



إدمان الإنترنت كمنبؤ بمستوى التدفق الذهني

لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة

**Internet Addiction as a predictor of the level of  
mental flow among female student \_ teachers of the  
Faculty of Early Childhood Education**

إعداد

سها عبد الوهاب بكر أبووردة

مدرس علم نفس الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

**Soha Abdelwhab Bakr Abowarda**

**Lecture of Psychology**

**Faculty of Early childhood Education**

**Mansoura University**

الإستشهاد المرجعي:

أبووردة، سها عبد الوهاب بكر. (٢٠٢١). إدمان الإنترنت كمنبؤ بمستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٥)، يونيو، ٦٩٧ - ٧٥٨

## ملخص البحث

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت والتدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٥) طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من طالبات المستوى الأول والثاني والثالث والرابع بالكلية للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١) الفصل الدراسي الأول ، وطبقت عليهن مقاييس الدراسة من إعداد الباحثة (مقياس إدمان الإنترنت، مقياس التدفق الذهني). وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين إدمان الإنترنت والتدفق الذهني لدى الطالبات ، وكذلك أمكن التنبؤ بمستوى التدفق الذهني من إدمان الإنترنت لدى الطالبات.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الإنترنت - التدفق الذهني

## Abstract

The current study aims to examine the relation ship between internet addiction and mental flow among students of the Faculty of Early Childhood Education. The sample of the study consisted of ( 115 ) students were randomaly selected stratified from the first, second,third and fourth levels.the two scales of the study were applied to them,the internet addiction scale,and the mind flow scale,and the two scales prepared by the researcher.

The results found that there was anegative significant correlation between internet addiction and mental flow through female student's addiction to the internet, and it is also possible to predict the level of mental flow among female students through internet addiction.

**Key words:** Internet Addication-Mental flow

## مقدمة

يشهد العالم حاليا تغيرا هائلا في مجال تقنيات الإتصال وتبادل المعلومات ، التي تسمى بالإنفجار المعرفي وهذا التطور المتسارع والمتلاحق لإستخدام التكنولوجيا ساهم كثيرا في تسهيل التواصل الإنساني ، وكذلك الحصول علي المعلومات ، التسوق ، إرسال الملفات وغير ذلك وأكثر من خلال استخدام الإنترنت ، تلك الشبكة العنكبوتية الممتدة المرامي والأطراف.

والإستخدام هنا لا يقصد به الإستخدام العادي المقبول المقصد، إنما يقصد به الإفراط المتزايد، والذي إتجهت 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 علي متغيرات أخرى مثل التواصل ، العلاقات الإجتماعية ، فاعلية الذات .. الخ وذلك من واقع بعض الدراسات ، ومن ضمنها ما إتجهت إليه الدراسة الحالية وهو إدمان الإنترنت كمنبوؤ بمستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات.

والتدفق الذهني هو مفهوم في المجال السيكلوجي ينتمي إلي علم النفس الإيجابي. وهو يعتمد بشكل كبير علي حضور ذهن الفرد ( عفراء إبراهيم ، ٢٠١٦ : ١٩٨ ) فهو يمثل أعلى تجليات الصحة الذهنية 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 للتنبؤ بدرجة المتغير التابع (التدفق الذهني) في وجود المتغير المستقل (إدمان شبكة الإنترنت).

## مشكلة الدراسة

تناولت العديد من الدراسات ظاهرة إدمان الإنترنت بعدما توسعت تلك الظاهرة ودخلت كل البيوت ، وتستخدمها كافة الأعمار والشرائح المختلفة ، الأمر الذي يؤثر علي حياة الأفراد ، نظرا للمغريات التي تقدمها الشبكة لمستخدميها ، هذا وقد تولدت مشكلة الدراسة لدي الباحثة من خلال ملاحظتها للطالبات وذلك بإنشغالهم الشديد وإندماجهم مع جهاز التلفون أثناء تواجدهم بالفناء وفي كل مكان حتي 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 الماكينات ، العرائس ، وذلك حسب ما صرحن بذلك لأنهن يتركن المهام وذلك لإستخدام شبكة الإنترنت. .

وفي هذا الإطار يؤكد ( Frase , 1998:57 ) أن مواقع الإنترنت تسيطر على زائريها 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 ، الإجتماعية ، المهنية التي تحول دون الإشباع لتلك الرغبة الملحة للتصفح .

ونظرا لأن التدفق الذهني هو اتجاه نفسي نحو جعل الفرد يقاوم أي رغبات حتي يحقق الهدف ، وهو الوصول لأقصى درجات العطاء والكفاءة والإبداع لإندماجه بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الداخلية. وهذا لأن من مكوناته الإندماج والتركيز ، وضبط الموقف ، والتوازن بين التحدي والقدرة (ربيعة بن الشيخ ، ٢٠١٥ : ٣) .

فقد تولدت فكرة الدراسة الحالية لدي الباحثة ، في محاولة للتنبؤ بمستوى التدفق الذهني في حالة إدمان شبكة الإنترنت. وأن سبب فكرة البحث هو ملاحظة الباحثة للطالبات وتأخرهن في الإنجاز ، التركيز ، تأجيل المهام الدراسية أو عدم إعطائها الأولوية .



### وتتبلور مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات الآتية:

-هل يمكن التنبؤ بمستوى التدفق الذهنى من خلال إيمان الإنترنت لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة ؟

-هل يوجد ارتباط دال بين إيمان الإنترنت والتدفق الذهنى لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

### أهداف الدراسة :

#### تهدف الدراسة الحالية إلى :

١- التعرف على العلاقة بين إيمان الإنترنت والتدفق الذهنى لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة .

٢- الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق الذهنى من خلال إيمان الإنترنت لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

### أهمية الدراسة :

#### يمكن تلخيص أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي :

١- أهمية موضوع إيمان الإنترنت لما له من تأثير في حياة الأفراد كظاهرة من ظواهر العصر الحالي .

٢- أهمية متغير التدفق الذهنى باعتباره مفهوما من المفاهيم الذهنية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي .

٣- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه المهتمين بالمجال السيكولوجى في كيفية تدعيم التدفق الذهنى بالبرامج التتموية .

## حدود الدراسة :

### حدود زمانية :

-تم تطبيق مقياسي الدراسة في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ( ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ )

### حدود مكانية :

-تم التطبيق بكلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة .

### حدود بشرية :

- الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة (١١٥) طالبة.

## مصطلحات الدراسة :

### أولاً : إدمان الإنترنت : *Internet Addiction*

تعرف الباحثة إدمان الإنترنت إجرائيا بأنه :

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة علي مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية ويتكون من (البروز-تقلب المزاج-التحمل-الأمراض الانسحابية-الانتكاس)

### ثانياً : التدفق الذهني *Psychoiogical Flow*

تعرف الباحثة التدفق الذهني إجرائيا بأنه :

هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة علي مقياس التدفق الذهني المستخدم في الدراسة الحالية ويتكون من (التوازن بين التحدى والمهارة-الإندماج في المهمة-وضوح الأهداف-تغذية راجعة فورية-التركيز على المهمة- الشعور بالتحكم- عدم الشعور بالوقت- فقدان الشعور بالذات- الإستمتاع الذاتي بالتجربة).



## الإطار النظري :

### أولا : إدمان الإنترنت :- Internet Addiction

إدمان الإنترنت هو حالة الإستخدام المرضي وغير التوافقي لشبكة الإنترنت والذي يؤدي إلي اضطرابات السلوك. وتدل عليه مجموعة من التصرفات مثل : تزايد عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل ملحوظ ، تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ، Trai ( 18 : 2000 ) .

ولم يحظ إدمان شبكة الإنترنت كمصطلح في بداية ظهوره بالقبول إلي أن قدمت عالمة النفس الأمريكية (Young) دراسة بعنوان " إدمان الإنترنت : ظهور لإضطراب إكلينيكي جديد " وذلك في الاجتماع السنوي لرابطة علماء النفس الأمريكيين ( Young , 1998:12) وتباعا ظهرت تأييدات لذلك المصطلح والتي تعبر عن الإستخدام المفرط للإنترنت الذي يصل إلي حد الإدمان مثل الإستخدام المرضي للإنترنت ، الإستخدام القهري للإنترنت ، هوس الإنترنت (Davis, 2001: 191) وهو مفهوم جديد من ظاهرة أصبحت منتشرة بين جميع الفئات ولذلك لا يمكن تجاهلها كما أنه لا يمكن الاستغناء عن إستخدام الإنترنت وإحداث هذه المعادلة التي تتمثل في استخدام الإنترنت كمعطي من معطيات العصر ، وبين تقنين استخدامه كان لابد من البحث فيه ودراسته .

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

كما تشير (يونج ) إلي ان من معايير الحكم علي أن استخدام الإنترنت هو إدمانا : هو البقاء علي الشبكة فترة تتراوح ما بين ٣٥ : ٤٠ ساعة إسبوعيا ، للمتعة ، أو الدردشة ، أو التسوق ( Young , 2004: 17 ) وقد ظهر ذلك وأكثر في الدراسة الحالية حيث أن الطالبات في العينة قد صرحن بأنهن قد يقضين أكثر من ( اثنتي عشر ساعة يوميا علي

الإنترنت علي اجهزة التليفون الخاصة بهن ويتناسب ذلك مع التعريف الآتي لإدمان إستخدام الإنترنت :

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

**محكات تشخيص إدمان الإنترنت :**

### ١- البروز : **Salience**

وذلك يشير إلي أن يكون هذا السلوك من أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد وسيطر عليه سيطرة تامة. علي تفكيره ، ومشاعره. فالإنشغال يكون بارزا وزائدا مع اضطراب السلوك الاجتماعي والرغبة في القيام بهذا النشاط. فالبروز يعني أن يكون ذلك النشاط هو الظاهر والبارز على السطح مما يؤدي لإزاحة باقي الأنشطة .

### ٢- تقلب المزاج : **Mood Modification**

وهو يشير إلي الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد نتيجة عدم قيامه باشباع الرغبات فيحدث انسحاب: وهو استراتيجية مواجهة 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 برغم وجود مهام أخرى مطلوبة.

### ٤- الأعراض الانسحابية : **Withdrawal Symptoms**

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





## ٥- الانتكاس : Relapse

وينتج من الصراع داخل الفرد لإحساسه بالذنب نتيجة إهماله نشاطات أو أمور أخرى حيوية أو ضرورية ونتيجة التضارب بين هذا النشاط المسيطر وأنشطة أخرى مثل الحياة الإجتماعية والاهتمامات ، والتعليم يشعر الفرد بالتأنيب الداخلي مما يوقعه في صراع مع ذاته ، وهو رجوع الفرد مرة أخرى إلي الأنشطة التي كان يدمنها بعد أن أفلح عنها لفترة - وذلك لعدم قدرته علي التخلي عنها و لأن لها اليد العليا في توجيهه.

( Griffiths, 2000; chung, 2006 ; Young, 2007; )

(Cackenbach, 1998

وتلك الأعراض تبنتها الباحثة لبناء مقياس إدمان شبكة الإنترنت في الدراسة الحالية .

