IUGJEPS
Vol 28, No 3, 2020, pp 535 - 555

ISSN 2410-3152

مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية

تاريخ الإرسال (2018-12-11)، تاريخ قبول النشر (2019-02-09)

الإفراط في استخدام الإنترنت وعلاقته بالضبط الذاتي لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية

اسم الباحث الأول: مها أحمد البواليز

اسم الباحث الثاني : أ. د أحمد عبد المجيد الصمادي

[1] اسم الجامعة والبلد (للأول) الجامعة الأردنية

[2] اسم الجامعة والبلد (للثاني) كلية التربية - جامعة اليرموك

* البريد الالكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: Maha_ahmad_1987@yahoo.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية، والتعرف الى الفروق بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات تبعًا لمتغيرات: الجنس ونمط الأسرة والتنشئة الأسرية، وكذلك استكشاف العلاقة الإرتباطية بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات. تكونت العينة من (248) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الإفراط في استخدام الإنترنت، ومقياس ضبط الذات. وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التنشئة الأسرية لصالح الأسرة المتسيبة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير نمط الأسرة لصالح نمط الأسر غير العادية على مقياس الإفراط في استخدام الإنترنت. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى للتنشئة الأسرية لصالح الأسر الديمقراطية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النمط الأسري ولصالح النمط العادي على مقياس ضبط الذات. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية.

كلمات مفتاحية: الإفراط في استخدام الإنترنت، ضبط الذات، طلبة مدارس الجامعة الأردنية.

Excessive Use Of The Internet And Its Relation To Self - Control Among Adolescent Students In The Schools Of The University Of Jordan

Abstract:

The present study aimed to determine levels of excessive use of the Internet self-control among adolescent students in the schools of the University of Jordan, and to examine their differences in light of variable such as: gender, family functioning style, and family structure. Sample of the study consisted of (248) students. to achieve objectives of the study, the researchers developed Excessive use of the Internet Scale (IAS), and Self-Control Scale (SCS). The results showed that there was an average levels excessive use of the Internet and self-control. There was no statistically significant differences due to gender variable. There was a statistical significant differences contributed to family functioning style in favor of enmeshed families, and family type in favor of upnormal families on the scale of Excessive use of the Internet. Also, the results showed that there were no statistical differences attributed to gender, and there were a statistical significance differences attributed to family functioning style in favor of democratic style, and a statistical significance differences attributed to normal family type on the scale of self-control. Also, the results showed a significant negative correlation coefficient between excessive use of the Internet and self-control .

Keywords: Excessive use of the Internet, self control, adolescent students.

المُقَدِمَة:

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام الباحثين كونها المرحلة الأصعب، كما أنها من أهم المراحل النمائية والتطورية التي يمر بها الأفراد، لما تشهده من تغيرات فسيولوجية ونفسية كبيرة، تجعل الفرد في حالة صراع دائم أثناء قيامه بمحاولة تأكيد ذاته وترسيخ إستقلاليته سواء أكانت هذه المحاولة ضمن حدود بيئته الأسرية أو المدرسية، وما يعيشه الأفراد في هذه المرحلة ينعكس على حياتهم فيما بعد (أبو جادو،2014).

تشمل مرحلة المراهقة الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين (12– 18) سنة، وتشهد هذه المرحلة نضجاً تدريجياً للفرد من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والجنسية. وتظهر فيها تغيرات كبيرة واضطرابات جدية في جميع جوانب شخصية المراهق الجسمية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، تترتب عليها العديد من المشاكل. ولحماية المراهق في هذه المرحلة من التأثيرات السلبية لها، يجب على القائمين على رعاية المراهق كوالديه و معلميه و غيرهم، أن لا يبخلوا بالإرشاد و النصح و التوجيه، إذ يعد النصح والإرشاد وسيلة جيدة لتخطي مشكلات المراهق (عبدالرحمن، 2016). وتلعب أساليب التنشئة الأسرية داخل الأسرة دوراً هاماً في سلوك الأبناء، فالأسرة التي تستخدم الأسلوب الحوراي (الديمقراطي) مع المراهق فإن ذلك يساعد على تقبل ذاته ويكون أكثر تكيفاً، بالمقابل الأسرة التي تستخدم الأسلوب التسلطي مع أبنائها من المراهقين سوف يؤدي ذلك إلى تطوير سلوكات سلبية أثناء تفاعله الاجتماعي مع الآخرين (Hurlock,1996).

في مرحلة المراهقة يكون الفرد غير ناضج إنفعالياً، وذي خبرة محدودة، فالمراهق ليس طفلا ولا راشداً ولكنه عرضة للعديد من القوى والمؤثرات الخارجية كالإنترنت التي تلعب دورا هاماً في التأثير في شخصية المراهق، حيث توفر لهم متنفساً يعبرون من خلاله عن ميولهم، كما أنها تقدم لهم العديد من الأفكار الجديدة والمعارف والمهارات المختلفة، كذلك تؤدي دوراً مهماً في بناء قيمه وخبراته (عباس، 2010) لا سيما أن فترة المراهقة تتخللها تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية سريعة الأمر الذي يتطلب ضرورة حث المراهق على ضبط الذات لغرض التكيف مع تلك المتغيرات (مصطفى،2009).

فتعتبر فئة المراهقين هم المستخدم الأكبر للإنترنت، لذلك نراهم في صراع بين الرغبة المتعاظمة في الإنفتاح، وتكوين أكبر قدر ممكن من العلاقات من جهة، وبين السير وفق خطى الراشدين لامتلاك علامات التوافق النفسي والاجتماعي، وهم بسبب هذه المرحلة العمرية تراهم في خلط بين ما تريده الذات الشخصية على المستوى الداخلي (التوافق النفسي)، وبين ما يريده المجتمع على المستوى الخارجي (التوافق الاجتماعي) (Hardy,2004).

