر أبووردة

مدرس علم نفس الطفل

كلية رياض الأطفال – جامعة المنصورة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات إدمان الإنترنت وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طالبات كلية رياض الأطفال. وقد بلغت عينة الدراسة (٣٢٣) طالبة ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين الأول مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة) ، والثاني مقياس التدفق النفسي (لجاكسون ومارش ١٩٩٦) .

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى إدمان الإنترنت لدي العينة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباط سالب بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي. كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة تعزي لمتغير السن في إدمان الإنترنت وكذلك التدفق النفسي.

Abstract

Internet Addiction and its relationship with Psychological flow among a sample of kindergarten s Students

This study aimed at exploring the level of internet addiction and knowing its relationship with psychological flow. The sample of the study consisted of (323) students and the researcher used two scales, the first one was the internet addiction scale which was prepared by the researcher, and the second one was the psychological flow scale for *Jackson and Marsh 1996*.

The results of the study revealed a high level of internet addiction among the students of the sample and that there was a negative relation between internet addiction and Psychological flow. It also revealed that there was no significant differences between the mean scores of the students of the sample due to age in internet addiction and also the psychological flow.

مقدمة :-

يشهد العالم حاليا طفرة هائلة في مجال تقنيات الاتصال وتبادل المعلومات ، التي قد يطلق عليها بانها انفجار معلوماتي وهذا التطور المتسارع والمتلاحق لاستخدام التكنولوجيا ساهم مساهمة كبيرة في تسهيل التواصل الإنساني ، وكذلك الحصول علي المعلومات ، التسوق ، إرسال الملفات وغير ذلك وأكثر متمثلا في استخدام الإنترنت ، تلك الشبكة العنكبوتية الممتدة المرامي والأطراف. إلا أن هناك سلبيات جمة لاستخدام الإنترنت.

والاستخدام لا يقصد به الاستخدام العادي المقبول المقصد، إنما يقصد به الافراط المتزايد، والذي اتجهت كثير من المدارس النفسية لتسميته (إدمان) وذلك بسبب مغريات كثيرة توفرها تلك الشبكة وذلك لأنها تغطي كثير من احتياجات الشباب بالذات وقد أثر ذلك الإدمان للإنترنت على أشياء أخرى لدي الفرد منها التواصل، العلاقات الاجتماعية، فاعلية الذات... الخ وذلك من واقع بعض الدراسات، ومن ضمنها ما اتجهت إليه الدراسة الحالية وهو التدفق النفسي.

والتدفق النفسي هو مفهوم في الحقل السيكولوجي ينتمي إلي علم النفس الإيجابي. وهو يعتمد بشكل كبير علي حضور ذهن الفرد (العبيدي ، ٢٠١٦ : ١٩٨) فهو يمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وهو التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته وصعوبة النشاط ويكون الفرد علي ثقة أن كل شيء تحت السيطرة (Larry, 1998:22) لذا فقد كان ذلك مطلباً أساسياً لدي المتعلمين ليسلكوا المسار المطلوب في النجاح التعليمي وبالذات في مرحلة التعليم الجامعي التي تعني به الدراسة الحالية، لذا يتم ربط المتغيرين في دراسة واحدة لمعرفة العلاقة بينهما.

مشكلة الدراسة:

ظهرت دراسات عديدة تناولت ظاهرة إدمان الإنترنت بعدما توسعت تلك الظاهرة ودخلت كل البيوت، وتستخدمها كافة الأعمار والشرائح المختلفة، الأمر الذي يؤثر على أشياء أخرى، نظرا للمغريات التي تقدمها الشبكة لمستخدميها، هذا وقد تولدت مشكلة الدراسة لدي

الباحثة من خلال ملاحظتها للطالبات وذلك بانشغالهم الشديد واندماجهم مع جهاز التليفون بحوزتهم أثناء تواجدهم بالفناء وفي كل مكان حتى من خروجهم ودخولهم للكلية. إضافة إلي إهمالهم الشديد للواجبات المطلوبة منهم مثل عمل الأبحاث ، التفاعل ، الاستذكار ، كما لاحظت الباحثة إخفاق الطالبات في تناول الموضوعات وإبداء الرأي ، وحتى تنظيم الوقت ، كما أنهن لا يستطعن إكمال أي مهمة مثل الماكتيات ، العرائس ، وذلك حسب ما صرحن بذلك لأنهم يتركن المهام ويسارعن إلي الإنترنت .

وفي هذا الإطار يؤكد (Frase , 1998:57) أن مواقع الإنترنت يعتقد زائروها السيطرة مما يولد سلوك قهري لا يقاوم للنشاط السيكودينامي نحو تلك المواقع مما يجعل الفرد لديه نهم شديد للتصفح ، الأمر الذي تسقط أمامه كل أو بعض الحواجز الدينية ، الاجتماعية ، المهنية التي تحول دون الإشباع لتلك الرغبة الملحة للتصفح .

ولما كان التدفق النفسي هو اتجاه نفسي نحو جعل الفرد يقاوم أي رغبات حتي يحقق الهدف ، وهو الوصول لأقصى درجات العطاء والكفاءة والإبداع لأهما له بكل كيان في مهمة تثير دوافعه الداخلية. لأن من مكوناته الاندماج والتركيز ، وضبط الموقف ، والتوازن بين التحدي والقدرة (بن الشيخ ، ٢٠١٥ : ٣) .

لذلك تولت فكرة البحث الحالي لدي الباحثة، في محاولة للتعرف على مدي العلاقة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي. وأثر ذلك على التدفق النفسي لدي الطالبات، خاصة وأن سبب فكرة البحث هو ملاحظة الباحثة للطالبات وتأخرهن في الإنجاز، التركيز، تأجيل المهام الدراسية أو عدم إعطاءها الأولوية.

لذا تولدت فكرة الدراسة الحالية والتي تتبلور في السؤال الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي لدي عينة من طالبات كلية رياض الأطفال؟

ويتفرع من ذلك السؤال الأسئلة الآتية:

١ - هل تختلف درجة إدمان الإنترنت لدي طالبات كلية رياض الأطفال ؟

- ٢- هل تختلف متوسطات درجات طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في إدمان الإنترنت؟
- ٣- هل تختلف متوسطات درجات طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في التدفق النفسي؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلي :

- ١- التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي لدي عينة الدراسة.
- ٢- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في إدمان الإنترنت.
- ٣- معرفة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في التدفق النفسي.
- ٤- إعداد مقياسا لإدمان الإنترنت.

أهمية الدراسة :

يمكن تلخيص أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي :

- ١- أهمية موضوع إدمان الإنترنت لما له من تأثير في حياة الأفراد كظاهرة من ظواهر العصر الحالي.
- ٢- أهمية متغير التدفق النفسي باعتباره مفهوما من المفاهيم النفسية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي.
- ٣- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه نظر المهتمين بالمجال النفسي في كيفية تدعيم التدفق النفسي بالبرامج التنموية.
- ٤- ندرة الدراسات العربية التي تناولت التدفق النفسي "في حدود علم الباحثة".

حدود الدراسة :

الحدود الزمانية :

تم تطبيق مقياسي الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي

(٢٠١٥-٢٠١٦)

الحدود المكانية:

تم التطبيق بكلية رياض الأطفال – جامعة المنصورة.

الحدود البشرية:

(٤٠) طالبة للعيننة الاستطلاعية للتأكد من صدق وثبات المقاييس.

(٣٢٣) العيننة الكلية التي طبق عليها مقياس إدمان الإنترنت.

(٢٠٦) العيننة التي ثبت أنها لديها إدمان للإنترنت وطبق عليها مقياس التدفق النفسي لإيجاد العلاقة بينه وبين إدمان الإنترنت – وللتأكد من صحة فروض الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: إدمان الإنترنت: **Internet Addiction**

تعرف الباحثة إدمان الإنترنت إجرائياً بأنه :

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: التدفق النفسي **Psychological Flow**

تعرف الباحثة التدفق النفسي إجرائياً بأنه :

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

أولاً: إدمان الإنترنت: **Internet Addiction**

إدمان الإنترنت هو حالة الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات السلوك. وتدلل عليه مجموعة من الظواهر مثل: تزايد عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل ملحوظ، تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية (Trai , 2000: 18).

ولم يحظ إدمان الإنترنت كمصطلح في بداية ظهوره بالقبول إلي أن قدمت عالمة النفس الأمريكية (Young) دراسة بعنوان " إدمان الإنترنت : ظهور اضطراب إكلينيكي جديد " وذلك في الاجتماع السنوي لرابطة علماء النفس الأمريكيين (Young , 1998:12) وتباعاً ظهرت تأييدات لذلك المصطلح والتي تعبر عن الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يصل إلي حد

الإدمان مثل الاستخدام المرضي للإنترنت ، الاستخدام القهري للإنترنت ، هوس الإنترنت (Davis, R, 2001: 191) وهو مفهوم جديد من ظاهرة أصبحت منتشرة بين جميع الفئات ولذلك لا يمكن تجاهلها كما أنه لا يمكن الاستغناء عن الإنترنت وإحداث هذه المعادلة التي تتمثل في استخدام الإنترنت كمعطي من معطيات العصر ، وبين تقنين استخدامه كان لا بد من البحث فيه ودراسته .

حيث أن مدمني الإنترنت يظهرون بعض السلوكيات مثل: الإفراط في الاستخدام، عدم القدرة علي الضبط أو التحكم، التوتر، الاكتئاب، فقدان الوظيفة، الفشل في المذاكرة، فشل العلاقات الاجتماعية، الكذب علي الأسرة، الهروب والانسحاب (Duran,M,2003: 17)

كما تشير (يونج) إلي ان من معايير الحكم علي أن استخدام الإنترنت هو إدماناً: هو البقاء علي الشبكة فترة تتراوح ما بين ٣٥ : ٤٠ ساعة أسبوعياً، للمتعة، أو الدردشة، أو التسوق (Young ,K 2004: 17) وقد ظهر ذلك وأكثر في الدراسة الحالية حيث أن الطالبات في العينة قد صرحن بالمقياس أنهن قد يقضين أكثر من (اثني عشرة ساعة يوميا علي الإنترنت علي أجهزة التليفون الخاصة بهن ويتناسب ذلك مع التعريف الآتي لإدمان الإنترنت.

حيث يعرف علي أنه : " اضطرابات التحكم بالدافع والرغبة نحو الشبكة لدي الشخص. هذا الاضطراب ينسيه القيام بواجباته، ومهام حياته العادية. ولا يستطيع الاستغناء عنه. (Sato, 2006: 279).

محكات تشخيص إدمان الإنترنت :-

١- البروز : Salience

وذلك يشير إلى أن يكون هذا السلوك من أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر عليه سيطرة تامة. على تفكيره، ومشاعره. فالانشغال يكون بارزا وزاندا مع اضطراب السلوك الاجتماعي واللهفة على القيام بهذا النشاط. فالبروز يعني أن يكون ذلك النشاط هو الظاهر والبارز جدا مما يعمل إزاحة لباقي الأنشطة .

٢- تغيير المزاج: Mood Modification

وهو يشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة قيامه بهذا السلوك فيحدث انسحاب: وهو استراتيجية كمواجهة المواقف الصعبة أو للهروب من مواقف أخرى فيلجأ للإنترنت للهروب من المزاج السيء أو من المهام والواجبات .

