

فعالية برنامج تدريبي قائم علي الهندسة النفسية فى الحد من إدمان

الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

شيماء طلعت محمود عبدالله

باحثة ماجستير

كلية التربية - جامعة بني سويف

إشراف

أ.د. م. هيبية ممدوح محمود

استاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة بني سويف

أ.د. أنور رياض عبدالرحيم

استاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة المنيا

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الحد من إدمان الانترنت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية، والمجموعة الأخرى ضابطة، وقد تم اختيار العينة بواسطة تطبيق مقياس إدمان الإنترنت من إعداد الباحثة، وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وأظهرت نتائج الدراسة التالية باستخدام برنامج (SPSS) إلي عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في التطبيق القبلي لمقياس إدمان الإنترنت، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠١ في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية، وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: الهندسة النفسية- إدمان الانترنت - تلاميذ المرحلة الإعدادية.

Abstract

The Effectiveness of a training program based on psychological engineering in reducing Internet addiction to me Pupils of middle school

Shaima Talaat Mahmoud Abdullah

The study sample consisted of 60 middle school students and they were divided into two homogeneous groups , one of them is experimental and the other group is control. The sample was selected by applying the internet addiction scale prepared by the researcher . Aquasi- experimental approach was used . The results of the following study using (spss) showed that there was no statistically significant difference between the mean scores of the experimental and control group students at the significance level of 0,05 in the pre application of the internet addiction scale. There was a statistically significant difference between the mean scores of the experimental and control group students at a significance level of 0,01 in the post application of the internet addiction scale for the benefit of the experimental group . There is a statistically significant difference at the level of significance of 0,01 between the mean scores of the students of the experimental group of the internet addiction scale in the pre and post-test in favour of the post test . There was no statistically significant difference at the level of significance of 0,05 between the mean scores of the students of the experimental group of the internet addiction scale in the post and tracer test.

Key words: Psychological engineering - Internet addiction - Pupils of middle school

مقدمة الدراسة :

يستخدم الانترنت على نطاق واسع بين فئات المجتمع وفي مجالات مختلفة ويستخدم بصورة متزايدة في واقعا التربوي بين تلاميذ المرحلة الابتدائية حتى طلاب الجامعة، ونتيجة الاستخدام المتزايد للانترنت نشأت بعض المشكلات النفسية والسلوكية وكان من الضروري على الباحثين دراسة هذه المشكلات بطريقة علمية صحيحة.

ونتيجة للوقت الكبير الذي يقضيه الأشخاص في استخدام الإنترنت نشأت عدة مظاهر مرضية وتأثيرات سلبية منها سلوكية ونفسية واجتماعية ومالية (Khazaal, Billieux, thorens, Khan Louati Scarlattidal et al., 2008; Morhan – Young,1998 martin, 1997: Murali & George, 2007).

فالإنتشغال الدائم به يؤدي الى أء أكاديمي منخفض وآثار نفسية سلبية مثل الوحدة النفسية والاحباط والاكنتاب وأيضاً آثار إجتماعية سيئة مثل نقص التفاعل الإسرى وفقدان الأصدقاء والعزلة الإجتماعية، Chebbi, Koong , Liu & Rottman, 2007; Shapira, (Lessig, Goldsmith , Szabo , Lazoriz, Gold et al, 2003)

وتلاميذ المرحلة الإعدادية تعد بمثابة مرحلة المراهقة المبكرة حيث تتسم ببعض التغيرات العقلية العاطفية والانفعالية والاجتماعية والاهتمامات والميول وشعوره بذاته (حامد عبدالسلام، ٢٠٠٥).

وتلاميذ هذه المرحلة عرضه لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم.

ولذلك برزت أهمية التنمية البشرية والتي تعتبر أعلى تنمية تتقدم بها الدول فهي ثروة لا يستهان بها وهي القادرة على البناء والتعمير والاختراع والابتكار لو أحسنت إدارتها وتنميتها بشكل إيجابي مما يساهم في تقدم المجتمع .

ومع التقدم التكنولوجي والعلمي الهائل ظهرت علوم يمكن الاستفادة منها في التنمية البشرية ومنها: علم الهندسة النفسية (البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic programming, (كارول هاريس، ٢٠٠٤: ١٠).

وهو يعني العلم الذي يدرس التفوق الإنساني ويحلل مقاوماته، ويعد أيضاً دليلاً لاستخدام البناء الإبداعي والإبتكاري، كما أنه يدرس كيفية التفكير الإيجابي كي نحسن من أداء الأفراد. كما أنه علم يكشف لنا عن عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات تستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه، كما يمدنا بأدوات وطرق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره وقدرته على تحقيق أهدافه. (ثرثيا حامد، ٢٠٠٧:١)

ويعد علم الهندسة النفسية (البرمجة اللغوية العصبية) علم حديث يستند إلى التجربة، ويؤدي إلى نتائج محسوسة ملموسة، وينظر إلى مسألة النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة، ذلك أن إحدى قواعد هذا العلم تقول : أنه ليس هناك حظ وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات، ويعد هذا العلم ذا أهمية كبرى لكل الناس خاصة اللذين يريدون أن يغيروا من عاداتهم السيئة ويؤثروا في غيرهم (إسماعيل الهلول، ٢٠٠٩، ٤).

ويرى كثير من المفكرين والقادة والمصلحين الاجتماعيين ورجال التربية منهم "باندرلر، وجاردنر، وساتر، وأر يكسون، والفقي، وسليمان" أنه على الإنسان أن يكون مثابراً جداً صبوراً متقناً لعمله ومنظماً لوقته الخ ، ولكنهم لم يقولوا كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك، حيث أن علم النفس لا يهتم بالإجابة على هذا التساؤل أما الهندسة النفسية (البرمجة اللغوية العصبية) فتجيب على هذا التساؤل وتدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها. (محمد عسليية وأنور البنا، ٢٠١١، ١١٢٠)

وترى الباحثة أن الإنسان يكتسب من أبويه وأسرته ومعلميه ومجتمعه قيمة ومعايير وسلوكه وطريقة تفكيره، وذلك عن طريق الحواس، واللغة التي يسمعها منذ صغره، ويقراها عندما يتعلم القراءة، وتذهب جميع هذه المعلومات إلى دماغه وجهازه العصبي، ولا يكون لديه إلا ذلك العالم الذي تشكل في ذهنه بغض النظر عما يحدث في العالم الخارجي، ومن ناحية أخرى فإنه إذا تغير ما في ذهنه، فإن العالم بالنسبة له سوف يتغير وبالتالي فإن الإنسان إذا اعتقد إن بإمكانه أن يقوم بعمل ما، أو اعتقد انه لا يمكنه أن يقوم به، فإن ما يعتقده صحيحا

في الحاليتين، ومن ثم فإن الهندسة النفسية (البرمجة اللغوية العصبية) عبارة عن طريقه تساعد الإنسان علي تغيير نفسه، وإصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقيه عاداته، وتنمية ملكاته ومهارته. من هنا برزت الحاجة إلي استخدام الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت.
مشكلة الدراسة:

١. ملاحظة الباحثة لشكوى العديد من الاباء والأمهات فى المحيط الاجتماعى من زيادة عدد الساعات التى يقضونها أبنائهم أمام الاجهزة الالكترونية مثل جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول والأبياد وتأثير هذه الاجهزة على سلوكياتهم وانفعالاتهم وتعاملهم مع المحيطين بهم.
٢. كما لاحظت الباحثة تعلق الطلاب الشديد بالهاتف المحمول بشكل ملحوظ عندما يغيب عنه الطلاب لأى ظرف من الظروف ويبدى سلوكيات وتصرفات لاتقل شبيها بتصرفات المدمن للمخدرات عندما يغيب عنها ويأتى موعدها فيظل يبحث عنها كالمجنون فتخوفت الباحثة على مصير هؤلاء الطلبة من هذا التعلق الشديد لهذه الاجهزة.
٣. سلبيات واضرار إدمان هذه الاجهزة على سلوك الافراد والتي تم تحديدها من خلال الاطلاع على المراجع فى هذا المجال منها دراسة وسام عزت محمد عباس (٢٠١١) ودراسة حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١) والتي أوضحت نتائجهما الاثر السلبي لادمان الانترنت على الصحة النفسية للاطفال والمراهقين.
٤. الآثار السلبية التي قد تنشأ عن فكرة الهندسة النفسية وعدم القدرة على استخدام استراتيجيات التحكم فى إدمان الانترنت بكفاءة وفاعلية، والتي قد لا يسلم منها الفرد والمجتمع على حد سواء، حيث قد تؤدي المغالطات الخاصة بالهندسة النفسية أو غيابها لتعريض الفرد لأخطار واضطرابات عديدة، بل قد تجعله أقل مسئولية تجاه تصرفاته التي يقوم بها خاصة تلاميذ المرحلة الاعدادية، فهم في مرحلة مهمة وخطيرة، يحتاجون فيها إلى زيادة الوعي بالهندسة النفسية في كل ما يحيط بهم في حياتهم، وضبط مشاعرهم؛ حتى لا يقلل اعتقادهم وثقتهم في قدراتهم على الأداء في مجال معين مما قد يقلل من إنجازه ويعطل قدراته وأهدافه.

ولكل ما سبق فهناك ضرورة أخلاقية، واجتماعية، واقتصادية تدعو للتعرف على العلاقة بين الهندسة النفسية وإدمان الإنترنت من تلاميذ المرحلة الإعدادية .

٥- أما الجانب الخامس من مشكلة الدراسة الحالية فيتضح في النقاط الآتية:

١- عدم معرفة الكثير من المتعلمين في المرحلة الإعدادية عن الهندسة النفسية وفوائدها وكيفية تميتها، وقد يرجع ذلك إلى عدم توافر الإمكانيات المناسبة، وقلة الكوادر المدربة على تفعيل وتنشيط الهندسة النفسية .

٢- تلاميذ المرحلة الإعدادية قد يتعرضون للإدمان الإنترنت؛ وقد يرجع ذلك إلى الضغوط الكثيرة التي تقع على عاتقهم

٣- التلميذ في المرحلة الإعدادية قد لا يستطيع مواجهة والتحكم في استخدام الإنترنت المرضي.

٤- أن البحث في العلاقة بين الهندسة النفسية وإدمان الإنترنت . في حدود علم الباحث . لم يكن كثيرًا، ولا توجد دراسة عربية واحدة . في حدود علم الباحث - تناولت العلاقة بينهما. وبهذا تتضح مشكلة الدراسة في الإحساس بها والحاجة الملحة لحلها.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في :-

فعالية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية للحد من إدمان الإنترنت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي :

ما مدى فاعلية الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟
ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية :

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي والبعدي) على مقياس إدمان الإنترنت ؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين أبعدي والتتبعي على مقياس إدمان الإنترنت ؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق أبعدي والتتبعي على مقياس إدمان الإنترنت ؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى البحث عن إجراءات وأنشطة عملية ذات صلة وثيقة للحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال تدريبهم نظرياً وعملياً على بعض مفاهيم الهندسة النفسية التي تؤثر على خصائصهم العقلية والانفعالية والسلوكية وتساعدهم على فهم الذات وفهم الآخرين وتساعدهم بالتالي على تحقيق مزيد من النجاح والتقدم والاستفادة من إمكاناتهم .

ومن المتوقع أن تكشف هذه الدراسة عن مدى فاعلية الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في التالي :

١. الأهمية النظرية:

وتتمثل في طبيعة الموضوع الذي تتناوله وهو فاعلية برنامج الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية حيث أنه لا توجد دراسة تناولت مثل هذا الموضوع .

٢. الأهمية البحثية:

تتمثل في توجيه أنظار الباحثين إلى دراسة مثل هذا الموضوع وتناول موضوعات بحثية جديدة لمواكبة التطور المعرفي في ميدان علم النفس.

٣. الأهمية التطبيقية:

وتتمثل في التحقق من مدى فاعلية برنامج الهندسة النفسية في الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مما يشجع على استخدام برامج الهندسة النفسية في علاج أمور أخرى ، كالصراع النفسي والاكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية.

مصطلحات الدراسة:

١ - الهندسة النفسية العصبية : Neuro Linguistic Programing

هي فن وعلم للوصول بالإنسان لدرجة الامتياز البشري والتي يستطيع بها أن يحقق أهدافه ويرفع دائماً من مستوى حياته (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٤).

