



جامعة مدينة السادات  
كلية التربية  
قسم علم النفس

## فعالية برنامج إرشادي قائم علي إستراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الإنترنت لدي طلاب المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة من  
الباحث / احمد ناجي محمد عبدالمرضي سعد

للحصول على درجة الماجستير في التربية  
(تخصص الصحة النفسية)

تحت إشراف

د / علياء رجب محمد السيد  
مدرس علم النفس  
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

أ.د / سليمان محمد سليمان  
أستاذ علم النفس التربوي  
كلية التربية – جامعة بني سويف

٢٠٢١ م / ١٤٤٢ هـ

## مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى خفض إدمان الانترنت لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية من خلال برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات الضبط الذاتي, وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً من طلاب الصف الثانى الإعدادي للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ أختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية بواقع (٢٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) طلاب , والآخرى ضابطة (١٠) طلاب , وتضمنت أدوات الدراسة مقياس إدمان الانترنت إعداد K. Young (١٩٩٨) الذي قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية عبد الناصر عامر (٢٠١١) , والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي (إعداد / الباحث) , وقد إستخدم الباحث إختبار مان ويتي, وإختبار ويلكوكسون في تحليل البيانات , وقد توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات الضبط الذاتى المستخدم فى خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

**كلمات مفتاحية:** برنامج إرشادي - الضبط الذاتى - إدمان الإنترنت - المرحلة الإعدادية.

## Abstract

**The effectiveness of a counseling program based on self-control strategies in reducing Internet addiction among preparatory stage students.**

The study aimed to Internet addiction reduction in a sample of students of middle school through based on a pilot program strategies of self – control and the study sample consisted of (150) students of the second grade students for the year academic 2020 /2021, including the study sample experimental group (20) students from the second year This sample is divided into two group Experimental group (10) students and Control group (10) students, Study Tools Internet addiction- scale preparation Young , K. (1998) , which was translated and codified the Arab Environment Abdel Nasser amer (2011) , and Indicative Program based on the strategies of self - control (prepared by the researcher) , Researcher used Mann- Whitney test, and Wilcox on test in data Analysis, the results of the study indicates effectiveness of a counseling program based on self-control strategies in reducing Internet addiction among preparatory stage students.

**Key Words:** (Counseling program - self-control – Internet addiction - Preparatory stage)

## مقدمة:

لقد شهد العالم خلال العقد الأخير من القرن الماضي تغيرات متلاحقة ومتسارعة في تكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصالات ولعل من أهم هذه التكنولوجيا هو الانترنت هذه الوسيلة التي غزت العالم وغيرت شكل الحياة فيه في فترة زمنية قصيرة , وأصبح يحتل مكانة كبيرة في حياتنا اليومية , ولعل اتساع نطاق استخدام الانترنت هو السمة التي تميز عصرنا الحالي فالإنترنت يستخدمه الأطفال والمراهقون والراشدون والمتقدمون في العمر , ويستخدمه جميع فئات المجتمع وكذلك جميع الطبقات الاجتماعية وأصبح عنصراً أساسياً في مجتمعاتنا نتيجة للاستخدام اللامحدود من جميع فئات وطبقات المجتمع كافة, كما انه أصبح يغزو كافة المجالات الاقتصادية والتجارية والسياسية والاجتماعية والثقافية وغيرها من المجالات, مما جعل أجهزة الاتصالات والانترنت ضرورة من ضروريات الحياة والعصر الحالي كونها تلعب دوراً هاماً في تحقيق مصالح الأفراد والمجتمعات , وعلي الرغم من الفوائد العديدة لاستخدام الانترنت , إلا أن له بعض الاضرار الناتجة عن سوء استخدامه نتيجةً للاعتماد المتزايد عليه , وقضاء معظم الوقت امامه , ما يؤثر بالسلب علي جميع الجوانب الحياتية لمستخدميه , فمع استمرار قضاء المستخدمين للمزيد من الوقت علي الانترنت فطبيعياً ان يخصصون وقتاً اقل للنشاطات الأخرى في حياتهم , مما ادي الي زياده الاهتمام بدراسة ادمان الانترنت كظاهرة انتشرت بين افراد المجتمعات المختلفة , وذلك نظراً لما لهذه الظاهرة من أثاراً سلبية متعددة علي الاشخاص المستخدمين لهذه الشبكة المعلوماتية .

## مشكلة الدراسة:

لقد اجتاحت وسائل التكنولوجيا الحديثة العالم وأصبحت تمارس دوراً هاماً في صياغة وتشكيل حياة واهتمامات الجيل الجديد, وقد ادي انتشار شبكة الانترنت في الأونة الأخيرة إلي حدوث تحولات غير مسبوقة في البنية المعرفية والإدراكية والخصائص الشخصية والنفسية لدى أفراد المجتمع عامة وللمراهقين خاصة , نتيجةً للاستخدام المفرط للانترنت, وقد أصبح إدمان الانترنت يهدد التلاميذ نتيجة الاستخدام المفرط والانهماك في مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الالكترونية التي أصبحت مؤخراً شبحاً يهدد حياة التلاميذ مما أثر على سلوكياتهم وحياتهم العامة , وحتماً فإن استمرار هذا الوضع كما هو سيكون له عواقبه الوخيمة على الجانب النفسي والاجتماعي والانفعالي والسلوكي و علي مستوى التحصيل الدراسي لدي الطلاب , وقد يؤدي إلي الفشل الأكاديمي , نتيجة الاحتكاك الدائم بالانترنت ومحركات البحث و إدمان استخدامه, لذلك يسعى الباحث إلي التعرف علي فعالية برنامج إرشادي قائم علي استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الاعداية , ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على أسئلة الدراسة التالية :

١- هل يؤدي البرنامج الارشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي إلى خفض ادمان الانترنت لدى عينة من طلاب المرحلة الاعداية ؟

٢- هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي إلى خفض إدمان الانترنت لدى عينة المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الإعدادية بعد فترة المتابعة؟

#### هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى إختبار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الانترنت والذي يتم تطبيقه على طلاب المرحلة الإعدادية .

#### أهمية الدراسة :

- تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الموضوع الذي يتناوله والهدف الذي يسعى إلى تحقيقه وهو بناء برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الإعدادية بالإضافة إلى القاء مزيداً من الضوء على إدمان الانترنت في أوساط طلاب المرحلة الإعدادية من خلال مساهمتها في إثراء الأدبيات السوسولوجية حول ظاهرة استخدام الإنترنت وإدمانه كإحدى وسائل التكنولوجيا الحديثة , إضافة الي قلة الدراسات التي تناولت عينة الدراسة موضوع اهتمام هذه الدراسة الحالية.

- تقدم الدراسة برنامجاً إرشادياً ويتم قياس فعاليته في خفض إدمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الاعداية , وفي حالة ثبوت فعالية البرنامج فانه يمكن استخدام البرنامج كواحد من البرامج العلاجية والوقائية المقدمة لدي الطلاب المرهقين مدمني الانترنت للحد من إدمان الانترنت لديهم , كما أنها يمكن أن تساعد الأباء والمربيين في فهم ظاهرة ادمان الانترنت لدي الطلاب لديهم .

#### مصطلحات الدراسة:

**فاعلية :** هي الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحث والمستخدم في هذه الدراسة وذلك بتحقيق درجة أفضل في القياس البعدي من تلك الدرجة التي حققتها المفحوص نفسه في القياس القبلي على مقياس إدمان الانترنت بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي لخفض إدمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الاعداية.

**البرنامج الإرشادي :** هو مجموعة الجلسات المخططة والمنظمة التي استمدها الباحث من الأسس العلمية وتوجيه وتقويم فريق من المختصين المؤهلين في مجال الإرشاد النفسي وذلك لتقديم برنامجا بجلسات تعتمد على العلاج المعرفي السلوكي القائم على استراتيجيات الضبط الذاتي المباشر وغير المباشر فرديا وجماعيا لجميع أفراد المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الاعداية بهدف مساعدتهم في خفض إدمان الانترنت لديهم .

**الضبط الذاتي :** هو مجموعة الإجراءات التي يسلكها الفرد لتقويم الذات من خلال تطبيق الاجراءات التي تضبط سلوكه وتتحكم فيه .

**إدمان الانترنت :** تبنى الباحث تعريف Young, K ( 1999 , ١٩-٣١) هو استخدام الفرد للانترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية قد تصل إلى ١٠

ساعات ينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية كالتوتر والقلق والأرق والعزلة وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى.

**طلاب المرحلة الاعدادية :** مجموعة الطلاب المسجلين بالمرحلة الاعدادية بالصف الاول والثاني والثالث الاعدادي بجمهورية مصر العربية والتي تتراوح اعمارهم من ( ١٢- ١٥ ) عام .

### الإطار النظري

#### تعريف إدمان الانترنت :

تعرف منظمة الصحة العالمية الإدمان بأنه : الحالة النفسية او العضوية التي تنتج من اعتماد الكائن علي الحصول علي الشئ المعتمد عليه او الحاجة الدائمة لزيادة الجرعة , والاعتماد الجسمي والنفسي علي هذا الشئ , اي الخضوع والتبعية النفسية والعضوية , وظهور اعراض نفسية وجسمية عند الامتناع المفاجئ او الانقطاع الفوري عن الشئ المعتمد عليه ويسمي ذلك بأعراض الانسحاب وله تأثير ضار علي الفرد والمجتمع ( الرفاعي , صباح , ٢٠١١ , ٣٣٥).