٣- التحمل : Tolerance

وهو تلك العملية التي يزداد بها حجم النشاط وذلك بهدف تحقيق أكبر قدر من المتعة، والإثارة التي يحصل عليها لممارسة هذا السلوك. فيتحمل كل التعب والمشقة.

٤- الأعراض الإنسحابية : Withdrawal Symptoms

وهي مشاعر من الكآبة ، وحدة الطبع وعدم الراحة ، أو آثار فسيولوجية ناتجة عن عدم ممارسة النشاط أو تقليله بشكل فجائي .

٥- الصراع :- Conflict

وينتج الصراع داخل الفرد لإحساسه بالذنب نتيجة إهماله نشاطات أو أمور أخرى حيوية أو ضرورية ونتيجة التضارب بين هذا النشاط المسيطر وأنشطة أخرى مثل الحياة الاجتماعية والاهتمامات ، والتعليم .

٦- الانتكاس :- Relapse

وهو رجوع الفرد مرة أخرى إلى الأنشطة التي كان يدمنها بعد أن ألق عنها لفترة – وذلك لعدم قدرته علي التخلي عنها .

وتلك الأعراض تعد مكونات لإدمان الإنترنت في الدراسة الحالية.

(Griffiths: 2000; chung:2006 ; Young: 2007; Cackebach: 1998)

النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت :-

اهتمت الكثير من الاتجاهات النظرية لتفسير (إدمان الإنترنت) متناولة الأسباب والعوامل المسؤولة عن ذلك الإدمان وهي :

أولاً: الاتجاه السلوكي:

يتناول ذلك الاتجاه إدمان الإنترنت على انه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثبر والاستجابة وكذلك الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر. الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة الإشباع الناجم عن هذه الأنشطة (العصيمي، ٢٠١٠ : ٣٩)، فالمكافآت التي تتيحها شبكة الإنترنت كثيرة ما بين المعلومات أو اللهو والمرح.

إضافة إلى أنه عالم افتراضي أيضا قد تسوده الأكاذيب. بجانب أنه قد يخدم أولئك الذين لديهم نوع من عدم القدرة على مواجهة الآخرين وجها لوجه الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة الآخرين والتفاعل معهم نجد أن خبرة الإنترنت تشعره بالسعادة والسرور والرضي وبذلك فهي خبرة معززة في حد ذاتها. (Duran, 2003)

وبعد هذه الخبرة المعززة يحدث ما هو أسوأ بهذا الشعور بالنشوة والسعادة ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية (أرناؤوط ، ٢٠٠٧ : ١١٣) .

ويشير هذا الاتجاه إلى أن استخدام الإنترنت له أثره في المكافآت التي تعتبر تعزيزا فوريا وبالتالي للجوء لذلك الاستخدام لما له من أثر في رفع معنويات الفرد.

ثانياً: الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الإنترنت يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل الفرد يعتبرها محورا لحياته. مستعيضا بها عن الواقع .

كما أن التشوهات المعرفية حول الذات مثل : الشك في الذات وانخفاض تقدير الذات ، والتقدير السلبي للذات تجعل الأفراد الذين يحملون تلك الإدراكات السلبية عن ذواتهم يفضلون التفاعل على الإنترنت . (Davis , 2001: 193).

ثالثاً: الاتجاه السيكودينامي.

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الإنترنت هو استجابة للهرب من الاحباطات والحصول على الإشباع وإنكار الواقع . (Nalwa,k & Anand , A , 2008 : 654)

كما أن الاتجاه السيكودينامي يعتمد علي خبرات الشخص والتي مر بها في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلي سماته الشخصية والتي تؤهله ليكون عرضة لإدمان الإنترنت أو غيره من أنواع الإدمان وذلك نتيجة لتلك الاستعدادات والظروف الضاغطة فذلك الاتجاه يهتم بالشخص والنشاط الذي يدمنه (Stern D, 1997: 898)

وبذلك يمكن الجزم بأن الاتجاه السيكودينامي يرجح أن إدمان الإنترنت هو استجابة إلي الهروب من الاحباط أو الرغبة في الحصول علي لذة بديلة لتحقيق الإشباع وسعيًا للنسيان وذلك مؤشر علي إدمان الفرد للإنترنت .

رابعاً: الاتجاه الطبي:

يعزو أصحاب هذا الاتجاه إدمان الإنترنت إلى بعض العوامل الكيميائية والعصبية. والسبب الأساسي أن هناك تغيرات تؤدي إلي اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية ، والتي تعمل علي تنشيط النظام الكيميائي العصبي للفرد .

وعمل بعض العقاقير علي زيادة واستثارة النشاط لدي الفرد والذي بدوره يؤدي إلي الاستمتاع بشبكة الإنترنت فترة طويلة. (Suler, J, 2002: 458) .

وقد توصل العلماء من خلال فحص المخ مقطعا لاستخدام النظائر المشعة (البوزيثرون) إلي دور (الدوبامين) في الإدمان حيث أنه مادة موجودة بالمخ تتأثر بالمتعة والابتهاج وكلما كانت الخبرة أكثر إمتاعا للفرد، سعي إلي الإكثار منها مصاحبا ذلك لزيادة إفراز الدوبامين (Nichols, L & Nick, R, 2004: 383)

خامساً: الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يري أنصار هذا الاتجاه أن الجوانب الاجتماعية لها دور في إدمان الإنترنت، فالتفاعل الاجتماعي هو غاية معظم مستخدمي الإنترنت. فهم يبحثون عن المشابهين معهم ليتواصلوا سويا (Lin , S & Tasi , C , 2002 : 422)

ومن وجهة نظر أصحاب هذا الرأي فإن أي اضطراب سلوكي يجب النظر إليه من خلال البيئة الثقافية. فالسلوك اللاسوي من ضمن أسبابه البيئة الاجتماعية المختلفة (العصيمي، ٢٠١٠: ٤٢)

لذا لا بد من فحص المجتمع التي يعيش بها الفرد. لو احتجنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد. لذا فقد اتجهت التفسيرات التي تبنت هذا الاتجاه على البناء والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الاجتماعية. (Nichols , L & Nicki, R, 2004 : 384)

وترى الباحثة أن الاتجاهات السابقة في تفسير إدمان الإنترنت تعد مكملة لبعضها البعض إضافة إلى أنها قد حصرت جميع جوانب التفاعل الحياتية للفرد اجتماعيا، نفسيا، جسديا، سلوكيا ومعرفيا. والخلل في بعضها يؤدي إلي بعض السلوكيات الشاذة اللاسوية، منها إساءة استخدام الإنترنت متمثلا في الدراسة الحالية فيما يسمي، إدمانا للإنترنت. أسباب إدمان الإنترنت:

بالرغم من الفوائد العديدة للإنترنت وتقديم الخدمات في كافة المجالات ولكافة الفئات إلا أن هناك تغيرا هائلا في المفاهيم والخلط بينها وكذلك خلل الممارسات النفسية والتي تؤدي لإدمان الإنترنت ومنها :

- ١- افتقاد السند العاطفي لدى المراهقين، فهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة .
- ٢- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة.
- ٣- محاولة التخلص من الضغط والقلق النفسي وتأثير الحياة اليومية. (المصري ، ٢٠٠٦ : ١٧٣) .
- ٤- انتشار مقاهي الإنترنت – وتوفر السيولة المالية للدخول علي الإنترنت.
- ٥- التأثر بثقافات مختلفة في عصر التطور الهائل.
- ٦- تأثير جماعة الأقران والأصدقاء إذا كانوا مدمنين للإنترنت.
- ٧- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء. (خليل ، ٢٠٠٢ : ١٦٦)

بالإضافة إلى استهواء البعض مجرد البحث عن أي شيء عبر الإنترنت. وتتمثل ذلك في عينة الدراسة الحالية حيث أشارت الطالبات لذلك. كما يعتبر الإفراط المعلوماتي أيضا دون الشعور بالوقت سببا يدعو للإدمان (العبابجي ، ٢٠٠٧ : ٨٢)

أضرار إدمان الإنترنت:

لا تقتصر أضرار إدمان الإنترنت في إضاعة الوقت فحسب بل هناك أضرار بالغة جراء هذا النوع من الإدمان وهي :

أضرار صحية: (Thatcher,A & Goolman,S: 2005)

- ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض.
- الصداع المستمر.
- السمنة نتيجة تناول المقرمشات والتسالي (عند بعض الأفراد)
- النحافة نتيجة إهمال الوجبات الغذائية (عند بعض الأفراد)
- متلازمة (النفق الرسغي) ، Carpal tunnel Syndrome نتيجة الضغط علي المؤشر أو سحبه باللمس.

أضرار نفسية:

- عدم الاتزان الانفعالي الذي يؤدي إلي بطء ردود الافعال .
 - التوترات العصبية نتيجة الإفراز المفرط لهرمون الكوريتزول .
 - عدم الاتزان الانفعالي الذي يؤدي إلي بطء ردود الافعال.
 - التوترات العصبية نتيجة الإفراز المفرط لهرمون الكوريتزول.
 - نوبات من الاكتئاب قد تصل للاكتئاب الحاد .
 - العزلة وتجنب الآخرين لتوحد الفرد مع جهاز التليفون أو الكمبيوتر.
- أضرار أسرية واجتماعية: (Soule, L & Shell , W , 2003 : 71)
- حيث تتأثر العلاقات الأسرية بإدمان الإنترنت إذا كان أحد الزوجين مدمنا للإنترنت أو كلاهما فيحدث تباعدا أو جفاء في العلاقات. وإهمال المهام الأسرية والمنزلية.
- بعد الأبناء عن الحياة الاجتماعية للأسرة وذلك للانشغال بتصفح الإنترنت.
 - تقلص النشاط الاجتماعي للفرد حيث يؤثر بالتأكيد علي علاقاته الاجتماعية

اضرار تعليمية :

- إهمال المهام الدراسية وذلك في مقابل قضاء الوقت علي الإنترنت.
- الفراغ الاكاديمي وعدم إمام الفرد بالمناهج والمقتضيات التعليمية

(Noreen, A., 2013 : 1795)

- الرغبة في النوم عند طلاب بعض المدارس بالإضافة إلي شعور طاغي بالخمول والملل

(Choi , K ., 2009 : 61)

- مشكلات العنف والتواصل السلبي داخل المؤسسات الأكاديمية

وقد أجريت دراسة باليابان علي عينة ممثلة بلغت حوالي (٢٠٠٠) طالب وكانت نتيجة المسح علي العينة أن الطلبة يستخدمون الإنترنت في إرسال الرسائل وتصفح الإنترنت أكثر من (٢٠٠) مرة) أثناء اليوم الدراسي – الأمر الذي أدى إلي الانشغال عن اليوم الدراسي وعدم الانجذاب لأي مهمة أكاديمية، مما ساهم في ظهور مشكلات مثل الاكتئاب السلوك العدواني الضغط العصبي. (Sato, T, 2006: 282)

ومما يؤكد ذلك ما لاحظته الباحثة من إهمال الطالبات للمذاكرة وحتى للامتحانات الشفوية لا يوجد لديهن القدرة علي التفاعل اللغوي أو حسن الصياغة أو أداء المهام التعليمية ، وبعضهن اعترف بالسهر لاستخدام الإنترنت وتصفحه .

هذا وقد اقترح المتهمون بهذه الظاهرة بعض الطرق التي قد تساهم في التخفيف أو

العلاج .