### الاتجاهات المفسرة لإدمان الإنترنت :

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

### أولاً: الإتجاه السلوكي :

يفسر ذلك الإتجاه إدمان الإنترنت علي انه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير 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 الناتج عن هذه الأنشطة (سلطان عائض ، ٢٠١٠ : ٣٩) ، فالمكافآت التي تتيحها شبكة الإنترنت كثيرة ما بين المعلومات أو اللهو والمرح.

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

وبعد هذه الخبرة المعززة يحدث ما هو أسوأ وهو الشعور بالنشوة والسعادة مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والذهنية والانفعالية (بشرى إسماعيل ، ٢٠٠٧ : ١١٣) .

ويشير هذا الاتجاه إلي أن استخدام الإنترنت له أثره من خلال المكافآت التي تعتبر تعزيزا فوريا وبالتالي اللجوء لذلك الإستخدام لما له من أثر في رفع معنويات الفرد .

#### ثانيا : الاتجاه المعرفي :

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

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

#### ثالثا : الاتجاه السيكودينامي :

يري أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الإنترنت هو استجابة للهروب من الإحباطات والحصول علي الإشباع وإنكار الواقع . (Nalwa & Anand , 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 لهذه الاستعدادات والضغوط فذلك الاتجاه يهتم بالشخص والنشاط الذي يدمنه ( Stern, 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 وسعيا للنسيان كحيلة دفاعية وذلك مؤشر علي إدمان الفرد للإنترنت .



#### رابعاً: الاتجاه الطبي :

يفسر أصحاب هذا الاتجاه إدمان الإنترنت إلي 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 الإستمتاع بشبكة الإنترنت فترة طويلة. (Suler, 2002: 458) .

وقد توصل العلماء من خلال فحص مقطعا للمخ باستخدام 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 مصاحباً ذلك لزيادة إفراز الدوبامين (Nichols & Nicki, 2004: 383)

#### خامساً: الاتجاه الاجتماعي الثقافي :

يري أنصار هذا الاتجاه أن الجوانب الإجتماعية لها دور في إدمان شبكة الإنترنت ، فالتفاعل الاجتماعي هو غاية معظم مستخدمي الإنترنت. فهم يبحثون عن المشابهين معهم ليتواصلوا سوياً (Lin & Tasi , 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 الإجتماعية المختلة ( سلطان عائض ، ٢٠١٠ : ٤٢ )

لذا لابد من فحص المجتمع التي يعيش به الفرد. لو أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدي الأفراد. لذا فقد إتجهت التفسيرات التي تبنت هذا الاتجاه علي البناء والتفاعل الأسري والتواصل والضغوط الإجتماعية. (Nichols & Nicki, 2004 : 384)

وتري الباحثة أن الاتجاهات السابقة في تفسير إدمان الإنترنت تعد مكملة لبعضها البعض إضافة إلي أنها قد حصرت جميع جوانب التفاعل الحياتية للفرد اجتماعياً ، نفسياً ،

جسديا ، سلوكيا ومعرفيا بشكل يومي والخلل في بعضها يؤدي إلي بعض السلوكيات الشاذة اللاسوية ، منها إساءة استخدام الإنترنت متمثلا في الدراسة الحالية فيما يسمي ، إدماناً لشبكة الإنترنت .

### أسباب إدمان الإنترنت :

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

١- افتقاد الدعم العاطفي لدي المراهقين ، فهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة .

٢- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة السرية.

٣- محاولة التخلص من الضغط والقلق الذهني وتأثير تفاعلات الحياة اليومية. (وليد محمد ، ٢٠٠٦ : ١٧٣) .

٤- انتشار مقاهي الإنترنت وتوفر السيولة المالية للدخول علي الإنترنت .

٥- التأثر بثقافات مختلفة في عصر التطور الهائل والمنفتح .

٦- تأثير جماعة الأقران والأصدقاء إذا كانوا مدمنين لشبكة الإنترنت .

٧- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للإستهواء. (خليل ، ٢٠٠٢ : ١٦٦)

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

### أضرار إدمان الإنترنت :

لاتقتصر أضرار إدمان الإنترنت في إضاعة الوقت فحسب بل هناك أضرارا أخرى تنتج عن هذا النوع من الإدمان وهي :



### أضرار صحية : ( Thatcher & Goolman, 2005 )

- ضعف جهاز المناعة مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض.
- الصداع المستمر.
- السممة نتيجة تناول المقرمشات والتسالي والمياه الغازية والمنبهات (عند بعض الأفراد).
- النحافة نتيجة إهمال الوجبات الغذائية (عند بعض الافراد)
- متلازمة النفق الرسغي، (Carpal tunnel Syndrome) نتيجة الضغط علي المؤشر أو سحبه باللمس بشكل دائم.

### أضرار نفسية :

- عدم الاتزان الانفعالي الذي يؤدي إلي بطء في ردود الافعال .
- التوترات العصبية الشديدة نتيجة الإفراز المفرط لهرمون الكورتيزون .
- نوبات الاكتئاب التي قد تصل للاكتئاب الحاد .
- العزلة وتجنب الآخرين لتوحد الفرد مع جهاز التليفون أو الكمبيوتر.
- الرهاب الإجتماعى لدى بعض الأفراد.

### أضرار أسرية واجتماعية : ( Soule & Shell , 2003 : 71 )

- حيث تتأثر العلاقات الأسرية بإدمان شبكة الإنترنت إذا كان أحد الزوجين مدمنا للإنترنت أو كلاهما فيحدث تباعدا أو فتور في العلاقات. وإهمال المهام الأسرية والمنزلية .
- بعد الأبناء عن الحياة الإجتماعية للأسرة وذلك للانشغال بتصفح الإنترنت .
- تقلص النشاط الاجتماعي للفرد حيث يؤثر بالتأكيد علي علاقاته الإجتماعية

## أضرار تعليمية :

- إهمال المهام الدراسية وذلك في مقابل قضاء الوقت علي شبكة الإنترنت .
  - الفراغ الاكاديمي وعدم إمام الفرد بالمناهج والمتطلبات التعليمية ( : Noreen, 2013 1795)
  - الرغبة في النوم عند طلاب بعض المدارس بالاضافة إلي شعور طاغي بالخمول والكسل (Choi , 2009 : 61)
  - سلوكيات عدوانية وتواصل سلبي داخل المؤسسات الأكاديمية
- وقد أجريت دراسة باليابان علي عينة ممثلة بلغت حوالي (٢٠٠٠) طالب وكانت نتيجة المسح علي العينة أن الطلبة يستخدمون شبكة الإنترنت في إرسال الرسائل وتصفح الإنترنت أكثر من (٢٠٠ مرة) أثناء اليوم الدراسي الأمر الذي أدي إلي الانشغال عن اليوم الدراسي وعدم المشاركة لأي مهمة أكاديمية ، مما ساهم في ظهور مشكلات مثل الاكتئاب والسلوك العدواني والضغط العصبي . (Sato, 2006: 282)
- ومما يؤكد ذلك ما لاحظته الباحثة من إهمال الطالبات للمذاكرة وحتى للامتحانات فلا يوجد لديهن القدرة علي التفاعل اللغوي أو حسن الصياغة أو أداء المهام التعليمية ، وبعضهن اعترف بالسهر لإستخدام الإنترنت وتصفحه .
- هذا وقد اقترح المتهمون بهذه الظاهرة بعض الطرق التي قد تساهم في التخفيف أو العلاج

## طرق مقترحة لعلاج إدمان الإنترنت :

- نظرا للإستخدام القهري لشبكة الإنترنت والذي قد يصل لدرجة الإدمان , فقد تحدث بعض من الخسائر الصحية والإجتماعية والاكاديمية التي تلحق بالفرد لذا وجب التطرق إلي بعض طرق العلاج المقترحة كالآتي:



## أولاً : نموذج جرول (Grohol, 2003):

وقد اقترح (جرول) ثلاث خطوات أساسية تصل بالفرد إلي الإستخدام المعتدل للإنترنت وهي

### **مرحلة الاستحواذ : Stage of Enchantment**

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

### **1 - مرحلة التحرر من الوهم : Stage of Disillusionment**

وفي تلك المرحلة يبدأ اهتمام الفرد بابتعد تدريجيا عن إستخدام الإنترنت حيث يبدأ في المقارنة بين راحته وعدم راحته وهو يستخدم شبكة الإنترنت. فيبدأ باليقظة ومعرفة أن الإنترنت ما هو إلا وهم ومضيعة للوقت, في حالة تكس المهام أو عدم أدائها.

### **2 - مرحلة التوازن : Balance stage**

وهي وصول الفرد لمرحلة الاعتدال في الإستخدام .وذلك بعدما يتحرر من الإستخدام الطاعي والمسيطر ، فقد يبدأ يكتشف أن هناك أمورا أخرى يجب أن تحوز اهتمامه وممارستها فيبدأ بالموازنة بين استخدام الإنترنت والامور الأخرى على أن ينهى ما يوكل إليه من أعمال.

## ثانيا : نموذج يونج (Young, 2009)

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

( Cognitive Beharioral Therapy ) وقد اقترحت يونج في هذا النموذج

مجموعة من الاستراتيجيات والتي تعتمد علي الحد من الإستخدام المفرط لشبكة الإنترنت مثل

:

### ١- القيام بالسلوك العكسي *Practicing the Opposite* :

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

### ٢- التحكم في وقت الإستخدام *Time Mangement* :

وذلك بالتخطيط لتقليص ساعات الإستخدام علي مستوي الاسبوع فلو كان الفرد يستخدم (٤٠) ساعة بالاسبوع يحاول من خلال رغبته في الوصول للهدف ( Setting goals ) أن يقلصها للنصف وذلك بجعل الفرد لديه قدرة علي التحكم في الإنترنت وليس العكس (Senormanci , 2012: 185)

### ٣- البطاقات التذكارية *Reminder Cards* :

وهي نوعان كل نوع خمس بطاقات. الخمس الاولى يكتب عليها خمس سلبيات تحدث بسبب إدمان الإنترنت، والخمس الأخرى يكتب عليها خمس إيجابيات تحدث نتيجة تقليصه لإستخدام الإنترنت علي 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 علي 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 فورا عند ضرب المنبه. (Senormanci, 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 تحل محل بعض أوقاته علي الإنترنت مثل الرسم ، الرياضة ، القراءة ، الطبخ ، التفصيل ، وغيره من الأنشطة ، وتعتمد هذه الاستراتيجية علي قدرة الفرد ورغبته بمساعدة نفسه للتخلص من السيطرة الكاملة للإنترنت عليه وعلي ممارساته وأنشطته ( Hus, & Lu, 2004: 859)

### ٦-المساندة الأسرية *Family Support*

وتستخدم هذه الاستراتيجية مع الأعمار الصغيرة نسبيا إلي أنها تتطلب تكاتف الأسرة واتفاقها جميعا علي أن يتم تقديم المساندة للفرد المدمن للإنترنت وذلك من خلال بعض الآليات، مثل :

أ- استخدام برامج الفلترة *Filtering programs* :

والتي تساعد علي عدم استخدام كثير من المواقع والتي يتعرف عليها الأولاد من زملائهم أو أيا كان مصدر المعرفة وخصوصا المواقع الإباحية ، القمار ، الدردشة ، الألعاب الخطرة ...

