

بعض المشكلات النفسية المرتبطة بإدمان مواقع
التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم
التطبيقي بدولة الكويت

إعداد

سلوى أحمد ناصر عبد العزيز العمار

مدرب متخصص ج

بعض المشكلات النفسية المرتبطة بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

مقدمة:

لقد أصبحت شبكة الانترنت (الشبكة الدولية للمعلومات العنكبوتية) ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر فضلاً عن الترفيه بكافة أشكاله فيجد كل فرد مهما كان اهتمامه بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشر علي مدي تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم علي القائمين في مختلف الأجهزة التعليمية والتدريبية توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الايجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

وقد دفعت حاجة البشرية إلى الاتصال السريع والمتعدد إلى الوصول إلى الإنترنت، الإنجاز الذي حققته البشرية والذي حول العالم إلى قرية صغيرة كما قال الفيلسوف الكندي (مارشال ماركولهان) حتى إن عصرنا الحالي قد عد بأنه عصر الإنترنت **the age of internet.**

والنمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن استخدام الحاسوب والإنترنت الذي توفرت عالمياً إمكانية وصوله إلى أي شخص يرغب فيه، وشأنه شأن أي إنجاز آخر فإن بعض مستخدميها بدءوا بقضاء وقتاً طويلاً فيه، وهذا يمكن أن يقود إلى الإدمان **addiction** ويقال عن الأفراد الذين يدخلون في هذا المسار أنهم يعانون من مصطلح مشخص حديثاً من قبل الباحثين على أنه اضطراب الإدمان على الإنترنت **internet addiction disorder** ويرمز له (Duran, 2003, 1) **(IAD)**

وعلى الرغم من أنه ولزمن طويل قد ركزت الإدمانات بشكل رئيس على النتائج المترتبة عن استخدام المخدرات أو قوى خارجية أخرى تؤثر في استجابات الدماغ الكيميائية، إلا أنه ومن ناحية ثانية، برزت حديثاً ظاهرة يمكن أن تحظى بالاهتمام نفسه من استخدام الإنترنت (Grohol, 2003, 21) فقد أشير في دراسة أجراه (Zhou et al., 2009) إلى أن التركيب الكيميائي في الدماغ يتغير لدى الأفراد الذين يصنفون من قبل الباحثين على أنهم مدمنون على الإنترنت وهذا يشبه ما يحصل لدى الأفراد الذين يصنفون على أنهم مدمنون كيميائياً (Zhou et al., 2009, 10) ، وتشير تقارير عدة إلى أن بعض مستخدمي الإنترنت يصبحون مدمنين عليه بالأسلوب نفسه الذي يصبح به الآخرون مدمنين على الكحول أو المخدرات مما ينتج عنه نواحي عجز وقصور في المجالات الجسمية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية. (young, 1996, 237)

وقد كانت عالمة النفس الأمريكية (كيمبرلي يونغ 1995 Kimberly young) أول من وصفت استخدام الانترنت المفرط والمشكل على أنه إدماناً على الإنترنت وكان لها السبق في صياغة مصطلح اضطراب الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، وقد هدفت في بحوثها الأولى لتعريف الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أنه استخدام الإنترنت لأكثر من (٣٨) ساعة أسبوعياً (murali & George, 2007, 24).

وقد ربطت (يونغ 1996 young) بين استعمال الإنترنت المفرط والقمار المرضي (pathological gambling وهو اضطراب السيطرة على الحوافز) وقد تبنت معايير DSM لتشخيص القمار المرضي وباستعمال (٣٩٦) مشتركاً جرت مقابلتهم عبر الهاتف أو عبر الإنترنت ظهر منها أن ٦٠ % من عينتها قد حددوا كونهم معتمدين على الإنترنت (internet (young, 1996, 238) dependents.

ولا يزال هناك جدلاً بين علماء النفس بخصوص هذا المفهوم بين من يعده عرضاً لاضطرابات نفسيه أو عقلية أو لإدمانات أخرى وبين من يعده من الإدمانات الجزئية أو من الاضطرابات الشبيهة بالإدمان وليست بإدمان semi addictio ، وبين من يعده اضطراباً منفصلاً distinct disorder وهو لم يدرج ضمن القائمة التشخيصية والإحصائية للاضطرابات العقلية.DSM.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders

التي تصدر عن جمعية الطب النفس الأمريكية APA في طبعها الأخيرة التي نشرت عام ٢٠٠٩، ومن المحتمل أن يدرج الإدمان على الإنترنت ضمن محكات التشخيص المقترحة في DSM التي ستصدر في (أيار ٢٠١٣) ضمن فئة جديدة هي فئة الإدمانات السلوكية Behavioral addictions فقد درست APA مسالة إضافة هذا الاضطراب إلا أنها قررت أن ذلك الموضوع يحتاج إلى الكثير من البحث، وقد أضيف الإدمان على الإنترنت في ملحق المسودة الأولى لتشجيع إجراء دراسات إضافية وربما يعاد النظر بهذا القرار خلال السنتين المتبقيتين. (APA, 2011, 1)

ولابد من الإشارة إلى أن الحديث عن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي يرد تحت عناوين أخرى هي: استعمال الإنترنت المرضي pathological، والمشكل problematic، والمفرط excessive، وإساءة استعمال الإنترنت internet abuse، والاستعمال غير الملائم inappropriate، واستعمال الإنترنت الإدماني addictive internet usage والاعتماد على الإنترنت internet dependents وأخيراً استعمال الإنترنت القسري. Compulsive internet use.

ومن المهم الإشارة على أن هناك بعد مؤقتاً temporal dimension للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد أظهرت young في دراستها أن غالبية المدمنين

على الإنترنت هم من مستخدمي الإنترنت الجدد نسبياً على العكس من غير المعتمدين الذين كانوا يستخدمون الإنترنت لأكثر من (١٢) شهراً، وبكلمات أخرى فإن كون الفرد مدمناً على الإنترنت هو ظاهرة مؤقتة temporary بالنسبة لغالبية الأفراد ومن المحتمل إنها ترتبط بالقيمة الجديدة الأساسية وإنها تتناقص تدريجياً مع زيادة الاستعمال والتألف (widy anto & McMurrans, 2004, 443).

أما على ماذا يدمن المدمنون على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد أشارت (يونغ) إلى أن هناك تطبيقات محددة في الإنترنت مسببة للإدمان بدرجة أكبر وهي التطبيقات التفاعلية interactive ، فضعف القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوباً ويطور درجة من الارتباط والحميمية مع بعض الأفراد مما قد يجعله منغمساً في هذه الفعاليات إلى حد الإدمان في حين أن مجرد جمع المعلومات أو إرسال الإيميلات لا تجعل الفرد كذلك. (young, 1996, 237)

وقد أثبتت (يونغ) في دراستها ١٩٩٦ والتي استعملت عينة (٣٩٦) مشتركاً أن المعتمدين على شبكات التواصل الاجتماعي غالباً يستعملون الوظائف التفاعلية مثل غرف المحادثة chat ومجموعات الأخبار مقارنة بغير المعتمدين الذين يستعملون الوظائف غير التفاعلية مثل البريد الإلكتروني والبحث في الشبكة وبروتوكولات المعلومات (young, 1996, 238).

وقد اختبرت دراسة (widyanto & McMurrans (2004) هاتان الفرضيتان باستعمال عينة تكونت من (٨٦) من مستخدمي الإنترنت بمتوسط أعمار (٢٥ - ٣١) سنة ظهر منها وجود ارتباط سلبي بين مدة بدء استعمال الإنترنت والإدمان عليه فضلاً عن إظهار المستخدمين الجدد للكثير من المشكلات، فيما فندت فرضية (يونغ) الخاصة بالوظائف التفاعلية للإنترنت إذ لم تظهر علاقة بين نوع الوظائف وبين الإدمان على الإنترنت. (widyanto & mcmurrans, 2004, 449)

وعلى صعيد المتغيرات الديمغرافية، فلم تتفق الدراسات حول علاقة الإدمان على الإنترنت بالجنس Gender، فقد أشارت دراسة أجراه (Shotton (1999 إلى أن الذين يصبون مدمنين على الإنترنت هم في الغالب من الذكور الشباب الإنطوائيين ومن ذوي التوجه نحو الحاسوب. (Shotton, 1999, 1) Computer- oriented

وقد أظهرت دراسة أخرى نفذها Anderson تفوقاً للإدمان على الإنترنت لدى الذكور عنه لدى الإناث، نفذت الدراسة باستعمال عينة تكونت من (1300) طالب جامعي، ظهر منها أن ٩١ من أصل ١٠٣ من الطلبة الذين وافقوا معيار الإدمان على الإنترنت كانوا ذكوراً. (Deangelis, 2000, 10)

أما دراسة (Petrie, Gunn (1998 لعينة من (٤٥٥) من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي فقد أشارت إلى أن (٤٦,١%) منهم قد صنفوا على أنهم مدمنين

على الإنترنت مع الإشارة إلى تساوي هذه النسبة تقريباً لدى الذكور والإناث (petrie & Gunn, 1998, 125)

وأظهرت الدراسات أن هناك جملة من الآثار السلبية لإدمان شبكة التواصل الاجتماعي منها العزلة والبعد عن الحياة الواقعية، وانخفاض ساعات النوم وما يترتب عليه من إجهاد وتوتر (يونج وروجرز من ناحية وأندرسون من ناحية أخرى, Rogers, 1998, Anderson, 2001 & Young) وفقدان الشهية وانخفاض في معدل تناول الطعام (Rogers, 1998 & Young) والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية Loneliness، وانخفاض تقدير الذات، ونقص الكفاءة الذاتية (Rogers, 1998 & Young) وتضع الواجبات، والانقطاع عن الدراسة، وانخفاض القدرة على تحمل الأعباء الأسرية (O'Rrilly, 1996, Young & Rogers, 1998)، وتأثير سلبي على العلاقات الاجتماعية (Young, 1996 & Krout et al., 1998) وشيوع الأفكار الانتحارية والاكتئاب (Young & Rogers, 1998, Stanton, 2002)، ثم الخجل، والرهاب الاجتماعي (Social phobia والقلق (Henderson, Zimbardo, & Graham, 2002) .