وهي أيضا: علم يقصد به إعادة تشكيل الصور والمعارف التي يتلقاها العقل من الخارج بشكل مبرمج ، بهدف الوصول إلى لغة متقنة في التواصل مع الآخرين والتعامل معهم بالشكل الأمثل، وذلك عبر التأثير على الجهاز العصبي الذي يكون الوعاء الذهني للمعرفة يدرس طريقة التفكير في إدارة الحواس ومن ثم يبرمج ذلك وفق الطموحات التي يضعها لنفسه (مدحت محمد أبو النصر، ٢٠٠٧).

٢- إدمان الإنترنت: Internet addiction

تعرفه Young (١٩٩٨):- أنه الاستخدام المفرط للانترنت والفشل في السيطرة على ادارة الوقت على الانترنت.

تعريف Michell (٢٠٠٠) :- زيادة مفرطة واضطرارية في استخدام الانترنت والابتعاد عنه يؤدي الى سلوكيات مزاجية وعصبية.

ومن خلال هذا التعريف يتضح أن إدمان الانترنت يرتكز على ركيزة أساسية هي المدة الطويلة التي يقضيها الفرد على الانترنت والتي تؤثر على مهامة وأنشطته الضرورية والركيزة الثانية التي تشير اليها البعض هي العجز عن التوقف عن استخدامة وهو ما يعرف بالاستخدام القهري للانترنت وهو ما أشار اليه (١٩٩٩) Stern . S . E في نتائج دراسته وذكرت (١٩٩٨) Young، K . S في دراستها إلى تقارير غير مؤكدة الى أن بعض المدمنين على الانترنت أصبحوا مدمنين على الانترنت بنفس الطريقة التي أدمن بها على المخدرات أو الكحول مما أدى الى الإنخفاض الاكاديمي والاجتماعي والمهني.

التأصيل النظري للدراسة والدراسات السابقة:

المحور الأول: الهندسة النفسية العصبية.

تمثل البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) أو NLP الطريقة التي يفكر ويتصرف بها الناس وترجع تسميتها الى "رينشارد باندلر وجون جريندر" (Grinder,Bandler,1972) ومنذ ذلك الحين تواجدت الهندسة النفسية للجهاز العصبي كعلم قائم بذاته في الولايات المتحدة الامريكية (5 : Dilts&et al ,1979) وانصب الأهتمام

على التطبيقات العملية لها اكثر من الجوانب النظرية. وكانت اكثر التساؤلات المثارة هي طريقة استخدام هذه التقنية؟ وكيفية توظيف كل المعلومات بشكل يؤدي الى المنفعة (نادر، ٢٠٠٧: ٣٩). وتوصلت الأبحاث في هذا المجال الى حقيقة ان هذه التقنية تؤدي دوراً كبيراً في النجاح والتفوق في مجالات الحياة كافة، فهي تثري الفرد بمفردات مشاعره وكيفية التعاطي معها، وتحديد نقاط القوة والضعف في انفعالاته والجوانب السلوكية لديه، ومحاولة رؤية النفس في منظور إيجابي في ظل بدائل تفكير للمواطن السلبية، وامكانية رؤيتها في ألوان إيجابية وحالات سعادة، بعيداً عن جلد النفس وتكليفها مالا طاقة لها به، أولقاء العبء على الآخرين وإعفاء النفس من المواجهة. منطلقين من حكمة "سقراط" (اعرف نفسك)، ومؤيدين لما جاء به "فرويد" عن الذات المراقبة أي قدرة الوعي بالنفس التي تتيح للاخصائي النفسي أن يرصد ردود أفعاله على أقوال المتدرب والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لديه بعيداً عن الإطار النظري لرؤية مفهوم الوعي بالنفس، ومتعلقاته السيكلوجية، ولقد تأكدت الرؤية النظرية للبرمجة في ظل تمارين عملية وجلسات تدريبية، لمتعلقات التشفير في قشرة المخ الجديدة، والانتفاع الواقعي العملي لها في ظل مواجهة مصاعب الحياة، وتؤكد أهمية تفعيل مهارات التفكير في ظل تلك التدريبات العملية في هذا الصدد والتي تتمثل في رؤية مجردة وناقدة للذات، تتشكل منها صورة إبداعية في مواقف سعيدة متجسدة بالبهجة والسرور (علي حسين المعموري، ٢٠١٦، ٥).

أذن هي استراتيجيات محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في إثناء الخبرات المنهيجة، عن طريق ملاحظة الخبرة نفسها وتفسيرها في ظل رؤية إيجابية، وتلخص بإيجاز الوعي بالمشاعر والأفكار المرتبطة بها، وقد تكون باستجابة سلوكية فورية في تغيير الخبرة السلبية إلى إيجابية أو بدون استجابة أي تأمل وتدبر لرؤية تنفيذية مؤجلة، للتعبير عن المشاعر والأفكار المرتبطة بها في تداعيات وغايات مقصودة (باترسون، ١٩٨١: ١٧٥).

دراسات سابقة:

ويوجد العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت الهندسة النفسية العصبية ومنها على سبيل المثال:

دراسة هايدي (Hydi,2001):هدفت إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجيات الهندسة النفسية العصبية في إعداد المرشدين التربويين والنفسين، واجريت الدراسة في المركز القومي للخدمات الصحية على (١٥) مرشداً شخصوا على انهم دون المستوى المطلوب في العمل وبعد الانتهاء من البرنامج منحت لهم فرصة لممارسة اعمالهم لمدة ثلاثة اشهر وقد تابعتهم هايدي وذكرت أنه أصبحت لديهم خبرة في معالجة المشاكلات والضغط لدى المسترشدين.

ودراسة سكرن وستيفنس (Skinner & Stephens, 2003):والتي هدفت إلى معرفة أهمية الأنظمة التمثيلية (سمعي، بصري، حسي) في البرمجة اللغوية العصبية في زيادة فاعلية الاتصالات التسويقية، حيث استخدم المنهج التجريبي في تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ١٨ شخصاً، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ثم قسموا إلى مجموعتين، كل منهما مكون من ٩ أفراد من طلاب الماجستير تخصص الاتصالات التسويقية في جامعة غلامورغان في المملكة UK المتحدة، مجموعة لديها معرفة سابقة بمفاهيم البرمجة اللغوية العصبية، ومجموعة ليس لديها معرفة سابقة بمفاهيم البرمجة اللغوية العصبية، وأظهرت النتائج أن أنظمة التمثيل الحسية لها دور في زيادة مستوى الاستجابات المطلوبة للإعان، مما يؤدي إلى زيادة فاعلية الاتصالات التسويقية ويوفر من تكاليف الدعاية الزائدة.

كما هدفت راسة (كارول هاريس Carol Harris,2004): إلى التعرف على مقدمة في علم البرمجة اللغوية العصبية، وتشمل تعريفاته ونشأته وتطوره، كما تتناول البعد التاريخي له، وتتناول المبادئ التي يركز عليها علم البرمجة اللغوية العصبية وعلاقته بالعلوم الأخرى مثل علم النفس التطبيقي، وعلم نفس السلوكي والجشطات، وعلم السبرانية والتدريب والتربية والتعليم واختلافه عنهم كعلم مستقل، وتقدم بعض التقنيات التي يمكن أن تطبق لتطوير الأداء في مختلف المجالات مثل النمو الشخصي، العلاقات الاجتماعية، الوظائف ومجالات الأعمال، كما تتضمن شرحاً للمصطلحات التي تستخدمها.

كما أظهرت دراسة المعاضيدي (٢٠٠٥):أثر برنامج الهندسة النفسية في تنمية المفاهيم الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على الفروق في درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط

درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مقياس تكامل الأنماط الإدراكية لصالح البرنامج.

وأيضاً دراسة العطافي (٢٠٠٧): حيث هدفت الى معرفة أثر فاعلية الأسلوب المعرفي (الهندسة النفسية العصبية) في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة وقد بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي عشرين جلسة وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة ساين وأبراهام (Singh & Abraham, 2008): إلى معرفة المزيد عن البرمجة اللغوية العصبية، ومعرفة دورها في بناء القدرات التنظيمية التي تعمل على تمهيد الطريق إلى التميز في العمل داخل المنظمة، وعلى القضايا الرئيسية التي ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار من قبل الإدارة لنجاح تنفيذ البرمجة اللغوية العصبية، وقد تم جمع البيانات من خلال استخدام الاستبانة والمقابلات على عينة مكونة من (٢٢٥) فرداً من مختلف الشركات والمنظمات في الجزء الجنوبي من الهند، وتبين أن البرمجة اللغوية العصبية تعطي المديرين والموظفين تحسناً كبيراً في كفاءة العمل، وفهم وتحفيز الآخرين سواء للأفراد أو الجماعات، وأن البرمجة اللغوية العصبية لها دور كبير في مساعدة المديرين على التفوق في جميع الجوانب الشخصية والعملية، وكشفت الدراسة أن ٦٧% من المستجيبين يفضلون التواصل غير الرسمي في المؤسسة مما يشجع على بيئة عمل مفتوحة، والتي تؤدي إلى الثقة والولاء بين الأفراد في المؤسسة.

كما أشارت دراسة عبدالرزاق (٢٠٠٩): إلى معرفة أثر أسلوبين إرشاديين للهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إذ تمكن الأسلوبان في تنمية درجات المجموعتين التجريبيتين (الأولى، والثانية) في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي، وتبين أيضاً أن أسلوب الهندسة النفسية وأسلوب التقويم الذاتي لهما درجة الفعالية نفسها.

ودراسة (مريم عبد الرحمن عبد العال، محمد صالح بني هاني، ٢٠١٥): حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة استخدام مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد وتطوير استبانة مكونة بصورتها النهائية من (٣٣) فقرة، موزعة على ستة مجالات هي: (التفكير، الإدراك، الاعتقاد، العلاقات الإنسانية، حل المشكلات، الأنظمة التمثيلية) ووُزعت هذه الاستبانة، وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها، على عينة الدراسة المكونة من جميع أفراد مجتمع الدراسة من مديري ومديرات المدارس الحكومية الأردنية في مديرية التربية والتعليم للواء الرمثا، والبالغ عددهم (٦٨) مديرا ومديرة، حيث تم استرجاع (٦٥) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة استخدام مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا جاءت بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (مديري المدارس) على جميع مجالات الأداة، والمتعلقة بمهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا تعزى لمتغير الجنس والمؤهل العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (مديري المدارس) على جميع مجالات الأداة، وعلى الأداة كلها، والمتعلقة بمهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة، ولصالح ذوي الخبرة (أكثر من ١٠ سنوات). وأوصى الباحثان بإجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مناطق أخرى في محافظات المملكة المختلفة تتناول تأثير ودور البرمجة اللغوية العصبية ومهاراتها في العملية التربوية التعليمية كلها.

تعقيب علي دراسات المحور الأول:

بالاطلاع علي الدراسات السابقة في مجال البرمجة اللغوية العصبية يتضح الآتي:
هدفت بعض الدراسات إلي التعرف علي فاعلية الهندسة النفسية (البرمجة اللغوية العصبية) مثل دراسة (مريم عبد الرحمن عبد العال، محمد صالح بني هاني، ٢٠١٥)

وعبدالرزاق (٢٠٠٩) ودراسة ساين وأبراهام (Singh & Abraham, 2008) ودراسة العطاوي (٢٠٠٧) ودراسة هايدي (Hydi2001)

تختلف الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات بتركيزها على أهمية الهندسة النفسية العصبية، والنظريات التي فسرت الهندسة النفسية للجهاز العصبي، والهندسة النفسية للجهاز العصبي وتطبيقاتها العملية بالإضافة إلى العلاقة بين الهندسة النفسية العصبية وفنّ الاتصال بالذات والآخرين.

وقد لوحظ ندرة الدراسات التي بحثت في موضوع الهندسة النفسية العصبية بشكل عام، والهندسة النفسية وعلاقتها في الحد من إدمان الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. حيث إن معظم الدراسات استخدمت اختبارات متنوعة لقياس اثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية.

يوجد اختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في تطبيق دور البرمجة اللغوية العصبية في الحد من إدمان الانترنت.

وتستفيد الباحثة من هذه الدراسة في تدعيم الجزء النظري في البحث بما فيه من معلومات شاملة عن علم البرمجة اللغوية العصبية ومفهومه ونشأته، وتطبيقاته المختلفة وخاصة فيما يتعلق بإمكانية الاستفادة منه في تطوير المهارات الشخصية والتفكير الإيجابي. ومما سبق يتضح فاعلية الهندسة النفسية لكل من المعلم والطالب والعملية التعليمية والمجتمع ككل؛ مما يثري موضوع الدراسة الحالية وإمكانية الاستفادة منه في مواجهة إدمان الانترنت.

المحور الثاني: إدمان الإنترنت.