فالإدمان على الإنترنت ظاهرة لها آثارها الاجتماعية والمهنية والعائلية، وأخر مادية سلبية، فإن مدمن الإنترنت لا يدمر حياته فحسب، وإنما يمتد تأثير إدمانه ليشمل جميع المحيطين به (العباجي، 2007). حيث أصبح الإنترنت يغزو جميع مظاهر الحياة الاجتماعية كوسيلة إتصال وتبادل الأفكار، ويوثر الإفراط في استخدام الإنترنت في المراهقين سلبياً، ويضر بصحتهم النفسية، حيث يؤدي إلى إصابتهم باضطرابات نفسية عديدة مثل نقص التركيز الذهني وانفصام الشخصية والعزلة النفسية والقلق والاكتئاب (Jee, 2012).

وتتمثل أعراض إدمان الإنترنت في ضعف إدارة الشخص مستخدم الإنترنت في ضبط مدة الاستخدام، وميل الشخص مستخدم الإنترنت لزيادة مدة الاستخدام، وإهمال الحياة الخاصة، وظهور أعراض الانسحاب لدى الشخص مدمن الإنترنت، كالشعور بالقلق عند الابتعاد عن الإنترنت، وعدم القدرة على التوقف أو تقليل مدة الاستخدام، والانشغال بالتفكير في استخدام الإنترنت، واللجوء إلى استخدام الإنترنت للهروب من مشكلات الحياة اليومية، والتكتم حول استخدام الإنترنت(Greenfield,1998) .

ويعتبر الاندفاع الشديد وانخفاض ضبط الذات هما السمات الأكثر تأثيراً نفسياً على مدمني الإنترنت (Montag&Reuter,2017). فيعد أسلوب الضبط الذاتي أحد الأساليب التي يستطيع فيها الفرد أن يتعلم التحكم والسيطرة الذاتية على إنفعالاته وسلوكاته، إلى أن يتحقق الغرض المقصود ومن ثم تصميم ممارسة هذا التحكم في مختلف جوانب الحياة (كامل، 2003).

فتؤكد أساليب الضبط الذاتي على دور الفرد، فهو الشخص الأول المسؤول عن تغيير سلوكه، فالتدرب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط الخارجي إلى الداخلي، ويزيد من إدارك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد في دافعيته للتحسن (طنوس، 1994).

وتتأثر قدرة الفرد على الضبط الذاتي بالعديد من العوامل مثل القدرات العقلية والجنس والعمر والخبرات السابقة، أما العوامل التي تؤثر في الضبط الذاتي ومرتبطة بمحيط الفرد والتي تقل قدرة الفرد في السيطرة عليه تتمثل بالأسرة والدور التي تلعبه في تنمية الضبط الذاتي، وثقافة المجتمع الذي ينشأ فيه الفرد والذي تؤثر بشكل كبير على ضبط الذاتي للأفراد (حماد،2017).

ويستخدم أسلوب الضبط الذاتي في مواجهة العديد من المشكلات؛ كالصراعات الاجتماعية، والخوف، وعدم أداء المهمات الأكاديمية، والإفراط الحركي، وضعف الدافعية للعمل، أو النشاط، ومشكلات الغضب والعدوان والأرق بالإضافة إلى الضغط النفسي، والتوترات، ويتميز أسلوب الضبط الذاتي عن غيره من الأساليب؛ بأنه يتم من قبل الفرد نفسه، فإذا اكتسب الفرد مهارات هذا الأسلوب، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره الخاصة، ومن تطبيق هذا الأسلوب في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه، فيصبح الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه(الشناوي، 1996).

فتتميز تكنيكات الضبط الذاتي بتوسعها وشمولها لمدى واسع من تطبيقات مبادىء تعديل السلوك، ويرى كانفر بأن أساليب الضبط الذاتي تؤكد على دور المسترشد، بأنه الشخص المسؤول عن التغيير في سلوكه، ويشير كانفر إلى أن هذا التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيته لإحداث التغيير، فالتدريب على ضبط الذات يسهم في نقل مركز الضبط عند الفرد من المجال الخارجي إلى المجال الداخلي ويزيد من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن، كما أن أساليب الضبط الذاتي تزيد من فرص تعميم التعلم الذي يحدث في موقف الإرشاد إلى مواقف الحياة الواقعية، وهي أساليب اقتصادية لأنها تجعل المسترشد مسؤولاً عن إرشاد ذاته، فتختصر من الوقت والجهد اللازمين من المرشد، وتبرز مسؤولية المسترشد عن التغيير. (الخواجه،2010).

وتشتمل عملية ضبط الذات على ثلاث مراحل أساسية وتعتبر هذه المراحل مستمرة وضرورية لتحقيق ضبط الذات وهي: 1- مرحلة المراقبة الذاتية: تشتمل على وصف وتحديد دقيق وحذر لسلوك الفرد، وهنا ينتبه الفرد بشكل متعمد لسلوكاته، ويجمع معلومات حول الأسباب التي توجه سلوكه وخاصة السلوك الذي يرغب بتعديله. 2- مرحلة ضبط المثيرات: يضع الفرد معايير أو توقعات لما يجب أن يكون عليه سلوكه وفق المعلومات التي حصل عليها في مرحلة المراقبة الذاتية، وتتم في هذه المرحلة أيضا عملية مقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد من خلال مراقبته لسلوكه وبين المعايير التي وضعها لهذا السلوك. 3- مرحلة التعزيز الذاتي: تعتبر هذه المرحلة من المراحل الأساسية والهامة في عملية ضبط الذات، وهي تشتمل على عمليات دافعية، فإما أن يحصل الفرد على المكاسب نتيجة سلوكه الصحيح ويقوم بتعزيز ذاته، أو يعاقب ذاته نتيجة فشلة في تحقيق أهدافه (Axelrod & Halt, 2009). فقد أشارت دراسات كل من فيرات (Firat.2017) ودراسة اكين وارسلان وارسلان وايزل وسورن (Akin, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahran, 2015) ودراسة جعفر (2012) ودراسة فوزي (2009) أن الأفراد الذين لديهم إفراط بالإنترنت يكون لديهم تدني في ضبط الذات، ولديهم مشكلات نفسية واجتماعية، ويؤثر الإنترنت على العلاقات الأسرية داخل المنزل مما يجعل المراهق يقضي وقت أقل مع الأسرة .