وفي المقابل أظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي تسهم على نحو إيجابي في إتاحة فرص الترفيه أمام الأشخاص بما ينعكس إيجابياً على حياتهم النفسية (Shae & Gant, 2002)، فأظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي عموماً والإفراط فيه خصوصاً حتى ولو كان بغير سبب موضوعي يعزز فرص التواصل مع الأقران بما ينعكس إيجابياً على تعزيز الشعور بالثقة بالنفس (Morgan & Cotton, 2003, Velenberg & Beter, 2007)، بل إن استخدام الإنترنت له علاقة بانخفاض معدل الاكتئاب (Morgan, Cotton, 2003)، إذ أن استخدامات شبكة التواصل الاجتماعي قد تسهم في تكوين علاقات جديدة، ويوفر دعماً اجتماعياً للأفراد يسهم في إيجاد حل ذاتي لكثير من مشكلاتهم، كما يكسبهم تدريباً على المهارات الاجتماعية التي هي من أهم مطالب مرحلة المراهقة (Morgan, Cotton, 2003)، بل إن التواصل عبر الإنترنت يسهم في توفير بديل مناسب يشبع رغبات المراهقين في التفاعل الاجتماعي الآمن بعد أن أسهمت المدينة الحديثة وظروف الحياة في تخفيض عدد مرات التقاء أفراد الأسرة وجهاً لوجه مما يؤدي إلى تخفيض الاكتئاب والقلق الاجتماعي.

ولذا اعتبر التواصل الإيجابي عبر الإنترنت أحد المداخل العلاجية الواعدة لعلاج الخجل من خلال ما يوفره من عوالم افتراضية بعيداً عن محاصرة الشخص الخجول من قبل المحيطين به الذين يتفحصون وجهه وملامحه. يضاف إلى ذلك عدم الكشف عن الأسماء الحقيقية وانخفاض مشاعر الإشفاق من الرفض والصد من قبل الطرف الآخر مما يحث من مشاعر الخجل. كورنويل وليندجرين (Cornwell & Lundgren, 2001)، وبمرور

الوقت سوف يقل شعوره بالكثير من الاضطرابات ومنها الوحدة النفسية (Larose, Eastin, & Gregg, 2001)، وأظهرت دراسة (Krout et al., 1998)، بعد مرور عدة سنوات عليها أن الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت ومنها الوحدة النفسية قد تلاشت، بل أكثر من ذلك فإن المستويات العليا من استخدام الإنترنت كان لها ارتباطات موجبة مع الأنشطة الاجتماعية.

وربما كان السبب وراء هذا التغيير في قطاعات بعض الباحثين نحو شبكة الإنترنت هو الطبيعة المتغيرة لها، وتزايد أعداد مستخدميها وسهولة الوصول إليها، وتزايد قدرات المستخدمين على تحمل تكاليفها مضافا إلى ذلك حجم الإنجاز الذي توفره في معظم قطاعات ومجالات الحياة، ولذا فإن التناقض بين نتائج الدراسات وقناعات الباحثين هو السمة السائدة فيما يتعلق بالآثار الناتجة عن استخدام الإنترنت المفرط أو ما يعرف باضطراب إدمان الإنترنت. (Larose et al., 2001). ومن ثم سعى الباحثون إلى بيان أسباب وقوع الشخص فريسة لإدمان الإنترنت، وبالطبع تختلف التفسيرات باختلاف القناعات النظرية، والأساليب والطرق المنهجية المتبعة في دراسة إدمان الإنترنت، فيرى ديفس (Davis, 2001)، أن إدمان الإنترنت إنما ينشر بسبب مكونات معرفية تعبر عن سوء التوافق الذي يؤدي إلى اضطرابات وجدانية وسلوكية. ويسلم أنصار التوجه المعرفي بأن معارف الشخص ومعتقداته يمثلان مصدرا رئيسيا للسلوك السوي، أو السلوك المضطرب. ويحدد (Davis, 2001) أربعة أساليب معرفية ترتبط بدرجات متفاوتة باضطرابات السلوك ومنها إدمان الإنترنت، وهذه الأساليب هي: تقدير الذات المنخفض، والتفكير الاجتراري (Ruminative thinking)، الأفكار الاكتئابية (Depressive Ideas)، وانخفاض أهلية الذات للاحترام. (Low self – worth).

معنى ذلك أن الشخص الذي لديه بوادر اضطراب في الشخصية عندما يتعامل مع الإنترنت فسيكون أكثر عرضة للإدمان عليه من شخص آخر سوي يستخدم الإنترنت ولذلك فإن من لديهم تاريخ مرضي من: اكتئاب، وقلق اجتماعي، وأفكار انتحارية، والشعور بالعزلة هم أكثر فئات مستخدمي الإنترنت استهدافا للوقوع في إدمانه. ويقصد بالأسباب المسهمة تلك التي تؤدي إلى الإدمان الأساليب المعرفية، والمعتقدات الذاتية، وأسلوب الاعتقاد والتحريفات أو التشوهات المعرفية ونحو ذلك من المتغيرات التي لها دور مؤثر في وجود اضطراب في النواحي الوجدانية تنعكس على هيئة سلوك مضطرب كإدمان الإنترنت. ويرى (فؤاد أبو المكارم، ٢٠٠٩) أن التشوهات المعرفية حول الذات تتضمن: فقدان الثقة في الذات وانخفاض فاعليتها، والتقدير السلبي لها، فالفرد ينظر إلى ذاته نظرة سلبية ويستخدم الإنترنت لتحقيق استجابات إيجابية بدرجة أكبر من الآخرين.

ومن أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الشعور بالوحدة، الشعور بالحرية والإيجابية والشعور بالسعادة والنشاط (Parsons, 2005, 169)، كذلك فإن من أسباب

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي التفكك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية وحب النفس (Weitzman, 2000, 132) أما الأفراد الذين يجدون مساندة اجتماعية أو دعماً اجتماعياً كافياً لا يستغرقون في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بعكس الأفراد الذين يعانون من محدودية المساندة الاجتماعية فيلجأون للإنترنت للتغلب على ذلك وعلى الشعور بالوحدة أما سمات الشخصية والجنس فليس له علاقة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي كما أثبتت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين التليفزيون وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي (Pawlak, 2002, 105) وتشير نتائج الأبحاث إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة واسعة الانتشار وتؤثر على تقييم حياة الفرد بنسبة تصل إلى ١٠% من مستخدمي الإنترنت مما يؤثر على الجانب الاجتماعي للفرد (Mackert & Whitten, 2003, 63)

ويمكن تقسيم مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي إلى فئتين أساسيتين الأولى تبغي بلوغ أهداف معلومة ومحددة بدقة بالغة، أما الثانية فهي لا تهدف وراء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي سوى المتعة والإثارة وشغل أوقات الفراغ ونجد هنا أن أغلبية أفراد الفئة الثانية هم ممن ينتمون إلى الفئات العمرية الصغيرة والمراهقين مما يزيد من إمكانية تأثرهم السلبي لطوال المدة التي يقضونها أمام شاشات الإنترنت وأفادت الدراسة بأن مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي قد سجلوا انخفاضات في التفاعل مع الوالدين مما يوضح انخفاض العلاقات الأسرية بصفة عامة هذا مع الأخذ في الاعتبار الطبيعة الخاصة للمراهقين والتي تجعلهم فريسة سهلة للانعزال والاعتزاب الاجتماعي عن المحيطين حيث تنقلص الفترة التي يقضوها مع أسرهم أو مشاركتهم في أي أنشطة أخرى (دينا عساف، ٢٠٠٥، ٦٧). فهذه الفترة بها حاجات نفسية للمراهق لا يستطيع إشباعها وعندما لا يحقق المراهق حاجة لديه يصبح مضطرباً ومتوتراً، وغير مستقر ومن ثم فهو يبحث لنفسه عن هدف محدد يعينه على تخفيف حالة عدم الاتزان التي يعاني منها. ونادراً ما يحقق المراهق لنفسه مكانة كافية يرتضيها (إبراهيم قشقوش، ١٩٨٠، ٢٢٨ - ٢٢٩). وفي وسط هذه المرحلة التي يكون بها الفرد ضعيفاً قابلاً للانقياد مع أي تيار نجد وسائل الإعلام جميعها بما فيها الإنترنت تدفع المراهقين لامتناس اتجاهات وقيم وإرادة عن طريق الغزو الثقافي لا تتفق مع اتجاهات وقيم المجتمع، وقد تنمي فيهم عن طريق التقليد والتوحد مع ما يشاهدون زيادة اتجاهات الجناح والجريمة. والدراسات التي تناولت تأثير وسائل الإعلام على المراهقين أشارت إلى ضرورة ترشيد المواد التي تقدم لأبنائنا من خلال قنوات الاتصال الجماعي لما لها من تأثيرات سيئة (فيوليت فؤاد، ٢٠٠٤، ٦٤ - ٦٥).

والمراهقة هي الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وإذا خبرة محدودة فالمراهق ليس طفلاً وليس راشداً ولكنه يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة فيما بينها (سعدية بهادر، ١٩٩٤، ٣٢٩). وتبرز أهمية مرحلة المراهقة في كونها مرحلة

انتقال ومرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، وتتضح أهمية هذه المرحلة أيضا في الاضطرابات السلوكية التي يحدث فيها التمرد الدائم على سلطة الوالدين وعدم تنفيذ أوامره وكذلك الصراع الدائم داخل المراهق بين تحقيق رغباته الشخصية وقيم المجتمع الذي ينتمي إليه (حامد زهران، ١٩٩٠، ٣٢٩). ومن هنا نجد شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة من وسائل الإعلام تلعب دورا ثلاثيا للمراهقين فهي توفر لها متنفسا يعبرون من خلاله عن ميولهم كما أنها تقدم لهم العديد من الأفكار الجديدة والمعارف والمهارات المختلفة كذلك تؤدي دوراً مهماً في بناء قيم الفرد وخبراته، ومن وجهة نظر المراهقين أنفسهم فإن هذه الوسائل هي رفاقهم في أوقات الفراغ (سعيدة بهادر، ١٩٨٠، ١٢٧ - ١٢٨) فالإنترنت يملك العديد من وسائل الجذب التي تتفنن في الاستحواذ على أكبر عدد من الأفراد المستخدمين له ولأكبر فترة ممكنة. تلك الوسائل التي يجد فيها المراهق معيناً لكافة المشكلات التي يواجهها في حياته سواء الاجتماعية أو الصحية أو الدينية أو الجنسية، إلى جانب مشكلات العمل والمذاكرة والإعداد للزواج وقضاء وقت الفراغ والتوافق مع الآخرين والعلاقات الأسرية والاجتماعية والعلاقة بالجنس الآخر (دينا عساف، ٢٠٠٥، ١٤٣).