طرق مقترحة لعلاج إدمان الإنترنت:

نظرا للاستخدام القهري للإنترنت والذي يعد إدمانا يبلغ في خطورته درجة هائلة من الخسائر الصحية والاجتماعية والاكاديمية التي تلحق بالفرد المدمن لذا وجب التطرق إلى بعض طرق العلاج المقترحة.

أولا: نموذج جرول (Grohol 2003):

وقد اقترح (جرول) ثلاث خطوات أساسية تصل بالفرد إلى الاستخدام المعتدل للإنترنت

وهي:

١- مرحلة الاستحواذ: *Stage of Enchantment*

وهذه المرحلة عندما يكون فيها الشخص في بداياته لمرحلة الإدمان، فيكون النشاط مستحوذاً على الفرد وذلك لأنه النشاط الوحيد الذي يسيطر عليه في هذه المرحلة. لذا يجب تنبيه الشخص إلي أن يرفق مع استخدامه للإنترنت أنشطة أخرى. ليس بالضرورة واجبات مدرسية أو مهام عمل. فلتكن أنشطة ترفيهية مثل (الرسم – الخياطة – الرياضة)

٢- مرحلة التحرر من الوهم *Stage of Disillusionment*

وفي تلك المرحلة يبدأ اهتمام الفرد يقل تدريجياً بالإنترنت حيث يبدأ الفرد يقارن بين راحته وعدم راحته وهو يستخدم الإنترنت. فيبدأ باليقظة ومعرفة الإنترنت ما هو إلا وهم ومضيعة للوقت.

٣- مرحلة التوازن: *Balance stage*

وهي وصول الفرد لمرحلة الاعتدال في الاستخدام. وذلك بعدما يتحرر من الاستخدام الطاعني والمسيطر، فقد يبدأ يكتشف أن هناك أموراً أخرى يجب أن تحوز اهتمامه وممارستها فيبدأ بالموازنة بين استخدام الإنترنت والأمور الأخرى.

ثانياً: نموذج يونج (Young, 2009)

وهو نموذج يعتمد على مبدأ العلاج السلوكي المعرفي (C B T)

(Cognitive Behavioral Therapy) وقد اقترحت يونج في هذا النموذج

مجموعة من الاستراتيجيات والتي تعتمد على الحد من السلوك السلبي ومنها:

١- القيام بالسلوك العكسي: *Practicing the Opposite*

وتعتمد هذه الاستراتيجية على (الإرجاء) أي تأجيل السلوك الذي يمارسه على الإنترنت. أو النشاط المفضل لوقت آخر فلو كان النشاط المفضل مثلاً يمارسه عند الاستيقاظ يبدأ في تأجيله لبعده الإفطار ويبدأ بتأجيله شيئاً فشيئاً ولو كان جهاز الكمبيوتر أو الموبايل يستخدمه في غرفته فليستخدمه في مكان آخر (Young, 2007: 675)

٢- التحكم في وقت الاستخدام *Time Management*:

وذلك بالتخطيط لتقليل ساعات الاستخدام على مستوى الاسبوع فلو كان الفرد يستخدم (٤٠) ساعة بالاسبوع يحاول من خلال رغبته في الوصول للهدف (Setting gods) أن يقلصها للنصف وذلك بجعل الفرد لديه قدرة على التحكم في الإنترنت وليس العكس (Not (Senormanci , 2012: 185) ، (Visversia

٣- البطاقات التذكارية *Reminder Cards*:

وهي نوعان كل نوع خمس بطاقات. الخمس الاولى يكتب عليها خمسة مشكلات تحدث بسبب إدمان الإنترنت، والخمس الأخرى يكتب عليها خمس إيجابيات تحدث نتيجة تقلصه لاستخدام الإنترنت على ان توضع تلك البطاقات في مكان قريب مثل الجيب، الحقيبة، المكتب ... ليستطيع الوصول إليها عندما يريد تقييم ما حدث (Lo, 2005:17)

٤- استخدام المنبهات الخارجية *external stoppers*:

وذلك بضبط الوقت الذي سوف يستخدمه الفرد على الإنترنت فليكن قبل ساعة من عمله أو استذكاره فلو كان ميعاد خروجه للعمل مثلا (٧،٣٠) السابعة والنصف عليه استخدام الإنترنت من (٦،٣٠) السادسة والنصف مع ضبط المنبه أو الجرس وأن يلتزم بأن يغادر الإنترنت فوراً عند ضرب المنبه. (Senor manici, 2012:186)

٥- استراتيجية الإبدال *(Replacement Strategy)*:

إدمان الإنترنت يجعل الفرد لا يري أمامه سوي المواقع، تحميل الألعاب ، الدردشة ، لذا فإنه يهمل أنشطة أخرى وبالتالي فإن هذه الاستراتيجية يقوم فيها الفرد بجعل بعض الأنشطة محل بعض أوقاته على الإنترنت مثل الرسم ، الرياضة ، القراءة ، الطبخ ، التفصيل ، وغيره من الأنشطة ، وتعتمد هذه الاستراتيجية على قدرة الفرد ورغبته بمساعدة نفسه للتخلص من السيطرة الكاملة للإنترنت عليه وعلى ممارساته (Hus, & Lu, 2004: 859).

٦- المساعدة الأسرية *Family Support*

وتستخدم هذه الاستراتيجية مع الأعمار الصغيرة نسبياً إلى أنها تتطلب تكاتف الأسرة واتفاقها جميعاً على أن يتم تقديم المساعدة للفرد المدمن للإنترنت وذلك من خلال بعض الآليات، مثل:

أ- استخدام برامج الفلترة (Filtering programs):

والتي تساعد على عدم استخدام كثير من المواقع والتي يتعرف عليها الأولاد من زملائهم أو أياً كان مصدر المعرفة وخصوصاً المواقع الإباحية، القمار، الدردشة، الألعاب الخطرة ...

ب- أن تحدد الأسرة الوقت الذي سيستخدم فيه الفرد الإنترنت من كذا إلى كذا ... بعد الغداء – العشاء – أو بعد إتمام الواجبات ... أياً كان الوقت المهم أن يتم الاتفاق على وقت محدد للاستخدام.

ت- تعديد مخاطر إدمان الإنترنت على الإنسان أمام الأطفال والشباب بالأسرة. وذلك بالبعد عن النصح المباشر.

ث - وقت القطع: وهي آلية تلجأ إليها الأسرة إذا استمر الابن في الاستخدام برغم الاتفاق مسبقاً على تحديد الوقت، وهي تعتمد على سحب جهاز الكمبيوتر أو التلفون منه وتذكيره أنه قد تعدي الاتفاق. (Young , 2004: 166)

وتري الباحثة أن الأسرة عليها دور مهم جداً. من حيث مراقبة الابناء وعدم تركهم فترات طويلة بمفردهم أو ان يتعلم الآباء كيفية البحث في الإنترنت وذلك لمعرفة المخاطر التي قد تحدث لأبنائهم.

وبالرغم من الآثار السلبية للإنترنت في بعض الجوانب إلا أن له بعض الجوانب الإيجابية مثل المواقع العلمية والأدبية، تعلم المهن، الأخبار ...

ثانياً: التدفق النفسي *psychological Flow*:

يعتبر مصطلح التدفق النفسي من المصطلحات التي تنتمي إلى حركة علم النفس الإيجابي، الذي بدأه (مارتن سيلجمان) ثم اهتم عالم آخر وهو (كسيكسزنيتاميهالي) والذي

وضع نظرية ذات أهمية كبيرة تفسر تركيبية الإبداع الشخصي لدي الفرد وهي نظرية (التدفق النفسي) (Psychological Flow) والتي كانت بمثابة رؤية جديدة وتفسير مختلف للدوافع البشرية نحو الإنجاز أو الإبداع في شتى مجالات الحياة. (بن الشيخ، ٢٠١٥: ٣٨) والتي ينبثق منها أن التدفق كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال وبالتالي يكتشف معني لحياته وتصبح حياته هادفة، وبالتالي إلى الإبداع (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٣)

وترى الباحثة أن ذلك الإبداع الذي يتولد لدي الفرد هو جراء سعيه لهدف ما يريد تحقيقه هو بمثابة زحما فكريا يؤدي بالفرد إلي تواتر قدراته وتضافرها مما يؤدي إلى إنتاج تلك الحالة والتي تسمى تدفقا نفسيا.

أصل مصطلح التدفق النفسي:

" حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط معين بحيث لا يكون هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت. إضافة إلي استمتاع الفرد جدا وهو يقوم بذلك النشاط مهما كلفه الأمر لتحقيقه "

(Cisikszentemihaly , M , 1990 : 81)

أو هو " حالة من نسيان الذات تعكس التأمل والقلق وكذلك الاستغراق في الأداء مع الشعور بالسعادة والذي يكون دافعا ومحفزا للتخفيف من الاضطرابات الانفعالية. (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٤)

أراد (ميهايلي كسيكسز نتاميهالي) دراسة مفهوم الإبداع والتفاني في العمل لدي عينة عريضة من الرياضيين، فوصفوا العمل على أنه (تدفق) كما تذهب المياه مع التيار (Gow With Flow) كحالة من الانسياب والاخلاص في العمل. (Csiks zentemihalyi,) (2000:22)

ويعبر ذلك بشكل قوي عن تفاني الفرد في أداء المهمة الامر الذي يولد لديه تدفقا نفسيا في إنجاز الذي يوصله إلى درجة الإبداع والاخلاص واتقان الأداء. ويفسر ذلك تعريف التدفق بأنه حالة يجد الفرد فيها اندماجا تاما في المهمة التي يقوم بها مع تجاهله لأي نشاطات أخرى مع الوصول لحالة من الاستمتاع الشخصي (باكير، ٢٠١٢: ٢٩).

وهذه الحالة من الاستمتاع الشخصي تؤدي بالفرد غلي بلوغ ذروة الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الملل والاكتئاب والتوتر أو القلق (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٤).

وترى الباحثة من خلال ذلك أن التدفق النفسي هو حالة التمكن وجودة الأداء الذي يقود الفرد للصحة والسواء النفسي.

حالة التدفق: Flow State

وهي تلك الخبرة الناتجة عن المصاحبات النفسية التي تنتاب الفرد عندما يتعايش مع حالة التدفق مثل السعادة، الإخلاص، التفاني، وهو بها يستطيع أن يقاوم أي مغريات أو حتى على الأقل يوجب إشباعها وذلك تماشياً مع تعريف جاكسون ومارش للتدفق انه حالة انفعالية تحدث عندما يكون الشخص مندمجاً كلياً في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي وفيها يعيش الفرد حالة تغيير للوعي في الاداء وانغماس في النشاط (Jackson , & Marsh , 1996 : 22).

وقد بدأ ذلك تربويين قدامي ومؤثرين مثل (منتسوري) والتي أشارت إلى أن قمة الإنجاز والتفاني وإتقان المهمة هو تدفقاً، فالفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة، ويتجه إلى هدف وهو العمل الذي يقوم به، وإلى متطلبات من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع، والحل الفعال للمشكلات (باكير، ٢٠١٢: ٣٥).

والتدفق النفسي يلزمه مبادئ أساسيين لضمان تحقيقه:

المبدأ الأول: الدافع Motive

وهو الدافع المتعلق بتحقيق الذات الذي له آثاره الإيجابية وله علاقة برفع الكفاءة، وكذا التخلص من الأفكار السلبية التي تؤدي بالفرد للفشل والإحباط أي أن الدافع هو وسيلة لسيلان حالة التدفق للوصول إلى الانجاز

المبدأ الثاني: التناسق.