أما الزيدي , امل ( ٢٠١٥ , ٨ ) فتعرف ادمان الانترنت أنه الاستخدام المطول لشبكة الانترنت لمدة ستة ساعات أو أكثر في اليوم وعدم قدرة الفرد الاستغناء عنه .

بينما الطيار , فهد ( ٢٠١٦ , ٤٠٩ ) يرى ان ادمان الانترنت هو حالة من انعدام السيطرة والإستخدام المفرط للمواقع الإلكترونية , ما يؤثر تأثيراً سلبياً في ممارسة الفرد الطبيعية لمهامه الحياتية وتعثره نتيجة لذلك اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية قد تتشابه مع غيرها من الاضطرابات التي تعترى الشخص المدمن للعقاقير والمواد المؤثرة نفسياً وسلوكياً.

كما يري الباحث أنه يمكن تعريفه بأنه عبارة عن الإستخدام المفرط لشبكة الانترنت والإنهماك المتكيف مع المجالات التي يوفرها , بهدف تحقيق الرضا والأشباع , مما يؤدي الي حدوث بعض الاضطرابات في السلوك .

وكذلك أيضا ويمكن استجلاء مفهوم "الإدمان" من خلال أعراضه ويؤكد كلاً من ارنوط , بشري ( ٢٠٠٥ , ٤١-٤٢ ) وزيدان , عصام ( ٢٠٠٨ , ٣٨٦-٣٨٨ ) ان ادمان الإنترنت له بعض الابعاد ويتضمن عدة جوانب نفسية و فسيولوجية من حياة الفرد , كما أن أي سلوك يتميز بالمحكيات الستة التالية ، يمكن تعريفه إجرائياً بالأدمان وهذه المحكيات هي :

١- أن يكون السلوك سمة بارزة Salience ( البروز) : وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك مهيم على الفرد , ويصبح أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياته , وتشمل هذه الهيمنة السيطرة علي الجانبين المعرفي والسلوكي للفرد من خلال السيطرة على تفكيره ومشاعره وسلوكه والانشغال الزائد به والشعور باللهفة للقيام بهذا السلوك او النشاط.

٢- تغيير المزاج: (Mood Modification) ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها نتيجة للقيام بهذا السلوك او النشاط .

٣- التحمل (Tolerance) وهو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي كان يتم تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل حتى يشبع حاجاته ورغباته ويشعر بالراحة والاستمتاع

٤- الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptom) وهي مشاعر الحزن أو السعادة / أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث نتيجة للانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة كالارتعاش والكآبة وتغيير المزاج وغيرها من الاضطرابات الفسيولوجية.

٥- الصراع (Conflict) وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن ونفسه أو بين المدمن والمحيطين به نتيجة لهذا النشاط وايضا الصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من النشاطات الأخرى كالحياة المهنية والاجتماعية و الأكاديمية , الاهتمامات الاخرى .

٦- الانتكاس أو الارتداد (Relapse) وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها من قبل .

#### المعايير التشخيصية للإدمان على الانترنت:

حسب K, Young (2004, 404-405) حتى نستطيع أن نحكم إذا ما كان الشخص يعاني من إدمان الإنترنت ام لا, فقد اكدت بأنه ينبغي توفر أعراض على الأقل مثلما هو الحال في المقامرة المرضية نظرا لأنه هو الاقرب الي طبيعة الاستخدام القهري للانترنت.

كما تري Young إن علامات إدمان الإنترنت تشبه علامات بقية أشكال الإدمان الأخرى، وإذا ظهرت أي علامة من العلامات التالية فإن الشخص يحتاج للمساعدة وهذه الأعراض تتمثل في :

- الانشغال بالانترنت مثل(الانشغال بتذكر فترة زمنية سابقة من الارتباط بالانترنت أو بتوقع الفترة الزمنية أو الجلسة اللاحقة لاستخدامه) .

- الحاجة إلى مدة زمنية أطول من أجل الإحساس بالاكتهاف.

- جهود متكررة ولكن بدون جدوى من أجل التحكم أو إنقاص أو إيقاف استخدام الانترنت.

- الشعور بالضيق وتقلب المزاج والتهيج عند محاولة تخفيض أو إيقاف استخدام الانترنت.

- البقاء متصلاً بالانترنت أكثر من المدة الزمنية المحدده .

- المخاطرة بفقدان علاقات مهمة أو العمل أو فرص دراسية أو مسيرة مهنية بسبب الانترنت.

- الكذب على العائلة وعلى المعالج أو آخرين من اجل إخفاء الحجم الحقيقي لاستخدامالانترنت.

- استخدام الانترنت من اجل الهروب من المشكلات والصعوبات أو من اجل تغيير المزاج العكر مثل ( الإحساس بالعجز,الذنب , القلق أو الاكتئاب ) .ويري الباحث بأنه بناءً علي ما قدمته Young من اعراض لادمان الانترنت , فإنه يمكن القول بأن هذه الاعراض تشكل تعريفاً عملياً وإجرائياً لإدمان الإنترنت ويمكن المساعدة من

خلالها في الفهم والتمييز بين الاستخدام السوي والإدمان للإنترنت , حيث انه ليست المشكلة استخدام الإنترنت في حد ذاته ولكن المشكلة تكمن في كم الوقت الذي يقضيه الفرد أمام الإنترنت؟ وتأثير هذا السلوك عليه ؟ ومدى تعلقه بالإنترنت؟ وهل وصل إلى حد الانهماك المتكيف , والمداومة وعدم القدرة علي الاستغناء عنه ام لا ؟

#### أعراض إدمان الإنترنت :

أوضح سلامه , صفات ( ٢٠٠٧ , ١٨ ) أن هناك عناصر نفسية اجتماعية واعراض جسدية صحية لإدمان الإنترنت تشمل الاعراض الآتية :

١- يؤثر إدمان الإنترنت على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تلك الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة، والإحباط، والاكتئاب، والقلق، والتأخر عن العمل، وحوادث مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية، مثل عدم قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء.

٢- الأعراض الجسدية الصحية : تشمل التعب والخمول و الأرق والحرمان من النوم والام الظهر والرقبة والتهاب العينين هذا بالإضافة إلي مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة وأيضاً تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية والكهربية .

#### أسباب إدمان الإنترنت :

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سبباً للإدمان:

١- السرية : إن الإمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات وطرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية تُعتبر تحقياً لآلام و رغبات الكثير من الناس مما يقود البعض إلى إدمان الانترنت , وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة ( بشبش , صبا , ٢٠١٨ , ١٩ ) .

٢- الراحة والاتاحة : فالانترنت هو وسيلة مريحة للغاية وقد اصبح من المتاح استخدامه في اي مكان وفي اي توقيت نظراً لصغر حجم اجهزة الاتصال بالانترنت وامكانية التنقل بها في اي مكان كونها لا تشغل حيزاً مكانياً كبيراً, فكل هذا التيسير والسهولة في الحصول عليه واستخدامه يجعل إدمان الانترنت أمراً سهلاً(المرجع السابق , ٢٠ ) .

٣- الهروب : حيث ان الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع اخر بديل , كما يساعد الفرد علي الهروب من مشكلاته اليومية، مما يساعده ذلك على الراحة والاسترخاء بجانب شغل أوقات فراغه ومساعدته على إطلاق العواطف والمشاعر( زيدان , عصام , ٢٠٠٨ , ٣٩٠ ) .

#### مجالات الإدمان علي الانترنت :

- ١- حجرات الحوارات الحية أو غرف الدردشة ( chat rooms ) .
- ٢- المواقع الإباحية : التي تعرض الصور والافلام الفاضحة.

٣- الألعاب الالكترونية : ألعاب الإنترنت التي تماثل ألعاب الفيديو حيث تعتبر أكثر جاذبية وشعبية في أوساط الأطفال والمراهقين نظراً لما توفره هذه الألعاب من إثارة ومتعة وتشويق لهم .

٤- العمليات التجارية كالبيع والشراء للمنتجات والسلع عبر الإنترنت .

٥- عمليات البحث على الإنترنت : حيث يحتوي الإنترنت على كم هائل من المعلومات الوفيرة في مجال البحث العلمي وفي شتى مجالات الحياة

٦- قهر الانترنت: مثل القمار أو التسوق علي الانترنت ( ارنوط , بشري, ٢٠٠٥, ٩) **النظريات المفسرة لاضطرابات إدمان الإنترنت :**

١- **الاتجاه السيكودينامي** : إن التفسير الذي تطرحة نظريات الديناميات النفسية والشخصية يركز على خبرات الشخص ، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث والصدمات التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وتم تأثيرها عليه وعلي سماته الشخصية , وبالتالي نتيجة للاستعداد النفسي الموروث لديه , يصبح اكثر عرضة لإدمان الإنترنت أو لأي نوع إدمان آخر ( Duran, M, 2003,3) .

