إدمان الأنترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م.م صفاء قاسم عبد الله

مديرية تربية ديالى

hayoohayoo@yahoo.com

إدمان الأنترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م.م صفاء قاسم عبد الله

تاريخ الاستلام : ١٥/ ٩/ ٢٠٢٠
تاريخ القبول : ١/ ١١/ ٢٠٢٠

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

الملخص :

يؤدي الإدمان على الأنترنت الى ضعف الانفعالات والمشاعر الوجدانية وزيادة تفكك المجتمع ومن مساوئ الانترنت ايضاً نشر الاباحية كعرضها على شكل صور وفديوهات وحوارات تصبح في متناول كافة الافراد وخاصة فئة المراهقين الذين ينتمي اليهم طلاب المدارس الإعدادية، ويعد الاتزان الانفعالي من اهم مؤشرات الصحة النفسية لأفراد المجتمع ، فالطلاب الذين يتمتعون بالاتزان الانفعالي مستقرون عاطفياً، ويستطيعون التحكم بتعبيراتهم العاطفية، وهم واقعيون حول مواقف الحياة ، وهم ذوو تكيف عالٍ مع مشكلاتهم الخاصة ، ويستهدف هذا البحث إيجاد العلاقة بين الإدمان على الأنترنت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ويتحدد هذا البحث بطلاب الصف الخامس الادبي ، الدراسة النهارية ، في مركز مدينة بعقوبة ، التابع للمديرية العامة للتربية ، في المحافظة (ديالى) وللعام الدراسي (٢٠١٨ – ٢٠١٩)، وبلغت عينة البحث ٢٠٠ طالب واختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وكانت أداتا البحث هي مقياس إدمان الأنترنت لـ (Young 1996) ومقياس الاتزان الانفعالي لـ (خليل ، ٢٠٠٦) وقام الباحث باستخراج الصدق والثبات لهما ، وكانت وسائل البحث هي معامل بيرسون واختبار (T–test) لعينة واحدة لاستخراج النتائج للبحث ، وأظهرت نتيجة البحث عن ارتباط عكسي سالب منخفض بين إدمان

الأنترنت والاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ومن خلال نتيجة البحث قُدمت مجموعة توصيات ومقترحات.

كلمات مفتاحية : إدمان الأنترنت ، الاتزان الانفعالي

Internet Addiction and Its Relationship to Emotional Equilibrium for Middle School Students

Asst. Inst. Safa Qasim Abdullah
Diyala Education Directorate
hayoohayoo@yahoo.com

Abstract:
Internet addiction leads to weak emotions and increased disintegration of the community. It also causes the spread of porn that has become accessible to all individuals, especially adolescents, and emotional equilibrium is one of the most important indicators of mental health for community members. High with their own problems, and this research aims to find the relationship between Internet addiction and emotional equilibrium for middle school students, and this research is determined by the fifth literary students, daytime study, in the city center of Baquba, dependent To the General Directorate of Education in the province (Diyala) and for the academic year 2018-2019, the research sample reached 200 students and the sample was chosen randomly. The research tools were the Internet addiction measure for (Young 1996) and the emotional balance scale for (Khalil, 2006) and the researcher extracted honesty and consistency For them, the research methods were the Pearson laboratories and the T-test for one sample to extract the results for the research, and the result of the research showed a negative correlation between Internet addiction and emotional equilibrium among middle school students, and through the research result a set of recommendations and proposals were presented.

Keywords: Internet addiction, emotional equilibrium

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

إن الإنترنت لم يعد ينظر إليه على أنه أداة تكنولوجيا بل أصبح فتنة تكنولوجية، لذلك لا بد من إمعان النظر في الدمار الذي يسببه الإدمان على الأنترنت، ومن الآثار السلبية للاستخدام

الواسع للأنترنت من ناحية المضمون القيمي للبرامج مثل اضاعة الوقت او اهمال الدراسة او الهدر المالي وتقطيع العلاقات الاجتماعية وزيادة عزلة الافراد، كما ويؤدي الى ضعف العواطف والانفعالات والمشاعر الوجدانية ، ومن مساوئ شبكة الانترنت ايضاً نشر الاباحية بشتى الوسائل كعرضها على شكل صور وفيديوهات وحوارات تصبح في متناول كافة الافراد وخاصة فئة المراهقين الذين ينتمي اليهم طلاب المدارس الإعدادية (درويش ، ٢٠١٦، ص١١) (Darwish, 2016, p. 11).وتعد منطقة الخليج العربي ومن ضمنها العراق خير مثال على مدى التأثر بأضرار إدمان الأنترنت، كون أن طلاب المدارس الثانوية في هذه المنطقة يستخدم (٢٦%) منهم الهواتف الذكية ويستخدم (٣٧%) منهم أجهزة الكومبيوتر اللوحي ، وهناك ارتباط وثيق بين حاملي هذه الأجهزة والدخول على الانترنت ، وتعرض كمبرلي يونج (٢٠٠١، young) في دراستها (تصفح بلا تعلم) خطورة زيادة الجلوس على الانترنت لدى طلاب الثانوية والجامعة ، فرأت ان كثير من الطلاب لديهم كآبة ، ولكنهم مستمرين في قضاء وقتهم على الانترنت للهرب من هذا الواقع ، لأنهم يجدون في الانترنت وسيلة للقضاء على الكآبة .(Shapira,1995,p.32) وقد اكدت الدراسات والبحوث التي قامت بها مراكز متخصصة ان الإدمان على الانترنت اصبح واقعاً وحمى مرضية ، عكف الاطباء النفسانيون البحث فيها، وأقرت الجمعية الامريكية للطب النفسي (APA) على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الاخرى.(Pieree,V,2006,P.2) ، وأحدث الدراسات اكدت أن الإدمان على الأنترنت ومواقع الاتصال الاجتماعي يزيد بشكلً كبير عند الطلبة المراهقين.(منصور ، ٢٠١٤ ،ص٢٩٤) (Mansour, 2014, p. 294)، ومن الناحية العمرية كشفت كثير من الدراسات ان مستويات إدمان الأنترنت لدى الأعمار من تسعة عشر عاماً فأقل كانت مرتفعة عن غيرها من الفئات (Cengez,2011,p.37) ويعد الاتزان الانفعالي من ابرز مؤشرات الصحة النفسية لأفراد المجتمع ، والطلاب الذين يفتقرون إلى الاتزان الانفعالي يكونون أقل استقراراً عاطفياً، ومن السهل أن يشعروا بالانزعاج والضيق، ويشعروا بالإحباط لأي من الظروف غير المرغوبة عندهم، هذا بالإضافة إلى الشعور بالاكتئاب والحزن كلما واجهتهم مواقف عصيبة، ومن الممكن أن يصابوا باضطرابات نفسية، مثل :الرهاب، واضطرابات النوم (Upadhayay, 2014 ,p.121). وقد وجد أن الإدمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية ، إذ يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي ، فيؤدي الى ضعف ردود الأفعال، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المتزايد لهرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد والتعب) وهرمون الأدرينالين والنور أدرينالين ، فيولد ذلك سرعة

الغضب والعدوانية وظهور اضطرابات نفسية (المصري ، ٢٠٠٦،ص ١٧٢) (Al-Masry, 2006, p. 172).وقد يؤدي ادمان الانترنت إلى شعور الافراد بالخجل عند التحاور وفقدان الإتزان الانفعالي وعدم القدرة على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين ، وهذا يعكس ضعف الثقة بالنفس والشعور بضعف الكفاءة الذاتية (درويش ، ٢٠١٦، ص١٦) (Darwish, 2016, p. 16).

