

إدمان الانترنت وعلاقته بإدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة دراسة ارتباطية .

د/مي موسى يوسف.

مدرس علم النفس كلية الآداب / جامعة عين شمس

مقدمة:

يعد إدمان الانترنت ظاهرة حديثة نسبيًا على مجتمعنا فقد عهدنا أنواع عديدة من الإدمان القائم على الإعتياد على مجموعة من المواد المخدرة باختلاف أنواعها لكننا لم نعهد إدمان الانترنت والإستخدام المرضي له إلا في الأونة الأخيرة من القرن الحالي ، الأمر الذي لفت أنظار الباحثين للبحث الى هذا النوع الجديد من الإدمان (والذي لا يعتمد على مواد ولكن يعتمد في المقام الأول على عادات سلوكية) ومعرفة الدوافع والأسباب التي تجعل الفرد ينخرط في هذا النوع الجديد من الإدمان. ان ذلك الاصطلاح "إدمان الانترنت" يوحي لنا ان هناك حالة من الإعتياد المرضي وعدم القدرة على الإستغناء عن إستخدام شبكة الانترنت مما يوحي لنا ان الفرد فقد القدرة على السيطرة على سلوكه وضيطة وتوجيهه ، ومن ثم كان لزاما علينا كمتخصصين في مجال علم النفس ان ننظر للأمر نظرة موضوعية للبحث في العوامل والأسباب التي تدفع الفرد للإنخراط في هذا النوع الجديد من الإدمان والذي يطلقون عليه إدمان الانترنت تارة والاستخدام المرضي للانترنت تارة أخرى والإعتياد المرضي على الانترنت تارة ثالثة .

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة فيما بين إدمان الانترنت وإدارة الذات ، للتعرف عما إذا كان الأشخاص مرتفعي إدارة الذات لديهم القدرة على ضبط دوافعهم ونزعاتهم ومن ثم السيطرة والتحكم في قضاء ساعات طويلة على شبكة الانترنت وبالتالي تجنب الوقوع في طائفة الإدمان والمقاومة المرضية ، أم أن هناك متغيرات أخرى ذات أهمية تدفع بالفرد للإنخراط في مثل هذا السلوك المرضي إن صح التعبير ، الأمر الذي دفع الباحثة لتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة ، وقطعا هناك عوامل اخرى أشارت إليها الدراسات السابقة من قبيل العلاقات الوالدية المضطربة – الإفتقاد للدعم والتأييد والمساندة – الافتقاد للقوة والمثل الأعلى – غياب لغة الحوار – الفشل الدراسي – الإخفاق في تحقيق الذات إلخ ، ولكن القدرة على التعامل مع مثل هذه المعطيات وإدارتها والتحكم بها تختلف من فرد لآخر ، فمرتفعي إدارة الذات لديهم القدرة على تجاوز مثل تلك الأزمات بالطرق السليمة ويستخدمون الانترنت بصورة معتدلة لأهداف متعددة من قبيل البحث العلمي – التعارف الإجتماعي – انجاز المهام والواجبات ، في حين ان منخفضي إدارة الذات يعجزون عن التعامل مع هذه المشكلات بالطرق والآليات السليمة وينخرطون في إستخدام الانترنت بصورة مفرطة كوسيلة للهروب من واقع مؤلم ومن ثم يفقدون السيطرة على استخدام تلك التقنية والتي تستخدم بشكل مرضي ، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الحالية من خلال إستخدام أدوات البحث والتي كانت متمثلة في إختبار إدمان الانترنت لبشري إسماعيل أحمد وإختبار إدارة الذات لناجي محمد حسن.

مدخل لمشكلة الدراسة:

"لا شك أن التقدم الهائل في مجال الحاسب الآلي واستخداماته المتعددة قد فتح الباب على مصراعيه لأور كثيرة مثل تسهيل عملية البحث عن المعلومة والاتصال والتجارة وتبادل المعلومات وتسهيل العمليات المصرفية ناهيك عن استخدامه في مجال البحث العلمي والاتصال بين مراكز الأبحاث والمراكز الطبية ، ولا شك أيضا أن الانترنت مثله مثل أي مخترع آخر لا بد من وجود بعض الجوانب لمظلمة من استخداماته وأشد هذه الجوانب المظلمة ظلما هو الإدمان على الانترنت

والدخول إلى العالمي السفلي من هذا الفضاء الواسع ، نعم إن الانترنت عبارة عن فضاء واسع يشبه الفضاء الكوني من حيث اتساعه ومن حيث وجود ثقوب سوداء فيه تبتلع من يدخل إليها أو يقترب منها حيث أن لها جاذبية مغرية لكنها مهلكة ، ومع دخول الانسانية عصر المعلومات حدث تغيير في مفهوم التفوق لدى المجتمعات فإذا كان التفوق العسكري يشكل هاجس المجتمعات حتى منتصف القرن العشرين فإن التفوق المعلوماتي أصبح اليوم المنظور الاساسي لاستراتيجيات الدول المتقدمة ومنذ اكتشاف الكمبيوتر في النصف الثاني من القرن العشرين واعتبار ذلك حدث مهم في العالم المعاصر لما له من تأثيرات بارزة في انشطتنا وحياتنا اليومية لكن الأمر يصبح جدا خطير حين يكون هذا الاكتشاف مجرد وسيلة للتسلية او يصبح هو المعلم المؤسس لبعض القيم السيئة والمنحرفة ، وهناك مخاوف مشروعة الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها ، ومع تزايد الإقبال على شبكة الانترنت وسوء استخدامها متمثلا في قضاء وقت طويل في الإبحار فيها ظهر ما يسمى "إدمان الانترنت" كظاهرة لا مجال لتجاهلها من قبل الدارسين والباحثين ، ولذا فإن هناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدوريات والمتخصصة لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لسوء استخدام الانترنت لاسيما حول إدمان الأطفال على الانترنت ، ولسنوات طويلة والأبحاث والدراسات تحذر من سوء استخدام الأطفال للشبكة العنكبوتية ومن انتشار إدمان الانترنت بين الأبناء الأمر الذي أدى بآبرياء في عمر الزهور إلى العزلة الاجتماعية واضطرابات النوم ومشاكل دراسية ونفسية كثيرة قد تؤدي إلى الانحراف".

(أمل كاظم :ب ت :١٠٩)

"هذا ولقد تحول الأفراد ممن يقضون وقتنا على الإنترنت أطول من وقتهم بعيداً عنها إلى أفراد غير متوازن ذهنياً نتيجة لاعتمادهم الشديد على الإنترنت حيث ينظر العديد من النشء إلى الانترنت على أنها وسيلة للهروب من الواقع ووسيلة للتحرر من مشاكل الحياة الواقعية كما يعد الانترنت متنفساً للتخلص من أبة ضغوط وحالات قلق أو اكتئاب أو أية مشاعر سلبية أخرى ، ومرت العادة مؤخرًا على الهروب من الواقع إلى عالم الانترنت باعتبارها المسكن الذي يخفف من تلك المشاعر ، وقد يبدو ذلك طريقة ملائمة لحل المشاكل على المدى القريب ، إلا أن الاعتماد المتواصل والمستمر على الانترنت يزرع لدى الأشخاص شعورا زائفا بحاجتهم له أكثر وأكثر ، الأمر الذي يخدعون به أنفسهم نتيجة لأطالة أمد تلك المشاعر دون معالجتها من جذورها.

تأثر ما يقرب من ٦% من سكان العالم بإدمان الانترنت بحلول عام ٢٠١٤ وذلك نتيجة لإنتشاره على نطاق واسع وتعد منطقة مجلس التعاون الدولي خير مثال على مدى التأثير بأضرار إدمان الانترنت ، مع الأخذ بالحسبان أن دول المجلس حققت انتشار واسع للإنترنت وبعدها عالية للغاية ، أما أنها من المناطق الأكثر انتشار الظاهرة إدمان الانترنت (بنسبة ١٠،٩% مقارنة بنسبة ٢،٦% في شمال أوروبا وغربها) . وقد خلصت صحيفة سايبيرسيكولوجي للسلوك والتواصل الاجتماعي الأمريكية إلى حقيقة تزايد العوامل المساهمة في إدمان الانترنت والتي تبرز في الدول التي يصبح فيها الرضا عن الحياة دون المستوى ويزداد فيها (٧:٢٠١٥) ICDL التلوث وإهدار الوقت في كثافة المرور بشكل عام".

(تقرير السلامة على الانترنت)

مشكلة الدراسة:

"يمكن ان يوصف إدمان الانترنت بأنه اضطراب السيطرة على السلوك على غرار سلوك المقامرة ، وتشتمل أعراض إدمان الانترنت بشكل عام على الإنشغال وفقدان السيطرة والتحمل والانسحاب والإشفاق وضعف القدرة على إتخاذ القرارات.

ان إدمان المخدرات يستخدم بشكل عام للقيام بوظيفة المعين لمساعدة الأشخاص على إدارة Flores ولقد لاحظ فلورس المشكلات المرتبطة بالعلاقات الشخصية ، الا ان الإدمان يضعف من قدرة الفرد على التواصل بشكل تدريجي بالإضافة إلى تدني نوعية العلاقات الاجتماعية والخبرات الصادمة المبكرة وإنخفاض الرضا الأكاديمي كل هذا يعد مرتبط بشكل دال بإدمان الانترنت ، علاوة على ان هذا النوع من الإدمان ينتشر بين الذكور أكثر حيث انهم يقضوا أكثر من

ساعتين يوميا

(Craparo.G;Messina.R;Severino.S;Etal-2014-304) على

شبكة الانترنت".

"ان اشكالية استخدام المراهقين والأطفال للإنترنت يعد اضطراب حديث نسبيا ، الأمر الذي لفت أنظار السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم ، ففي وقت مبكر سنة ١٩٨٠ أصبح الانترنت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للغالبية العظمى من الناس وخاصة بين الشباب وطلاب المرحلة ما قبل الجامعية حيث انهم المستخدمون الأكثر شيوعا للإنترنت سواء لأسباب أكاديمية او ترفيهية ، ان الاضطرابات المتقدمة في العلاقات الاجتماعية والعائلية تعتبر على حد سواء نتيجة مترتبة على قطع العلاقات الانسانية ، كما ان ادخال مواقع التواصل الاجتماعي ولاسيما الفيس بوك والالعاب الاونلاين جعل المشكلة أكثر مأساوية".

(Ahmed.K:2013:467)

"وبالتالي ركزت معظم الدراسات القائمة حول "إدمان الانترنت" على العوامل الداخلية التي قد تدفع الفرد للإفراط في استخدام الانترنت من قبيل العصبية والاضطرابات النفسجسدية والانطواء والذي يرتبط الى حد كبير بإدمان الانترنت ، وعلى وجه التحديد فإن الافراد ممن لديهم إنفعالات سلبية مرتفعة هم الأكثر عرضه للإفراط في استخدام الانترنت. وتمثلت المشكلات المرتبطة بإدمان الانترنت في : النزعات المضادة للمجتمع ، القلق الإجتماعي ، العدوان ، اضطرابات سوء التكيف في الشخصية والتي يمكن وصفها في (الذهانية والانيساطية والعصبية) ، فالذهانية تتصف بالاندفاعية والعدائية والإثارة ، والانطوائية تمثل نهاية متصل الانيساطية - فالانطوائيون وجدوا انهم أقل توجهها نحو الآخرين ولديهم مستويات أعلى من القلق الإجتماعي ويفكرون أكثر نحو الداخل ، والعصبية تعرف بأنها عدم الإستقرار العاطفي واستعراض المشاعر السلبية من قبيل الغيرة والإكتئاب وهلم جرا.

ان الانطواء يرتبط إيجابيا بإدمان الانترنت حيث وجد روبرتوس وآخرون Petrie & Gunn هذا وقد وجد كل من بيتر وجان

ان الاشخاص الخجولين شعروا أنهم كانوا قادرين على خلق علاقات أكثر تنوعا على الانترنت مع غياب

Robertos&Etal

(Yao.M;He.G;Deborah;Pang.M;Pang.K:2014:104) الإتصال

المباشر".

"لقد أثبتت نتائج الدراسات التي أجريت حول شخصية مستخدمي الانترنت ان هناك ثلاث فئات من الشخصيات يستخدمون الانترنت وهم الانطوائيون والمنبسطون والمعتدلون .

فالانطوائيون يخفون خجلهم وضعفهم خلف شاشات الانترنت وعلاقتهم بالأفراد الذين يتواصلون معهم عبر الانترنت أقوى بكثير من علاقتهم بالأفراد الذين يحيطون بهم ومعدل استخدامهم لوسائل الإتصال الشخصي كالاتقاء وجها لوجه او التحدث في التلفون محدود.

أما الانبساطيون فهم الأفراد الذين يرغبون بشكل مستمر في توسيع دائرة علاقاتهم الاجتماعية والتعرف بإشخاص جدد ويفضلون دائما التواجد وسط جماعة ، ويميلون الى مشاركة أفراد الجماعات المحيطة بهم في جميع الاحداث التي يمرون بها وقد اتاحت لهم الانترنت كوسيط إتصالي الفرصة لزيادة علاقاتهم الاجتماعية والحصول على المزيد من الأصدقاء. في حين ان المعتدلون تمتاز علاقاتهم الاجتماعية بالإعتدال ويستخدمون الانترنت كوسيط إتصالي يتسم بالإعتدال. والشائع بين الباحثين ان معظم مستخدمي الانترنت كوسيط إتصالي هم الافراد الذين يعانون من العزلة والوحدة ، اي الشخصية الإنطوائية التي تعاني من المشاكل والنقص في العلاقات الاجتماعية لذا يستخدمون الانترنت للتغلب على هذا النقص ولكن هذا الافتراض لم يثبت صحته بدرجة تامة حيث اثبتت نتائج العديد من الدراسات ان الشخصيات الاجتماعية تستخدم الانترنت كوسيط اتصالي بنفس الدرجة وان كانت دوافع الاستخدام تختلف بين هاتين الشخصيتين ، فالانطوائيون يستخدمونها كوسيلة للهروب وإخفاء خجلهم والتغلب على شعورهم بالوحدة ، بينما يستخدمها الاجتماعيون للدخول في مزيد

من العلاقات الاجتماعية وإشباع حاجاتهم الاتصالية المتجددة والتي لا تتوقف".

(علياء

سامي عبدالفتاح: ٢٤: ٢٠٠٩)

Caplen " ويمكن تفسير ذلك من خلال نموذج خلل المهارات الاجتماعية الذي قدمه كابلين وكان فرضه الاول : هل يطور الفرد المكتئب والذي يشعر بالوحدة رؤية سلبية لحياته الاجتماعية ، والفرض الثاني : هل يغري الكمبيوتر كوسيلة اتصال الافراد الذين يرون انفسهم منخفضي المهارات الاجتماعية ، واصبح في هذا السياق ان استخدام الكمبيوتر كوسيلة تفاعل واتصال يعطي الافراد مرونة اكبر وتقدير افضل للذات من علاقة الوجه للوجه حيث يسهل من التعبير عن الذات والبوح بمعلومات عنها متصلة بالرؤية السلبية لها ، ونظر للإنترنت على انها وسيلة تحرر الفرد إجتماعيا".

(كمبرلي يونج : ٢٤ : ٢٠١٤)

"لقد تمت الإشارة الى أن الأطفال والشباب يستخدموا الإنترنت لفترات طويلة ومن ثم يصبحوا معزولين بالتدريج ويصبح لديهم مشكلات في التواصل المباشر وجها لوجه ، لقد أشارت بعض الدراسات إلى ان الناس يطوروا نمط حياة جديد إعتقادا على أنشطة الانترنت الخاصة بهم كنتيجة مترتبة على السلبيات الناجمة عن العلاقات الإجتماعية الحقيقية ، بعبارة أخرى فإن الأفراد الإكتئابيين يعتمدوا على الانترنت للحصول على المساعدة الإجتماعية مما يزيد من خطر الإصابة بإدمان الانترنت (Sahin.S;Ozemir.K;Unsal.A: without year:15) كنتيجة لتدهور العلاقات الشخصية في الحياة الحقيقية".