٢- **الاتجاه السلوكي**: اعتمدت هذه التفسيرات علي نظرية الاشتراط الاجرائي حيث تتوقف الاستجابة للفرد علي ما يقدم له من تعزيز عن طريق المكافئة او الكف عن طريق العقاب , فيرى انصار الاتجاه السلوكي أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات , ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات , ووفقاً لهذا النموذج فإن السلوك السوي والغير سوي هو نتيجة أنماط التعلم (Froude ,N, 1998,33).

٣- **الاتجاه الاجتماعي الثقافي**: ينظر التفسير الثقافي الاجتماعي إلى المدمنين وفقاً لجنسهم وسلالتهم وعمرهم ودينهم وبلدهم وحالاتهم الاقتصادية , فهناك انواع من الادمان تنتشر بين أشخاص من فئة محددة دون الاخرى , فمثلا تعاطي الكحوليات ينتشر بين طبقات محددة , فلذلك هناك تفاوت كبير في إدمان الانترنت بين المجتمعات ( القرني , محمد , ٢٠١١ , ١٠٨ ) .

٤- **إتجاه البحث عن الإثارة** : يري ( Shaffer,1996 ) ان استخدام الانترنت يرتبط بسلوك البحث عن الاثارة والحصول علي المتعة ما يؤدي لإدمانة ( Murali , v & George , s, 2007,27

٥- **الاتجاه الكيميائي الطبي** : يركز هذا الاتجاه على العوامل الوراثية والاختلال الكيميائي في المخ والمستقبلات العصبية كمسببات للادمان ( Duran ,M, 2003 , 4-5 ) .

٦- **نموذج Grohol او الاتجاه البديل** : يقدم (Grohol, J, 2003) نظرية بديلة ترى أن تفسير سبب استخدام الإنترنت بإفراط وهي عبارة عن مرور المستخدم بثلاثة مراحل متتالية هي :

المرحلة الأولى: وتحدث عندما يكون المستخدم وافداً جديداً ويطلق على هذه المرحلة مرحلة "الاستحواذ أو الافتتان" وهي مرحلة الادمان .



المرحلة الثانية: وهي مرحلة "التحرر من الوهم" والشعور بخيبة الامل والتجنب , وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت ويتحقق هذا بشكل كامل في المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة : وهي مرحلة التوازن والتحرر من الانترنت وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق ذلك عندما يجد المستخدم نشاطاً جديداً مثيراً للاهتمام ( زيدان , عصام , ٢٠٠٨ , ٤٨ ) .

٧- **الاتجاه المعرفي:** تفترض النظرية المعرفية ان معظم المشكلات النفسية ناتجة عن عمليات التفكير الخاطئة , وان انماط التفكير هي العامل الرئيسي الذي يحدد السلوك وان العمليات المعرفية تؤدي دوراً حاسماً في تعديل السلوك المعرفي , وأن الاستجابة التي تصدر عن الفرد تعتمد علي معني المثير والتفسير الذي يضعه الفرد له ( صدقي , فاطمة , ٢٠١٤ , ١٩٣ )

٨- **الاتجاه التكاملي :** (الاستعداد -الاستهداف - المرض) يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية ) تجعل لديه الاستعداد للإصابة بهذا الاضطراب فهناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت ( ارنوط , بشري , ٢٠٠٥ , ٤٩ ) .

**المشكلات والاضطرابات المصاحبة لإدمان الانترنت :**

١- **مشاكل صحية :** يتسبب إدمان الإنترنت في حدوث اضطراب في النوم لصاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى زيادة وقت الاستخدام , ولا يحصلون إلا علي قسطاً قليلاً من الراحة , مما يتسبب في إرهاق بالغ للمدمن ما يؤثر على أدائه , كما يؤثر ذلك ايضاً على مناعته, مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض ( young,k,1996,234 ) .

٢- **مشاكل أسرية :** يتسبب إدمان الإنترنت في حدوث مشاكل أسرية نتيجة للاستخدام المفرط للإنترنت وقضاء أوقاتاً أقل مع الأسرة, وإهمال الواجبات الأسرية والمنزلية مما يتسبب في التفكك الاسري وظهور مصطلح " أرامل الانترنت " ( طاطاش , سعيده , ٢٠٠٥ , ٢٤ ) .

٣- **مشاكل إجتماعية:** يؤدي إدمان الانترنت إلى ضعف التفاعل والمشاركة الاجتماعية, ويؤدي الي العزلة والاعتراب وفقدان الحس الاجتماعي (علي , صلاح , ٢٠٠٨ , ٢١٩) .

٤- **مشاكل نفسية :** لقد أدي إدمان الإنترنت الي حدوث بعض المشكلات النفسية التي اقترنت بالإستخدام المفرط للإنترنت، مثل "انطوائية الكمبيوتر" وسرعة الغضب , والعدوانية كما يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية لدرجة أن بعض العلماء اطلق عليه اسم "الهوس النفسي" (المصري , محمد , ٢٠٠٦ , ١٧٢) .

٥- **مشاكل دراسية وأكاديمية :** كشفت دراسة young,k ( 234,1996 ) أن ٥٨% من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة , كما انهم يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحت في مواقع لا تمت لدراستهم بصلة, مما يؤدي الي انخفاض معدل الاستفادة من العملية التعليمية نظرًا للإنشغال الدائم بالإنترنت وعدم التركيز في المواد الدراسية.

٦- **مشاكل مهنية ووظيفية** : بسبب وجود الإنترنت في مكان العمل, يضيع العامل بعض وقت عمله في اللعب على الإنترنت أو استخدامه في غير العمل الخاص به , كما أن قضاء مدمن الإنترنت ساعات الليل على الإنترنت يؤدي إلى الإرهاق والإجهاد , مما يؤدي الى إنخفاض مستوى أدائه في العمل ( الأسطل , يعقوب , ٢٠١١ , ٣٧ ) .

٧- **مشاكل إقتصادية** : فنتيجة لإدمان الإنترنت والإستخدام المفرط له , ترتفع تكلفة الإنترنت وقد تصل إلى مبالغ باهظة , مما قد يرهق الفرد مادياً ويفوق إمكاناته المادية والإقتصادية ( زيدان , عصام , ٢٠٠٨ , ٣٩١ )

٨- **مشكلات الانحراف والجريمة** : أشار إبراهيم , ابو الحسن ( ٢٠٠٧ , ٦٦ ) أن هناك عدة إنحرافات شائعة عند مستخدمي الإنترنت نظراً لأن الإنترنت يوفر البيئة والظروف التي يحتاجها المنحرف , وقد القي الضوء علي أهم الانحرافات السلوكية الناتجة عن استخدام وإدمان الإنترنت , هو بناء العلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية والاختراقات للخصوصيات والمواقع وانتحال الشخصية وارتياذ مواقع الجريمة والقرصنة ولعب القمار وارتياذ مواقع المخدرات وغسيل الأموال وغيرها .

٩- **إدمان المخدرات الرقمية Digital Drugs** : وهي المخدرات الرقمية وهي نوع من انواع المخدرات لكن بشكل مختلف تماماً وبأسلوب تعاطي مختلف ايضاً فهي عبارة عن ملفات صوتية تحتوى على نغمات يستمع إليها المستخدم بواسطة سماعات الاذن تجعل الدماغ يصل إلى حالة من الخدر تشابه تأثير المخدرات الحقيقية, حيث يقوم المستخدم الراغب في شراء المادة المخدرة باختيار الجرعة الموسيقية ونوعها , ويمثل كل منها نوعاً من أنواع المخدرات التي يرغب فيها المستخدم للوصول الي حالة النشوة والاسترخاء (العراقي , صالح , ٢٠١٧ , ١٢٣-١٢٤ )

#### **ثانياً : الضبط الذاتي :**

هو إحدي آليات تعديل السلوك الإنساني , فهو يعبر عن مدي تحكم الفرد في انفعالاته وسلوكياته في ظل الضغوط التي يتعرض لها , فهو نوعاً من الكبح والتقييد الذي يمارسه الفرد علي نفسه , وكلما زاد جهاد الفرد مع نفسه في سبيل ضبطها , كلما إزداد تعبير ضبط النفس عليه , (محمد محمود وعلي احمد, ٢٠١١ , ١٤٨ – ١٤٧) .

فيمكن وصفه باستراتيجية علاجية للمواقف التي يكون فيها الفرد نفسه أداة تغيير سلوكه , ويعتبر أسلوب الضبط الذاتي من أشجع اساليب تعديل السلوك , لأنه يعتمد علي سلوكيات الفرد نفسه وبنفسه عن طريق إحداث تغيير في المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديله (ابو اسعد , احمد , ٢٠١١ , ٣٣٠) .

#### **تعريف الضبط الذاتي :**

عرفه ابو اسعد , احمد ( ٢٠١١ , ٣٣٠ ) بأنه "الاجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء ذاته في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يصيغها لذاته من اجل تحقيق اهداف محددة " .

بينما عرفه عيسي , يسري ( ٢٠١٢ , ٦ ) بأنه تكيف الفرد مع المعايير الإجتماعية والقوانين , وهو التحكم في الإنفعالات , والتسامح عند مواجهة الإحباط , والقدرة علي الإشباع السريع للحاجات .