الإنترنت نعمة من نعم الله المتعددة للإنسان، إذا أحسن استعمالها، وهو أيضاً نقمة إذا أساء الإنسان استعمالها، فمثلته مثل أي تقدم تكنولوجي له فوائده وأضراره. فالإنترنت ثورة في عالم المعرفة، وأكبر مكتبة عرفها التاريخ ووسيلة ضرورية للحصول على المعلومات، كما أنه وسيلة للتسلية وللتجارة والمراسلة وللصداقة وهو أيضاً وسيلة للعبث وللأذى، وقد صدق من أطلق على شبكة الإنترنت بالشبكة العنكبوتية، فهو وصف دقيق لتأثير الإنترنت على مستعمليه، إذ أن البعض قد يقع في خيوط وشباك لا نهاية لها، وبذلك يسيء استعماله ويفرط

فيه ويعتمد عليه اعتماداً شبيه تام، ويشعر بالاشتياق الدائم له إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة، ويحاول تصفية كل التزاماته قبل أن يمارس الإنترنت، إذ يصبح شغله الشاغل هو كيف يعود مرة أخرى للدخول على هذه الشبكة العنكبوتية، وبهذا يفقد استقلاله ويصبح عبداً بل وأسيراً للإنترنت، الذي أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية، وهذا هو ما نطلق عليه إدمان الإنترنت. (أرنوط، ٢٠٠٧).

ولا شك أن التقدم الهائل في مجال شبكة الانترنت واستخداماتها المتعددة فتح الباب على مصراعيه لأمر كثيرة، مثل استخدامها في البحوث العلمية والبحث عن مختلف المعلومات، الاتصال والتواصل بين الأشخاص عبر العالم، والتكوين والتعليم، التسوق، البحث عن عمل... إلخ، وهذه الوسيلة لها جوانب مظلمة وسلبيات نتيجة الإفراط في الاستخدام، وأخطر هذه الجوانب ما يسمى بالإدمان على الانترنت. (سمية بوبعاية، ٢٠١٧). وهذا ما سنتطرق له في هذا البحث.

دراسات سابقة:

ويوجد العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت إدمان الإنترنت ومنها على سبيل المثال. دراسة (Kubey, & et al., 2001): والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين استعمال الانترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة الذي يرجع إلى الإفراط في إدمان الإنترنت، إذ أن الاستعمال الترويحي والترفيهي للإنترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي، وأن الوحدة النفسية والسهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور في القاعة الدراسية هي نتائج للاستعمال المفرط للإنترنت.

كما أوضحت نتائج دراسة (Kraut et al, 2001): إلى أن نسبة (٥-١٠%) من مستعملي الإنترنت يمكن أن يصنفوا على أنهم يعانون من مشكلة إدمان الإنترنت، أن نسبة (٩.٢٦%) من عينة مكونة من (٥٧٦) طالب جامعي (٣٠٠) منهم من الذكور كانوا يعانون من إدمان استعمال الإنترنت، وأن نسبة (٦%) من (١٧٢٥١) مشترك على الإنترنت كان لديهم استعمال قهري للإنترنت، وكان معظمهم من طلاب الجامعة، وأن الإدمان مرتبط بزيادة الوحدة والاكتئاب والميل إلى زيادة التوتر لدى الشخص، ومن علاماته المرور بخبرات القلق

أو الأرق insomnia أو الغضب أو تقلب المزاج mood swings كذلك الشعور بالفرع panic أو الضجر أو الاكتئاب Depression عندما يكون المدمن غير قادر على استعمال الكمبيوتر والاتصال بالإنترنت أو عندما يتعطل Kraut.

وهدفت دراسة (Suhail & Bargeese, 2006): إلى الكشف عن الآثار السلبية والإيجابية لإدمان الإنترنت على طلبة الجامعة، وقام الباحثان ببناء مقياس إثارة الإنترنت المكون من سبعة مجالات هي: المشكلات السلوكية، والمشكلات البين شخصية، والمشكلات التربوية، والمشكلات الجسدية، والمشكلات النفسية وآثار سوء استعمال الإنترنت المفرط، والآثار الإيجابية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الاستعمال المفرط للإنترنت يؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية وتربوية وسلوكية خطيرة، وأن الآثار السلبية لإدمان الإنترنت تفوق آثاره الإيجابية. كما هدفت دراسة (الحمصي، ٢٠١٠): إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الإجتماعي لدى طلبة الجامعة، وقد بلغت عينة البحث (١٥٠) طالباً وطالبة (٣٦) إناث، (١١٤) ذكور من تخصصات علمية وإنسانية وأوضاع اقتصادية مختلفة، واعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي، واستعملت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت الذي أعدته (يونغ، ١٩٩٨) ومقياس العلاقات الاجتماعية إعداد (الحاج، ٢٠٠٨)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي، وأن الطالبات الإناث أكثر استعمالاً للإنترنت من الطلبة الذكور، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي البحث تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

ودراسة (رزق عبد الحميد محمد فتوح، ٢٠١٠): والتي أجريت بهدف التعرف على فاعلية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلبة الذين يسيئون استخدام الإنترنت. وقد اشتملت عينة الدراسة على ٢٠ طالب ممن تتراوح أعمارهم ١٦-١٨ سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي. وقد توصلت الدراسة لعدة نتائج تشير في مجملها إلى ثبوت فاعلية البرنامج المستخدم بالوسائط المتعددة لتنمية الذكاء الوجداني، وخفض مستوى إساءة استخدام الإنترنت لدى الطلبة عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة إزابلا وآخرون (٢٠١٣): إلى الكشف عن العلاقة بين اعتماد (إدمان) الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي- دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين بالبيرو. - وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيسبوك وقلة النوم النوعي لعينة من الطلبة الجامعيين بالمدرسة العليا للطب بمدينة (Lilima) بالبيرو، قوامها (٤١٨) طالبة وطالبة، منهم (٣٢٢) طالبة، (٨٤) طالب، معدل العمر لديهم (٢٠.١) سنة. طبق عليهم استبيان إدمان الإنترنت المكيف على الفيسبوك ومقياس "بييتسرخ" لمؤشر قلة النوم النوعي المستخدم عالمياً، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج من بينها، يعاني نسبة (٦.٨%) من عينة الدراسة من الإدمان على الفيسبوك في حين أن نسبة (٥٥%) من عينة الدراسة يعانون من قلة النوم، توجد علاقة دالة إحصائياً بين الإدمان على الفيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين.

ودراسة (يوسف قدوري، ٢٠١٥): والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام الإنترنت ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، بلغ تعدادها (١٢٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارها بطريقة عشوائية على مستوى كليتي العلوم والتكنولوجيا وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تم الاعتماد على المنهج الوصفي ومقياس استخدام الانترنت - قائمة الأعراض المعدلة على عينة البحث إضافة إلى مقياس الحالة النفسية للمراهقين والراشدين، أظهرت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة بين إدمان استخدام الانترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة، أن هناك فروق بين مدمني استخدام الانترنت وغير مدمني استخدام الانترنت في بعض أعراض الاضطرابات النفسية لصالح المدمنين، هناك فروق في بعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس. كما هدفت دراسة (سحر مختار محمد مرسي، ٢٠١٦): إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت وضغوط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، وقد تكونت العينة السيكمترية من (١٠٠) طالب وطالبة بالدراسات العليا من المراحل الدراسية المختلفة (الدبلومة العامة والدبلومة الخاصة والماجستير)، من الجنسين وتتراوح أعمار العينة ما بين ٢٣-٣٠ سنة، وتكونت العينة الكلينيكية من (٤) حالات، هم من أفراد العينة السيكمترية وهم

حالتان (ذكر - أنثى) ذات درجة إدمان إنترنت عالية، وحالتان (ذكر - أنثى) ذات درجة إدمان إنترنت منخفضة، واستخدمت مقياس إدمان الإنترنت (إعداد: حسام الدين محمود عزب)، ومقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة) ومقياس ضغوط الحياة (إعداد الباحثة) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد: (عبد العزيز الشخص، ٢٠٠٦)، واستمارة جمع بيانات أولية (إعداد: الباحثة)، استمارة دراسة الحالة (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت النتائج تحقيق الفروض السيكومترية للدراسة: توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا المدمنين على مقياس إدمان الإنترنت وبين متوسطات درجاتهم على مقياس ضغوط الحياة كدرجة كلية، وكذلك أبعاده الفرعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا من مدمني الإنترنت وبين متوسطات درجات نظرائهم من غير المدمنين في أبعاد مقياس ضغوط الحياة وذلك في اتجاه المدمنين، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور مدمنين الإنترنت وبين متوسطات درجات نظرائهم من غير المدمنين في أبعاد مقياس ضغوط الحياة وذلك في اتجاه الذكور المدمنين، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الإناث مدمنات الإنترنت وبين متوسطات درجات نظرائهن من غير المدمنات في أبعاد مقياس ضغوط الحياة وذلك في اتجاه الإناث المدمنات، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من الجنسين (ذكور - إناث) من مدمني الإنترنت في أبعاد مقياس ضغوط الحياة، توجد علاقة سببية بين إدمان الإنترنت وضغوط الحياة لدى طلبة الدراسات العليا، وتتباين ديناميات الشخصية تبعاً لدرجة إدمان الإنترنت (مرتفع- منخفض) لدى أفراد العينة الكلينيكية الحالات الطرفية في الإربعاء الأعلى والأدنى على مقياس إدمان الإنترنت ومقياس ضغوط الحياة.

تعقيب علي دراسات المحور الأول:

بالاطلاع علي الدراسات السابقة في مجال إدمان الانترنت يتضح الأتي :
أكدت نتائج الدراسات العربية والأجنبية على أن إساءة استعمال الإنترنت، والاستخدام المفرط اللاتكفي يرتبط بالعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى المراهقين والشباب

وبخاصة بعض تلاميذ الجامعة، مثل:الاكتئاب، والقلق، والوحدة النفسية، والعدوان، وعدم تحمل المسؤولية، والغضب، واضطرابات النوم، وانخفاض الذكاء الانفعالي، وانخفاض الثقة في النفس، والقلق الاجتماعي، والخجل، والانطواء، والاندفاعية، والسمنة، والتحصيل الدراسي المنخفض، وقلة التركيز، وعدم الإحساس بالطمأنينة النفسية، وعدم المساندة الاجتماعية، والمعارف اللاتكيفية، والتدخين وتعاطي المخدرات، وتناول العقاقير، وشرب الكحول، واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لدى الأطفال، والمقامرة.

ويمكن توضيح العلاقة بين ادمان الانترنت وبعض متغيرات الشخصية وعلاقة الهندسة النفسية ببعض المتغيرات النفسية بالمعادلة التالية :

بما ان الهندسة النفسية لها علاقة ب (الاكتئاب ، وجهة الضبط ، التوافق ، الضغوط الاندفاعية ، تقدير الذات واضطراب الشخصية ، التواصل الاجتماعي ، القلق)وبما ان ادمان الانترنت له علاقة ب (الاكتئاب ، اضطراب الشخصية ، الاندفاعية ، تقدير الذات ، وغيرها من المتغيرات النفسية)اذن الهندسة النفسية لها علاقة ب (ادمان الانترنت).

ويمكن أن نستخلص من الدراسات السابقة مايلي :

- ١- حاجة مدمنى الانترنت الى تعلم مهارات الهندسة النفسية من خلال البرامج التدخلية .
 - ٢- أهمية الهندسة النفسية حيث يعتبر عاملاً مهماً فى تحديد قدرة الفرد على التغلب على تحديات الحياة والتعامل معها بشكل بناء وصحى .
 - ٣- أهمية التدريب على مهارات الهندسة النفسية لدى الشريحة العمرية (مرحلة المراهقة) حيث تتسم بأنها الميلاد السيكولوجى للفرد، وأنها فترة تقلبات مزاجية لذا تحتاج الى الدعم من خلال مثل هذه البرامج لاعداد المراهقين على :
- (أ) كيفية فهم أنفسهم وفهم طبيعة المرحلة التى يمرون بها للتعامل بشكل أفضل مع أنفسهم والآخرين والبيئة ليصبحو أكثر قدرة على الوعى بأنفسهم وبوقتهم والتعبير عن انفعالاتهم وأفكارهم ومشاعرهم بطريقة بناءة وصحية.
- (ب) وأن يكون أكثر قدرة على الاحساس بالواقع.
- (ج) وأن يكون أكثر قدرة على حل المشكلات بشكل إبداعى.

