

فاعلية برنامج تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى كمدخل  
لعلاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين

إشراف

أ.د./شادية أحمد عبد الخالق  
أستاذ علم النفس التربوى  
كلية البنات جامعة عين شمس

إعداد

وسام عزت محمد عباس  
طالبة دكتوراة

رقم التليفون: ٠١١٢٣٨٣٨٤٧٣

البريد الإلكتروني: [Wes\\_ezzat@yahoo.com](mailto:Wes_ezzat@yahoo.com)

**مقدمة .:**

لم يسبق لأداة منذ فجر التاريخ أن خدمت الإنسان بالدرجة التي خدم فيها الحاسب الآلي بشكل عام والإنترنت بشكل خاص تقدم الإنسان ورفعته. فهذه الشبكة العملاقة غيرت شكل الحياة في مدة زمنية متناهية الصغر، محققةً غايات وأهداف عظيمة لخدمة المعرفة والعلم والتقدم. ولكن قد يتعجب القارئ عندما يرى كلمة "إدمان" مضافة إلى "إنترنت"، فعادة ما يكون الإدمان مرتبطاً باستخدام مواد تدخل جوف الإنسان مثل المسكرات والمخدرات. ولكن الحقيقة أن هناك عدداً من الدراسات الكليينكية في مجال الإدمان قد توصلت إلى أنه قد ينتج إدمان مرضى من جراء استخدام الإنترنت بطريقة غير سليمة.

وإدمان الإنترنت يمكننا أن نعرفه بأنه، حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق، الجلوس في البيت والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الحاسب إلى صديق له، التأخر في العمل، إهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الإكتئاب إذا ما طالت فترة ابتعاده عن الدخول على الإنترنت كما أدى البعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية أو زوجية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع (مقدادى، ٢٠٠٦: ٤٥).

فالنمو المتسارع للحاسبات الشخصية وصولاً إلى تكنولوجيا الإنترنت زاد من دور ومكانة التكنولوجيا في حياتنا و ثقافتنا بشكل مثير وهذه الإثارة جعلت الفرد ملتصق بالكمبيوتر والإنترنت الأمر الذي جعله يترك الأنشطة الأخرى اليومية المهمة في حياته مما أدى به إلى الاضطرابات النفسية وله أكبر تأثير على صحته النفسية (جوزيف مكجولينشى Mcglinchey، ٢٠٠٣: ١٠٣).

**أسباب إدمان الإنترنت .:**

ومن أسباب إدمان الإنترنت الشعور بالوحدة، الشعور بالحرية والإيجابية والشعور بالسعادة والنشاط (مايكل بارسونز Parsons، ٢٠٠٥: ١٦٩). كذلك فإن من أسباب إدمان الإنترنت التفكك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية وحب النفس (داون ويتزمان Weitzman، ٢٠٠٠: ١٣٢). أما الأفراد الذين يجدون مساندة اجتماعية أو دعماً اجتماعياً كافياً لا يستغرقون في إدمان الإنترنت بعكس الأفراد الذين يعانون من محدودية المساندة الاجتماعية فيلجأون للإنترنت للتغلب على ذلك وعلى الشعور بالوحدة أما سمات الشخصية والجنس فليس له علاقة بإدمان الإنترنت كما أثبتت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين التليفزيون وإدمان الإنترنت (كراج باولاك Pawlak، ٢٠٠٢: ١٠٥). وتشير نتائج الأبحاث إلى أن إدمان الإنترنت مشكله واسعة الانتشار وتؤثر على تقييم حياة الفرد بنسبة تصل إلى ١٠% من مستخدمي الإنترنت مما يؤثر على الجانب الاجتماعي للفرد (مايكل ماكيرت وباميلويتين Mackert & Whitten، ٢٠٠٣: ٦٣).

ويمكن تقسيم مستخدمي شبكة الإنترنت إلى فئتين أساسيتين الأولى تبغى بلوغ أهداف معلومة ومحددة بدقة بالغة، أما الثانية فهي لا تهدف من وراء استخدام شبكة الانترنت سوى المتعة والإثارة وشغل أوقات الفراغ ونجد هنا أن أغلبية أفراد الفئة الثانية هم ممن ينتمون إلى الفئات العمرية الصغيرة والمراهقين مما يزيد من إمكانية تأثرهم السلبي لطول المدة التي يقضونها أمام شاشات الانترنت وأفادت الدراسة بان مستخدمي الإنترنت قد سجلوا انخفاضاً في التفاعل مع الوالدين مما يوضح انخفاض العلاقات الأسرية بصفة عامة هذا مع الأخذ في الاعتبار الطبيعة الخاصة للمراهقين والتي تجعلهم فريسة سهلة للانعزال والاعترا ب الاجتماعي عن المحيطين حيث تنقل الفترة التي يقضوها مع أسرهم أو مشاركتهم في أي أنشطة أخرى (دينا عساف، ٢٠٠٥: ٦٧).