ووفقاً للتعريفات السابقة فتتري الدراسة الحالية أنه يمكن تعريف الضبط الذاتي بأنه ذلك الضبط الذي يمكن أن يمارسه الفرد علي إنفعالاته وتصرفاته وفق قوانين ونظريات التعلم .

### **المبادئ الأساسية التي يستند إليها الضبط الذاتي :**

إن التحكم أو الضبط الذاتي هو مهارة مكتسبة ومتعلمة , والتي يقوم فيها الفرد بالتحكم بسوابق وتوابع السلوك موضوع التحكم بأحد الطرق الآتية :

- ١- تغيير البيئة .
- ٢- تصنيف المؤثرات التي تؤدي للسلوك غير المرغوب فيه .
- ٣- تقوية العلاقة بين السلوكيات المعززة ايجابياً للسلوك المرغوب فيه .
- ٤- يجب أن يقرر الفرد ما هي الإستجابات التي تعيق السلوك المرغوب فيه حتى يعمل على إضعافها , والإستجابات التي تحل محل السلوك غير المرغوب فيه لكي يعمل على تقويتها .
- ٥- تعزيز الفرد لذاته بعد حدوث الإستجابة المناسبة .
- ٦- أن يتم تحديد الأهداف المراد تحقيقها , حتي يكون من السهل الوصول إليها , على أن يتم الوصول إلى الأهداف الصعبة بطريقة تدريجية .
- ٧- يمكن إستخدام العقد السلوكي في الضبط الذاتي , وهو يعنى إتفاق يعقده الفرد مع ذاته , يحدد السلوكيات التي يهدف إلي تحقيقها , ونتائج الاستجابة المطلوبة ( حمدي , نزيه , ١٩٩٢ , ١١) .

### **إستراتيجيات وطرق الضبط الذاتي :**

وتعرف إستراتيجية الضبط الذاتي بأنها إستراتيجية علاجية خاصة في المواقف التي يكون فيها الفرد نفسه أداة لتغيير سلوكه , حيث يتم الانتقال من الضبط الخارجي لسلوكه إلى الضبط الداخلي لهذا السلوك ويشمل التقييد أو الكبح الذي يقوم به الفرد علي ذاته ( الحبشي , محمد , ٢٠٠٧) .

#### **١- التقييد الجسدي :**

فالأفراد عادة يضبطون نواتهم من خلال التقييد الجسدي لمنع السلوك غير المرغوب فيه من الحدوث كغلق الأبواب, أو إبعاد المدخن لعبة السجائر من جواره لإعاقة من الوصول إليها.

٢- **تغيير المثيرات:** وهنا يضبط الفرد ذاته عن طريق التحكم بالمثيرات البيئية التي تهيئ الفرصة لحدوث السلوك بهدف ضبط ذلك السلوك كبلع الدواء بسرعة لتجنب مذاقه السيئ.

٣- **إستخدام المثيرات المنفرة :** قد يستخدم الفرد بعض المثيرات المنفرة أو المؤلمة لضبط سلوكه , والتي تعمل علي تغيير مستوي الدافعية لديه وتقوم بمنعه من القيام بالسلوك ( الخطيب , جمال , ٢٠٠٣ , ٣٦٨ - ٣٦٩) .

٤- **تعزيز الذات أو عقاب الذات :** يحاول الفرد أيضا أن يضبط ذاته من خلال التعزيز الذاتي إلا أنه لايفعل ذلك إلا بعد تأديته السلوك الذي يريد تقويته , وفي المقابل فقد

يعاقب الفرد ذاته لعدم قيامه بالسلوك المرغوب في محاولة لضبط ذاته ( ابو اسعد , احمد , ٢٠١١ , ٣٣١ - ٣٣٢ ) .

٥- **الإنشغال بشيء آخر** : حيث يشغل الفرد نفسه بأشياء معينة بهدف الإمتناع عن تأديته للسلوك غير المرغوب فيه والذي يريد تقليله .

٦- **العقود** : من خلال كتابة عقد بين المرشد والمسترشد أو يكون على شكل تعهد من المسترشد على نفسه ( Gold fried,M,2007,49 )  
**مراحل عملية الضبط الذاتي**:

وتشتمل عملية ضبط الذات على ثلاثة مراحل أساسية هي :

١- **مرحلة المراقبة الذاتية** : وهي تشتمل على وصف وتحديد دقيق لسلوك الفرد, فيجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه , وما يرغب في تعديله , كما أنه يقوم بتحديد معيار مستوى لأدائه بنفسه ( عبدالرحمن , الشناوي , ٢٠١٠ , ١٧١ ) .

٢- **مرحلة ضبط المثيرات** : حيث يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه , وفقاً للمعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية , وتتم في هذه المرحلة أيضا عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه , وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك ( مليكه , لويس , ١٩٩٨ , ١١٤ - ١١٥ ) .

٣- **مرحلة التسجيل والتعزيز الذاتي** : ويقصد به مراقبة السلوك الذي يقوم به الفرد وتقويمه من خلال حكمه على سلوكه بنفسه , وهي تشتمل على عمليات دافعية , فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة لسلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته , أو يعاقب ذاته نتيجة لفشله في تحقيق أهدافه ( محمد محمود وعلي احمد , ٢٠١١ , ١٤٨ - ١٤٩ )

**ثالثاً : المرحلة الاعدادية :**

أشار الالوسي , جمال و خان , اميمية , ( ١٩٨٣ , ٢٥٤ ) أن المرحلة الاعدادية تعد من المراحل التعليمية الهامة , والتي يعتبرها بعض العلماء من أهم المراحل التي يمر بها الانسان , كونها مرحلة ينتقل فيها الفرد من طفل غير كامل النضج إلى كائن رشيد فهي تمثل ثروة بشرية لأنها السن التي تتبلور فيها الاتجاهات العقلية والخلفية والاجتماعية الخاصة بالعمل والانتاج , مما يجعلها على قدر كبير من الأهمية بالنسبة للمجتمع , فهي المرحلة النهائية المتوسطة بين الطفولة المتأخرة والرشد , كما تعد إحدى مراحل المراهقة , والتي يمر بها الفرد بالكثير من الاضطرابات النفسية , كما يتم في هذه الفترة نضج الوظائف البيولوجية والفسولوجية والجسمية وتبرز فيها الفروق الفردية

**تعريف المرحلة الإعدادية :**

حسب الحذيفي , خالد ( ٢٠٠٨ , ٦٨٢ ) بأنها مرحلة تعليمية تتوسط المرحلتين الابتدائية والثانوية ومدتها ثلاثة سنوات في التعليم العام.

بينما زهران , حامد ( ١٩٩٤ , ٣٢٨ ) فإنه يمكن تحديد المرحلة الإعدادية بمرحلة المراهقة المبكرة من سن ( ١٢-١٤ ) والتي تقابل المرحلة المتوسطة .  
**خصائص النمو في هذه المرحلة :**

لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فمرحلة المراهقة لها خصائصها ومظاهرها الخاصة والمختلفة عن مرحلة الطفولة والشباب والرشد والكهولة والشيخوخة، كما أن لكل مرحلة ظروفها ومطالبها بالنسبة لكل فرد، ولهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك والتصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى، ويبدو ذلك واضحاً عند تعبير الفرد عن انفعالاته وكذلك قدرته على التعلم والتعليم والأساليب التي يتبعها في تلبية حاجاته .

ومن أهم خصائص مرحلة المراهقة حسب زهران، حامد ( ١٩٩٤، ٣٢٣-٣٢٤ ) :

- ١- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية .
  - ٢- التقدم نحو النضج الجنسي .
  - ٣- التقدم نحو النضج العقلي، حيث يتم تحقق الفرد واقعيّاً من قدراته ، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكيّات التي تظهر قدرته وتوضح له حدوده .
  - ٤- التقدم نحو النضج الانفعالي .
  - ٥- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات ، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة .
  - ٦- تحمل مسؤولية الذات وتوجيه الذات وبذلك يتعرف المراهق على قدراته وإمكانياته والتي تمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه .
  - ٧- اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل .
- وانطلاقاً من مظاهر النمو والخصائص التي تتسم بها المرحلة على المستوي الجسدي والعقلي والإنفعالي والاجتماعي ، ففري الدراسة الحالية أن المرحلة الإعدادية والتي تقابل مرحلة المراهقة ، من أخطر المراحل التي يمر بها الفرد ضمن أطوار نموه المختلفة ، ويكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالفرد من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات التي تطرأ على مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية ) ، وما يتعرض له المراهق في هذه المرحلة من الصراعات والاضطرابات وعدم القدرة على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها وضبط الذات لديه، حيث يسبق النمو الجسمي النمو العقلي والمعرفي لديه ، مما يؤدي إلي ضعف التوازن ، لذلك تعد بيئة استخدام تكنولوجيا الاتصال والمعلومات ( الإنترنت ) بما يحتويه من مغريات والعباب ومثيرات ، فهو البيئة الخصبة التي تساهم في التطور العقلي للمراهق المحب للإثارة والخيال والمتعة والإكتشاف لكل ما هو جديد ومثير .