(د) وأن يكون أكثر قدرة على النفاذ الى الآخر لتفهم احتياجاته منه.
(هـ) وأن يكون أكثر قدرة على التحكم فى انفعالاته وتأجيل الاشباع.
(و) وأن يكون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين وكسب محبتهم والاستمتاع بالحياة.
ومن خلال ذلك تم صياغة المشكلة فى التالى: فعالية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية فى الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي على إدمان الإنترنت.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى التطبيق والبعدي والتتبعي على إدمان الإنترنت.

منهج الدراسة:

المنهج المستخدم فى الدراسة هو المنهج شبه التجريبي، والتصميم شبه التجريبي الذي اتبعته الباحثة هو التصميم الذي يتضمن مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، حيث أنها تختبر فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهندسة النفسية فى الحد من إدمان الإنترنت لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة بني سويف.

وقد قامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية تم تعريضها للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على الهندسة النفسية)، والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج ويشمل التصميم شبه التجريبي المراحل التالية:-

- مرحلة القياس القبلي Pre-Test
- مرحلة التدخل الإرشادي (البرنامج) Treatment
- مرحلة القياس البعدي Post-Test
- مرحلة القياس التتبعي Follow up- Test

وتدخل الدراسة الراهنة ضمن البحوث شبه التجريبية، حيث يمكننا المقارنة بين مجموعتين المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج القائم على الهندسة النفسية، والمجموعة الأخرى (الضابطة) وهي التي لم تخضع للبرنامج، ويتم من خلالها المقارنة بين مدى نجاح البرنامج في تحقيق الهدف منه من خلال مقارنتها بالمجموعة التجريبية. ويتميز هذا المنهج بالتغيير المتعمد والمضبوط بشروط محددة لحدث ما، وملاحظة التغييرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها، والذي يقوم على التعيين العشوائي للمجموعات (فان دالين، ١٩٩٠، ص ٣٤٨)؛ (رجاء أبو علام، ٢٠٠٧، ص ٢١٩).

مجتمع الدراسة :

المجتمع الكلي هو مستخدمو الإنترنت من تلاميذ المرحلة الإعدادية في مدرسة "على حمودة الإعدادية".

عينة الدراسة :

لقد تم تطبيق أدوات الدراسة على (٦٠) طالب من تلاميذ، حيث تم تقسيم العينة إلي مجموعتين، المجموعة الأولى التجريبية (٣٠) تلميذ، والمجموعة الثانية الضابطة (٣٠) تلميذ.

تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة تم اختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس إدمان الإنترنت. باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة ويوضح جدول رقم (١) التالي نتائج ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في

التطبيق القبلي لمقياس إدمان الإنترنت

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	المجموعة	مقياس إدمان الإنترنت
غير دالة	٠.٠٥٠٨	١.٧٢٥	١٩.٧٠	٣٠	التجريبية	الاستخدام الزائد
		١.٨٣٣	١٩.٤٧	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.٢٣١	١.٧١٧	١٩.١٣	٣٠	التجريبية	السوشيل ميديا
		١.٦٢٩	١٩.٠٣	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.٣٠٧	١.٧١٦	١٩.٧٧	٣٠	التجريبية	المشكلات الصحية

		١.٦٥٠	١٩.٦٣	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.١٧١	٢.٢٢٨	٢٢.٠٠	٣٠	التجريبية	المشكلات الاجتماعية
		٢.٢٩٥	٢١.٩٠	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.٣٦٧	٢.٠٣٤	٢١.٠٠	٣٠	التجريبية	الأعراض المزاجية
		٢.١٨٨	٢٠.٨٠	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.١٩٢	٢.٦٢٢	٢٣.٥٧	٣٠	التجريبية	الأعراض الإنسحابية
		٢.٧٦٣	٢٣.٤٣	٣٠	الضابطة	
غير دالة	٠.٥١٠	٦.٨٧٩	١٢٥.١٧	٣٠	التجريبية	المجموع
		٦.٨٠٢	١٢٤.٢٧	٣٠	الضابطة	

يتضح من جدول رقم (١) السابق عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في التطبيق القبلي لمقياس إيمان الإنترنت. حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من ١.٩٦ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: مقياس إيمان الإنترنت

ويهدف هذا المقياس إلى قياس إيمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة تقيس متغيرات عديدة ترتبط الاستخدام الذائد للإنترنت، وسائل التواصل الاجتماعي و السوشيل ميديا، و عبارات تقيس المشكلات الصحية للمدمني الإنترنت، المشكلات الاجتماعية لمدمني الإنترنت، الأعراض المزاجية الإعتيادية لمدمني الإنترنت، الأعراض الإنسحابية لمدمني الإنترنت.

ولقد مر إعداد المقياس بعدد من الخطوات كما يلي:-

(أ) - الدراسة الاستطلاعية:-

تم الاطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة في مجال إيمان الإنترنت وبخاصة المعايير الستة التي وضعتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وكذلك الاطلاع على المقاييس المتوفرة لإيمان الإنترنت ومن أهم المقاييس التي أطلعت عليها الباحثة، (مقياس

إيمان الانترنت إعداد: بشري إسماعيل أحمد، ٢٠١٢، ومقياس إيمان الانترنت إعداد: إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥، ومقياس الاتجاه نحو الكمبيوتر إعداد: كريم عريضة منشار، ١٩٩٨).

ومن خلال ما سبق تم تحديد الأبعاد الفرعية التي أشتملت عليها المقياس:-

- ١- الاستخدام الذائد للإنترنت.
- ٢- وسائل التواصل الاجتماعي و السوشيل ميديا.
- ٣- المشكلات الصحية للمدمني الإنترنت.
- ٤- المشكلات الاجتماعية لمدمني الإنترنت.
- ٥- الأعراض المزاجية الإعتمادية لمدمني الإنترنت.
- ٦- الإعراض الإنسحابية لمدمني الإنترنت.

وتم صياغة عبارات هذه الأبعاد الستة بطريقة التقرير الذاتي، وقد حرصت الباحثة على أن تكون العبارات قصيرة وسهلة ومفهومة ولا تحمل أكثر من معني وواضحة لقارئها، وبعد ذلك عرضت الباحثة الصورة المبدئية للمقياس على عدد من المحكمين وهم أساتذة علم النفس و الصحة النفسية بهدف تحديد العبارات الغامضة أو تلك التي تحمل أكثر من معني، حتي يتم تعديل هذه العبارات، وكذلك بهدف الاطمئنان على عدم وجود تداخل في أبعاد المقياس، وانتفاء كل عبارة للبعد الخاص بها، واستبعاد المتشابهة، واقتراح المحكمين لعبارات جديدة، وبناءاً على ذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٥٠) عبارة، موزعة بالتساوي على ستة أبعاد لإيمان الانترنت وهي كالتالي:

جدول (٢)

توزيع عبارات مقياس إيمان الإنترنت على الأبعاد الفرعية

العبارات	البيد	م
١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨	الاستخدام الذائد للإنترنت	١
٩،١٠،١١،١٢،١٣،١٤،١٥	وسائل التواصل الاجتماعي و السوشيل ميديا	٢
١٦،١٧،١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢،٢٣	المشكلات الصحية للمدمني الإنترنت	٣
٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢	المشكلات الاجتماعية لمدمني الإنترنت	٤
٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٣٧،٣٨،٣٩،٤٠	الأعراض المزاجية الإعتمادية لمدمني الإنترنت	٥
٤١،٤٢،٤٣،٤٤،٤٥،٤٦،٤٧،٤٨،٤٩،٥٠	الإعراض الإنسحابية لمدمني الإنترنت	٦

(ب) - تصحيح المقياس وتفسير الدرجات:-

يتم الإجابة عن عبارات المقياس وفقاً لثلاث مستويات هي:

✓ كثيراً: وفيها يحصل المفحوص على (ثلاث درجات).

✓ أحياناً: وفيها يحصل المفحوص (على درجتان).

✓ لا: وفيها يحصل المفحوص على (درجة واحدة).

وتشير الدرجة المرتفعة إلى حدة الإصابة بإدمان الإنترنت، وتعد الدرجة المرتفعة هي التي تزيد عن (٥٥ درجة)، ويتم تشخيصها على أنها (حادة) أما الدرجة التي لا تمثل خطورة فهي الواقعة بين (٤٥ - ٥٥ درجة)، ويتم تشخيصها على أنها معتدلة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٠) درجة إلى (٩٠) درجة، وكلما انخفضت الدرجة فإن ذلك يشير إلى خلو المفحوص من أعراض إدمان الإنترنت.

(١) الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام معد المقياس بالتأكد من صدق وثبات المقياس بالطرق الآتية:

أ - صدق المقياس:

تم إجراء ثلاثة أنواع من الصدق هي: صدق التحكيم، والصدق المحكي، وتم استخدام "مقياس الاتجاه نحو الكومبيوتر" (كريمان عويضة منشار، ١٩٩٨) كمحك صدق حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨١)، والصدق التمييزي حيث استطاع المقياس التمييز بين مجموعتين من الطلاب، صنف أفراد إحداهما بأنفسهم بأنهم مدمنين إنترنت؛ فهم لا يطبقون يوماً يمر عليهم بدون الجلوس أمام الإنترنت، والمجموعة الأخرى قرروا أنهم معتدلين في استخدام الإنترنت، حيث ظهرت بينهما فروق دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

ب - ثبات المقياس:

١ - طريقة إعادة الاختبار: (Test-Retest Method)

حيث تم إعادة التطبيق على عينة عددها (٢٠٠) طالب بعد خمسة عشر يوماً من التطبيق

الأول، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Person)، حيث كان معامل الثبات مساوياً (٠.٨١).

٢- الاتساق الداخلي لعبارات المقياس:

حيث استخدمت حزمة البرامج (Spss) في إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية له بطريقة ألفا (a) كرونباخ (Cronbach. L)، وجاءت جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١). وقامت الباحثة الحاليه بإعادة حساب الثبات والصدق للمقياس كالتالي:

ج - إعادة حساب الثبات:

قامت الباحثة الحاليه بإعادة حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method، حيث طبق المقياس مرتين بفاصل زمني خمسة عشر يوماً، على عينة قوامها (٤٠) طالب، وبلغ معامل الثبات (٠.٧٤)، وهو معامل ثبات مقبول.

(١) الأبعاد الرئيسية لأعراض إدمان الإنترنت:

- ١- الاستخدام الذائد للإنترنت:-
- ٢- وسائل التواصل الاجتماعي و السوشيل ميديا:-
- ٣- المشكلات الصحية للمدمني الإنترنت:-
- ٤- المشكلات الاجتماعية لمدمني الإنترنت:-
- ٥- الأعراض المزاجية الإعتمادية لمدمني الإنترنت:-
- ٦- الأعراض الإنسحابية لمدمني الإنترنت.

(٢)- صدق المحكمين:

- تم عرض المقياس في صورته السابقة، على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٧) محكمين ملحق(١)، وذلك بهدف التعرف على:
- * مدى ملائمة عبارات المقياس للهدف منه.
 - * مدى وضوح وسلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس.
 - * مدى مناسبة العبارة لطلاب المرحلة الاعدادية.
 - * نظام تقدير الدرجات.

وقد امتدت نسبة الاتفاق للمحكمين من (٨٠%) إلى (١٠٠%) بالنسبة لمدى ملائمة عبارات المقياس للهدف منه، و(١٠٠%) بالنسبة لوضوح وسلامة صياغة كل عبارة.

- تم عمل التعديلات التي أشار بها المحكمون، والتي تمثلت في تعديل بعض العبارات لتناسب الهدف الذي يقيسه، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لاتفاق المحكمين.

جدول (٣)

النسب المئوية لاتفاق المحكمين حول عبارات إيمان الإنترنت

نسبة الاتفاق	م						
%١٠٠	٣٧	%٩٠	٢٥	%٨٠	١٣	% ٩٠	١
%١٠٠	٣٨	%٩٠	٢٦	%١٠٠	١٤	% ١٠٠	٢
%٩٠	٣٩	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	١٥	%٩٠	٣
%١٠٠	٤٠	%٩٠	٢٨	%٩٠	١٦	% ٩٠	٤
%١٠٠	٤١	%١٠٠	٢٩	%٩٠	١٧	%١٠٠	٥
%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٦
%١٠٠	٤٣	%٩٠	٣١	%١٠٠	١٩	%٨٠	٧
%٩٠	٤٤	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٨
%٩٠	٤٥	%٩٠	٣٣	%٩٠	٢١	%١٠٠	٩
%٩٠	٤٦	%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٢٢	%٩٠	١٠
%٩٠	٤٧	%١٠٠	٣٥	%٩٠	٢٣	%٩٠	١١
%١٠٠	٤٨	%١٠٠	٣٦	%٩٠	٢٤	%٩٠	١٢
%٩٠	٤٩						
%١٠٠	٥٠						

ثانياً: البرنامج القائم على الهندسة النفسية : إعداد الباحث:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو الحرجة التي يمر بها الإنسان، حيث يعاني فيها المراهق من العديد من المشكلات النفسية والسلوكية التي تعوق النمو السوي، وتعد البرامج القائمة على الهندسة النفسية وسيلة فعالة في مواجهة هذه المشكلات وفي خلق جو من الألفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها في مساعدة المسترشدين على التخلص مما يواجههم من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية، وتعتبر البرامج

الناجحة هي تلك التي توضع لها مجموعة من الأهداف العامة والخاصة القابلة للتطبيق في الميدان التربوي.