على ان عادات مختلفة تصبح إدمانا عندما Coolly "لذا يعتبر إدمان الانترنت إدمان على اساس السلوك ، هذا ولقد ركز كولي

تؤثر على مناحي مختلفة من حياة المرء ، وكما في انواع الادمان الأخرى يرتبط إدمان الانترنت بمجموعة من الاعراض تشتمل على القلق والاكتئاب والتهديج والأرق والتفكير الإستحواذي على الانترنت.

ومن ناحية اخرى تزداد العلاقات لدى المراهقين والأطفال في العالم الافتراضي في حين تنخفض العلاقات في العالم الحقيقي ، ان الصعوبات في العلاقات الشخصية والمشكلات في العمل والدراسة ، وتجاهل المسؤوليات المرتبطة بالإصدقاء والأسرة والعمل ، والتهديج عند محاولة إيقاف شبكة الانترنت ، والتغير في نمط الحياة من أجل قضاء المزيد من الوقت على شبكة الانترنت ، وإهمال الصحة الشخصية والأرق وإضطراب عادات النوم كل هذا يعد من الأثار السلبية المترتبة على إدمان الانترنت".

(Sharefe.F;Aman.f;Tabarraie.Y:2014:128)

مما سبق يمكننا التوصل إلى إستنتاج مؤدة ان إدمان الانترنت والإستخدام المرضي له يعد ناشئا من خلل في العلاقات الإجتماعية وعدم قدرة الفرد على تحقيق ذاته ، وتحقيق التوازن في العلاقات الإجتماعية الفعلية القائمة على التواصل المباشر ، الأمر الذي يدفعه الى اللجوء للبحث عن الإشباع المنشود على مستوى آخر من العلاقات لا يعتمد على التواصل المباشر ويستطيع من خلاله المرء ان يعبر عن ذاته بشكل فعال الأمر الذي يشعره بتقديره لذاته وبكفائته الذاتية. ومن ثم فإن إنخفاض (تدني) الكفاءة الذاتية للمرء تنعكس بشكل سلبي على تقييمه لقدراته وعلى قدرته على التحكم في أفعاله وافكاره وتوجيه وضبط سلوكه ، الأمر الذي يلفت نظرنا الى مصطلح آخر الا وهو "إدارة الذات".

"وتؤثر أيضا معتقدات الفاعلية الذاتية على أنماط تفكير الفرد وردود فعله العاطفية حيث يخلق الإحساس بفاعلية الذات العاليه إحساس يساعد على الاقتراب من المهام والأنشطة الصعبة على عكس الناس ذوي فاعلية الذات المنخفضة يعتقدوا أن الأشياء أقوى منهم وهذا الاعتقاد يسرع بالقلق والضغوط والاكتئاب والرؤية الضيقة في حل مشكلاته وبالتالي يؤثر الإيمان بفاعلية الذات بقوة على مستوى الإنجاز الذي يمكن تحصيله ومن ثم يمكن التنبؤ بالإنجاز من خلاله كما أن المثابرة

المرتبطة بفاعلية الذات بينما الاستسلام المتربط بفاعلية الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفض الثقة والروح المعنوية".

(كمال أحمد الامام: ٤٧٢: ٢٠٠٦)

"وتأسيسا عليه يمكن القول بأن مفهوم الفعالية الذاتية من المفاهيم الهامة التي تستخدم في تفسير سلوك الفرد وتحديد سماته الشخصية وخاصة من وجهة نظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي إذ يرى باندورا أن مفهوم الفعالية الذاتية يتضمن معتقدات الأفراد حول كبح وتنظيم تصرفاتهم اليومية باعتبار هذه المعتقدات إدراكا لفعاليتهم الذاتية في مختلف المواقف ، ويرى أوزناردي أن الحاجة أيا كان طبيعتها ومستواها هي المحرك الأساسي للسلوك الإنساني ويرى أن الموقف يتوسط تأثيرات العالم الخارجي والنشاط النفسي للفرد ويحدد طبيعة الفعالية الذاتية ويعمل على توجيه الذات في الاتجاه المناسب .

(عبد الحكيم المخلافي : ٢٠١٠ : ٤٨٥)

"أن معتقدات الأشخاص حول فعالية الذات تحدد مستوى الدافعية كما تنعكس من خلال الجهود التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات كما أنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فعالية الذات تزايد مجهوداتهم ويزيد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات وعندما يواجه الأفراد الذات لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية يقللون من مجهوداتهم وبل يحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة".

(بندر محمد حسن

: ٢٠٠٥ : ٢٢)

الكفاءة الذاتية بأنها معتقدات الناس حول قدراتهم على تحقيق مستويات من الأداء - ويلعب Bandora "هذا وقد عرف باندورا

هذا دور في الرضا عن الحياة والصحة النفسية وصنع القرار وتحمل الضغوط والإكتئاب ، وذلك لأن الكفاءة الذاتية تمكن المرء من إدراك قدراته على التحكم في أحداث الحياة والتنبؤ بالأهداف الشخصية ومعدل الأداء".

(Craparo.G;Messina.R;Severino.S;Etal-2014-305)

"إذن التوافق يضمن خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات فإذا تحقق خفض هذا التوتر بدون توريث الفرد في توتر ذي درجة معادلة أو أزيد من الخطر اعتبر التوافق مرضيا ، وإن كل ما نقوم به من سلوك ما هو الإ محاولة ناجحة أو فاشلة لخفض التوتر وتحقيق التوافق المطلوب ، أما سوء التوافق فإنه ينشأ عندما تكون الأهداف سهلة في تحقيقها أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع ، ولسوء التوافق مظاهر شتى ودرجات تختلف شدة وعفا وإزمانا وإستعصاء على الإصلاح أو العلاج. فقد يبدو في صورة إنحراف خفيف أو سلوك مغرب لا يكاد يوصف بالشذوذ أو في صورة مشكلة سلوكية مما يعرض لكثير من الأطفال كقضم الأظافر أو التبول اللإرادي أو النرفزة أو العناد أو السرقة أو الكذب كما قد يبدو في صورة تمرد شديد لدى المراهق أو ميله الشديد الى الانطواء".

(فرج عبدالقادر طه : ٢٠٠٧ : ٨٢،٨٣)

ومن ثم يكمننا التوصل إلى إستنتاج مؤداه ان إدمان الانترنت هي إحدى أهم مشكلات سوء التوافق التي يعاني منها المراهق والتي قد تكون نتيجة مترتبة على فشل المرء في إدارة ذاته وترتيب أولوياته .

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة فيما بين إدارة الذات وإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة ، هذا وقد تجسدت أهداف الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية :

هل هناك تؤثر إدارة الذات على إدمان الانترنت ؟

بمعنى آخر : هل الطلاب مرتفعي إدارة الذات أقل تعرضا لإدمان الانترنت ، وهل الطلاب منخفضي إدارة الذات هم الأكثر عرضي لإدمان الانترنت؟.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية :

تجسدت الأهمية النظرية في محاولة بحث العلاقة فيما بين دارة الذات وإدمان الانترنت – والكشف عن تأثير إدارة الذات في تحكم الطالب الجامعي في دفعاته ومن ثم ضبط وتوجيه سلوكه وبالتالي عدم الوقوع فريسة لأدمان.

ب- الأهمية التطبيقية:

تقديم مجموعة من التوصيات والبرامج العلاجية المقترحة لزيادة فعالية إدارة المرء في ذاته ومن ثم تحقيق الاستفادة القصوى ليس فقط في إهدار الوقت والجهد على الشبكة العنكبوتية ولكن كذلك في شتى مجالات الحياة – حتى يتسنى للمرء ان يدير دفعاته وحاجاته وليس العكس هو الصحيح.

مصطلحات الدراسة:

أولا : إدمان الانترنت:

الإدمان هو الاعتماد على شئ ما وعدم القدرة على تركه ، وإدمان الانترنت مثل إدمان أي شئ آخر ، ونقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماد شبه تام والشعور بالإشفاق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل او المراهق هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيرا وعيدا لهذه الوسيلة. (أمل كاظم : ب ت : ١١١)

"يعرف إدمان الانترنت على انه عادة قهرية للإنخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير ، بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية والروحية والعقلية وعلى السعادة الشخصية فبدلا من مجابهة مشكلات الحياة وضغوطها والتخلص من أحداث الماضي فإن المدمن يستجيب لهذه الأحداث استجابة غير توافقية من خلال اللجوء لميكانيزمات زائفة ، ويظهر تأثيره على الخصائص النفسية والجسمية للفرد ، فالاعتماد الجسمي يحدث عندما يطور جسم المدمن اعتمادية على مواد عديدة ، وعندها يواجه صعوبات عند محاولة الانسحاب من تعاطي هذه المواد ، أما الاعتماد النفسي فيظهر عندما يعاني المدمن من خبرات الانسحاب مثل الإكتئاب واضطراب النوم وحدة الطبع ، وكل إدمان سلوكي وسوء استخدام العقاقير يسبب الاعتماد النفسي".

(٢٠١٤ : ١٩ – ٢٠)

إدمان شبكة الانترنت بأنه حالة من إنعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية Breed Wolfe " يعرف بريد ولف ، وتنشأ الأعراض المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقاومة المرضية.

Kimberly Young ويذكر ان أول من وضع إصطلاح "إدمان الانترنت" هي عالمة النفس الأمريكية كمبرلي يونج والتي تعد من أول الأطباء النفسيين الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٩٤ وعرفت يونج إدمان الانترنت بأنه استخدام الانترنت لأكثر من ٣٨ ساعة أسبوعيا.

هو واحد من عدة إدمانات لا علاقة لها بالعقاقير ، الا ان لها نفس ان إدمان الانترنت Griffiths.M ويرى مارك جريفر أعراض وسلوك هذا الإدمان ، ويرتبط بها مظاهر الأعراض الانسحابية قريبة في مظاهرها من الأعراض الانسحابية للإدمان التقليدي ، وهذه الأنواع من الإدمانات من قبيل الاستعراض القهري في المقامرة او الإفراط في الاكل او الشراهة الجنسية او الانشغال الزائد بالتمارين الرياضية ...الخ حيث يظهر الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة من الإدمان التقلب المزاجي والإشفاق الشديد والتلف الملح لممارسة السلوك الإدماني والانشغال الزائد بالحصول على مادة الإدمان".

(نعمة محمد سيد عناني - ٢٠١٣-١٥، ١٤، ٧٥، ٧٤)

"هذا ويعرف إدمان الإنترنت بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الانترنت بدون هدف مقصود والذي لا يضمن السكر او فقدان الوعي".

(محمد النوبي محمد علي -

٢٠١٠-٥٣)

إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) بأنه اضطراب التحكم بالدافع او الرغبة نحو الشبكة المعلوماتية Prior يعرف بريور لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر او مخدر.

إدمان الشبكة المعلوماتية بأنه الاستخدام المفرط القسري للشبكة المعلوماتية (الانترنت) وهو Goldberg كما عرف غولديبيرغ

يشبه أنواع الإدمان الأخرى كإدمان الحكوليات والسلوك الجنسي والقمار وإضطراب الطعام وألعاب الفيديو.

(خالد العمار : ٢٠١٤: ٤٠١)

إدمان الانترنت بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت تؤدي اضطرابات Charlton, وعرف شارلتون

اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والاعراض الانسحابية. (سامية أبرييم : ٢٠١٤: ٢٣١٤)

التعريف الإجرائي لإدمان الانترنت : هو نوع من الاستخدام المسرف والمرضي للشبكة المعلوماتية (الانترنت) ، حيث أن الفرد يفقد القدرة على السيطرة على دفعاته التي توجه إلى استخدام تلك التقنية ، من ثم يمكن القول بأنه إضطراب قهري يوجه المرء لفضاء ساعات طويلة على الانترنت فيقضي ما يقرب من ثمان ساعات يوميا دون هدف واضح ومحدد.

ثانيا : إدارة الذات:

"إدارة الذات هي قدرة الشخص على مراقبة سلوكه مستخدما أنسب الطرق والوسائل التي تساعده على الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والاهداف إضافة الى وضع أهداف للذات تتناسب مع القدرات الواقعية وخطط يتضح من خلالها كيفية تحقيق تلك الأهداف حتى ان البعض يرى ان النجاح في الحياة هو النجاح في القدرة على فهم الذات وتقويمها وتوجيهها كما يرى ألبرت ومالوي Damour إدارة الذات ، ويعني مفهوم إدارة الذات عند دامور

، ان إدارة الذات هي القدرة على التكيف مع المواقف المتباينة مع وضع أهداف تتناسب مع

القدرات" Albright&Mallay.

(ناجي محمد حسن: ٣)

نها عملية الاستفادة القصوى من وقتنا ومواهبنا لإنجاز اهداف ذات قيمة اعتمادا على نظام قيمتي بأتم Timm "وقد عرفها تيم العلاقة بين إدارة الوقت وإدارة الذات قائلا ان الأولى جزء من الثانية فإدارة Mckenzoه صحيح ، وقد فسر ماكنزي الذات أعم وأشمل من إدارة الوقت مشيرا الى ان المشكلة تكمن في أنفسنا وان المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيدا فعقرب الوقت لا يمكن التحكم فيه او في إدارة الساعة بل في إدارة أنفسنا حسب الساعة".

(رجوة سمران الهذلي : ٢٠١٠ : ٢٣)

فعاليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية ، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو "ويؤكد بانديورا على أن معتقدات الفرد عن غير المباشرة ، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس لمواجهة ضغوط الحياة.

ويضيف بانديورا ١٩٨٩ أن ادراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس

مرتفع بالفعالية يضعون خططا ناجحة ، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء

الضعيف والافخاق المتكرر ان ذلك الاحساس المرتفع بالفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية".

(السيد محمد أبو هاشم حسن : ٢٠٠٥ : ٧)

"ويؤكد باندورا إن تصورات الأفراد لفعاليتهم الذاتية هي أكثر التصورات تأثيراً في حياتهم اليومية وأكثر تأثيراً في إختيارهم فيكونوا إما سلبيين أو إيجابيين في تقييمهم لذاتهم ولذا يصبح الأفراد إما ناجحين إذا امتلكوا فاعلية ذات مرتفعة أو مكتئبين إذا امتلكوا فاعلية ذات منخفضة".
(رفقة خليف سالم: ب ت : ١٣٧)

"وتعد فاعلية الذات إحدى موجبات السلوك فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة ، وللفاعلية الذاتية علاقة إيجابية بالإنجاز في المجالات المختلفة وتعتبر مثيراً مهماً لدافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته بما يساهم في تحقيق أهدافه فالسلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والكفو مع أحداث الحياة ، إن فاعلية الذات تعد من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد حيث تمثل مركزاً هاماً في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه في مراحل حياته ، وتؤثر فاعلية الذات في أنماط التفكير بحيث قد تصبح معينات ذاتية أو معيقات ذاتية ، ويؤثر إدراك الأفراد لفاعلية الذات على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططاً ناجحة والذين يحكمون على أنفسهم بعدم فاعلية الذات أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والاداء الضعيف والإخفاق المتكرر".
(جولتان حسن حجازي: ٢٠١٣: ٤٢٠)

التعريف الإجرائي لإدارة الذات : هي قدرة المرء على توجيه طاقاته والتحكم والسيطرة على دوافعه وقدراته وإستغلالها أفضل إستغلال – فيصبح هو القادر على توجيه طاقته وسلوكه بشكل إيجابي وفعال ، وليس العكس (ان يتحكم سلوك المرء فيه ويوجهه) ، وأن يكون مؤمن بقدراته وقادراً على التكيف مع معطيات البيئة ومتغيرات الحياة بشكل بناء فلا ينخرط في أي سلوك سلبي عند التعرض للضغوط والإحباطات .