ويعني ذلك التناسب بين المهارات والتحديات التي تواجه الفرد. لذا فإن حالة التدفق تشترط العثور على نشاط يتوافق مع مهارات الفرد (Csikszent Mihaly, 2000, 213) وذلك التناسق يبسر علي الفرد تحديد النشاط الذي يمارسه لإتمام المهمة ويدخله حالة التدفق الذي يؤدي به للإتقان (Kirch Hoff, 2013: 197).
وتري الباحثة من خلال المبدأين السابقين أن التدفق النفسي يلزمه الدافع وقدرة الإنسان على ان ينسق ما بين مهاراته والتحديات التي تواجهه. يؤدي ذلك إلى قدرة الفرد على مواجهة العقبات وكذلك إيجاد حلول للوصول للهدف.
الاتجاهات المفسرة للتدفق النفسي:

تناول كثير من العلماء التدفق النفسي كل من وجهة نظره كما أكدوا جميعا أنه فرع من فروع علم النفس الايجابي يتضمن انسيابية وسيولة الأفكار.

أولاً: اتجاه ميهالي كسيكسر نينتاميهالي, Csikszent Mihaly

وهو رائد نظرية التدفق النفسي – وأول من وضع ذلك المصطلح في السبعينات، ويشير إلى أن التدفق يحدث عندما يكون الفرد مستغرقا تماما في نشاط يفقد معه إحساسه بذاته ويتغير إحساسه بالوقت، والتدفق لا يسمح فقط بتأجيل انشغال الفرد بالمشاعر، والسلبيات، بل يساعد ايضا على جعل الفرد أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح يدفعه إلى التطور وتنمية نفسه. (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٦).

كما أشار (ميهالي) إلى ان التدفق في حالة وصوله إلى كونه (خبرة) فقد حاز الفرد هنا اتجاهها عقليا أو منحنيا معرفيا هانلا يضمن له أن يعتاد على ذلك، ولا يستطيع النزول عنه فيقدر هنا على التركيز وتأجيل المغريات للوصول للإنجاز. (Voiskounsky, 2005: 390)
ويتكون التدفق عند (ميهالي) من تسع مكونات هي:

التوازن بين التحدي والمهارات – الاندماج في المهمة – وضوح الأهداف – تغذية راجعة فورية – التركيز على المهمة – الشعور بالتحكم – فقدان الشعور بالذات – عدم الشعور بالوقت – الاستمتاع الذاتي.

ثانياً: اتجاه مارتين سيلجمان: Silegman, M

وأشار (سيلجمان) أن التدفق النفسي كخبرة تسمى (المعني) والتي يعتبرها سيلجمان طريقاً إلى الاندماج في الحياة، ووسيلة لحدوث الخبرة المثالية. والتدفق يحدث عندما تتناسب قدرات الفرد مع التحديات. ولإعلاء هذه القدرات وتعزيزها يشير سيلجمان، إلى أهمية العمل على اعتباره هو الوسيلة المثالية لحدوث التدفق النفسي (بن الشيخ ، ٢٠١٥ : ٤٦).
أي أن العمل في حد ذاته تدفقاً حيث يركز الفرد في أداء المهمة ويحتوي على قدر من التركيز والاحلاص في الأداء.

هذا ويقدم سيلجمان خطوات لضمان حدوث التدفق هي: (سيلجمان، ٢٠٠٢ : ٢٢٣)

- ١- أن يتعرف الفرد على قدراته المميزة.
- ٢- اختيار العمل الذي يتيح للفرد استخدام تلك القدرات يومياً.
- ٣- أن يجعل الفرد من عمله الحالي عملاً جذاباً بشكل يتيح له استخدام تلك القدرات المميزة
- ٤- إذا كان الفرد من مسؤولي التوظيف فليختار الذين تتوائم قدراتهم المميزة مع العمل.

ثالثاً: دانييل جولمان Golman, D

يري (دانييل جولمان) أن التدفق النفسي هو حالة من حالات الذكاء الوجداني فهو يسمح بتعزيز الانفعالات والتي تخدم قدرة الفرد علي تحسين أدائه (أبو حلاوة ٢٠١٣ : ٢٢).
ويضيف لذلك أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق النفسي مثل: تركيز الانتباه على العمل الجاري. فالتركيز هو جوهر التدفق، والجهد المبذول للوصول لحالة التركيز، ومن بعد ذلك تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية، مما يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية ومن ثم الوصول للهدف دون جهد (جولمان، ٢٠٠٠ : ١٣٥).

والعناصر الأساسية لدي جولمان اللازمة لحدوث خبرة التدفق هي: (أبو حلاوة ٢٠١٣ : ٢٢)

- ١- ذوبان المرء في العمل أثناء قيامه بالمهمة.
- ٢- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد بالنشاط.
- ٣- مستوى مناسب من المهارات لما يتناسب مع المطالب البيئية.
- ٤- حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي.

رابعاً: هوارد جاردنر H, Gardner

يري أن التدفق النفسي هو حالة نفسية داخلية تدل على انشغال الفرد بعمل سليم وعلي كل إنسان أن يجد شيئا يحبه ويتمسك به، وأن التدفق النفسي – هو تدفق عاطفي والحالة الايجابية يمثلان جانباً من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال خصوصاً لذا ينبغي استثمار هذه الجوانب الايجابية لتنمية قدراتهم (Gardener,1991:140)

وقد تبنت الباحثة في البحث الآتي نظرية (ميهاالي) وذلك لأنها أعم وأشمل من النظريات الأخرى – كما انها الأسبق وأساس التعريف بالتدفق النفسي بمكوناته التسع وهي:

١- التوازن بين التحدي والمهارة: *Skills Math Challenge*

وهو استئارة مهارات الفرد في جو من الثقة أنه يستطيع فالمهمة ليست سهلة وهي أيضاً ليست مستحيلة، مما يولد لديه توازناً انفعالياً، وهذا التوازن يرجع لثقة الفرد في ذاته وتحمله الصعوبات لأنه يثق أن النهاية مرضية وستعوضه عن فترة الضغط والحرمان (Csikszentmihally, 2005: 102)

٢- الاندماج في المهمة *Concentration in deep*:

حيث يستبعد الفرد كل الشكوك والمخاوف حول احتمال اخفاقه في المهمة – لذلك يكون الفرد مندمجاً في الاداء بتلقائية وعفوية. عقلياً وجسدياً. (Kirchoff, 2013: 196)

والاندماج في الأداء هنا يحفز الفرد لأن يعمل ويعمل حتى يصل إلى الغاية والهدف الأساسي.

٣- وضوح الأهداف: *Goals are clear*

فالأهداف هي المحرك الأساسي للسلوك ومن ثم فهي تمثل الأساس لأي سلوك إنساني – (باكير، ٢٠١٢: ٣٣). وان تكون قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص. ووضوح الأهداف هو الباعث الأساسي لحدوث حالة التدفق. حيث يوجه الفرد نشاطه لشيء محدد دون ضياع الوقت. (Nakamura & Csikszent mihaly, 2009:90).

٤- تغذية راجعه فورية *Immediate Feedback*

وهي مكون مهم من مكونات التدفق، فهي تسهم في إمداد الفرد بتقييم نوعية الأداء. وهي داخليه المصدر من خلال رد فعل الحواس، وخارجية من خلال الوسائل التي استخدمها في الأداء (Ishimura , 2008:13)

٥- الشعور بالتحكم *Sense Of Control*.

وهذا الشعور يسير معه بالتوازي شعور بالراحة والطمأنينة والطاقة الإيجابية. الأمر الذي يساعد علي حذف مشاعر الخوف والقلق والفشل (Csikszent mihaly, 2002, :39)

وهو أيضا قدرة الفرد على إدارة الموقف أو النشاط الذي يقوم به والشعور بالتحكم يعطي الفرد حاله من الاتزان الذي يحفز المستويات القصوى من مهاراته لمواجهة التحديات التي تقوده إلى الرجوع لحالات الملل والقلق. (korhn,2007:35).

٦- التركيز على المهمة: *Concentration task at on hand*

وهي السمة الأكثر أهمية وحضورا في مكونات التدفق النفسي، والانتباه هو أساس هذه السمة، حيث استثارة شكل محدد من الأداء العقلي المبني على توجيه العمل والأداء للإنجاز. (Csikszentanihaly, 2002: 105)

٧- فقدان الشعور بالذات: *Self-Consciousriess disappears*

حيث يتواجد الفرد مع المهمة التي يقوم بها وينسي ما حوله. حتى يتم الإنجاز. (أبو حلاوة 2013:20)

وهو شعور الفرد بالاستغراق فقط مع الأداء والاتحاد مع ما يقوم به، ولا يعني ذلك فقدان الذات أو فقدان الوعي ولكن الفرد ينسي مؤقتا الإشباع للرغبات حتى تنتهي التجربة أو تنتهي المهمة. (Dwayne & larry , 2008: 59).

٨- *Sense Of time is altered* عدم الشعور بالوقت

حيث يظهر لدى الفرد المتدفق في أدائه في النشاط أن الوقت قد مر بشكل سريع برغم صعوبة المهمة. وسرعة الوقت ناتجة عن إصرار الفرد على إكمال العمل وتحمل المعاناة. (Korhn. S, 2007: 35)

وغياب شعور الفرد بالوقت ناتج عن قطع الوقت لأي مثير آخر خارجي. سوي بعض أوقات الراحة. (Egberl , J. 2003. 512)

٩- *Experience become autotelic* الاستمتاع الذاتي بالتجربة:

وهي حالة داخليه تساعد علي الاستمرارية حتي في غياب الكفاءات الخارجية (Korhen 2007: 36)

وهذه الحالة مسؤولة عن استشاره وتحفيز الأداء لدوافع داخليه وهذا الاستمتاع ناجم عن أمل الفرد أن المكافئة قادمة وهي النجاح أو تحقيق الهدف (Dwaxne & Larry, 2008: 55)

ويمكن تصنيف هذه المكونات أو الأبعاد التسعة للتدفق النفسي في فئتين وهما:
الأولي: مكونات تعتبر شرطا لحدوث حالة التدفق النفسي وهي: الأهداف الواضحة – التوازن بين التحديات والمهارات – التغذية الراجعة الفورية.
الثانية: مكونات تعتبر صفات لحالة التدفق النفسي وهي الاندماج في المهمة – التركيز على المهمة – الشعور بالتحكم – الاستمتاع الذاتي بالتجربة. (Shimura, 2008:196).
وخبرة التدفق النفسي بتلك المكونات ترتبط أساسا بمدى وعي الفرد أن الإشباع الفوري للمدخلات أو المغريات تساهم في تأجيل الوصول للهدف – لذا يجب أن تربي الأجيال على إدارة الوقت، تأجيل الإشباع، والنظر إلي المستقبل.

دراسات سابقة:

تناول الباحثة الدراسات السابقة في الدراسة الحالية في محورين هما:

■ المحور الأول: دراسات حول إدمان الإنترنت.

■ المحور الثاني: دراسات حول التدفق النفسي.

المحور الأول: دراسات عن إدمان الإنترنت.

١ - دراسة ناي وايبيرنج (Nie & Erbing: 2000)

هدفت إلى التعرف علي أثر إدمان الإنترنت على التواصل والعلاقات الاجتماعية. لدي طلاب الجامعة وباستخدام مقياس لإدمان الإنترنت، التواصل، ومقياس العلاقات الاجتماعية أظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت له أثر سلبي على التواصل والعلاقات الاجتماعية لدي أفراد العينة.