ويعتبر أسلوب الهندسة النفسية من أفضل أساليب الإرشاد التي تساعد الإنسان على التغلب على مشكلاته ومن ثم توجيهه إلى تحقيق ذاته وتوافقه وصحته النفسي، ويستقي البرنامج القائم على الهندسة النفسية أهميته في الدراسة الحالية مما أسفرت عنه الدراسات السابقة التي تناولت الاضطرابات النفسية المرتبطة بإدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في بيئات عربية وأجنبية أظهرت نتائجها أن تلاميذ المرحلة الاعدادية يعانون من العديد من المشكلات المتعلقة بإساءة وإدمان استخدام الإنترنت وأعراضه المختلفة لدى هذه الشريحة من المجتمع، وهذا ينعكس سلباً على جميع مظاهر نموهم وسلوكهم وعلى تحصيلهم، ولذا فهذا البرنامج القائم على الهندسة النفسية يحاول الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، حتى يمكنهم من التغلب على المشكلات التي تعترضهم، ومن ثم إعادة الاتزان الانفعالي لديهم، ويعمل على تعديل سلوكهم إلى سلوك خلاق.

(١) التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

تعرف الباحثه البرنامج القائم على الهندسة النفسية (إجرائياً) بأنه: خطة إجرائية منظمة، محددة الخطوات، متكاملة، متناسقة زمنياً، قائمة على أسس وفنيات علمية، تتضمن مجموعة من المعلومات والفعاليات والنشاطات التي تم تصميمها لأغراض هذه الدراسة، وما يصاحبها من علاقات وتفاعل اجتماعي متبادل، تقدم عبر أساليب وفنيات وطرق مباشرة وغير مباشرة، بهدف الحد من إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة بني سويف.

(٢) الأساس النظري للبرنامج القائم على الهندسة النفسية:

يعد المنهج (الهندسة النفسية) المتبع في الدراسة الحالية أسلوباً مفضلاً في الحد لمدمني الانترنت من تلاميذ المرحلة الاعدادية - باعتبارهم مضطربين انفعالياً - في جو جماعي، كما أنه يعد أحد المناهج القائمة على المعرفة، وتعتبر أعراض إدمان الإنترنت نتاج اضطرابات الفرد وتعاسته الناتجة عن أفكاره اللاعقلانية واللامنطقية وأحاديثه الذاتية المدمرة للذات والتي استوعبها الفرد بإدراكاته وبطريقته الخاصة (الكلمات التي يقولها لنفسه).

(٣) خطوات إعداد البرنامج القائم على الهندسة النفسية:

- راعت الباحثة في إعداد البرنامج القائم على الهندسة النفسية الخطوات التالية:
- أ - الاطلاع على معظم الكتابات الخاصة بإدمان الانترنت والتي سبق تقديمها في الإطار النظري للدراسة
- ب - الفهم الكامل لنظرية A.B.C (أ ب ج) حيث إنها تمثل الأساس الذي ينطلق منه أي باحث في مجال الهندسة النفسية وهي نفس العلاقة بين التفكير والانفعال.
- ج - الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي تناولتها الباحثة في والتي تنصب حول موضوع الدراسة.
- د - الاطلاع على بعض البرامج الهندسة النفسية العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.
- هـ - محاولة دحض ومسح الأفكار التي تتسبب في إيمان تلاميذ المرحلة الإعدادية للإنترنت.
- و - إعداد الأدوات اللازمة للقيام بالتجربة الاستطلاعية وتحديد العينة التجريبية والتي يتم تطبيق البرنامج القائم على الهندسة النفسية عليها.
- ز - تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث تحديد الوقت والمكان وإعداده لعقد الجلسات، وتهيئة الجو الذي يساعد على الحوار والمناقشة.

(٤) المنهج المستخدم في البرنامج القائم على الهندسة النفسية:

سوف تستخدم الباحثة المنهج شبه التجريبي، حيث يكون المتغير المستقل هو (برنامج القائم على الهندسة النفسية)، والمتغير التابع هو (الحد من إدمان الإنترنت)، وسوف يتم تنفيذ البرنامج بعد تطبيق الاختبار القبلي لكل من قياس إدمان الإنترنت على أفراد العينة الأساسية، ومعرفة مدمني الإنترنت، ومن ثم سيتم تقسيمهم بأسلوب عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وسيطبق البرنامج القائم على الهندسة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية، بينما يمارس أفراد المجموعة الضابطة نشاطاتهم المعتادة طبقاً للتصميم شبه التجريبي الآتي:

شكل رقم (١) التصميم شبه التجريبي

اختبار قبلي	مجموعة تجريبية		اختبار بعدي	اختبار تتبعي
	مجموعة ضابطة	برنامج قائم على الهندسة النفسية لا يوجد برنامج إرشادي		

(٥) أهداف البرنامج القائم على الهندسة النفسية:

الهدف العام:

يهدف البرنامج القائم على الهندسة النفسية في الحد من إدمان الانترنت لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية. ولتحقيق هذا الهدف العام صاغت الباحثة الأهداف الفرعية الآتية:

أن يصبح المسترشد بعد المرور بخبرة البرنامج قادر على أن:

- أ - يتعرف على نشأة وأهم مزايا ومساوئ الإنترنت.
- ب - يتعرف على إدمان الإنترنت وأعراضه وآثاره.
- ج - يزيد قدرته على التنمية الذاتية لمهاراته الاجتماعية.
- د - يكتسب القدرة على القيام بفنية الاسترخاء بأسلوب علمي منظم.
- هـ - يعبر عن مشاعره بحرية وصدق وصراحة كما تعلمه من خلال البرنامج القائم على الهندسة النفسية من خبرات إيجابية مختلفة.

(٦) الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

- تكوين علاقة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية.
- الحوار.
- التخيل.
- الدحض والتقني للحد من إدمان الانترنت.
- الاسترخاء.
- التحليل الذاتي العقلاني.
- التعزيز.
- تعليم التفكير المعرفي والعقلاني.
- لعب الدور.
- الحث والتشجيع والتدعيم.
- المناقشة الجماعية.
- المحاضرة.
- الاستبصار.
- الواجب المنزلي.
- التدريب على المهارات الاجتماعية:
- الإيضاح.

(٧) خطوات تنفيذ للجلسة :

- ١- الترحيب بأفراد المجموعة.
- ٢- مناقشة الواجب المنزلي.

- ٣- عمل تمهيد للجلسة.
- ٤- تعريف الهدف من الجلسة.
- ٥- عرض موضوع الجلسة.
- ٦- طرح بعض الأسئلة حول موضوع الجلسة.
- ٧- الاستماع إلى إجابات أفراد المجموعة وتلخيصها.
- ٨- تلخيص موضوع الجلسة.
- ٩- الواجب المنزلي.

(٨) تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على مجموعة من أساتذة من المتخصصين في مجال علم النفس و الصحة النفسية للوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لتحقيق أهدافه، ومناسبته للفئة المستهدفة، ومناسبة الفنيات والأدوات والأساليب المستخدمة فيه.

وتم تعديل البرنامج في ضوء آراء وتعليمات السادة المحكمين، ويوضح ملحق (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين.

(٩) إجراءات تقييم البرنامج:

تم اتباع الإجراءات الآتية في تقييم البرنامج:

أ- التقييم البنائي:

تم الاعتماد على المؤشرات الآتية في التقييم البنائي لجلسات البرنامج:

- ١- متابعة مدى انتظام الأعضاء في حضور الجلسات.
- ٢- متابعة مدى التزامهم بأداء الواجبات المنزلية.

ملاحظة التفاعل الإيجابي بين الأعضاء أثناء جلسات البرنامج، مما يعد مؤشراً على بداية تخلصهم من أعراض إدمان الإنترنت.

قيام الباحث والأعضاء بالإجابة على نماذج تقييم الجلسات بعد كل جلسة.

ب - التقييم النهائي :

تم الاعتماد على المؤشرات الآتية في التقييم النهائي للبرنامج:

- قيام الأعضاء بالإجابة على نموذج تقييم البرنامج في نهاية الجلسة الأخيرة.
- التطبيق البعدي لمقياس إيمان الإنترنت على أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة، بعد انتهاء البرنامج، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أعضاء المجموعتين في القياس البعدي للحد من إيمان الإنترنت، وكذلك حساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أعضاء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للحد من إيمان الإنترنت.

ج- التقييم التتبعي:

وتم عن طريق إعادة القياس على أعضاء المجموعة التجريبية بعد انتهاء فترة المتابعة وقدرها ثلاثة شهور، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأعضاء في التطبيق البعدي والتتبعي للحد من إيمان الإنترنت. وفيما يلي وصف للبرنامج في صورته النهائية من حيث المراحل والجلسات والمحتوى والزمن وتاريخ التنفيذ لجلسات البرنامج: جدول (٤).

(١٠) - ملخص جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول (٤)

ملخص جلسات البرنامج القائم على الهندسة النفسية

رقم الجلسات	عنوان الجلسة	الزمن	الهدف العام من الجلسة	الاساليب والفنيات المستخدمة
١	التعارف والتعريف بالبرنامج	٤٥ دقيقة	التعارف مع المشاركين وتعريفهم بأهداف وأهمية البرنامج.	الحوار والمناقشة، التخلص من الخجل، المرح والدعابة، التدريب على المهارات الاجتماعية.
٢	مقدمة عن الإنترنت	٤٥ دقيقة	تزويد المشاركين بمعلومات عن نشأة الإنترنت	المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم.
٣	الاستخدامات الإيجابية للإنترنت	٤٥ دقيقة	تزويد المشاركين بمعلومات عن الاستخدامات الإيجابية للإنترنت	المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم

المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم	تزويد المشاركين بمعلومات عن أهم مساوئ الإنترنت	٤٥ دقيقة	أهم مساوئ الإنترنت.	٤
المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم	تزويد المشاركين بمعلومات عن إدمان الإنترنت	٤٥ دقيقة	إدمان الإنترنت.	٥
المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم	تزويد المشاركين بمعلومات عن الفرق بين الاستخدام المعتدل وإدمان الإنترنت	٤٥ دقيقة	الفرق بين الاستخدام المعتدل وإدمان الإنترنت.	٦
المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار، والحث والتشجيع والتدعيم	تزويد المشاركين بمعلومات عن إدمان الإنترنت وأعراضه وأنواعه والآثار المترتبة عليه.	٤٥ دقيقة	أعراض وأنواعه والآثار المترتبة على إدمان الإنترنت.	٧
الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة	تزويد المشاركين بالمعرفة والمعلومات في الحياة اليومية	٤٥ دقيقة	المعرفة والمعلومات في الحياة اليومية.	٨
التدريب على المهارات الاجتماعية، والمناقشة الجماعية، والتخيل العقلائي الانفعالي السلوكي، والحث والتشجيع والتدعيم، ولعب الدور، والاستبصار، والإيضاح، والواجب المنزلي، وتطويق الغضب، تعلم التفكير المعرفي.	التنمية الذاتية للمهارات الاجتماعية.	٤٥ دقيقة	المهارات الاجتماعية	٩
التدريب على المهارات الاجتماعية، والمناقشة الجماعية، والتخيل العقلائي الانفعالي السلوكي، والحث والتشجيع والتدعيم، ولعب الدور، والاستبصار، والإيضاح، والواجب المنزلي، وتطويق الغضب، تعلم التفكير المعرفي	التنمية الذاتية للمهارات الاجتماعية	٤٥ دقيقة	استبعاد معوقات السلوك المهاري	١٠