مشكلة الدراسة:

من الملاحظ أن الآثار والمشكلات النفسية التي تترتب علي ظهور تلك التقنية المذهلة وهي شبكة التواصل الاجتماعي لدي طلاب التعليم التطبيقي علي وجه الخصوص والذي قد وصل إلي حد الإدمان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما أدى إلي ظهور كثير من الاضطرابات النفسية وتأتى الدراسة الحالية محاولة في هذا الصدد لاستكشاف العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لدى طلاب التعليم التطبيقي، فقد أصبح من الأهمية بمكان ضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع الحيوي الذي ينتشر بصورة لم يسبق لها مثيل في أي اكتشاف آخر من الاكتشافات العلمية والتقنيات التكنولوجية المذهلة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

١. هل توجد علاقة بين العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟
٢. هل توجد علاقة بين الاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟
٣. هل توجد علاقة بين العدوان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟

٤. هل يمكن التنبؤ بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية (العزلة الاجتماعية - الاكتئاب - العدوان) لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟
٥. هل توجد فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟
٦. هل توجد فروق في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلي ما يلي:

١. إعداد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدي طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٢. إعداد مقياس العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والعدوان لدي طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٣. التعرف علي العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والعدوان لدي طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٤. التعرف على إمكانية التنبؤ بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية (العزلة الاجتماعية - الاكتئاب - العدوان) لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٥. التعرف على الفروق بين درجات طلاب وطالبات التعليم التطبيقي على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير النوع (ذكور، إناث).
٦. التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم.

أهمية الدراسة:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من المجال الذي نهتم به وهو مجال استخدام إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي أصبح من المستحدثات التكنولوجية الجديدة التي أفرزها التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل وكذلك الأهداف التي تسعى لتحقيقها.

- كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لموضوع لم تهتم به دراسة عربية سابقة في حدود إطلاع الباحث.
- إضافة الدراسة الحالية لمقاييس منها ما يقيس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي، ومقياس يقيس العزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لديهم.
- كما تفيد نتائج الدراسة الحالية في التعرف علي العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من العزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان، مما قد يفيد في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت لانتفاء الآثار السلبية النفسية والاجتماعية لذلك.

مصطلحات الدراسة:

الإدمان:

هو التعود على استعمال شيء ما أو الحاجة القهرية لاستعماله (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦، ١٢).

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:

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

المشكلات النفسية:

هي مشكلات قد يعاني منها الفرد العادي في حياته اليومية لا تصل إلى درجة المرض النفسي. ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستفحل أمرها وتتطور الحالة إلى عصاب أو ربما إلى ذهان أو على الأقل حتى لا تحول دون النمو السوي ودون تحقيق الصحة النفسية (حامد زهران، ١٩٩٠، ٤٠٣).

ومن أهم هذه المشكلات:

العزلة الاجتماعية:

هي حالة ينفصل فيها الفرد عن المجتمع مع الشعور بالغبرة وما يصاحبها من خوف وقلق وعدم ثقة الآخرين وتفرد الذات والإحساس بالدونية تارة والتعالي تارة أخرى، ويكون ذلك نتيجة لسوء التكيف الاجتماعي أو لضعف الاتصال الاجتماعي للفرد، فالأفراد الذين يحبون العزلة لا يرون قيمة كبيرة لكثير من الأهداف والمفاهيم التي يثمنها المجتمع (محمد قاسم، ٢٠١٠، ١٤٥).

وعرفها الباحث بأنها انخفاض الروابط الاجتماعية في حياة الفرد نتيجة لغياب العلاقات الاجتماعية الايجابية لديه، وانفصاله عن المعايير والقيم السائدة في المجتمع، فيشعر بعدم جدوى التواصل والاندماج مع الآخرين وينعكس ذلك على إحساسه بالأخر والمسئولية تجاهه، فيميل إلي السلوك الانفرادي المنسحب من أي تفاعل اجتماعي، وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال مقياس العزلة الاجتماعية (إعداد: الباحث).

الاكتئاب:

هو اضطراب وجداني يتميز بمزاج سوداوي، وإحساس بعدم الرضا، وعدم القدرة على الإتيان بالنشاط السابق، واليأس من مواجهة المستقبل، وفقد القدرة على النشاط، ووجود صعوبة في التركيز، والشعور بالإرهاق التام، مع اضطراب في النوم والشهية للطعام (عادل عبد الله، ٢٠٠٣، ١٩٦ - ١٩٧).

وعرفه الباحث بأنه حالة من الألم النفسي يصل في الميلانخوليا إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوبا بالإحساس بالذنب شعوريا وانخفاضا ملحوظا في تقدير النفس لذاتها، ونقصانا في النشاط العقلي والحركي، والحشوي، ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال مقياس الاكتئاب (إعداد: الباحث).

دراسات وبحوث سابقة:

أجرى شابييرا (Shapira 1998) دراسة على عينة مؤلفة من (١٤) شخصا ممن يقضون وقتا طويلا على الإنترنت لدرجة تجعلهم يواجهون مشكلات عديدة، مثل انقطاع علاقاتهم الاجتماعية، والتسرب من المدرسة أو الجامعة، وترك الأنشطة الأخرى، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان ينبغي التعامل مع مشكلة الإنترنت على أنها اضطراب أم عرض لاضطراب آخر. من جهة ثانية شملت الدراسة عينة مؤلفة من شخص عمره (٣١) عاما يقضي على الإنترنت (١٠٠) ساعة أسبوعيا، وينقطع عن أسرته وأصدقائه، وعن نومه. وطالب جامعي عمره (٢١) عاما يتغيب عن الجامعة، وبحث عنه رجال الشرطة، ووجدوه في مخبر كمبيوتر بالجامعة حيث قضى سبعة أيام متواصلة على الإنترنت. وقد تمت مقابلة أفراد العينة لمدة تتراوح بين ٣-٥ ساعات، وطرحت عليهم أسئلة معيارية عن الاضطرابات النفسية. وقد توصل الباحث إلى أن التعلق بالإنترنت لا ينظر إليه على أنه

اضطراب، إلا أن الإفراط في استخدامه يشبه اضطراب ضبط الاندفاعات **impulsive disorder** مثل هوس السرقة، والتسوق القهري. وقد سمي شابيرا مشكلة إدمان الإنترنت (هوس الإنترنت). وقد تبين من الدراسة أن (٩) أشخاص من بين (١٤) فردا يعانون من الاكتئاب - الهوسي، وأن نصف أفراد العينة يعانون من القلق الاجتماعي، وثلاثة (٣) منهم يعانون من اضطرابات الأكل، وخاصة الشراهة المرضية، وأن أربعة (٤) يعانون من نوبات غضب شديدة لا يمكن التحكم بها، ونصف أفراد العينة يعانون من اضطراب ضبط الاندفاعات، وثمانية (٨) يعانون من سوء استعمال الكحول، وبعض العقاقير خلال حياتهم.

أجرى شابيرو وآخرون (Shapiro et al. (2000) دراسة على عينة قوامها (٢٠) مدمن لشبكة الانترنت عن معاناتهم وكان ذلك التقييم بناء على المقابلة والتاريخ النفسي العائلي ومحكات تشخيص إدمان الانترنت المستخدمة بناء على الدليل التشخيصي الرابع (DSM.IV). وأشارت نتائجها إلى أن ٧٠% من العينة التي سجلت درجات لإدمان الانترنت يعانون أصلا من الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويعانون أصلا من أشكال أخرى من الإدمان، كإدمان الطعام أو الشراب أو التدخين.

وأجرى كيم وهوانج (Kim and Hwang (2001) دراسة هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي جماعي قائم على أساس مبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع في تنمية دافعية الانجاز والتحكم الداخلي لدى عينة من تلميذات المدارس المتوسطة في كوريا الجنوبية. تألف البرنامج من (١٥) جلسة على مدى (٨) أسابيع وكان يُدرس في المجموعة التجريبية مبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج، وامتداد أثره لفترة سنة واحدة بعد تقديم البرنامج.

كما أجرى كيم (Kim (2002) دراسة على عينة قوامها (٢٥) تلميذاً من تلاميذ المدارس الابتدائية في كوريا (١٣) تلميذ كمجموعة تجريبية) و (١٢) تلميذ كمجموعة ضابطة) بهدف تطوير برنامج اختيار سلوك المسؤولية للأطفال والكشف عن فعالية هذا البرنامج الذي أسس على العلاج بالواقع، وكانت أدوات تقييم فعالية البرنامج الذي استمر (٨) جلسات لمدة (٨) أسابيع هي وجهة الضبط الداخلية والمسؤولية الاجتماعية، والقياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

وأجرى دافيد وشيليا وشارلي (David, Shelia and Charlie (2002) دراسة هدفت إلى تحديد تأثير استخدام مجالات وأنشطة الانترنت على تقدير الذات على عينة تكونت من (٥٠٠) طالب جامعي اختبروا عشوائيا واستخدام الباحثون مقياس لتقدير الذات ومقياس لإدمان الانترنت مقياس الدعم الاجتماعي. وأوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين الوقت المستخدم في الانترنت وانخفاض تقدير الذات، كما أشارت إلى تأثير بسيط لعدد

ساعات استخدام غرف المحادثة على تقدير الذات بينما وجد تأثير كبير على الدعم الاجتماعي.

أما دراسة تساي و لين (Tsai & Lin (2003) التي تتبعت سلسلة من الدراسات التي تتعلق بإدمان المراهقين على الإنترنت في تايوان، فقد تبين من تحليل نتائج المقاييس للمراهقين مدمني الإنترنت ومقابلاتهم أن أغلبهم تظهر عليهم علامات إدمان الإنترنت مثل: الاستخدام القهري، والانسحاب، والتحمل، والمشكلات المدرسية، ومشكلات صحية وأسرية، وسوء استغلال الوقت، كما تبين أن أغلب أفراد العينة قد اعتبروا الإنترنت مصدراً أساسياً للمعرفة والمعلومات، وهم مدمنون على استعمال رسائل الإنترنت. وقد أوصى تساي و لين بأن على علماء النفس والمعلمين الاهتمام بهذا النوع من الإدمان، وعرض الحلول الممكنة.