وقد نبع إحساس الباحث بالمشكلة من خلال عمله كمرشد تربوي في المدارس الثانوية فقد توقع الباحث أن طلاب المرحلة الاعدادية يمكن ان يكون عندهم إدمان الانترنت لما يقدمه من خدمات متنوعة وأن كثيرا من طلاب المرحلة ومن خلال السؤال تبين انهم يبقون لساعات متأخرة ليلاً على شبكة الأنترنت مما حدى بالباحث أن يبحث عن علاقة إدمان الأنترنت بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

ثانياً : أهمية البحث :

ان الانترنت اصبح يستقطب كثيراً من الأفراد ومن مختلف الأعمار والمستويات العلمية والثقافية والإجتماعية ، وخاصة المراهقين والشباب ، لأنه إحدى السبل لإشباع الكثير من الدوافع والرغبات والحاجات الكامنة في أعماقهم ، فمن خلاله يتمكن المستخدمون من إقامة علاقات اجتماعية وشخصية والتعبير عن الأشياء والرغبات التي لا يستطيعون التعبير عنها بطريقة مباشرة .(القرني ، ٢٠١١ ،ص ١٠٣) (Al-Qarni, 2011, p. 103). وتعد شبكة الانترنت مصدرا للمعلومات حيث يتم بواسطتها التعرف على اي شيء في اي مكان ، وتجتاز الاقطار والثقافات المختلفة ، وتعد التغيرات في عمق واتساع شبكة الانترنت سريعة ومذهلة مما يشكل ظاهرة جديدة على المجتمع الدولي والمحلي (عزب ، ٢٠٠١ ,ص ٢٨٠) (Azab, 2001, p. 280). ويعد الإدمان مشكلة متعددة الأبعاد، فهو مرض جسمي، ونفسي، واجتماعي، ويحتل مكانة مهمة لدى الأطباء، والمعالجين النفسيين؛ وذلك لما له من تأثير سلبي في حياة الفرد، والأسرة، والمجتمع، وعلى الرغم من أن العديد من الباحثين يعتقد أن مصطلح الإدمان لا يجب أن يستخدم إلا مع السلوكيات التي يتم فيها تناول مواد كيميائية، إلا أن هذا المفهوم قد انتقل وتوسع ليشمل عدداً من السلوكيات التي لا تنطوي على تناول الدواء، أو المسكر، وهذا ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) سنة(1996) ، إذ كشفت عن نوع جديد من الإدمان، وهو إدمان الإنترنت. (Young, 2004,p.402) إن النمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن

إستخدام الحاسوب والأنترنت الذي اصبح وصوله الى الأفراد سهل وميسر ، وأصبح مستخدميه يقضون اوقاتاً طويلة فيه ،

وهذا يقود البعض منهم الى الإدمان عليه ، ويقال عن الأفراد الذين يدخلون في هذا المسار انهم يعانون من مصطلح مشخص من قبل الباحثين من فترة ليست طويلة يسمى إضطراب الإدمان على الأنترنت ويرمز له (IAD) .(Duran ,2003 ,p.1) وتشير عدة تقارير إلى أن أغلب الذين يجلسون على الأنترنت يدمنون عليه بنفس طريقة إدمان المشروبات او مواد التعاطي المخدرة فيسبب لديهم تلكؤ جسماني وإجتماعي وأكاديمي ومهني .(Yung ,1996 ,p.247) وترجع اهمية البحث الحالي الى محاولته تعرف العلاقة بين إدمان الانترنت وبين الإتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، كما ترجع اهميته في الإضافة العلمية للدراسات النفسية العراقية والعربية التي تناولت هذا الموضوع ، فضلا عن اهمية اخرى تتمثل في أهمية العينة التي أجري عليها البحث فيها وهم المراهقين من طلاب المرحلة الاعدادية ، فطلاب الإعدادية اكثر عرضة للإستعمال المفرط للإنترنت نتيجة الخصائص النفسية والنمائية لمرحلة المراهقة ، إذ يكون الإحساس بالهوية وتنمية علاقات حميمة هما المطلبان الضروريان للنمو في هذه المرحلة ، وللهروب من آلام قصور النمو يقضي المراهق معظم وقته على الانترنت على حساب وقت الدراسة ، يشجعه في ذلك توافر خدمة الانترنت ووجود مواقع ذات جاذبية خاصة كمواقع التواصل الاجتماعي بكافة انواعها والالعاب المشتركة والمفتوحة (كامل ، ٢٠١٦ ،ص ٢٧١) (Kamil, 2016, p. 271) .

وتشكل الانفعالات ركيزة ثابتة واساسية في حياة الفرد ، وتعد تلك الانفعالات الوقود الذي يحرك تفاصيل الحياة ويعطيها تنوعاً ومتعة ، فلا يمكن أن يعيش الفرد بمعزل عن الآخرين ولا يحدث هذا إلا عند التفاعل مع ألافراد الموجودون في نفس البيئة .(عاشور ، ٢٠١٧،ص ٢٥) (Ashour, 2017, p. 25). ولقد جاء في ديننا الإسلامي الحنيف ما يدل على أهمية الاتزان الانفعالي باعتباره سمة محمودة ، فحث الله سبحانه عباده على الاتصاف بها في قوله تعالى في القرآن الكريم : (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران : الآية ١٣٤] [Al-Imran: Verse 134]. وحث النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) على التحلي بسمة الإتزان الإنفعالي بقوله : (ما تَجَرَّعَ عبدٌ جَرعَةً أفضَلَ عندَ اللهِ عزَّ وجلَّ من جَرعَةِ غَيظٍ، يَكظِمُها ابتِغاءَ وَجهِ اللهِ تَعالى) (الأرناؤوط ،٢٠٠٩،ص ٧٣٣) (Al-Arnaout, 2009, p. 733). ولأهمية سمة الإتزان الإنفعالي فقد تناولته كثير من نظريات علم النفس وإعتبرته أحد

الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد ، وقد أعطته عدة تسميات هي : (الاستقرار العاطفي ، الصحة النفسية ، النضج الانفعالي ، الاتزان الانفعالي ، الثبات الانفعالي ، قوة الانا) . (الشربيني ،٢٠٠٤،ص ٣) (El–Sherbiny, 2004, p. 3) .إن الاتزان الانفعالي يساعد الطالب على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق وأنه يمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات وكبح جماح النفس والحد من شططها وهذا ما يساعد الطالب على ان يكون ميالاً الى الاجتهاد في الدراسة والتفكير النشط وأكثر نجاحاً ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقة مع الأقران ، من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على التفاعل المتبادل ،أما عدم الاتزان الانفعالي يجعل الطالب يخرج عن حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي الى هبوط مستوى ذكائه ويعطل إرادته .(المليجي ،١٩٧٢،ص ١٥٨) (Al–Miliji, 1972, p. 158).

وللاتزان الانفعالي تأثيراً كبيراً على عملية اكتساب المعرفة ، والتي ارتبطت بشخصية الطالب بعدّه المحور الذي تدور حوله العملية التربوية ، وأن الهدف التربوي أصبح لا يعني إكساب الطالب كما من المعلومات بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها ، العقلية والنفسية ، كي تجعل منه إنساناً متزناً واثقاً من قدراته وإمكانياته ، يدرك مسؤوليته الذاتية .(الكبيسي والخزرجي ، ١٩٩٩،ص ١٢) (Al–Kubaisi and Al–Khazraji, 1999, p. 12). فكون أفراد المجتمع ومن ضمنهم شريحة طلاب المرحلة الإعدادية يمتلكون اتزانا انفعاليا سينتج عنه سلوك إيجابي يحقق لهم القدرة على الدفاع عن حقوقهم والسعي الى تحقيق أهدافهم التي تنسجم مع قيم ومعايير المجتمع السائدة ، إذ يحصل الفرد على هذه الحقوق دون المساس بحقوق الآخرين (بني يونس ، ٢٠٠٥ ،ص ٩٢٨) (Bani Younis, 2005, p. 928). وبناءً على ذلك ، يعد الاتزان الانفعالي جوهر الصحة النفسية الإيجابية ، وعليه يكون الاهتمام بتحسين مستوى الاتزان الانفعالي كونه أحد المطالب الهامة التي تعكس الشخصية السوية لجميع الأفراد ومن كافة الفئات في المجتمع (الشعراوي ، ٢٠٠٣ ،ص ١) (Al–Shaarawy, 2003, p. 1).

ثالثاً : أهداف البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على :

- إدمان الأنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية
- الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

العلاقة الارتباطية بين إدمان الأنترنت والاتزان الانفعالي عند طُلاب المَرحلة الإعدادية.

رابعاً : حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلاب مرحلة الاعدادية(الصف الخامس الأدبي) الدراسة الصباحية في مديرية تربية ديالى قضاء بعقوبة لعام الدراسة (٢٠١٨/٢٠١٩)

خامِساً : تحديد ألمصطلحات:

اوَلاً:إدمان الأنترنت

١-تعريف يونج : (Young 1996)

اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات أو فقد الوعي ويشبه في ذلك القمار المرضي. (Young, 1998,p.25)

٢-تعريف براد (Brad 2008)

إستراتيجية للتعامل مع الضغوط فيها إفراط في الإستمتاع الذي يقدمه الأنترنت.(, Brad , 2008 p.468).