ب- أن تحدد الأسرة الوقت الذي سيستخدم فيه الفرد الإنترنت من كذا إلي كذا ... بعد الغداء - العشاء - أو بعد إتمام الواجبات ..أيا كان الوقت المهم أن يتم الاتفاق علي وقت محدد للإستخدام .

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

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

وترى الباحثة أن الأسرة عليها دور مهم جدا. من حيث مراقبة الأبناء وعدم تركهم فترات طويلة بمفردهم أو ان يتعلم الآباء كيفية البحث في الإنترنت و ذلك لمعرفة المخاطر التي قد تحدث لأبنائهم .

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

### ثانيا : التدفق الذهني Psychological Flow :

يعتبر مصطلح التدفق الذهني من المصطلحات التي تنتمي إلي حركة علم النفس الإيجابي ، الذي بدأه (مارتن سيلجمان ) ثم اهتم عالم آخر وهو (كسيكسزنتياميهالي ) والذي وضع نظرية ذات أهمية كبيرة تفسر تركيبة الابداع الشخصي لدي الفرد وهي نظرية (التدفق الذهني ) ( Psychological Flow) والتي كانت بمثابة رؤية جديدة وتفسير مختلف للدوافع البشرية نحو الانجاز أو الإبداع في شتي مجالات الحياة. (ربيعة بن الشيخ ، ٢٠١٥ : ٣٨)

والتي ينبثق منها أن التدفق كخبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يزوب الفرد في المهام والأعمال وبالتالي يكتشف معني لحياته وتصبح حياته هادفة ، وبالتالي إلي الإبداع (محمد سعيد عبدالجواد , ٢٠١٣ : ١٣)

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

### أصل مصطلح التدفق الذهني :

" 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 (Csikszentemihaly , 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 ميهالي كسيكسز نتاميهالي ) دراسة مفهوم الابداع و التقاني في العمل لدي عينة عريضة من الرياضيين ، فوصفوا العمل علي أنه (تدفق ) كما تذهب المياه مع التيار (Gow With Flow) كحالة من الإنسياب والاخلاص في العمل .  
(Csikszentemihaly, 2000:22)

ويعبر ذلك بشكل قوي عن تقاني الفرد في أداء المهمة الامر الذي يولد لديه تدفقا نفسيا في إنجاز الذي يوصله إلي درجة الإبداع والاخلاص وانتقان 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 الإستمتاع الشخصي (فايزة بكير، ٢٠١٢ : ٢٩).

وهذه الحالة من الإستمتاع الشخصي تؤدي بالفرد غلي بلوغ ذروة الأداء الايجابي الملى بالطاقة التي تقي الفرد من الملل والاكتئاب والتوتر أو القلق(دانيل جولمان، ٢٠٠٠ : ١٣٤).

وتري الباحثة من خلال ذلك أن التدفق الذهني هو حالة التمكن وجودة الأداء. الذي يقود الفرد للصحة والسواء الذهني من خلال إندماجه مع المهام التي يؤديها.

### حالة التدفق : Flow State

وهي تلك الخبرة الناتجة عن المصاحبات الذهنية التي تنتاب الفرد عندما يتعايش مع حالة الأداء والعمل مثل السعادة ، الإخلاص ، التقاني ، وبها يستطيع أن يقاوم أي مغريات أوحتي علي الأقل يؤجل إشباعها وذلك تماشيا مع تعريف جاكسون ومارش للتدفق علي أنه حالة انفعالية تحدث عندما يكون الشخص مندمجا كليا في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، وفيها يعيش الفرد حالة تغيير للوعي بالأداء أثناء النشاط والعمل (Jakson , & Marsh , 1996 : 22).

وقد وضح ذلك تربويين قدامي ومؤثرين مثل ( منتسوري ) والتي أشارت إلي أن قمة الإنجاز والتفاني وإتقان المهمة هو تدفقا ، فالفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة ، ويتجه إلي هدف وهو العمل الذي يقوم به ، وإلي متطلبات من تلقاء نفسه ، متحملا المسؤولية وهذه الحالة من التدفق تسهم في الإبداع ، والحل الفعال للمشكلات (فايزة بكير ، ٢٠١٢ : ٣٥).

**والتدفق الذهني يلزمه مبدئين أساسيين لضمان تحقيقه :**

### **المبدأ الأول : الدافع *Motive***

وهو الدافع المتعلق بتحقيق الذات الذي له آثاره الايجابية وله علاقة برفع الكفاءة ، وكذا التخلص من الأفكار السلبية التي تؤدي بالفرد للفشل والإحباط أي أن الدافع هو وسيلة لحدوث حالة التدفق وذلك للوصول إلي الانجاز .

### **المبدأ الثاني : التناسق *Matching***

ويعني ذلك التوازن بين المهارات والتحديات التي تواجه الفرد. لذا فإن حالة التدفق تشترط وجود نشاط يتوافق مع مهارات الفرد (CsikszentMihally, 2000: 213) وذلك التناسق ييسر علي الفرد تحديد النشاط الذي يمارسه لإتمام المهمة ويدخله حالة التدفق الذي يؤدي به للإتقان (KirchHoff , 2013: 197).

ومن خلال المبدئين السابقين يتضح أن التدفق الذهني يلزمه الدافع وقدرة الإنسان علي ان ينسق ما بين مهاراته والتحديات التي تواجهه. مما يؤدي إلي زيادة قدرة الفرد علي مواجهة العقبات وكذلك إيجاد حلول للوصول للهدف .

### **الاتجاهات المفسرة للتدفق الذهني :**

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

### أولا : اتجاه كسيكسزنيتاميهالي CsikszentMihaly, M

وهو رائد نظرية التدفق الذهني وأول من وضع ذلك المصطلح في السبعينات ، ويشير إلي 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 علي جعل الفرد أكثر قدرة علي تأسيس نظام مرن وواضح يدفعه إلي التطور و تنمية نفسه. (محمد السعيد عبدالجواد، ٢٠١٣: ١٦) .

كما أشار (ميهالي ) إلي ان التدفق في حالة وصوله إلي كونه (خبرة ) فقد حاز الفرد هنا إتجاها عقليا أو نمطا معرفيا هائلا يضمن له أن يعتاد علي ذلك ، ولا يستطيع النزول عنه فيقدر هنا علي التركيز وتأجيل المغريات لتحقيق الإنجاز Voiskounsky (390: 2005)

ويتكون التدفق عند (ميهالي ) من تسع مكونات هي :-

التوازن بين التحدي والمهارات ، الإندماج في المهمة ، وضوح الأهداف ، تغذية راجعة فورية ، التركيز علي المهمة ، الشعور بالتحكم ، فقدان الشعور بالذات ، عدم الشعور بالوقت - الإستمتاع الذاتي بالتجربة.

### ثانيا : اتجاه مارتن سيلجمان Silegman, M

وأشار ( سيلجمان ) أن التدفق الذهني كخبرة تسمى ( المعني ) و التي يعتبرها سيلجمان طريقا إلي الإندماج في الحياة ، ووسيلة لحدوث الخبرة المثالية. والتدفق يحدث عندما تتناسب قدرات الفرد مع التحديات. ولإعلاء هذه القدرات وتعزيزها يشير سيلجمان ، إلي أهمية العمل علي اعتباره هو الوسيلة المثالية لحدوث التدفق الذهني ( ربعة بن الشيخ ، ٢٠١٥ : ٤٦) .

أي أن العمل في حد ذاته تدفقا حيث يركز الفرد في أداء المهمة و يحتوي العمل أيضا علي قدر من التركيز والاخلاص في الأداء .

هذا ويقدم سيلجمان خطوات لضمان حدوث التدفق هي :-

(مارتن سيلجمان ، ٢٠٠٢ : ٢٢٣)

- ١- أن يتعرف الفرد علي قدراته المميزة .
- ٢- إختيار العمل الذي يتيح للفرد استخدام تلك القدرات يوميا .
- ٣- أن يحول الفرد من عمله الحالي إلى عملا متقنا بشكل يتيح له استخدام القدرات المميزة
- ٤- إذا كان الفرد من مسؤولي التوظيف فليختر الذين تتوافق قدراتهم المميزة مع نمط العمل.

ثالثا : اتجاه دانييل جولمان Golman,D

يري (دانييل جولمان ) أن التدفق الذهني هو حالة من حالات الذكاء الوجداني فهو يسمح بتعزيز الانفعالات والتي تخدم قدرة الفرد علي تحسين أدائه ( محمد السعيد عبدالجواد ٢٠١٣ : ٢٢ ) .

ويضيف لذلك أن هناك عدة وسائل للوصول إلي حالة التدفق الذهني مثل : تركيز الانتباه علي العمل الجاري. فالتركيز هو جوهر التدفق ، والجهد المبذول للوصول لحالة التركيز كذلك، ومن بعد هذا تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية ، مما يؤدي إلي تخفيف الاضطرابات الانفعالية ومن ثم الوصول للهدف دون جهد ( دانييل جولمان ، ٢٠٠٠ : ١٣٥ ) .

والعناصر الأساسية لدي جولمان اللازمة لحدوث خبرة التدفق هي:

(محمد السعيد عبدالجواد ٢٠١٣ : ٢٢)

- ١-تركيز الفرد في العمل أثناء قيامه بالمهمة .
- ٢-نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد بالنشاط .
- ٣-مستوي مناسب من المهارات لما يتناسب مع مطالب البيئة .
- ٤-حالة الابتهاج والإستمتاع الذاتي بالتجربة.



## رابعاً : اتجاه هوارد جاردر Gardner,H

يري أن التدفق الذهني هو حالة نفسية داخلية تدل علي انشغال الفرد بعمل سليم فعلي كل إنسان أن يجد شيئاً يحبه ويتمسك به ، وأن التدفق الذهني - هو تدفق عاطفي وحالة إيجابية يمثلان جانبا من الأسلوب الأمثل لتعليم الاطفال خصوصا, لذا ينبغي استثمار هذه الجوانب الايجابية لتنمية قدراتهم (Gardener,1991:140)

وقد تبنت الباحثة في الدراسة الحالية الآتي نظرية (كسيكسز نيتاميهالي ) وذلك لأنها أعم وأشمل من النظريات الأخرى كما انها الأسبق وأساس التعريف بالتدفق الذهني بمكوناته التسع وهي :

### ١-التوازن بين التحدي والمهارة *Skills Match Challenge* :

وهو استثارة مهارات الفرد في جو من الثقة فهو يستطيع الأداء فالمهمة ليست سهلة ,وهي أيضا ليست مستحيلة ، مما يولد لديه توازنا إنفعاليا ، وهذا التوازن يرجع لثقة الفرد في ذاته وتحمله الصعوبات لأنه يثق أن النهاية مرضية وستعوضه عن فترة الضغط والحرمان (Csikszentmihaly, 2005: 102)

### ٢-الإندماج في المهمة *Concentration in deep* :

حيث يستبعد الفرد كل الشكوك والمخاوف حول احتمال اخفاقه في المهمة - لذلك يكون الفرد مندمجا في الاداء بتلقائية وعفوية.٨ عقليا وجسديا . (Kirchoff, 2013: 196)

والإندماج في الأداء هنا يحفز الفرد لأن يعمل ويعمل حتي يصل إلي الغاية والهدف المرغوب .