وفي دراسة نالوا وأناند (Nalwa & Anand (2003) التي هدفت إلى دراسة مدى انتشار إدمان الإنترنت في المدارس بالهند، والتي أجريت على عينة مؤلفة من (١٠٠) طالب ممن تتراوح أعمارهم بين ١٦-١٨ سنة، وطبق عليهم مقياس الاستخدام المرضي للإنترنت، ومقياس الوحدة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة معتمدة على الإنترنت (١٨ طالبا)، ومجموعة أخرى غير معتمدة على الإنترنت (٢١ طالبا). وقد أظهرت النتائج وجود فروق سلوكية دالة بين أفراد المجموعتين، فالمجموعة المعتمدة على الإنترنت تعاني من اضطرابات النوم لأنها تستيقظ في وقت متأخر كي تدخل على الإنترنت، كما أن عدد الساعات التي يقضونها تكون أكثر من ساعات عدد غير المعتمدين.

وفي نفس السياق أجرى إكسيومنج (Xiaoming (2005) دراسة علي عينة قوامها (٩٨٨) من طلاب الجامعة. استخدم الباحث عدة مقاييس لقياس الاكتئاب وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وأضحت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب مدمني الانترنت والطلاب غير المدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات.

وأجرى جيون (Jeon (2005) دراسة هدفت للكشف عن تأثير استخدام الإنترنت على الاكتئاب، وتقدير الذات على عينة تكونت من (٨٠٠) مراهق شملهم الاستطلاع. وأشارت النتائج إلى أن استخدام الإنترنت يزيد من الاكتئاب ويخفض تقدير الذات.

وأجرى إيناولا وأديبيا (Eniola and Adebisi (2005) دراسة على عينة قوامها (٤٨) طالباً من المعاقين بصرياً هدفت إلى بحث آثار أسلوبيين علاجيين هما العلاج بالواقع والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على مشكلات التنشئة الاجتماعية للطلاب.

وأظهرت النتائج فعالية الأسلوبين العلاجيين المستخدمين في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمعاقين بصرياً.

كما أجرى لويد (Loyd 2005) دراسة هدفت للكشف عن وتقييم آثار التعرض لمبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع على إدراك طلاب المدارس الثانوية لإشباع الحاجات السيكلوجية الأربعة التي عرفها جلاسر. وتكونت العينة من (68) طالباً، وتألف البرنامج من (٥) جلسات لمدة خمسة أيام. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

وأجرت حنان إسماعيل (٢٠٠٧) دراسة على عينة قوامها (٤٠) طالب وطالبة، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: مجموعة تجريبية ذكور وعددها (١٠) طلبة، ومجموعة تجريبية إناث وعددها (١٠) طالبات، ومجموعة ضابطة ذكور وعددها (١٠) طلبة، ومجموعة ضابطة إناث وعددها (١٠) طالبات. هدفت إلى توضيح تأثير استخدام العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات للطلاب. وأوضحت النتائج فعالية البرنامج للذكور والإناث.

كما أجرى يو (You 2007) دراسة هدفت إلى تحليل أثر إدمان الانترنت على الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المدارس الابتدائية على عينة تكونت من (400) تلميذ. وأوضحت النتائج وجود ارتباط بين إدمان الانترنت وتقدير الذات.

وأجرى هام وآخرون (Ham et al., 2007) دراسة على عينة تكونت من (٣٤٢) (طالباً)، واستخدم الباحثون مقاييس للاكتئاب وتقدير الذات ومشكلات العلاقة الشخصية. وأوضحت النتائج أن استخدام الانترنت وضغوط الحياة والنزعة الاكتئابية كان لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً بالنسبة لإدمان الإنترنت كما أن تقدير الذات لم يكن لها تأثير بالنسبة لإدمان الانترنت. وفي مناقشة النتائج اهتم الباحثون بإلقاء الضوء على ضرورة اهتمام الدراسات المستقبلية بأهمية التدخل الإرشادي لمدمني الإنترنت.

وأجرى كيم (Kim 2007) دراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج قائم على نظرية الاختيار والعلاج بالواقع كأسلوب علاجي لإدمان الانترنت لعينة من طلاب الجامعة الكوريين. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج وتم تطوير عدد من البرامج يمكن استخدامها عند العمل مع طلاب الجامعات من مدمني الانترنت والاضطرابات.

دراسة محمد الفارس (٢٠٠٧) التي تم تطبيقها على المستخدمين السعوديين وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً عالياً للسعوديين بشبكة الإنترنت عكسه ارتفاع معدل الوقت الذي يستهلكه يومياً في استخدامه وتوصلت إلى أنه ليس للخصائص الشخصية أو الاجتماعية علاقة معتبرة بطبيعة الاستخدام وأنه كلما زاد معدل الوقت المستهلك في استخدام الإنترنت كلما قل الإشباع العاطفي وقل تقدير الذات وقلت درجة الالتزام الديني و بينت الدراسة أيضاً أن هناك علاقة مع الجنس الآخر وبين معدل الوقت

المستهلك في استخدام الإنترنت و تتفاوت أهداف تلك العلاقة بين التجربة والفضول والارتياح وان نسبة المستخدمين يقضون أغلبية وقتهم في المنتديات تليها التصفح والبحث عن المواد ومواقع الألعاب وان الدردشات - الشات - لم تتعدى ٥,٥ % .

دراسة ساري خضر (٢٠٠٨) تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية) دراسة ميدانية في المجتمع القطري(، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثيرات الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية في المجتمع القطري. ومن أجل تحقيق هذا الهدف اختير (٤٧١) فردًا من دولة قطر بطريقة عشوائية وزعت عليهم استبانة تتألف من (٢١) سؤالاً. وأما متغيرات الدراسة فهي النوع الاجتماعي والعمر والمستوى التعليمي والوضع المهني والحالة الاجتماعية وعدد ساعات استخدام الإنترنت في اليوم، فض لا عن سنوات الخبرة في الاستخدام. وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة من كلا الجنسين يستخدمون الإنترنت في حياتهم اليومية بنسب متفاوتة، لكن تأثير الإنترنت في الإناث كان أكثر من تأثيره في الذكور. كما تبين أيضاً أن لمتغيري التعليم وعدد ساعات الاستخدام أثرًا في هذا التأثير؛ وتبين أيضاً أن الاتصال عبر الإنترنت ترك تأثيراً في اتصال أفراد العينة الشخصي المباشر مع أسرهم بنسبة (٤,٤%)، وتأثيراً في اتصالهم بأصدقائهم ومعارفهم بنسبة (٤٣%). كما تبين أن هناك قدرة للاتصال عبر الإنترنت في تكوين علاقات عاطفية قوية جعلت ما نسبته (٢٨,٨%) منهم لا يمانع فكرة الزواج عبر الإنترنت.

وأجرى كيم (2008) Kim دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي جماعي مستمد من نظرية الاختيار والتحكم ونظرية العلاج بالواقع على مستوى إدمان الانترنت وتقدير الذات لطلاب الجامعة مدمني الانترنت وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً، وتألف البرنامج من (١٠) جلسات جلسيتين أسبوعياً لمدة (٥) أسابيع على التوالي. وأظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تقليل مستوى الإدمان وتحسين تقدير الذات لدى الطلاب، كما كشفت عن آثار كبيرة لبرنامج العلاج بالواقع على مجموعة من المتغيرات التابعة.

دراسة السيف عبد الكريم، والفظايري سامي (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى بناء برنامج مقترح للوقاية من أخطار استخدام الإنترنت بالمرحلتين المتوسطة والثانوية في ثلاث مناطق بالمملكة العربية السعودية (جدة القصيم الرياض) بعدد ١٠٦٥ طالب وطالبة وقد تم بناء مقياس لتحديد مستوى الوعي ببعض قضايا الانحراف كما تم بناء برنامج مقترح وتم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة برزمة تعليمية لمدة شهر وبعد ذلك تم اخذ نتائج المقياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في كلا المرحلتين لكلا الجنسين وقد أكدت النتائج على أن البرنامج يتصف بدرجة من الفعالية وأوصت الدراسة بضرورة استغلال تكنولوجيا الإنترنت في عمل قنوات اتصال في جميع أنحاء المملكة بتبادل الخبرات و التجارب حول استخدام الإنترنت من خلال البرامج الوقائية التي يتم بثها

عبر شبكة الإنترنت لتنمية وعي ا لطلاب لبعض المخاطر التي تواجهها عند استخدامهم للشبكة إما بدمجها في بعض المقررات أو بتدريسها كبرامج مستقلة أو بجعلها بوحدة الحاسب.

دراسة سارة الخمشي (٢٠١٠) بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للإنترنت، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع استخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للإنترنت وكذلك تحديدهم الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الإنترنت على الفتاة نفسها وعلى أسرتها وعلى المجتمع وكذلك التوصل إلى مؤشرات تخطيطية إلى تنمية ثقافة الاستخدام الأمثل للإنترنت للحد من آثاره السلبية، حيث أشارت النتائج إلى ضرورة تحديد الهدف أو الأهداف المحددة استخدام الإنترنت وتدوينها حتى لا يضيع الوقت دون تحديدها وضع جهاز الكمبيوتر في مكان يتيح للوالدين الاطلاع على المواقع التي تقوم الفتاة بزيارتها وفتح باب الحوار الأسري مع الفتاة وإقامة جسور من الاتصال وتوثيق العلاقات مع الفتاة حيث لا تكون العلاقة الالكترونية بديل عن العلاقة الأسرية ويتطلب من المدرسة أن تقوم بتوفير برامج وقائية يتم تطبيقها على الفتيات لتلتزم بالطابع التوجيهي والإرشادي والثقافي بهدف تهيئة المناخ المناسب قبل التجول في الإنترنت وتعميم البرامج الذي أثبتت فاعليتها مثل برامج الحد من مخاطر الإنترنت.

تعقيب عام على الدراسات:

بعد استعراض الدراسات و البحوث السابقة نستنتج ما يأتي:

- وجود علاقة سالبة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وتكوين العزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لدى الطلاب والطالبات، بالإضافة إلى تكوين اتجاهات من الجنسين ذكوراً و إناثاً لاستخدامهم شبكات التواصل الاجتماعي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلاب من الجنسين ذكوراً وإناثاً لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر استخداماً لشبكات التواصل الاجتماعي من الإناث.
- وجود علاقة مباشرة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وظهور الاضطرابات النفسية كالعزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي.
- كما وجدت علاقة مباشرة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و ظهور اضطراب السلوك الاجتماعي كضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة من قبل مدمني الإنترنت من الجنسين.