٣-تعريف ابو غزالة (٢٠١٠)

استعمال الانترنت لمدة طويلة دون وجود سبب وظيفي أو اكاديمي يدفع إلى ذلك ، مع وجود اربع سمات او مظاهر هي : الرغبة الملحة ، والاعراض الانسحابية ، عدم السيطرة أو التحكم، والتحمل (ابو غزالة ، ٢٠١٠ ،ص ٦١) (Abu Ghazaleh, 2010, p. 61).

التعريف النظري لإدمان الأنترنت: بأنه إضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات أو فقد الوعي ويشبه في ذلك القِمار المرضي.

التعريف الاجرائي لإدمان الأنترنت : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس إدمان الأنترنت المتبنى في البحث الحالي.

ثانياً : الإتزان الإنفعالي

١-تعريف (Cattle , 1961)

يتمثل بالشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الإنفعالي ، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الإنفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ، ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً . (Cattle , 1961 , p.168-169)

٢-تعريف داوود والعبيدي (١٩٩٠)

قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر وأن لا يستفز او يستثار من الاحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الامور ومتحكم في إنفعالاته القوية .(داوود العبيدي ، ١٩٩٠،ص ٢٧٨) (Dawood Al-Obaidi, 1990, p. 278).

٣-تعريف (ريان ٢٠٠٦)

حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة ، وهدوءا وتفاؤلا ، وثباتا للمزاج ، وثقة في النفس. (ريان ، 2006،ص٣٨) (Ryan, 2006, p. 38).

التعريف النظري للاتزان الانفعالي : قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر وأن لا يستفز او يستثار من الاحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الامور ومتحكم في انفعالاته القوية

التعريف الاجرائي للاتزان الانفعالي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الإتزان الانفعالي المتبنى في البحث الحالي.

ثآلِثا : المرحلة الإعدادية

مدة الدراسة التي تأتي خلال الدراسة الثانوية بإنتهاء دراسة الثانية ولمدة (ثلاث) سنين ، هدفها أن ترسخ وتكتشف قدرات طلبتها والميول وتمكينهم الوصول لمستوى أكبر للمعارف والمهارات ، وتنوع وتعمق المجالات التفكيرية لطلابها، وتعدهم للعمل والإنتاج (الوزارة تربية لنظام مدارس ثآنويَة ،١٩٧٧ ،ص٤) (Ministry of Education, High School System, 1977, p. 4).

جوانب نظرية ودراسات سابقة

أولاً : إدمان الأنترنت :

يعد المختص في الطب إيفان جولدبرج (Ievan Goldeberg) اول المتكلمين في مشكلة الإدمان على الشبكة العنكبوتية (الأنترنت) ، وقد أطلق هذا المصطلح (Intternit dumping) أي إدمان الأنترنت ثم تبعته عالمة النفس الامريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly young) 1996 فقد وصفت استخدام الانترنت المفرط والمشكل على انه إدماناً على الانترنت وكان لها السبق في صياغة مصطلح اضطراب الإدمان على الانترنت ، وقد هدفت في بحوثها

الأولى لتعريف الإدمان على الانترنت على انه إستخدام الانترنت لأكثر من (٣٨) ساعة أسبوعياً (Murali & George , 2007 , p.24) فعندما يفرط الإنسان في استخدام شبكة الانترنت بصورة مبالغ فيها تزيد عن مجرد الاستخدام الطبيعي المعتاد ، فيجد الفرد نفسه مدفوعاً بشكل قسري دون حاجة فعلية ملحة الى استخدام الأنترنت ، ولا يستطيع التوقف عن هذا السلوك او مقاومته ، عندئذ يكون هذا السلوك إعتمادياً ، ويصبح الفرد مدمناً لشبكة الانترنت ويتحول من نعمة الى نقمة .(زيدان ، ٢٠٠٨، ص١٨) (Zidan, 2008, p. 18).

انواع إدمان الانترنت :

تتحدد ابرز مظاهر ادمان الانترنت على نحو ما رصدتها الدراسات المتخصصة في هذا الصدد بما يأتي :

١-إدمان العلاقات التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي : كصداقات مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك وغيره

٢-إدمان البحث المعلوماتي ، مما يؤدي الى ما يسمى بالإرهاق المعلوماتي الذي يقود الى تقليل الانتاجية

٣-إدمان العاب الانترنت ، وقضاء الأوقات الطويلة في الحصول على التسلية والمنافسة الوهمية

٤-إدمان التصفح المستمر للبريد الاليكتروني الوارد من الشبكة او من مواقع التواصل الاجتماعي

٥-إدمان الجنس الفضائي ، (الزايد ، ٢٠٠٩،ص ٣٤) (Zayed, 2009, p. 34).

عوامل إدمان الانترنت :

-الإفتقار للسند العاطفي عند المراهقين / توفر وسائل الدردشة والتواصل وسيلة للتفريغ الانفعالي

-إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها بصورة حرة ودون قيود اجتماعية

-محاولة التخلص من حالات القلق الاجتماعي وضغوطات الحياة اليومية

-الضعف في مواجهة المشكلات / ضعف القدرة على اقامة علاقات اجتماعية جيدة

-سهولة الحصول على خدمة الأنترنت لفئة الطلاب من المراهقين وغيرهم

-التأثر بثقافات أخرى / الهروب من الواقع الحقيقي الى واقع بديل

-السرية في الحصول على المعلومات والتعرف على الاشخاص وتحقيق الرغبات المختلفة التي توفرها الشبكة

-تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة ان كانوا مدمنين على الشبكة

المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء .(المصري ،٢٠٠٦،ص ١٧٣) (Al-Masry, 2006, p. 173).

الاتجاه السلوكي في تفسير إدمان الأنترنت:

بحسب الاتجاه السلوكي، فإن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات ، بمعنى آخر فأسباب السلوك تكمن في عملية التعلم ، أي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد باستجابته للبيئة ، ووفقاً لهذا النموذج فإن السلوك السوي وغير السوي هو نتيجة أنماط التعلم ، وأن انماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي ، ولذلك قد يساعد إعادة التعلم في تغيير السلوك ، وهذا ما يسعى اليه العلاج السلوكي في تغيير الاستجابات من خلال نفس أنماط التعلم التي ساعدت على حدوثها أساساً ، كما أن هذا الاتجاه يرى أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للإشراط الإجرائي الذي قدمه (سكنر) .(الأرناؤوط ،٢٠٠٥، ص١١) (Al-Arnaout, 2005, p. 11). والذي يقوم على وضع مثيري (وجود حاجة او دافع او مثير) وهذا ما يؤدي الى إستجابة تتصف بالتنوع من فرد لآخر ، والتي بدورها يعقبها تعزيز مباشر.(عبد الحافظ ، ١٩٩٨،ص ١٣٦) (Abdel Hafez, 1998, p. 136).

فعلى سبيل المثال ترى ماريا دورون أن الشخص الذي يتصف بالخجل والذي لا يستطيع تكوين علاقة صداقة مع الآخرين ، كما انه لا يستطيع التفاعل مع المحيطين به ، يمكن ان يجد في الأنترنت السبيل الوحيد والخبرة التي ستحقق له الرضا والارتياح والسرور ، دون الحاجة الى التفاعل وجها لوجه مع الآخرين ، وهذا ما يمثل خبرة معززة في حد ذاتها .(Garcia ,D, M. 2003). ***Internet Addiction Disorder*** http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html هذا بالإضافة الى الإفتراضية ، وبإستخدام كلمة مرور وبريد الكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قو او فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختفية الدفينة ، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللإهتمام وللتقدير وللإرتياح الذي لا يتحقق في الحياة الواقعية ، ومن ثم ووفقاً للإتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الأنترنت ، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الأنترنت في اي عمر وفي أي وقت وأياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد ، فبمصطلحات السلوكية ليس فقط وجود الدافع او الهدف في حد ذاته

، ولكن ايضاً لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للأنترنت في كل مرة ، والادهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية .(الأرناؤوط ، ٢٠٠٥، ص١٢) (Al-Arnaout, 2005, p. 12).