#### دراسات وبحوث سابقة :

دراسة يوسف، ديبیح ( ٢٠١٤ ) فقد هدفت إلى الكشف عن مدى تعرض تلاميذ المرحلة الثانوية لمواقع التواصل الاجتماعي " الفيسبوك نموذجاً " وتأثيره على التحصيل الدراسي ، والعلمي ، والإشباع التي يحققونها من إستخدامهم له ، مستخدماً المنهج الوصفي والإستبيان في جمع المعلومات ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٤ ) طالباً من طلاب الصف الثالث الثانوي ، مستخدماً التكرار والنسبة المئوية في تحليل البيانات ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود أثر على مستوى الإنجاز الدراسي نتيجة

للإستخدام الكبير لمواقع التواصل الاجتماعي " فيسبوك " بنسبة ٥٨,٧٥٪ مقابل ٤١,٢٥٪ لصالح تلاميذ نوى التحصيل الدراسي المتدني من عينة البحث , وهو ما فسر وجود تأثير ذات دلالة للفيسبوك علي التحصيل الدراسي.

كما هدفت دراسة **يعقوب, حيدر مزهر وجعفر, زهرة موسى (٢٠١٤)** الي الكشف عن درجة إدمان الإنترنت لدي الأعمار من (١٣-١٧) عام , و (١٩-٢٢) , وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً من الذكور , والاناث من طلاب المدارس المتوسطة , والإعدادية , والجامعية بمدينة بعقوبة بمحافظة ديالى , وطبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت ليونج (١٩٩٨) , واستخدم الباحثان اختبار ت , و معامل ارتباط بيرسون , وإعادة الإختبار لفيركسون في تحليل البيانات, وقد توصلت نتائج الدراسة إلي انه لا يوجد إدمان للإنترنت لدي أفراد عينة البحث الحالي , ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور , والاناث في استخدام الإنترنت لصالح الذكور , ووجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير العمر في استخدام الانترنت, وفي ضوء النتائج طرحت الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات .

أما دراسة **عبدالله, محمد قاسم (٢٠١٥)** فقد سعت إلى الكشف عن إدمان الإنترنت , وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال , والمراهقين , والفروق وفقاً لمتغير الجنس , والمرحلة النمائية لدى الأطفال, والمراهقين , وتكونت عينة الدراسة من (٣٥١) طالباً من مدارس مدينة حلب في الصفوف (٤-٥-٦) , والصفوف (٧-٨-٩) , وتم إستخدام مقياس إدمان الإنترنت , ومقياس التحليل الإكلينيكي , واستخدم المتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون في تحليل البيانات , وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت , وكلاً من توهم المرض , الفلق الاكتئابى , الملل , والإسحاب, كما تبين وجود فروق بين الجنسين فى إدمان الإنترنت لصالح الذكور, ووجود فروق بين الأطفال والمراهقين لصالح المراهقين .

بينما دراسة **عبدالمالك, نقيلو و عبدالله, بن سونة (٢٠١٨)** فقد هدفت إلى التعرف عن مدي تأثير إدمان الانترنت على التحصيل الدراسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا , وذلك بثانوية خالد بن الوليد بادرار, وتكونت عينة الدراسة من (٨٤) تلميذاً من الذكور والاناث بجميع التخصصات الدراسية , وتضمنت أدوات الدراسة استخدام مقياس ادمان الإنترنت للاسطل (٢٠١١) , والمكيف على البيئة الجزائرية من هتهات مسعودة (٢٠١٤) , وتم إستخدام المنهج الوصفي , كما استخدم معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) فى تحليل البيانات , وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والاناث فى درجة الإدمان على الإنترنت , كما كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعيديين والغير معيدين فى درجة إدمان الإنترنت , وأن درجة إدمان العينة بلغت ٦٤,٢٦٪ , كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي لتلاميذ ثانوية خالد بن الوليد المقبلين على شهادة البكالوريا بجميع التخصصات لعينة الدراسة .

كما هدفت دراسة **الذكي , شيماء و التركي , نورا ( ٢٠١٨ )** إلى التعرف على العلاقة بين ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدي عينة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في ضوء بعض المتغيرات , وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) تلميذاً من الذكور , والإناث بمحافظة الغربية من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة, وتضمنت أدوات الدراسة استخدام استبيان البيانات العامة لطلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي , و استبيان ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال, واستبيان المشكلات السلوكية لطلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي , وجميعها من اعداد الباحثين , وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي , واستخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) في تحليل البيانات, وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال لدي طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ببعديه ومشكلاتهم السلوكية بأبعادها , ووجود علاقة ارتباطية بين ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال لدي طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ببعديه ومشكلاتهم السلوكية بأبعادها وبعض المتغيرات بالمستوي الاجتماعي والاقتصادي والثقافي ( عدد الاخوة – دخل الاسرة – تعليم الاب والام ) , ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال ومشكلاتهم السلوكية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور , و ( لعمل الام ) لصالح ابناء الامهات العاملات , ووجود تباين دال احصائياً في ادمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال لدي طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ببعديه ومشكلاتهم السلوكية بأبعادها تبعاً لوقت بداية الاستخدام ( لصالح المستوي المرتفع اكثر من ٥ سنوات و) لترتيب الطفل بين اخوته ( لصالح الطفل الثالث).

كما سعت دراسة **السعدي , سحر ( ٢٠١٩ )** الي الكشف عن العلاقة بين أنماط ادمان الانترنت ( ادمان مواقع التواصل الاجتماعي – ادمان المواقع الجنسية – ادمان العاب الانترنت – ادمان المقامرة الالكترونية – ادمان التحميل المعلوماتي ) وبعض مظاهر الاغتراب لدي طلبة المرحلة الاعدادية ( العجز – اللامعني – الامعيارية – العزلة – التشيؤ – التمرد ) , وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالباً من طلاب الصف الاول الثانوي بلواء اربيد , ( ١٨٠ ) من الذكور , و ( ١٨٠ ) من الإناث, وتضمنت أدوات الدراسة استخدام مقياس انماط ادمان الإنترنت من اعداد الباحثة ومقياس الاغتراب لقطب (١٩٩٧) , وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي , وتم استخدام معامل الارتباط لبيرسون واختبار ( ت ) , وتحليل الانحدار المتعدد , واختبار شيفيه للمقارنات البعدية , وقد كشفت نتائج الدراسة إلي انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين انماط ادمان الانترنت , والاغتراب وخلص البحث الي أن اكثر أبعاد الاغتراب تنبؤاً بادمان الإنترنت هي (العزلة – العجز – اللامعني ) وانتهت الدراسة بعرض بعض التوصيات .

**منهجية الدراسة**

أولاً: **منهج الدراسة:** تعتمد الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي نظرا لمناسبته للدراسة الحالية وأهدافها.

ثانياً: **عينة الدراسة :**

طبقت أداء الدراسة علي عينة مكونه من ( ١٥٠ ) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م ، تم اختيارهم من طلاب الصف الثاني الإعدادي بمدرسه البريجات الإعدادية بإدارة كوم حمادة التعليمية بمحافظة البحيرة, واختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية بواقع ( ٢٠ ) طالباً , تم تقسيمهم إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية (١٠) طلاب , والمجموعة الضابطة (١٠) طلاب.

(١) **تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس إدمان الانترنت :**

قام الباحث باستخدام اختبار (مان وتيني) Mann-Whitney Test اللابارامترى للمجموعات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية من أجل التعرف على مدى التكافؤ بين المجموعتين, وتم توضيح ذلك إحصائياً من خلال الجدول (١).

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
الضابطة	10	3.555	0.064	10.10	101	46	0.796	غير دالة إحصائياً
التجريبية	10	3.550	0.023	10.90	109			

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس ادمان الانترنت قبل تطبيق البرنامج مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى إدمان الإنترنت..

**ثالثاً: أدوات الدراسة:**

تتكون أدوات الدراسة مما يلي:

١- مقياس إدمان الإنترنت من إعداد (Young,K,1998) الذي قام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية عبد الناصر عامر (٢٠١١).

٢- البرنامج الإرشادي القائم علي استراتيجيات الضبط الذاتي (إعداد الباحث).

(أ) **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى تقدير درجة إدمان الانترنت.

(ب) **وصف المقياس:** استخدمت الدراسة الحالية مقياس إدمان الإنترنت إعداد (Young,K,1998) الذي قام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية عبد الناصر عامر (٢٠١١) وتضمن المقياس في (٢٠) فقرة تكون الإجابة عليها بحسب مقياس ليكرت الخماسي التدرج على خمس اختيارات هي :

بدرجة كبيرة جداً , بدرجة كبيرة , بدرجة متوسطة , بدرجة قليلة , بدرجة قليلة جداً (عامر, عبد الناصر, ٢٠١١, ١٠٤) وتحسب الاستجابة كالاتي :

الإجابة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
الدرجة	٥	٤	٣	٢	١



ويتضح من الجدول حساب قيمة الاستجابة الكلية علي المقياس والتي تتراوح من ( ٢٠-١٠٠ ) درجة حيث تعبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن الارتفاع في درجه الإدمان علي الانترنت , في حين تعبر الدرجة المنخفضة علي المقياس عن الانخفاض في درجه الإدمان علي الانترنت.