- كذلك وجدت علاقة مباشرة أيضاً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و انخفاض تقييم الذات و انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي.
 - ارتفاع استخدام الإنترنت إلى حد الإدمان يزيد من الضغط النفسي لشبكات التواصل الاجتماعي، ويسهم بشكل مباشر من ظهور الأعراض الاكتئابية لدى مدمني الإنترنت.
 - كما أن الضغط النفسي لشبكات التواصل الاجتماعي يخفض من فعالية الذات لشبكات التواصل الاجتماعي ويزيد من ظهور الأعراض الاكتئابية.
 - يمكن التنبؤ بفعالية الذات للإنترنت من خلال مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت فكلما زادت مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت عن عامين كلما ارتفع مستوى فعالية الذات لشبكات التواصل الاجتماعي للمستخدمين له.
- و من هنا يتضح لنا أن الدراسات التي تناولت علاقة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بكل من العزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت - نادرة جداً - و لا توجد دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية بالبحث والدراسة.

فروض الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسات و البحوث الأجنبية التي توصلت إليها، وعدم وجود دراسة عربية تناولت متغيرات الدراسة الحالية، فقام الباحث بصياغة فروض الدراسة الحالية كما يأتي:

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٢. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٣. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العدوان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.
٤. يمكن التنبؤ بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية (العزلة الاجتماعية - الاكتئاب - العدوان) لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إيمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلاب التعليم التطبيقي بدولة الكويت منهم، (٧٠) طالب، (٥٠) طالبة، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ٢١:١٨ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩,٨١ عاماً وانحراف معياري ٢,٥١، وروعي في انتقاء العينة الإقامة الدائمة مع الوالدين، وتم استبعاد الحالات التي انفصل فيها الوالدين إما بالطلاق أو بالوفاة أو بالسفر إلى خارج البلاد، وكذلك تم استبعاد بعض الحالات لكونهم الابن الوحيد الذي ليس لديه أخوة آخرون.

ثانياً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة الحالية تم إعداد الأدوات على النحو التالي:

١- مقياس اضطراب إيمان شبكات التواصل الاجتماعي: إعداد: الباحث

- الإطلاع على بعض المقاييس ومنها مقياس وتساي وتشنج وتشو (1999)، ويونج (1996) Young، وهبة ربيع (٢٠٠٣)، وكريمة مهدي (٢٠٠٣)، وإبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٤).

- تم حساب الخصائص السيكومترية على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة من التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٤) عبارة وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، أصبح في صورته النهائي (٢٠) عبارة وتم استبعاد أربع عبارات لم يتفق عليها المحكمين، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها: ٣، ٢، ١ للاستجابات السابقة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى إيمان شبكات التواصل الاجتماعي أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى عدم وجود إيمان لشبكات التواصل الاجتماعي.

أولاً: الصديق:

١- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (٢٠) عبارة علي (١٥) محكماً استجاب منهم (١١) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية، وتكنولوجيا التعليم؛ والذين لهم خبرة في مجال استخدام الحاسب الآلي والانترنت - بخاصة - وتم حذف (٤) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين علي انتمائها لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي علي ٧٠%.

٢- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية:

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٥٩	١١	**٠,٥٠٤
٢	**٠,٣٤٨	١٢	**٠,٥٣٨
٣	*٠,٢٠٧	١٣	**٠,٣٤٨
٣	**٠,٧٠٦	١٤	**٠,٣٧٢
٥	**٠,٣١٩	١٥	**٠,٣٤٤
٦	**٠,٢٧٧	١٦	**٠,٥٧٣
٧	**٠,٤٨٥	١٧	**٠,٥٥٦
٨	**٠,٤٩٦	١٨	**٠,٢٩٥
٩	**٠,٣٧٤	١٩	**٠,٣٥٥
١٠	**٠,٤٢٢	٢٠	**٠,٢٧٥

* مستوى الدلالة ٠,٠٥

** مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (١) أنّ كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنّها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- ثم حساب ثبات مقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي باستخدام إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في القياسين وبلغ ٠,٨٥. وهو دال عند مستوي ٠,٠١, معامل مرتفع بما يدل علي أن معامل الثبات مرتفع، ويمكن الوثوق به علمياً.

٢- تم حساب الثبات للمقياس الحالي المستخدم في الدراسة الحالية بمعامل ألفاكرونباخ، وكان معامل الثبات يساوي ٠,٨١. وهو معامل ثبات مرتفع لمقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في صورته النهائية من (٢٠) عبارة وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) تأخذ درجات (٣، ٢، ١) علي الترتيب وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس ٢٠ والحد الأقصى (٦٠) درجة وتعتبر الدرجة (٤٠) درجة حيادية وقل منها يكون غير مدمن لشبكات التواصل الاجتماعي وما فوقها يعد مدمن.

٢- مقياس العزلة الاجتماعية: إعداد: الباحث

- الإطلاع علي بعض المقاييس ومنها مقياس (Reber, Reber, Raymond (1999) (2001)، عادل عبد الله (٢٠٠٣).

- تم حساب الخصائص السيكومترية علي عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة من التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٦) عبارة وبعد عرضه علي مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، أصبح في صورته النهائي (٣٣) عبارة وتم استبعاد ثلاث عبارات لم يتفق عليها المحكمين، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها: ٣، ٢، ١ للاستجابات السابقة، وتشير الدرجة المنخفضة علي هذا المقياس إلي العزلة الاجتماعية أما الدرجة المرتفعة فتشير إلي عدم وجود عزلة اجتماعية.

أولاً: الصدق:

١- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (٣٣) عبارة علي (١٥) محكماً استجاب منهم (١١) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية، وتكنولوجيا التعليم؛ والذين لهم خبرة في مجال استخدام الحاسب الآلي والانترنت- بخاصة - وتم حذف (٣) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين علي انتمائها لمقياس العزلة اجتماعية علي ٧٠%.

٢- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس العزلة الاجتماعية

التواصل والاحتواء الأسري		الثقة بالنفس		إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٥٣٢	١	**٠,٣٢٦	١	**٠,٥٦٣	١
**٠,٣٢٧	٢	**٠,٤١١	٢	**٠,٤٣٠	٢
**٠,٥٢٢	٣	**٠,٤١٧	٣	**٠,٥٤٤	٣
**٠,٥٦٥	٣	**٠,٣٥٨	٣	*٠,٢٠٦	٣
**٠,٤١٧	٥	**٠,٣٤٦	٥	**٠,٦٧٧	٥
**٠,٥٢٢	٦	**٠,٥٠٢	٦	**٠,٤٢٣	٦
**٠,٣٧٧	٧	**٠,٥٢١	٧	**٠,٤٩٣	٧
**٠,٤٣٠	٨	**٠,٥١٤	٨	**٠,٤٩٢	٨
**٠,٣١٨	٩	**٠,٦٥٨	٩	**٠,٤٩٠	٩
**٠,٦٥٦	١٠	**٠,٥٥٠	١٠	**٠,٥٩٩	١٠
**٠,٣١١	١١	**٠,٥٣٠	١١	**٠,٥١٣	١١

* مستوى الدلالة ٠,٠٥

** مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أنّ كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنّها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

٣- طريقة اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

مصفوفة ارتباطات مقياس العزلة الاجتماعية

أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية	١	٢	٣	٤
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	.			
الثقة بالنفس	**٠,٨٤٥	.		
التواصل والاحتواء الأسري	**٠,٦٨٨	**٠,٥٤٩	.	
الدرجة الكلية	**٠,٧٨٤	**٠,٨٦٩	**٠,٦٤٧	.

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

وتمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس العزلة الاجتماعية من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أطفال العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد الاختبار دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى أنَّ الاختبار يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس العزلة الاجتماعية

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	٠,٨٧٩	٠,٠١
الثقة بالنفس	٠,٨٤٩	٠,٠١
التواصل والاحتواء الأسري	٠,٧٩٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٢١	٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس العزلة الاجتماعية، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية المقياس لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس العزلة الاجتماعية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي للعينة وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس العزلة الاجتماعية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	٠,٧٩٩
الثقة بالنفس	٠,٨٠٧
التواصل والاحتواء الأسري	٠,٧٩٥
الدرجة الكلية	٠,٧٨٤

يتضح من خلال جدول (٥) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به .

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس العزلة الاجتماعية في صورته النهائية من (٣٣) عبارة وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائما - أحيانا - نادرا) تأخذ درجات (٣، ٢، ١) علي الترتيب، حيث يتكون من ثلاثة أبعاد كما بعد به (١١) مفردة علي التوالي، وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس (٣٣) والحد الأقصى (٩٩) درجة وتعتبر الدرجة (٦٦) درجة حيادية واقل منها يكون معزول اجتماعيا وما فوقها يعد غير معزول اجتماعيا.

٣- مقياس الاكتئاب: إعداد: الباحث

- الإطلاع علي بعض المقاييس ومنها مقياس محمد محروس الشناوي وعلي خضر (١٩٩١)، (World Health Organization (2001)

- تم حساب الخصائص السيكومترية علي عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة من التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٤) عبارة وبعد عرضه علي مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، أصبح في صورته النهائي (٣٠) عبارة وتم استبعاد أربع عبارات لم يتفق عليها المحكمين، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائما - أحيانا - نادرا) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها: ٣، ٢، ١ للاستجابات السابقة، وتشير الدرجة المرتفعة علي هذا المقياس إلي الاكتئاب أما الدرجة المنخفضة فتشير إلي عدم وجود اكتئاب.

أولاً: الصدق:

١- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة علي (١٥) محكماً استجاب منهم (١١) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية، وتكنولوجيا التعليم؛ وتم حذف (٤) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين علي انتمائها لمقياس الاكتئاب علي ٧٠%.