الدراسات السابقة:

على الرغم من أهمية الموضوع وخطورته إلا أنه لم توجد دراسة جمعت بين متغيري (إدارة الذات وإدمان الإنترنت) الأمر الذي دفع الباحثة لإستعراض التراث البحثي وعرض الدراسات السابقة التي تناولت إدمان الإنترنت وإدارة الذات كل على حدة ، وسوف تشمل الدراسات التالية على أبحاث ودراسات اهتمت بمجتمع الدراسة للبحث الحالي وبرهنت على أهمية موضوع البحث وما له من تأثيرات سلبية.

أولاً - الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير إدمان الإنترنت:

١- دراسة أحمد سعيد السيد فوزي ، ٢٠٠٨ ، عن "أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت":

مشكلة الدراسة:

تنبثق مشكلة الدراسة من نتائج ثورة الاتصالات في العقدين الماضيين ودخول خدمة شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) ضمن منظومة خدمات الاتصالات وكان لها آثار عديدة علي المستوي الاقتصادي والنفسي والاجتماعي والثقافي علي الأفراد وبصفة خاصة لدي فئة الأطفال والمراهقين حيث إنتشر الإنترنت إنتشاراً كبيراً في جميع أنحاء العالم بصفة عامة وفي العالم الثالث بصفة خاصة وإستناداً إلي ما جاء في الدراسات السابقة والأطر النظرية لاحظ الباحث أن فئة المراهقين هم أكثر فئات المجتمع إساءة لاستخدام الإنترنت .
العينة:

إختار الباحث عينة الدراسة الحالية حيث أن عدد كبير من المراهقين قد وصلوا إلي مرحلة إدمان الإنترنت نتيجة لقضائهم ساعات طويلة أمام الإنترنت مما كان له أثر سلبي علي النواحي النفسية والاجتماعية لديهم.

أهمية الدراسة:

- تعد الدراسة من المحاولات الأولى في مجال الكشف عن المشكلات النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت وخاصة لدي فئة المراهقين.

- الاستفادة من دراسة المشكلات النفسية والاجتماعية لمدمني الإنترنت.

- تبصير الآباء والمعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين بأهمية متابعة وتوجيه أبنائهم للاستفادة من خدمات وإيجابيات الإنترنت والحذر والإبتعاد عن النواحي السلبية.

أهداف الدراسة:

- المقارنة بين المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المراهقون المدمنين للإنترنت وغير المدمنين للإنترنت.

- المقارنة بين المراهقين الذكور والإناث المدمنين للإنترنت ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية.

- توعية الأسرة المصرية والعربية بما يمكن أن يترتب علي إدمانهم للإنترنت.

فروض الدراسة:

- لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات المراهقين المدمنين / وغير المدمنين للإنترنت علي قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت.

- لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات المراهقين الإناث / والذكور المدمنين للإنترنت علي قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت.

- لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات المراهقين المدمنين للإنترنت البالغين من

العمر (١٥/١٦/١٧) عاماً علي قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت.

- لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات المراهقين المدمنين للإنترنت المنتمين لمستويات تعليمية مختلفة

لوالدين (متوسط / فوق المتوسط / مرتفع) علي قائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت.

- لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات المراهقين المدمنين للإنترنت علي قائمة أهم المشكلات النفسية

والاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت باختلاف أماكن إستخدامهم للإنترنت.

التعقيب :

يتضح لنا ان الباحث أهتم بالتأثير السلبي لإدمان الانترنت على مجتمع المراهقين الأمر الذي دفعه للبحث في المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق والتي تدفعا للوقوع في مثل هذه المشكلة.

٢-في حين ان أحمد عبدالله محمد صبره ، ٢٠٠٩ ، تناول الأمر من منظور مختلف وهو البحث في "إدمان الانترنت

وعلاقته باضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة" :

العينة:

استهدفت الدراسة الكشف عن مدى العلاقة بين إدمان الإنترنت واضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة، ومن أجل ذلك ضمت الدراسة عينة مكونة من (٤١٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بواقع (٢٢٢ طالب ، و ١٨٨ طالبة) من مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة.

الأدوات:

وتمثلت أدوات الدراسة في

مقياس إدمان الإنترنت إعداد/ حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١)

مقياس اضطراب القيم لدى طلاب الجامعة إعداد/ الباحث

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن

١-وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الانترنت واضطراب بعض القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية – قيمة الوقت

– قيمة العمل – قيمة المسؤولية – الدرجة الكلية) لدى عينة من مدمني الانترنت من طلاب الجامعة عند مستوى (٠,٠٥)

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (الذكور والإناث) في اضطراب بعض القيم (قيمة المشاركة الاجتماعية - قيمة الوقت - قيمة المسئولية - قيمة العمل - الدرجة الكلية) لدى عينة من مدمني الانترنت من طلاب الجامعة.

التعليق: يتضح مما سبق ان أكثر القيم التي تأثرت بالسلب بإدمان الانترنت كانت المشاركة الاجتماعية وإدارة الوقت وتقدير قيمة العمل ، ومن ثم فإنه وفقاً لنتائج هذه الدراسة ان طلاب الجامعة مدمني الانترنت يفقدون القدرة على إدارة الوقت ويعانون من مشكلات في إطار العلاقات الاجتماعية حيث انهم يفتقدوا القدرة على التواصل الفعال بالإضافة إلى عدم تقدير قيمة العمل.

٣- وقد انحصرت مشكلة الدراسة في بحث هبه أمير السعيد البنا ، ٢٠١٠ ، " عن ادمان الانترنت وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى الشباب " ، في الأجوبة على التساؤلات الآتية:

برزت وتبلورت فكرة البحث الحالي بقياس مدى إنتشار إدمان الإنترنت بين الشباب من الجنسين وعلاقة إدمان الإنترنت بدافعية الإنجاز . وبذلك تنحصر مشكلة الدراسة في الأجوبة على التساؤلات الآتية

- ما هي نسبة الإصابة بإدمان الانترنت بين الشباب ؟
- هل توجد فروق بين الشباب الذين يستخدمون الانترنت بصورة طبيعية والشباب المصاب بإدمان الانترنت في مستوى دافعية الإنجاز؟
- هل توجد فروق بين الشباب في مستوى استخدام الانترنت تبعاً لعمل الأم؟
- هل توجد فروق بين الشباب في مستوى استخدامهم للإنترنت تبعاً للسن؟.
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في إدمان الانترنت؟
- هل توجد علاقة بين بعض متغيرات المستوى الاجتماعي والإقتصادي ومستوى استخدام الانترنت ودافعية الإنجاز ؟
- هل توجد فروق بين الشباب في مستوى استخدامهم للإنترنت تبعاً لبعض محددات استخدام الانترنت؟

التعليق :

من أهم ما أشارت اليه هذه الدراسة في فروضها هو التأثير المحتمل والذي قد يأخذ طابع سلبي في الأعم لإدمان الانترنت على الدافعية للإنجاز لدى الشباب.

٤- وكان الهدف من دراسة نشوى عبدالغنى السيد ، ٢٠١١ ، عن " ادمان الانترنت وعلاقته ببعض الاعراض النفسية - المرضية لدى طلاب المدارس الثانوية " :

معرفة العلاقة بين ادمان الانترنت لدى المراهقين من طلاب المدارس الثانوية و بعض الاعراض النفسية المرضية كما تهدف الى الكشف عن الفروق بين الجنسين في ادمان الانترنت .

المنهج:

العينة: ١- ٢٣ مفحوص من الفئة الاعلى ادمان الانترنت بواقع ١٤ ذكور و ٩ اناث

٢- ٢١ مفحوص بواقع ١١ ذكر و ١٠ انثى

٣- متوسطة الاستخدام للانترنت تكونت من ٦٥ مفحوص بواقع ٣٧ ذكور و ٢٨ اناث

نتائج الدراسة:

- ١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس ادمان الانترنت
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة (أ) الفئة الاعلى ادمان للانترنت والمجموعة(ب) الفئة الأقل ادمان للانترنت على قائمة الاعراض المعدلة
- ٣- وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجات افراد العينة الكلية على مقياس ادمان الانترنت ودرجاتهم على قائمة الاعراض المعدلة ما عدا الاعراض الجسمانية.

التعليق:

لم تكشف الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ولكن أهم ما كشفت عنه هو زيادة معدل الاضطرابات النفسية المقترنة بإدمان الانترنت.

٥-وهدف ت دراسة وسام عزت محمد ، ٢٠١١ ، عن "إدمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعاً لدى المراهقين من الجنسين: دراسة سيكومترية كLINIكية" ، الى :

أهداف الدراسة:

- ١-التعرف على المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان الانترنت لدى المراهقين.
- ٢-التعرف على أهم المشكلات النفسية لدى المراهقين المرتبطة باستخدامهم للإنترنت.
- ٣- ألقاء الضوء على بعض العوامل التي تؤدي بالبعض لإدمان الانترنت .
- ٤- معرفة هل هناك اختلاف بين المراهقين من الجنسين في درجة إدمانهم للإنترنت .

منهج الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية على استخدام منهج سيكومتري كLINIكي

عينة الدراسة

العينة في هذه الدراسة عينة عشوائية مقيدة تشمل على مجموعة من المراهقين – بلغت (٢٠٠) مفردة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ – ١٨ عاماً) من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية مقسمة إلى (١٠٠) ذكور و(١٠٠) إناث من مستخدمى الإنترنت.

أدوات الدراسة

-استمارة بيانات عن المفحوصين والمفحوصات من أعداد الباحثة

-مقياس إدمان الإنترنت من أعداد الباحثة

مقياس الصحة النفسية للشباب (حامد زهران،فيوليت فؤاد، ١٩٩١)

نتائج الدراسة

-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المراهقين على مقياس إدمان الإنترنت ودرجاتهم على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب

-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الإنترنت ، في اتجاه الذكور

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مدمنى الإنترنت والمستخدمين العاديين على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب في اتجاه المستخدمين العاديين

-تتباين درجات المراهقين مدمنى الإنترنت على مقياس إدمان الإنترنت بأختلاف أماكن استخدام الإنترنت (المدرسة –

المنزل – مقاهى الإنترنت

-تتباين درجات المراهقين مدمنى الإنترنت على مقياس إدمان الإنترنت بأختلاف المستوى الاجتماعى الاقتصادى (مرتفع –

متوسط – منخفض

التعليق:أهم ما أشارت اليه هذه الدراسة هو تأثير الصحة النفسية بالسلب بإدمان الانترنت حيث ان ادمان الانترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية واضطرابات في النوم ومشاكل دراسية وإجتماعية .

٦-دراسة جهاد السيد العربي إبراهيم ، ٢٠١١ ، عن "إدمان الانترنت وعلاقته بالذكاء الانفعالى والخجل لدى المراهقين

من الجنسين" :

الهدف : الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق بين المراهقين من الجنسين في إدمان الإنترنت والذكاء الانفعالى ،

والخجل ، ومعرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت ، والذكاء الانفعالى ، والعلاقة بين إدمان الإنترنت والخجل ، ومدى التنبؤ

بإدمان الإنترنت من الذكاء الانفعالى والخجل.

مشكلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على مشكلة إدمان الإنترنت ، حيث أصبح الإنترنت هو مرض العصر ، فبرغم من أنه جعل العالم قرية واحدة إلا أنه أوجد حواجز نفسية ، لذلك يجب الانتباه ودق ناقوس الإنذار لما يمكن أن يسببه إدمان الإنترنت من سلبيات عديدة.

أهمية الدراسة:

تعمل الدراسة على الاهتمام بمشكلة إدمان الإنترنت خاصة في مرحلة المراهقة ، وجذب انتباه الآباء إلى أهمية هذه المرحلة حيث إنها مرحلة الميلاد الحقيقي للفرد كذات متفردة ، ويحدث فيها العديد من التغيرات ، وأهمية الذكاء الانفعالي وتنميته لدى المراهقين ، والانتباه إلى اضطراب الخجل لأنه هو مصدر من مصادر القلق الاجتماعي والتصدى لإدمان الإنترنت.

التعقيب:

وم تم تعمل الدراسة على الاهتمام بمشكلة إدمان الإنترنت خاصة في مرحلة المراهقة ، وجذب انتباه الآباء إلى أهمية هذه المرحلة حيث إنها مرحلة الميلاد الحقيقي للفرد كذات متفردة ، ويحدث فيها العديد من التغيرات ، وأهمية الذكاء الانفعالي وتنميته لدى المراهقين ، والانتباه إلى اضطراب الخجل لأنه هو مصدر من مصادر القلق الاجتماعي والتصدى لإدمان الإنترنت.

٧- دراسة ليلى نور إبراهيم محمد ، ٢٠١١ ، عن "العلاقة بين إدمان الألعاب على الإنترنت والسلوك العدواني لدى طلاب

المرحلة الثانوية" إلى :

مشكلة الدراسة

دراسة العلاقة بين إدمان ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني بأبعادها الأربعة (المادى - اللفظى - العدائى - الغضب) لدى طلاب المرحلة الثانوية ، والتننبؤ بالسلوك العدواني بأبعاده الأربعة (المادى - اللفظى - العدائى - الغضب) من إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية

الأدوات

١- مقياس السلوك العدواني (امال عبد السميع باظة ٢٠٠٣)

٢- مقياس الألعاب على الإنترنت.

العينة: تطبيق المقاييس على طلاب المرحلة الثانوية بمدى السادات الثانوية للبنين ومدرسة المشير أحمد إسماعيل بالإسماعيلية والذين يقدر عددهم (٣٥٠) طالب وتقييم درجات المقياس للتقليل من إدمان الطلاب على الألعاب على الإنترنت ، وذلك بتحديد اتجاه الفروق باستخدام المتوسط والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط.

التعقيب:

ألعاب الفيديو المشجعة على العنف و الإنترنت لهم تأثير واضح على السلوك العدواني و خاصة ألعاب الكمبيوتر الحيوية التى تؤدى الى التفاعل الفعلى بداخل اللعب.

كذلك اختيار الأصدقاء عامل هام و مؤثر للغاية خاصة فى سن الشباب حيث تؤثر الأصدقاء و العلاقات خارج الأسرة على الشاب و يكون تأثير المجموعة أقوى من أى مرحلة عمرية اخرى.

٨- دراسة الشيماء أحمد عبدالفتاح، ٢٠١٣ ، عن "إدمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسى - الاجتماعى" :

هذاف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على علاقة بين إدمان الإنترنت والهناء النفسى - الاجتماعى من خلال مكوناته وهى (الخجل- الإكتئاب- الإنطواء الاجتماعى - تقدير الذات - الرضا عن الحياة) وكذلك الوقوف على دلالة الفروق بين المدمنين وغير المدمنين على متغيرات الهناء النفسى - الاجتماعى، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث فى كل من إدمان الإنترنت والهناء النفسى الاجتماعى لديهم، وكذلك مدى إسهام كل متغير من متغيرات الهناء النفسى - الاجتماعى فى التننبؤ بحدوث إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة

النتائج:

-- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين إدمان الإنترنت وكل من الخجل الاجتماعي والإنطواء الاجتماعي والإكتئاب لدى عينة الكلية للدراسة، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين إدمان الإنترنت وكل تقدير الذات والرضا عن الحياة.