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

أشار بعض علماء النفس إلى أن هناك شخصاً من بين 200 فرداً من مستخدمي الإنترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، وأن هناك أشخاصاً يقضون 38 ساعة أسبوعيًا أو أكثر على الإنترنت دون عمل، مما يؤثر في الأداء الوظيفي اليومي للشخص سواء في الأسرة أو العلاقات الاجتماعية. ويعتبر الأطفال والمراهقون من أكثر الفئات العمرية تعرضاً لهذه المشكلة (Hardy,2004). ومن المنتظر من هذه الفئة أن يصبحوا منتجين فاعلين في مجتمعهم ومتحملين لمسؤولياتهم ولديهم قدرة في السيطرة على سلوكاتهم، فإن عكس ذلك كتدني ضبط الذات وعدم التحكم بسلوك من شأنه أن يعود بالضرر على الفرد وعلى المجتمع. كما أن طبيعة المسؤوليات والمهام التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، سواء على مستوى المهام الدراسية والأكاديمية والأجتماعية والنفسية، ويضاف لذلك إفراطهم في استخدام الإنترنت، فإن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى خلل في بعض هذه الجوانب. وبناء على ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية.

2- ما مستوى ضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في الإفراط في استخدام الإنترنت تعزى لمتغيرات (الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة) لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في ضبط الذات تعزى لمتغيرات (الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة) لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

5- هل توجد علاقة دالة احصائيا(α =0.05) بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1- التعرف على مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت لدى طلبة مدارس الجامعة الاردنية المراهقين.

2- التعرف على مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة الاردنية المراهقين.

3- التعرف على الفروق بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس ونمط الأسرة والتنشئة الأسرية لدى طلبة مدارس الجامعة الأردنية المراهقين.

4- التعرف على إتجاه وحجم العلاقة بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تبرز الأهمية النظرية في تناولها مرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية لذلك تناولت الدراسة مشكلة الإفراط في استخدام الإنترنت عند مراهقين لما لها من مشكله تعود على المراهق نفسه وعلى البيئة. كما أسهمت هذه الدراسة في إضافة معرفية للأدب النظري في العلاقة الإرتباطية بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات.

الأهمية التطبيقة:

توفر الدراسة عددًا من المقاييس التي يمكن استخدامها في المجالات البحثية ذات الصلة بالموضوع..كما تمهد هذه الدراسة الطريق نحو تطوير برامج ارشادية تتعلق بخفض إدمان الإنترنت وتنمية ضبط الذات .

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الإفراط في استخدام الإنترنت: يعرف بأنه سلوك مرتبط باستخدام الإنترنت مثل الإفراط في الوقت المنقضي على الإنترنت، أو استبدال العلاقات الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية، والتي غالباً ما تخبر بأنها شخصية، وهي حس إفتقاد الوقت، وتشكيل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية (Ward,2000). ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقياس الإفراط في استخدام الإنترنت الذي تم تطويره من قبل الباحثان.

ضبط الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته، وأفعاله، وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة(Schaefer,1992). ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لمقياس ضبط الذات الذي تم تطويره من قبل الباحثان.

المراهقة:هي اقتراب الفرد من النضوج الجسمي والعقلي والاجتماعي والنفسي وخلالها ينمو الجسم بمعدلات سريعة مصاحبة لتغيرات فسيولوجية وبيولوجية وتنمو الامكانات العقلية ومن ثم المرور بخبرات إنفعالية وإجتماعية وتكوين المعتقدات والإتجاهات والقيم عن النفس (شبر،2017).

وتعرف إجرائياً: وهم الطلبة المراهقين التي تتراوح أعمارهم من (14–18) سنة من الصف السابع والثامن والتاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر من ذكور وأناث التي تم تطبيق الدراسة عليهم.

محددات الدراسة: تقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة على الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية التي تتراوح أعمارهم من (14–18) سنة.
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2018/ 2019.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة داخل مدارس الجامعة الاردنية.

الدراسات السابقة:

لقد تم مراجعة العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغير الإفراط في استخدام الإنترنت والضبط الذاتي وعلاقتها بهذه الفئة، ويلاحظ ندرة الدراسات التي ربطت بين الإفراط في استخدام الإنترنت والضبط الذاتي لدى هذه العينة.

أجرت كل من زعبل و مروى و طه، سلوى والشربيني، ريهام وحافظ، ودعاء (2018) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استخدام الشباب الجامعي للإنترنت، وبعض مهارات إدارة الذات، وتكونت العينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة جامعية، وطبقت عليهم أدوات الدراسة والمتمثلة في استمارة البيانات العامة للأسرة والشاب، واستمارة استبيان لاستخدامات الشباب للإنترنت محاوره (أسلوب استخدام الإنترنت، إيجابيات استخدام الإنترنت، سلبيات استخدام الإنترنت)، استبيان لقياس بعض مهارات إدارة الذات بحاورها (اتخاذ القرار، الاستفادة من الوقت، تقدير الذات، الذكاء العاطفي) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استخدامات الشباب للإنترنت (بمحاورها) إجمالي مهارات إدارة الذات (بمحاورها) وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسطات درجات عينة الدراسة في كل من استخدام الإنترنت .

كما قام فيرات (Firat.2017) بدراسة هدفت إلى تحليل العلاقة بين متغير الضبط الذاتي لدى الطلاب وإستخدام الفيس بوك، حيث شملت العينة (60) طالباً من قسم الحاسوب التعليمي والتكنولوجيا المعمارية في معهد تشارترو لتكنولوجيا المعمارية في خريف عام (2014) ، واستخدم الباحث مقياس بريف للضبط الذاتي، وتوصلت الدراسة أن الطلاب الذين حسابات الفيس بوك الخاصة بهم مرة واحدة على الأقل وجدوا أن استخدام لفترة أطول مع ضبط ذاتي اقل، وأن أهم ثلاثة أسباب للعلاقة السلبية بين الضبط الذاتي وإستخدام الفيس بوك تشتت المحتوى على صفحة الفيس بوك والضبط الذاتي المحدد والإشعارات أو التنبيهات.