• **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:**

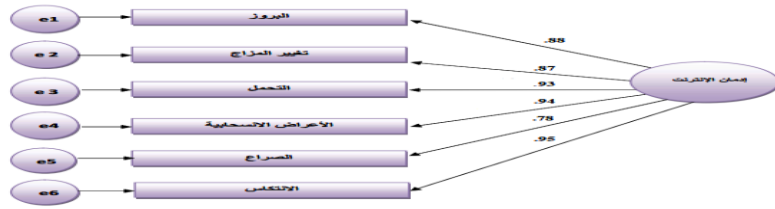
**أولاً: صدق المقياس:** قام معد البرنامج بقياس الصدق التعميمي للمقياس و تبين ان مؤشر الصدق التعميم ( ٠,٥٦ ) والتأكيد علي أن الاختبار له قدرة تعميمة عالية ( عبدالناصر , عامر , ٢٠١١ , ١٣١ ) .

(١) **صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ادمان الانترنت** يوضح جدول (٣) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الانترنت :

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
<b>Chi-square(CMIN)</b>	٩,٢٥	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,٠٩ (غير دالة)	
<b>DF</b>	٥	
<b>CMIN/DF</b>	١,٨٥	أقل من ٣
<b>GFI</b>	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
<b>NFI</b>	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
<b>IFI</b>	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
<b>CFI</b>	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
<b>RMSEA</b>	٠,٠٩	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٩,٢٥ بدرجات حرية = ٥ وهي غير دالة إحصائياً ، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٨٥ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.96، NFI= 0.98، IFI= 0.99، CFI= 0.99، RMSEA= 0.09) ، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدمان الانترنت مما يدل علي صدق البناء للمقياس.

ويوضح الشكل (١) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس ادمان الانترنت



(٢) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):  
والجدول التالي يوضح هذه المقارنة الجدول رقم (٤) .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
البروز	الفئة الدنيا	38	2.7333	0.2108	3.624	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	3.9667	0.3668		
تغيير المزاج	الفئة الدنيا	38	2.2667	0.1405	2.169	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	3.8000	0.2330		
التحمل	الفئة الدنيا	38	2.1667	0.1756	5.108	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	3.9000	0.2744		
الأعراض الانسحابية	الفئة الدنيا	38	2.0000	0.3142	2.874	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	3.6333	0.2459		
الصراع	الفئة الدنيا	38	2.0667	0.2249	3.189	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	2.7667	0.1956		
الانتكاس	الفئة الدنيا	38	2.4000	0.3162	5.383	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	4.0000	0.2357		
الدرجة الكلية	الفئة الدنيا	38	2.2350	0.0883	3.724	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الفئة العليا	38	3.5250	0.0677		

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، والذي يدل على الصدق التمييزي لأبعاد المقياس والمقياس ككل وهذا يؤكد صلاحيته للتطبيق.  
ثانياً: ثبات مقياس ادمان الانترنت:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول (٥) يوضح معاملات الثبات .

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
البروز	0.974	0.967
تغيير المزاج	0.968	0.967
التحمل	0.970	0.967
الأعراض الانسحابية	0.971	0.924
الصراع	0.982	0.924
الانتكاس	0.969	0.924
المقياس ككل	0.967	0.9455

يتضح من الجدول (٥) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة حيث بلغت قيمه معامل اختبار ألفا كرونباخ ( ٠,٩٦ ) وبلغت قيمة التجزئة النصفية لسبيرمان براون ( ٠,٩٤ ) وهي

قيمه مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس ، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

### ٣) التماسك الداخلي للمقياس Internal Consistency Validity:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (٦).

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
البروز	0.910
تغيير المزاج	0.978
التحمل	0.966
الأعراض الانسحابية	0.949
الصراع	0.893
الانتكاس	0.962

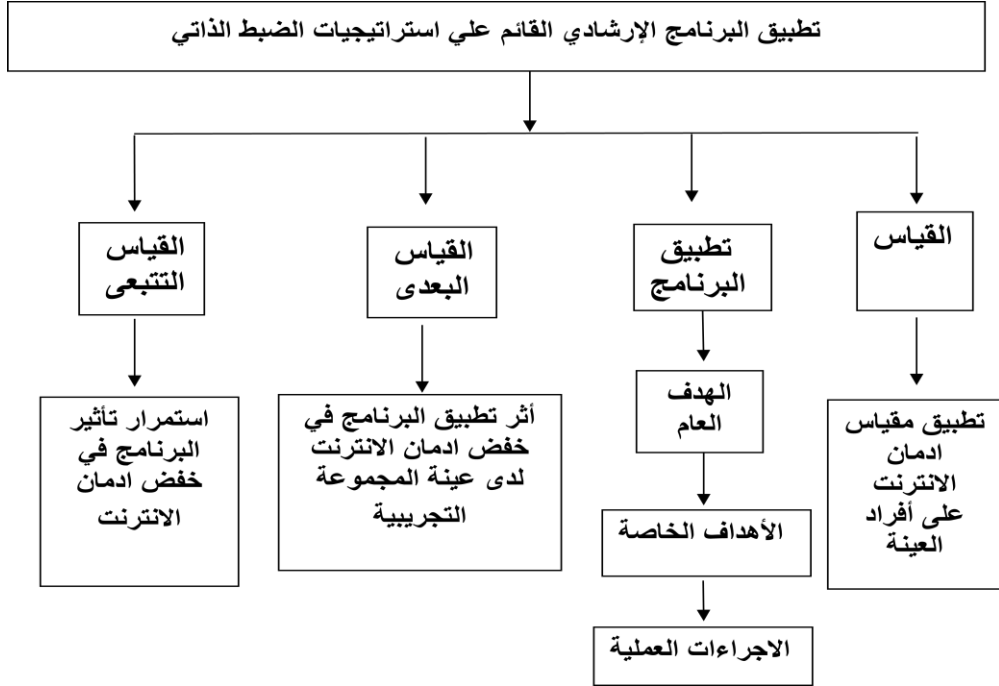
يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات ارتباط كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي ٠,٠٥، مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

### ٢) البرنامج الإرشادي القائم علي استراتيجيات الضبط الذاتي :

لقد قام الباحث لأغراض هذه الدراسة بإعداد برنامجاً إرشادياً قائم على استراتيجيات الضبط الذاتي في فلسفته , وممارساته , ويهدف إلى خفض ادمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الاعدادية المشاركين , إضافة الى زيادة حصيلة المعلومات حول الانترنت واضراره , بهدف التوعية والتحصين ضد الافراط في استخدام الانترنت وإدمانه ويقوم الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت المستخدم في الدراسة الحالية

أ) تطبيق البرنامج الإرشادي: قام الباحث باتخاذ مجموعتين للدراسة ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس إدمان الانترنت ، ثم أخضع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي دون تعرض المجموعة الضابطة ، وبعد الإنتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي تم تطبيق قياس بعدى لمقياس إدمان الانترنت علي المجموعتين , وبحصول المجموعة التجريبية علي درجات منخفضة على المقياس , دل ذلك على نجاح البرنامج الارشادي .

وفيما يلي شكل (٢) يوضح التخطيط العام لتطبيق وتقييم البرنامج الإرشادي



### ب) الفنيات المستخدمة في البرنامج :

- ١- يعتمد البرنامج الإرشادي علي استخدام فنيات الضبط الذاتي التي تعتمد بصفه اساسيه علي مراقبه الذات و تدعيم الذات و تقييم الذات .
- ٢- المحاضرة والمناقشة : وذلك لما تحققة من ايجابية في التفاعل بين أفراد المجموعه التجريبية .
- ٣- العقد السلوكي : وهو عباره عن إتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب , والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك , ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب, وكذلك يحدد النتائج المترتبة على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها من التزامات , ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد ويكون هذا التعاقد مكتوباً .
- ٤- الاختيار الذاتي للمعايير بأن يحدد كل فرد بذاته من أفراد المجموعة التجريبية معايير تغيير سلوكه .
- ٥- التعليمات الذاتية بهدف قيام أفراد المجموعة التجريبية بصياغة تعليمات ذاتية لانفسهم بهدف تحديد وتقليل ساعات الاستخدام للانترنت .
- ٦- فنية ضبط المثير من خلال إعادة ترتيب وتنظيم البيئة من جانب افراد المجموعة التجريبية لكي يتم التقليل من عدد ساعات الاستخدام للانترنت والتحكم في عدد ساعات الاستخدام من خلال استخدام الموانع والمواقف الخارجية بأن يتم استخدام موقفاً خارجياً للتذكير كضبط منبه قبل بداية استخدام الانترنت بحيث ينبه بتوقيت الاستخدام ويحد من الانسجام معه .

٧- إعداد بطاقات من أجل التذكير: من خلال الطلب من افراد المجموعة التجريبية بإعداد بطاقات يكتب عليها كل فرد عدد محدد من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته , وتقصيره في أداء دروسه مثلا , ويكتب عليها أيضاً بالمقابل نفس العدد من الفوائد التي تنتج عن إقلاعه عن استخدامه المفرط وإدمانه للانترنت مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بدراسته , وممارسته هواياته والمحافظة علي عباداته ، علي أن يتم التزام كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بأن يضم تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاسراف المفرط في استخدامه وادمانه للانترنت .