-- أسهم كل من (الإنطواء الاجتماعي، الإكتئاب، الرضا عن الحياة الخجل، تقدير الذات على الترتيب في التنبؤ بحدوث إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة.

التعليق:

أن الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة، والإحباط، والاكتئاب، والقلق، والتأخر عن العمل، وحدوث مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية، مثل قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء.

٩- دراسة سراج عبد النعيم أحمد ، ٢٠١٣، عن "افراط استخدام الانترنت و علاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من

المعلمين":

وقد هدفت الدراسة الي التعرف علي افراط استخدام الانترنت و علاقته بالتوافق الزوجي لدي عينة من المعلمين وذلك من خلال التعرف علي تعريف شبكة الانترنت و ايجابيات الانترنت و اهمية شبكة الانترنت للمعلمين و افراط استخدام الانترنت و تعريف افراط استخدام الانترنت و اعراض افراط استخدام الانترنت و اشكال ادمان الانترنت و النظريات المفسرة لادمان الانترنت و الوقاية من ادمان الانترنت و علاج ادمان الانترنت و التوافق الزوجي و مفهوم التوافق الزوجي و افراط استخدام الانترنت و التوافق الزوجي.

التعليق:

(ومن ثم سنجد ان الامر مختلف حيث الاهتمام بعينة بحثية تختلف عن مجتمع الدراسة الحالية)

١٠- وتبرز أهمية دراسة هند على على ليله، ٢٠١٣، عن "الفروق بين نمطى الاستخدام المفرط للإنترنت فى إدارة

الوقت والبحث الحسى":

باعتبارها إحدى الاسهامات التى تحاول طرق مجال قياس استخدام شبكة الانترنت، وعلاقته بكل من إدارة الوقت والبحث الحسى ويمكن تحديد أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية:

أولاً: الأهمية النظرية:- أ- تركز الدراسة على قياس الفروق بين مفرطى ومنخفضى استخدام شبكة الانترنت فى كل من إدارة الوقت والبحث الحسى لدى عينة من طلاب الجامعة، بالإضافة إلى التعرف على أثر الفروق بين النوعين فى كل من الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت والبحث الحسى وإدارة الوقت. ب- تركز الدراسة على تناول البحث الحسى وإدارة الوقت وهما من المجالات ذات الحداثة على مستوى الدراسات العربية .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:- على ضوء النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية يمكن إعداد تصور لوضع بعض البرامج المعرفية الإرشادية لتقليل الأعراض الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت .

التعليق: (ونلاحظ ان هذه الدراسة تقترب الى حد ما من البحث الحالي وذلك من حيث اهتمامها بإدارة الوقت لدى طلاب الجامعة وتأثير ذلك على افراط استخدام الانترنت ،ومن ثم إدراك الفرد لابعاد الزمان وقدرته على التحكم في الوقت وضبطه وإدارته).

١١- دراسة مصطفى إبراهيم أحمد حسين ، ٢٠١٤، عن "إدمان الانترنت كمنبىء للسلوك الأخلاقى لدى عينة من طلاب

جامعة المنيا":

مشكلة الدراسة :

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت والسلوك الأخلاقي لدى طلاب الجامعة ؟

هل يختلف الذكور عن الإناث من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت ؟

هل يختلف الذكور عن الإناث من طلاب الجامعة في السلوك الأخلاقي ؟

هل يختلف طلاب التخصصات العلمية عن طلاب التخصصات الأدبية في إدمان الإنترنت؟.

هل يختلف طلاب التخصصات العلمية عن طلاب التخصصات الأدبية في السلوك الأخلاقي؟ .

هل يختلف مرتفعي استخدام الإنترنت ومنخفضي استخدام الإنترنت في السلوك الأخلاقي ؟

هل يمكن التنبؤ بالسلوك الأخلاقي لدى طلاب الجامعة من خلال إدمان الإنترنت؟

أهداف الدراسة - :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والسلوك الأخلاقي لدى طلاب الجامعة.

2. الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت.

3. الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في السلوك الأخلاقي.

4. الفروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في إدمان الإنترنت.

5. الفروق بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية في السلوك الأخلاقي.

6. الفروق بين مرتفعي استخدام الإنترنت ومنخفضي استخدام الإنترنت في السلوك الأخلاقي. < .إسهام إدمان الإنترنت في

التنبؤ بالسلوك الأخلاقي لدى طلاب جامعة المنيا.

نتائج الدراسة- :

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

توجد علاقة ارتباطية سالبة (- ٩٦ , ٠) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطلاب على مقياس إدمان

الإنترنت ودرجاتهم على قائمة السلوك الأخلاقي. توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات

الطلاب والطالبات وذلك في الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت وكذلك على أبعاد المقياس الستة في اتجاه الطلاب.

توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات وذلك في الدرجة الكلية للسلوك

الأخلاقي وكذلك على أبعاد القائمة الأربعة في اتجاه الطالبات. توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين

متوسطي درجات الطلاب ذوى التخصصات العلمية والطلاب ذوى التخصصات الأدبية وذلك على مقياس إدمان الإنترنت

وكذلك على أبعاد المقياس الستة في اتجاه التخصصات الأدبية. توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين

متوسطي درجات الطلاب ذوى التخصصات العلمية والطلاب ذوى التخصصات الأدبية وذلك على قائمة السلوك الأخلاقي

وكذلك على أبعاد القائمة الأربعة في اتجاه التخصصات العلمية. توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين

متوسطي درجات مرتفعي استخدام الإنترنت ومنخفضي استخدام الإنترنت في الدرجة الكلية للسلوك الأخلاقي وكذلك على

أبعاد القائمة الأربعة في اتجاه منخفضي استخدام الإنترنت. يسهم إدمان الإنترنت إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بأبعاد

السلوك الأخلاقي لدى طلاب الجامعة.

التعليق:

أهم ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة هو تأثير القيم الأخلاقية بإدمان الإنترنت – حيث ان قضاء الفرد لساعات طويلة

على الشبكة العنكبوتية قد يدفعه الى الكذب على المحيطين به عند محاولة الحد من عدد الساعات الطويلة التي يقضيها

على هذه التقنية المدمرة هذا بالإضافة الى التفكك الأسري الأمر الذي يحول دون تلقي القيم والمعايير الاخلاقية السليمة

من الوالدين وممثلهم .

١٢- دراسة هشام عواد راشد، ٢٠١٤، عن "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الانترنت لدى طلاب

المرحلة الثانوية":

استهدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً يعانون من إدمان الانترنت تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عام، وتم استخدام المنهج الوصفي والتجريبي وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدمان الانترنت (إعداد: بشرى إسماعيل)، برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد: الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أشارت النتائج إلى استمرار تأثير البرنامج حتى فترة المتابعة التي استمرت لمدة شهرين بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج.

تتحد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية وهي :

- ١- هل توجد فروق في إدمان الانترنت وفقاً للجنس (ذكور، إناث) على مقياس إدمان الانترنت؟
 - ٢- هل توجد فروق في إدمان الانترنت وفقاً لنوع التعليم الثانوي (عام، فني) على مقياس إدمان الانترنت؟
 - ٣- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس إدمان الانترنت في القياس البعدي؟
 - ٤- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الانترنت؟
 - ٥- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهرين من تطبيق البرنامج على مقياس إدمان الانترنت؟
- تهدف الرسالة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية مع التحقق من مدى استمرار وثبات أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

التعليق:

تعد شبكة الإنترنت أحد أقوى الوسائل الحديثة التي غزت العالم ولكن لا يمكن أن ننكر ما لهذا التقدم من إيجابيات وسلبيات، وإدمان الإنترنت أحد الآثار السلبية للإستخدام السيئ للإنترنت، ويعد المراهقون في مرحلة التعليم الثانوي أكثر عرضة لإدمان الإنترنت، لذا عملت الدراسة الحالية على إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي يساعد طلاب مرحلة التعليم الثانوي لخفض إدمان الإنترنت والتي تزايدت بشكل ملحوظ في الأونة الأخيرة.

١٣- وهدفت دراسة عبير الطويل محمد، ٢٠١٤، عن "اثر ادمان شبكه الانترنت بين طلبه المرحله الجامعيه الاولى":

الى التعرف على اهم الآثار المترتبة على إدمان الإنترنت بين طلبة جامعة أسيوط، من خلال التعرف على الآثار الاجتماعية والنفسية والصحية المرتبطة باستخدام الإنترنت، وبلغ عدد العينة ١١٩ طالباً وطالبة، وقد تكونت الدراسة من مقدمة وخمسة فصول وخاتمة، بالإضافة إلى تزييلها بعدة ملاحق، وقد توصلت الباحثة من خلالها إلى العديد من النتائج التي كان من أبرزها ما يلي:-

- بلغت نسبة الطلبة المدمنين لشبكة الإنترنت من أفراد عينة الدراسة ٢٦,٩% من مجموع عينة الدراسة التي بلغت ١١٩ طالباً وطالبة.

- أن نسبة عدد الطلاب من مدمني الإنترنت من الكليات النظرية ٢٣ طالباً وطالبة بنسبة ٧١,٩%، مقابل نسبة ٢٨,١% من الكليات العملية.

- كشفت الدراسة عن أبعاد نفسية لإدمان الإنترنت، حيث توجد علاقة بين بعض الآثار النفسية التي تصيب أفراد عينة

الدراسة وإدمان الإنترنت.

- الاستخدام الفردى للحواسيب والإنترنت يعزز الرغبة والميل للوحدة والعزلة للمراهقين والشباب مما يقلل من فرص التفاعل والنمو الاجتماعي والانفعالي الصحي.

- كشفت الدراسة عن الآثار الصحية التي تصيب مدمن الإنترنت، وإن كانت نتائج هذه الدراسة المطبقة على أفراد عينة الدراسة لم تجزم بوجود علاقة دالة بين بعض الآثار الصحية بين إدمان الإنترنت.

التعليق:

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على اهم الآثار النفسية والاجتماعية والصحية المرتبطة باستخدام الانترنت ومدى حدوثها لدى المستخدمين من افراد مجتمع الدراسة ومدى وجود علاقة ارتباطيه بين ادمان الانترنت ومختلف الآثار الاجتماعية والنفسية والصحية لدى طلبة المرحلة الجامعيه الاولى بجامعة اسبوط.

١٤- دراسة سحر جابر حسن ، ٢٠١٤ ، "الآثار الاجتماعية والمجتمعية لتعامل الشباب الجامعي مع مواقع التواصل

الإلكتروني":

تساؤلات البحث:

- كيف يستطيع طلاب الجامعة أن يتفهموا دور ووظيفة الإنترنت من خلال تواصلهم اجتماعيا مع الآخرين.

. ما هي المشاكل المصاحبة لتواصل الطلبة عبر هذه الوسائل التكنولوجية -

- ما هي المشاكل أو التأثيرات السلبية على العلاقات الاجتماعية مقابل التواصل عبر الإنترنت؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على الآثار الاجتماعية السلبية و الإيجابية للإنترنت على الشباب الجامعي.

. - محاولة التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث في كل ما سبق

- التعرف على الآثار المجتمعية السلبية و الإيجابية للإنترنت على الشباب الجامعي.

. - التوصل إلى تصور مقترح لمواجهة الآثار السلبية للإنترنت على الشباب الجامعي

الاجراءات المنهجية:

العينة:

قامت الباحثة اختيار عينة قوامها ٤١٦ مفردة مقسمة بالتساوي بين الذكور و الإناث.

أما بالنسبة لجمع البيانات فقد اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأدوات مثل استمارة الاستبيان واستمارة المقابلة المتعمقة. ولقد اتبعت الباحثة في إعداد هذه الأدوات الخطوات العلمية لإنشاء هذه الأدوات.

النتائج:

-- أكد معظم الذكور من العينة على أن انشغالهم بمواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى كثير من المشكلات الأسرية

كالشعور بحالة من الإغتراب الأسري، كما أنها تسبب أضرار صحية على الشباب، واعترف جميعهم تقريباً على أن انشغالهم بهذه المواقع أدى إلى إهمالهم القيام بالمسؤوليات الواجبة عليهم، وعلى الجانب الآخر نجد أن هناك البعض منهم نفى تماماً أن هذه المواقع أدت إلى الشعور بالوحدة لدى الشباب.

- هناك تباين في الآراء؛ منهم من يرى أن مواقع التواصل الاجتماعي معظمها إيجابيات، ومنهم يرى أن ليس لها سلبيات، وإيجابيات والجميع اتفق على أنها مصدر خطر على المجتمع من حملات التشهير والشائعات، التي تروجها وتنتشر بنفس قدر انتشار هذه المواقع.

التعليق:

أهم ما يميز هذه الدراسة التعرف على العلاقات الاجتماعية وسماتها سواء في العالم الواقعي أو العالم الافتراضي، ومحاولة الوقوف على الآثار التي أحدثتها هذه المواقع سواء الإيجابي أو السلبي منها على تشكيل سمات قطاع الشباب داخل المجتمع، التي دفعت العالم نحو عصر جديد من التفاعلية والتواصل الإنساني والانفجار المعلوماتي وحرية الرأي

والتعبير، على عكس وسائل الإعلام التقليدية التي لم تستطع ملاحقة تطورات وسائل الإعلام الجديدة.

Ko;Lui;Wang ;Etal - دراسة كو ، لوى ،انج وآخرون ٢٠١٤

عن "علاقة الاكتئاب والقلق الاجتماعي والعدائية بإدمان الإنترنت لدى المراهقين":
العينة:

على ٢٢٩٣ من المراهقين في الصف السابع لتقييم الاكتئاب والعدوانية والقلق على الصعيد الاجتماعي وعلاقتهم بإدمان الإنترنت .

النتائج:

وأظهرت النتائج ان مجموعة المدمنين اظهرت زيادة في معدل الاكتئاب والعدائية أكثر من مجموعة غير المدمنين وكان للاكتئاب تأثير أقوى على المراهقات. وعلاوة على ذلك، أظهرت مجموعة غير المدمنين انخفاض الاكتئاب، والعدائية، والقلق الاجتماعي أكثر من مجموعة المدمنين، ومن ثم فإن الاكتئاب والعدوانية يزدادا سوءا في حال إدمان للإنترنت بين المراهقين. وينبغي توفير التدخل العلاجي للحد من ادمان الإنترنت لمنع تأثيره السلبي على الصحة العقلية.

التعليق:

يتضح من خلال البحث الحالي إزدياد المشكلات السلوكية المقترنة بإدمان الإنترنت لدى المراهقين والمراهقات ، تلك المتمثلة في الشعور بالاكتئاب والعدائية والقلق الاجتماعي ، حيث ان الفشل في العلاقات الاجتماعية في العالم الواقعي قد يزيد من مشاعر العدائية لدى المراهق نتيجة القلق الاجتماعي المترام مما يزيد من مشاعر الاكتئاب لدية الأمر الذي يدفعه للإبحار في ذلك العالم الافتراضي المتمثل في الشبكة العنكبوتية ، الأمر الذي قد يبيو بالفشل ومن ثم زيادة أكثر وأكثر في الاكتئاب والعدائية.

١٦- دراسة ين ، و تشاو ، و لوى ، وآخرون 2014 Etal; Yen; Chou; Liu عن "العلاقة بين أعراض إدمان

الإنترنت والقلق والاكتئاب و تقدير الذات لدى المراهقين ممن يعانون من نقص الانتباه / فرط النشاط":
هدف الدراسة:

الى فحص العلاقة بين شدة أعراض إدمان الإنترنت و أبعاد القلق المختلفة (أعراض القلق الجسدية، و تجنب الأذى ،والقلق الاجتماعي، و زعر الانفصال) وأعراض الاكتئاب (تأثير الاكتئاب ، الأعراض جسدية، المشاكل الشخصية، والتأثير الإيجابي) وتقدير الذات لدى المراهقين وتشخيص اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط في تايوان.