وقد أجرت حسين (2016) دراسة هدفت إلى الوقوف على واقع التنشئة الأسرية للأبناء في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي عليهم، وتكونت العينة من (100) من أولياء الأمور لطلاب المرحلة المتوسطة والثانوية، واستخدم الباحث استبانة واقع التنشئة الأسرية للأبناء في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي. وأظهرت النتائج قصور الدور الفعلي لأولياء الأمور مضامين مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الأبناء، وتقصيرهم في الرد عن استفسارات الأبناء المتلاحقة في الهوايات الالكترونية

المزيفة في مواقع التواصل الاجتماعي، وقصور الدور الفعلي لأولياء الأمور لحماية الأبناء ورعايتهم من خطر التأثيران المتلاحقة لمواقع التواصل الاجتماعي.

وأجرى الطيار(2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، وتكونت العينة من (336) طالباً من طلاب كليتي التربية والطب، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية، وكانت أهم النتائج توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأساليب المعاملة الوالدية وتوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في إدمان الإنترنت في أساليب المعاملة الوالدية المستخدمة من قبل آبائهم، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في إدمان الإنترنت تعزى لأساليب المعاملة الوالدية المستخدمة من قبل أمهاتهم.

أجرى اكين وآخرون (Akin et al., 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الضبط الذاتي وإدمان الإنترنت وتكونت العينة من (359) طالباً جامعياً إستجابوا لإستبانة الدراسة بما في ذلك المقياس المعرفي لإدمان الإنترنت ومقياس ضبط الذات وإدارة الذات، وقد توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت سلبياً خلال المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي .

و أجرى جعفر (2012) دراسة هدفت إلى معرفة اهم تأثيرات استخدام شبكة الإنترنت في التفكك الأسري والاجتماعي من قبل طلبة الجامعات العراقية، تكونت العينة (50) طالبًا، واستخدم الباحث استبانة تضمنت (18) سؤال تحتوي على محورين المحور الأول تمثل في أثر استخدام الانترنت على الأسرة (التفكك الأسري) والمحور الثاني : اثر استخدام الانترنت خارج التفاعل الاجتماعي للاصدقاء، وكانت أهم النتائج التي توصل اليها الدراسة وجود تأثير سلبي من قبل طلبة الجامعة على العلاقات الأسرية داخل المنزل وتراوحت اعلى نسبة لعدم مشاركة أفراد الأسرة بما يتم الاطلاع في الانترنت وعدم قضاء وقت مع الأسرة يوازي وقت تصفح الإنترنت.

و قام عبد الخالق (2010) دراسة هدفت إلى بيان معدلات انتشار إدمان الإنترنت، وعلاقته بتقدير الذات، والوسواس القهري، تكونت العينة من (1021) من طلبة جامعة الكويت وطالباتها، استخدم الباحث مقياس استخدام القهري للإنترنت، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الواسوس القهري، ومقياس الأرق، وكانت أهم النتائج ان ذكور حصلوا على متوسط أعلى جوهريا من الطالبات في كل من إدمان الإنتترنت، والأرق، وارتبط إدمان الإنترنت إرتباطات إيجابية دالة إحصائيا بكل من الوسواس القهرية والأرق لدى الجنسين، واستخرج من معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة عاملان في عينة الطلبة، سيما إدمان الإنترنت والأرق، وتقدير الذات مقابل الوسواس القهرية.

كما أجرى فوزي(2009) دراسة هدفت إلى تحديد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت، تكونت العينة من (300) فرد مقسمة إلى (150) ذكوراً، (150) إناثاً من مستخدمي الإنترنت، واستخدم الباحث من أدوات الدراسة مقياس إدمان الإنترنت وقائمة أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت على عينة المدمنين وغير المدمنين، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود فروق دالة أحصائياً بين درجات المراهقين المدمنين وغير المدمنين

للإنترنت على جميع المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت، كما وجدت فروق دالة أحصائياً المشكلات الدراسية والاغتراب لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت.

وأجرى الخشمي (2010) دراسة هدفت إلى معرفة الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة الإنترنت على عينة مكونة من (250) طالبة ممن يستخدمن الإنترنت في المدارس الثانوية في مدينة الرياض، واستخدم الباحث استبيان يحتوي على عدة مجالات كل مجال يتضمن مجموعة من العبارات تمثل الاستخدام التعليمي والمعرفي والترفيهي والفني للانترنت وأخرى تمثل الاجتماعية السلبية لاستخدام الانترنت، وأظهرت النتائج كلما زاد العمر وزادت مراقبة الأسرة كلما ارتفعت دوافع التعليمية من الاستخدام الانترنت، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الاستخدام الترفيهي والفني وعدد الساعات اليومية لاستخدام الإنترنت إي كلما زاد الإستخدام بغرض الترفية لدى المراهقات كلما زادت عدد الساعات اليومية لاستخدام الإنترنت

التعقيب على الدراسات السابقة:

أكدت الدراسات السابقة في موضوعاتها وأهدافها على انتشار مشكلة الإفراط في استخدام الانترنت وتدني القدرة على ضبط الذات لدى المراهقين وأوضحت الدراسات السابقة التأثير السلبي للافراط في استخدام الإنترنت على الصحة النفسية لمدمني الإنترنت من المراهقين،حيث أشارت كل من دراسة زعبل وآخرون (2017) ودراسة فرات (Firat.2017) ودراسة اكين وآخرون(Akin, et al.,2015) ودراسة عبد الخالق (2010) تدني ضبط الذات لدى الطلبة المراهقين المدمنين على استخدام الانترنت وأشارت ودراسة فوزي(2009) ودراسة الخشمي (2010) الى أهم المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة المراهقين المدمنين على استخدام الانترنت، وأشارت كل من دراسة حسين (2016) ودراسة الطيار (2016) ودراسة جعفر(2012) إلى وجود أثر سلبي للتنشئة الأسرية والنمط الوالدي بقصور الدور الفعلي لمتابعة وحماية أبنائهم من إدمان الإنترنت ، وأن تنوع الدراسات السابقة وتناولها جوانب تتعلق بموضوع الدراسة سيكسبان الباحث سعة الإطلاع بكل الجوانب التي تدعم الدراسة ، وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات في تطوير أدوات جمع البيانات والتعرف على النتائج ومقارنتها بالنتائج الحالية، وفي تدعيم بعض الاراء المتعلقة بالإطار النظري. ويلاحظ أن الدراسة الحالية تمتاز عن الدراسات السابقة في كونها تعد الدراسة الأولى في حدود علم البحثين

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة (628) طالباً وطالبة من طلبة مدارس الجامعة الأردنية ممن هم في الصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر الأساسية والأول والثاني الثانوي.

أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد شارك (248) طالبًا وطالبة كعينة متيسرة شملت طلبة وطالبات من الصف السابع (39) طالباً (15) طالبة ومن الصف الثامن (35) طالباً (15) طالبة ومن الصف التاسع (39) طالباً (13) طالبة ومن الصف العاشر (24) طالباً (15) طالبة ومن الصف الاول ثانوي(20) طالباً (7) طالبات ومن الصف الثاني الثانوي (17) طالباً (9) طالبات. وتوزع المشاركون في الدراسة على المتغيرات كما في جدول(1).

جدول رقم (1): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	171	69.0
	انثى	77	31.0
التنشئة الأسرية	متسلطة	29	11.7
	ديمقراطية	207	83.5
	متسيبه	12	4.8
النمط الأسري	عادية	209	84.3
	غير عادية	39	15.7
	المجموع	248	100.0

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتطوير مقياس الإفراط في الإنترنت من خلال الإطلاع على الأدب النظري والرجوع إلى عدة مقاييس ومنها: المقياس المستخدم في دراسة العصيمي(2010) و المقياس المستخدم في دراسة يعقوب وجعفر (2014) و المقياس المستخدم في دراسة شاهين (2015). أما مقياس ضبط الذات الذي تم تطويره من خلال الإطلاع على الأدب النظري والرجوع إلى عدة مقاييس ومنها: المقياس المستخدم في دراسة أبو هاشم (2007) والمقياس المستخدم في دراسة أبو زيتون (2017).

أولاً: مقياس الإفراط في الإنترنت: تألف المقياس من (20) فقرة بحيث يجيب عنها الطلبة في ضوء تدريج ليكرت الثلاثي (أوافق، محايد، لا أوافق) وهي تمثل رقمياً (3، 2، 1) على الترتيب.

صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى غرض المقياس بصيغته الأولية على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي التربوي، والقياس والتقويم، للحكم على صلاحية الفقرات، ومدى دقتها ووضوحها ومناسبتها لغوياً، وقد اعتمد معيار 80% فأكثر كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة، وقام الباحثان بالتعديل في ضوء ملاحظاتهم، وخلصت النتائج إلى حذف الفقرة رقم (9) (17) (15) وإعادة الصياغة لبعض الفقرات وهي (7، 10، 15، 21) ليصبح المقياس في صورته النهائية (20) فقرة .

صدق البناء: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (40) طالباً وطالبة ، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل

فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0,42 الى 0,..83). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات أداة الدراسة: للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test–retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (40) طالباً وطالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين والذي بلغت قيمته 0,86. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والذي بلغت قيمته 0,83، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

ثانياً: مقياس ضبط الذات:

تألف المقياس من (20) فقرة بحيث يجيب عنها الطلبة في ضوء تدريج ليكرت الثلاثي (أوافق، محايد، لا أوافق) وهي تمثل رقمياً (3، 2، 1) على الترتيب.

صدق المحتوى للمقياس: للتحقق من صدق المحتوى عرض المقياس بصيغته الأولية على (10) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي التربوي، والقياس والتقويم للحكم على صلاحية الفقرات ومدى دقتها ووضوحها ومناسبتها لغوياً، وقد اعتمد معيار 80% فأكثر كنسبة اتفاق بين المحكمين على الفقرة الواحدة وقام الباحثان بالتعديل في ضوء ملاحظاتهم ، وخلصت نتائج إلى حذف الفقرة رقم (3) (5) وإعادة الصياغة لبعض الفقرات وهي (1، 2، 8، 12، 13، 17، 20) ليصبح المقياس في صورته النهائية (20) فقرة .

صدق البناء: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (40) ، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (40, الى 81,). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيا، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات أداة الدراسة: للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test–retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكوّنة من (40)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين والذي بلغ 0,84. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول والذي بلغت قيمته 0.81، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

مقياس التصحيح: للإجابة على فقرات المقياس: تم اعتماد سلم ليكرت الثلاثي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الثلاث (أوافق، محايد، لا أوافق) وهي تمثل رقمياً (3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 -1.66 قليلة

من 1.67 -2.33 متوسطة

من 2.34 -3.00 كبيرة

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة التالية:

الحد الأعلى للمقياس (3) – الحد الأدنى للمقياس (1)

عدد الفئات المطلوبة (3)

$$0.66 = \frac{3-1}{3}$$

ومن ثم إضافة الجواب (0.66) إلى نهاية كل فئة.

النتائج ومناقشتها

أولا: ما مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى للافراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
		الإفراط في الإنترنت	**1.93**	**.350**	**متوسط**
1	15	أشعر بأن الوقت يمر سريعا عندما أكون متصلاً بالإنترنت	2.39	.728	مرتفع
20	6	تراجعت علاقاتي مع الآخرين بسبب انشغالي بالإنترنت	1.60	.712	قليل

يبين الجدول(2) أن المتوسط الحسابي للافراط في استخدام الإنترنت ككل بلغ (1.93)) وبانحراف معياري (0.35). حيث جاءت الفقرة رقم (15) والتي تنص على "أشعر بأن الوقت يمر سريعا عندما أكون متصلاً بالإنترنت" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.39) وبانحراف معياري (0.72)، بينما جاءت الفقرة رقم (6) ونصها "تراجعت علاقاتي مع الآخرين بسبب انشغالي بالإنترنت" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.60) وبانحراف معياري (0.71).