٢- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب

البعد النفسي		البعد الاجتماعي		البعد الجسدي	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٥١٩	١	**٠,٤٣٥	١	**٠,٦٢٧
٢	**٠,٧٤٥	٢	**٠,٧٤٦	٢	**٠,٦٣٥
٣	**٠,٣٦٥	٣	**٠,٤١٧	٣	**٠,٣٩٧
٣	**٠,٥١٣	٣	**٠,٦٠٨	٣	**٠,٤٩١
٥	**٠,٧٩١	٥	**٠,٤٣١	٥	**٠,٧٠٤
٦	**٠,٤٨٥	٦	**٠,٨٥٣	٦	*٠,٢٠٥
٧	**٠,٤٣١	٧	**٠,٨٣٦	٧	**٠,٤١٢
٨	**٠,٦٥٦	٨	**٠,٣٣٧	٨	**٠,٣١٤
٩	**٠,٤٤٢	٩	**٠,٧٢٨	٩	**٠,٣٨٦
١٠	**٠,٥٤٨	١٠	**٠,٨٥٢	١٠	**٠,٢١٨

* مستوى الدلالة ٠,٠٥

** مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أنَّ كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

٣- طريقة اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس الاكتئاب ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

مصفوفة ارتباطات مقياس الاكتئاب

٤	٣	٢	١	أبعاد مقياس الاكتئاب
			.	البعد النفسي
		.	**٠,٨٤٥	البعد الاجتماعي
	.	**٠,٥٤٧	**٠,٧٥٤	البعد الجسمي
.	**٠,٦٧٤	**٠,٨٥٤	**٠,٦٩٥	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وتم ذلك بحساب ثبات مقياس الاكتئاب من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أطفال العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد الاختبار دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى أن الاختبار يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٨)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الاكتئاب

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
البعد النفسي	٠,٧٥٤	٠,٠١
البعد الاجتماعي	٠,٩٤١	٠,٠١
البعد الجسمي	٠,٧٥٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٧٨٤	٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الاكتئاب، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية المقياس لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الاكتئاب باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي للعينات وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٩)

معاملات ثبات مقياس الاكتئاب باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
البعد النفسي	٠,٧٥٤
البعد الاجتماعي	٠,٧٨٤
البعد الجسدي	٠,٧٢٤
الدرجة الكلية	٠,٧٤٧

يتضح من خلال جدول (٩) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الاكتئاب على العينة الاستطلاعية التي اشتملت (٥٠) من طلاب التعليم التطبيقي بدولة الكويت، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، ثمّ تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٠)

مُعاملات ثبات مقياس الاكتئاب بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	البعد النفسي	٠,٨٢١	٠,٧٣١
٢	البعد الاجتماعي	٠,٧٩٤	٠,٧٧٢
٣	البعد الجسمي	٠,٨٠٦	٠,٧٦٩
٤	الدرجة الكلية	٠,٧٣٣	٠,٧١٣

يتضح من جدول (١٠) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان - براون متقاربة مع مثلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للاكتئاب.

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس الاكتئاب في صورته النهائية من (٣٠) عبارة وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) تأخذ درجات (٣، ٢، ١) علي الترتيب، حيث يتكون من ثلاثة أبعاد كما بعد به (١٠) مفردات على التوالي، وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس (٣٠) والحد الأقصى (٩٠) درجة وتعتبر الدرجة (٦٠) درجة حيادية وأقل منها يكون غير مكتئب وما فوقها يعد من المكتئبين.

٤- مقياس السلوك العدواني: إعداد: الباحث

- الإطلاع علي بعض المقاييس ومنها مقياس أمجد جمعه (٢٠٠٥)، أحمد التميمي (٢٠٠٨)، ابتسام حسن (٢٠٠٩)، رحاب عبدالمنعم (٢٠٠٩).

- تم حساب الخصائص السيكومترية علي عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) طالب وطالبة من التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٥) عبارة وبعد عرضه علي مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، أصبح في صورته النهائي (٣٠) عبارة وتم استبعاد خمس عبارات لم يتفق عليها المحكمين، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها: ٣، ٢، ١ للاستجابات السابقة، وتشير الدرجة المرتفعة علي هذا المقياس إلي العدوان أما الدرجة المنخفضة فتشير إلي عدم وجود عدوان.

أولاً: الصدق:

١- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (٣٠) عبارة علي (١٥) محكماً استجاب منهم (١١) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية، وتكنولوجيا التعليم؛ وتم حذف (٥) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين علي انتمائها لمقياس العدوان علي ٧٠%.

٢- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للأبعاد:

وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانية

نحو الممتلكات العامة والخاصة		نحو الذات		نحو الآخرين	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٥٣٧	١	**٠,٣٦٥	١	**٠,٣١٦	١
*٠,٢٥٣	٢	**٠,٣٧٧	٢	*٠,٢١٩	٢
**٠,٣٨٨	٣	**٠,٦٤٠	٣	**٠,٣٦٥	٣
**٠,٣٦٠	٣	*٠,٢٥٣	٣	*٠,٢٠٩	٣
**٠,٢٨٢	٥	**٠,٣٩٩	٥	**٠,٣٧٦	٥
**٠,٣٥٧	٦	**٠,٣٣٥	٦	**٠,٣٧٣	٦
**٠,٥٦٣	٧	**٠,٥٣٠	٧	**٠,٥١٦	٧
**٠,٣٠٧	٨	**٠,٤٢٣	٨	**٠,٤٧٥	٨
**٠,٤٩٨	٩	**٠,٣٨٧	٩	**٠,٤٥٣	٩
**٠,٤٥٧	١٠	**٠,٢٧٦	١٠	*٠,٣٣٦	١٠

* مستوى الدلالة ٠,٠٥

** مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أنَّ كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أي أنها صادقة، ولذلك يمكن العمل به.

٣- طريقة اتساق الأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس السلوك العدواني ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢)

مصفوفة ارتباطات مقياس السلوك العدواني

٤	٣	٢	١	أبعاد مقياس السلوك العدواني
			.	نحو الآخرين
		.	**٠,٧٤٥	نحو الذات
	.	**٠,٧٧٤	**٠,٧٨٤	نحو الممتلكات العامة والخاصة
.	**٠,٧٨٥	**٠,٧٣١	**٠,٦٨٧	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٢) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على تمتع مقياس السلوك العدواني بالاتساق الداخلي.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

وتمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس السلوك العدواني من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على العينة الاستطلاعية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أطفال العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد الاختبار دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى أنَّ الاختبار يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٣)

نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس السلوك العدواني

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
نحو الآخرين	٠,٧٥٤	٠,٠١
نحو الذات	٠,٩٤١	٠,٠١
نحو الممتلكات العامة والخاصة	٠,٧٥٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٧٨٤	٠,٠١

يتضح من خلال جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس السلوك العدواني، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية المقياس لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

٢- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس السلوك العدواني باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي للعينة وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٤)

معاملات ثبات مقياس السلوك العدواني باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

الأبعاد	معامل ألفا - كرونباخ
نحو الآخرين	٠,٧٤٥
نحو الذات	٠,٧٥٧
نحو الممتلكات العامة والخاصة	٠,٧٧٤
الدرجة الكلية	٠,٧٥٦

يتضح من خلال جدول (١٤) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس السلوك العدواني على العينة الاستطلاعية التي اشتملت (٥٠) من طلاب التعليم التطبيقي بدولة الكويت، ثم تم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، ثم تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٥)

مُعاملات ثبات مقياس السلوك العدواني بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	سبيرمان - براون	جتمان
١	نحو الآخرين	٠,٣٤٠	٠,٣٣٠
٢	نحو الذات	٠,٧٤٧	٠,٧٤٧
٣	نحو الممتلكات العامة والخاصة	٠,٧٥٣	٠,٧٤٦
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٧١	٠,٨٥٢

يتضح من جدول (١٥) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للسلوك العدواني.

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس السلوك العدواني في صورته النهائية من (٣٠) عبارة وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائما - أحيانا - نادرا) تأخذ درجات (٣، ٢، ١) علي الترتيب، حيث يتكون من ثلاثة أبعاد كما بعد به (١٠) مفردات على التوالي، وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس (٣٠) والحد الأقصى (٩٠) درجة وتعتبر الدرجة (٦٠) درجة حيادية وأقل منها يكون غير عدواني وما فوقها يعد عدواني.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يقوم الباحث يعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء فروض الدراسة، ثم يعقبها مناقشتها وتفسيرها على النحو التالي:

نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين إدمان العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

جدول (١٦)

يبين نتائج معامل الارتباط بين العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الطلاب = ٧٠، الطالبات = ٥٠)

العزلة الاجتماعية	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
إدراك الذات والثقة بتقبل الآخرين	الطلاب ** ٠,٥٤١
	الطالبات ** ٠,٦٢٤
	المجموع ** ٠,٧٥٤
الثقة بالنفس	الطلاب ** ٠,٤٥٤
	الطالبات ** ٠,٣٥٢
	المجموع ** ٠,٧٥٤
التواصل والاحتواء الأسري	الطلاب ** ٠,٦٢٤
	الطالبات ** ٠,٤٥٥
	المجموع ** ٠,٤٧٥
الدرجة الكلية	الطلاب ** ٠,٦٣٢
	الطالبات ** ٠,٥٢٤
	المجموع ** ٠,٦٥٦

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٦) أنه:

توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ذكورا وإناثا.

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين إدمان العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

جدول (١٧)

يبين نتائج معامل الارتباط بين الاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الطلاب = ٧٠، الطالبات = ٥٠)

الإكتئاب	إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
البعد النفسي	الطلاب ** ٠,٤٤٥
	الطالبات ** ٠,٦٢٥
	المجموع ** ٠,٥٢٤
البعد الاجتماعي	الطلاب ** ٠,٤٧٥
	الطالبات ** ٠,٦٢٥
	المجموع ** ٠,٧٥٤
البعد الجسمي	الطلاب ** ٠,٦٢٤
	الطالبات ** ٠,٥٥٥
	المجموع ** ٠,٦٣٥
الدرجة الكلية	الطلاب ** ٠,٤٢١
	الطالبات ** ٠,٦٣٢
	المجموع ** ٠,٤٢١

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٧) أنه:

توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الاكتئاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ذكورا وإناثا.

نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العدوان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين إدمان العزلة الاجتماعية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت.