الاتزان الانفعالي :

إن الشخص المتزن إنفعالياً يتسم ببطء الاستجابة الانفعالية ، ويعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية ، ويتميز بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها ، وعدم القلق ، غير مهموم ولا يكتئب ولا يحزن إلا نادراً ، بل يسلك سلوكاً معتدلاً يدل على اتزانه الانفعالي (الداهري ، ٢٠٠٨ ،ص ٢١) (Al-Dahri, 2008, p. 21). واضطراب الشخصة غير المتزنة إنفعالياً يتضمن ميلاً شديداً نحو التصرف تبعاً للاندفاعات دون مراعاة التبعات (عكاشة ، ٢٠٠٣ ،ص ٦٧٩) (Okasha, 2003, p. 679). إن الاتزان الانفعالي ليس مجرد مجال على قدم المساواة مع غيره من المجالات الأخرى للتوافق ، إنما هو لب كل توافق يصدر عن الفرد وينعكس مرتداً إليه ، باعتبار الاتزان الانفعالي ليس سمة فرعية ، بل هو أحد المحاور الأساسية الكبرى للشخصية ، نظراً لأنه تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في مواقفه الاجتماعية كافة، والشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالاتزان الانفعالي ، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء ، ويتضمن مفهوم الاتزان التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة ، بعد أن غدا أغلب الناس يتفقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة (راجح ، ١٩٦٤ ، ص١٠١) (Rajeh, 1964, p. 101).

النظرية النفسية – الإجتماعية

يرى (أريكسون) ان النمو الإنساني يمر عبر مراحل متسلسلة ولكل مرحلة اهدافها ومهماتها ومخاطرها ، وأن هذه المراحل متكاملة ، إذ أن النجاح في إتمام مهمة نمائية يعتمد الى حد كبير على النجاح في إجتياز المهام النمائية المرتبطة بالمرحلة النمائية التي تسبقها ، وان الفرد يواجه في كل مرحلة من مراحل النمو ازمات ، وتتضمن كل أزمة صراع ، والطريقة التي يحل بها الفرد هذا الصراع ويجتاز الازمة تؤثر على رؤيته لنفسه وللآخرين المحيطين به فيما بعد ، كما ان الفشل في حل المشكلات (الأزمات) يمكن ان يترك آثاراً مؤذية في حياة الفرد ولا سيما في المراحل المبكرة من العمر .(البيلي وآخرون ، ١٩٩٧،ص ٩٨) (Al-Baili et al., 1997, p. 98). ويؤكد (أريكسون) أن الاتزان الانفعالي للإنسان يعتمد على التوافق النفسي والاجتماعي وتمكنه من

أداء وظائفه المنشودة ، إذ يقوم الأنا بتنظيم الخبرات للفرد وتنظيم سلوكه بشكل تكيُفي ، ويعمل داخل الفرد لتحصينه وتوفير الأمن النفسي له ، ويعمل على تخليصه من الضغط الناتج من خلال (الهُو – والانآ الأعلى) فضلاً عن تمكين الأفراد أن يتوقعوا المخاطر النفسية والاجتماعية وكيفية معالجتها عند توافر إمكانياتهم وقدراتهم وخبراتهم ، وهذا التوازن يدل على الاتزان الانفعالي .(Hogan , 1976,p.181) وبهذا فإن التوازن النفسي يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الأزمات المرافقة لمراحل النمو النفسي الاجتماعي ، لأن هذه الازمات وطريقة حلها تعتبر نقاط تحول مهمة في حياة الفرد (Hjell & Ziegler , 1976,p.64) فإذا تم التعامل مع الازمة او الصراع بطريقة مرضية تنشأ العناصر النفسية الإيجابية كالثقة بالنفس والإستقلالية والهوية والشعور بالأمن النفسي ، فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالاتزان الانفعالي الجيد . (Samuel , 1981 ,p. 64)

أما إذا لم تحل الأزمة واستمر الصراع فإن لك سيؤثر في نمو الذات ويترتب عليه نشوء العناصر السلبية مثل انعدام الثقة بالنفس والخجل وانعدام الشعور بالأمن النفسي وفقدان الهوية ، وبالتالي يؤدي الى إضطراب في الاتزان النفسي والانفعالي .(التميمي ، ١٩٩٩ ،ص ٥٨) (Al-Tamimi, 1999, p. 58).

إن النظرية النفسية – الاجتماعية لـ(أريكسون) أكدت على أن الإنسان الناضج السوي في حالة نمو وتطور في مراحل حياته منذ الولادة وحتى نهاية العمر ، وفي مراحل النمو هذه هناك أزمات وصراعات على الفرد ان يجتازها والنجاح او الفشل في حل الازمات له وقع مختلف على شخصية الفرد وأن ألأنا (الواقع) دائمة التطور والارتقاء وعرضة للتغير في اتجاه التقدم أو التأخر مروراً بالمراحل المختلفة ، والفرد ليس حراً كما يرى أريكسون في المرور بهذه المراحل وإنما يتحتم عليه ان يمر بها ويتأثر بها ، كما انه يؤمن بأثر المجتمع على الفرد وشخصيته ، كما وأكد على الجانب البيولوجي وأن تفاعله مع الجانب الاجتماعي هو تفاعل مستمر وأن العلاقات الاجتماعية بين الابوين وعملية التنشئة الإجتماعية أساس في تكوين شخصية الفرد واتزانه الانفعالي .(الجميلي ، ٢٠٠٥، ص٤٠) (Al-Jumaili, 2005, p. 40). ويرى الباحث أن هذه النظرية اقرب وذلك لأن هذه النظرية اعطت تصورا شاملاً لطبيعة الازمات التي قد يتعرض لها الفرد أثناء عملية النمو وما يترتب على عدم حل هذه الازمات لسبب أو آخر مما يؤدي الى عدم اتزان الفرد ، أما إذا حل الفرد هذه الأزمات أدى ذلك إلى إشباع حاجات الفرد وصولاً إلى الاتزان الانفعالي السليم.

ملخص النظريات:

بحسب **تفسير المدرسة السلوكية لإدمان الأنترنت** فإنها تعد أن إدمان الأنترنت سلوك متعلم من البيئة المحيطة بالفرد ، وأن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الأنترنت ، ، نتيجة لأنماط التعلم غير التكيفية ، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الأنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيً كانت الطبقة الإجتماعية والثقافية للفرد، **أما النظرية النفسية_ الإجتماعية فترى أن الإتزان الإنفعالي** يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الأزمات المرافقة لمراحل النمو ، لأن هذه الازمات وطريقة حلها تعتبر نقاط تحول مهمة في حياة الفرد، فإن عدم حل الازمات التي يتعرض لها الفرد لسبب أو لآخر خلال مراحل نموه المختلفة يؤدي إلى عدم الإتزان النفسي للفرد ، أما إذا حل الفرد هذه الازمات أدى ذلك إلى إشباع حاجات الفرد وصولاً إلى الإتزان النفسي السليم، وتؤكد النظرية على الجانب الاجتماعي خاصة علاقة الفرد بوالديه وتأثر شخصيته بعملية التنشئة الاجتماعية .

دراسات سابقة :

أولاً : دراسات تناولت إدمان الأنترنت

دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008)

هدفت الدراسة لمعرفة إدمان الانترنت والاعراض النفسية لدى المراهقين في كوريا ، وقد تكونت عينة هذه الدراسة من (٩١٢) طاب وطالبة من طلاب المدارس ، واستخدم الباحثون مقاييس قائمة أعراض الانترنت المنقحة والمعدلة عليهم ، ومقياس الاضطرابات النفسية ، وتوصلت الدراسة الى ان نحو ٣٠% من العينة أظهروا ارتفاعا في معدلات ادمان الانترنت ، وأن اكثر البرامج التي يدمنها الذكور هي (المحادثات) مع الاقران والاصدقاء سواء من الذكور او من الإناث ، كما اظهرت النتائج ان مدمني ومدمنات الانترنت يعانون من اعراض واضطرابات نفسية عديدة مثل الاعراض الإكتئابية ، وأعراض الوسواس القهري والسلوك الإنسحابي (Gang, et al,2008,p.165)

دراسة (الشافعي ، ٢٠١٠)

عنوان الدراسة إدمان الأنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، هدفت الدراسة الى بحث علاقة إدمان الأنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية ، والفروق بين الجنسين في إدمان الأنترنت ، وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على إدمان الأنترنت لدى عينة تكونت من (٤٤٤)

من طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية ، وقد تم تطبيق إختبار إدمان الأنترنت من إعداد (يونغ،١٩٩٨) وتعريب صاحب الدراسة ، ومقياس الوحدة النفسية (رسل،١٩٩٢) وتعريب (خضر والشناوي، ١٩٩٨) ، واستمارة البيانات الديموغرافية من إعداد الباحث الحالي ، وأظهرت النتائج : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية ، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الأنترنت والطمأنينة النفسية ، ولم تختلف الصورة باختلاف الجنس، كما توجد فروق دالة بين الجنسين من طلبة الجامعة في إدمان الأنترنت لصالح الذكور .(الشافعي،٢٠١٠،ص١٨٦) (Al-Shafei, 2010, p. 186).