النتائج:

أشارت النتائج إلى ارتباط كل من اعراض القلق الجسدية ، وتجنب الضرر ، وانخفاض تقدير الذات ،كل ذلك ارتبط بشكل دال بإدمان الإنترنت.

التعليق:

وكان إدمان الإنترنت ما هو الإ وسيلة دفاعية للهروب من تدني تقدير الذات ومشاعر القلق وما يصاحبها من أعراض جسدية.

١٧- دراسة ايفيرن ودابلوداك وايفيرن وديميرسى ٢٠١٤ Evern;Dalbudak;Evern; Demirci

عن "العلاقة بين ارتفاع خطر ادمان الإنترنت مع التقدم في العمر ،و تعاطى المخدرات، والعوامل النفسية والسلوكية لدى طلبة الصف العاشر في تركيا":

العينة:

تكونت عينة الدراسة من ٤٩٥٧ من طلاب الصف العاشر بين أكتوبر ٢٠١٢ وديسمبر ٢٠١٢ .

النتائج:

بينت النتائج ان ارتفاع معدل خطر التعرض للإدمان الإنترنت يرتبط أكثر بالآثار السلبية للمدرسة، واستخدام التبغ والكحول و / أو المخدرات مدى الحياة ، وجود أفكار انتحارية، إيذاء الذات والسلوكيات الجانحة.

التعليق:

يتضح مما سبق ارتباط إدمان الانترنت بشكل دال بالبيئة المدرسية السيئة ورفقة أصدقاء السوء هذا بالإضافة إلى وجود سلوكيات جانحة واتجاهات مضادة للمجتمع مع وجود أفكار إيذاء الذات تلك المتمثلة في السلوك الإحتقاري.

، عن "إدمان الانترنت والضغوط الدراسية": Jun ; Choi وكان الهدف دراسة جون ، تشيو ٢٠١٥ -١٨

فحص الدور الوسيط للمشاعر السلبية في العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي وادمان الانترنت لدى المراهقين الكوريين. فقد حاولت الدراسة توسيع نظرية الاجهاد العام لادمان الانترنت عن طريق استكشاف المسارات النفسية للإجهاد الأكاديمي لادمان الانترنت باستخدام الدراسة الطولية. وقد استجاب مجموعه مكونه من ٥١٢ من المراهقين على اختبارات التقرير الذاتي للإجهاد الأكاديمي، والعواطف السلبية، وإدمان الانترنت. وأشارت النتائج إلى أن الإجهاد الأكاديمي ارتبط إيجابيا مع المشاعر السلبية وإدمان الانترنت، وارتبطت المشاعر السلبية بشكل إيجابي مع ادمان الانترنت.

التعليق: أن المراهقين الذين يعانون من الإجهاد الأكاديمي قد يكونوا عرضة للإدمان الانترنت، لا سيما عندما يكون الاجهاد مصحوب بالمشاعر السلبية. وقد قدمت هذه النتائج انعكاسات كبيرة على المستشارين وصناع القرار لمنع إدمان الانترنت المراهقين.

Floros;Siomos;Antoniadis;Etal ١٩ - في حين كان الغرض من دراسة فلورس ، سايوموس ، انتونياديس ،

وآخرون ٢٠١٥ عن "دور عوامل والدفاعات الشخصية في التمييز بين الطلاب المدمنين وغير مدمنين للانترنت" :

تقييم القيمة التنبؤية لعوامل الشخصية ، والدفاعات ، وأدلة الاضطرابات ، لدى عينة من طلاب الجامعات المدمنين وغير مدمنين للانترنت ، والتعرف على المتغيرات المميزة لمدمني الانترنت من غير المدمنين . هذا ولقد أظهر الطلاب مدمني الانترنت زيادة في معدل استخدام الانترنت ، وزيادة الوقت الذي يتم قضاؤه عليه ، وزيادة اندفاعية ، الشكوى المستمرة ، مع رفض المشاركة والتعاون ، وقلة التسامي.

التعليق:

أهم ما أشارت إليه الدراسة السابقة هو انخفاض التسامي لدى مدمن الانترنت ومن ثم فهو غير قادر على توجيه طاقاته وامكانياته بعيدا عن قضاء وقت طويل على شبكة الانترنت وتفعيلها في أنشطة مفيدة وبنائة لذاته ولمجمعه.

عن "تأثير الوالدين وجماعة والمدرسة على إدمان المراهقين لألعاب الانترنت" ٢٠٠٠- وقد هدفت دراسة ذو ، شانج و بو

:Zhu; Zhang; Bao2015

إلى التعرف على الآليات الوسيطة بين العلاقة بين المراهقين والآباء وبين إدمان لعب الانترنت. تكونت العينة من ٨٣٣ مراهق في الصف السابع وقد اكملوا استبيانات بشأن العلاقة بين الوالدين المراهقين، والترابط المدرسي ، وانحرافات الانتماء لجماعة الاقران، وادمان اللعب على الانترنت. وأشارت النتائج إلى أن انخفاض جودة العلاقة بين المراهق والوالدين قد يؤهل لإدمان اللعب على الانترنت عن طريق انخفاض الترابط المدرسي وتعزيز الانتماءات المنحرفة مع الاقران.

التعليق:

أهم ما أشارت إليه الدراسة الحاليه هو ان إفتقاد للمراهق للدعم والتأييد داخل الأسرة وكذلك الإفتقاد لمثل ذلك الأمر داخل البيئة المدرسية - قد يعزز ميول المراهق لإدمان العاب الانترنت في محاولة منه لانشاء عالم متخيل يستطيع من خلاله اشباع حاجته للانتماء تلك التي يفتقدها سواء داخل البيئة الأسرية أو المدرسية.

٢٠١١- وكان الهدف من دراسة أيركان دالبوداك ، إيفرن ، الديمير وآخرون 2015 عن "العلاقة بين نقص الانتباه /

Dalbudak; Evren ; Aldemir;Etal : مع شدة خطر ادمان الانترنت"

التعرف على العلاقة بين نقص الانتباه / واعراض فرط النشاط – وتأثير ذلك على خطر التعرض لادمان الانترنت ، في حين انه قد يسيطر تأثير متغيرات اخرى مثل الاكتئاب، والقلق، والغضب، والبحث عن الإثارة وانخفاض تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، وقد أجريت دراسة مستعرضة عن الانترنت بإتباع أسلوب التقرير الذاتي في جامعتين لدى عينة تمثيلية من ٥٨٢ طالب من طلاب الجامعات التركية.

وتم تقييم الطلاب من خلال ملف مؤشر الإدمان (فحص صفحة نموذج إدمان الانترنت)، واختبار الفحص النفسي للمراهقين ، ومقياس نقص الانتباه للكبار / واختبار فرط الحركة. تم تصنيف المشاركين إلى مجموعتين : الاولى يتزايد فيها خطر ادمان الانترنت وقد مثلت (11)٪ ومجموعة الذين يعانون من انخفاض مخاطر ادمان الانترنت وقد مثلوا (89)٪.

التعليق:

من أهم ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة هو أن انخفاض تقدير الذات قد يكون من العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت حيث ان الشعور بالدونية قد ينجم عنه الاحساس بالفراغ والخواء الداخلي مما يدفع المرء لتحقيق ذاته بأية وسيلة أخرى حتى ولو كانت تلك الوسيلة نمط من أنماط المقامرة المرضية.

٢٢- وقد هدف بحث لوي ، و فانج ، و يان، و زو وآخرون Liu; Fang; Yan; Zhou; Etal2015

عن "فعالية العلاج الأسري للمراهقين مدمنى الانترنت":

اختبار فعالية العلاج الجماعي الأسري للحد من ادمان الانترنت بين المراهقين. وأظهرت النتائج ان التحسن في استخدام المراهقين للإنترنت ارتبط جزئيا بإشباع الحاجات النفسية وتحسين التواصل والتقارب فيما بين الآباء والمراهقين.

وقد تكون برنامج العلاج الاسري الجماعي من ست جلسات للحد من سلوكيات ادمان الانترنت بين المراهقين ويمكن تنفيذها كجزء من خدمات عيادة الرعاية الأولية كنظام دعم الأسرة والذي يعد أمر بالغ الأهمية في الحفاظ على تأثير التدخل وتعزيز التفاعل الإيجابي بين الآباء المراهقين وتلبية الاحتياجات النفسية للمراهقين ، والتي ينبغي أن تدرج في البرامج الوقائية لإدمان الانترنت في المستقبل.

التعليق:

أهم ما أشارت اليه تلك الدراسة هو أن الدعم والتأييد من قبل الأسرة يساعد في الحد من إقبال المراهقين على إدمان الإنترنت ، حيث أن التفاعل الإيجابي داخل الأسرة يعزز من قيمة الإلتزام لدى المراهق الأمر الذي يمنحه الإحساس بالثقة الأمر الذي يعد عامل قوي لتحقيق الذات بشتى الوسائل الإيجابية.

٢٣- وهدفت دراسة لام Lam ٢٠١٥ ، عن "تأثير الصحة العقلية للآباء على إدمان المراهقين للإنترنت" :

إلى فحص العلاقة بين الصحة العقلية ، ولاسيما الاكتئاب، وإدمان الانترنت لدى المراهقين. وقد اشارت النتائج ان كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة العقلية الأبوية، لا سيما الاكتئاب، وإدمان الاطفال للانترنت. هذه النتائج لها آثار مباشرة على العلاج والوقاية من ادمان الانترنت بين الشباب.

التعليق:

تؤكد نتائج الدراسة السابقة انه لا يوجد فرد مضطرب ولكن توجد أسرة مضطربة ، فالأجواء الأسرية التي تتسم بالخلل وإفتقاد أنماط التواصل السليمة – حيث أن الأسر المكتنبة لا يشجع فيها تواصل أو تفاعل بين أعضائها الأمر الذي يؤثر على المراهق بالسلب مما يدفعه للبحث عن التواصل المفقود من خلال العالم الافتراضي (الانترنت).

٢٤- وفي دراسة تشاو ، و كو ، و كوفمان ، وآخرون 2015 Chou; Ko; Kaufman; Etal

عن "العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وإدمان الانترنت وأثر الاكتئاب البسيط لدى عينة من طلاب الجامعات

التايوانية":

شارك ما مجموعه مكونه من ٥٠٠ طالب من طلاب الجامعات (٢٣٨ من الذكور و ٢٦٢ من الإناث) في هذه الدراسة، تم تقييم إدمان الانترنت باستخدام مقياس تشن لإدمان الانترنت، وتم قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وأعراض الاكتئاب

وأشارت النتائج إلى أن ضبط النفس ارتبط سلباً بإدمان الإنترنت، في حين أن الإنكار والانفصال ارتبطا بشكل إيجابي مع إدمان الإنترنت، وأن الاكتئاب كان له تأثير وسيط على العلاقة بين الإنكار وإدمان الإنترنت.

التعليق:

ومن ثم فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط والاكتئاب هي من العوامل الهامة لتقييم الوضع عند وضع برامج التدخل التي تستهدف طلاب المرحلة الجامعية للحد من إدمان الإنترنت.

٢٥- وسعت دراسة مكلناتري، و وينير، و ساليبا ٢٠١٥ McIntyre; Wiener; Saliba عن "الاستخدام القهري

للإنترنت":

إلى زيادة فهم العوامل المتعلقة بالاستخدام القهري للإنترنت، مع التركيز بشكل خاص على العلاقة بين الترابط الاجتماعي (الانطواء كسمة) والاستخدام القهري للإنترنت، وعلى الرغم من أن استخدام الإنترنت يمكن أن يعزز الترابط الاجتماعي، إلا أن الاستخدام القهري للإنترنت ارتبط بضعف العلاقات الاجتماعية، وعلى الرغم من ذلك لا تزال العوامل التي تجعل الشخص عرضة لإدمان الإنترنت وآثارها السلبية غير واضحة. لقد ارتبط الانطواء كسمة شخصية بفقر العلاقات الاجتماعية، وهناك خلاف حول عما إذا كان التفاعل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنت تعد صفة مفيدة أم لا، وأظهرت نتائج الدراسة أن الانطوائيين البالغين يزيد لديهم استخدام القهري للإنترنت أكثر من المنبسطين.

التعليق:

تؤكد الدراسة السابقة على فكرة أن الانطواء والإفتقار إلى علاقات إجتماعية فعالة وبناءة قد تكون من العوامل المؤدية إلى تعزيز الاستخدام القهري للإنترنت، حيث أن الشعور بالخجل قد يدفع الفرد إلى الإختباء وراء تلك التقنية للفضاء على تلك السمة السلبية ولمداداة الشعور بوجود خلل في العلاقات الإجتماعية.

٢٦- وشملت دراسة تشينج، و تشوب، و مياكو وآخرون ٢٠١٥ Chiang; Chiub; Miaoc; Etal

عن "العلاقة بين الوالدين (كوسيط) وإدمان الإنترنت، والاتصالات التي تحدث عبر الإنترنت":

١٨٠٨ من طلاب المدارس الثانوية الذين أكملوا الاستبيان في تايوان في عام ٢٠١٣. أظهرت النتائج أن المراهقين الذين يظهروا مستويات أقل من العلاقات بالوالدين كانوا أكثر احتمالاً للتعرض لإدمان الإنترنت، وتكوين العلاقات عبر الإنترنت، والتدخين، والاكتئاب. في حين أن المراهقين ممن لديهم مستويات أعلى من العلاقة بالوالدين كانوا أقل احتمالاً للتعرض لإدمان الإنترنت أو الانخراط في العلاقات عبر الإنترنت.

التعليق:

إن العلاقات الوالدية المضطربة والحرمان والإفقتاد إلى الإشباع والدعم والاجواء الأسرية المضطربة - كل ذلك قد يكون من أهم العوامل المهيئة لإدمان الإنترنت.

٢٧- هذا وفحصت دراسة تساو، وريت، وسيل ٢٠١٥ Cw; Cl; Rt عن "خصائص الشخصية لدى المراهقين

الصينيين وعلاقتها بإدمان الإنترنت والفروق بين إدمان الألعاب وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي":

العلاقة بين سمات الشخصية، استناداً إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى، وسلوكيات الإدمان المختلفة على شبكة الإنترنت، وذلك لدى المراهقين. تكونت العينة من ٩٢٠ مشاركاً من أربع مدارس ثانوية في مناطق مختلفة باستخدام العينة العشوائية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في سمات الشخصية لسلوكيات الإدمان ذات الصلة بأنشطة مختلفة على شبكة الإنترنت. على وجه التحديد: ارتفاع العصابية وقلة الضمير، وانخفاض الانبساطية، كل ذلك ارتبطت بشكل دال بإدمان الإنترنت.

التعقيب:

ان ارتفاع العصابية وانخفاض الضمير والانطوائية من اهم السمات المرتبطة بالشخصيات المضادة للمجتمع. ٢٨-وأفادت دراسة جا، و آر، و سيم ، وآخرون ٢٠١٥ AR, Sm;EtalJA, عن "علاقة العدوان بإدمان الانترنت

لدى المراهقين":

وجود صلة بين العدوان و اضطراب إدمان الانترنت ، والذي يرتبط كذلك بالقلق، والاكتئاب، والانذفاعية. ومع ذلك، حتى الآن لم تثبت العلاقة السببية بين العدوان وإدمان الانترنت. وقد تم تصميم هذه الدراسة بهدف :

(أ) دراسة العلاقة بين العدوان وإدمان الانترنت .