٢ - دراسة نالوا وأنان (Nalwa & Anan: 2003)

هدفت إلى التعرف علي مدي انتشار إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية وأثره على الإنجاز الدراسي وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس (DOSE) لقياس الاستخدام المرضي للإنترنت ومقياس (Ucla) لقياس الوحدة النفسية، ومقياس (Davis) لقياس الآثار المترتبة على استخدام الكمبيوتر. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي كانت تقضي وقتا طويلا على الإنترنت لديها اضطرابات في النوم، وتأجيل المهام الدراسية، بسبب السهر المفرط كما وجدت علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت ومستوي الوحدة النفسية لدي المجموعة التي لديها الإدمان.

٣ - دراسة نيميز وآخرون (Niemz,et al.2005) .

هدفت إلى التعرف علي أثر الاستخدام المرضي للإنترنت علي احترام الذات لدي طلبة الجامعة، وباستخدام مقياس (استخدام الإنترنت) ومقياس (احترام الذات) لدي طلبة الجامعة. تبين أن بعض الطلبة يلجؤون للإنترنت للحصول على الدعم الاجتماعي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. بينما تختلف درجة احترام الذات من طالب لآخر بناءً على نظرتهم للمواقع التي يزورها ويتفحصها.

٤ - دراسة أرناؤوط ٢٠٠٧:

هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت والاضطرابات النفسية لدي طلبة الجامعة بمصر والسعودية، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب، واستخدام في

الدراسة استمارة بيانات شخصية ومقياس إدمان الإنترنت (ليونج) واختبار أيزنك للشخصية، وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت ومستوي الاضطرابات النفسية – كما تبين وجود علاقة موجبة بين الانطوائية والميل للعزلة والذهاني والعدوانية وإدمان الإنترنت، وعلاقة سالبة بين الانبساطية وإدمان الإنترنت.

٥- دراسة المجالي ٢٠٠٧:

هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة في المجتمع الأردني. واستخدمت الدراسة استطلاعاً للرأي على عينة بلغت (٣٢٥) طالبا وطالبة اختيروا بشكل عشوائي وأظهرت النتائج أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤثر على العلاقات الاجتماعية بشكل سلبي إضافة إلى تسجيل العينة شعورهم بالضجر والضييق من زيارات الأقارب لأنها سببا من اسباب البعد عن الإنترنت ولو لفترة قصيرة.

٦- دراسة أوزكان وبازلو (Ozcan & Buzlu, 2007)

هدفت إلى تحديد العلاقة بين استخدام الإنترنت والظروف النفسية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بتركيا. وقد بلغت عينة الدراسة (٧٣٠) طالبا جامعييا وباستخدام مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس الوحدة والاكتئاب، أظهرت النتائج أنه كلما زادت درجة إدمان الإنترنت قل أداء الطلاب للأنشطة الأكاديمية مثل البحث والتفاعل الدراسي. ووجود ارتباط موجب بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة والاكتئاب لدى عينة الدراسة كما تبين أن إدمان الإنترنت ظاهرة تصل للمعدلات العالمية بين الطلاب.

٧- دراسة مولتيرام (Moltram, 2009).

هدفت إلى البحث عن منبئات الاستخدام المرضي للإنترنت وبلغت عينة الدراسة (٢٧٢) طالبا جامعييا. واستخدمت الدراسة استبانة التقدير الذاتي وتوصلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع على النوع في استخدام الإنترنت بشكل مرضي حيث سجل الذكور مستوى اعلي في إدمان الإنترنت والألعاب أكثر من الإناث ووجود علاقة بين إدمان الإنترنت ونقص المثابرة بين الجنسين.

٨- دراسة ديوو (Due , 2010).

والتي هدفت إلى معرفة أثر استخدام فنيات العلاج السلوكي المعرفي والمساندة المدرسية في تخفيف إدمان الإنترنت وتكونت العينة من مجموعتين ما بين (١٢-١٧) سنة مجموعة تجريبية (٣٢ طالبا) كمجموعة تجريبية (٢٤ طالبا) كمجموعة ضابطة واستخدمت الدراسة برنامجا قائما على العلاج السلوكي المعرفي (C B T) ومن خلال المساندة المدرسية استمرار البرنامج ستة أشهر. أظهرت النتائج تقدما ملموسا في الإقلال من استخدام الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

٩- دراسة الحمصي ٢٠١٩:

هدفت إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي على عينة من طلاب الجامعة بدمشق وبلغت عينة الدراسة (١٥٠) طالبا وطالبة (٣٦) طالبة، (١١٤) طالبا واستخدم المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت في الدراسة أدوات هي: مقياس إدمان الإنترنت (ليونج)، ومقياس العلاقات الاجتماعية (للحاج) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى العينة.

١٠- دراسة أمير (Amir , 2014):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والقلق والإحباط والضغط النفسي بين طلاب الجامعة (جامعة إزاد الإسلامية) ببير جاند في تركيا للعام الجامعي (٢٠١٣، ٢٠١٤) اختيرت العينة عشوائيا وبلغت (٢٠٩) طالبا (١٣٣) طالبا، (٧٦) طالبة واستخدمت الدراسة مقاييس الإحباط والضغط النفسي والقلق، واستبيان إدمان الإنترنت من إعداد الباحثين وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل المتغيرات الأخرى وعدم وجود فروق في إدمان الإنترنت ترجع لعامل الجنس. أو السن بين طلبة الجامعة.

١١- دراسة العمار ٢٠١٤:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض المتغيرات: الجنس، التخصص، مستوى التحصيل، الوضع الاقتصادي، واستخدمت الدراسة المنهج

الوصفي التحليلي وبلغ عدد أفراد العينة (٦٧٤) طالبا وطالبة من مختلف كليات جامعة دمشق بشكل عشوائي ، وباستخدام مقياس إدمان الشبكة المعلوماتية للباحث ، أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين إدمان الإنترنت ، والوضع الاقتصادي أو الجنس ولا توجد علاقة بين إدمان الإنترنت والتخصص العلمي سوي بعض الفروق البسيطة بين طلاب كلية الآداب والتربية والحقوق والعلوم لصالح طلاب كلية الآداب .

المحور الثاني: دراسات عن التدفق النفسي:

١- دراسة فريز (Frase , 1998):

هدفت إلى دراسة علاقة خبرة التدفق لدي المعلمين بالكفاءة للقيادة التربوية وكانت عينة الدراسة (٢٠١) مدرسا في مدرستين داخليتين من مدارس (سان دييجو) واستخدم في الدراسة مقياسا للكفاءة القيادية والتربوية لدي المعلمين ومقياسا لخبرة التدفق، وأظهرت النتائج أن خبرة التدفق تظهر بشكل جلي مقترنة ببعض القيم لدي المعلمين مثل درجة أدائه – درجة تقييمه – إدراك الآخرين لمجهوده.

٢- دراسة كريستن تاردي وبيل سنايدر (Tardy & Snyder , 2006)

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والمهارات التدريسية لدي معلمي اللغة الإنجليزية (E F L) اختصارا (English as aForen Language) وعينة الدراسة من (١٠) مدرسين بجامعة خاصة بتركيا – وباستخدام مقياس للتدفق النفسي للباحثين – وتدوين العينة للمشاعر التي تتنبأهم أثناء العمل مثل الاهتمام بمشاركة الطلاب – التواصل الجاد مع الطلاب – العفوية – أثبتت النتائج وجود درجة عالية من التدفق النفسي أثناء العمل يرجع إلي. الرغبة في الاتقان – الإلمام بما سيجد – وبرغم تفاوت درجة التدفق النفسي لدي العينة إلا أنها موجودة – كما أوصي الباحثان بضرورة التخطيط لبرامج تنمي الوعي بحالة التدفق لدي المعلمين.

٣- دراسة باكير (Bakker, 2005)

هدفت إلى دراسة طبيعة العلاقة بين التدفق لدي مدرسي الموسيقى والتدفق لدي طلبتهم وتمثلت عينة الدراسة في (١٧٨) مدرسا و (٦٠٥) طالبا من (١٦) مدرسة للموسيقى.

واستخدم في الدراسة مقياس التدفق النفسي (للباحثة) وقد أظهرت النتائج أن خبرة التدفق النفسي موجودة لدى بعض المدرسين لحبهم للعمل. وذلك له علاقة بوجودها لدى طلبتهم أيضا – ظهر ذلك أثناء العزف – وقراءة النوتة الموسيقية.

٤- دراسة سالنونا وليورينز (Salnova & liorens,2006)

هدفت إلى التعرف علي سبب خبرة التدفق وقياسها لدي معلمي المرحلة الثانوية. وبلغت عينة الدراسة (٢٥٨) معلما من (٥٠) مدرسة ثانوية. واستخدم الباحثان مقياس التدفق النفسي

(لباكير ٢٠٠١) وأظهرت النتائج أن خبرة التدفق يلزمها (الكفاءة الذاتية وذلك كان مكررا في إجابات العينة – ويلزم لظهور حالة التدفق النفسي أيضاً الاستمتاع بالمهمة وكذلك الاستغراق في الأداء.

٥- دراسة صديق ٢٠٠٩:

هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية كالمثابرة – والرضا عن الذات – والاعتماد على النفس – والقلق – والاكتئاب والملل – وبلغت عينة الدراسة (٦١٦) طالبا بعمر ٢٢ سنة. واستخدمت الدراسة مقياسا للتدفق النفسي، ومقياس العوامل النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين التدفق النفسي والنوع – كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي والمثابرة – والاعتماد على النفس – ووجود علاقة سالبة بين التدفق النفسي والقلق والاكتئاب والملل.

٦- دراسة البهاص ٢٠١٠.

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدي الطلاب مستخدمي الإنترنت وبلغت عينة الدراسة (٢٥٦) طالبا من المرحلة الثانوية. مفرضي استخدام الإنترنت وباستخدام مقياس التدفق النفسي والقلق الاجتماعي أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدي عينة الدراسة.

٧- دراسة احمد وزكي ٢٠١٣:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدي إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدي بعض المتفوقين دراسيا من طلبة الجامعة – وقد بلغت

عينة الدراسة (١٣٠) طالبا وطالبة، واستخدم في الدراسة مقياس السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفسي، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والسلوك التوكيدي لدي العينة، وكذلك علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي.

٨- دراسة قطب ٢٠١٥:

هدفت إلى التعرف علي أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدي طلاب كلية التربية واستخدام في الدراسة المنهج شبه التجريبي للمجموعة الواحدة. وبلغت عينة الدراسة (٢٧) طالبة بمتوسط عمري (١٨ سنة) وكانت أدوات الدراسة مقياسا لقياس خبرة التدفق النفسي لجاكسون ومارش – ومقياس الرفاهية الذاتية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التدفق في القياسات المتكررة (قبلي – بعدي – تتبعي) لصالح القياس البعدي مع ارتفاع حجم التأثير. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرفاهية الذاتية في القياسات المتكررة (قبلي – بعدي – تتبعي) لصالح القياس البعدي وارتفاع حجم التأثير. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي خبرة التدفق النفسي في الرفاهية الذاتية لصالح مرتفعي التدفق النفسي.

