

التحكم الذاتي وعلاقته بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

د. إخلاص فتحي طه

تربية الرصافة الاولى | ع. الصراط المستقيم للبنين

Akhlasf@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١ - قياس التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية
- ٢ - قياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- ٣ - العلاقة بين التحكم الذاتي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

تم اجراء البحث على عينة مكونة من (٥٠) طالباً من المرحلة الإعدادية في بغداد - الرصافة ١، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق اهداف البحث فقط تبنت الباحثة اداتي قياس تمثلتا في مقياس (خضر-٢٠٠٩) للتحكم الذاتي ، ومقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لـ(يونس-٢٠١٦). وتمت معالجة بيانات البحث احصائياً.

وقد اظهرت نتائج البحث بانخفاض مستوى التحكم الذاتي للطلبة ، وارتفاع مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين متغيري البحث الحالي . وقد تم وضع التوصيات والمقترحات في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج .

**الكلمات المفتاحية : التحكم الذاتي - الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي - طلبة المرحلة
الإعدادية**

Abstract

The present research aims at identifying:

1. Measuring the self-control of middle school students
2. measuring addiction to social networking sites
3. The relationship between self-control and addiction to social networking sites among middle school students.

The research was conducted on a sample consisting of (50) students from the preparatory stage in Baghdad - Rusafa, and were selected in a simple random way. To achieve the research objectives only, the researcher adopted a measurement which represented in the scale (Khadr -2009) for self-control and the measure of addiction to communication sites (Yunus-2016). The data were processed statistically.

The results of the study showed a low level of self-control of students, high level of addiction to social networking sites, and the existence of an inverse correlation between the two variables of the current research. Recommendations and proposals have been developed in light of the findings of the research.

Keywords: selfcontrol, addiction to social networking sites, student of preparatory

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولاً:- مشكلة البحث | The problem of research

يعد متغير التحكم الذاتي (control-self) الذي يتناوله البحث الحالي من متغيرات الشخصية المهمة الذي يسهم في تحويل الانسان من كائن سلبي تتحكم فيه النزاعات الداخلية والتنبهات الخارجية الى كائن ايجابي فاعل، يسيطر على كثير من اندفاعاته السلوكية والفكرية والانفعالية .

ويعد التحكم الذاتي احد اشكال اعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل انماط التحدث للذات (statement-self) بوصفه العنصر الاساسي في توجيه السلوك والتحكم الذاتي ويعد (Meichenbum-١٩٧٧) اول من طور هذا الاسلوب اذ تبين له ان التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث الى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بالتحدث بطريقة ايجابية ، ويقول ايضا في مناقشة الحوار الداخلي بانه يسمح للفرد بالأشرف

والتحكم بأفكاره ورغباته ومشاعره وانشطته فيتم تفسيرها بانها معفية وإدراكية (الزهيري، ٢٠١٣: ٢٨٥) .

ونظرا للتغيرات المتسارعة في مسار عملية التواصل الاجتماعي بفعل ثورة التكنولوجيا الحديثة ، وظهرت شبكات عديدة منها (What's App , Facebook , YouTube ، twitter) والتي تمكن عدد كبيرا من المواطنين في جميع انحاء العالم (وغالبيتهم من الشباب) من التعبير عن آرائهم ومطالبهم والتعارف فيما بينهم ومحاولة الحصول على حقوقهم المنتهكة ... الخ .

كل ذلك كان له الاثر الكبير في الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، وجعلهم في عزلة عن المحيطين بهم واهمالهم لجميع الانشطة الحياتية والاجتماعية من خلال قضاء الوقت الطويل امام الانترنت (صباح و الشجيري، ٢٠١٨: ٢٤٦) ، كما في دراسة (فتيحة ، ٢٠١٠) . لذا وجدت الباحثة من الضروري لقاء الضوء على هذه الظاهرة السلوكية ودراستها من اجل فهمها ومحاولة التقليل من اثارها السلبية الى اقصى درجة ممكنة من خلال التحكم الذاتي للفرد .

ومن هنا تأتي مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الاتي :-

ما هي علاقة التحكم الذاتي بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ؟

ثانياً : اهمية البحث The significance of the research

تعد المرحلة الاعدادية من المراحل الدراسية المهمة لأنها تسهم اسهاما ملحوظا في بناء شخصية الطالب بما تقدمه من مناهج متطورة وما توفره من علاقات انسانية وتفاعل اجتماعي ، لذا يمكن القول ان شخصية الطالب تتبلور وتتضح من خلال هذه المرحلة .

وبما ان الطلبة تمثل شريحة مهمة من المجتمع بوصفهم العمود الفقري الذي يسهم بنحو فعال في بناء المجتمع ، والطاقة المتجددة التي تضيف على المجتمع طابعا متميزا وحيويا بما تحتويه هذه الطاقة من افكار وعواطف وانفعالات غير معقدة . وتعتبر هذه الشريحة النواة الاولى الاساسية في بناء المجتمع لانهم يشكلون مادتها الاولى ويتفاعلون مع قدراتهم ، ويسهمون في تطوير المجتمع بمختلف مجالاته .