(ب) فحص التأثير الوسيط لكل من القلق، والاكتئاب، والانذفاعية في الحالات التي يعد فيها إدمان الانترنت منبئ للعدوان أو ان يكون العدوان منبئ لإدمان الانترنت.

واشارت النتائج الحالية إلى أن المراهقين مدمني الانترنت يبدو أن لديهم تصرفات أكثر عدوانية.

التعقيب: إذن الأفراد الأكثر عدوانية عرضه لإدمان الانترنت، ويمكن أن يسهم التدخل النفسي المبكر للوقاية من التعرض لإدمان الانترنت.

ثانيا الدراسات السابقة المتعلقة إدارة الذات

١-تناولت دراسة ساندلير ،و دينكولا ١٩٨٠ Sandler ;Denicola عن "إدارة الذات لدى الآباء الذين يسيئون معاملة

الأطفال":

الأثار المترتبة على تدريب الآباء تقنيات ضبط النفس لدى الآباء الذين يسيئون معاملة الأطفال ، وأجريت ثماني جلسات أساسية في المنزل ومن خلالها تم تحليل التفاعلات لكل عائلة مع نظام الترميز باترسون. وتم التركيز في تدريب الآباء على تعليم مهارات التعزيز الإيجابي والتخفيف من آليات معاملة الطفل غير اللاتقة أو العقابية. وركز التدريب المعرفي السلوكي على مساعدة الآباء على التعامل مع انفعالاتهم العدوانية ومشاعر الغضب والإحباط. وأظهر تحليل البيانات انخفاض معدل السلوك المكروه وزيادة في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية (على سبيل المثال، والاهتمام، الموافقة) خلال فترة العلاج والملاحظات التتبعية.

وبالإضافة إلى ذلك، كشف الأطفال زيادة في السلوك الاجتماعي الإيجابي ، وتم فحص فعالية تعليم الآباء الميسين تقنيات السيطرة على الغضب جنبا إلى جنب مع الآثار المترتبة على إجراء مزيد من البحوث.

التعقيب: على الرغم من ان عينة البحث مختلفة عن مجتمع الدراسة الحالي إلا انها لفتت الانتظار الى موضوعات غاية

في الأهمية الا وهي ان قدرة المرء على التحكم والسيطرة في ذاته وإدارتها يساعد كثير في توجيه مشاعر الغضب وانفعالات العدوان بحيث يصبح الفرد قادرا على السيطرة على مثل هذه المشاعر السلبية لا ان تكون هي المتحكمة فيه وفي مصيره.

٢-في حين انه في دراسة كويلن ،و ديني ١٩٨٢ Quillen; Denney عن "استخدام آلية ضبط النفس للسيطرة على

الآلم الطمث":

تم تقييم التدريب على التكيف والتحكم في القلق كوسيلة لتعليم النساء استخدام الاسترخاء من أجل السيطرة على آلام الطمث والاحساس بعدم الراحة.

التعقيب: ونجد كذلك في هذه الدراسة مثل سابقتها اختلاف في عينة الدراسة – وعلى الرغم من ذلك فقد اشارت الى اهمية إدراة الذات وما لها من تأثير فعال ليس فقط في التحكم في السلوك وتوجيهه ولكن كذلك في التحكم في الالم والحد منه.

٣- وكان الهدف من دراسة دينا صلاح الدين إبراهيم ٢٠٠٨ ، عن "مهارات إدارة الذات لدى المعلم كما يدركها تلاميذ المرحلة الإعدادية وعلاقتها بفاعلية الذات لديهم":

التعرف على بعض مهارات إدارة الذات لدى المعلمين والمعلمات فى المرحلة المتوسطة كما يدركها التلاميذ ، ومن ثم تقديم بعض المقترحات والتوصيات التى تساعد على وضع برامج تدريبية تعمل على تعزيز النمط القيادى التربوى للمعلمين الملائم لكيفية التعامل مع الطلبة من حيث الجنس ، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة الحالية وهما ، مقياس مدى إدراك التلاميذ لإدارة ذات المعلم ومقياس فاعلية ذات التلاميذ.

التعقيب : ترى الباحثة أن العالم اليوم أصبح قرية صغيرة بسبب التطور التكنولوجي السريع، وأصبحت النظم التعليمية فى العالم متصلة ببعضها البعض ومعتمدة على بعضها البعض، ولم يعد الطالب ولا المعلم مواطنين فى مجتمع محلي فقط بل أصبحا مواطنين فى مجتمع دولي. من هنا ترى الباحثة أن مفهوم إدارة الذات وما يتضمنه من مهارات من المفاهيم المهمة التى تساعد المعلم على التواصل الفعال مع طلابه وتعريفهم بالقيم الإنسانية والمشكلات والتحديات فى ظل عصر المعلومات وكل ذلك بهدف رفع فاعلية الذات للتلميذ نظرا للعلاقة الوطيدة التى تربط بين المعلم والتلميذ. ونجد كذلك فى هذه الدراسة اختلاف فى عينة البحث عن مجتمع البحث الحالي الا انها نوهت الى اهمية ادارة الذات فى تنمية مهارات التواصل الفعال لدى المعلم وكذلك فى الإدارة الناجحة من خلال نهج المعلم للنمط القيادي الملائم.

٤- هدفت دراسة أحمد محمد جاد المولى ، ٢٠٠٩ ، عن " فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية مهارات الحياة وإدارة الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا":

إلى تنمية مجموعة من مهارات الحياة اليومية اللازمة لتحقيق التكيف لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، وذلك عن طريق استخدام إجراءات إدارة الذات ومجموعة من أنشطة اللعب المتنوعة فى تدريب الأطفال على أداء بعض المهارات الأكاديمية والاستقلالية والاجتماعية.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (ذكور)، ممن تراوحت معاملات ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠)، وأعمارهم الزمنية من (١٢-١٦) سنة، بمدرسة أحمد عرابي للتربية الفكرية بإدارة وسط القاهرة التعليمية بمحافظة القاهرة. وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين:

- مجموعة ضابطة. (١٠) أطفال.

- مجموعة تجريبية. (١٠) أطفال.

التعقيب: تتجلى أهمية هذه الدراسة فى الكيفية التى تؤثر بها إدارة الذات على قدرة الطفل المعاق عقليا على تحقيق التكيف والإستقلالية.

٥- هدفت دراسة أسماء محمد عدلان ٢٠١١ ،والتي كان موضوعها "مقارنة بين مستويات الإدارة الذاتية فى كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة"

إلى التعرف على أهمية موضوع الإدارة الذاتية ومعرفة الفرق بين مستوياته الثلاثة "مرتفع، متوسط، منخفض" فى كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات، تم ذلك من خلال تطبيق أربعة مقياس من إعداد الباحثة وهي: مقياس الإدارة الذاتية ومقياس مركز التحكم ومقياس مستوى الطموح ومقياس فاعلية الذات، ثم تطبيقها جميعا على عينة مكونة من (١٥٠) طالبا من طلاب المرحلة الجامعية، وتم تحليل البيانات التى تم تجميعها من خلال هذه المقياس بعدة طرق إحصائية وهي: المتوسطات والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ثبات ألفا، وتحليل التباين الأحادي، واختبار شافيه.

تعقيب:

لا بد من الإدارة الذاتية الناجحة التي توصل المرء الى الرضى الداخلى الذى يعطيه الاحساس بأنه شخص يمتاز بإمكانات مادية وعملية ومهارات كثيرة جدا وأنه شخص ذو قيمة كبيرة وقدرة عظيمة كامنة .

٦-وأشارت دراسة إيمان حمدي إبراهيم حمودة ٢٠١١ ، والتي كان موضوعها "برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات

وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الاضطرابات النفسية"

الى ان جودة الحياه أصبحت هدفاً للدراسة والبحث باعتبارهما الناتج أو الهدف الأسمى نحو مستقبل أفضل للحياه فالمجتمع بما يمتلكه من طاقات مادية وبشرية واسعة له الإسهام الأكبر والمباشر فى الأهتمام بأفراده وتحسين جودة الحياه لديهم وهذا يعتبر من أهم المؤشرات الدالة على تقدم المجتمع بما يعكس على رضا الفرد فجودة الحياه تعبر عن مدى بأنه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره خالية من الأفكار اللاعقلانية والأفعالات السلبية والأضطرابات السلوكية بما يتيح له تحقيق ذاته.

تعقيب:

وفي هذا السياق، أصبح ينظر إدراك الفرد لجودة حياته من المنظور النفسي كقضية تتداخل مع أبعاد جودة الحياة من المنظورات الأخرى، باعتبارها من العوامل الاساسية المساعدة على حسن استثمار ما لدى الفرد من طاقات وامكانات، وتؤثر بصورة مباشرة على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى إيجابيته أو إعاقته عن أداء أدواره الطبيعية في الحياة، ومن ثم أصبح موضوع جودة الحياة مفهوما محوريا في البحوث 3والدراسات، واستخدام بمعان متعددة في سياقات مختلفة في العلوم الطبيعية والإنسانية، فكما يرى الأشول فإنه نادرا ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة. (سلاف مشري: ٢٠١٤:٢١٦)

٧- دراسة إيهاب سيد محمود ، ٢٠١٢ ، عن "فعالية برنامج إرشادي فى إدارة الذات لدى عينة من طلاب المرحلة

الثانوية":

مشكلة الدراسة:

تُعد إدارة الذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في المجال النفسي ، وان لها علاقة بالعديد من المتغيرات النفسية ، كما أن لتنمية هذا المتغير من شأنه أن ينعكس بالإيجاب على مستوى الصحة النفسية ، وعلى الرغم من ذلك فقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرس في أحد المعاهد الثانوية الأزهرية أن مستوى معظم طلاب المرحلة الثانوية في إدارة الذات منخفض ، مما دعا الأمر إلى تصميم برنامج إرشادي لتحسين إدارة الذات لديهم. ومن خلال ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١-هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح القياس البعدي ؟
- ٢-هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات ؟
- ٣-هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية ؟
- ٤-هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والتتبعي على مقياس إدارة الذات ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح القياس البعدي.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والتتبعي على مقياس إدارة الذات.

إجراءات الدراسة:

أ – منهج الدراسة:

المنهج التجريبي.

ب - عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة (٣٠) طالباً بالصف الأول الثانوي ، مقسمين بالتساوي إلى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، أما عينة الدراسة الأصلية فبلغ عددها (١٢٠) طالباً

ج – الأدوات:

مقياس إدارة الذات . (إعداد : البحث-)

برنامج إرشادي لتحسين إدارة الذات . (إعداد : الباحث-)

نتائج الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح القياس البعدي.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة الضابطة في كل من القياس القبلي والبعدي لإدارة الذات

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لإدارة الذات ، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات رتب المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والتتبعي على مقياس إدارة الذات.

تعقيب:

ويمكن القول أن الدراسة أسفرت عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين إدارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وكذا استمرار فاعلية هذا البرنامج، كما ان الإرشاد النفسي يهدف إلى تأكيد التوجه النمائي ، من خلال تحقيق النمو المتكامل للشخصية عن طريق مساعدة الفرد على تحقيق نمط من الحياة مقبول ومتوافق مع كونه مواظناً في المجتمع ، إضافة إلى ذلك مساعدة الفرد على تعلم المهارات والاتجاهات والطرق ذات الفاعلية واكتساب الأهداف المرغوبة . ومن بين هذه المهارات ، مهارات إدارة الذات ، حيث توصلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين مهارات إدارة

الذات وكل من : الأداء الأكاديمي – الفعالية الذاتية – دافعية الإنجاز – تقدير الذات – إدارة الوقت - تحسن الحالة الصحية – جودة الحياة - ضغوط الدراسة ، مما يلقي الضوء على أهمية دراسة هذا الموضوع من جهة وضرورة تصميم برامج لتنمية هذا المتغير من جهة أخرى ، ومن ثم تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٨-وتناولت دراسة مريم حسن صالح على ٢٠١٣ ، عن "مستويات ضغوط الحياة وعلاقتها بكفاءة الذات المدركة والرضا الوظيفي لدى عينة من العاملين في إدارة الجنسية والإقامة بالشارقة" : دراسة مقارنة :

موضوع مستويات ضغوط الحياة و علاقتها بكفاءة الذات المدركة والرضا الوظيفي لدى عينة من العاملين في إدارة الجنسية و الإقامة بالشارقة : دراسة مقارنة حيث تناولت الدراسة استراتيجيات الدراسة من مشكلة، أهمية، فروض الدراسة، مصطلحات الدراسة ثم تناولت الدراسة الإطار النظري من خلال الضغوط حيث تناولت الدراسة الخلفية العلمية التاريخية و أصل الضغوط المعنى الاصطلاحي، و أنواع الضغوط النفسية، نظريات تفسيرها، مسبباتها، مصادر ها، و آثارها، و أساليب التعامل مع الضغوط ، كما تناولت الدراسة كفاءة الذات المدركة من خلال كفاءة الذات، و الفرق بينه و بين مفهوم الذات، الكفاءة الذاتية، أهمية كفاءة الذات، مصادر ها، الخصائص المميزة لها، كفاءة الذات المدركة واضطرابات السلوك و السلوك المهني ، كما تناولت الرضا الوظيفي من خلال تاريخه، مفهومه، أبعاده، اسبابه، نظرياته، علاقه بالرضا العام، الرضا الوظيفي في إطار الفكر الإسلامي ثم الدراسات السابقة عن الضغوط، كفاءة الذات المدركة، الرضا الوظيفي ثم المنهج و الإجراءات و المعالجة الاحصائية ثم خاتمة ضمت اهم النتائج التي تم التوصل إليها خلال تلك الدراسة.

تعقيب:

مما لا شك فيه أن أحداث الحياة اليومية تحمل ضغوطا يدرکها الإنسان، عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في حياته ، حيث إن الأحداث اليومية تلاحقه في حله ، وترحاله، حيث يتعرض يوميا للآزمات التي يقف أمامها عاجزاً عن حلها . كما أنه تتسارع في عصرنا الحالي أحداث الحياة اليومية ، حتى أن البعض منا لم يعد في استطاعته مسايرة متطلبات الحياة ، الأمر الذي جعله يخضع لضغوط الحياة ، ويستجيب للعديد من مظاهر الاضطرابات النفسية المتباينة.

٩-وكان الهدف من دراسة أميرة فكرى محمد ٢٠١٣ ، عن "فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في

تحسين فاعلية الذات وأثره على مستوى إدارة الضغوط لطلاب الجامعة"

تحسين فاعلية الذات لدي طلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت ، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية (٢٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمر زمني (١٨,٦٦)، الانحراف المعياري (٠,٣١)، والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) طالباً وطالبة.

أسفرت نتائج الدراسة عن:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة التجريبية ، والضابطة) في فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت.

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب (المجموعة التجريبية ، والضابطة) في أبعاد إدارة الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت.

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات (المجموعة التجريبية في فاعلية الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت "لصالح القياس البعدي.

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في إدارة الضغوط قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت "لصالح القياس البعدي.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في فاعلية الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت مباشرة وبعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيقه.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في إدارة الضغوط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت مباشرة وبعد مرور ثلاثة أشهر من تطبيقه.

تعقيب:

إن الفاعلية الذاتية لدى الفرد تعد أساساً مهماً لتحديد مستوى دافعيته، ومستوى صحته النفسية، وقدرته على الإنجاز الشخصي. فمستوى الفاعلية الذاتية يؤثر على نوعية النشاطات والمهام التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما. بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه. والعكس صحيح. وتتولد الفاعلية الذاتية من تجارب الحياة ومن أشخاص نتخذهم قدوة لنا. وهي شيء يبني على مدى سنوات من القيام بردود أفعال تجاه تحديات الحياة والتدريب على التعامل معها بمرونة ومثابرة.