**علاج إدمان الإنترنت :**

طرق علاج إدمان الكمبيوتر والانترنت كثيرة وقد تتطلب الاتصال بالمراكز العلاجية المتخصصة ، ولكن ينبغي أن نعلم أن من أهم ما يعوق علاج مشكلة الإدمان على الانترنت هو عدم مواجهتنا لها.

حسب رأي الدكتورة "يونج" فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكنه عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية :  
أ - عمل العكس :

فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا.

ب - إيجاد موانع خارجية :  
نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً - حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.  
ج- تحديد وقت الاستخدام :

يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان -مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.  
د - الامتناع التام :

كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت. فإذا كان المريض مدمناً لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.  
هـ- إعداد بطاقات من أجل التنكير :

نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسراره في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج. (كمبرلي يونج وآخرون Young , et al ، ١٩٩٨ : ٤١٥) .  
و - إعادة توزيع الوقت :

نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت؛ ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

ز - الانضمام إلى مجموعات التأييد :  
نطلب من المريض زيادة رقة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد؛ ليكوّن حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين. (على السلامه ، ٢٠٠٩ : ٣٢) .  
ح- المعالجة الأسرية :

في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقى علاج أسرى بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع

الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض؛ ليقلع عن إدمانه (كمبرلى يونج وآخرون , Young , et al ، ١٩٩٨ : ٤١٥) .

إدارة الوقت :

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ " (رواه: البخارى)

الوقت هو أتمن ما نملكه في الحياة، ولكننا نتقن في إضاعته وقتله والتفريط فيه. غير عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا، فالوقت هو الحياة كما يقولون. (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٩: ٢٥)

ورأيت من واقع الحياة أن أكثرنا لا يحسن استغلال الوقت بفعالية، وللأسف هناك من الناس من يظن أن تنظيم الوقت معناه الجد التام ولا وقت للراحة أو التسلية، والبعض يظن بأن تنظيم الوقت شىء تافه لا وزن له ذلك لأنهم لا يقيمون لأهمية الوقت وزناً، وهذه المفاهيم تنتشر في وطننا العربي بشكل عام. (كلير أوستن، ١٩٩٨: ٧٨)

مفهوم إدارة الوقت:

إدارة الوقت تعنى أولاً إدارة الذات ، فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه، وبمعنى آخر هي إدارة الأعمال التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت المتاح ، يومياً ٢٤ ساعة وذلك بأقل جهد وأقصر وقت ثم يتبقى لنا وقت للإبداع والتخطيط للمستقبل وللراحة والاستجمام (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٩: ٣٣)

التواصل الاجتماعي:

هو بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والمحافظة على استمراريتها والتي تشتمل على إصدار مبادرات اجتماعية مرغوب فيها والاستجابة لمبادرات الآخرين بشكل مناسب. ( طارش الشمري، ١٩٩٦ : ١٩).

فالتواصل الاجتماعي عملية اجتماعية تحتوى على عمليتين أساسيتين هما الإرسال والاستقبال ، والإرسال هو القدرة على التعبير عن الأفكار بكلمات وألفاظ مناسبة يفهمها المستمع أما الاستقبال فهو القدرة على فهم المعلومات التي نتلقاها أو نسمعها من الآخرين. (كمال سيسالم، ٢٠٠٢ : ٨٧)

فالتواصل الاجتماعي هو عملية تشمل انتقال رسائل من المرسل (الراسل) إلى المستقبل من خلال وسيلة تعرف أحياناً بوسائل الاتصال وقنوات الاتصال تتضمن كل شىء بدء من اللغة المنطوقة (الكلام) Spoken Language حتى مايرتدية الناس من ملابس وما يتعطرون به من عطور .

وينقسم التواصل الاجتماعي إلى نوعين ::

١- التواصل اللفظي (اللغة اللفظية) Verbal Communication ويشمل متكلم ومستمع

وهما اللذان يأخذان الدور في استخدام الكلمات لتبادل المفاهيم العقلية أو وجهات نظرهم.

٢- التواصل غير اللفظي Nonverbal Communication وهو غالباً يستخدم لتكملة أو

تعزيز الرسائل المرسله لفظياً ، وفي مناسبات أخرى يناقض هذه الرسائل اللفظية.