### ٣- وضوح الأهداف *Goals are clear* :

فالأهداف هي المحرك الأساسي للسلوك ومن ثم فهي تمثل الأساس لأي سلوك إنساني (فايزة بكير، 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 & Csikszentmihaly, 2009:90)

### ٤- تغذية راجعه فورية *Immediate Feedback* :

وهي مكون مهم من مكونات التدفق ، فهي تسهم في إمداد الفرد بتقييم نوعية الأداء. وهي داخلية المصدر من خلال رد فعل الحواس والأفكار، 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 تخفيف مشاعر الخوف والقلق والفشل (Csikszentmihaly ,2002 :39)

وهو أيضا قدرة الفرد علي إدارة الموقف أو النشاط الذي يقوم به , والشعور بالتحكم يعطي الفرد حاله من الإتزان الذي يحفز المستويات القصوي من مهاراته لمواجهة التحديات التي تقوده إلي الرجوع لحالات الملل والقلق. ( korhen,2007:35 ) .

### ٦- التركيز علي المهمة *Focus on the task* :

وهي السمة الأكثر أهمية وحضورا في مكونات التدفق الذهني ، فالانتباه هو أساس هذه الحالة ، حيث استثارة شكل محدد من الأداء العقلي المبني علي التركيز على العمل والأداء لتحقيق الإنجاز. ( Csikszentmihaly, 2002: 105 )





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

حيث يتوحد الفرد مع المهمة التي يقوم بها وينسي ما حوله. حتي يتم الإنجاز (محمد السيد عبدالجواد, 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 حتي تنتهي التجربة أو تنتهي المهمة ( Dwayne & larry , 2008: 59 )

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

حيث يظهر لدي الفرد المتدفق في أدائه أن الوقت قد مر بشكل سريع, برغم صعوبة المهمة, وسرعة الوقت هذه ناتجة عن إصرار الفرد علي إكمال العمل وتحمل المعاناة ( Korhen, 2007 : 35 )

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

٩- الإستمتاع الذاتي بالتجربة *Experience become autotelic* :

وهي حالة داخلية تساعد علي الاستمرارية حتي في غياب المكافآت الخارجية ( Korhen, 2007 : 36 )

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

ويمكن تصنيف هذه المكونات أو الأبعاد التسعة للتدفق الذهني في فئتين وهما:

الأولي : مكونات تعتبر شرطا لحدوث حالة التدفق الذهني وهي : الأهداف الواضحة و التوازن بين التحديات والمهارات و التغذية الراجعة الفورية.

**الثانية :** مكونات تعتبر صفات لحالة التدفق الذهني وهي الإدماج في المهمة و التركيز علي المهمة و الشعور بالتحكم و الإستمتاع الذاتي بالتجربة (Ishimura, 2008:196).

و خبرة التدفق الذهني بتلك المكونات ترتبط أساسا بمدي وعي الفرد أن الاشباع الفوري للمدخلات أو المغريات تساهم في تأجيل الوصول للهدف - لذا يجب أن تربى الأجيال علي إدارة الوقت ، تأجيل الإشباع ، والنظر إلي المستقبل.

### دراسات سابقة :

تناول الباحثة الدراسات السابقة في الدراسة الحالية في محورين هما :

المحور الأول : دراسات حول إدمان شبكة الإنترنت .

المحور الثاني : دراسات حول التدفق الذهني .

المحور الأول : دراسات عن إدمان شبكة الإنترنت .

#### ١- دراسة ناي و إيربنج ( Nie & Erbing , 2000 )

هدفت إلي التعرف علي أثر إدمان شبكة الإنترنت علي التواصل والعلاقات الإجتماعية. لدي طلاب الجامعة وباستخدام مقاييس لإدمان الإنترنت ، التواصل ، ومقياس العلاقات الإجتماعية أظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت له أثر سلبي علي التواصل والعلاقات الإجتماعية لدي أفراد العينة .

#### ٢- دراسة نالوا وأنان ( Nalwa & Anan , 2003 )

هدفت إلي التعرف علي مدي انتشار إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحده الذهنيه وأثره علي الإنجاز الدراسي وتكونت عينة الدراسة من ( ١٠٠ ) طالب وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس ( DOSE ) لقياس الإستخدام المرضي للإنترنت ومقياس ( Ucla ) لقياس الوحده الذهنية ، ومقياس ( Davis ) لقياس الآثار المترتبة علي استخدام



الإنترنت. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي كانت تقضي وقتا طويلا علي الإنترنت لديها اضطرابات في النوم ، وتأجيل المهام الدراسية ، بسبب السهر المفرط كما وجدت علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت ومستوي الوحدة الذهنية لدي المجموعة التي لديها الإدمان .

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

هدفت إلي التعرف علي أثر الإستخدام المفرط للإنترنت علي احترام الذات لدي طلبة الجامعة ، وبإستخدام مقياس ( استخدام الإنترنت ) ومقياس ( احترام الذات ) لدي طلبة الجامعة. تبين أن بعض الطلبة يلجأون للإنترنت للحصول علي الدعم الاجتماعي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. بينما تختلف درجة احترام الذات من طالب لأخر بناء علي نظرتهم للمواقع التي يزورها ويتحصنها .

### ٤- دراسة بشرى اسماعيل ٢٠٠٧

هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت والاضطرابات الذهنية لدي طلبة الجامعة بمصر والسعودية ، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب ، إستخدم 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 و الذهانية والعدوانية و إدمان الإنترنت ، وعلاقة سالبة بين إنبساط الشخصية وإدمان الإنترنت .

### ٥- دراسة فايز المجالي ٢٠٠٧

هدفت إلي التعرف علي أثر استخدام الإنترنت علي العلاقات الإجتماعية لدي طلاب الجامعة في المجتمع الأردني. واستخدمت الدراسة استطلاعاً للرأي علي عينة بلغت (٣٢٥) طالبا وطالبة اختيروا بشكل عشوائي، و أظهرت النتائج أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤثر علي العلاقات الإجتماعية بشكل سلبي إضافة إلي 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 إلي تحديد العلاقة بين استخدام الإنترنت والظروف الذهنية والأداء الأكاديمي لدي طلاب الجامعة بتركيا. وقد بلغت عينة الدراسة (٧٣٠) طالبا جامعيًا 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 لدي عينة الدراسة كما تبين أن إدمان الإنترنت ظاهرة تصل للمعدلات العالمية بين الطلاب .

#### ٧- دراسة مولتيرام (Moltram , 2009) .

هدفت إلي البحث عن منبئات الاستخدام المفرط للإنترنت وبلغت عينة الدراسة (٢٧٢) طالبا جامعيًا. واستخدمت الدراسة استبانة التقدير الذاتي وتوصلت النتائج غلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع غلي 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 إلي معرفة اثر استخدام فنيات العلاج السلوكي المعرفي والمساندة المدرسية في تخفيف إدمان الإنترنت, وتكونت العينة من مجموعتين ما بين (١٢-١٧) سنة , (٣٢ طالبا ) كمجموعة تجريبية ( ٢٤ طالبا) كمجموعة ضابطة واستخدمت الدراسة برنامجا قائما علي العلاج السلوكي المعرفي (C B T) ومن خلال المساندة المدرسية استمر البرنامج ستة أشهر. أظهرت النتائج تقدما ملموسا في الإقلال من استخدام



الإنترنت لدي المجموعة التجريبية وضرورة وجود الدعم الأسرى بجانب البرامج العلاجية  
دراسة رولا الحمصي ٢٠١٩

هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي علي 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 الإجتماعية (للحاج) ، وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان علي الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدي العينة .

١٠ - دراسة أمير (2014 , Amir)

هدفت إلي معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والقلق و الإحباط والضغط الذهني بين طلاب الجامعة ( جامعة إزاد الإسلامية ) في تركيا للعام الجامعي (٢٠١٣ ، ٢٠١٤) اختيرت العينة عشوائيا وبلغت (٢٠٩) طالبا (١٣٣) طالبا ، (٧٦) طالبة واستخدمت الدراسة مقاييس الاحباط والضغط الذهني والقلق ، واستبيان إدمان الإنترنت من إعداد الباحث وظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل المتغيرات الاخرى وعدم وجود فروق في إدمان الإنترنت ترجع لعامل الجنس. أو السن بين طلبة الجامعة .

١١- دراسة خالد العمار ٢٠١٤

هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض المتغيرات مثل: الجنس ، التخصص ، مستوى التحصيل الدراسي، 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 الذهني

### ١- دراسة فريز (Fraser , 1998)

هدفت إلي 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 إلي التعرف علي العلاقة بين التدفق الذهني 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 الذهني للباحثين - وتدوين العينة للمشاعر التي تتناهم أثناء العمل مثل الاهتمام بمشاركة الطلاب - التواصل الجاد مع الطلاب - العفوية - أثبتت النتائج وجود درجة عالية من التدفق الذهني أثناء العمل يرجع إلي. الرغبة في الاتقان - الإلمام بما سيجد - وبرغم تفاوت درجة التدفق الذهني لدي العينة إلا أنها موجودة - كما أوصي الباحثان بضرورة التخطيط لبرامج تنمي الوعي بحالة التدفق لدي المعلمين .

### ٣- دراسة باكير ( Bakker, 2005 )

هدفت إلي 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 الذهني ( للباحثة ) وقد أظهرت النتائج أن خبرة التدفق الذهني موجودة لدي بعض المدرسين لحبهم للعمل. وذلك له علاقة بوجودها لدي طلبتهم أيضا - ظهر ذلك أثناء العزف - وقراءة النوتة الموسيقية .



#### ٤- دراسة سالنوا وليورينز ( Salnova & liorens,2006 )

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

( لباكير ٢٠٠٥ ) وأظهرت النتائج أن خبرة التدفق يلزمها ( الكفاءة الذاتية وذلك كان مكررا في إجابات العينة - ويلزم لظهور حالة التدفق الذهني أيضا الإستمتاع بالمهمة وكذلك الاستغراق في الأداء .

#### ٥- دراسة محمد السيد ٢٠٠٩

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

#### ٦- دراسة سيد أحمد ٢٠١٠

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين التدفق الذهني والقلق الاجتماعي لدي الطلاب مستخدمي الإنترنت وبلغت عينة الدراسة (٢٥٦) طالبا من المرحلة الثانوية. مفرطي استخدام الإنترنت وباستخدام مقياسي (التدفق الذهني) و(القلق الاجتماعي) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التدفق الذهني والقلق الاجتماعي لدي عينة الدراسة .