جدول (١٨)

يبين نتائج معامل الارتباط بين العدوان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الطلاب = ٧٠، الطالبات = ٥٠)

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي		العدوان
** ٠,٥٢٢	الطلاب	نحو الآخرين
** ٠,٦٣٢	الطالبات	
** ٠,٥٧٨	المجموع	
** ٠,٤٥٧	الطلاب	نحو الذات
** ٠,٦٢٤	الطالبات	
** ٠,٥٢١	المجموع	
** ٠,٦٣٥	الطلاب	نحو الممتلكات العامة والخاصة
** ٠,٤٧٥	الطالبات	
** ٠,٥٣١	المجموع	
** ٠,٧٥٧	الطلاب	الدرجة الكلية
** ٠,٥٢٤	الطالبات	
** ٠,٧٠٤	المجموع	

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٨) أنه:

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين العدوان وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ذكورا وإناثا.

نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على أنه: يمكن التنبؤ بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات النفسية (العزلة الاجتماعية - الاكتئاب - العدوان) لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Regression)، وذلك بهدف تحديد مدى إسهام المشكلات النفسية في التنبؤ بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (١٩)

التنبؤ بمستوى المشكلات النفسية من مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

المتغير التابع	المتغير المستقل	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة بيتا Beta	قيمة ف	قيمة (ت) ودالاتها	مستوى الدلالة	الثابت
إدمان شبكات التواصل الاجتماعي	العدوان	٠,٦٤٤	٠,٤١٥	٠,٧٥٠	٠,٤٦٠	١١٢,٢٣٥	**٦,٧٣٢	٠,٠١	٣٩,٢٢٣
	العزلة الاجتماعية	٠,٧٠٢	٠,٤٩٣	٠,٦٥٩	٠,٣٣٤	٧٦,٢٠٧	**٤,٨٨٩	٠,٠١	

**دال عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٩) ما يلي:

تُساهم بعض أبعاد المشكلات النفسية، والمتمثلة في العدوان، العزلة الاجتماعية بنسبة إسهام إيجابية دالة بلغت قيمتها (٠,٤٦٠)، (٠,٣٣٤) على الترتيب في التنبؤ بمستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ على النحو التالي:

شبكات التواصل الاجتماعي = ٠,٤٦٠ (العدوان) + ٠,٣٣٤ (العزلة الاجتماعية) - ٣٩,٢٢٣ (الثابت).

نتائج الفرض الخامس:

والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول التالي يوضح النتيجة.

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

مستوى الدلالة	قيمة ت	الطالبات ن = ٥٠		الطلاب ن = ٧٠	
		ع	م	ع	م
٠,٠١	٢,٤٠٤	٣,٨٨٥	٤١,٨٧٥	٢,٢٩٠	٤٧,٠٨٧

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في اتجاه الطلاب، حيث كانت قيمة (ت) = (٢,٤٠٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

نتائج الفرض السادس:

والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام التكرارات والنسب المئوية وكا، والجدول التالي يوضح النتيجة.

جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت

عدد الساعات	عينات الدراسة	ك	%	كا
أكثر من ٣ ساعات	الذكور	١٠	١٤,٢٩	١,٢٠٧
	الإناث	٨	١٦	
أكثر من ٦ ساعات	الذكور	٢٠	٢٨,٥٧	١,٤٥٣
	الإناث	١٥	٣٠	
أكثر من ٩ ساعات	الذكور	٤٠	٥٧,١٤	١,٥١٢
	الإناث	٢٧	٥٤	

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في اتجاه الطلاب ذوى المستويات المختلفة في المكوث على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كانت قيمة (كا) على التوالي = (١,٢٠٧, ١,٤٥٣, ١,٥١٢)، وهي قيم دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إفراط الطلاب والطالبات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى حد يصل إلى الإدمان وبين ارتفاع مستوى العزلة الاجتماعية

وذلك يعنى أنه على الرغم من اهتمام الفرد بكل ما يحيط به من معلومات تكنولوجية، أو ما يطلق عليه (بتكنولوجيا المعلومات) إلا أن تلك المعلومات التقنية صارت صناعة تستقطب الكثير من الاستثمارات الهائلة اللازمة لجمع المعلومات، وتحويلها من صورتها الأولية (الخام) إلى خدمات معلوماتية.

فقد أصبح يقاس مدى تقدم الشعوب والأمم وازدهارها ورفقيها، بمدى قدرتها وملكيته للمعلومات بصفة عامة - والتكنولوجية بصفة خاصة حيث بعد بمثابة المصدر الهام للقوة والتقدم، وبذلك أصبح يطلق على العصر الحالي الذي نحيا فيه (عصر المعلومات التكنولوجية) مما ترتب عليه ضرورة هامة وملحة وهي ضرورة الأخذ بالأساليب الحديثة الآلية في جمعها ومعالجتها، واستخدام شبكة المعلومات العنكبوتية وهي الإنترنت التي تعتبر الوسيلة الرئيسية لنقل تلك المعلومات وتبادلها.

ومن فإذا كان استخدام شبكة التواصل الاجتماعي له مزايا كثيرة في شتى المجالات الحياتية المختلفة منها

زيادة دافعية الطلاب نحو التعليم، وجعل الطالب محور العملية التعليمية بدلا من النظرة الكلاسيكية والتقليدية للمناهج الدراسية التي تقدم للطالب بل والإطلاع على كل ما هو جديد في مجال التعليم والتعلم، ويمكن الطلاب من مهارات الاتصال، وغير ذلك من المزايا.

إلا أنه توجد العديد من السلبيات الناشئة من استخدام الإنترنت - إلى حد الإدمان - في مجالات شتى منها المدرسية، والأسرية، الأكاديمية، الأخلاقية، والدينية، والعلمية، والاقتصادية، والأمنية التي تتمثل في أمور كثيرة منها: إمكانية المستخدم للإنترنت في الدخول على مواقع أو برامج ممنوعة أخلاقيا، أو دخولهم على مقاهي الإنترنت، واكتساب سلوكيات غير مرغوب فيها، وجلس الطلاب ساعات طويلة على الإنترنت بدون فائدة بمعنى يكون الإنترنت مضيعة للوقت وإهدار للمال هذا من جانب.

ومن جانب آخر يعتبر بمثابة ناقوس الخطر من استئراء الأمراض النفسية داخل مجتمعنا وخاصة مرض الاكتئاب والقلق باعتبارهم دون سائر الإضرابات النفسية

الأخرى سببا رئيسيا في تزايد الإدمان على المخدرات وحوادث الانتحار والمشكلات الاجتماعية التي لا حصر لها.

ومن ثم فقد استشرى في الآونة الأخيرة وخاصة في الكويت مرض شديد الخطورة وهو (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) الذي بدأ يعاني منه الطلاب الذي يستخدمون الإنترنت إلى حد الإدمان الذي يتمثل في كثير من المظاهر الآتية:

فقد أصبح الإنترنت مسيطرا على الشباب على حد سواء ذكورا أو إناثا بصفة خاصة.

- هناك من الشباب يستخدم الإنترنت بشكل غير معقول أو جنوني كأن يجلس الطالب على جهاز الكمبيوتر فترة زمنية طويلة تتراوح من ٦-١٠ ساعة يوميا، إذ أن مثل هذا الطالب لا يتمكن من حبس نفسه عن الإنترنت ولو ليم وأحد.

- كما تتضح أهم سلبيات الإنترنت ومنها الإدمان عليه حيث يجلس الطالب بالساعات الطويلة أمام شاشة الكمبيوتر، منعزلا عن الناس بل وأسرته وأصدقائه وكأنه في عالم آخر، الأمر الذي يؤثر تأثيرا سلبيا على شخصية الطالب أيا كان جنسه ذكرا أم أنثى، فبدأ يصير تدريجيا انطوائيا، عصبي المزاج، لا يكثر بما يدور حوله، وبدأ تتكون لديه المشاعر غير السارة والتي تبدو عن معاناة مثل هذا الطالب للأعراض الاكتئابية والحزن والقلق والتوتر والشعور بالذنب، فإن مثل تلك المشاعر تتسبب في الآلام النفسية، فضلا عن غياب الاستبصار وارتباك التفكير الناتج عن قصور الكفاية الذاتية في التغلب على المشاعر السلبية بل وقصور في مهارات التنظيم الوجداني لكي يستطيع الفرد الخروج من حالات المزاج السلبي التي غالبا ما تتسبب في التشاؤم وضعف التركيز وانخفاض تقدير الذات والشعور بالإرهاق ومشكلات النوم والشكاوى الجسمية التي تتمثل فيما يأتي إرهاق العينين واحمرارها، وآلام الظهر والرقبة ؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها وقد وضعت الدراسات النفسية الحديثة خطوات لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يمكننا اقتراحها في الخطوات الآتية:

١- عمل العكس: ويقصد بذلك على مستخدم الإنترنت بصورة مفرطة وزائدة عن الحد، فيجب عليه كسر روتين تعامله مع مواقع التواصل الاجتماعي، بمعنى إذا كان قد اعتاد استخدام الإنترنت بمجرد استيقاظه من النوم مباشرة، فيعكس هذا الروتين بالجلوس على الإنترنت في وقت المساء مثلا. . وهكذا.

٢- إيجاد مواقع خارجية: بمعنى أن يقوم المستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي بضبط منبه للوقت بهدف تحديد وقت محدد للجلوس أمام الإنترنت وعندما يدق جرس المنبه أغلق جهاز الكمبيوتر فورا.

٣- تحديد وقت الاستخدام: يطلب من مدمن مواقع التواصل الاجتماعي بوضع جدولاً أسبوعياً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على تقليل بقدر الإمكان مساحة الوقت الذي تعود عليه من قبل.

٤- الانضمام إلى مجموعات التأييد: وذلك يعنى قضاء أوقات كثيرة مع الأسرة والأصدقاء، والقيام بالزيارات الاجتماعية في المناسبات المتنوعة حتى يمكن لمستخدم الإنترنت لدرجة الإدمان أن يتذوق طعم الحياة الحقيقية.

٥- الإقناع التام: بمعنى أن يجرب مدمن الإنترنت أن يكون أكثر قوة مع نفسه فعلى سبيل المثال إذا كنت مدمن لجزء من الإنترنت كالمحادثات chatting فقم باستخدام المتبقي من أجزاء مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى فهذه إحدى طرق العلاج.

٦- تسجيل السلبيات: وفيها يقوم مدمن الإنترنت بإعداد عدد من البطاقات يكتب عليها خمس أو ست سلبيات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، فقم بوضعها بجوار مواقع التواصل الاجتماعي وأنت جالس أمامه حتى يذكرك إذا ما اندمجت مع مواقع التواصل الاجتماعي.