المناقشة الجماعية، والحوار، والاسترخاء، والاستبصار، والتعبير عن المشاعر والانفعالات	المعرفة واتخاذ القرار	٤٥ دقيقة	المعرفة واتخاذ القرار .	١١
المناقشة الجماعية، والحوار، والاسترخاء، والاستبصار، والتعبير عن المشاعر والانفعالات،	التدريب على فنية الاسترخاء بأسلوب علمي منظم	٤٥ دقيقة	التدريب على الاسترخاء.	١٢
المحاضرة والمناقشة الجماعية والتغذية الراجعة	اكتساب فلسفة عقلانية	٤٥ دقيقة	الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي	١٣
الدحض والتفنيد، الحوار والمناقشة، إعادة البناء المعرفي، لعب الدور، الوعي بالمشاعر، التخيل العقلائي	تجنب التفكير غير العقلائي	٤٥ دقيقة	أنماط التفكير	١٤
السرد القصصي، التحليل المنطقي، التنفيذ، المناقشة والحوار، التخيل العقلائي، التعبير عن المشاعر والانفعالات، الاستبصار.	الابتعاد عن الامان الانترنت والتحفيز للنجاح تطوير الذات	٤٥ دقيقة	التحفيز وتطوير الذات	١٥
السرد القصصي، التحليل المنطقي، التنفيذ، المناقشة والحوار، التخيل العقلائي، التعبير عن المشاعر والانفعالات، الاستبصار.	الاستعداد النفسي والقبول	٤٥ دقيقة	الهندسة النفسية	١٦
التحليل المنطقي، التنفيذ، المناقشة والحوار، التخيل العقلائي، التعبير عن المشاعر والانفعالات، الاستبصار	التفكير خارج الصندوق " حل المشكلات "	٤٥ دقيقة	التفكير خارج الصندوق " حل المشكلات "	١٧
التحدث الذاتي، النمذجة، والتفسير، الاستنباط، الاستنتاج، تقويم الحجج	" التأمل الذاتي "	٤٥ دقيقة	كيف ترى المستقبل	١٨
التحدث الذاتي، النمذجة، والتفسير، الاستنباط، الاستنتاج، تقويم الحجج	" ألقان التصويب على السمات الإيجابية "	٤٥ دقيقة	القنص	١٩

التحدث الذاتي، النمذجة، والتفكير، الاستنباط، الاستنتاج، تقويم الحجج	" التدريب على التوقعات الإيجابية "	٤٥ دقيقة	مطاردة الجاني	٢٠
التحليل المنطقي، التنفيذ، المناقشة والحوار، التخيل العقلاني	دحض واستبدال الفكرة غير العقلانية "مصادر سعادة الإنسان خارجية، ليس له دخل فيها "	٤٥ دقيقة	تنفيذ الفكرة اللاعقلانية:	٢١
التحليل المنطقي، التنفيذ، المناقشة والحوار، التخيل عقلائي	دحض واستبدال الفكرة غير العقلانية " الحل الكامل والمثالي "	٤٥ دقيقة	تنفيذ الفكرة اللاعقلانية "الحلول الكاملة والمثالية"	٢٢
الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة	دحض واستبدال الفكرة غير العقلانية " الحل الكامل والمثالي "	٤٥ دقيقة	المعرفة والتنبؤ	٢٣
المناقشة والحوار	إنهاء البرنامج بطريقة مناسبة.	٤٥ دقيقة	الجلسة الختامية	٢٤

إجراءات الدراسة:

مرّ إعداد الدراسة الحالية بالإجراءات الآتية:

- ١- الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والأدبيات التي تناولت متغيرات الدراسة.
- ٢- إعداد الإطار النظري للدراسة.
- ٣- الحصول على أدوات الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها.
- ٤- إعداد مقياس إيمان الإنترنت.
- ٥- إعداد برنامج قائم الهندسة النفسية المستخدم في الدراسة.
- ٦- تحديد عينة الدراسة الأساسية.
- ٧- تطبيق الأدوات على أفراد العينة الأساسية، وذلك لتحديد عينة الدراسة التجريبية.
- ٨- توزيع أفراد العينة على المجموعات التجريبية والضابطة، ومجانستهم من حيث العمر الزمني والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ودرجة إيمانهم للإنترنت.
- ٩- التطبيق القبلي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية والضابطة.
- ١٠- تطبيق البرنامج على أفراد المجموعات التجريبية.

١١-التطبيق البعدي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية والضابطة.

١٢-التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية.

١٣-تفريغ البيانات وجدولتها وفقاً لمتغيرات الدراسة.

١٤-المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

١٥-استخلاص وعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

تقديم توصيات الدراسة ومقترحات بشأن البحوث والدراسات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام برنامج الحزم

الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ، وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة هي.

- اختبار كروسكال واليز Kruskal Wallis test.

- اختبار مان ويتني Man-Whitney test للمجموعات المستقلة، للتحقق من دلالة الفروق

بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة المناظرة لها في كل متغير.

- اختبار ويلكوكسن Wilcoxon test للمجموعات المرتبطة للتحقق من دلالة الفروق بين

متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي والقياسين البعدي والتتبعي في كل مجموعة

من المجموعات التجريبية.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة

٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق

البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية. تم استخدام اختبار "ت"

لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة ويوضح جدول رقم (٥) التالي نتائج

ذلك.

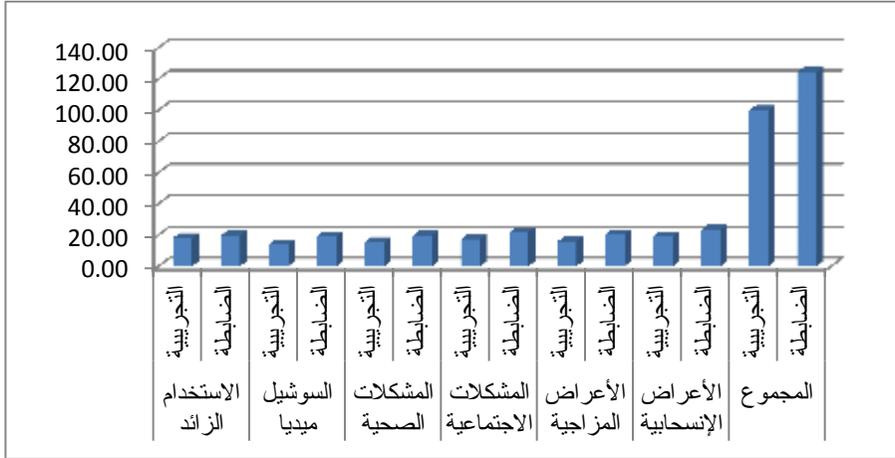
جدول (٥)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في
القياس البعدي لمقياس إدمان الإنترنت

مقياس إدمان الإنترنت	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الاستخدام الزائد	التجريبية	٣٠	١٨.٠٧	١.٦١٢	٣.٦٢٩	٠.٠١	٠.١٨٥٠٧٣
	الضابطة	٣٠	١٩.٧٠	١.٨٠٣			
السوشيل ميديا	التجريبية	٣٠	١٤.٠٧	٤.٨١٣	٥.٦٠٦	٠.٠١	٠.٣٥١٤٢٨
	الضابطة	٣٠	١٩.٣٠	١.٧٢٥			
المشكلات الصحية	التجريبية	٣٠	١٥.٥٣	٣.١٨١	٦.٤٩٢	٠.٠١	٠.٤٢٠٨٤٦٠
	الضابطة	٣٠	١٩.٨٣	١.٧٤٤			
المشكلات الاجتماعية	التجريبية	٣٠	١٧.٤٧	٣.٠٤٨	٦.١١٧	٠.٠١	٠.٣٩٢١٤٦
	الضابطة	٣٠	٢١.٧٣	٢.٣٠٣			
الأعراض المزاجية	التجريبية	٣٠	١٥.٦٧	٣.٣٨٧	٦.٦٤٩	٠.٠١	٠.٤٣٢٥٣٦
	الضابطة	٣٠	٢٠.٥٣	٢.١٤٥			
الأعراض الإنسحابية	التجريبية	٣٠	١٩.٢٠	٣.٢٢١	٥.٤٦٤	٠.٠١	٠.٣٣٩٨٢٤
	الضابطة	٣٠	٢٣.٤٣	٢.٧٦٣			
المجموع	التجريبية	٣٠	١٠٠.٠٠	١٣.١٤٤	٩.٠٩٧	٠.٠١	٠.٥٨٧٩٣٨
	الضابطة	٣٠	١٢٤.٥٣	٦.٧٤٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠١ في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية. حيث كانت جميع قيم "ت" أكبر من ٢.٥٨ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت. كما كانت جميع قيم حجم التأثير من النوع القوي (أكبر من ٠.١٥).

ويوضح الشكل البياني التالي دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٢)

ويوضح الشكل البياني التالي دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إيمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني:

يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إيمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول رقم (٦) التالي نتائج ذلك.

جدول رقم (٦)

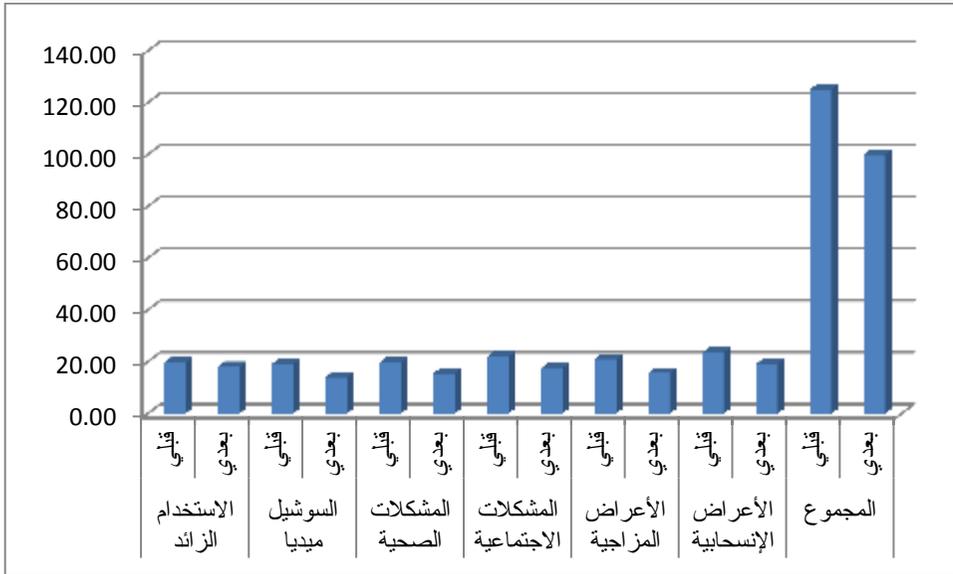
نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس إيمان الإنترنت

مقياس إيمان الإنترنت	التطبيق	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"	حجم التأثير
الاستخدام الزائد	قبلي	١٩.٧٠	١.٦٣٣	٣.٢٦٤	٠.٥٩٦	٢.٧٤١	٠.٢٠٦
	بعدي	١٨.٠٧					
السوشيال ميديا	قبلي	١٩.١٣	٥.٠٦٧	٤.٩٦٨	٠.٩٠٧	٥.٥٨٦	٠.٥١٨

					١٤.٠٧	بعدي	
٠.٥٢١	٥.٦٢٢	٠.٧٥٣	٤.١٢٥	٤.٢٣٣	١٩.٧٧	قبلي	المشكلات الصحية
					١٥.٥٣	بعدي	
٠.٦١٠	٦.٧٤١	٠.٦٧٣	٣.٦٨٣	٤.٥٣٣	٢٢.٠٠	قبلي	المشكلات الاجتماعية
					١٧.٤٧	بعدي	
٠.٧٥٤	٩.٤٢٤	٠.٥٦٦	٣.١٠٠	٥.٣٣٣	٢١.٠٠	قبلي	الأعراض المزاجية
					١٥.٦٧	بعدي	
٠.٥٦٩	٦.١٩٠	٠.٧٠٥	٣.٨٦٤	٤.٣٦٧	٢٣.٥٧	قبلي	الأعراض الإنسحابية
					١٩.٢٠	بعدي	
٠.٧٤٦	٩.٢٣٨	٢.٧٢٤	١٤.٩٢١	٢٥.١٦٧	١٢٥.١٧	قبلي	المجموع
					١٠٠.٠٠	بعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. حيث كانت جميع قيم "ت" أكبر من ٢.٥٨ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أكبر من متوسطاتها في التطبيق القبلي. كما كانت جميع قيم حجم التأثير من النوع القوي (أكبر من ٠.١٥).

ويوضح الشكل البياني (٣) وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.



شكل (٣)

يوضح متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

يتضح من الشكل البياني (٣) إرتفاع درجات إدمان الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بالمجموعة التجريبية في القياس القبلي بالمقارنة بدرجاتهم في القياس البعدي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي. تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول رقم (٧) التالي نتائج ذلك.