(Bridjet, Giles, 2002:73).

مشكلة الدراسة ::

دخلت شبكة الإنترنت بشكل مذهل في البيوت والمقاهي ، وزاد عدد مستخدميها ، وعدد ساعات الاستخدام، مما لفت نظر التربويين والأخصائيين النفسيين لهذا الاضطراب الجديد الذي جعل الفرد يترك الأنشطة الأخرى اليومية الهامة في حياته وأدى به إلى الاضطرابات النفسية كما له تأثير واضح على الصحة النفسية للفرد .

وتتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات الآتية ::

١- هل توجد فروق جوهريه بين أفراد العينة من مدمنى الإنترنت (المجموعة الضابطة ، المجموعة التجريبية) على المقياس المستخدم بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية .

- ٢- هل توجد فروق جوهرية بين أداء أفراد العينة من المجموعة التجريبية (على المقياس المستخدم) قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي.
- ٣- هل توجد فروق جوهرية بين أداء المجموعة التجريبية (على المقياس المستخدم) بعد تطبيق البرنامج العلاجي مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة الأولى .

### هدف الدراسة .:

أن تقدم برنامج علاج ي تكاملي لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي ، والتحقق من فاعليته في علاج إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين.

### مصطلحات الدراسة .:

\* العلاج النفسي التكاملي Integrative Psychotherapy هو تقديم المساعدة العلاجية للفرد بحيث تكون شمولية لانفعالاته وأفكاره ومدرجاته وخلفيته المعرفية التي تراكمت عبر سنوات حياته في صورة مشوهة وتناولها بالتعديل وإضفاء المنطق عليها (Hausner. M & Dolezal 1974).

### \* إدمان الإنترنت Internet addiction

هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية ( بل وعلى حساب هذه الضرورات وغيرها ) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والإنسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي ، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبعاً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على أعراض الإنسحابية النفسية (حسام عزب، ٢٠٠١: ٦).

### \* المراهقة Adolescence

هي الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج أنفعالياً وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي فهي الفترة من حياة الشخص التي تقع فيما بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد وعلى ذلك فالمراهق ليس طفلاً وليس راشداً ولكنه يقع في مجال القوى والمؤثرات و التوقعات المتداخلة فينا بينها(سعدية بهادر، ١٩٩٤ : ٣٢٩).

### أهمية الدراسة .:

- ١- ترجع أهمية الدراسة إلى أنها ترتبط بوسيلة من أهم وسائل الاتصال الحديثة ألا وهي الإنترنت كظاهرة منتشرة لدى المراهقين من الجنسين ومدى أهمية هذه الوسيلة لهم وطريقتهم ودوافعهم لاستخدامها وتأثيرها على سواء هم النفسي.
- ٢- تكمن أهمية الدراسة أيضاً إلى أن إدمان الإنترنت أصبح ظاهرة من الظواهر المنتشرة بشكل كبير في هذا العصر بل وفي مختلف البيئات والثقافات والمجتمعات سواء العربية أو الغربية.
- ٣- ترتبط الدراسة بفئة عمرية من أخطر الفئات العمرية في حياة الفرد وهي فترة المراهقة التي يكون الفرد بها ضعيفاً قابلاً للانقياد مع أي تيار.
- ٤- ترجع أهمية الدراسة أيضاً إلى أنها من أوائل الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) التي تتناول الإنترنت باعتباره نوع جديد من الإدمان وتأثيره على إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي.
- ٥- ترجع أهمية الدراسة إلى تطرقها لتقديم برنامج علاجي لمواجهة إدمان الإنترنت حيث تمثل تداخلاً بأساليب و فنيات العلاج النفسي الجماعي.

دراسات سابقة:

- ١- دراسة حسام الدين عزب (٢٠٠١). وعنوانها : إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الأخر لثورة الإنفوميديا) .  
تبلورت مشكلة هذه الدراسة في البحث عن طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية وبين من يقعون فريسة لنوع جديد من الإدمان هو (إدمان الإنترنت) ومقارنتهم بأقرانهم الذين كانت لهم نفس الفرصة للتعامل مع الإنترنت ، وبالرغم من ذلك كان لديهم القدر الكافي من الحصانة والمناعة مما وقاهم من الإدمان واتسمت معاملاتهم مع الإنترنت بالاعتدال والتوازن ، وأجريت الدراسة على عينة من المراهقين (ذكور ، إناث) من (١٦-١٨) سنة من طلاب المدارس الثانوية واشترطت الدراسة أن يكون الطلاب ممن لديهم كمبيوتر واشترك في خدمة الإنترنت ، واستخدم الباحث من أدوات الدراسة مقياس إدمان الإنترنت ، مقياس الصحة النفسية ، واستخدمت الدراسة من الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون لأجراء معاملات الارتباط واختبار (ت) t-test لقياس الفروق بين المتوسطات. وتوصلت الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها أن ٣٠% من أفراد العينة يقضون في المتوسط ٢٤ ساعة أسبوعياً في استخدام الإنترنت ، وكانت تفضيلات الاستخدام هي جماعات الدردشة ، سماع الأغاني ، استخدام البريد الإلكتروني للتسلية والترفيه، وممارسة الألعاب الإلكترونية والاشتراك في جماعات الدردشة ، ومناقشة بعض الموضوعات الاجتماعية ، والعلمية ، والثقافية ، والفنية ، والدينية ، والرياضية ، والاقتصادية ، كما توصلت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت يتعلق بالمراهقين أكثر من غيرهم من أجل تعويض نواحي القصور والأحباطات التي تواجههم.
- ٢- دراسة كريج باولاك Pawlak (٢٠٠٢) وموضوعها: العلاقة بين استخدام الإنترنت والإدمان عند المراهقين .

الغرض الرئيسي لهذه الدراسة هو فحص العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدمان الإنترنت بين طلبة المدارس العليا وكل من المتغيرات الشخصية نوع الشخصية والجنس وعلاقة ذلك بإدمان الإنترنت ، وقد جمعت بيانات الدراسة من عينة من المراهقين طلاب إحدى المدارس العليا بمدينة عامة في ريف نيويورك وتضمنت العينة ٢٠٢ طالباً ممن تتراوح أعمارهم بين ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ سنة قسموا إلى مجموعات تضم كل مجموعة خمسة طلاب ، وكان من الوسائل المستخدمة في الدراسة مهارات المعرفة بشبكة الإنترنت ، تقييم مهارات الدعم الاجتماعي ، المقياس السنوي لميرز بريجز ( Myers-Briggs ) للانطوائية والعلاقة بين الدعم الاجتماعي وإدمان الإنترنت ويتضمن تقرير المسح أن الطلبة الذين تعرضوا لخطر كبير من الوحدة ومساندة اجتماعية قليلة حاولوا أن يتغلبوا على مشاعر الوحدة وقلة المساندة الاجتماعية باللجوء للإنترنت الذي قادهم إلى إدمان الإنترنت وأوضح التقرير أن المتغيرات الشخصية والجنس ليس له علاقة بإدمان الإنترنت وأيضاً أثبتت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين العلاقة الرومانسية الخيالية بالتلفزيون وإدمان الإنترنت .

- ٣- دراسة حسام الدين عزب (٢٠٠٣) وعنوانها : فعالية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الإنترنت .

تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم برنامج علاجي متعدد النظم ، والتحقق من فعاليته في علاج إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلاب بالمرحلة الثانوية (ذكور) ممن تتراوح أعمارهم بين ١٦-١٨ عاماً وبلغ عدد أفراد العينة ٢٠ طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية وروعي أن تتوافر بالمجموعتين الشروط التالية : ١- أن يكون الطلاب ممن لديهم كمبيوتر واشترك في خدمة الإنترنت ، ٢- الحصول على درجة مرتفعة في اختبار إدمان الإنترنت ، وقد استخدم الباحث في دراسته فنيات العلاج الجماعي من قبيل المقابلة العلاجية والمناقشة والحوار الجماعي وأسلوب المحاضرة وفنيات العلاج الواقعي والعلاج بالمعنى . ومن أهم النتائج التي توصل لها البحث وجود فروق دالة على مقياس إدمان الإنترنت (إيجابية) أي تحقيق البرنامج لهدفه الأساسي في خفض مظاهر الإدمان (للمجموعة التجريبية) ، عدم وجود فروق دالة بين المتوسطات لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت.