٧- إشراك الآخرين: إذا لم يستطع مدمن مواقع التواصل الاجتماعي أن يتغلب على مشكلته بمفرده، فدع أحد أفراد أسرته أو أصدقائك كأن يذكرك بما واعدت به نفسك أو أن يصطحبك في رحلة خارجية مثلاً لمجرد التغيير.

٨- إعداد بطاقات من أجل التذكير: وفيه يقوم مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكره بأهمية الوقت وبجوانب حياته الأخرى.

وتحتوى البطاقة على البنود الآتية:

- تحديد الوقت. - ترتيب الأولويات.

- اكتشاف عالمك - مشاركة أسرته

- استمتاعك بإنجازاتك على مواقع التواصل الاجتماعي

وفى النهاية لاشك أن البحث في هذا المجال حديث الاهتمام ويفتح آفاقاً جديدة، ويتطلب إلى دراسات كثيرة أوسع وأعمق بحيث تنطلق منها تصورات أو نماذج نظرية، لتختبر واقعياً قبل أن توجه نحو التطبيقات العلمية. لذلك فمن المهم إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتلك التقنية الحديثة لما لها من تطورات هائلة وتتضمن سلوكيات وأفكار جديدة.

التوصيات:

بعد عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية ومناقشتها، فقد خلص الباحث إلى إلقاء الضوء على بعض أثار تلك التقنية الحديثة ألا وهي مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من هذه التقنية أثرت على العالم وأمدته بالفوائد والمنافع العديدة الناتجة عن استخدامها فلا يعنى ذلك تجاهل هذه التقنية والعزوف عنها، وإنما المطلوب مراعاة ما يأتي:

- ضرورة الترشيد والاستخدام المعتدل لمواقع التواصل الاجتماعي بهدف تحقيق أغراض محددة وواضحة.

- ضرورة وجود دور للرقابة الأسرية وتوجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي.

- يجب وضع قواعد وضوابط ووسائل تكنولوجية حديثة لمراقبة المواقع الممنوعة والهدامة بحيث لا تمكن المستخدمين للشبكة الدخول إليها.

- ينبغي تكثيف حملات التوعية وغرس السلوك الديني والتنشئة الاجتماعية في نفوس الشباب بحيث تمنعهم من الاستخدامات الضارة لمواقع التواصل الاجتماعي.

- التأكيد على أهمية دور الأسرة والمجتمع والجامعات في تنمية الوازع الديني ولسلوك الأخلاقي في نفوس الشباب من خلال الحوار والمناقشة الهادفة التي تعمل شغل أوقات فراغ بصورة مثمرة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء لشباب بدلا من تركهم فريسة لنشوء الأعراض الاكتئابية المتنوعة.

- ضرورة توجيه وإرشاد الشباب وخاصة مدمني مواقع التواصل الاجتماعي - بتعلم كيفية استبدال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بالتمارين الرياضية وغيرها من الهوايات والأنشطة المتنوعة للاعتدال في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

- تعويد الشباب المدمن لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بقضاء الوقت المخصص لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء ومساعدة الأسرة والأصدقاء له لتحقيق ذلك.

- ضرورة تدريب المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الذكور وتوجيههم لتوضيح الإيجابيات والسلبيات الناجمة عن التعامل معها.

- ضرورة العمل على مقومات الرقابة الذاتية لمستخدمين مواقع التواصل الاجتماعي، وتوجيه الشباب نحو الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع

- إبراهيم قشقوش (١٩٨٠). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط٥، القاهرة: عالم الكتب.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا). المؤتمر السنوي لمعهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- حنان محمد إسماعيل (٢٠٠٧). فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين. رسالة الماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- دينا محمد محمود عساف (٢٠٠٥). استخدامات المراهقين للانترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لديهم. رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- سارة صالح الخمشي (٢٠١٠). بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنت، مجلة علوم إنسانية، السنة السابعة، العدد ٤٥.
- ساري حلمي خضر (٢٠٠٨). تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية (دراسة ميدانية في المجتمع القطري)، مجلة جامعة دمشق، ٢٤ (٢)، ٣٤ - ٧٤.
- سعدية علي بهادر (١٩٨٠). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
- سعدية علي بهادر (١٩٩٤). في علم نفس النمو، ط١٠، القاهرة: المؤسسة السعودية بمصر.
- السيف عبد الكريم، والفطيري سامي (٢٠٠٨). برنامج مقترح للوقاية من أخطار الإنترنت وأثره على تنمية وعي طلاب التعليم العام ببعض قضايا الانحراف، الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية الهوية - الاغتراب - الاضطرابات النفسية، ط ٢، القاهرة، دار الرشاد.
- فؤاد أبو المكارم (٢٠٠٩). استخدام الانترنت كسلوك إدماني. الندوة الإقليمية لعلم النفس، تحت عنوان " علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية ". قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

فيوليت فؤاد إبراهيم (٢٠٠٤). مناهج البحث في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد عبد الرحمن الفارس (٢٠٠٧). الخصائص والحاجات الاجتماعية لمستخدمي الإنترنت، رسالة ماجستير، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، كلية الآداب، الرياض.

محمد قاسم عبد الله (٢٠١٠). علم نفس الصحة. حلب: منشورات جامعة حلب.

محمد قاسم عبد الله (١٩٩٦). سيكولوجية الاغتراب والبحث عن الذات عند الإنسان العربي، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.

هبة بهي الدين ربيع (٢٠٠٣). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية، ١٣ (٤)، ٥٧١ - ٥٧٣.

Cornwell, B., & Lundgren, D. (2001). Love on the internet: Involvement and misrepresentation in romantic relationship in cyberspace VS real space. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 197 - 211.

David, E., Shelia C., Charlie. (2002). Internet use and the self concept: Linking specific uses to global self -esteem, 8,1.

Davis, R. (2001). A cognitive- behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 178 - 195.

Duran, M. (2003). internet addiction Disorder. *Allpsych Journal*. December, 14

Eniola, M., Adebisi, A. (2005). Effects of rational emotive behavior and reality therapies on socialization problems of visually impaired students. *The Nigerian journal of Guidance & Counseling*, 10 (1), 161- 168.

Grohol, J.(2003). internet addiction depression and chine's Teens *Allpsvch Journal*. November 10.

Henderson, L., Zimbardo, P., & Graham, J. (2002). Social fitness technology use: Adolescence interview study. USA: Stanford University and Shyness Institute.

Jeon, J., (2005). The effect of the extent of internet use and social supports for adolescent depression and self- esteem. Unpublished master's thesis, Seoul: The graduate School of Yonsi University.

- Kim, J. (2007). A Reality Therapy Group Counseling program as an internet addiction recovery Method for college students in Korea. International Journal of Reality Therapy, 26 (2), 2-9.**
- Kim, J. (2008). The effect of an R/T Group Counseling program on the internet addiction level and self- esteem of internet addiction university student. International Journal of Reality Therapy, 27, (2),4-11.**
- Kim, K. (2002). The effect of a reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. International Journal of Reality therapy. 22 (1), 30-33.**
- Kim, R., & Hwang, M., (2001). The effect of internal control and achievement motivation in group counseling based on reality therapy. International Journal of Reality Therapy, 20 (2), 12-13.**
- Krout,R. Undmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhata, T.; & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social development and psychological well - being ?. American Psychologist, 53, 1017 - 1031.**
- Larose, R. Eastin, M., & Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox: Social cognitive explanations of internet use and depression. Journal of On line Behavior, 1 (2).**
- Loyd, B. (2005). The effects of Choice theory / Reality therapy principles on high school students' perception of needs satisfaccction and behavioral change. Dissertation abstracts international section a: humanities and social sciences, 66, 1-A, p. 96.**
- Mackert, Michaels Whitten, Pamela (2003). Internet habit and addiction in the context of a community website Paper Presented at Communication 409 Arts Building, Michigan State University.**
- Morgan, C., & Cotton, S. (2003). The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshman. Cyber Psychology and Behavior, 6 (2), 133 - 142.**
- Murali, Viaja & George , Sanju (2007). Advances in psychiatric treatment, 13: 24-30.**
- Parsons, Michael (2005). An examination of massively multiplayer online role- playing games as facilitator of internet addiction. Dissertation Abstracts International 66, 08B, 4495**

- Pawlak, Craig (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts International, 63, 05A, 1727.**
- Shapira, N. (1998). Psychiatric evaluation of individuals with problematic use of the internet, NR 157, Presented at the 151st Annual Meeting of the American Psychiatric Association. Toronto, June, 1.**
- Shapiro, N., Goldsmith, T., Keck, E., Khosla, V. & Mcelroy, S., (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal effects disorder, 57, 1-3, pp. 267- 320.**
- Tsai, C. & Lin, S. (2003). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. Cyperpsychology & Behavior, 4, 373-376.**
- Weitzman, Dawn G. (2000) Family and individual functioning and computer / internet addiction. Dissertation Abstracts International, 61, 09B, 5012.**
- Widyanto , Laura & Mcurran, Mary(2004). the psychometric properties of the internet addiction test. cyber psychology & Behavior, 7 (4), 443-450.**
- Xiaoming, Y., (2005). The mental health problems of internet addicted college students. Psychological science, 28, 6, 1476.**
- You, H. (2007). The effect of internet addiction on elementary school student's self esteem and depression. Unpublished master's thesis. Chungnam: The Graduate school education of Kongju University.**
- Young, K. & Rogers, J. (1998). Internet addiction. The emergence of a new disorders. Cyperpsychology & behavior, 1(3), 237-244.**
- Young, K. (1996). internet addiction the emergence of anew clinical disorder, ceberpsychology and Behavior , 1 (3), 237-244.**
- young, Kimberly s. (1996). psychology of computer use: xl. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype: psychological Reports 79 (2) , 899 - 202.**
- Young,K. S. (2009). Frequently Asked Questions. Net addiction. com. [http: //w.w.w. net addiction. com / Faq. htm](http://w.w.w. net addiction. com / Faq. htm). Retrieved. 2009.**
- Young,K. S., & Rodgers , R. (1998). The relationship Between depression and internet addiction. paper published in cyber psychology & Behavior, 1 (1), 25-28.**

Zhou, y, Lin, E.DU, Y , Qin, L. (2009). Gray Matter abnormalities in internet addiction: Euro peon Journal of Radiology , 10 ,105.