٩- دراسة بن الشيخ ٢٠١٥:

هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدي عينة من معلمي مرحلة التعليم الثانوي بمدينة (ورفلة بالجزائر) ومدى دلالة الفروق في كل من المتغيرات الآتية (الجنس – الأقدمية – التخصص) وتكونت العينة من (٢١٣) معلما من معلمي المرحلة الثانوية بشكل عشوائي. واستخدمت الباحثة مقاييس: الاتزان الانفعالي (الأحلام سمور ٢٠١٢) ومقياس التدفق النفسي (لجاكسون ومارش).

وخلصت النتائج إلي: وجود مستوي مرتفع من الاتزان الانفعالي لدي العينة تبعا للمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق دالة إحصائية في درجة التدفق النفسي تبعا للسن (الأقدمية في اليقين) ووجود علاقة موجبة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدي العينة

١٠- دراسة العبيدي ٢٠١٦:

هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدي الطلبة تبعاً للمتغير الجنس والتخصص الدراسي. وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بشكل عشوائي: وبتطبيق مقياس التدفق النفسي للباحثة – أظهرت النتائج وجود فروق في درجة التدفق النفسي بين الطلبة تبعاً للتخصص الدراسي لصالح طلبة التخصص العلمي.

١١- دراسة فوركابيك (Vorkapic, 2016):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وسمات الشخصية لدي معلمات مرحلة ما قبل المدرسة. وتكونت العينة من (٩٦) معلمة من ستة روضات بمدينة (جروناسكا) كرواتيا. واستخدمت الباحثة استبيانين الأول للتدفق النفسي – وكذلك قائمة السمات الخمسة الكبرى للشخصية، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التدفق النفسي، ومستوى التفاعل مع الآخرين لدي العينة وكذلك وجود علاقة بين التدفق النفسي والانفتاح على الخبرات وعدم وجود فروق دالة في التدفق النفسي لدي العينة ترجع لعامل السن.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة ما يلي:

- ١- وجود علاقة بين إدمان الإنترنت ومتغيرات أخرى مثل: التواصل الاجتماعي، الإنجاز الدراسي، الاضطرابات النفسية (٢٠٠٧ أرناؤوط، Nalwa & Anand , 2003 (Erbing & Nie, 2000).
- ٢- يمكن التخفيف من إدمان الإنترنت باستخدام بعض البرامج مثل دراسة (Due,et al., 2010) واستخدم الباحثين فيها برنامج قائم على فنيات العلاج السلوكي .
- ٣- يزيد التدفق النفسي مع رغبة الفرد في العمل في المجال الذي يتقنه مثل دراسة (Bakker, 2005).
- ٤- توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات مثل (المثابرة – الرضا عن الذات – القلق الاجتماعي – المهارات التدريسية) (صديق ٢٠٠٩، البهاص ٢٠١٠، Tardy & Snyder, 2005).

٥- يمكن تنمية التدفق النفسي بالتخطيط للبرامج التي تنميه باستخدام بعض الفنيات (قطب
٢٠١٥)

فروض الدراسة:

صيغت فروض الدراسة الحالية استنادا لما تم عرضه من دراسات سابقة تتعلق
بمتغيري الدراسة وكذلك الإطار النظري للدراسة وتم صياغة تساؤلا وثلاثة فروض كالاتي.
التساؤل: ما هو المستوي الفارق لتحديد مستوي إدمان الإنترنت لدي طالبات كلية
رياض الأطفال؟

الفروض:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي لدي طالبات كلية
رياض الأطفال.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة إدمان الإنترنت لدي طالبات رياض الأطفال تبعا
لمتغير السن (فرقة أولي – فرقة رابعة).
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدي طالبات رياض الأطفال تبعا
لمتغير السن (فرقة أولي – فرقة رابعة).

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية علي استخدام المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

أولا: العينة الاستطلاعية لمعرفة ثبات وصدق المقاييس تكونت من (٤٠) طالبة.

ثانيا:

- ١) العينة التي طبقت عليها أدوات الدراسة اختيرت بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة
(كلية رياض الأطفال) من طالبات الفرقة الأولى والرابعة (٣٥٠) طالبة.
- ٢) قامت الباحثة بتوزيع مقياس إدمان الإنترنت عليهن وتم استبعاد (٢٧) مقياس غير
قابليين للتحليل الإحصائي بسبب (الشطب – عدم الاستكمال – عدم الإجابة – عدم التسليم)
فوصلت العينة إلى (٣٢٣) طالبة)

٣) بعد تطبيق مقياس إدمان الإنترنت على العينة – يتم الاستدلال على مستويات إدمان الإنترنت (مرتفع – متوسط – منخفض)

٤) بلغت العينة التي لديها مستوي مرتفع للإدمان الإنترنت (٢٠٦) طالبة (١١٠ من الفرقة الاولى – ٩٦ من الفرقة الرابعة) وهي العينة التي اختبرت عليها فروض الدراسة.

أدوات الدراسة:

- ١- مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة).
- ٢- مقياس التدفق النفسي (لجاسون ومارش ١٩٩٦).

أولاً: مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة)

بعد الاطلاع على الإطار النظري وذلك للإلمام بأبعاد إدمان الإنترنت، وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس مثل (مقياس يونج ١٩٩٦)، (استبيان أندرسون ٢٠٠٦)، (مقياس سلطان عانض مفرح ٢٠١٠) تم الإلمام بأبعاد إدمان الإنترنت التي اعتبرت الباحثة في الدراسة الحالية بمثابة الأسس التي بنت عليها المقياس ثم صيغت تحت كل بعد مجموعة عبارات تتناسب معه.

وصف مقياس إدمان الإنترنت:

- يتكون المقياس من ٤٠ فقرة تجيب عنها الطالبة باختيار بديل واحد من بين ثلاث بدائل (دائماً – أحياناً – نادراً) وذلك لأن فقرات المقياس كلها ايجابية ولا توجد عبارات سالبة.
- ووزعت عبارات المقياس الأربعة على الأبعاد الست المكونة لإدمان الإنترنت كالاتي في جدول (١)

جدول (١)

توزيع عبارات مقياس إدمان الإنترنت.

أرقام العبارات	عدد العبارات	البعد
١،٣،٤،٧،١١،٢٢،٣١	٧	١- البروز
٥،٦،١٠،١٢،١٦،٢٠	٦	٢- تغير المزاج
٢،٨،٩،١٣،١٨،١٩	٦	٣- التحمل
١٤،١٥،١٧،٢٧،٢٨،٣٠،٣٣	٧	٤- الأعراض الإسهابية
٢١،٢٤،٢٦،٣٤،٣٦،٣٧،٤٠	٧	٥- الفراغ
٢٣،٢٥،٢٩،٣٢،٣٥،٣٨،٣٩	٧	٦- الانتكاس

وبذلك فإن أعلى درجة على المقياس (١٢٠) وأقل درجة (٣٠)

صدق المقياس:

أ. صدق المحتوى

وذلك بعرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من الأساتذة (السادة المحكمين)، ووافق السادة المحكمين على المقياس بنسبة وصلت (٨٠% : ١٠٠%). واعتبرت تلك النسبة مؤشرا لصدق المقياس منطقيا.

ب. الاتساق الداخلي:

وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس كما تبين

من جدول (٢) كالتالي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	.٣٣**	١١	.٤١**	٢١	.٤١**	٣١	.٣٥**
٢	.٥٨**	١٢	.٢٩**	٢٢	.٣٠**	٣٢	.٢٩**
٣	.٣٤**	١٣	.٢٣**	٢٣	.٤٥**	٣٣	.٤٩**
٤	.٢٦**	١٤	.٣٦**	٢٤	.٥٦**	٣٤	.٤٨**
٥	.٣٧**	١٥	.٤٩**	٢٥	.٣٧**	٣٥	.٦٥**
٦	.٣٥**	١٦	.٥٧**	٢٦	.٣١**	٣٦	.٣٠**
٧	.٢٨**	١٧	.٤٨**	٢٧	.٢٢**	٣٧	.٢٢**
٨	.٤١**	١٨	.٤٠**	٢٨	.٤٢**	٣٨	.٣٠**
٩	.٢٥**	١٩	.٣٢**	٢٩	.٣٢**	٣٩	.٣٧**
١٠	.٤٤**	٢٠	.٣٨**	٣٠	.٢٩**	٤٠	.٢٥**

**دالة عند مستوي (٠,٠١).

يتبين من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والكلية للمقياس

تتراوح ما بين: (٠,٢٢)، (٠,٦٥) وهي قيم تعطي مصداقية ودلالة.

ثبات المقياس:

يتم حساب ثبات المقياس بمعادلة (ألفا كرونباخ) لمقياس إدمان الإنترنت ككل وجاءت

القيمة (٠,٦٨) وهي قيمة مقبولة للحكم على ثبات المقياس.

ومما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات وصدق عاليتين أي انه يصلح

لاستخدامه في الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس التدفق النفسي (لجاكسون ومارش ١٩٩٦):

وصف المقياس:

- يتكون المقياس من (٣٦) عبارة موزعة على التسع أبعاد المكونة للتدفق النفسي –

والعبارات كلها موجبة ولا توجد عبارات سالبة.

- يجيب المفحوص باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (أوافق بشدة – أوافق – محايد – لا أوافق – لا أوافق بشدة). ويكون تصحيح المقياس بالأوزان الآتية: (٥-٤-٣-٢-١).
- وتوزع العبارات على الأبعاد كالتالي كما يتضح من جدول (٣).

جدول (٣)

توزيع عبارات على ابعاد التدفق النفسي

العبارات	البعد	م
٤:١	التوازن بين التحدي والمهارة.	٢
٨:٥	الاندماج في المهمة.	٢
١٢:٩	وضوح الأهداف.	٣
١٦:٣	تغذية راجعة فورية.	٤
٢٠:١٧	التركيز على المهمة.	٥
٢٤:٢١	الشعور بالتحكم.	٦
٢٨:٢٥	فقدان الشعور بالذات.	٧
٣٢:٢٩	عدم الشعور بالوقت.	٨
٣٦:٣٣	الاستمتاع الذاتي بالتجربة	٩

تعريب المقياس:

- قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية من خلال أستاذ متخصصا باللغة الإنجليزية بقسم المناهج وطرق التدريس اللغة الانجليزية – بكلية التربية – جامعة المنصورة.
- ترجمة النسخة المترجمة للغة الانجليزية ثانية من خلال استاذ آخر.
- مقارنة الترجمة الأخيرة بأصل المقياس.
- لم توجد اختلافات كثيرة غير في بعض الكلمات وهي مترادفات في الترجمتين مثل:

1-Challenge Skill Balance =Skills match challenges -

2-Clear goas = Apparent goals.

3-Fed back in immediate = I mmediate Feedback.

4-Sense of time is altered = losing track of time.

وهي مترادفات إلا أنها مختلفة في الصياغة.

صدق مقياس التدفق النفسي:

- ١- صدق المحتوى:
- عرضت الباحثة (النسخة الأصلية للمقياس - والنسخة المترجمة للإنجليزية من الترجمة العربية على خمسة أساتذة من السادة المحكمين والمتخصصين في مجال تربية الطفل (علم نفس – أصول تربية – مناهج وطرق تدريس – العلوم الأساسية).
 - أجمع السادة المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق حيث كان الاعتراض فقط من أحد السادة المحكمين على ترتيب مكونات المقياس التسع فقط فبلغت نسبة موافقة المحكمين (٨٠%) على سلامة المقياس من حيث:
 - السلامة اللغوية – مناسبة العبارات للأبعاد – ترتيب الأبعاد.
 - ٢- الاتساق الداخلي:

وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة المقياس الكلية والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس التسعة كما يتبين من جدول (٤)

جدول (٤):

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس

التدفق النفسي ودرجة كل بعد.