- ٤- دراسة مايكل ماكيرت Mackert ، وباملا وايتين Whitten . (٢٠٠٣) وموضوعها: استخدام الإنترنت والإدمان فى سياق الاتصال عبر مواقع الإنترنت  
هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين إدمان الإنترنت والسلوكيات المستخدمة عن طريق عينة مأخوذة عن طريق الإنترنت من مستخدمين عاديين ومدمنى إنترنت وتسعى الدراسة للتعرف على الصورة الجانبية من حياة تلك المجموعتين والتعرف على الفروق المحتملة فى الانفعالات والسلوكيات الشخصية وتكونت عينة الدراسة من ٩٠٧ مفردة من مستخدمى الإنترنت، وكشفت الدراسة أيضاً عن سلوكيات مستخدمى الإنترنت مع وسائل الأعلام الأخرى واسعة الانتشار ، وصمم البحث ليكون الأسلوب المعتاد لاستخدام الإنترنت أكثر قبولاً ومحقق لأهداف اجتماعية ويوجه انتباه مدمنى الإنترنت عن الاستخدامات الخاطئة للإنترنت فى حياتهم اليومية ، فالمدمن للإنترنت يبدى انتباه قليل فى السيطرة على استخدامه للإنترنت عندما يقارن بالمستخدمين العاديين ، ولم تسفر الدراسة عن العلاقات الهامة بين الاستخدام العادى لوسائل الأعلام الأخرى والإنترنت .
- ٥- دراسة صلاح مكاوى (٢٠٠٥) . وعنوانها : أثر استخدام الإنترنت فى انحراف السلوك لدى بعض الشباب الجامعى .  
تهدف الدراسة إلى تحديد أهم انحرافات الشباب الجامعى من مستخدمى الإنترنت فى المملكة العربية السعودية بغية التعرف على بعض السلوكيات التى ترتكب ضد الأخرين عن طريق الحاسب الألى والإنترنت وبلغت عينة الدراسة ٥٦٠ طالباً وطالبة من طلاب كلية المعلمين فى الإحساء وكلية البنات بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية منقسمين بالتساوى بين الذكور والإناث وانقسموا لمجموعة تجريبية يستخدموا الإنترنت بصورة مستمرة ساعتان على الأقل يومياً ومجموعة ضابطة لا يستخدموا الإنترنت وتتجانس المجموعتين فى متغيرات الجنس و العمر والمستوى التعليمى والاجتماعى والاقتصادى، واستخدمت الدراسة من أدوات البحث مقياس انحراف السلوك (نصف اسقاطى) مقياس المستوى الاجتماعى والاقتصادى ، مقياس أثر الإنترنت . ومن نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين متوسطى الدرجات للمجموعتين التجريبية والضابطة من عينة الدراسة من الشباب الجامعى فى انحراف السلوك لصالح المجموعة التجريبية ، وجود فروق دالة بين متوسطى درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية من الطالبات فى انحراف السلوك ، كما يقىسها مقياس انحراف السلوك لصالح المجموعة التجريبية ، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية (ذكور) والتجريبية (إناث) فى انحراف السلوك.
- ٦- دراسة لورا كيرالا Kiralla (٢٠٠٥) . وموضوعها: اضطراب إدمان الإنترنت - دراسة وصفية لأخصائين كليات المرحلة الجامعية الأولى .  
تهدف الدراسة إلى التعرف على معيار اضطراب إدمان الإنترنت والتدريب الخاص بتشخيص وعلاج طلبة الكليات الذين يعانون من اضطراب إدمان الإنترنت بالإضافة لمتوسط أعمار الأخصائين ونظرتهم لاضطراب إدمان الإنترنت والمعرفة بمعايير قياسه واستخدمت الدراسة مجموعة من البرامج قام الباحث بتصميمها لاستخدامها فى الدراسة ، وبالنسبة للعينة فقد اختار الباحث عينة عشوائية من أخصائى الكليات العامة أو الخاصة ذات الأربع سنوات بولاية كاليفورنيا ، وكان قوام العينة ٣٥٥ شخصاً شملت ١٨٦ منهم ، و كان المسح مصمماً لجمع البيانات من أخصائى الكليات عن اضطراب إدمان الإنترنت وتساؤلات البحث أرسلت إلى ١٨٦ فرداً و ١٣٣ أخصائياً استجابوا وكان معدل الاستجابة ٧١,٥% ومن أهم نتائج الدراسة أن ٨٤,٢% من الأخصائين يؤمنوا بوجود اضطراب إدمان الإنترنت ، أن ٩٣,٢% من الأخصائين لم يحصلوا على تدريب أو لم يحصلوا على تدريباً كافياً لتشخيص اضطراب إدمان الإنترنت .
- ٧- دراسة أحمد فوزى (٢٠٠٨) . وعنوانها :أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت .

تهدف الدراسة إلى تحديد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت ، وهل تختلف هذه المشكلات باختلاف السن حيث شملت عينة الدراسة أعمار (١٥ - ١٦ - ١٧) سنة وكذلك هل لأختلاف الجنس أثر على المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت ، وهل تختلف هذه المشكلات باختلاف المستويات التعليمية للوالدين وبأختلاف أماكن إستخدام أفراد العينة للإنترنت ، وأجريت الدراسة على عينة من (٣٠٠) مفردة تتراوح أعمارهم فيما بين (١٥ - ١٧) سنة ، مقسمة إلى (١٥٠) ذكور ، و (١٥٠) إناث من مستخدمي الإنترنت ، واستخدم الباحث من أدوات الدراسة مقياس إدمان الإنترنت ، قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت على عينة المدمنين وعينة غير المدمنين . ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المراهقين المدمنين للإنترنت والمراهقين غير المدمنين للإنترنت على جميع المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت ، وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقين والمراهقات المدمنين للإنترنت على مشكلات الإكتئاب ، والكذب ، وإضطراب النوم ، القلق ، المراهقين الأكبر سناً أكثر احساساً بالمشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت ، المراهقين الذين ينتمون لوالدين ذوى مستوى تعليمى متوسط هم أكثر احساساً بالمشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت يليهم الذين ينتمون لوالدين ذوى مستوى تعليمى فوق المتوسط ، ثم الذين ينتمون لمستوى تعليمى مرتفع ، المراهقين الذين يستخدمون الإنترنت فى المنازل ومقاهى الإنترنت هم أكثر احساساً بالمشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت مقارنة بالذين يستخدمونه فى المدرسة ، المراهقين الذين ينتمون لمستوى إقتصادى متوسط هم أكثر احساساً بالمشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت من الذين ينتمون لمستوى إقتصادى مرتفع .

٨- دراسة وسام عزت (٢٠١١) وعنوانها: إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين (دراسة سيكومترية كLINيكية).

تهدف الدراسة معرفة إلى أى مدى يمكن لإدمان الإنترنت أن يؤدي إلى مشكلات نفسية لدى المراهقين ، تحديد أهم المشكلات النفسية لدى المراهقين المرتبطة باستخدامهم للإنترنت ، ألقاء الضوء على بعض العوامل التي تؤدي بالبعض لإدمان الإنترنت ، معرفة هل هناك اختلاف بين المراهقين من الجنسين فى درجة إدمانهم للإنترنت ، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات السيكومترية الكلينيكية ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٠ مفردة (ذكور/إناث) من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية (١٤ - ١٧) سنة ممن يستخدمون شبكة الإنترنت ، وقد استخدمت الباحثة من الأساليب الاحصائية معامل الارتباط لسبيرمان لأجراء معاملات الارتباط ، اختبار t-test لقياس الفروق بين المتوسطات ، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المراهقين على مقياس إدمان الإنترنت ودرجاتهم على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الإنترنت فى اتجاه الذكور ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مدمنى الأنترنى والمستخدمين العاديين على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب، فى اتجاه المستخدمين العاديين ، تباين درجات المراهقين مدمنى الأنترنى على مقياس إدمان الإنترنت باختلاف أعمارهم الزمنية (١٥ سنة / ١٦ سنة / ١٧ سنة) ، تباين درجات المراهقين مدمنى الأنترنى على مقياس إدمان الإنترنت باختلاف أماكن استخدام الأنترنى (المدرسة / المنزل / مقاهى الأنترنى) ، تباين درجات المراهقين مدمنى الأنترنى على مقياس إدمان الإنترنت باختلاف المستوى الاجتماعى الإقتصادى (مرتفع / متوسط / منخفض).



**تعقيب عام على الدراسات السابقة:**

- عرضت الباحثة فيما سبق بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية ، وكان هدف الباحثة فى عرضها لهذه الدراسات هو التعرف على أبعاد هذا الاضطراب الجديد (إدمان الإنترنت) ومعرفة الأساليب العلاجية لهذا الاضطراب.

- ولقد تفاوتت حجم عينة الدراسة من ٢٠ مفردة كما هو فى دراسة حسام عزب (٢٠٠٣) إلى ١٤٣٨ مفردة كما فى دراسة جوزيف ماكجلينشى Mcglinchey (٢٠٠٣) وتفاوتت أعمار أفراد العينة من ١٢-٢٥ عاماً وكانت جميع الدراسات قائمة على الجنسين معاً .

وكان من أهم النتائج ما يلى :.

\* وجود فروق دالة لإدمان الشبكة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.  
\* كان الهدف الأول لاستخدام الشبكة هو التسلية والمتعة مع انخفاض دوافع الدراسة والتعلم للمرتبة الخامسة .