#### ٧- دراسة أسماء فتحى و ميرفت عزمى ٢٠١٣ :

هدفت الدراسة إلي التعرف علي مدى إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق الذهني لدي بعض المتفوقين دراسيا من طلبة الجامعة - وقد بلغت عينة الدراسة (١٣٠) طالبا وطالبة ، واستخدم في الدراسة مقياس السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي ومقياس التدفق الذهني ، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق الذهني والسلوك التوكيدي لدي العينة ، وكذلك علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق الذهني والتفكير الإيجابي.

#### ٨- دراسة إيمان قطب ٢٠١٥

هدفت إلي التعرف علي أثر برنامج تدريبي قائم علي 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 الذهني لجاكسون ومارش) - ومقياس (الرفاهية الذاتية). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التدفق في القياسات المتكررة (قبلي - بعدي) لصالح القياس البعدي مع ارتفاع حجم التأثير. كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس الرفاهية الذاتية في القياسات المتكررة (قبلي - بعدي) لصالح القياس البعدي وإرتفاع حجم التأثير. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي خبرة التدفق الذهني في الرفاهية الذاتية لصالح مرتفعي التدفق الذهني .

#### ٩- دراسة ربيعة بن الشيخ ٢٠١٥

هدفت إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق الذهني لدي عينة من معلمي مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ( ورفلة بالجزائر ) ومدى دلالة الفروق في كل من المتغيرات الآتية ( الجنس - الأقدمية - التخصص ) وتألفت العينة من (٢١٣) معلما من معلمي المرحلة الثانوية بشكل عشوائي. واستخدمت الباحثة مقاييس





: الاتزان الانفعالي ( لأحلام سمور ٢٠١٢ ) ومقياس التدفق الذهني ( لجاكسون ومارش ) .

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

#### ١٠ - دراسة عفراء ابراهيم ٢٠١٦

هدفت إلي التعرف علي مستوي التدفق الذهني لدي الطلبة تبعا للمتغير الجنس والتخصص الدراسي. وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بشكل عشوائي : وبتطبيق مقياس التدفق الذهني للباحثة - أظهرت النتائج وجود فروق في درجة التدفق بين الطلبة تبعا للتخصص الدراسي لصالح طلبة التخصص العلمي .

#### ١١ - دراسة فوركابيك (Vorkapic, 2016)

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

## تعقيب علي الدراسات السابقة :

يتضح من الدراسات السابقة ما يلي :

- ١- وجود علاقة بين إدمان الإنترنت ومتغيرات أخرى مثل : التواصل الاجتماعي ، الإنجاز الدراسي ، الاضطرابات الذهنية (٢٠٠٧ ، بشرى اسماعيل ، Nalwa & Anand , 2003 Erbing & Nie, 2000 ) .
- ٢- يمكن التخفيف من إدمان الإنترنت باستخدام بعض البرامج مثل دراسة ( Due etal 2010) . واستخدم الباحثين فيها برنامج قائم علي فنيات العلاج السلوكي .
- ٣- يزيد التدفق الذهني مع رغبة الفرد في العمل في المجال الذي يتقنه مثل دراسة (Bakker, 2005) و (Vorkapic,2016).
- ٤- توجد علاقة بين التدفق الذهني وبعض المتغيرات مثل ( المثابرة - الرضا عن الذات - القلق الاجتماعي - المهارات التدريسية ) (محمد السيد ٢٠٠٩ ، سيد أحمد ٢٠١٠ ، Tardy, & Snyder, 2005 ) .
- ٥- يمكن تنمية التدفق الذهني بالتخطيط للبرامج التي تنميه باستخدام بعض الفنيات (إيمان قطب ٢٠١٥).

## فروض الدراسة :

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة الحالية كالآتي:

- ١- يوجد ارتباط دال بين إدمان الإنترنت ومستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- يمكن التنبؤ بمستوى التدفق الذهني من خلال إدمان الإنترنت لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.



### منهج البحث :

اعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج الوصفي؛ لكونه المنهج المناسب للبحث الحالي.

### إجراءات التطبيق :

قامت الباحثة في بداية الخطوات الميدانية للبحث بعدد من الإجراءات كما يلي :

- (١) تم تحديد عدد من شروط اختيار العينة تمثلت في :
  - أن تمثل عينة البحث المرحلة الجامعية للطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة وذلك لدراسة مدى تأثير إدمان الإنترنت على مستوى التدفق الذهني للطالبات .
  - اقتصرت عينة البحث على الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة .
- (٢) تم تطبيق استمارة جمع البيانات بهدف التعرف على عدد ساعات استخدام الإنترنت (أكثر من عشر ساعات تقريباً أو أقل من عشر ساعات تقريباً)
- (٣) تم شرح الهدف من البحث وكيفية الإجابة على أدوات البحث، والتأكيد على سرية البيانات، وإن كتابة الاسم ليس ضروري، وأهمية الإجابة بدقة على فقرات المقياس المستخدم.
- (٤) تم اختيار العينة التي تستخدم الإنترنت أكثر من ١٠ ساعات باليوم لتطبيق أدوات الدراسة عليها وبلغت (١١٥) طالبة معلمة من (١٨٠) وزع عليهن مقياس إدمان استخدام الإنترنت .

### عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وفق الضوابط السابق ذكرها؛ حيث تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التدفق الذهني)، على عينة مكونة من ٣٠ طالبة من طالبات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة؛ بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

### عينة البحث الأساسية :

بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث للتطبيق على العينة المستهدفة بالبحث، تم تطبيق الأداة على عينة مكونة من (١١٥) طالبة من الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة، ممثلات للمرحلة الجامعية بالكلية، وفيما يلي وصف العينة وأدوات البحث.

### جدول (١)

وصف عينة البحث الأساسية حسب الفرقة الدراسية والمتوسط العمري

الفرقة	العدد	النسبة المئوية	متوسط العمر	الانحراف المعياري
الأولى	٢٥	٢١,٧٤%	١٩	١,٥٠
الثانية	٣٣	٢٨,٧٠%	٢٠	٠,٥٠
الثالثة	٢٧	٢٣,٤٨%	٢١	٠,٥٠
الرابعة	٣٠	٢٦,٠٩%	٢٢	١,٥٠

### أدوات البحث :

اعتمدت الباحثة في الجانب الإجرائي من البحث الحالي على تطبيق (مقياس إدمان الإنترنت إعداد الباحثة) (ملحق ٢)، و(مقياس التدفق الذهني من إعداد الباحثة) (ملحق ٣).

أولاً : مقياس إدمان الإنترنت : (إعداد الباحثة)

أ) تحديد الهدف من المقياس : تم تحديد الهدف الأساسي لمقياس ادمان شبكة الإنترنت، في محاولة معرفة الآثار المترتبة على استخدام الإنترنت على التدفق الذهني من خلال أبعاد ادمان شبكة الإنترنت وهي (البروز، تقلب المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الإنكاس).

- (ب) **خطوات إعداد المقياس** : تم إعداد هذا المقياس وتصميمه بإتباع الخطوات التالية :
- مراجعة الإطار النظري الذي تناول الإتجاهات النظرية والدراسات السابقة، التي تناولت تأثير استخدام الإنترنت على النواحي الشخصية، والمعرفية، والقيمية لدى الشباب في المرحلة الجامعية ودوره في ظهور الاضطرابات النفسية، والتأثير على الناحية الانفعالية والناحية المادية والناحية السلوكية الناتجة عن التعامل مع مجتمع الإنترنت الافتراضي السلبي.
  - تم وضع الفقرات في صورتها الأولية؛ حيث بلغت (١٦) عبارة للتحقق من مدى ملاءمتها لهدف المقياس .
  - تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، بإجراء عمليات الصدق والثبات على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبة من الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة .

(ج) **وصف المقياس** : تم إعداد المقياس الحالي في صورته الأولية مكوناً من (١٦) عبارة تقيس خمسة أبعاد هي (البروز، قلب المزاج، التحمل، الأعراض الإنسحابية، الإنتكاس)، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج (ليكرت ثلاثي) من ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً)، تُعطى الطالبة (ثلاث درجات) للاستجابة بـ "دائماً، (درجتان) للاستجابة بـ "أحياناً"، و(درجة واحدة) للاستجابة بـ "نادراً" .

(د) **تقنين المقياس** :

**صدق المقياس** :

(١) **صدق المحكمين** :

تم عرض مقياس إدمان استخدام الإنترنت في صورته الأولية المكون من (١٦) عبارة ممثلة لأبعاد المقياس الخمسة على (٦) محكمين (ملحق ١) في مجال العلوم النفسية، وفي ضوء آراء المحكمين اعتمدت الباحثة على نسبة إتفاق (٩٨%) لصالحية المقياس للدراسة الحالية من حيث الصياغة ومناسبة العبارات للأبعاد، وقد تم إخضاع المقياس الأولي مكوناً من (١٦) عبارة لأساليب الصدق والثبات الإحصائية .

(٢) صدق الإتساق الداخلي لمقياس إدمان استخدام الإنترنت " التجانس الداخلي " :  
تم حساب معامل الارتباط بين درجة عبارات كل بعد من الأبعاد الرئيسة لمقياس  
إدمان استخدام الإنترنت مع درجة البعد ككل؛ وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع درجة البعد ككل

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد الرئيسي
	**٠,٩١٨	١	
	**٠,٩١٥	٢	البروز
	**٠,٩٥٠	٥	
	**٠,٩٥٦	٧	
	**٠,٩١٨	١٣	
٠,٠١	**٠,٨٤٦	١٦	تقلب المزاج
	**٠,٩١٢	١٥	
	**٠,٩١٨	٩	
	**٠,٨١٧	١١	التحمل
	**٠,٩٢١	١٢	
	**٠,٧٧٢	٣	
	**٠,٨٩١	١٠	أعراض انسحابية
	**٠,٨٨٣	١٤	
	**٠,٧٩٦	٤	
	**٠,٩٤٢	٦	الإنتكاس
	**٠,٩٥٤	٨	

(\*\*) دال عند ٠,٠١



من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أن جميع معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٧٧٢ - ٠,٩٥٦) وهي دالة عند مستوى ٠,٠١؛ وبالتالي فإن عبارات المقياس تتجه لقياس درجة كل بعد من الأبعاد الرئيسية لمقياس إدمان استخدام الإنترنت ولتحديد مدى اتساق الأبعاد الرئيسية، ومقياس إدمان استخدام الإنترنت ككل، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، ودرجة المقياس ككل، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية لمقياس إدمان استخدام الإنترنت:

### جدول (٣)

#### معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي مع درجة المقياس ككل

مستوى الدلالة	معامل ارتباط البعد بالنسبة للدرجة الكلية	الأبعاد الرئيسية لمقياس إدمان استخدام الإنترنت
٠,٠١	** ٠,٥٣٧	البروز
٠,٠١	** ٠,٥٤٣	تقلب المزاج
٠,٠١	** ٠,٥٧٤	التحمل
٠,٠١	** ٠,٦١٩	الأعراض الإنسحابية
٠,٠١	** ٠,٧٧٦	الإنكاس

(\*\*) دال عند ٠,٠١

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أنها جميعاً تراوحت بين (٠,٥٣٧ - ٠,٧٧٦)، وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك يكون المقياس مناسباً للتطبيق على مجموعة البحث الأساسية .