معاملات الارتباط بدرجة المقياس الكلية	الأبعاد
**٠,٠٨٧	١- التوازن بين التحدي والمهارة
**٠,٠٩٧	٢- الاندماج في المهمة
**٠,٠٨٧	٣- وضوح الأهداف
**٠,٠٨٦	٤- تغذية راجعة فورية
**٠,٠٨٥	٥- الشعور بالتحكم
**٠,٠٦٣	٦- التركيز على المهمة
**٠,٠٦٧	٧- فقدان الشعور بالذات
**٠,٠٨٥	٨- عدم الشعور بالوقت
**٠,٠٨٨	٩- الاستمتاع الذاتي بالتجربة

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بعد كانت دالة إحصائياً عند مستوي (٠،٠١) ويتمثل ذلك درجة صدق مقبولة. أي ان المقياس يمكن الاعتماد عليه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثبات مقياس التدفق النفسي:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) وحقق المقياس نسبة ثبات (٠،٩٦) وهي نسبة عالية تشير إلى ثبات المقياس.

مما سبق يتضح صدق وثبات مقياس التدفق النفسي وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة:

تتناول الباحثة في هذه الجزئية تفسير نتيجته تساؤل الدراسة ونتائج الفروض للتعرف على ما وصلت إليه الدراسة الحالية.

نتيجة تساؤل الدراسة وتفسيره:

ما هو المستوي الفارق لتحديد مستوي إدمان الإنترنت لدى طالبات كلية رياض الأطفال؟ وللإجابة على التساؤل حاولت الباحثة المقارنة بين مستويات إدمان الإنترنت في ثلاث مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وقد تم تحديد هذه المستويات من خلال حساب الإرباعيات الخاصة بدرجات الطالبات أفراد عينة الدراسة وقد انحصر المستوي المنخفض بين (٧٢:٤٠) درجة، وانحصر المستوي المتوسط بين (٨٥:٧٣) درجة وانحصر المستوي المرتفع بين (١٢٠:٨٦) درجة وذلك كما يتبين من جدول (٥).

جدول (٥) نتيجة المستويات الثلاث لإدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة

الدالة	النسبة المئوية	التكرارات	مدي الدرجات	مستويات إدمان الإنترنت
	١١،١٦	٣٦	٧٢:٤٠	منخفض
	٢٥،٠٧	٨١	٨٥:٧٣	متوسط
٠،٠١	٦٣،٧٧	٢٠٦	١٢٠:٨٦	مرتفع
	١٠٠	٣٢٣		المجموع

من خلال جدول (٥) يتضح أن العينة الأصلية بلغت (٣٢٣) ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين:

(٢٠٦) طالبة ذوات مستوي مرتفع من إدمان الإنترنت.

(٨١) طالبة ذوات مستوي متوسط من إدمان الإنترنت.

(٣٦) طالبة ذوات مستوي منخفض من إدمان الإنترنت.

وبالتالي يتضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين مستويات إدمان الإنترنت الثلاثة لصالح ذوات المستوي الأعلى من إدمان الإنترنت حيث أن نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدي العينة تمثل نسبة عالية. وبناءً عليه فإن عينة الدراسة تمثل مجتمع الدراسة الأصلي وقد اختبرت فروض الدراسة على الطالبات اللاتي لديهن مستوي مرتفع من إدمان الإنترنت.

والتي أوضحت أن (Ozcan & Buzlu: 2007) وتتفق نتيجة تساؤل الدراسة مع دراسة إدمان الإنترنت هو ظاهرة بين طلاب الجامعة – ويصل إلى المعدلات العالمية، فلم يعد التواصل بالإنترنت مرتبطا بمكان وجود جهاز الكمبيوتر، بل أصبح على الهواتف الذكية في كل مكان يذهب إليه الفرد.

وقد أيد ذلك دراسة أمريكية باستفتاء (٣٥٦٠) طالبا من عشر مدارس ثانوية في ولاية (كونكتيكت) الأمريكية وذلك بالإجابة على (١٥٠) سؤالا في مجال الصحة النفسية وعلاقة الإنترنت بالمخاطر وتبين أن (٤٠%) من العينة لديها هوس الإنترنت وإدمانه (Pawlak, 2002).

ومع ذلك فإن الإحصاءات الحقيقية قد تكون أكبر بكثير عن تلك الأرقام الحقيقية المرصودة.

وذلك حيث أن الدراسة الحالية وغيرها من الدراسات لم تتطرق إلى مقاهي الإنترنت والتي انتشرت بشكل واسع في كل مكان ويرتادها الكثير وخصوصا المراهقين. وذلك لأن الشبكة متاحة للجميع وفي كل وقت والتكلفة التي أصبحت زهيدة لرسوم الإنترنت.

تفسير نتيجة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه:

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي لدى طالبات كلية رياض الأطفال ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت وأبعاد مقياس التدفق النفسي كما في جدول (٦)

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية

لمقياس إدمان الإنترنت وأبعاد مقياس التدفق النفسي

الدرجة الكلية للتدفق النفسي	الاستمتاع الذاتي بالتجربة	عدم الشعور بالوقت	فقدان الشعور بالذات	التركيز على المهمة	الشعور بالتحكم	تغذية راجعة فورية	وضوح الأهداف	الاندماج في المهمة	التوازن بين التحدي والمهارة	أبعاد التدفق النفسي
الدرجة الكلية للإدمان	-٠,٤٨	-٠,٣٣	-٠,٥٣	-٠,٤٦	-٠,٥١	-٠,٤٥	-٠,٣٤	-٠,٥٨	-٠,٣٣	

**الارتباط دال عند مستوي ٠,٠١

من خلال الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة الحالية وبذلك نقبل الفرض الأول.

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع نتيجة دراسة (المجالي ٢٠٠٧) والتي اشارت إلى أن إدمان الإنترنت يؤثر على العلاقات الاجتماعية حتى أن بعض أفراد العينة وضحت استيائهم من زيارات الأقارب التي قد تمنعهم من تصفح الإنترنت.

وتتفق أيضا مع دراسة (ناي وايبيريج) والتي توصلت إلى وجود ارتباط سالب بين إدمان الإنترنت ومهارات التواصل لدي طلبة الجامعة (Nie & Erbing. 2000)

كما تتفق أيضا مع ما أظهرته دراسته (ارناؤوط ٢٠١٠) والتي تبين وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والانسحابية لدى طلاب الجامعة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان إدمان الإنترنت يمتلك الفرد ويجعله يهمل في كثير من الواجبات المطلوبة منه سواء كانت أكاديمية او اجتماعية أو حتى شخصية تجاه الشخص نفسه وذلك من خلال تصريح بعض الطالبات بالدراسة الحالية.

تفسير نتيجة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة إدمان الإنترنت لدى طالبات كلية رياض الأطفال تبعاً لمتغير السن (الفرقة الأولى – الفرقة الرابعة).

وللتحقق من صحة الفرض الثاني قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين درجات طالبات المستوى الأول وطالبات المستوى الرابع على مقياس إدمان الإنترنت وجاءت النتائج كما بينها جدول (٧).

جدول (٧): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات طالبات المستوى الأول وطالبات المستوى الرابع على

مقياس إدمان الإنترنت (٢٠٦=ن).

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
فرقة أولى	١١٠	٨٤،٣١	٢٣،٣٥	١،٢٥	غير دالة
فرقة رابعة	٩٦	٨١،٢٧	٢٣،١٤		

ومما سبق يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) لعينتين مستقلتين تساوي (١،٢٥) وهي قيمة غير دالة الأمر الذي يؤدي إلى قبول الفرض الثاني، أي أنه لا توجد فروق بين درجات طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة على مقياس إدمان الإنترنت (تبعاً لمتغير السن).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Amir, 2014) والتي كان من ضمن نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت ترجع لمتغير السن بين طلبة الجامعة. وذلك حسب تفسير الباحثين يرجع إلى مغريات تلك الشبكة التي تقدمها لمستخدميها بشكل فوري مما يدعم استخدامها بشكل مفرط من كل الشرائح العمرية.

وكذلك نتيجة دراسة (Moltram, 2009) إن عامل السن لم يكن سببا في وجود اختلاف بين أفراد العينة في إدمان الإنترنت حيث كل فئة عمرية تجد ما تبحث عنه وبشكل سريع.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع الشرائح السنية والعمرية تجد ما تحبه على الإنترنت. حتى إن الطالبات في الفرقتين (الأولى والرابعة) قد اشتركت في تحديد بعض المواقع التي يدخلن عليها (الموضة – المكياج – أخبار الفنانين) فقد كانت عامل مشترك بينهن.

تفسير نتيجة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدي طالبات كلية رياض الأطفال تبعاً لمتغير السن (فرقة أولى – فرقة رابعة).

وللتحقق من نتيجة الفرض الثالث قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وذلك للمقارنة بين طالبات المستوي الأول وطالبات المستوي الرابع على مقياس التدفق النفسي وجاءت النتائج كما بينها جدول (٨).

جدول (٨) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات طالبات المستوي الأول وطالبات

المستوي الرابع على مقياس التدفق النفسي (ن = ٢٠٦).

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدالة
الفرقة الأولى	١١٠	١١١،٤٢	٣٣،٢٤	١،٧٣	غير دالة
الفرقة الرابعة	٩٦	١٠٢،٩٣	٣٦،٢٠		

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (ت) لعينتين مستقلتين تساوي (١،٧٣) وهي غير دالة وبالتالي نقبل الفرض الثالث اي أنه لا توجد فروق بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة على مقياس التدفق النفسي (تبعاً لمتغير السن).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بن الشيخ، ٢٠١٥) والتي كان من ضمن نتائجها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي تبعاً للأقدمية بين المعلمين (تبعاً لمتغير السن).

كما تتفق أيضاً مع نتيجة دراسة (Vorka , 2016) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات رياض الأطفال ترجع لعامل السن.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التدفق النفسي لدي العينة متأثراً بإدمانهم للإنترنت، وقد تأثر التدفق النفسي لديهم بسبب فرط أو سوء استخدام الإنترنت.

فالتدفق النفسي يزداد لدي الفرد نتيجة ارتباطه ببعض المتغيرات الإيجابية البناءة – في حدود علم الباحثة – وقد لا يتأثر بعامل السن بل يتأثر بالدافع الإيجابي لدي الفرد مثل – الرغبة في الإنتاج – أو النجاح.