ثانياً : دراسات تناولت الإتزان الإنفعالي

دراسة مبارك (٢٠٠٨)

هدفت الدراسة لمعرفة الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، ، وشملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبا وطالبة من المتميزين والعاديين ، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات كأداتين لقياس متغيرات البحث ، وكانت نتائج البحث, تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال , هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين , توافر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي ووفقا لمتغير الجنس عدم توافر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات ووفقا لمتغير الجنس. (مبارك،٢٠٠٨،ص١٥٤) (Mubarak, 2008, p. 154).

دراسة علي وسلمان (٢٠١٢)

هدفت الدراسة الى التعرف على القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وتكونت عينة البحث من (64613) من طلبة المرحلة الإعدادية (علمي – ادبي) ، إستخدمت الباحثتان مقياس (الفريجي 2006) لقياس القلق الوجودي ومقياس (المسعودي ٢٠٠٢) للإتزان الإنفعالي ، وأسفرت نتائج البحث ان الطلبة عندهم قلق وجودي دال احصائيا ، وأيضاً مستوى بالإتزان الإنفعالي دال إحصائياً عند الطلبة ، كما تبين وجود علاقة سلبية(عكسية) بين القلق الوجودي والاتزان الانفعالي.(علي وسلمان،٢٠١٢،ص٩٨) (Ali & Salman, 2012, p. 98).

مؤشرات عن الدراسات السابقة :

الأهداف : هدفت دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) لمعرفة إدمان الانترنت والاعراض النفسية لدى المراهقين، ودراسة (الشافعي ، ٢٠١٠) فقد هدفت لمعرفة إدمان الأنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وأما دراسة مبارك (٢٠٠٨) فهدفت لمعرفة الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، وأما دراسة علي وسلمان (٢٠١٢) فقد هدفت الى التعرف على القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

العينة :تكونت عينة دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) من (٩١٢) من طلبة المدارس ، وعينة دراسة (الشافعي ، ٢٠١٠) (٤٤٤) من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية ، أما عينة دراسة مبارك (٢٠٠٨) فهي (٢٠٠) طالبا وطالبة من المتميزين والعاديين ، وعينة دراسة علي وسلمان (٢٠١٢) (64613) من طلبة المرحلة الإعدادية (علمي – ادبي) .

الأدوات:أداة دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) قائمة أعراض الانترنت المنقحة والمعدلة ، ومقياس الاضطرابات النفسية ، وأداة دراسة(الشافعي ، ٢٠١٠) إختبار إدمان الأنترنت من إعداد (يونغ،١٩٩٨) ، ومقياس الوحدة النفسية (رسل،١٩٩٢، اما دراسة مبارك (٢٠٠٨) ، فقد إستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات كأداتين لقياس متغيرات البحث ، ودراسة علي وسلمان (٢٠١٢) إستخدمت الباحثتان مقياس (الفريجي 2006) لقياس القلق الوجودي ومقياس (المسعودي ٢٠٠٢) للإتزان الإنفعالي.

الوسائل الإحصائية:دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) إستخدمت (معادلة الفاكرونباخ للثبات والتحليل العاملي ومعامل ارتباط بيرسون) ، ودراسة (الشافعي ، ٢٠١٠) إستخدمت معامل ارتباط بيرسون والإختبار التائي لعينة واحدة، وأما دراسة مبارك (٢٠٠٨) فإستخدمت معادلة ارتباط بيرسون ومعادلة الفاكرونباخ ، ودراسة علي وسلمان (٢٠١٢) كانت المعالجة الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS النسخة ١٨.

النتائج :نتج عن دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) ان مدمني ومدمنات الانترنت يعانون من اعراض واضطرابات نفسية عديدة كالاعراض الإكتئابية ، والوسواس القهري والسلوك الإنسحابي ، ونتائج دراسة (الشافعي ، ٢٠١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الأنترنت والوحدة النفسية ، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الأنترنت والطمأنينة النفسية، أما نتائج دراسة مبارك (٢٠٠٨) تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي , هناك علاقة

ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين، ونتائج دراسة علي وسلمان (٢٠١٢) ان الطلبة عندهم قلق وجودي دال احصائيا ، ومستوى بالإتزان الإنفعالي دال إحصائياً ، كما تبين وجود علاقة سلبية(عكسية) بين القلق الوجودي والاتزان الانفعالي.

الفَصْل الثالث : منهجية البَحْثْ وإجراءاته

تضمن هذا البحث عرض الاجراءات المستخدمة الباحث في منهجية أَلْبَحْث ومجتمع البحث وعينته وادواته ووسائل الإحصاء المستخدمة لمعالجة لبياناته لتحقق ألأهداف البحثية.

أولاً : منهج البحث :

يهدف هذا آلبَحْثْ إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت والإتزان الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ' بالإعتماد على المنهج الوصفي لتفسير هذه العلاقة لأنه يناسب طبيعة الظاهرة.

جدول رقم(١)

أفراد الطلاب موزعين حسب المدرسة والعدد

	ألمدارس	الأعداد		ألمدارس	الأعداد
١	الإعدادية المرَكزية للبنّين	٦٦٤	٧	ع/جنات عدن	٣٥٠
٢	ع/ الطلع النضيد للبنين	٤٤١	٨	ع/ الفلق	٥٢٤
٣	إعدادية ألشرَيفْ الرَضيْ للبنّين	٥٥١	٩	إعدادية الغد المشرق	٣٣٧
٤	إعدادية ألمعآرفْ للبنّين	٦٧٣	١٠	إعدادية حي ألمُعلِمين للبنّين	١٠٥
٥	إعدادية جمَآلْ عبدْ ألنآصِرْ للبنّين	٤٨٤	١١	ع/ضرار بن الأزور	٣٠٥
٦	ع/ ديالى للبنين	٦٣٥	١٢	ع/ طوبى	٤٦٤
المجموع الكلي / ٥٥٤٤					

ثانياً :مجتمع البحث: يتضمن مجتمع البحث الحالي طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الخامس الأدبي) للدراسة النهارية في مدينة بعقوبة المركز للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) والبالغ عددهم (٥٥٤٤) طالباً موزعين على المدارس المذكورة * بحسب الجدول رقم (١) .

ثالثاً : عينة البحث:

وهي نموذج مصغر لمجتمع الدراسة ، يستخدمها الباحث ليجري الدراسة عليها بضوابط معينة لتمثل مجتمع البحث التمثيل الصحيح، ولحقيق هدف البحث قام الباحث بإعتماد نموذج عينة العشوائية البسيطة ، فبلغت العينة االبحث (٢٠٠) طالباً من فرع الدراسة الادبية أي ما يقارب ٥% من مجتمع البحث ، وأخذت العينة من ثلاث مدارس إعدادية تابعة للمديرية العامة لتربية ديالي ،

رابعاً : أدوات الْبَحثْ:

لكي يتحقق الهدف البحثي يتحتم وجود ادوات يستعين بها الباحث وادوات البحث الحالي(مقياس إدمان الأنترنت) و(مقياس الاتزان الانفعالي) للمرحلة الإعدادية .