### ٣) حساب الثبات لمقياس إدمان شبكة الإنترنت :

يُقصد بثبات المقياس أن يُعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أُعيد تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد تحت نفس الظروف، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ لحساب معامل الثبات لمقياس إدمان استخدام الإنترنت، وهي كما يلي :

**طريقة ألفا كرونباخ :**

بعد تطبيق مقياس إدمان استخدام شبكة الإنترنت علي مجموعة التجربة الاستطلاعية، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وُوجد أن معامل الثبات للمقياس ككل كما يحددها تطبيق المعادلة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي :

#### جدول (٤)

معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس إدمان استخدام شبكة الإنترنت

الأبعاد الرئيسة لمقياس إدمان استخدام الإنترنت	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
البروز	٤	٩,٦٣	٣,٣١	١٠,٩٣	٠,٩٥٢
تقلب المزاج	٣	٧,٢٠	٢,١٩	٤,٧٩	٠,٨٧١
التحمل	٣	٦,٨٠	٢,٣٣	٥,٤١	٠,٨٥٩
الأعراض الإنسحابية	٣	٧,٤٣	٢,١٩	٤,٨١	٠,٨٠٨
الإنتكاس	٣	٦	٢,٦١	٦,٨٣	٠,٨٢٨
المقياس ككل	١٦	٣٤,٨٧	٧,١٩	٥١,٦٤	٠,٨٢٨

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات كما أسفر عنها تطبيق معادلة (ألفا كرونباخ) تراوحت فيما بين (٠,٨٠٨ - ٠,٩٥٢) أما بالنسبة للمقياس ككل هي (٠,٨٢٨) وهي قيمة مرتفعة، وهذا يُعد ثباتاً للمقياس المستخدم بالدراسة الحالية .



#### ٤) تحديد الزمن اللازم لأداء مقياس إدمان شبكة الإنترنت :

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس؛ بتسجيل الزمن الذي استغرقت كل طالبة في مجموعة البحث الاستطلاعية لإنهاء الإجابة عن عبارات المقياس ثم حساب متوسط مجموع تلك الأزمنة :

- مجموع الأزمنة = ٤٥٠ دقيقة .

- عدد أفراد المجموعة الاستطلاعية = ٣٠ طالبة .

- زمن إلقاء التعليمات = ٥ دقائق

- الزمن اللازم للإجابة عن الاختبار =  $(٣٠ / ٤٥٠) + ٥ = ٢٠$  دقيقة .

يتضح - مما سبق- أن الزمن اللازم لتطبيق مقياس إدمان استخدام الإنترنت هو (٢٠) دقيقة، وقد تم الالتزام بهذا الزمن عند تطبيق مقياس إدمان استخدام الإنترنت على مجموعة البحث الأساسية .

#### ثانياً : مقياس التدفق الذهني : (إعداد الباحثة)

أ) **تحديد الهدف من المقياس :** تم تحديد الهدف الأساسي لمقياس استخدام شبكة الإنترنت، في محاولة معرفة الآثار المترتبة على استخدام الإنترنت على التدفق الذهني من عدة أبعاد هي (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في المهمة، وضوح الأهداف، تغذية راجعة فورية، التركيز على المهمة، الشعور بالتحكم، عدم الشعور بالوقت، فقدان الشعور بالذات ، الإستمتاع الذاتي بالتجربة) .

ب) **خطوات إعداد المقياس :** قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس وتصميمه بإتباع الخطوات التالية :

- مراجعة الإطار النظري الذي تناول الإتجاهات النظرية والدراسات السابقة، التي تناولت التدفق الذهني لدى الشباب في المرحلة الجامعية ومكوناته.
- تم وضع الفقرات في صورتها الأولية؛ حيث بلغت (٣٦) عبارة للتحقق من مدى ملاءمتها لهدف المقياس .

- تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، بإجراء عمليات الصدق والثبات على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبة من الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة .

**ج) وصف المقياس :** تم إعداد المقياس الحالي في صورته الأولى مكوناً من (٣٦) عبارة تقيس تسعة أبعاد هي (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في المهمة، وضوح الأهداف، تغذية راجعة فورية، التركيز على المهمة، الشعور بالتحكم، عدم الشعور بالوقت، فقدان الشعور بالذات، الإستمتاع الذاتي بالتجربة)، يتم الإجابة عليها من خلال مقياس متدرج من ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً)، تُعطى الطالبة (ثلاث درجات) للاستجابة بـ "دائماً، (درجتان) للاستجابة بـ "أحياناً"، و(درجة واحدة) للاستجابة بـ "نادراً".

**د) تقنين المقياس :**

**صدق المقياس :**

**١) صدق المحكمين :**

تم عرض مقياس التدفق الذهني في صورته الأولى المكون من (٣٦) عبارة ممثلة لأبعاد المقياس الخمسة على (٦) محكمين (ملحق ١) في مجال العلوم النفسية، وفي ضوء آراء المحكمين اعتمدت الباحثة على نسبة إتفاق (٩٨%) من حيث صياغة العبارات ومدى مناسبتها مع الأبعاد، وتم إخضاع المقياس الأولى مكوناً من (٣٦) عبارة لأساليب الصدق والثبات الإحصائية .

**٢) حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدفق الذهني " التجانس الداخلي " :**

تم حساب الصدق للمقياس، بحساب معامل الارتباط بين درجة عبارات كل بعد من الأبعاد الرئيسة لمقياس التدفق الذهني مع درجة البعد ككل؛ وذلك كما يوضحه الجدول التالي:



جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس مع درجة البعد ككل

الأبعاد الرئيسية	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأبعاد الرئيسية	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوازن بين	١	**٠,٩٥٨					
التحدي	٢	**٠,٨٠١					
والمهارة	٣	**٠,٩١٥					
	٤	**٠,٩٥١					
	٥	**٠,٩٧٣					
الإندماج	٦	**٠,٦٩٠					
في	٧	**٠,٦٩٠	٠,٠١	عدم الشعور	٢٦	**٠,٩٩١	
المهمة	٨	**٠,٩٩٣		بالوقت	٢٧	**٠,٧٨٥	٠,٠١
	٩	**٠,٩٤٦			٢٨	**٠,٩٩١	
وضوح	١٠	**٠,٦١٩			٢٩	**٠,٩٥٦	
الأهداف	١١	**٠,٩٤٦		فقدان	٣٠	**٠,٥١٠	
	١٢	**٠,٧٧٧		الشعور	٣١	**٠,٩٥٦	
	١٣	**٠,٩٨٩		بالذات	٣٢	**٠,٩٥٦	
	١٤	**٠,٨٠٦			٣٣	**٠,٩١٤	
تغذية	١٥	**٠,٧٠٩		الإستمتاع	٣٤	**٠,٨٣٠	
راجعة	١٦	**٠,٩٨٩		الذاتي	٣٥	**٠,٤١٠	
فورية	١٧	**٠,٨٩٥		بالتجربة	٣٦	**٠,٩١٤	
	١٨	**٠,٨٠٥					
التركيز على	١٩	**٠,٧٣٨					
المهمة	٢٠	**٠,٨٩٥					

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أن جميع معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٤١٠ - ٠,٩٩٣) وهي جميعاً دالة عند مستوى ٠,٠١ ؛ وبالتالي فإن عبارات المقياس تتجه لقياس درجة كل بعد من الأبعاد الرئيسية لمقياس التدفق الذهني ولتحديد مدى اتساق الأبعاد الرئيسية، ومقياس التدفق الذهني ككل، تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، ودرجة المقياس ككل، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي، والدرجة الكلية لمقياس التدفق الذهني :

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد رئيسي مع درجة المقياس ككل

أبعاد مقياس التدفق الذهني	معامل ارتباط البعد بالنسبة للمقياس ككل	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	**٠,٦٩٨	٠,٠١
الإندماج في المهمة	**٠,٦٠٥	٠,٠١
وضوح الأهداف	**٠,٦٠٠	٠,٠١
تغذية راجعة فورية	**٠,٧٨٠	٠,٠١
التركيز على المهمة	**٠,٦٦٧	٠,٠١
الشعور بالتحكم	**٠,٤٣٨	٠,٠١
عدم الشعور بالوقت	**٠,٦١٩	٠,٠١
فقدان الشعور بالذات	**٠,٨٨٠	٠,٠١
الإستمتاع الذاتي بالتجربة	**٠,٧٤٤	٠,٠١

(\*\*) دال عند ٠,٠١

من خلال النتائج التي أسفرت عنها معاملات الارتباط، يتضح أنها جميعاً تراوحت بين (٠,٤٣٨ - ٠,٨٨٠)، وهي جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ ، وبذلك يكون المقياس مُناسباً للتطبيق على مجموعة البحث الأساسية .

### (٣) حساب الثبات لمقياس التدفق الذهني:

يُقصد بثبات المقياس أن يُعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا ما أُعيد تطبيقه أكثر من مرة على نفس الأفراد تحت نفس الظروف، وقد تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ؛ لحساب معامل الثبات لمقياس التدفق الذهني، وهي كما يلي :

**طريقة ألفا كرونباخ :**

بعد تطبيق مقياس التدفق الذهني علي مجموعة التجربة الاستطلاعية، تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وُوجد أن معامل الثبات للمقياس ككل كما يحددها تطبيق المعادلة على النحو الذي يوضحه الجدول التالي :

### جدول (٧)

#### معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس التدفق الذهني

أبعاد مقياس التدفق الذهني	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين	معامل ثبات ألفا كرونباخ
التوازن بين التحدي والمهارة	٤	٥,١٠	٢,٠٤	٤,١٦	٠,٧٩٢
الإندماج في المهمة	٤	٤,٤٣	١,٥٢	٢,٣٢	٠,٨٧١
وضوح الأهداف	٤	٤,٦٣	١,٨٣	٣,٣٤	٠,٨٦٩
تغذية راجعة فورية	٤	٤,٨٣	٢,٠٤	٤,١٤	٠,٩٦١
التركيز على المهمة	٤	٤,٦٣	١,٤٠	١,٩٦	٠,٧٨٥
الشعور بالتحكم	٤	٤,٦٠	١,٣٨	١,٩٠	٠,٨٣٣
عدم الشعور بالوقت	٤	٥,٠٠	٢,٠٨	٤,٣٤	٠,٩١٤
فقدان الشعور بالذات	٤	٤,٨٣	٢,٠٧	٤,٢٨	٠,٨٦٣
الإستمتاع الذاتي بالتجربة	٤	٤,٥٠	١,٣٦	١,٨٤	٠,٧٦٣
المقياس ككل	٣٦	٤٢,٥٧	٩,١١	٨٣,٠٨	٠,٩٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الثبات كما أسفر عنها تطبيق معادلة ألفا كرونباخ) تراوحت فيما بين (٠,٧٦٣ - ٠,٩٦١) أما بالنسبة للمقياس ككل هي (٠,٩٠٥) وهي قيمة مرتفعة، وهذا يُعد ثباتاً لمقياس التدفق الذهني وصلاحيته للدراسة الحالية .