٨- تحديد الأهداف بحيث يتم استخدام جدول زمني وخطه أسبوعية تحدد الاوقات التي يسمح لأفراد المجموعة التجريبية فيها بالدخول للانترنت .

٩- إعادة توزيع الوقت من خلال إرشاد أفراد المجموع التجريبية إلى التفكير في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت , للتوعية بما تم فقده نتيجة ممارسات الافراط في الاستخدام وادمان الانترنت مثل: قراءة القرآن، وممارسة الرياضة ، وقضاء الوقت مع الأسرة ، والتنزه مع الاصدقاء ، والقيام بالزيارات الاجتماعية وصلة الارحام والعمل علي معاودة تنظيم الوقت وممارسة تلك الأنشطة المفقودة .

١٠- التقييد الجسدي من خلال عمل العكس بهدف ايقاف الروتين اليومي لاستخدام شبكه الانترنت من خلال استحداث نشاطات اخري محايده وبديلة , فإذا اعتاد احد افراد المجموعه التجريبية استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية وإذا كان يفتح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى ينتهي من تناول وجبه الافطار، وإذا كان يتم استخدام الانترنت في غرفة النوم نطلب منه أن يضع الكمبيوتر او اللابتوب في غرفه اخري... وهكذا.

١١- فنية ايقاف الافكار بهدف خفض الانشغال الدائم بالانترنت وتغيير المزاج في حالة البعد عن الاستخدام .

١٢- التوجيه بالامتناع التام: فإذا كان أحد أفراد المجموعة التجريبية مدمناً لمجال محدد من مجالات الانترنت كالمواقع الاباحية مثلاً نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

١٣- التغذية الراجعة من خلال تقديم معلومات لأفراد المجموعة التجريبية توضح لهم الأثر الذي نجم عن سلوكهم بهدف توجيه سلوكهم الحالي والمستقبلي وتعزيز هذا السلوك وزيادة مستوي الدافعية لديهم , ومنع وقوع انتكاسة .

١٤- فنية التعزيز والتدعيم الايجابي للسلوك والسلوك البديل لخفض معدل السلوك من خلال إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل بهدف تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير .

١٥- فنية الاقتصار الرمزي : وهي عبارة عن مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية من خلال استبدال

هذه المعززات , والرموز التقليدية بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة كالهدايا بهدف ترشيد الاستخدام للانترنت.

١٦- فنية السلوك التوكيدي من خلال تقديم بعض التعليمات لطلاب المجموعة التجريبية لتوكيد ذاتهم مما يولد لديهم الثقة بالنفس , والتحرر من مشاعر النقص , والعدوانية , والخجل , والانطواء , ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار , والمشاعر الشخصية من خلال التعبير الحر عن الرأي وإظهار المشاعر الحقيقية , وكذلك التوكيد السلبي من خلال تنمية مهارات الإعراف بالخطأ , وكذلك فنية لعب وتمثيل ادوار معينة لتوكيد الذات وعكس المشاعر من خلال تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة وبشكل صريح بهدف التدعيم الذاتي وتنمية مهارات المشاركة لافراد المجموعة التجريبية.

١٧- طلب الانضمام إلى مجموعات المساندة والتأييد بهدف زيادة مساحة حياتهم الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو أى فرق ومجموعات أو أنشطة مفيدة.

١٨- تنميه دور عوامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها ، والتي يجب مراعاتها والإلتزام بها لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية والاكاديميه.

١٩- فنية الواجبات المنزلية لاعاده تطبيق فنيات البرنامج في الحياة الواقعية بالمنزل.

#### الأساليب الإحصائية:

- استخدم الباحث اختبار مان ويتني Mann-Whitney للابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعات المستقلة للتحقق من صحة أو بطلان فروض الدراسة.

- كما استخدم الباحث ويلكوكسون Wilcoxon للابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعات المرتبطة للتحقق من صحة أو بطلان فروض الدراسة.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

##### أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس ادمان الانترنت في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني Test Mann-Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح الجدول (٨) التالي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد

البعد	المجموعة	الع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
البروز	الضابطة	10	2.733	0.210	5.5	55	0.00	2.524	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	التجريبية	10	3.966	0.366	15.5	155			
تغيير	الضابطة	10	2.266	0.140	5.5	55	0.00	4.669	دالة عند

المزاج	التجريبية	10	3.800	0.233	15.5	155		مستوى ٠,٠٥
التحمل	الضابطة	10	2.166	0.175	5.5	55	0.00	دالة عند
	التجريبية	10	3.900	0.274	15.5	155		مستوى ٠,٠٥
الأعراض الانسحابية	الضابطة	10	2.000	0.314	5.5	55	0.00	دالة عند
	التجريبية	10	3.633	0.245	15.5	155		مستوى ٠,٠٥
الصراع	الضابطة	10	2.066	0.224	5.6	56	1.00	دالة عند
	التجريبية	10	2.766	0.195	15.4	154		مستوى ٠,٠٥
الانتكاس	الضابطة	10	2.400	0.316	5.5	55	0.00	دالة عند
	التجريبية	10	4.000	0.235	15.5	155		مستوى ٠,٠٥
الدرجة الكلية	الضابطة	10	2.235	0.088	5.5	55	0.00	دالة عند
	التجريبية	10	3.525	0.067	15.5	155		مستوى ٠,٠٥

يُتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورُتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

### ثانياً نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في كلاً من القياسين القبلي والبعدي على مقياس ادمان الانترنت في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين، ويوضح الجدول (٩) ما توصل إليه الباحث من نتائج

البعدي	نتائج المقياس قبلي / بعدي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z" المحسوبة	مستوى الدلالة
البروز	الرتب السالبة	10	2.733	0.210	5.5	55	2.18	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	0	3.966	0.366	0	0		
	الرتب المتعادلة	0						
	الإجمالي	10						
تغيير المزاج	الرتب السالبة	0	2.266	0.140	0	0	2.72	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	9	3.800	0.233	5	45		
	الرتب المتعادلة	1						
	الإجمالي	10						
التحمل	الرتب السالبة	1	2.166	0.175	3	3	2.34	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	4	3.900	0.274	6.5	39		
	الرتب المتعادلة	5						
	الإجمالي	10						
الأعراض الانسحابية	الرتب السالبة	4	2.000	0.314	4	16	2.22	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	6	3.633	0.245	6.5	39		
	الرتب المتعادلة	0						
	الإجمالي	10						
الصراع	الرتب السالبة	5	2.066	0.224	5.1	25.5	2.358	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	4	2.766	0.195	4.88	19.5		
	الرتب المتعادلة	1						
	الإجمالي	10						
الانتكاس	الرتب السالبة	7	2.400	0.316	4.93	34.5	2.38	دالة عند
	الرتب الموجبة	1	4.000	0.235	1.5	1.5		

مستوى ٠,٠٥						2	الرتب المتعادلة	الدرجة الكلية
						10	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠,٠٥	2.366	9	3	0.088	2.235	3	الرتب السالبة	
		46	6.57	0.067	3.525	7	الرتب الموجبة	
						0	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	

يُتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

### ثالثاً نتائج التحقق من الفرض الثالث:

"لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في كلاً من القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الانترنت" وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول (١٠) ما توصل إليه الباحث من نتائج .

مستوى الدالة	قيمة "Z" المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج المقياس بعدي / تتبعي	البعد
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	1.02	0	0	0.210	2.733	0	الرتب السالبة	البروز
		10	2.5	0.366	3.966	4	الرتب الموجبة	
						6	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	1.00	15	3	0.140	2.266	5	الرتب السالبة	تغيير المزاج
		6	6	0.233	3.800	1	الرتب الموجبة	
						4	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	1.00	1	1	0.175	2.166	1	الرتب السالبة	التحمل
		0	0	0.274	3.900	0	الرتب الموجبة	
						9	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	0.587	22	5.5	0.314	2.000	4	الرتب السالبة	الأعراض الانسحابية
		14	3.5	0.245	3.633	4	الرتب الموجبة	
						2	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	0.816	14	3.5	0.224	2.066	4	الرتب السالبة	الصراع
		7	3.5	0.195	2.766	2	الرتب الموجبة	
						4	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	1.73	6	2	0.316	2.400	3	الرتب السالبة	الانتكاس
		0	0	0.235	4.000	0	الرتب الموجبة	
						7	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	
غير دالة عند مستوى ٠,٠٥	1.025	15	3	0.088	2.235	5	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		0	0	0.067	3.525	0	الرتب الموجبة	
						5	الرتب المتعادلة	
						10	الإجمالي	

يُتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رُتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.



**رابعاً: مناقشة وتفسير النتائج:** يتضح من نتائج الدراسة الحالية فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي استراتيجيات الضبط الذاتي في خفض إدمان الانترنت لدي طلاب المرحلة الإعدادية أفراد المجموعة التجريبية ، ويرى الباحث أن التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فعالية وجدوى البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، وما تضمنه من أنشطة وممارسات، بالإضافة لإستخدام الفنيات المتضمنة في البرنامج لتنمية مهارات ضبط الذات من خلال عملية المراقبة والتدعيم والتقييم للذات ، وإستخدام الاستراتيجيات المختلفة المناسبة لكل موقف، إضافة لإثارة الدوافع الايجابية لدي أفراد المجموعة التجريبية لخفض إدمان الانترنت لديهم .