التوصيات:

- وفي ضوء ما أسفرت الدراسة الحالية عنه من نتائج توصي الباحثة بما يأتي:
- التوعية بمخاطر الإنترنت وترشيد استخدامه في كافة مؤسسات المجتمع.
 - مساعدة الطلاب على كيفية إدارة الوقت والتخطيط له.
 - وضع برامج لتنمية التدفق النفسي لدي جميع الفئات العمرية.
 - تدريب الطلاب على ربط الانجاز بالمكافئة حتى لا يطغى شيء على أدايمهم للمهام والواجبات.
 - عمل دورات وندوات بكافة المؤسسات التعليمية لتوعية الأطفال والشباب وطلاب الجامعة بمخاطر إدمان الإنترنت.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣). حالة التدفق – المفهوم – الأبعاد – والقياس – العدد ٢٩، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية .
- ٢- أحمد، أسماء فتحي وعبد الجواد، ميرفت عزمي (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢، العدد ٧٨، مصر.
- ٣- أرنووط، بشري اسماعيل (٢٠٠٧). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدي المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٥٥.
- ٤- باكير، فايزة (٢٠١٢). تعميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق في الصف الأول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات محافظة دمشق، بحث غير منشور لنيل درجة الدكتوراه، جامعة دمشق.
- ٥- بن الشيخ، ربيعة (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورفله، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الجزائر .
- ٦- البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدي عينة من مستخدمي الإنترنت، دراسة سيكومترية، إكلينيكية، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- ٧- جولمان، دانييل (٢٠٠٠). ترجمة الأعسر صفاء وآخرون: الذكاء العاطفي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- ٨- الحمصي، رولا (٢٠٠٩). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق، جامعة دمشق، سوريا

- ٩- خليل محمد بيومي (٢٠٠٢). انحرافات الشباب في عصر العولمة ج ٢ دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٠- سيلجمان، مارتن (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، مكتبة جرير، الرياض.
- ١١- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدي طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٩، العدد ٢، مصر.
- ١٢- العبابجي، عمر (٢٠٠٧). الإدمان والإنترنت، ط ١، دار المجدلوي للنشر والتوزيع، الأردن.
- ١٣- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل (٢٠١٦). التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد، كلية التربية .
- ١٤- العصيمي، سلطان عائض (٢٠١٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية.
- ١٥- العمار، خالد (٢٠١٤). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٣٠، العدد الأول.
- ١٦- قطب، إيمان رمضان، أبو المكارم (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمنهور
- ١٧- المجالي، فايز (٢٠٠٧). استخدام الإنترنت وتأثيره على العلاقات الاجتماعية لدي الشباب الجامعي: دراسة ميدانية، مجلة المنارة، المجلد ١٣، عدد ٧ جامعة مؤتة، السعودية.
- ١٨- المصري، محمد وليد (٢٠٠٦). الأسرة العربية وهوس الإنترنت، مجلة العربي، العدد (٥٧٥)، الكويت.
- ١٩- معمرية، بشير (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوي والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، العدد ٢، ص (٩٧ – ١٥٩) .

٢٠- يوسف ، مجدي حسن (٢٠١٢). فنولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات، جامعة الاسكندرية ، مصر .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 21- Amir, S. (2014). The study of the relationship between internet addiction and depression , Anxiety and Stress among students of pirgand , International Journal of Economy , Management and Social sciences , V (3) , N (12) , pp. 28- 32.
- 22- Bakker,A. (2005). Flow among music teacher's sand and their students: The Crossover of Peak Experience, Journal of Vocation at Behavior, 66(1), pp. 26 – 44.
- 23- Choi, K. (2009). Internet over use and Excessive day time Sleepiness in adolescents, Psychiatry and clinical neurosciences, V (63) (4) , pp.455-462.
- 24- Chung, T & Lis ,M. (2006). Internet Function and internet addictive behavior , comput – Human – Behav – Journal , V (22), PP . 1067 – 1071.
- 25- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow; The Psychology of opti experience, Newyourk ; HarperCollins Publishers.
- 26- Csikszentmihalyi, M. (1988). Optimal Experience; Psychological Studies of Flow in Consciousness .Cambridge university Press.
- 27- Csikszentmihalyi , M. (2000). Beyond boredom and anxiety Experiencing Flow In work and play , San Franci , Jossey Bass press.

- 28- Csikszentmihalyi , M. (2002). Flow The Psychology of Happiness: The Classic work on How To Achieve happiness. Paper (bac). July.
- 29- Davis, R. (2001). A cognitive behavioral model of Pathological Internet Use , Comput- Hum- Bahav- Journal, V(17) , PP. 187 – 159.
- 30- Dwaxne , S &larry , K. (2008). The practical and theoretical implications of flow theory and intrinsic motivation in Designing and implementing Exergaming In the School Environment , Journal of the Canadian Game studies Association, v(6), N (9), PP, 53- 68.
- 31- Due, S. (2010) .Longer term effect of randomized, controlled Group cognitive Behavioral therapy for internet addiction in adolescent students in shanghai, Australia and New Zealand Journal of psychiatry , V (44) , N (2) , 129 – 134.
- 32- Duran, M. (2003) Internet addiction disorder, Http : \\ All psych. Journal of Internet addiction, Journal Of Oxford university press, V (58), pp 118- 128 .
- 33- Egbert, J. (2003). A study of flow theory in the foreign language class room , The modern language Journal , V(87) , pp. 499 – 518.
- 34- Engeser , S. & Tiska, A. (2012). Historical Lines and an over view of current research on flow , spring science + Business Media , chapter I.

- 35- Frase , L. (1989). The effects of teacher rewards on recognition and Job enrichment. *Journal of Educational Research*, V (83),N , pp. 52- 57.
- 36- Gardener , H.(1991). *To Open Minds*. 15 B , N (0465086292). Basic Books , New York. USA.
- 37- Griffiths , M. (2000) Internet addiction : Time to be taken seriously ? *Addict Res – Theory*, V (8) , PP. 413 – 418.
- 38- Grohol , J. (2003) , internet addiction guide , from : [http : \\
www.psychcentral. Com](http://www.psychcentral.Com). Internet addictio. Htm.
- 39- Hinic, D. (2008). Excessive internet use – addiction disorder or not? , *VoJnosanit Pregl Journal*, V(65) , N (10) , PP , 763 – 767.
- 40- Hus,C.L. & Elu, H.P. (2004). Why do people play online games? An extended Tam with social influences and Flow experience. *Information and management*. V (41). PP. 853 – 868.
- 41- Ishimura, I. (2008). Review of current research and the potential for future research on flow experience, *Tsukuba psychological Research* , V (36) , PP , 85. 96.
- 42- Jackson, s & Marsh , H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience : The flow state scale , *Journal of sport and exercise psychology* , V (18) , PP, 17 – 35.
- 43- Gacken back. (1998). *psychology and internet Inter-personal and trans-personal implication*, san Diego , CA , Academic press.

- 44- Jiang , W & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized controlled group cognitive behavioral therapy for internet addiction in adolescents in shanghai, Aust. Nzi psychiatry , V (44) , pp. 129 – 139.
- 45- Kirchhoff, C. (2013). Extensive reading and flow : Clarifying the relationship , (Reading in a foreign language), V(25) , N (2) , PP. 192 – 212.
- 46- Korhn, S.(2007).Propensity and Attainment of flow state, submitted to satisfy the requirement for the PHD of philosophy By Research, faculty of Human Development, Victoria University. U.S.A.
- 47- Kubey, R & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no more Metaphor online , Scientific American , V(286), PP, 74- 80.
- 48- Larry, F. (1998). An Examination of teachers flow Experiences, teacher self – Efficacy and principal practices in an Intercity school District, paper presented at the annual meeting of the American Educational research association Sandiego, CA, April, 13 – 17 .
- 49- lin, S & Tasi, c. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents , Computer in Human Behavior , (18) , pp, 411- 426.

- 50- Lo, S. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety Among online go Players, cyper psychology and Behavior Journal, v(8), PP , 15- 20.
- 51- Mody, E. (2001). Internet use and its Relationship to loneliness, cyber psychology & Behavior, Vol (4), pp, 393 – 401.
- 52- Motteram , A. (2009) .Extra version, Impulsivity, And on line group membership as predictors of problematic internet use , Cyber psychology & behavior, v(12) ,N (3).
- 53- NaiKamura, J ,. & Csikszentmihalyi, M (2009). Ox Ford university press , USA. PP. 89 – 105.
- 54- Nalwa, K. & Anand, A. (2003). Internet addiction in Students: A case of Concern, Cyper Psychology and Behavior, V (8) , PP. 653- 656.
- 55- Nichols, L. & Nichi, R. (2004). Development of a psychometrically Sound Internet addiction scale: A preliminary step, psychology of addiction Behavior , V (4) , 381 – 384.
- 56- Nie, N & Erbing , L. (2000). Internet and Society: a preliminary Report. Stan ford Institute For the quantitative Study of Society, intersurvvoy , Inc and McKinney and Co.
- 57- Niemz, K .(2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations With Self – Esteem, The General Health Questionnaire , cyber Psychology and behavior , V (8) , N (6). PP. 562-570.

- 58- Noreen , A. (2013). Relationship. Between Internet addiction and Academic performance among University Undergraduates, academic journal , V(8) , N (19) , PP. 1793 – 1796.
- 59-Ozcan , N , & Puzulu, S. (2007). Internet Use its relation with The Psychosocial Situation a Sample of University Students, Cyber Psychology and Behavior, V(10), N (6) , pp , 313 – 326 .
- 60- Pawlake , C. (2002). Correlates of internet and addiction in adolescents , DAI. V(72) , pp , 21-33.
- 61- Peris , R. (2002). Online chat rooms: Virtual Spaces of interaction for socially or rented people , Cyber psychology & behavior , V(5), PP. 43- 51.
- 62- Salanov, M. (2006). Flow at Work : Evidence For an Upward Spiral of personality and organizational resource, Journal of Happiness studies , V (7) , pp , 1 – 22 .
- 63- Sato, T. (2006). Internet addiction Among Students : Prevalence And psychological problems in Japan, Maj Health Care center, Saga university , Saga, V(99), N(7). pp. 279 – 283.
- 64-Seifi, A. (2014). The Study of relationship between internet addiction and depression , Anxiety and Stress Among students of Islamic Azad university of Bryant , TI journals, V(3) , N (12), pp. 28 – 32 .

- 65- Senormanci , O. (2012). Internet Addiction and Its cognitive Behavioral therapy , Neurology and Neurosurgery research , Marmara university school of Mediclin. Turlhey.
- 67- Soul, & Shell, W. (2003). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of heavy internet users, computer and Information Systems ,V(99) N (1) , PP. 69 – 73.
- 68- Stern, D. (1997). Internet Addiction, Internet psychotherapy, American journal Psychiatry , V (154) N (6) , PP. , 890-899.Studies, 7, pp. 1 – 22.
- 69- Suler, J. (2002). Identity management in Cyber, journal of Applied psychoanalytic studies , V (4) PP. 455-640.
- 70- Tardy, C & Snyder, B. (2004). That's why I do it: flow and (EFl) Teachers, practices, ELT journal , V(50) , pp , 118-128 .
- 71- Thatecher, A & Goolman, S. (2005). Development and Psychometric Properties of the problematic internet use questionnaire, South African journal of psychology, V(35) , N (4) , PP. 793- 809.
- 72- Troi, D. (2000). Is Internet addiction real? From [http \\\ www. ApA. Org. Internet addiction. htm](http://www.ApA.Org.Internet.addiction.htm).
- 73-Voiskounsky , A. E (2005). Virtual environments: The need of advanced moral education. Proceedings of The Sixth international Conference of computer Ethics. p. p. 389 – 395 ,

- 74- Vorkapic, S .T. (2006). Relationship Between Flow And personality gratis among preschool teacher, metodicki borzoi journal V(11) , N(I) Croatia .
- 75- Young , K. (2004). Treating the Internet Addicted Employee , Journal of Employee Assistance , V (4) , PP 17 – 18.
- 76- Young , K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications , Cyber – psycho – Behave , V (10) , pp 671 – 679.
- 77-Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new Clinical disorder, Cyber Psychology & Behavior V(1), pp , 237 – 244.