#### ٤) تحديد الزمن اللازم لأداء مقياس التدفق الذهني :

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس؛ بتسجيل الزمن الذي استغرقته كل طالبة في مجموعة البحث الاستطلاعية لإنهاء الإجابة عن عبارات المقياس ثم حساب متوسط مجموع تلك الأزمنة :

- مجموع الأزمنة = ١٠٥٠ دقيقة .

- عدد أفراد المجموعة الاستطلاعية = ٣٠ طالبة .

- زمن إلقاء التعليمات = ٥ دقائق

- الزمن اللازم للإجابة عن الاختبار = (٣٠ / ١٠٥٠) + ٥ = ٤٠ دقيقة .

يتضح - مما سبق - أن الزمن اللازم لتطبيق مقياس التدفق الذهني هو (٤٠) دقيقة، وقد تم الالتزام بهذا الزمن عند التطبيقين (القبلي والبعدي) مقياس التدفق الذهني على مجموعة البحث الأساسية .

#### نتائج البحث :

#### الفرض الأول :

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه :

" يوجد ارتباط دال إحصائياً بين إدمان الإنترنت ومستوى التدفق الذهني لدى الطالبات

المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة "

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، فكانت النتائج كما بالجدول التالي :

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين إدمان الإنترنت ومستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة (ن=١١٥)

مستوى التدفق الذهني		المتغير
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠٥	* * ٠,٤٣٨ -	إدمان الإنترنت

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) بين إدمان الإنترنت ومستوى التدفق الذهني؛ أي أنه كلما ارتفعت درجات إدمان الإنترنت انخفضت درجات مستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدراسات الآتية: (Nie & Erbing:2000) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط دال سالبة بين إدمان الإنترنت والتواصل والعلاقات الإجتماعية لدى طلاب الجامعة, وأيضاً دراسة (فايزة المجالى, ٢٠٠٧) والتي بينت وجود علاقة ارتباط سالب بين ادمان الإنترنت والعلاقات الإجتماعية أيضاً لدى طلاب الجامعة , كذلك أثبتت دراسة (Ozcan&Buzlu,2007) وجود علاقة ارتباط سالبة بين ادمان الإنترنت وأداء الأنشطة الاكاديمية والتفاعل الدراسي , كما إتفقت نتائج الدراسة الحتلية مع نتائج دراسة (رولا الحمصي, ٢٠١٩) والتي بينت وجود علاقة ارتباط دالة سالبة بين ادمان الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي مع الاخرين لدى طلاب الجامعة.

### ويمكن تفسير تلك النتيجة من خلال الآتى :

-الأضرار التي تلحق بمستخدمى شبكة الإنترنت بشكل مفرط ومنها الأضرار النفسية والانفعالية مثل: تفضيل العزلة وعدم الاختلاط بالآخرين, والرهاب الاجتماعى , وتقلص الأنشطة الإجتماعية والاسرية , وفتور العلاقات الإجتماعية , (Soule&Shell,2003:61)

-الاضرار التعليمية والتي تتمثل فى اهمال المهام الاكاديمية أو ما يسمى بالفراغ الاكاديمى وعدم المام الفرد بالمناهج والمتطلبات التعليمية (Noreen,2013:1795) .

-مشاكل الاكتئاب والعنوانية والضغط العصبى مثل نتيجة دراسة(Sato,2006:282) الأمر الذى يؤثر على التدفق ذهنى لدى الفرد بشكل سلبى فيخفض مستواه أو تتدنى لديه بعض مكوناته .

-فمن مكونات التدفق ذهنى التوازن بين التحدى والمهارة : فالذى يحدث ان استخدام الإنترنت يصبح تحديا لدى الفرد فيطغى على مهاراته والواجبات الموكلة إليه.  
-كذلك يجعل الادمان فى استخدام الإنترنت غير مندمجا او منخرطا فى المهمة , الذى يعد من مكونات التدفق ذهنى.

-مما يؤدى الى عدم قدرة الفرد على التركيز على المهام الذى يعتبر مكونا للتدفق ذهنى .  
-الأمر الذى يدعم أن ادمان استخدام الإنترنت يؤدى الى سلبية أو انتكاس الجوانب الايجابية لدى الفرد .

-فى حين أن هناك ارتباط دال موجب بين التدفق ذهنى ومتغيرات أخرى تنشط ذلك التدفق وتزيد من مستواه لدى الفرد مثل:

-ما أثبتته دراسة (محمد السيد، ٢٠٠٩) والتي أظهرت ارتباط دال موجب بين التدفق ذهنى والمثابرة والتي تتطلب أن يصر الفرد على الانجاز وتتحية رغباته جانبا حتى إتمام الأداء.





-ودراسة (أسماء فتحى وميرفت عزمى, ٢٠١٣) والتي وضحت وجود علاقة ارتباط موجب بين التدفق الذهني والتفكير الايجابي والذي ينطوي على أن يسير الفرد فى اتجاه الانتاج حتى يشعر بالرضا وجودة الأداء.

-ودراسة (ربيعة بن الشيخ, ٢٠١٥) التى بينت وجود علاقة ارتباط دال موجب بين التدفق الذهني والاتزان الانفعالي.

ويأتى ذلك الارتباط من خلال أن التدفق الذهني يتطلب عوامل داخل الفرد وهى الدافعية والتي تساعده على حذف المعوقات التى تعطل الأداء والانجاز وبذلك يكون قد تمت الإجابة على التساؤل الأول لتساؤلات الدراسة الحالية حيث وجد ارتباط دال سالب بين إدمان الانترنت ومستوى التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات.

#### الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

" يمكن التنبؤ بمستوى التدفق الذهني من خلال إدمان الإنترنت لدى الطالبات المعلمات  
بكلية التربية للطفولة المبكرة"

للتحقق من صحة الفرض السابق قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار البسيط؛ لبيان قدرة المتغير المستقل (التفسييري)، وهو إدمان استخدام الإنترنت بأبعاده الخمسة (البروز، تقلب المزاج، التحمل، أعراض انسحابية، الإنتكاس) على التنبؤ بالمتغير التابع (المتنبئ به) وهو التدفق الذهني لدى العينة، ويوضح الجدول التالي النتائج التي تم التوصل له

جدول (٩)

تحليل الانحدار البسيط للمتغيرات المنبئة (أبعاد مقياس استخدام الإنترنت) بالمتغير التابع (مستوى التدفق الذهني) لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة

الثابت	قيم "ت" T. Test	بيتا Beta	المعامل الباني	قيم ف F	ر <sup>٢</sup> R -s q	ر R	معامل الانحدار	
							المتغيرات	المنبئة
٣١,٨٩	١,٢٩١-	٠,٤١١-	٠,٦٢٧-	٠,٠٨٥	٠,٠٠١	٠,٠٢٧	البروز	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها
٣٥١٥٢.٠٠	١,٦٠٦-	٠,٢٧٩-	٠,٩١١-	٠,٠٩٤	٠,٠٠١	٠,٠٢٩	تقلب المزاج	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها
٣٥,٣٩	١,٤٦٧-	٠,٦١١-	٠,٣٥٦-	٠,٢١٨	٠,٠٠٢	٠,٠٤٤	التحمل	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها
٣٨,٠٧	١,٣٣٥-	٠,١٩٧-	٠,٥٨٩-	٠,١١٢	٠,٠٠١	٠,٠٣١	أعراض انسحابية	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها
٣٥,٦٧	١,١٦٢-	٠,١٢٧-	٠,٧٨٤-	٠,٠٢٦	٠,٠٠١	٠,٠١٥	الإنتكاس	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها
٣٢,٥٩	١,٥٠٢-	٠,٠٩٦-	٠,١٩١-	٠,٢٥٢	٠,٠٠٢	٠,٠٤٧	الدرجة الكلية	المنبئة
							التدفق الذهني	المتنبئ بها

يتضح من الجدول السابق مدى إسهام البروز في خفض مستوى التدفق الذهني بنسبة

(١,٤%)، وتقلب المزاج بنسبة (٢,٢٣%) والتحمل بنسبة (١,٩%) وأعراض انسحابية بنسبة

(١,٦%)، والإنتكاس بنسبة (١,٢%)، وإسهام الدرجة الكلية لإدمان استخدام الإنترنت بنسبة

(١,٩%) من خفض معدلات التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة

المبكرة.

### ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النتيجة من خلال الآتي:

-من خلال مكونات إدمان الإنترنت والتي ساهم كل منها على حدة في خفض مستوى التدفق الذهني لدى الطالبات كالاتي :

-مكون البروز: وهو ان يطغى استخدام الإنترنت لدى الطالبات على اى أداء آخر فالظهور والبروز هنا لحالة الادمان التي أظهرتها العينة .

-مكون تقلب المزاج: والذي يتعارض مع شعور الفرد بالسيطرة على الموقف مما يؤدي الى خفض الشعور بالتحكم فى الذات كمكون من مكونات التدفق الذهني .

-التحمل: والذي يساهم فى خفض التدفق الذهني حيث يتحمل الفرد والاجهاد فى سبيل الانجذاب للانترنت مما يتعارض مع الاندماج فى المهمة ووضوح الاهداف والتركيز كمكونات لحالة التدفق الذهني.

-الاعراض الانسحابية والانتكاس: والتي تساهم فى عدم قدرة الفرد على التخلي عن الإنترنت على حساب المهام الاخرى المطلوبة مما يخفض شعور الفرد فى التحكم فى الادمان.

وتتفق نتيجة ذلك الفرض مع نتيجة دراسة (Moltram,2009) والتي توصلت الى أن نقص المثابرة عند العينة وعدم السعى للأداء من نواتج ادمان الإنترنت, أى أن ادمان الإنترنت كان منبئاً بنقص المثابرة لدى عينة الدراسة (ذكور وإناث) .

-ودراسة (Vorkapic,2006) والتي وضحت أن الإنفتاح على الخبرات والتفاعل مع الآخرين منبئات بزيادة مستوى التدفق الذهني , فى إشارة إلى ان المتغيرات الايجابية تزيد من مستوى التدفق الذهني بعكس المتغيرات السلبية كإدمان الإنترنت والتي تخفض من مستوى التدفق الذهني.

ومن إجمالي نتائج الفرض الثانى يتضح أنه قد تحقق وتمت الإجابة على التساؤل الثانى للدراسة حيث أشارت النتائج إلى وجود تأثير سالب دال احصائيا لإدمان الانترنت على التدفق الذهني لدى الطالبات المعلمات و أن إدمان الانترنت منبؤ بمستوى التدفق الذهني لديهن.