أولاً : مقياس إدمان الأنترنت:

قام الباحث بتبني مقياس إدمان الأنترنت المعد من قبل (Young 1998) للفئة العمرية(١٨–٢٢سنة) والمعرب والمقنن للبيئة العربية من (الشافعي ٢٠١٠) ويعد مناسب لعينة البحث كونه معد لفئة المراهقين والراشدين ، ويتكون من (20) فقرة وبخمسة بدائل هي:(لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، لا أوافق قليلاً ، أوافق كثيراً ، أوافق تماماً)

ثانياً : مقياس الإتزان الإنفعالي

تبنى الباحث مقياس الإتزان الإنفعالي المعد من قبل (خليل ، ٢٠٠٦) والخاص بطلبة المرحلة الإعدادية ، والذي يتكون من (٤٠) فقرة ، وببدائل ثلاثية هي : (ينطبق تماماً ، ينطبق الى حدٍ ما ، ليس ينطبق نهائياً)

الخصائص ألسايكوميترية لأداتي ألبحثْ :

١–ألصدقْ:

اعتمد الباحث مطلب الصدق الظاهري للوصول لصدق الأداتين (مقياس إدمان الأنترنت ومقياس الإتزان الإنفعالي) والمعتمد على مَدى تمثيل الأداة للصفات ألخاصةْ المقاسة والتي مِنَ ألمنطقي أن يَكونْ مضمون الأداة في ظاهرها يمثل محتوى الصفة المطلوب أن يقيسها ويسمى الصدق الظاهري (رَبيعْ،١٩٩٤،ص٩٦٢) (Rabea, 1994, p. 962). وحصلت الأداتين عَلى درجة إتفاقْ 100% مِن المحكمين اختصاص إرشاد تربوي وعلِْم نَفس من خلال عرض الأداتين عليهم، ملحق (١)

٢-الثَباتْ:

ويقصد به الاستقرار بحيث لو تكررت عملية قياس الشخص نفسه لكانت درجته مستقرة بمستوى كبير . وأوجد ألباحث ثبات الأداتين (مقياس إدمان الأنترنت ومقياس الاتزان الانفعالي) من خلال إعادة الاختبار فتم إيجاد ثبات الأداتين بإعادة تَطبيقْ الأداتين عَلى نفس ألعينةْ وهم (٣٠) طالبا منِْ إعدادية ألغدْ ألمُشرق بمُرور (أربعة عشر يوم) من الاختبار الاولْ ، وثم حُسِب مَعاملِْ ارتباط بَيرسون بينْ درجات الطُلابْ في التطبيقين (الاول والثاني) وكانت نتيجة الارتباط للمقياس ادمان الإنترنت (٠,٨٠ %) ، ودرجة الارتباط للمقياس الاتزان الانفعالي (٠,٧٤ %) وهذا يدل أن ثباتْ الأداتين جيد .

خامساً :الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث في هذا البحث ألوسائل الإحصائية آلاتية :

١-**مَعاملِ إرتباط بيرسوون** : أستخدم لاستخراج الثبات بإعادة الاختبار واستخراج العلاقة الارتباطية بَينْ ألُمتغَيرين .(الطبيهْ ، ٢٠٠٨،ص ١٢٣) (Tabeeh, 2008, p. 123)

٢-**الاختبار التائي لعينة واحدة** : استعمل لاستخراج القيمة التائية لمعامل الارتباط لكل من التفاؤل ودافعية الإنجاز.(المنيزل وغرايبة، ٢٠١٠ ،ص٢٢٤) (Al-Manzil and Ghariba, 2010, p. 224).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على إدمان الأنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس إدمان الأنترنت على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بلغت (٢٠٠) طالب ، وقد أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٥٣,٢١) درجة وبإنحراف معياري مقداره (١٨,١٨) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٦٠) وبإستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (-٥,٢٨) درجة وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٧) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على ان طلاب المرحلة الإعدادية ليس لديهم إدمان على الأنترنت والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

ألاختبار ألتائي لِلفرقْ بَينُ متَوَسط دَرجات أفراد ألعينة وألمُتوسط أُلفرِضي لمقياس إدمان الأنترنت

ألعينة	المتَوَسط الحسابي	الانحراف المعياري	المُتوسط الفرِضي	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	القيمة التائية ألجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٥٣,٢١	١٨,١٨	٦٠	٥,٢٨-	١٩٩	١,٩٧	٠,٠٥

تفسير النتيجة :

تدل هذه النتيجة أن طلاب المرحلة الإعدادية ليس عندهم إضطراب الإدمان على الأنترنت مما يدل على انهم يتعاملون مع الضغوط التي تواجههم بطريقة إيجابية وليس باللجوء الى قضاء اوقات طويلة على الأنترنت وليست عندهم الرغبة الملحة ، والاعراض الإنسحابية وأنهم يمتلكون التحمل والسيطرة والتحكم بانفسهم وبحسب تفسير المدرسة السلوكية لهذه النتيجة فإن البيئة التي يعيش فيها الطلاب كانت إيجابية وانماط التعلم تكيفية فيما يخص التعامل مع الأنترنت وعدم الإدمان عليه ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة دراسة جانج وزملاؤه (Gang, et al,2008) التي توصلت الى ان ٣٠% من العينة من الجنسين أظهروا ارتفاعا في معدلات ادمان الانترنت بعكس نائج الدراسة الحالية الي اظهرت عدم إدمان عينة البحث من الذكور على الأنترنت ، ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية ايضاً مع دراسة (الشافعي ٢٠١٠) (Al-Shafei 2010). التي كشفت عن إدمان طلاب الجامعة الذكور على الأنترنت بسبب ظروف البيئة وقيود المجتمع المخففة على الذكور مما جعلهم أكثر إدماناً على الأنترنت من الإناث .

الهدف الثاني: التعرف على الإتزان الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الإتزان الإنفعالي على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بلغت (٢٠٠) طالب ، وقد أظهرت نتائج البحث أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٨٥,٧٣) درجة وبإنحراف معياري مقداره (١٠,١) درجة بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (٨٣,٥) وبإستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣,١٢) درجة وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على ان طلاب المرحلة الإعدادية لديهم إتزان إنفعالي والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

ألاختبار ألتائي لِلفرقْ بَينُ متوَسط دَرجات أفراد ألعينة وألمُتوسط أُلفرِضي لمقياس الإتزان الإنفعالي

ألعينة	**المتوَسط ألحسابي**	**الإنحراف ألمعيآري**	ألمُتوسط أُلفرِضي	**ألقيمة إلتائية ألمحسوبة**	**درجة الحرية**	**ألقيمة التائية ألجدوليةْ**	**مستوى الدلالة**
٢٠٠	٨٥,٧٣	١٠,١	٨٣,٥	٣,١٢	١٩٩	١,٩٧	٠,٠٥

تفسير النتيجة :

وهذه النتيجة تدل على ان عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية لديهم القدرة على تناول الأمور بأناة وصبر وأنهم لا يستفزون او يستثارون من الاحداث التافهة ويتسمون بالهدوء والرزانة ، وعقلانيون في مواجهة الامور ولديهم تحكم في إنفعالاتهم القوية ، وبحسب تفسير النظرية النفسية_ الإجتماعية لهذه النتيجة فإن الطلاب عينة البحث قد تمكنوا من حل الأزمات التي تعرضوا لها خلال مراحل نموهم المختلفة ، وتنشئتهم الإجتماعية والعلاقة بالوالدين كانت إيجابية مما أدى إلى إشباع حاجاتهم وصولاً إلى الإتزان النفسي السليم ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (مبارك ،٢٠٠٨) (Mubarak, 2008). ودراسة (علي وسلمان ،٢٠١٢) (Ali & Salman, 2012). في كون العينة للدراستين من طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بإتزان إنفعالي مرتفع.

الهدف الثالث: التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الأنترنت والإتزان الإنفعالي لَدى طُلّاب ألمرحلة ألاعدآدية

ليتحقق هذا ألهدَفْ طبقَ ألباحثْ (معادلة بيرسون للإرتباط) لدرجات ألطُلابْ ألكُلية للمتغيرين إدمان الأنترنت والإتزان الإنفعالي، إذ بلغت قيمة ألارتباطْ بين المتغيرين (– ٠,٣٧) وبإختبار دلالة الأرتباط المعنوية تبين ان قيمة الأرتباط ألتائية تساوي (–٥,٦٠) وكانت غير دآلة أحصائياً عِند مُستوَى دَلالةْ (٠,٠٥) لأنها اقل من ألقيمة ألجدولية التي تبلغ (١,٩٧) وبدرجة حرُية (١٩٨) ، مِما يدل على أن هناك عِلاقة إرتباطية

عكسية سالبة منخفضة بيْن **إدمان الأنترنت والإتزان الإنفعالي** لَدى طُلآب ألمرحَلة الاعدآدية وجدول (٥) يوضح ذلك .