ويعزو الباحثان الإفراط في استخدام الإنترنت إلى عدم شعور المراهق بالوقت الذي يقضيه على الإنترنت، و عدم وجود نشاطات ترويحية موجهة لإستثمار أوقات الفراغ وممارسة النشاطات والهوايات المفضلة في وقت الفراغ و التي تساعد على إشباع حاجات المراهقين الجسمية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية، فمرحلة المراهقة من المراحل التي يسعى به المراهق إلى الاستقلالية وتكوين هويته الشخصية وتتسم هذه المرحلة بروح المغامرة و الإثارة والسعي إلى حب الإستكشاف و حب التعرف على كل ما هو جديد، مما يجعل هذه الفئة أكثر الفئات إقبالاً وتفاعلاً وتأثراً على إدمان شبكة الإنترنت، إذ تعتبر شبكة الإنترنت من أهم الأمور التي تجذب المراهقين لاحتوائها على مواقع التواصل الاجتماعي التي تساعد المراهق على التواصل بشكل أسهل مع العالم الافتراضي؛ فتزيد من تعلق المراهق بالإنترنت وعدم شعوره بالساعات والوقت الذي يقضيها على الإنترنت. وأتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الخشمي (2010) التي أشارت إلى ازدياد عدد ساعات استخدام الإنترنت لدى المراهقات بغرض الترفيه ، وتنسجم نتائج الدراسة حالية مع دراسة فوزي (2009) التي أشارت إلى وجود مشكلات نفسية واجتماعية ودراسية ناجمة عن الإفراط في استخدام الإنترنت لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت.

السؤال الثاني: ما مستوى ضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى ضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى ضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
		ضبط الذات	**2.02**	**.198**	**متوسط**
1	11	لا أستطيع مواجهة المشكلات التي تعترضني	2.39	.694	مرتفع
20	5	أعاقب نفسي على الإفراط في ساعات استخدام الإنترنت	1.50	.691	قليل

يبين الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لضبط الذات ككل بلغ (2.02) وبانحراف معياري (0.19). حيث جاءت الفقرة رقم (11) والتي تنص على "لا أستطيع مواجهة المشكلات التي تعترضني" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (2.39) وبانحراف

معياري (0.69)، ، بينما جاءت الفقرة رقم (5) ونصها "أعاقب نفسي على الإفراط في ساعات استخدام الإنترنت" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (1.50) وبانحراف معياري (0.69).

ويعزو الباحثان نتائج الدارسة إلى أن فترة المراهقة فترة حرجة يمر بها المراهق بكثير من الاضطرابات والصراعات، تنعكس على المراهق وتسبب له مشكلات كانخفاض ضبط الذات و عدم القدرة على التحكم بساعات استخدام الإنترنت؛ مما يؤدي إلى زيادة ساعات الإفراط في استخدام الإنترنت فيقضي المراهق المدمن على الإنترنت وقتاً أكثر مما هو مخطط له في أغلب الأحيان، ولا يعطي لنفسه الفرصة من الوقت لكي يفكر بالمواقف التي تجعله يفرط في ساعات استخدام الإنترنت مع وجود الرغبة لديه بتقليل هذا الوقت لكنه لا يستطيع مما يؤدي الى إنخفاض القدرة على تنفيذ المهام المطلوب آدائها وتفاقم المشكلات التي يواجهها بهذه المرحلة . واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة فرات (Firat,2017) التي أشارت إلى أن الطلبة الذين يستخدمون الفيس بوك لفترة طويلة لديهم لديهم ضبط ذات اقل وتنسجم دراسة اكين وآخرون(Akin, et al., 2015) التي اشارت الى أنه يمكن التنبؤ بالإفراط في استخدام الإنترنت سلبيًا خلال المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في الإفراط في استخدام الإنترنت تعزى لمتغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للافراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية حسب الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإفراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية حسب متغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	1.91	.342	171
	انثى	1.96	.367	77
التنشئة الأسرية	متسلطة	1.93	.274	29
	ديمقراطية	1.91	.354	207
	متسيبه	2.22	.347	12
النمط الأسري	عادية	1.89	.339	209
	غير عادية	2.13	.340	39

يبين **الجدول (4)** تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للافراط في استخدام الإنترنت لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (5).

الجدول رقم (5): تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة على الإفراط في استخدام الإنترنت

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.082	1	.082	.732	.393
التنشئة الأسرية	.831	2	.415	3.689	.026
نمط الأسري	1.618	1	1.618	14.362	.000
الخطأ	27.367	243	.113		
الكلي	30.275	247			

يتبين من الجدول(5) لآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 0.732 وبدلالة احصائية بلغت <0.393.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر التنشئة الأسرية، حيث بلغت قيمة ف 3.689 وبدلالة احصائية بلغت 026.0. ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شيفيه كما هو مبين في الجدول (6).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر نمط الأسري، حيث بلغت قيمة ف 14.362 وبدلالة احصائية بلغت 0.000.، وكانت الفروق لصالح النمط الاسري غير العادي.

الجدول رقم (6): المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر النمط الأسري على الإفراط في استخدام الإنترنت

النمط الأسري	المتوسط الحسابي	متسلطة	ديمقراطية	متسيبه
متسلطة	1.93			
ديمقراطية	1.91	.02		
متسيبه	2.22	.29	.31(*)	

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (a = 0.05) بين الأسرة المتسيبة والأسرة الديمقراطية وجاءت الفروق لصالح الأسرة المتسيبة. ويعزو الباحثان نتائج هذه الدراسة إلى أن الأسرة أصبحت شبه عاجزة عن ضبط المثيرات المتعلقة بالإفراط في استخدام الإنترنت لمنع أبنائهم من استخدامه وأيضا لسهولة الوصول إليه واقتنائه لكل الجنسين، وتشكل أساليب التنشئة الأسرية عاملاً مهماً في نمو شخصية وتحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين وأن أساليب التنشئة الوالدية غير السوية وضعف العلاقات الأسرية داخل الأسرة إنخفاض التفاعل بين أعضاء الأسرة وغياب القوانين والأنظمة الأسرية السوية التي تساعد المراهق على إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية ساهم في توسيع الفجوة بين المراهق والأسرة فيلجأ المراهق إلى الإفراط في استخدام الإنترنت للحصول على الاهتمام والحب والتقدير من الآخرين وهروبهم من المشاكل الأسرية . وهذا ما أتفقت اليه نتائج عبد الخالق (2010) التي أشارت الى هناك أتفاق ايجابي بين الإفراط في استخدام الإنترنت وكل من الوسواس القهري والأرق لدى الجنسين