#### ❖ الأساليب الإحصائية المستخدمة فى تحليل ومعالجة البيانات :

تم استخدام برنامج حزم التحليل الإحصائى للعلوم الإجتماعية **IBM SPSS Statistics ver.21** ؛ حيث تم استخدام الأساليب التالية :

- 1- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق مقياس التدفق الذهني ومقياس إدمان الإنترنت.
- 2- معامل ثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس التدفق الذهني ومقياس إدمان الإنترنت
- 3- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين إدمان استخدام الإنترنت ومستوى التدفق الذهني لدى عينة البحث .
- 4- تحليل الانحدار البسيط .

#### 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 علي كيفية إدارة الوقت والتخطيط له .
  - وضع برامج لتنمية التدفق الذهني لدي جميع الفئات العمرية .
  - عقد دورات وندوات بكافة المؤسسات التعليمية لتوعية الأطفال والشباب وطلاب الجامعة بمخاطر إدمان الإنترنت .
- بحوث مقترحة: يمكن اقتراح المواضيع الآتية كبحوث مقترحة :

- 1- برنامج إرشادى لضبط استخدام الانترنت لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
- 2- أثر إدمان الانترنت على النمو اللغوى لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.
- 3- التدفق الذهني وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة.

## المراجع

- ١- أسماء فتحي أحمد و ميرفت عزمي وعبد الجواد (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق الذهني لدي عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين ، **المجلة المصرية للدراسات الذهنية** ، المجلد ٢، العدد ٧٨ ، مصر.
- ٢- إيمان قطب أبو المكارم (٢٠١٥). اثر برنامج تدريبي قائم علي خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية، جامعة دمنهور
- ٣- بشري اسماعيل أرنووط (٢٠٠٧). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات الذهنية لدي المراهقين ، **مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، العدد ٥٥ .
- ٤- خالد العمار (٢٠١٤). إدمان الشبكة المعلوماتية ( الإنترنت ) وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة دمشق ، **مجلة جامعة دمشق** ، المجلد ٣٠ ، العدد الأول .
- ٥- دانييل جولمان (٢٠٠٠). **ترجمة الأعرس صفاء وآخرون : الذكاء العاطفي** ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت .
- ٦- ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥). **علاقة الإلتزان الانفعالي بالتدفق الذهني** ، دراسة ميدانية علي عينة من اساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، **دراسة ماجستير غير منشورة**، جامعة قاصدي مرباح ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، الجزائر .
- ٧- رولا الحمصي (٢٠٠٩). **إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة دمشق** ، جامعة دمشق، سوريا.
- ٨- سلطان عائض العصيمي (٢٠١٠). **إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الذهني الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض**، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإجتماعية .
- ٩- سيد أحمد البهاص (٢٠١٠). **التدفق الذهني والقلق الاجتماعي لدي عينة من مستخدمي**

- الإنترنت ، دراسة سيكومترية إكلينيكية ، المؤتمر السنوي الخامس عشر ، مركز الإرشاد الذهني ، جامعة عين شمس ، مصر .
- ١٠- عمر العبابجي (٢٠٠٧). الإدمان والإنترنت، ط ١، دار المجدلاوى للنشر والتوزيع، الأردن.
- ١١- عفراء ابراهيم خليل العبيدي (٢٠١٦). التدفق الذهني لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي ، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- ١٢-فايزة بكير (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 .
- ١٣-فايز المجالي (٢٠٠٧). استخدام الإنترنت وتأثيره علي العلاقات الإجتماعية لدي الشباب الجامعي:دراسة ميدانية، مجلة المنارة، المجلد ١٣، عدد ٧ جامعة مؤتة ، السعودية
- ١٤- مارتن سيلجمان (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية ، استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم ، مكتبة جرير ، الرياض.
- ١٥-محمد بيومي خليل (٢٠٠٢). انحرافات الشباب في عصر العولمة ج ٢، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ١٦-محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣).حالة التدفق - المفهوم - الأبعاد - والقياس- العدد ٢٩ ، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم الذهنة .
- ١٧-محمد السيد صديق (٢٠٠٩). التدفق الذهني وعلاقته ببعض العوامل الذهنة لدي طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد ١٩، العدد ٢ ، مصر .
- ١٨-وليد محمد المصرى (٢٠٠٦). الأسرة العربية وهوس الإنترنت ، مجلة العربي ، العدد (٥٧٥) ، الكويت



- 19- Amir, S. (2014). The study of the relation ship 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.
- 20- Bakker,A. (2005). Flow among music teacher, s sand and their students: The Cross Over Of Peak Experience , Journal of Vocation at Behavior, 66(1), pp. 26 – 44.
- 21- Choi, K. (2009). Internet over use and Excessive day time Sleepiness in adolescents , Psychiatry and clinical neurosciences , V (63) (4) , pp.455-462.
- 22- Chung, T & Lis ,M. (2006). Internet Function and internet addictive behavior , comput – Human – Behav – Journal , V (22), PP . 1067 – 1071.
- 23- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow ; The Psychology of opti experience, Newyourk ; Harpercollins Publishers.
- 24- Csikszentmihalyi, M. ( 1988). Optimal Experience ; Psychological Studies of Flow in Conscloousness .Cambridge university Press.
- 25- Csikszentmihalyi , M. (2000). Beyond bordon and anxiety Experiencing Flow In work and play , San Franci , Jossey Bass press.
- 26- Csikszentmihalyi , M. (2002). Flow The Psychology of Happiness : The Classic work on How To Achieve happiness. Paper ( bac ). July.



- 27- Davis, R. (2001). A cognitive behavioral model of Pathological Internet Use , Comput- Hum- Bahav- Journal, V(17) , PP. 187 – 159.
- 28- 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.
- 29- 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.
- 30- Duran, M. (2003) Internet addiction disorder , Http : \\ All psych. Journal of Internet addiction , Journal Of Oxford university press, V (58), pp 118- 128 .
- 31- Egbert, J. (2003). A study of flow theory in the foreign language class room , The modern language Journal , V( 87) , pp. 499 – 518.
- 32- Engeser , S. & Tiska, A. (2012). Historical Lines and an over view of current research on flow , spring science + Business Media , chapter I.
- 33- Frase , L. (1989). The effects of teacher rewards On recognition and Job enrichment. Journal of Educational Research, V (83),N , pp. 52- 57.





- 34- Gardener , H.( 1991 ). To Open Minds. 15 B , N ( 0465086292). Basic Books , New York. USA.
- 35- Griffiths , M. (2000) Internet addiction : Time to be taken seriously ? Addict Res – Theory , V (8) , PP. 413 – 418.
- 36- Grohol , J. (2003) , internet addiction guide , from : http : \\ www. psychcentral. Com. Internet addictio. Htm.
- 37- Hinic, D. (2008). Excessive internet use – addiction disorder or not ? , VoJnosanit Pregl Journal, V(65) , N (10) , PP , 763 – 767.
- 38- 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.
- 39- Ishimura, I. (2008). Review of current research and the potential for future research on flow experience , Tsukuba psychological Research , V (36) , PP , 85. 96.
- 40- 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.
- 41- Gacken back. (1998). psychology and internet Inter-personal and trans-personal implication , san Diego , CA , Academic press.
- 42- 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.



- 43- Kirchoff, C. (2013). Extensive reading and flow : Clarifying the relationship , ( Reading in a foreign language ), V( 25) , N (2) , PP. 192 – 212.
- 44- 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.
- 45- Kubey, R & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no more Metaphr online , Scientific American , V(286), PP, 74-80.
- 46- 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 .
- 47- lin, S & Tasi, c. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents , Computer in Human Behavior , (18) , pp, 411- 426.
- 48- Lo, S. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety Among online go Players, cyper psychology and Behavior Journal, v(8), PP , 15- 20.
- 49- Mody, E. (2001). Internet use and its Relationship to loneliness, cyber psychology & Behavior , Vol (4) , pp, 393 – 401.



- 50- Motteram , A. (2009) .Extra version, Impulsivity, And on line group membership as predictors of problematic internet use , Cyber psychology & behavior, v(12) ,N (3).
- 51- NaiKamura, J ,. & Csikszentmihalyi, M (2009). Ox Ford university press , USA. PP. 89 – 105.
- 52- Nalwa, K. & Anand , A. (2003). Internet addiction in Studenstes: A case of Concern, Cyper Psychology and Behevier, V (8) , PP. 653- 656.
- 53- Nichols, L. & Nichi, R. (2004). Development of a psychometrically Sound Internet addiction scale : A preliminary step, psychology of addiction Behavior , V (4) , 381 – 384.
- 54- Nie, N & Erbing , L. (2000). Internet and Society : a preliminary Report. Stan ford Institute For the quantitative Study of Society, intersurvvoy , Inc and Mcukinsey and Co.
- 55- 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.
- 56- Noreen , A. (2013). Relationship. between Internet addiction and Academic performance among University Undergraduates, academic journal , V(8) , N (19) , PP. 1793 – 1796.
- 57-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 .



- 58- Pawlake , C. ( 2002 ). Correlates of internet and addiction in adolescents , DAI. V(72 ), pp , 21-33.
- 59- Peris , R. (2002). online chat rooms :Virtual Spaces of interaction For socially oriented people , Cyber psychology & behavior , V(5), PP. 43- 51.
- 60- 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 .
- 61- 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.
- 62-Seifi, A. (2014). The Study of relationship between internet addiction and depression , Anxiety and Stress Among students of Islamic Azad university of Birjant , TI journals, V(3) , N (12), pp. 28 – 32 .
- 63- Senormanci , O. (2012). Internet Addiction and Its cognitive Behavioral therapy , Neurology and Neurosurgery research , Marmara university school of Mediclin. Turlhey.
- 64- 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.



- 65- Stern, D. (1997). Internet Addiction , Internet psychotherapy, American journal Psychiatry , V (154) N (6) , PP. , 890-899. Studies, 7, pp. 1 – 22.
- 66- Suler, J. (2002). Identity management in Cyber, journal of Applied psychoanalytic studies , V (4) PP. 455-640.
- 67- Tardy , C & Snyder, B. (2004). That's why I do it : flow and (EFl) Teachers, practices, ELT journal , V(50) , pp , 118-128 .
- 68- 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.
- 69- Troi, D. (2000). Is Internet addiction real ? from [http \\\ www. ApA. Org. Internet addiction. htm](http://www.ApA.Org.Internet.addiction.htm).
- 70- 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 ,
- 71- Vorkapic, S .T. (2006). Relationship Between Flow And personality traits among preschool teacher , metodicki obzori journal V(11) , N(I) Croatia .
- 72- Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new Clinical disorder , Cyber Psychology & Behavior V(1), pp , 237 – 244.



- 73- Young , K. (2004). Treating the Internet Addicted Employee ,  
Journal of Employee Assistance , V (4) , PP 17 – 18.
- 74- Young , K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet  
addicts : treatment outcomes and implications , Cyber – psycho –  
Behav , V (10) , pp 671 – 679.