\* كانت أهم القضايا التى يفضل الطلاب مناقشتها خلال جماعات الدردشة هى القضايا السياسية بنسبة ٤٠,٦٢% والقضايا الثقافية بنسبة ٥٧% والقضايا الدينية بنسبة ٢٨,٩% والقضايا الاقتصادية بنسبة ١٢,٧% .

\* الشئ الأكثر سبباً فى الإدمان هو فشل السيطرة على السلوك الإندفاعى الذى لا يستلزم مسكر وهذا قريب إلى المراهنة (القمار) النفسى.

\* طلاب المدارس المتوسطة أكثر إدماناً للإنترنت من طلاب المدارس العليا نتيجة سرعة شعورهم بالملل.

\* التفاعلات على الإنترنت تزيد الدعم الاجتماعى بشكل كبير للمراهقين الذين يشعرون بالوحدة.  
\* إدمان الإنترنت يتعلق بالمراهقين أكثر من غيرهم من أجل تعويض نواحي القصور والأحباطات التى تواجههم .

- ومن الملاحظ أن الدراسات التى أهتمت بإدمان الإنترنت وعلاجه لازالت قليلة حتى الآن، ولكنها أهتمت برصد الظاهرة وتحديد أسبابها من الناحيتين النفسية والاجتماعية ، ثم انتقلت بعد ذلك إلى مرحلة التدخل الوقائى ولكن لم تطرق الدراسات بشكل كافى للجانب العلاجى ، كما كشفت هذه الدراسات عن قابلية إدمان الإنترنت.

**فروض الدراسة:**

بعد العرض لبعض الدراسات السابقة حول موضوع الدراسة الحالية تصوغ الباحثة فروضها كما يلى:.

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت قبل وبعد تطبيق البرنامج فى صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد مرور فترة المتابعة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الوقت قبل وبعد تطبيق البرنامج فى صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الوقت بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد مرور فترة المتابعة.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التواصل الاجتماعى قبل وبعد تطبيق البرنامج فى صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التواصل الاجتماعى بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد مرور فترة المتابعة.

- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس إدمان الإنترنت وذلك بعد تطبيق البرنامج فى صالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٨- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس إدارة الوقت وذلك بعد تطبيق البرنامج فى صالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٩- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس التواصل الاجتماعى وذلك بعد تطبيق البرنامج فى صالح أفراد المجموعة التجريبية.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي .

#### عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (٢٠) مفردة من المراهقين والمراهقات (١٥-١٨ عاماً) من طلاب المدارس الثانوية يتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تتكون كل مجموعة من (١٠) من ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت.

#### أدوات الدراسة :

- استمارة بيانات عن المفحوصين والمفحوصات من أعداد الباحثة .
- مقياس إدمان الإنترنت من أعداد الباحثة .
- برنامج الدراسة من أعداد الباحثة .

#### الأساليب الإحصائية :

- معامل الارتباط لسبيرمان لأجراء معاملات الارتباط .
- اختبار (ت) t-test لقياس الفروق بين المتوسطات .

### المراجع

- ١- إبراهيم الفقى(٢٠٠٩). إدارة الوقت ، القاهرة : إبداع للإعلام والنشر ، قلوب للإعلام والنشر.
- ٢- أحمد سعيد فوزى (٢٠٠٨) . أهم المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان المراهقين للإنترنت. رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٣- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠) . علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط٥، القاهرة: عالم الكتب.
- ٤- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية – الوجه الآخر للإنفوميديا -، المؤتمر العلمى السنوى لجامعة عين شمس – الطفل والبيئة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة (مارس ٢٠٠١) ص ص ٢٧٩ - ٣٢٢ .
- ٥- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٣). فعالية برنامج علاجى متعدد النظم فى علاج إدمان الإنترنت. مؤتمر الطفل العربى... والتحدى، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة(مارس ٢٠٠٣) ص ص ١١٤ - ١٣٨ .
- ٦- حنان جنيد (٢٠٠٣). تكنولوجيا الاتصال التفاعلى (الإنترنت وعلاقته بدرجة الوعى السياسى لدى طلبة الجامعات المصرية ، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام، جامعة القاهرة . ، مجلد ٩، عدد ٢٦، ص ص ٤٨ - ٥٤ .
- ٧- حسين كامل بهاء الدين (٢٠٠٠). القاهرة:عولمة ،الوطنية فى عالم بلا هوية. القاهرة: مكتبة الأسرة.
- ٨- دينا محمد محمود عساف (٢٠٠٥). استخدامات المراهقين للإنترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعى لديهم.رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة،جامعة عين شمس.