جدول (٧)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والتتبعي لمقياس إيمان الإنترنت

مستوى الدلالة	"ت"	الخطأ المعياري للفروق	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	المتوسط	التطبيق	مقياس إيمان الإنترنت
غير دالة	٠.٩٩٩	٠.١٠٣	٠.٥٤٨	٠.١٠٠	١٨.٠٧	بعدي	الاستخدام الزائد
					١٧.٩٧	تتبعي	
غير دالة	١.٠٩٦	٠.٠٦٨	٠.٣٦٥	٠.٠٦٧	١٤.٠٧	بعدي	السوشيل ميديا
					١٤.٠٠	تتبعي	
غير دالة	١.٧١٨	٠.٢٥٢	١.٣٨٢	٠.٤٣٣	١٥.٥٣	بعدي	المشكلات الصحية
					١٥.٩٧	تتبعي	
غير دالة	١.٢٢٣	٠.١٣٦	٠.٧٤٧	٠.١٦٧	١٧.٤٧	بعدي	المشكلات الاجتماعية
					١٧.٣٠	تتبعي	
غير دالة	١.٤٣٩	٠.٠٩٣	٠.٥٠٧	٠.١٣٣	١٥.٦٧	بعدي	الأعراض المزاجية
					١٥.٥٣	تتبعي	
غير دالة	١.٤٠٢	٠.٢٢٤	١.٨٢٤	٠.٤٦٧	١٩.٢٠	بعدي	الأعراض الإنسحابية
					١٨.٧٣	تتبعي	
غير دالة	٠.٩٧٤	٠.٥١٤	٢.٨١٣	٠.٥٠٠	١٠٠.٠٠	بعدي	المجموع
					٩٩.٥٠	تتبعي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إيمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي.

مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

من خلال العرض السابق فإن أهم ما حملته هذه الدراسة لنا هو إثبات ما للهندسة النفسية من كفاءة وفعالية عالية في الحد من إيمان الإنترنت وبذلك فهي تتفق مع الدراسات السابقة في ذلك. فالعمل الأساسي هندسي نفسي هو تعليم المسترشد كيف يكون فعالاً خلال العملية الاسترشادية، وتكون له القدرة على زيادة وعيه واستبصاره ومعارفه، وإحضارها إلى

مستوى الوعي وتعديل أفكاره التي من شأنها أن تؤدي إلى الشفاء. كما تؤدي الهندسة النفسية إلى حصول المسترشد على ذخيرة من المعلومات، والمعارف والمهارات التي يمكنه أن ينميها ومن خلالها يستطيع التعامل بشكل أفضل مما كان عليه في السابق.

إن المعلومات والمهارات والتدريبات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية من خلال ما تضمنته من جلسات البرنامج من محاضرات ومناقشات جماعية، وما حدث بينهم من تفاعل إيجابي أدى إلى تنمية قدرتهم على التصرف في المواقف المختلفة، وزاد من قدرتهم على التفكير الإيجابي، ونمى قدرتهم على التعامل مع الآخرين، وهذه العوامل التي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد، وزيادة قدرته على التعامل مع الواقع بموضوعية ومرونة، مما كان له أثر في الحد من إدمان الإنترنت لديهم.

بالإضافة إلى تنوع الموضوعات والمعلومات التي تم تقديمها للأعضاء أثناء جلسات البرنامج، مما أدى إلى تكوين رصيد كافٍ لديهم من الخبرات والمواقف التعليمية التي تزيد من قدرتهم على مواجهة ما قد يعترضهم من مشكلات في حياتهم، مما ساعد على إبقاء مستوى الأعراض المصاحبة لإدمان الإنترنت لدى الأعضاء منخفضاً حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج، واستمرار فاعليته أثناء فترة المتابعة.

كما أن استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي يعد من العوامل المهمة لاستمرار فاعلية البرنامج، بما له من أثر فعال في الحد من إدمان الإنترنت، ويعتبر من الضروري إدخال بعض الأنشطة الجماعية الموجهة التي من شأنها أن تمنع الفرد من العودة مرة أخرى للوقوع في مستنقع إدمان الإنترنت والتي من شأنها زيادة القدرة على التفاعل الاجتماعي، ولعل ما أتاحه البرنامج للأعضاء من فرصة لتنمية العلاقات من خلال تبادل الآراء والأفكار ووجهات النظر حول مختلف الموضوعات والمشكلات التي تم تناولها أثناء الجلسات، والنقد الموضوعي لآراء الآخرين، والتدريب على المهارات الاجتماعية، وتعلم آداب الحوار والتواصل، واكتساب القدرة على التفكير الموضوعي، قد ساهم في إشباع حاجاتهم للتفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وهياً لهم الفرصة لتحقيق الاندماج مع بعضهم البعض، تمهيداً لتحقيق الاندماج مع المحيطين بهم في حياتهم الاجتماعية، الأمر

الذي ساهم في استمرار فاعلية البرنامج في الحد من إدمان الإنترنت بعد انتهاء جلسات البرنامج .

وهذا يتفق مع ما يراه كل من (Hydi,2001):والتي هدفت التعرف على أثر استخدام استراتيجيات الهندسة النفسية العصبية في اعداد المرشدين التربويين والنفسيين. ودراسة سكر وستيفنس (Skinner & Stephens, 2003):والتي هدفت إلى معرفة أهمية الأنظمة التمثيلية (سمعي،بصري، حسي) في البرمجة اللغوية العصبية في زيادة فاعلية الاتصالات التسويقية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة المعاضيدي (٢٠٠٥) :والتي أكدت على أثر برنامج الهندسة النفسية في تنمية المفاهيم الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على الفروق في درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .وأيضاً دراسة العطافي (٢٠٠٧):حيث هدفت الى معرفة أثر فاعلية الأسلوب المعرفي (الهندسة النفسية العصبية) في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وتتفق أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه ساين وأبراهام (Singh & Abraham, 2008): في معرفة المزيد عن البرمجة اللغوية العصبية، ومعرفة دورها في بناء القدرات التنظيمية التي تعمل على تمهيد الطريق إلى التميز في العمل داخل المنظمة، وعلى القضايا الرئيسية التي ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار من قبل الإدارة لنجاح تنفيذ البرمجة اللغوية العصبية، ودراسة عبدالرزاق (٢٠٠٩):التي أظهرت أثر أسلوبين إرشاديين للهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. اسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وكل ماسبق يتفق مع ما أكده المهتمون بالهندسة النفسية العصبية في بناء القدرات ووضع أهدافهم المحدودة وطرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع. فقد أكدت نتائج الدراسة الحالية على كفاءة وفعالية عالية للهندسة النفسية العصبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في الحد من إدمان الإنترنت.

ملخص نتائج الدراسة:

- ١- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في التطبيق القبلي لمقياس إدمان الإنترنت. حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من ١.٩٦ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠٥.
- ٢- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة ٠.٠١ في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية. حيث كانت جميع قيم "ت" أكبر من ٢.٥٨ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠١. كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت. كما كانت جميع قيم حجم التأثير من النوع القوي (أكبر من ٠.١٥).
- ٣- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. حيث كانت جميع قيم "ت" أكبر من ٢.٥٨ وهي الحد الأدنى لدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة ٠.٠١. كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أكبر من متوسطاتها في التطبيق القبلي. كما كانت جميع قيم حجم التأثير من النوع القوي (أكبر من ٠.١٥).
- ٤- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس إدمان الإنترنت في الاختبار البعدي والتتبعي.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية واستكمالاً للجهود السابقة المبذولة في مجال علم النفس والصحة النفسية، وفي ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها، وفروضها ونتائجها التي أوضحت أن الهندسة النفسية هي من أهم الطرق والأساليب الإرشادية التي تعمل على تغيير وتعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية الخاطئة والهازمة للذات إلى أفكار جديدة في الحياة وتحقق جوانب الصحة النفسية للأفراد وخاصة في فترة المراهقة، فقد تم صياغة التوصيات الآتية:

١- قيام وزارة التربية والتعليم باعتبارها مؤسسة تعليمية ينتمي إليها الطلاب بتكوين فرق إرشادية من متخصصين في علوم الحاسب والإنترنت توجه الطلاب للمواقع المفيدة الموجودة على شبكة الإنترنت والتي من الممكن أن يقوم الطلاب بالاطلاع عليها لتنمية مهاراتهم وشخصياتهم ومواكبة الأحداث العالمية.

٢- إنشاء وتفعيل مراكز للهندسة النفسية داخل المدارس؛ مع ضرورة وجود أخصائيون نفسيون في المؤسسة التعليمية وبأعداد تتناسب مع عدد الطلاب، نظراً لحاجة الطلاب الماسة إلى التوجيه والإرشاد في هذه المرحلة، ومن أجل المساعدة في حل المشكلات النفسية والاجتماعية لديهم.

٣- توفير دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين لرفع قدراتهم في القياس النفسي وسيكولوجية المراهقة، والإرشاد والعلاج النفسي، من أجل الكشف المبكر عن المشكلات النفسية والانفعالية.

٤- حث الطلاب على ضرورة الاستفادة من أوقات فراغهم في القيام بأنشطة مفيدة لهم أو غيرهم من خلال تفعيل دور الأنشطة الطلابية بالمدارس، وتشجيع الطلاب على المشاركة الفعالة فيها، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أنفسهم.

٥- تدريب تلاميذ في المرحلة الإعدادية على المناقشات الجماعية الحرة، والحوار الصحيح، لتصريف ما قد يتعرضون له من مشكلات نفسية وانفعالية مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة ودحض نواتج التفكير اللاعقلاني.

٦- العمل على توفير الخدمات الإرشادية، والعيادات النفسية المتكاملة في المدرسة، في صورتها الإرشادية والوقائية والعلاجية والتنموية للطلبة بهدف معاونتهم على تحقيق جوانب الصحة النفسية والتوافق النفسي في هذه المرحلة.

دراسات مقترحة:

في ضوء إجراءات الدراسة الحالية، وما أسفرت عنه من نتائج ثم إثارة العديد من التساؤلات والتوصل إلى العديد من الجوانب التي ما زالت في حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث لتناولها؛ وهي:

١- دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات تمثل المرحلة الثانوية والجامعية، ومقارنة النتائج التي يتم التوصل إليها مع نتائج الدراسة الحالية.



- ٢- دراسات لاتجاهات نمو استخدام الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- دراسة أثر الاستخدام الغير سوي لشبكة الإنترنت كمنبئ بحدوث الاكتئاب.
- ٤- دراسة العلاقة بين ارتياد المواقع الإباحية وظهور أعراض اكتئابية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٥- دراسة مقارنة بين طلبة المدارس الخاصة والحكومية في سلوكيات استخدام الإنترنت وعلاقتها باتجاهاتهم.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠١٠) . إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة دراسات نفسية ، ٢٠ (٣) ، ٤٣٧ - ٤٦٤ .
- أحمد سعيد السيد فوزي، (٢٠١٦): فاعلية برنامج مقترح للتحكم في إدمان الانترنت، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية للاطفال، جامعة عين شمس.
- أمين سعيد عبد الغني (٢٠٠٣) . تأثير استخدام الإنترنت على القيم والاتجاهات الأخلاقية للشباب الجامعي. بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي السنوي التاسع (أخلاقيات الإعلام بين النظرية والتطبيق). جامعة القاهرة: كلية الإعلام.
- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠٠٧) . إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٥٥ ، ٣٣-٩٦ .
- جمال النجار (٢٠٠٤). استخدامات الشباب الجامعي لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، دراسة ميدانية على طلاب جامعة الأزهر. مجلة الزهراء، ٣٢ ، ١٣٨٥-١٤٩٠.
- جواد فطاير (٢٠٠١) . الإدمان. القاهرة: دارالشروق.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١) . إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا). المؤتمر العلمي السنوي (الطفل والبيئة) . معهد دراسات الطفولة، ٢٨٠-٣٢٢.
- حمود القشعان، ويعقوب الكندري (٢٠٠١). علاقة استخدام شبكة الإنترنت بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب جامعة الكويت . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١٧ (١)، ٤٥-١.
- خالد أحمد جلال، والسعيد عبد الصالحين (٢٠٠٥). تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٥ (٤٩) ، ١-٥٥.
- رزق عبد الحميد محمد فتوح، (٢٠١٠): فاعلية برنامج بالوسائل المتعددة لتنمية الذكاء الوجداني لدى الطلبة الذين يسيئون استخدام الإنترنت، رسالة دكتوراة، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.
- دينا محمد محمود عساف (٢٠٠٥). استخدام المراهقين للإنترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس.