واتفقت مع دراسة جعفر (2012) التي توصلت نتائجها وجود تأثير سلبي من قبل طلبة الجامعة على العلاقات الأسرية داخل المنزل وتراوحت أعلى نسبة لعدم مشاركة أفراد الأسرة بما يتم الاطلاع في الانترنت وعدم قضاء وقت مع الأسرة يوازي وقت تصفح الإنترنت ونسجمت نتائج مع دراسة الطيار (2016) التي أظهرات أن هناك فروق بين الطلاب في الإفراط في استخدام الإنترنت في أساليب المعاملة الوالدية المستخدمه من قبل آبائهم وكما أتفقت مع دراسة حسين (2016) حيث أظهرت النتائج قصور الدور الفعلي لأولياء الأمور مضامين مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الأبناء، وتقصيرهم في الرد عن استفسارات الأبناء المتلاحقة و الهوايات الالكترونية المزيفة في مواقع التواصل الاجتماعي، وقصور الدور الفعلي لأولياء الأمور لحماية الأبناء ورعايتهم من خطر التأثيران المتلاحقة لمواقع التواصل الاجتماعي.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في ضبط الذات تعزى لمتغيرات الجنس والتنشئة الأسرية نمط الأسرة لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية حسب متغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة والجدول أدناه يبين ذلك .

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية حسب متغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الجنس	ذكر	2.02	.203	171
	انثى	2.02	.188	77
التنشئة الأسرية	متسلطة	1.99	.163	29
	ديمقراطية	2.04	.199	207
	متسيبه	1.82	.142	12
نمط الأسري	عادية	2.03	.197	209
	غير عادية	1.95	.192	39

يبين الجدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي جدول (8).

الجدول رقم (8): تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس والتنشئة الأسرية ونمط الأسرة على ضبط الذات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.0001	1	.0001	.000	.983
التنشئة الأسرية	.488	2	.244	6.608	.002
نمط الأسري	.138	1	.138	3.733	.050
الخطأ	8.973	243	.037		
الكلي	9.699	247			

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف .000 وبدلالة احصائية بلغت 0.983.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر التنشئة الأسرية، حيث بلغت قيمة ف 6.608 وبدلالة احصائية بلغت 0.002، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شيفيه كما هو مبين في الجدول (9).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر النمط الأسري، حيث بلغت قيمة ف 3.733 وبدلالة احصائية بلغت 0.050، وكانت الفروق لصالح النمط الاسري العادي.

الجدول رقم (9): المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر النمط الأسري على ضبط الذات

النمط الأسري	المتوسط الحسابي	متسلطة	ديمقراطية	متسيبه
متسلطة	1.99			
ديمقراطية	2.04	.05		
متسيبه	1.82	.17	.22(*)	

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($a = 0.05$) بين الأسرة المتسيبة والديمقراطية وجاءت الفروق لصالح الأسرة الديمقراطية. ويعزو الباحثان نتائج الدراسة إلى أن الإنترنت يعتبر واحد من أكثر التقنيات استخداماً للاتصال والتواصل لسهولة استخدامه وتوفره لكلا الجنسين ، ويشكل خطر على المراهق فالأسرة التي تشبع الحاجات النفسية للمراهق من حب وتقدير وإنتماء وتستخدم أساليب المعاملة الوالدية الجيدة من كلا الطرفين الأب والأم بدوافع الإنجاز والثقة بالنفس والحب والتقبل وتلجأ للحوار ونقاش لحل المشكلات الأسرية وتعديل سلوك أبنائها، بتقليل استخدام ساعات الإنترنت مما يؤدي ذلك إلى ضبط المراهق لنفسه وإنفعالاته وعدم الإستخدام المفرط للإنترنت وبالتالي تزداد العلاقات الاجتماعية والإسرية ويستغل وقت فراغه بشكل مفيد وتنخفض المشكلات السلوكية والنفسية والأكاديمية.

اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة فرات (Firat.2017) التي أظهرت نتائجها أن الطلاب الذين حسابات الفيس بوك الخاصة بهم مرة واحدة على الأقل وجدوا أن استخدام لفترة أطول مع ضبط ذاتي اقل، وأن أهم ثلاثة أسباب للعلاقة السلبية بين الضبط الذاتي وإستخدام الفيس بوك تشتت المحتوى على صفحة الفيس بوك والضبط الذاتي المحدد والإشعارات أو التنبيهات. واتفقت نتائج

هذه الدراسة مع دراسة فرات (Firat,2017) التي أشارت إلى أن الطلبة الذين يستخدمون الفيس بوك لفترة طويلة لديهم لديهم ضبط ذات اقل وتنسجم دراسة اكين وآخرون(Akin,et al., 2015) التي اشارت الى أنه يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت سلبيًا خلال المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة دالة احصائيا بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية، والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول رقم (10): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الاردنية

		ضبط الذات
الإفراط في استخدام الإنترنت	معامل الارتباط ر	**-.346
	الدلالة الإحصائية	.000
	العدد	248

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (10) وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الإفراط في استخدام الإنترنت وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في مدارس الجامعة الأردنية. يعزو الباحثان نتائج الدراسة الإفراط في استخدام الإنترنت إلى شعور المراهق بالوحدة والملل داخل المنزل وهروبه من الواجبات المدرسية قد يساعد على زيادة استخدام ساعات الإنترنت وصعوبة التحكم بنفسه وتناقص القدرة على أداء المهام المطلوبة، فيقضي المراهق ساعات طويلة فتضعف تدريجيا قدرة الفرد السيطرة على نفسه والتحكم بها ، وفي حالة الامتناع عن الإنترنت أو تجنبه يمكن أن يولد مشاعر التوتر والضغط لدى الطلبة المراهقين، فيؤثر الإفراط في استخدام الإنترنت سلبيًا على ممارسة الطلبة أنشطتهم اليومية، وتوافقهم الدراسي وتضائل الأنشطة الاجتماعية وقد يسبب مشكلات نفسية وصحية، أي كلما ارتفع مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت قل مستوى ضبط الذات والعكس صحيح .