- ٩- ذوقان عبد الله عبيدات (٢٠٠٣). الفضائيات والإنترنت معالجة السلبيات لدى الناشئة تعزيز للإيجابيات، مجلة دراسات الطفولة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مجلد ٧، عدد ٢١، ص ٤٨ - ٥٣ .
- ١٠- رانيا محمد على قاسم (٢٠٠٠). استخدامات المراهقين للكمبيوتر وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، جامعة عين شمس.
- ١١- سعدية على بهادر (١٩٨٠). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
- ١٢- سعدية على بهادر (١٩٩٤). في علم نفس النمو، ط ١٠، القاهرة: المؤسسة السعودية بمصر.
- ١٣- شريف درويش اللبان (٢٠٠٠). تكنولوجيا الاتصال: المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- ١٤- صلاح فؤاد محمد مكاوي (٢٠٠٥). اثر استخدام الإنترنت في انحراف السلوك لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية الآداب جامعة الزقازيق، (ديسمبر ٢٠٠٥)، عدد ٣٢، ص ٢-٤٦.
- ١٥- طارش الشمري (١٩٩٦). المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الذين لديهم اضطراب التوحد، سلسلة نشر الوعي بالتوحد، مركز الكويت للتوحد.
- ١٦- عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠٠). التربية النفسية للطفل والمراهق. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- ١٧- عبد العزيز السيد الشخص (٢٠٠٦). قاموس التربية الخاصة والتأهيل لذوي الاحتياجات الخاصة، ط ٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٨- عيبر محمد حمدى (٢٠٠١). دور الانترنت والراديو والتلفزيون فى إمداد الجمهور المصرى بالمعلومات. ماجستير. كلية الإعلام، جامعة القاهرة.
- ١٩- كمال سالم سيسالم (٢٠٠٢). موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسى، العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعى.
- ٢٠- كلير أوستن، ترجمة مركز التعريب والبرمجة (١٩٩٨). مهارات تفعيل وتنظيم الوقت، القاهرة: الدار العربية للعلوم ناشرون.
- ٢١- محمود أحمد مزيد (٢٠٠٦). اتجاهات شباب الجامعات الليبية نحو شبكة الإنترنت، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية. مجلة دراسات طفولة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مجلد ٩، عدد ٣٠، ص ١ - ٣٠ .
- ٢٢- مسعد مسعد الخياط (٢٠٠٧). دور الإنترنت والصحافة فى إمداد المراهقين بالمعلومات دراسة ميدانية فى محافظة دمياط. ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ٢٣- مؤيد مقدادى (٢٠٠٦). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادى مقاهى الإنترنت فى ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك. [www.petra.com](http://www.petra.com).
- ٢٤- هبه بهى الدين ربيع (٢٠٠٣). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة الدراسات النفسية، مجلد ١٦، عدد ٤، ص ٥٥٥-٥٧٨ .
- ٢٥- وسام عزت محمد (٢٠١١). إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين (دراسة سيكومترية كLINيكية). ماجستير. كلية التربية، جامعة عين شمس.

## (ب)- المراجع الأجنبية

- 26- Kiralla, Laura V. (2005). Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four - year institutions. Dissertation Abstracts International, 66, 01A, 96.
- 27- Mackert, Michael & Whitten, Pamela . (2003). Internet habit and addiction in the context of a community website Paper Presented at 409 Communication Arts Building, Michigan State University.
- 28- McGlinchey, Joseph B. (2003). Internet usage of college students and relationship to psychopathology and addiction symptomatology. Dissertation Abstracts International, 64, 05B, 2396.

- 29- Parsons, Michael G. (2005). An examination of massively multiplayer online role- playing games as facilitator of internet addiction. Dissertation Abstracts International, 66, 08B, 4495.
- 30- Pawlak, Craig (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts International, 63, 05A, 1727.
- 31- Shi Qing-Xin, Zhou Rong-Gang, Geyan, Qin xian-Gang, Zhang Kan (2005).Internet addiction and sensation seeking of middle and high school students. Chinese mental health Journal, 7, 19,453- 457.
- 32- Whitlock, Janis L & Powers, Jane & Eckenrode, John (2006). The Virtual Cutting Edge: The Internet and Adolescent Self-Injury. Developmental Psychology Journal, 3, 42,407- 417.
- 33- Young, Kimberly S & Rodgers, Robert C. (1998). The relationship between .Depression and Internet addiction. Cyber Psychology and Behavior 1, 1, 25-28
- 34- Weitzman, Dawn G. (2000). Family and individual functioning and computer / internet addiction. Dissertation Abstracts International, 61, 09B, 5012.