جَدوَل (٥)

ألعلاقة ألارتباطية بين إدمان الأنترنت والإتزان الإنفعالي لَدى طُلآب ألمرحَلة الاعدآدية

ألعَينةْ	مَعامل ألارتبا ط	ألقيمة التائية المحسوبة	ألقيمة التائية الجدولية	دَرجةْ ألحُرية	مُستوى الدلالة
٢٠٠	– ٠,٣٧	– ٥,٦٠	١,٩٧	١٩٨	٠,٠٥

تفسير النتيجة :

وتفسير هذه النتيجة بأنها تأكيد على أن عدم إدمان الانترنت لعينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الخامس الأدبي) أدى الى نتيجة مقبولة بتمتع الطلاب بالإتزان الإنفعالي ، وهذه النتيجة تنسجم مع تفسير المدرسة السلوكية لإدمان الأنترنت فتفسر النظرية هذه النتيجة بأن البيئة التي يعيش فيها الطلاب كانت إيجابية وانماط التعلم تكيفية فيما يخص التعامل مع الأنترنت وعدم الإدمان عليه ، وأيضاً تنسجم مع تفسير النظرية النفسية_ الإجتماعية التي ترى إن الطلاب عينة البحث قد تمكنوا من حل الأزمات التي تعرضوا لها خلال مراحل نموهم المختلفة ، وأن تنشئتهم الإجتماعية والعلاقة بالوالدين كانت إيجابية مما أدى إلى إشباع حاجاتهم وصولاً إلى الإتزان النفسي السليم. بمعنى انه كلما قلت الأوقات التي يقضيها الطلاب على الأنترنت ولم تشكل اي نسبة تؤدي للإدمان عليه يقابلها أرتفاع في مستوى إتزانهم الإنفعالي .

– التوصيات:

– إستغلال الإدارات والمرشدين التربويين وكوادر المدارس الإعدادية لنتيجة عدم إدمان الطلاب على الأنترنت وجودة مستوى الإتزان الإنفعالي لدى الطلاب وتوظيفه فيما يدعم العملية التعليمية والتربوية وتنمية السمات الإيجابية الاخرى لدى الطلاب .

–إستمرار المرشدين التربويين للمرحلة الإعدادية بدورهم الناجح في إرشاد الطلاب حول خطورة ألإدمان على الأنترنت لضمان ثبات وزيادة مستوى الإتزان الإنفعالي لدى الطلاب .

- المقترحات:

- أجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الإتزان الإنفعالي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

- إجراء دراسة لمعرفة علاقة مستوى الذكاء بالإتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

-إجراء دراسة مماثلة على طالبات المرحلة الإعدادية .

قائمة المصادر:

References:

-The Holy Quran

-**Abdel-Hafiz, Mohamed** (1998). Means of communication and technology in education. 2nd floor. House of thought. Jordan

- **Abu Ghazaleh, Samira Ali**. (2010). The effectiveness of a reality counseling program in reducing the severity of Internet addiction and raising self-esteem among university students. Psychological Guidance Journal - Center for Psychological Counseling - College of Education. Ain-Shams University . Cairo.

- **Al-Arnaout, Bushra Ismail**. (2005). Internet addiction and its relationship to personality dimensions and psychological disorders among adolescents, PhD thesis (GM), Zagazig University, Egypt.

-**Al-Baili, Muhammad Abdullah and others** (1997). Educational Psychology and its Applications I. 1. Al Falah Library. Kuwait.

-**Al-Dahri, Saleh Hassan** (2008). Basics of psychological compatibility and behavioral and emotional disorders (foundations and theories), 3rd edition. Safa House, Amman

-**Ali, Wahida and Salman, Khadija**. (2012). Existential anxiety and its relationship to emotional equilibrium for middle school students. Humanities Journal, Fourth Conference of the College of Education for Humanities, Baghdad.

-**Al-Jumaili, Ali**. (2005). The effect of realistic treatment and social skills on raising the emotional balance among middle school students, (GM) Al-Mustansiriya University, Baghdad.

-**Al-Manzil, Abdullah Falah and Gharaibeh, Ayesh Mousa** (2010). Educational Statistics I. 1. Dar Al Masirah, Amman

-**Al-Masry, Muhammad Walid**. (2006). The Arab Family and the Mania of the Internet, Al-Arabi Magazine, Issue 575. Kuwait

-**Al-Miliji, Helmy**. (1972). Contemporary Psychology. 2. Dar Al-Nahda. Beirut.

-**Al-Shafei, Ibrahim.** (2010). Internet addiction and its relationship to psychological unity and psychological reassurance among students of King Khalid University, Journal of Psychological Studies, M (20) p (3) Cairo.

- **Al-Sherbiny, Lotfi**.(2004). Confronting Psychological War and Defeating Will, Alexandria

-**Al-Tamimi, Mahmoud Kazem**. (1999). Painful experiences of families and their relationship to emotional equilibrium of the returning prisoners, unpublished doctoral dissertation, College of Arts - Al-Mustansiriya University, Baghdad.

-**Al-Zayed, Adel**. (2009). Addiction is a broad term in which behavioral addiction is included. "Al-Qabas Journal. No. 38 p. 37.

-**Arabic, ICDL Corporation** (2015). Internet Safety Report 2015. Research study on Arab youth behavior online, Dublin - Ireland

-**Arnaout, Shoaib**. (2009). Graduation of hadiths, 1st floor. The Resala Foundation, Beirut.

-**Ashour, Basil Muhammad**. (2017). Psychological resilience and its relationship to emotional equilibrium, intensive care nurses in government hospitals in Gaza, unpublished Master Thesis, Islamic University, Gaza

-**Azab, Hossam El-Din**. (2001). Internet addiction and its relationship to some dimensions of mental health among high school students. Annual Scientific Conference on Children and the Environment, Cairo.

- **Bani Younis, Muhammad**. (2005). The relationship of emotional equilibrium to the level of self-assertion among a sample of University of Jordan students, University of Excellence journal for scientific research M 19, No. 3, Jordan

-**Brad, Massborger** .(2003) . Computer in human behavior . vol. . 24 , issues , 2 p.p 468-474

-**Cattle, Rymand B. & scheier, Iven H**.(1961).The meaning and measurement of neuroticicm and Anxity –. NewYork, Ronald Press Company.

- **Cengiz .S.** .(2011). AN ANALYSIS OF INTERNET ADDICTION LEVELS OF INDIVIDUALS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES. .The Turkish Online Journal of Educational

-**Darwish, Noor Ali Saad** .(2016). The Values and Characteristics of Internet Addicts, 1st Edition. Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing, Alexandria.

-**Dawood, Aziz, and Al-Obaidi, Kazem Hashem** (1990). Personal Psychology. I 1. Ministry of Higher Education and Scientific Research Press, University of Baghdad.

- **Duran , Maria** .(2003) .Internet addiction Disorder . Allpsych Journal . December , 14

-**Gang, et al**.(2008). Internet Addiction and psychiatric Symptoms Among Korean adolescents . The Gornal of School health .no,77.pp .165-171

-**Garcia, D. M.** (2003). Internet Addiction Disorder. Retrieved March13 th,2010 from http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html

-**Hjell, I A & Ziegler O J** .(1976) . Personality theories Basic assumptions research and applications and McGraw . Hill book cam .New York.

-**Hogan , Robert** .(1976) . Personality theory. McGraw. Hill Company. New York

-**Khalil, Afra Ibrahim**. (2006). Emotional equilibrium and its relationship to social responsibility among preparatory stage students, Journal of Psychological Sciences, No. (11), Baghdad

-**Kamel, Salma Hussein**. (2016). Internet addiction and its relationship to motivation towards academic achievement for Diyala University students, Al-Fateh Journal, No. (68), Diyala- Iraq.

- **Ministry of Education**. (1977). Secondary school system. No. 2 of 1977. Baghdad

-**Mubarak, Suleiman Saeed** (2008). Emotional equilibrium and its relationship to the concept of self among distinguished and regular students. Research Journal of the College of Basic Education, Volume (7), No. (2) Iraq

- **Murali , Viaja & George , Sanju** .(2007) . Advances in psychiatric treatment , 13 : 24-30 .

-**Okasha, Ahmed**. (2003). Contemporary Psychiatry. I 1. The Anglo Egyptian Library, Cairo.

-**Pierre V.** (2006) .fendements et perspectives, canada, centre quebecois de lute aux dependances

-**Rabee , Mohamed Shehata**. (1994). Personality measurement, 1st floor. Dar Al-Marefa, Alexandria.