١٠- وكشفت دراسة مصطفى عطيه الشيخ إسماعيل ، ٢٠١٤، عن "الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في

بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية":

عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية (إتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي)، والوجدانية (قلق الإختبار، ومركز التحكم) لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك بإستخدام المنهج السببي المقارن، وتكونت عينة الدراسة النهائية من ١٩٤ طالبا وطالبة من طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس إدارة الذات، ومقياس إتخاذ القرار، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق الإختبار، ومقياس مركز التحكم، وتوصلت الدراسة الى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من إتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي لصالح مرتفعي إدارة الذات، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من قلق الإختبار، ومركز التحكم لصالح منخفضي إدارة الذات.

تعقيب:

فالشخص الذي استطاع أن يحسن إدارة نفسه هو ذلك الشخص الذي استفاد من مواهبه وطاقاته ووقته ليحقق أهدافه العالية مع استمراره على حياة متوازنة. وخير من استطاع تحقيق ذلك هم أنبياء الله ورسله فقد حققوا العبودية الكاملة لله عز وجل في جميع شئون حياتهم.

ولكي نصل إلى إدارة واعية لدواتنا لابد أن تكون الرؤيا واضحة لدينا في ما نريد أن نحققه وان تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثله أمام أعيننا بوضوح وجلاء وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها بناء على رسالتنا ورؤيتنا لأنفسنا في هذا الكون. على أن تكون هذه الأهداف مشروع ووسائلها كذلك وفق ما اباحه لنا الشارع الكريم وان تكون هذه الأهداف مرنة وواقعية.

١١- وكان الغرض من دراسة جاكليين و دافين ايديث وآخرون ٢٠١٥ عن "العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على

Daphne ; Edith;EtalJaclynn ; الإدارة الذاتية لدى مرض السكري"

استكشاف العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر على الإدارة الذاتية لدى مرض السكري والاستفادة من الرعاية الصحية بين الرجال الملونين الذين يعانون من داء السكري من النوع ٢. وقد تم جمع البيانات من مجموعات مع التركيز على الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي (العدد = ٩) والرجال لاتينيين (العدد = ١٣) الذين كانوا جزءا من تدخل السكري. وقد تم تحليل الجلسات باستخدام تقنيات تحليل المحتوى. وتمت مناقشة خمسة موضوعات لدى مجموعات البحث: (أ) الدعم الاجتماعي كحافز، (ب) العلاقات القائمة فيما بين المريض والمقدم كمبرين للسلوكيات الصحية، (ج) حالة الهجرة والوصول إلى الموارد، (د) الانتظار حتى أصبحت الأعراض حادة قبل التماس العناية الطبية، و (هـ) القوالب النمطية.

تعقيب:

إن عملية تعليم الإدارة الذاتية لمرض السكري و الدعم المستمر للإدارة الذاتية من العناصر المهمة المؤدية الى رعاية فعالة يعمل على لمرض السكري ، كما تمثل أبرز العناصر المساهمة في نتائج التمثيل الغذائي والنفسي . هذه المعايير تشكل أساسا التأكد من ان التعليم والدعم المقدم لافراد المعانين من مرض السكري أو في عرضة للإصابة بمرض

السكري يمتاز بأعلى مستويات الجودة . وفي حين انه ليس من المتوقع ان تكون جميع الخدمات المقدمة الخاصة بمرض السكري موافقة لجميع المعايير الموصى بها ، فإنه من المرجو ان تستخدم هذه المعايير الدولية للتعليم المعني بمرض السكري لتوجيه التطوير والتحسين المستمر للتعليم الخاص بالدارة الذاتية لمرض السكري والدعم المعني به ، فإن المصابين بمرض السكري في كافة انحاء العالم الذين يعيشون مع هذا المرض كل يوم ال يستحقون اقل من ذلك.

١٢- وهدفت دراسة شنيرسون ، و تاسكيل، و جرينفيلد ، و جيل ٢٠١٥ **Taskila; Greenfield; Shneerson** ;

Gale عن "الإدارة الذاتية لدى الناجيات من السرطان":

لاكتشاف ما إذا كان استخدام ممارسات الإدارة الذاتية لدى الناجيات من سرطان له تأثير على معتقداتهم الصحية ونوعية الحياة .. هذا وتعد هذه خطوة هامة في محاولة لتحسين المسارات الصحية لدى الناجين من مرض السرطان " وخبراتهم فيما يتعلق بالتعايش مع مرض السرطان.

وأشارت نتائج الدراسة الى:

١- وجود علاقة دالة فيما بين ممارسات إدارة الذات وبين السيطرة على الصحة لدى الناجيات من السرطان ومع ذلك فإن تأثير نمط العلاج والعمر والعرق يلعبوا دور أكثر دلالة في تفعيل إدارة الذات من السيطرة على الحالة الصحية (السيطرة على الوضع الصحي).

٢- الناجيات من السرطان يستخدمن إدارة الذات بطريقة أكثر دافعية وذلك للإستفادة من إدارة الذات في العمر والعرق ونمط العلاج وتوليد نتائج صحية إيجابية.

تعقيب:

كانت لإدارة الذات آثار إيجابية كبيرة ودائمة على جودة الناجيات من سرطان 'من الحياة. حافظ المشاركون مستويات النشاط البدني مرة واحدة تم الانتهاء من البرنامج. الجمع بين التدريب البدني مع تدخلنا المعرفي السلوكي لا تضيف إلى هذه الآثار المفيدة من التدريب البدني لا في المدى القصير ولا على المدى الطويل. وينبغي تنفيذ التدريب البدني في إطار الرعاية القياسية للناجين من السرطان .

١٣- وبحثت دراسة شورازر ، و شوردر ٢٠٠٥ **Schwarzer; Schroder**

عن "ضبط النفس وإدارة الصحة لدى مرضى جراحات القلب":

القوة التنبؤية لضبط النفس المؤلف في السلوكيات الصحية بين ٣٨١ مرضى جراحة القلب في ألمانيا. وتم تقييم ضبط النفس بسمات أخرى (التفاؤل ، وتعميم معتقدات الفعالية الذاتية ، المعتقدات المسيطرة على الحالة الصحية) قبل وبعد ستة أشهر من الجراحة، وتم تقييم التنبؤ الاجتماعي المعرفي للسلوك الصحي (سلوك الكفاءة الذاتية والمعتقدات ، النوايا) فقط قبل الجراحة .

تعقيب:

ان ممارسة الرياضة الخفيفة والحياة الهادئة والغذاء الصحي الطيب والأخذ بأسباب الراحة وضبط النفس والبعد عن الانفعال – كلها من العوامل المساعدة على إدارة الصحة لدى مرضى القلب.

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، لأنها ستحاول الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت وإدارة الذات لدى طلاب الجامعة ، ومدى تأثير إدارة الذات على إدمان الانترنت.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من ٩٣ طالب وطالبة من طلاب كلية الآداب جامعة عين شمس قسم علم النفس من فرق متنوعة (من الفرقة الأولى الى الفرقة الرابعة).

الأدوات:

١- مقياس إدمان الانترنت ، لبشرى إسماعيل أحمد:

وقد تكونت عينة التقنين من ٢٢٥ (١٧٥ ذكور و ٥٠ إناث) من طلبة جامعة الزقزيق (كلية الآداب وكلية الهندسة وكلية التجارة وكلية الحقوق).

ثبات المقياس:

وتم استخدام ثبات مفردات المقياس (الاتساق الداخلي) وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير الى ارتفاع معامل الاتساق الداخلي ، كذلك تم حساب معامل ثبات ألفا فقد تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (٠,٧٧ – ٠,٩٥) وبلغ معامل ثبات ألفا (٠,٨٧) مما يعني دقة المقياس وإتساقه ، كذلك استخدمت الباحثة أسلوب التجزئة النصفية.

صدق المقياس:

تحققت الباحثة من صدق البناء الكامن للمقياس باستخدام التحليل العاملي وذلك بإختبار نموذج العامل الكامن العام والذي حاز على مطابقة تامة.

٢- مقياس إدارة الذات ،إعداد ناجي محمد حسن :

ثبات المقياس:

استخدم الباحث طريقة تحليل التباين لإيجاد معامل ثبات الاختبار وكان عدد الأفراد ٤٠ طالب وعدد الفقرات ٥٠ فقرة ودلت النتائج ان الثبات = ٠,٦٩ وهو معامل ثبات جيد.

صدق المقياس:

تم حساب معاملات الصدق العاملية وذلك عن طريق حساب متوسط التشعبات الدالة لكل عامل وتم إتخاذ هذا المتوسط مؤشرا لمعاملات صدق الاختبار ، وكانت معاملات الصدق تنحصر بين (٠,٦٦ و ٠,٧٨) وهي معاملات صدق جيدة.

فروض الدراسة:

هناك علاقة عكسية بين إدارة الذات و إدمان الانترنت :

فكلما ارتفعت إدارة الذات إنخفض معدل إدمان الانترنت لدى الفرد.

وكلما إنخفضت إدارة الذات زاد معدل إدمان الانترنت لدى الفرد.

نتائج الدراسة :

وفيما يلي درجات أفراد العينة على الاختبارين:

أولا : درجات عينة الإناث			
مسلل	متغير الإدمان	متغير إدارة الذات	الفرقة الدراسية
١	٩	١٦٣	طلاب
٢	٢٧	٢٠٦	الفرقة
٣	١	١٧٢	الثانية
٤	٥٩	١٤٩	
٥	٣٩	١٧٢	
٦	٢٤	١٥٢	
٧	٢٦	١٨٦	
٨	٦٥	١٧٦	
٩	٧٠	١٧٢	

	١٣٦	٤٥	١٠
	١٦١	١٣	١١
	١٨٠	٧	١٢
	٢١٣	٣	١٣
	١٤٦	٢٠	١٤
	١٤٢	٥٠	١٥
	١٦٧	١٧	١٦
	١٤٧	٧٠	١٧
	١٩٠	٧٤	١٨
	٢٢٠	١٧	١٩
	١٥٨	٤٧	٢٠
	١٦٧	٣٢	٢١
	١٥٥	٢١	٢٢
	١٦٢	٨٨	٢٣
	١٧٤	٥	٢٤
	١٦٨	٥٥	٢٥
طلاب	١٨٦	٥٧	٢٦
الفرقة	٢٠٠	٣٧	٢٧
الثالثة	١٧٣	٨٥	٢٨
	١٥٧	٥٧	٢٩
	٢١٥	١٤	٣٠
	١٣٧	٧	٣١
	١٥٤	٢٥	٣٢
	١١٢	٥٣	٣٣
	١٩٠	٢٣	٣٤
	١٩٥	٣	٣٥
	١٥٨	٣٣	٣٦
	١٦٩	١٧	٣٧
	١٥٨	٧	٣٨
	١٦٤	٣١	٣٩
	١٦٦	٧	٤٠
	١٨٧	٩١	٤١
	١٧٨	٣٢	٤٢
	٤٣	١٦	٤٣
	١٥٧	١٩	٤٤
	١٧٣	٦٤	٤٥
	١٨٦	٤٨	٤٦
	١٥٠	٧٨	٤٧
	١٥٧	١٧	٤٨
	٣١٧	٥	٤٩
	١٨٩	٤٨	٥٠
	١٧٣	١	٥١
	١٤٧	٢	٥٢
	١٦٨	٥	٥٣
	٢٠٠	٢٢	٥٤
	١٣٠	٨	٥٥
طلاب	١٤٤	١٣	٥٦
	١٧٥	٤	٥٧

الفرقة الرابعة	١٧٧	١	٥٨
	١٧٦	١٠	٥٩
	١٩١	٢٠	٦٠
	١٦٢	١٥	٦١
	١٩١	٤	٦٢
	١٦٠	٤٠	٦٣
	١٦٠	٢٢	٦٤
	٢٢٨	٣	٦٥
	١٩١	٢٧	٦٦
	١٩٧	١٩	٦٧
	١٨٥	١٢	٦٨
	١٦٣	١٨	٦٩
	١٨٨	٢	٧٠
	١٣٦	١٣	٧١
	١٧٢	١٠	٧٢
	١٩٨	٥	٧٣
	١٩٠	٢٥	٧٤
	١٨٠	٨٣	٧٥
	١٨٠	٣٧	٧٦
	١٦٥	١٢	٧٧
٢٠٢	صفر	٧٨	
١٩٥	٧٤	٧٩	
ثانياً : درجات عينة الذكور			
	١٦٨	٨٥	٨٠
	١٨٩	٦٧	٨١
	١٥٨	٣٣	٢٨
	٢٢٧	٤٥	٨٣
طلاب	٦٨	٤٧	٨٤
المستوى	١٨٦	٦	٨٥
الأول	١٨٣	٨	٨٦
	١٥٤	٧	٨٧
	١٨٦	٢٩	٨٨
	١٦٨	٦٥	٨٩
	١٥٩	٤٣	٩٠
	١٨١	٢٧	٩١
	١٢٠	٤٤	٩٢
	١٧٢	٦٦	٩٣

Statistica وفيما يلي تحليل نتائج درجات أفراد العينة على الاختبارين باستخدام برنامج التحليل الإحصائي

Basic stats variable	Marked correlations are significant at $p < .05000$ N=92 (Casewise deletion of missing data)
	Self
Addict	-.09

مناقشة النتائج:

يتضح مما سبق ان قيمة معامل الارتباط = - .09 ، أي انها علاقة سالبة كما انها دالة عند مستوى 0.05 ، أي أن نسبة الثقة 95% ونسبة الشك 5% ، أي انه كلما ارتفعت إدارة الذات لدى الطالب الجامعي إنخفض في المقابل ميله للإتجاه نحو إدمان الإنترنت ، وكلما إنخفضت إدارة الذات لدى الطالب الجامعي زادت ميوله للإتجاه نحو إدمان الإنترنت حيث انه يكاد يفقد السيطرة على ذاته وكأنها هي التي تديره وتوجهه وليس هو الذي يديرها ويتحكم فيها ، الأمر الذي يدعم اهمية الإرشاد والتوجيه النفسي للحد من إدمان الإنترنت وذلك من خلال نشر برامج التوعية داخل الجامعات وتقديم الدعم والمساندة الكافيين للطلاب وتوعيتهم بمخاطر إدمان الإنترنت وانه في حال انه فقد القدرة على السيطرة على سلوكه فيما يتعلق لإدمان الإنترنت فعليه ان يتوجه لأقرب مركز إرشاد نفسي لتقديم الدعم له.

مناقشة النتائج في ضوء التعريفات والإطار النظري:

فيما يلي أهم الجوانب النظرية التي أتفق معها البحث الحالي:

- 1- تؤثر إدارة الذات المرتفعة بقوة على مستوى الإنجاز الذي يمكن تحصيله لدى طلاب الجامعة ومن ثم يمكن التنبؤ بالإنجاز من خلاله .
- 2- الاستسلام لإدارة الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفض الثقة والروح المعنوية.
- 3- أن معتقدات الأشخاص حول إدارة ذواتهم تحدد مستوى الدافعية كما تنعكس من خلال الجهود التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العقبات .
- 4- وتعد إدارة الذات إحدى موجهات السلوك فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد وتشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة ، وللفاعلية الذاتية علاقة إيجابية بالإنجاز في المجالات المختلفة وتعتبر مثيرا مهما لدافعية الفرد لمواجهة مشكلاته وضغوطاته بما يساهم في تحقيق أهدافه فالسلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقد الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة.
- 5- ومن ثم فإن إنخفاض إدارة الذات قد يدفع المراهق إلى الاستخدام المسرف والمرضي للشبكة المعلوماتية (الإنترنت) ، حيث أنه يفقد القدرة على السيطرة على دفعاته التي توجه إلى إستخدام تلك التقنية ، من ثم يمكن القول بأنه إضطراب قهري يوجه المرء لقضاء ساعات طويلة على الإنترنت فيقضي ما يقرب من ثمان ساعات يوميا دون هدف واضح ومحدد.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

فيما يلي أهم النقاط التي إتفقت فيها الدراسة الحالية مع التراث البحثي المعروف:

- 1- يؤثر إدمان الإنترنت بشكل سلبي على مجتمع المراهقين الأمر الذي يولد لدى المراهق مشكلات نفسية وإجتماعية لا حصر لها.
- 2- ان أكثر القيم التي تأثرت بالسلب بإدمان الإنترنت كانت المشاركة الاجتماعية وإدارة الوقت .