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة فوزي (2009) حيث توصلت الدراسة توصلت إلى وجود فروق دالة أحصائياً بين درجات المراهقين المدمنين وغير المدمنين للإنترنت على جميع المشكلات النفسية والاجتماعية الناجمة عن إدمان المراهقين للإنترنت لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت، كما وجدت فروق دالة أحصائياً المشكلات الدراسية والاغتراب لصالح المراهقين المدمنين للإنترنت. ودراسة عبد المقصور (2014) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد مرور فترة الدراسة التتبعية مما يدل ذلك على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان

الإنترنت واستمرارية أثره لدى المراهقين. ودراسة الخواجا (2015) التي أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية، على الاختبار البعدي، واختبار المتابعة لمقياس ، ومقياس إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية .ودراسة عبد الخالق (2010) أهم النتائج ان ذكور حصلوا على متوسط أعلى جوهريا من الطالبات في كل من إدمان الإنتترنت، والأرق، وارتبط إدمان الإنترنت إرتباطات إيجابية دالة إحصائيا بكل من الوسواس القهرية والأرق لدى الجنسين، واستخرج من معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة عاملان في عينة الطلبة، سيما إدمان الإنترنت، والأرق، وتقدير الذات مقابل الوسواس القهرية.

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

1- إجراء برامج إرشادية لخفض إدمان الإنترنت وزيادة ضبط الذات لدى طلبة المراهقين.

2- توعية أولياء الأمور بالابتعاد عن استعمال القسوة أو العنف لتوجيه سلوك الأبناء.

3- العمل على تعزيز دور الأسرة في الحد من الإفراط في استخدام الإنترنت واستغلال طاقة إبنائهم في نشاطات هادفة وممتعة.

4- عقد الورشات التدريبية والمحاضرات ، والندوات، لطلبة المدارس عن مخاطر إدمان الإنترنت وتأثيره على الفرد.

5- توفير مصادر دعم أسرية ومجتمعية، تساعد مدمني الإنترنت على ضبط ذواتهم ، وتحقيق الدعم لهم.

المصادر والمراجع

أبو جادو، صالح (2014). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. (ط4). عمان: دار المسيرة للطباعة والنشر.

أبو زيتون، هاشم (2016). فاعلية التعزيز في تنمية مهارات ضبط الذات والتفاعل الاجتماعي لدى الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الاردن. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاردنية، عمان الأردن.

أبو هاشم، أسعد (2007). فعالية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث في دار الملاحظة الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة.

جعفر، ضمياء (2012). أثر استخدام الإنترنت في التفكك الأسري والاجتماعي : دراسة مسحية لطلبة الجامعات العراقية. مجلة المستنصرية للدراسات العربية والدولية،39 (39)، 236- 214.

حسين، هالة (2016). التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1(75)، 538- 517.

حماد، هبه (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن. مجلة العلوم التربوية، 3 (2) 569- 643.

الخشمي، سارة (2010). الآثار الإجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنت. جامعة الأميرة نورة، السعودية.

الخواجه، عبد الفتاح (2010). أساليب الإرشاد النفسي. ط(1). دار البداية ، عمان الأردن.

شاهين، محمد (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى – سلسلة العلوم الإنسانية،19(2)، 390- 358.

الشناوي، محمد (1996). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للنشر وتوزيع.

شبر ، مي . (2017). المرهقة بين الجنسين .ط(1) دار صفاء : عمان .

زعبل، مروى و طه، سلوى والشربيني، ريهام وحافظ، دعاء (2018). استخدام الشباب الجامعي للإنترنت وعلاقته ببعض مهارات إدارت الذات. مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية،45 (2)، 624- 589.

طنوس، عادل (1994). فاعلية أسلوبي الاستجابة المنافسة والضبط الذاتي في معالجة قضم الأظافر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

الطيار، فهد (2016) إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية التربوية. 5 (3) 404- 446.

العباجي، عمر (2007). الإدمان والإنترنت، (ط1)، عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

عباس، محمد (2010). أدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين. مجلة كلية التربية – عين شمس، مصر، 22 (34)، 828– 799.

عبدالرحمن، حمدان (2016). إيجابيات الألعاب الإلكترونية التي يمارسها أطفال مرحلتي الطفولة المتأخرة والمراهقة وسلبياتها من وجهة نظر المعلمين والأطفال أنفسهم. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الشرق الأوسط، عمان الأردن.

عبد الخالق، أحمد (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق. دراسات نفسية،23(1)، 85– 112.

العصيمي، سلطان (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

كامل، وحيد (2003). علاقة تقدير الذات بالقلق الأجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. مدرس الصحة النفسية كلية التربية النوعية ببنها، جامعة الزقازيقن، القاهرة مصر .

فوزي، أحمد (2009). أهم المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان المراهقين للإنترنت. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

مصطفى ، يوسف . (2009) . سيكلوجية التمايز لدى المراهقين .ط (1). دار دجلة : عمان .

يعقوب، حيدر و جعفر، زهرة (2014). الإدمان على الإنترنت لدى الفئات العمرية. مجلة الآداب، 1 (105)، 640– 670.

Akin, A., Arslan,S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahran, T. (2015). Self-control/management and internet addiction. International Online Journal of Educational Sciences, 7(3), 95-100.

Axelrod, S., & Halt, R. (2009). Behavior modification. Basic Principles, Austin, TX. Pro- Ed.

Firat, M.(2017). Relationship between self-control and facebook use: Case of CEIT Students. Educational Sciences: Theory and Practice,1 (174), 1179-1201.

Greenfield, D.(1998). The nature of internet addiction: Psychological Factors in Compulsive internet use. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association. Boston.

Hardy, M. (2004). Life beyond the screen: Embodiment and identity through the internet, Sociological review, 50 (4), 570- 585.

Hurlock, E.B. (1996). Personality development. New York: McGraw-Hill.

Jee, H.(2012). Psychiatric co morbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. Journal of Clinical Psychiatry, 67 (5), 821-826.

Montag, C.,& Reuter, M. (2017). Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone addiction.

Schaefer, W. (1992). Stress management for wellness. New York: Harcourt Brace Jovanich College Publishers.

Ward, D.(2000). The relationship between psychosocial adjustment, identity formation ,and problematic internet use. Ph.D., College of Education, The Florida State University