-**Rajeh, Ahmed Ezzat**. (1964). Mental and mental illness - its causes, treatment and social effects. 2nd floor. Dar Al-Maaref, Alexandria.

- **Samuel, William** .(1981) . Personality Searching for the Source of human behavior McGraw – Hill inc .New York
-**Shaarawi, Saleh Fouad**. (2003). A rational-emotional behavioral counseling program to raise the emotional balance of university youth, Psychological Guidance Journal, p (16), Cairo.
-**Shapira, N.A**.(1998). Psychiatric evaluation of individuals with problematic use of the American Psychiatric Association, Toronto,
- **Tabeeh, Ahmed Abdel Samie**. (2008). Principles of Statistics, Dar Al-Bidaya, Amman.
- **Upadhayay, B.** .(2014). Emotional instability trait of personality and different levels of employment status among youth. Psychology and Behavioral Sciences. 3(4)
-**Young , Kimberly** s. .(1996) . internet addiction the emergence of anew clinical disorder . ceberpsychology and Behavior , vol . 1 no . 3 , pp. 237-244 .
Young , Kimberly s.(1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction Paper published in CyberPsychology & Behavior, 1(1), 25-28
- **Young, Kimberly s.** .(2004). Internet Addiction (A New Clinical Phenomenon and Its Consequences) American Behavioral Scientist, 48(4), pp. 402-415.
-**Zidan, Mohamed**. (2008). Internet addiction and its relationship to anxiety, depression, psychological loneliness and self-confidence, Arab Studies in Psychology, Year 7 (No. 2), pp. 371 – 452

ثانياً : المصادر العربية

–القرآن الكريم
– أبـو غزالـة , سـميرة علـي .(٢٠١٠) .فاعليـة برنـامج للإرشـاد بـالواقع فـي خفـض حـدة الإدمـان علـى الأنترنـت ورفـع تقـدير الـذات لـدى طـلاب الجامعـة .مجلـة الإرشـاد النفسي – مركز الإرشاد النفسي كلية التربية . جامعة عين شمس . القاهرة.
–الأرنـــاؤوط ، بُشْـــرى اسْماعيـــل.(٢٠٠٥).علاقـــة إدمـــان ألإنترنـــت بأبعـــاد ألشخصيـــة وإضـــطرابات الـــنفس عنـــد فئـــة المراهقة،رســـالة دكتـــوراه (غ م) جامعـــة الزقازيق،مصر.

- الارنـــاؤوط ، شـــعيب .(٢٠٠٩) . تخـــريج الأحاديـــث ، ط١. مؤسســـة الرســـالة ، بيروت.
- بَنـــِي يـونـــِس ، مُحمـــد .(٢٠٠٥) . العلاقـــة بـين الإتـــزان الإنفعـــالي وتـاكيـــد ألـــذاتْ عنـد طَلبـــة ألـجـآمـعـــةْ ألأردنيـــةْ ، مجلـة جامعـة الـ نجـاح للبحـث العلمـي م ١٩ ،ع ٣ ، الأردن
-البيلـــي ، محمـد عبـد الله وآخـرون .(١٩٩٧) . علـم الـنفس التربـوي وتطبيقاتـه .ط١. مكتبة الفلاح . الكويت .
- التميمـــي ، محمـــود كـــاظم .(١٩٩٩) . خبـــرات الأســـر المؤلمـــة وعلاقتهـــا بـــالإتزان الإنفعـالي لـدى الاسـرى العائـدين ، أطروحـة دكتـوراه غيـر منشـورة ، كليـة الآداب – الجامعة المستنصرية ، بغداد .
-الجميلـي ،علـي .(٢٠٠٥). أثـرالعلاج الـواقعي والمهـارات الإجتماعيـة فـي رفـع الإتـزان الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، (غ م)الجامعة المستنصرية ، بغداد .
-خليـل ، عفـراء ابـراهيم .(٢٠٠٦). الإتـزان الإنفعـالي وعلاقتـه بالمسـؤولية الإجتماعيـة لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، مجلة العلوم النفسية، العدد(١١) ، بغداد
-الـــداهري ، صـــالح حســـن .(٢٠٠٨) . اساســـيات التوافـــق النفســـي والإضـــطرابات السلوكية والإنفعالية (الأسس والنظريات) ،ط٣. دار صفاء ، عمان
- داوود ، عزيـــز ، والعبيـــدي ، كـــاظم هاشـــم .(١٩٩٠) . علـــم نفـــس الشخصـــية .ط١. مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
-درويـش ، نـور علـي .(٢٠١٦). قـيم وخصـائص مـدمني الأنترنـت .ط١. دار الوفـاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
-راجـــح، احمـــد عـــزت .(١٩٦٤) . الأمـــراض النفســـية والعقليـــة – أســـبابها وعلاجهـــا وآثارها الإجتماعية . ط٢. دار المعارف ، الإسكندرية .
- الربيـــع ، مُحمـــدْ شَحاتـــة .(١٩٩٤) . قِيـــاس ألـشَـخْـصِيـــةْ ، ط١. بيـــت ألـمَـعـرفـةْ ، ألأسكنـدريـة.
- الزايـد ، عـادل .(٢٠٠٩) . الإدمـان مصـطلح واسـع يـدخل ضـمنه الإدمـان السـلوكي " . مجلة القبس . العدد٣٨ .ص٣٧ .

– زيدان ، محمد .(٢٠٠٨) . إدمان الأنترنت وعلاقته بالقلق والإكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس ، دراسات عربية في علم النفس ، السنة٧ (العدد٢) ، ص ٣٧١ – ٤٥٢

–الشافعي ، إبراهيم .(٢٠١٠) . إدمان الأنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة دراسات نفسية ، م(٢٠)ع(٣) القاهرة.

– الشربيني ، لطفي .(٢٠٠٤) . مواجهة الحرب النفسية وقهر الارادة ، الاسكندرية

–الشعراوي ، صالح فؤاد .(٢٠٠٣). برنامج ارشادي عقلاني–انفعالي سلوكي لرفع الإتزان الإنفعالي لدى الشباب الجامعي،مجلة الإرشاد النفسي، ،ع(١٦)، القاهرة.

– الطبيه ، أحمد عَبدْ ألَسميعْ .(٢٠٠٨) . المَبادئ ألإحصائية ، ، الطبعةالأولى .دآر ألبداية ،عَمّانْ.

– عاشور ، باسل محمد .(٢٠١٧) . الصمود النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المتشفيات الحكومية في غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة

–عبد الحافظ ، محمد سلامة.(١٩٩٨) . وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم . ط٢. دار الفكر . الأردن

–العربية ، مؤسسة ICDL .(٢٠١٥) . تقرير السلامة على الأنترنت ٢٠١٥ . دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الأنترنت ، دبلن – إيرلندا

–عزب ، حسام الدين .(٢٠٠١) . علاقة إدمان الأنترنت بمجموعة من أبْعاد ألصحة ألنفسية عند الطُلاب ألمرحلة ألثانَوية . ألمؤتمر ألعلمي ألسنوي لِلْطفْل وألبيئَة،القاهرة.

–عكاشة ، احمد .(٢٠٠٣) . الطب النفسي المعاصر. ط١. مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة.

–علي ، وحيدة وسلمان ، خديجة .(٢٠١٢) . القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية . مجلة العلوم الإنسانية ، المؤتمر الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية ، بغداد.

-كامل، سلمى حسين.(٢٠١٦) . الإدمان على الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالى ، مجلة الفتح ، العدد(٦٨)،ديالى- العراق.

-مبارك، سليمان سعيد .(٢٠٠٨). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين .مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية،المجلد(٧)،العدد(٢) العراق

- المصري ، محمد وليد .(٢٠٠٦) . الأسرة العربية وهوس الأنترنت ، مجلة العربي، العدد ٥٧٥ . الكويت

- المليجي ، حلمي .(١٩٧٢) . علم النفس المعاصر .ط٢. دار النهضة . بيروت.

- منيزل ، عَبد أللهْ وَغَرآيبة ، العايش مُوسى .(٢٠١٠) . ألاحْصاء ألتربوي .ط١. دار المسيرة ، عمان

- وِزْآرَةْ ألتَربيةْ .(١٩٧٧). النظام ألمَدآرِسْ ألثآنوي .(٢) لعام ١٩٧٧ . بَغدآد .