- سامية صابر الدندراوي (٢٠٠٥). الإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٥ (٤٨)، ٢٧٦ - ٢٤٣ .
- سلطان عائض مفرح العصيمي (٢٠١٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية. <http://www.nauss.edu.sa>
- سحر مختار محمد مرسي، (٢٠١٦): إدمان الإنترنت وعلاقته وضغوط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٧) . إساءة استخدام الإنترنت في علاقته بالشعور بالوحدة واليأس لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٠ (٣)، ١ - ٣٦ .
- شادية أحمد عبد الخالق (٢٠٠١) . سلوكيات استخدام الكمبيوتر وعلاقتها بمركز التحكم لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة مقارنة). المؤتمر العلمي السنوي (الطفل والبيئة)، معهد دراسات الطفولة ، ٢٤ - ٢٥ / ٣ .
- سمية بوبعاية (٢٠١٧): العلاقة بين درجة الإدمان على الانترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي بجامعة محمد بوضياف المسيلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، الجزائر.
- عبد الفتاح رجب علي مطر، وعادل صلاح محمد غنايم ، ومحمد محمد عبد الهادي (٢٠٠٥). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببني سويف، جامعة القاهرة ، ١ (٤) ، ص ص ١٧-٦٣ .
- عبد المنعم عبد الحكم (٢٠٠٤) . الانعكاسات الصحية والنفسية والاجتماعية لظفرة المعلومات (الإنترنت). مؤتمر قطر الدولي الطبي الثالث. مركز حمد الدولي للتدريب. مؤسسة حمد الطبية ، العدد الثاني، أكتوبر .
- عدنان الفرخ (٢٠٠٤). الإدمان على الإنترنت لدى مرتادي مقاهي الإنترنت في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين، ٥ (٣) سبتمبر ، ١٥٠ - ١٧٩ .
- علي جابر السلامة (٢٠٠٨). مقال بعنوان "إدمان الكمبيوتر والإنترنت" موقع شبكة راصد الإخبارية www.rasid.com
- العطافي، حسن عبد الله (٢٠٠٧): أثر الأسلوب المعرفي البرمجة اللغوية العصبية في تنمية تقبل الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى.

الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠٠): المرجع الكامل : الإنترنت للتعليم خطوة خطوة . القاهرة : دار الوفاء للنشر .

محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٥). مقدمة في الإرشاد النفسي . الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة والنشر والتوزيع محمد الألفي (٢٠٠٨). إيمان الإنترنت. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد النوبي محمد علي (٢٠١٠). مقياس إيمان الإنترنت. عمان : دار صفاء .

محمد عسلي، وأنور ألبنا (٢٠١١) : فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدي طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ،العلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

مريم عبد الرحمن عبد العال، محمد صالح بني هاني(٢٠١٥): مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا، مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، الأردن .

محمد صلاح محمد عبد الجيد (٢٠٠٨). إيمان الإنترنت وعلاقته بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الفيوم.

وائل السيد حامد السيد (٢٠١٠): فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التواصل لدي طلبة الجامعة مقارنة بالعلاج العقلاني الانفعالي رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.

محمد عبد المطلب جاد، وعبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣). إيمان الإنترنت، حقيقته، وفروق تأثيره في الاكثاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية. المؤتمر العلمي السنوي، كلية التربية، جامعة المنصورة، ١ (١) .

محمد محمود الحيلة (٢٠٠٠) . أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه . المجلة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، ٢٠(٢) ، ١٥٠ - ١٦٩ .

محمود خيال (٢٠٠٦):الإيمان. كتاب الهلال الطبي (ط٢) . (٧٣). القاهرة : دار الهلال.

مشهور ناصر الحنتوشي (٢٠١٠):إيمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض مدى انتشاره، ومحدداته، وعلاقته بالاكتئاب. رسالة ماجستير، الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

هبة بهي الدين ربيع (٢٠٠٣):إيمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية ، ١٣ (٤) ، ٥٥٥ - ٥٨٠ .

يوسف قدوري، (٢٠١٥): إيمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ١٩، الجزائر.

- Ali, A. Z., & Nisa, U. (2013). Cognitive Failures and Internet Addiction among university students: an exploratory study. *Pakistan Journal of Psychology*, 44(1)
- BAKKEN, I., WENZEL, H., GÖTESTAM, K., JOHANSSON, A & ØREN, A . (2009). Internet addiction among norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121-127.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 4(3), 377-383.
- Carol Harris :nlp _Harper Collins. Ltd.2003
- Cerutti, R., Manca, M. & Presaghi, F., (2006) . Internet Addiction disorder and psychiatric co morbidity. *Psichiatria-e-Psicoterapia*, 25(2), 98-110.
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in hong kong chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20(2), 311-317.
- Colledge, R. (2002). *Mastering Counseling Theory*, England, Palgrave.
- communications. *The Journal of Marketing Communications*, 9, 177–192.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. Sixth Edition, Thomson, united States.
- Corsini, C. (2004). *The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science*. Rational Emotive Behavior Therapy.
- Corsini, R. j. (eds) (1994). *Encyclopedia of psychiatry*. (2ed Ed), New York: john wiley & sons.
- David, I. (1999). The nature of internet addiction: Psychological factors in compulsive internet use. Paper Presentation in the meetings of American psychological Association , Boston, Massachusetts, August , 20.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber psychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 5(4), 331-345.
- Donald, J.T., (1977). Dr. Ellis, please stand up . *The counseling Psychologist*.. 7 (1)
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with internet addiction disorder. *PLoS One*, 6(2)
- Dryden, W. & Yankura (1995). *The Therapeutic alliance in Rational emotive behavior therapy*. In W. Dryden (ed), *rational emotive : A reader*. London : behavior therapy: Areader. london :Sage publications l td.

- Dryden, W. (2002). REBT's Situational ABC Model , The Rational Emotive Behavior Therapist. *Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy* , 10(1), 4-14 .
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134.
- Eysenck, H.J (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology*, 12. 79-89.
- Fang, R. & Wei, H. (2005). The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with internet addiction disorder. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13(3). 343-345.
- Glading. S .T (1992). "Counseling a comprehensive Profession" Macmillan publishing company . New york
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 2(5), 403-412.
- Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821-826.
- Hald, G. (2005). Pornography and internet addiction. *Psyke and Logos*, 26(1) . 118-136.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Herbert Burks & Buford stefflere (1979) . Theories of counseling (3rd.ed.) U.S.A , Mc graw-Hill.

مقياس إدمان الإنترنت
إعداد الباحث

بيانات عامه:-

الاسم :.....المدرسة :.....

الفصل :..... السن :.....

فيما يلي تجد مجموعة من العبارات التي يصف الناس بها أنفسهم، والمطلوب منك قراءة كل عبارة باهتمام، فإذا كانت تنطبق عليك كثيراً ضع علامة (√) أمام العبارة تحت كثيراً، وإذا كانت تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (√) أمام العبارة تحت أحياناً، أما إذا كانت لا تنطبق عليك ضع علامة (√) أمام العبارة تحت لا، مع مراعاة عدم ترك أى عبارة بدون إجابة، علماً بأن معلومات هذا المقياس تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم إلا فى البحث العلمى.

وشكراً على تعاونك ، ، ،

م	العبارة	كثيراً	أحياناً	لا
البعد الأول: الاستخدام الدائد للإنترنت.				
١	أميل في قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت.			
٢	أهرب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني باستخدام الإنترنت.			
٣	اتأخر في النوم كثيراً من الاحيان بسبب سهري أمام الإنترنت.			
٤	ينتابني القلق لعدم استخدامي الإنترنت بشكل كبير جعلني لا ازور أقاربي وانقطع عنهم.			
٥	أمضي فترات زمنية على الإنترنت أكثر من المتوقع.			
٦	أعاني من آلام في الأطراف بسبب استخدامي طويل الامد للإنترنت.			
٧	إذا جلست أمام الإنترنت فليس من السهل تركه.			
٨	كنت أتمني أن يكون عدد ساعات اليوم أكبر من ٢٤ ساعة لأمارس هواية تصفح الانترنت.			
البعد الثاني: وسائل التواصل الاجتماعي و السوشيل ميديا.				
٩	أشعر بأني مقبول فقط من أصدقائي عبر الإنترنت.			

م	العبارة	كثيراً	أحياناً	لا
١٠	عملي من خلال الإنترنت يعطني قيمه.			
١١	أشعر بالإنفتاح في التواصل مع الآخرين أكثر من التواصل عبر الإنترنت.			
١٢	أشارك زملائي أحزانهم وأخفف عنهم عن طريق الإنترنت.			
١٣	الأصدقاء المخلصين هم أصدقاء الإنترنت.			
١٤	أفضل التواصل وجها لوجه عن التواصل عبر الإنترنت.			
١٥	الإنترنت يتيح لي المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب.			
البعد الثالث: المشكلات الصحية للمدمني الإنترنت.				
١٦	أشعر بالارهاق الشديد بسبب استخدامي للإنترنت.			
١٧	أشعر بالارتعاش في يدي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت.			
١٨	أشعر بالصداع إذا ا جلست كثيراً أمام الانترنت.			
١٩	أصبح نظري ضعيفاً بسبب استخدام الانترنت.			
٢٠	استخدامي للانترنت أثر على ذاكرتي.			
٢١	اصبحت مكتئباً أكثر بعد دخولي على الانترنت.			
٢٢	الجلوس الطويل أمام الانترنت جعل عظامتي أضعف.			
٢٣	أصبحت مصاباً بالقلق بسبب سوء استخدام الانترنت.			
البعد الرابع: المشكلات الاجتماعية لمدمني الإنترنت.				
٢٤	أشارك زملائي أحزانهم وأخفف عنهم عن طريق الإنترنت.			
٢٥	الأصدقاء المخلصين هم أصدقاء الإنترنت.			
٢٦	الحياة الحقيقية هي حياة الإنترنت.			
٢٧	استمر في استخدام الإنترنت بشكل كبير رغم ما يسببه لي من مشكلات في حياتي.			
٢٨	أكذب وأخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الإنترنت.			
٢٩	أذهب للإستخدام الإنترنت في أحد النوادي بسبب تحريم والدي على بعدم استخدام الإنترنت.			
٣٠	تأخرت عن الوفاء بالتزاماتي بسبب استخدامي للإنترنت.			

م	العبارة	كثيراً	أحياناً	لا
٣١	اشعر بالضيق عندما يزورني أصدقائي أثناء استخدامي للإنترنت.			
٣٢	تبدلت حياتي الاجتماعية منذ معرفتي بالإنترنت.			
البعد الخامس: الأعراض المزاجية الإدمانية لمدمني الإنترنت.				
٣٣	أفضل ألعاب الإنترنت ذات المراحل المتعددة والطويلة.			
٣٤	الجلوس أمام الإنترنت أفضل من خروجي مع أصدقاوي.			
٣٥	اذهب إلى أي مقهى إنترنت إذا تعطل الإنترنت في المنزل.			
٣٦	اهتم بالمواقع التي تجعلني أطيل عدد ساعات استخدامي للإنترنت.			
٣٧	أشعر بالهفوة من أجل الاتصال بالإنترنت عندما أعود لمنزلي.			
٣٨	أشعر بالراحة عندما أكون مجهول الهوية عبر الإنترنت.			
٣٩	أجد في الإنترنت المتعة و الإثارة التي لا أجدها بأي شئٍ آخر.			
٤٠	استخدامي للإنترنت يجعلني أشعر بأنني عظيم.			
البعد السادس: الأعراض الإدمانية لمدمني الإنترنت.				
٤١	كثيرا ما أقوم بفرقة الأصابع أو هزهة الأرجل بسبب شعوري بالضيق من عدم استخدام الانترنت.			
٤٢	قمت بمحاولات عديدة لتقليل عدد الساعات التي أقضيها في استخدام الانترنت.			
٤٣	كثيرا ما أعود لاستخدام الانترنت بعد أن عزمت على التوقف عنه.			
٤٤	لا املك الإرادة الكافية للتوقف عن استخدام عن الإنترنت.			
٤٥	استخدم الإنترنت على الرغم من المواقف السيئة التي يسببها لي.			
٤٦	أشعر بالضيق عند عدم استخدامي للإنترنت.			
٤٧	بعد قطع اشتراكي بالإنترنت أعود لاستخدامه رغم تكلفته المادية المرتفعة.			
٤٨	إذا جلست أمام الإنترنت فليس من السهل تركه.			
٤٩	لا استطيع الاستغناء عن الإنترنت نهائياً.			
٥٠	أشعر بأنني أرى صفحات الإنترنت أمام عيني بعد غلق الإنترنت.			