- ٣- يعاني المراهق المدمن للإنترنت من مشكلات في إطار العلاقات الاجتماعية حيث انهم يفتقدوا القدرة على التواصل الفعال بالإضافة إلى عدم تقدير قيمة العمل.
- ٤- يؤثر إدمان الإنترنت بشكل سلبي على الدافعية للإنجاز لدى المراهق.
- ٥- تأثر الصحة النفسية بالسلب بإدمان الإنترنت حيث ان ادمان الإنترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وإضطرابات في النوم ومشاكل دراسية وإجتماعية .
- ٦- يؤدي الإخفاق في إدارة الذات إلى افراط المراهق في استخدام الإنترنت ،ومن ثم الإخفاق في إدراك الفرد لابعاد الزمان وقدرته على التحكم في الوقت وضبطه وإدارته.
- ٧- يعد إدمان الإنترنت أحد الآثار السلبية للإستخدام السيئ للإنترنت، ويعد المراهقون في مرحلة التعليم الجامعي أكثر عرضة لإدمان الإنترنت.
- ٨- إدمان الإنترنت ما هو إلا وسيلة دفاعية للهروب من تدني تقدير الذات ومشاعر القلق .
- ٩- أهم ما أشارت اليه الدراسة الحالية هو انخفاض التسامي لدى مدمن الإنترنت ومن ثم فهو غير قادر على توجيه طاقاته وامكانياته بعيدا عن قضاء وقت طويل على شبكة الإنترنت وتفعيلها في أنشطة مفيدة وبناءة لذاته ولمجتمعه.
- ١٠- ان انخفاض تقدير الذات قد يكون من العوامل المؤدية لإدمان الإنترنت حيث ان الشعور بالدونية قد ينجم عنه الاحساس بالفراغ والخواء الداخلي مما يدفع المرء لتحقيق ذاته بأية وسيلة أخرى حتى ولو كانت تلك الوسيلة نمط من أنماط المقامرة المرضية.

Abstract:

The present study aims to examine the relationship between Internet addiction and self-administration, to know whether people with high self-management have the ability to adjust their motives and then control to spend long hours on the Internet and thus avoid the pain of addiction and pathological gambling. Or that there are other important variables pay the individual to engage in such behavior patients, which prompted the researcher to study this topic. Definitely there are other factors referred to previous studies such as troubled parental relations, lack of support, absence of role model, absence of conversation language, school failure, and failure to self-realization, etc..... . But deal with such circumstances vary from one individual to another, the individuals with high self- administration have the ability to overcome such crises by peaceful means and use the Internet in moderate way for multiple objectives such as: Scientific research - social networking - the completion of the tasks and duties. While

The individuals with lower self- administration are incapable to dealing with these problems by normal ways and engage in excessive using of the Internet as a way to escape from a painful reality and then lose control over the use of the technology, and this has been proved by the results of the current study through the using of search tools.

قائمة المراجع

- ١- أمل كاظم حمد . إدمان الاطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف.جامعة بغداد كلية التربية.مجلة العلوم النفسية.العدد التاسع عشر.
- ٢- أحمد سعيد السيد فوزي (٢٠٠٨).أهم المشكلات النفسية والإجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت.رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة عين شمس.معهد الدراسات العليا للطفولة.قسم الدراسات النفسية والإجتماعية.
- ٣- أحمد محمد جاد المولى (٢٠٠٩). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الحياة وإدارة الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا . رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة القاهرة . معهد الدراسات التربوية . قسم علم النفس التربوي.
- ٤- أسماء محمد عدلان (٢٠١١). مقارنة بين مستويات الإدارة الذاتية في كل من مركز التحكم ومستوى الطموح وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة القاهرة . معهد الدراسات التربوية . قسم علم النفس.
- ٥- أحمد عبدالله محمد صبرة (٢٠٠٩).إدمان الانترنت وعلاقته باضطراب بعض القيم لدى عينة من طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة كفر الشيخ . كلية التربية . قسم الصحة النفسية.
- ٦- إيمان حمدي إبراهيم حمودة (٢٠١١). برنامج تدريبي مقترح لإدارة الذات وأثره على تحسين جودة الحياة لدى الطلاب المراهقين العاديين والمرضى ببعض الإضطرابات النفسية . رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة الإسكندرية . كلية التربية . قسم الصحة النفسية.
- ٧- إيهاب سيد محمود (٢٠١٢). فعالية برنامج إرشادي في إدارة الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية . رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة عين شمس . كلية التربية . قسم الصحة النفسية.
- ٨- الشيماء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٣). إدمان الانترنت وعلاقته بالهناء النفسي الإجتماعي . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة المنيا . كلية التربية . قسم علم النفس.
- ٩- أميرة فكري محمد (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الوقت في تحسين فاعلية الذات وأثره على مستوى الضغوط لطلاب الجامعة . رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة الزقازيق . كلية التربية . قسم الصحة النفسية.
- ١٠- السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا.مركز بحوث كلية التربية.جامعة الملك سعود.
- ١١- بندر محمد حسن (٢٠٠٥).اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف.رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة أم القرى . كلية التربية . قسم علم النفس.
- ١٢- تقرير السلامة على الانترنت (٢٠١٥).دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الانترنت والمخاطر التي يتعرضون لها.
- ١٣- جولتان حسن حجازي (٢٠١٣).فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية.المجلة الأردنية في العلوم التربوية.مجلد ٩. عدد ٤ . ٤١٩-٢٣٣.
- ١٤- جهاد السيد العربي إبراهيم (٢٠١١). إدمان الانترنت وعلاقته بالذكاء الإنفعالي والخجل لدى المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الزقازيق . كلية الآداب . قسم علم النفس.

- ١٥- خالد العمار (٢٠١٤). إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق. المجلد ٣٠. العدد الأول.
- ١٦- دينا صلاح الدين إبراهيم (٢٠٠٨). مهارات إدارة الذات لدى المعلم كما يدركها تلاميذ المرحلة الإعدادية وعلاقتها بفعالية الذات لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنصورة. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي.
- ١٧- رجوة سمران الهذلي (٢٠١٠). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن. المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. كلية التربية. قسم الإدارة التربوية والتخطيط.
- ١٨- رفة خليف سالم (ب.ت). علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية. جامعة البلقاء التطبيقية. كلية عجلون الجامعية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. العدد الثالث والعشرون.
- ١٩- سامية أبرييم (٢٠١٤). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي في الجزائر. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). المجلد ٢٨ (١٠).
- ٢٠- سراج عبدالنعم أحمد (٢٠١٣). إفراط استخدام الانترنت وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين دراسة وصفية مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة طنطا. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
- ٢١- سحر جابر حسن (٢٠١٤). الآثار الإجتماعية والمجتمعية لتعامل الشباب الجامعي مع مواقع التواصل الإلكتروني دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في الوجه القبلي والبحري والقاهرة. رسالة دكتوراة غير منشورة. جامعة عين شمس. معهد الدراسات والبحوث البيئية. قسم العلوم الإنسانية البيئية.
- ٢٢- سلاف مشري (٢٠١٤). جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي. العدد ٨، سبتمبر ٢٠١٤. ص ٢١٥-٢٣٧.
- ٢٣- علياء سامي عبدالفتاح (٢٠٠٩). الانترنت والشباب "دراسة آليات التفاعل الاجتماعي". ط١. القاهرة. دار العالم العربي.
- ٢٤- عبير الطويل محمد (٢٠١٤). آثار إدمان شبكة الانترنت بين طلبة المرحلة الجامعية الأولى. رسالة دكتوراة غير منشورة. جامعة أسيوط. كلية الآداب. قسم الوثائق والمكتبات والمعلومات.
- ٢٥- عبد الحكيم المخلافي (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة "دراسة ميدانية على طلاب جامعة صنعاء". جامعة دمشق. كلية التربية.
- ٢٦- فرج عبدالقادر طه (٢٠٠٧). علم النفس الإداري والصناعي. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
- ٢٧- كمبرلي يونج (٢٠١٤). إدمان الانترنت المفهوم - النظرية - العلاج. ترجمة أحمد الحسين هلال- عيد أبو حمزة. القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- ٢٨- كما أحمد الإمام (٢٠٠٦). فعالية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. مؤتمر التعليم النوعي ودورة التنمية البشرية في عصر العولمة. كلية التربية النوعية جامعة المنصورة.
- ٢٩- ليلي نور إبراهيم محمد (٢٠١١). العلاقة بين إدمان الألعاب على الانترنت والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قناة السويس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
- ٣٠- محمد النوبي على (٢٠١٠). إدمان الانترنت في عصر العولمة. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ٣١- مريم حسن صالح (٢٠١٣). مستويات ضغوط الحياة وعلاقتها بكفاءة الذات الندركة والرضا الوظيفي لدى عينة العاملين في إدارة الجنسية والإقامة بالشارقة دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأسكندرية. كلية الآداب. قسم علم النفس.

- ٣٢- مصطفى عطية الشيخ إسماعيل (٢٠١٤). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة. معهد الدراسات التربوية. قسم علم النفس.
- ٣٣- مصطفى إبراهيم أحمد حسين (٢٠١٤). إدمان الانترنت كمنبئ للسلوك الاخلاقي لدى عينة من طلاب جامعة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنيا. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
- ٣٤- ناجي محمد حسن. كراسة تعليمات إختبار إدارة الذات. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣٥- نشوى عبدالغني (٢٠١١). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الأعراض النفسية المرضية لدى طلاب المدارس الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة حلوان. كلية آداب. قسم علم النفس.
- ٣٦- نعمة محمد سيد عناني (٢٠١٣). الاستخدام السلبي لشبكة الانترنت وأثره في التفكك الاسري دراسة ميدانية لإرتياد الأزواج والزوجات لغرف الدردشة في محافظة الجيزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة. كلية الآداب. قسم إجتماع.
- ٣٧- هند علي ليلة (٢٠١٣). الفروق بين نمطي الإستخدام المفرط للإنترنت في إدارة الوقت والبحث الحسي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنيا. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
- ٣٨- هشام عواد راشد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة جنوب الوادي. كلية التربية بالگردقة. قسم الصحة النفسية.
- ٣٩- هبة أمير السعيد البنا (٢٠١٠). إدمان الانترنت وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنوفية. كلية الإقتصاد المنزلي. قسم إدارة المنزل والمؤسسات.
- ٤٠- وسام عزت محمد (٢٠١١). إدمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى الجنسين دراسة سيكومترية كلينكية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس. كلية التربية. قسم الصحة النفسية.
- 41- Craparo.G ;Messina.R ;Severino.S ;Etal (2014). **The relationships between self – efficacy , internet addiction and shame** . Indian Journal Of Psychology ,36,3,304-307.
- 42- Chou.W ; Ko.C ;Kaufman.E ; Etal (2015). **Association of stress coping strategies with internet addiction in college students : the moderating effect of depression** . Comprehensive Psychiatry , 62 ,October 2015 , 27 – 33.
- 43- Changa ; Chiub.C ; Miaoc.N ; Etal (2015). **The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyber bullying and depression.** Comprehensive Psychiatry.Feb 2015.57.
- 44- Cw.W ;Rt.H ;Cl.C ; S.T (2014). **Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction.** Addictive Behaviors.42,1,5-32.
- 45-Dalbdak.E ;Evren.C ;Aldemr.S ; Etal (2015). **The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit /hyperactivity symptoms and severity internet addiction risk** . Psychiatry Research ,228,1,156-161.

- 46- Evern.C;Dalbudak.E;Evern.B;Demirci.A(2014). **high risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents.** *Psychiatria Danubina* 26 4, 330-339.
- 47- Floros.G;Siomos.K;Antoniadis.D;Etal(2015).**Examining personality factors and character defenses assists in the differentiation between college students with internet addiction and unaffected control .***Personality And Individual Difference*,86,November2015,238-242.
- 48- Ja.L;Ar.G;Sm.P;Etal(2015). **Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction.** *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking* ,18,5,260-267.
- 49- Jaclynn.H;Daphne.W;Edith.K;Etal(2015).**Psychological factors the influence health care use and self management for African American and Latino men with type 2 diabetes :an exploratory study.** *Journal of Men's Studies*,23,2,161-176.
- 50- Jun.S;Choi.E(2015). **Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework.** *Computers in Human Behavior*, 49, August 2015, 282-287.
- 51-Ko.C;Liu.T;Wang.P;Etal(2014). **The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study.** *Comprehensive Psychiatry*, 55, 6, 1377-1384.
- 52-Khodabakhsh.A(2013).**Internet addiction among Iranian adolescents : a nationwide study.** Tehran ,Iran ,Behavioral Science Research Center , Baqiryatallah University Of Medical Science.
- 53-Khalili.F;Sharefe.L;Aman.f;Tabarraie.Y(2014).**Comparison of attitudes in normal and addicts internet users towards value in teens and youths.** *Advanced In Bioresearch* , 5 , 1 , 127-130.
- 54- Lui .Q;Fang.X;Yan.N;Zhou.Z; Etal (2015). **Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms.** *Addictive Behaviors*, 42, March 2015, 1-8.
- 55-Lam.L(2015). **Parental mental health and Internet Addiction in adolescents.** *Addictive Behaviors*, 42, March 2015, 20-23.
- 56- McIntyre.E;Wiener.K;Soliba.A(2015). **Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion.** *Computers in Human Behavior*, 48, July 2015, 569-574.
- 57- Quillen .M;Denney.D(1982). **Self-control of dysmenorrhic symptoms through pain management training.** *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 2, 1982, 123-130.
- 58- Sandler.J;Denicola.J(1980). **Training abusive parents in child management and self-control skills.** *Behavior Therapy*, 11, 2, March 1980, Pages 263-270.
- 59-Shneer.C;Taskila.T;Greenfield.S;Gale.N(2015). **A survey investigating the associations between self-management practices and quality of life in cancer survivors.***Support Care Cancer* ,23,9,2655-2662.
- 60-Schwarzer.R;Schroder.K(2005).**Habitual self control and the management of health behavior among heart patient .***Social Science &Medicine* ,60,4,859-875.
- 61-Sahin.S;Ozemir.K(without year).**Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students .** *Medicinski Glansnik* , Sakorya University School Of Health.

- 62- Yen.C;Chou.W;Liu.T;Yang.P;Etal(2014). **The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder.** Comprehensive Psychiatry, 55,7 , 2014, 1601-1608.
- 63- Yoa.M;he.J;Deborah.M;Pang.K(2014). **The influence of personality ,parental behaviors, and self esteem on internet addiction .**A Study Of Chinese Students College,17,2,110-140.
- 64- Zhu.J;Zhang. W;Yu.C;Bao.Z(2015). **Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth.** Computers in Human Behavior, 50, September 2015, 159-168.