حيث إن هذه النتائج تعني إرتفاع مستوى ضبط الذات لدي الطلاب (بحقق الفرض الأول للدراسة). كما أكد التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الانترنت ( تحقق الفرض الثاني للدراسة ) . ولاشك أن إستمرارية أثر البرنامج (تحقق الفرض الثالث) حتى بعد مرور فترة من الوقت (شهر ونصف تقريباً) مما يؤكد على فعالية هذا البرنامج وامتداد تأثيره , ويرجع ذلك إلى التناسق بين فنياته حيث عملت كل فنية على التصدي لمواجهة شيئاً بعينه.

#### **سادساً: توصيات الدراسة :**

- توجيه انتباه الآباء والمربين والمختصين إلي أهمية الإعتناء بالأفراد وتنمية مهارات ضبط الذات لديهم .
- عقد ندوات تثقيفية للآباء والمربين والمختصين بصفة دورية لاطلاعهم على كل جديد في مجال التكنولوجيا الرقمية واستغلالها الأمثل .
- الإهتمام بتقديم دورات تدريبية في مراحل التعليم المختلفة عن الآثار السلبية للاستخدام المرضي وإدمان الانترنت والأجهزة التكنولوجية الحديثة .
- اشتمال المقررات التعليمية علي برامج تنمية مهارات ضبط الذات .
- زيادة إهتمام المؤسسات التعليمية بالأنشطة الطلابية بغرض توجيه طاقات الطلاب ونشاطاتهم بشكل عملي .

#### **قائمة المراجع**

##### **أولاً: المراجع العربية:**

- ١- ابراهيم , ابو الحسن ( ٢٠٠٧ ) : ديناميات الانحراف والجريمة , المعهد العالي للخدمة الإجتماعية بأسوان , قنا .
- ٢- ابواسعد , احمد عبداللطيف ( ٢٠١١ ) : تعديل السلوك الانساني النظريه والتطبيق, عمان , دار الميسرة.
- ٣- ارنوط ,بشري اسماعيل ( ٢٠٠٥ ) : إدمان الانترنت وعلاقتة بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدي المراهقين , مجلة كلية التربية , جامعة الزقازيق , (٥٥) ٢٠٠٧-٩٦-٣٣ .
- ٤- الألوسي , جمال حسين و خان , أميمه علي (١٩٨٣) : علم نفس الطفولة والمراهقه , العراق , جامعة بغداد .

- ٥- الاسطل , يعقوب يونس خليل (٢٠١١) : المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الإنترنت بمحافظة خان يونس، رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الاسلامية ، غزة.
- ٦- الحبشي , محمد سيف (٢٠٠٨) : أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة.
- ٧- الحذيفي، خالد فهد (٢٠٠٨) : أثر استخدام التعليم الالكتروني علي مستوي التحصيل الدراسي والقدرات العقلية والاتجاه نحو مادة العلوم لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة ، مجلة جامعة الملك سعود ، ٢٠ .
- ٨- الخطيب ، جمال (٢٠٠٣) : تعديل السلوك الانساني ، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية ، الكويت ، الفلاح للطبع والنشر.
- ٩- الذكي ، شيماء مصطفى و التركي ، نورا شعبان (٢٠١٨) : إدمان تكنولوجيا المعلومات والاتصال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدي عينة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، ٢ ، (١٧٩) ، يوليو ٢٠١٨ : ٧٨٥ - ٨١٧ .
- ١٠- الرفاعي ، صباح (٢٠١١) : فاعلية برنامج ارشادي لتعديل سلوك استخدام الانترنت لدي طالبات جامعة الملك عبدالعزيز بجدة المدمنات للانترنت ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، ٤ (٢١) : ٣٢٩ - ٣٧٢ .
- ١١- الزيدي ، أمل بنت علي بن ناصر(٢٠١٥): إدمان الانترنت وعلاقتها بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- ١٢- السعدي ، سحر عبدالله (٢٠١٩) : انماط ادمان الانترنت وعلاقته ببعض مظاهر الاغتراب لدي طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة ديالي ، (٨١) : ٤٣٣-٤٧٠ .
- ١٣- العراقي ، صالح (٢٠١٧) : تعرض الشباب الجامعي المصري للمواقع الالكترونية التي تهتم بقضايا المخدرات الرقمية في اطار تطبيق نظرية الشخص الثالث ، المجلة العلمية لبحوث الاناعة والتلفزيون ، (١١) : ١٠١-١٩٦ .
- ١٤- الطيار ، فهد بن علي (٢٠١٦) : ادمان الانترنت وعلاقتها بآساليب المعاملة الوالدية لدي عينة من طلاب جامعة الملك سعود ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٥ ، (٣) : ٤٠٤-٤٤٦ .
- ١٥- القرني ، محمد بن سالم محمد (٢٠١١) : إدمان الانترنت وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدي عينة من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ٣ (٧٥) : ١٠٠-١٣٦ .
- ١٦- المصري ، محمد وليد (٢٠٠٦) : الاسرة العربية وهوس الانترنت ، مجلة العربي ، (٥٧٥) ، مكتبة الكويت الوطنية ، الكويت .
- ١٧- بشبش ، صبا منير حسين (٢٠١٨) : ادمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدي طلبة الجامعات في قطاع غزة ، رساله ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- ١٨- حمدي ، نزية (١٩٩٢) : فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين ، مجلة دراسات ، الجامعة الاردنية ، (١٩) ، (أ) ، ٢ ، ٤١٠-٤٣١ .
- ١٩- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٤) : علم نفس النمو " الطفولة والمرافقة " ، ط (٥) القاهرة ، عالم الكتب.
- ٢٠- زيدان ، عصام محمد (٢٠٠٨) : إدمان الإنترنت وعلاقتها بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، مجلة دراسات عربيه في علم النفس، ٧ ، (٢) : ٣٧١-٤٥٢ .

- ٢١- سلامة , صفات (٢٠٠٧) : *زوايا تربوية*, الامارات , دار الكتاب الجامعي.
- ٢٢- ططاش , سعيدة (٢٠٠٥) : الانترنت شكل اخر للاتصال الاجتماعي , *الملتقى الدولي الاول حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية* , كلية الاداب والعلوم الانسانية , جامعة ورقلة , الجزائر .
- ٢٣- عبدالرحمن , محمد الشناوي (٢٠١٠) : *العلاج السلوكي الحديث (اسسة وتطبيقاته)*, القاهرة , زهراء الشرق.
- ٢٤- عبدالملك , نيقلو و عبدالله , بن سونة (٢٠١٨) : تأثير ادمان الانترنت علي التحصيل الدراسي للتلاميذ المقبلين علي شهاده البكالوريا , *رسالة ماجستير* , جامعة احمد دراية ادرار , الجزائر .
- ٢٥- عبدالله , محمد قاسم عبد الله (٢٠١٥) : ادمان الإنترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال والمراهقين (دراسة ميدانية في حلب) , *مجلة الطفولة العربية*, (٦٤).
- ٢٦- علي , صلاح عبدالمحسن (٢٠٠٨) : *ادمان الانترنت لدي طلبة الجامعة* , كلية التربية , جامعة اسيوط.
- ٢٧- مليكة , لويس كامل (١٩٩٤) : *العلاج السلوكي وتعديل السلوك* , القاهرة , دار القلم للنشر والتوزيع.
- ٢٨- محمد محمود محمد علي و علي احمد سيد مصطفى (٢٠١١) : *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث* , الرياض , دار الزهراء .
- ٢٩- يعقوب , حيدر مزهر و جعفر , زهره موسى (٢٠١٤) : ادمان الانترنت لدي الفئات العمرية (١٣-١٧) و (١٩-٢٢) , *مجلة الاداب* , (١٠٩) , ٢٠١٤ : ٦٤١-٦٧٠
- ٣٠- يوسف , ديبج (٢٠١٤) : استخدام مواقع التواصل الاجتماعي واثره علي التحصيل الدراسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت - الفيسبوك نموذجا , *رسالة ماجستير* , جامعه عبدالحميد بن باديس , الجزائر.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 31- Duran, M (2003). Internet addiction disorder. [http://allpsych.Com/journal/internet addiction.html](http://allpsych.Com/journal/internet%20addiction.html)
- 32- Froude, N. (1998): Understanding abnormal psychology, Blackwell publisher.
- 33- Gold fried, M. (2007). Behavior Change through Self-Control Rinehart & Winston. New York.
- 34- Murali, Viaja& George, Sanju (2007): Advances in psychiatric treatment, 13: 24-30.
- 35- Young, K, s. (2004): Internet Addiction: A New clinical phenomenon and its consequences, st Bonaventure university, *American Behavioral, scientist*, 48, (4).
- 36- Young, K. (1999): Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In: Vend Greek. & Jackson. T. (Eds.) Innovations in Clinical Practice: A Source Book, 17:19-31.Sara ton, FL: Professional Resource Press.
- 37- Young, K.S (1996): Internet Addiction: The Emergence of New Clinical Disorder. *Paper Presented at the 104 the Annual Meeting of American Psychological Association*, Toronto, Canada. August 15: 6-8.