لذا يعد الارتقاء بالمتعلمين في جميع المراحل التعليمية من المطالب الملحة سواء للمتعلمين انفسهم او للأسرة او للمسؤولين عن العملية التعليمية ، لان تأهيلهم ضرورة من ضرورات التنمية لأي بلد من البلدان ،ومن اجل ذلك يجب تطوير الكثير من المفاهيم لديهم والتي تتصل اتصالا وثيقاً بمظاهر السلوك الإنساني ولعل احد هذه المفاهيم هو التحكم الذاتي (حبيب،١٩٩٧:٥٠) وان فهم الفرد لذاته يمكنه من السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها توجيهها صحيحا (بحر،٢٠٠٩:٥) ، وان وعي الفرد لسلوكه الخاص يعد احد معالم التحكم الذاتي (منصور،١٩٨٢:٦٧) ،فالشخص المتحكم ذاتيا يستطيع اتخاذ قراره بنفسه ، وذلك بصياغة اهدافه التي يرغب بالوصول اليها ، كذلك نراه اكثر قدرة على اتخاذ القرارات في المواقف التي تكون لها نتائج افضل على المدى البعيد (الخفاجي،٢٠٠٢:٣) .

وتوصلت دراسة كل من (Zakharova,١٩٩٠) ودراسة (Nist,etal:١٩٩١) الى وجود استراتيجيات متنوعة في التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

كم توصلت دراسة (McClure,١٩٨٠) الى ان الافراد الاكبر سنا لديهم دافعية اعلى للتحكم الذاتي مقارنة بالأفراد الاصغر سنا (بحر،٢٠٠٩:٨٠٧) .

ويمكن القول بان الطلبة الذين يتمتعون بالتحكم الذاتي يعتقدون بان الاشياء التي تحدث لهم هي نتيجة عملهم ، وان حصولهم على ما يريدون يرجع الى عملهم بجد واجتهاد وان باستطاعتهم حل المشكلات (الدليمي،١٩٨٨:١٩) .

وقد شهد العقد الاخير من القرن الماضي تطوراً ملحوظاً في تقنيات الاتصال من خلال شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) ومواقع الاتصال الكثيرة باعتبارها نوعاً من الاعلام الجديد قد فرض نفسه بقوة على المجتمع الانساني ،وبصفة عامة فهي مواقع وشبكات مجانية متاحة لكل شرائح المجتمع . وقد شغلت تلك المواقع اهمية كبيرة جدا لدى مستخدميها حتى اصبحنا نعاني مما يمكن تسميته (ادمان مواقع التواصل الاجتماعي) حيث ان الاستخدام المفرط لهذه المواقع يؤدي الى العديد من السلوكيات الغير مرغوبة مما يؤثر على كافة المجالات الحياتية (مركز الرؤية - ٢٠١٤) .

وتبرز اهمية البحث من خلال تسليط الضوء على العلاقة فيما بين التحكم الذاتي للفرد والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

ثالثاً: اهداف البحث Aim of the research

ويهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١- قياس التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- ٢- قياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي
- ٣- ايجاد العلاقة بين التحكم الذاتي والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

رابعاً : حدود البحث | Limitation of the research

يتحدد البحث الحالي : (المجال البشري) بطلبة المرحلة الاعدادية، (المجال المكاني) في مدينة بغداد - تربية الرصافة الاولى، (المجال الزمني) العام الدراسي (٢٠١٨\٢٠١٩) .

خامساً : مصطلحات البحث | Definition of terms

اولاً – التحكم الذاتي I-self control

عرّفه كل من :-

- ١- "روجر، ١٩٨٦": هو قدرة الفرد على التحكم شعورياً وعقلانياً من ذاته وان يتحول من الاساليب غير المرغوبة الى الاساليب المرغوبة في التفكير والسلوك (شلال، ٢٠١١: ١١).
 - ٢- "قاموس اوكسفورد، ٢٠٠٠ ، oxford": هو القدرة على السيطرة على السلوك الذاتي او عدم إظهار المشاعر (oxford، ١٠٦٦: ٢٠٠٠)
 - ٣- "الحميري، ٢٠٠٥": هو ادراك الفرد لقدراته في السيطرة على افكاره ومشاعره وسلوكه ، مما يجعله اكثر توافقاً مع بيئته (الحميري، ٢٠٠٥: ١١٦) .
 - ٤- "خضير، ٢٠٠٩" محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتياً في ضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل اشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق اهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي او في غيابه ، او عند ترتيب حالات بيئية معينة فان الفرد يمكنه ان يتنبأ بحدوث ذلك السلوك (خضير، ٢٠٠٩: ١٠)
- علما ان الباحثة تبنت مقياس التحكم الذاتي لـ(خضير-٢٠٠٩)

التعريف النظري :- قدرة الفرد على التحكم في ذاته ورغباته باستخدام اساليب معرفية ينجم عنها اساليب وسلوك مرغوب فيها .

التعريف الاجرائي :- الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس التحكم الذاتي .

ثانياً- الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي Addiction to social media

وقد عرفه كل من :-

١- "young, ٢٠٠٤:٤٠" :- ادمان الانترنت باستخدامه للشبكة اكثر من ٤٠ ساعة اسبوعيا (young, ٢٠٠٤:٤٠).

٢- "النيرب، ٢٠١٦" :- الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي مرات كثيرة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست بالقصيرة ، لا يستطيع معها المستخدم التوقف او التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات او الكحول (النيرب، ٢٠١٦:٣٩١) .

٣- "صباح والشجري، ٢٠١٨" هو الاستخدام المفرط وهو اقرب ما يكون للإدمان ، ويجمع بينهما المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والكدر والوحدة التي غالبا ما تظهر اعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الانترنت (صباح والشجري، ٢٠١٨:٢٤٥) .

٤- "يونس، ٢٠١٦" :- الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ، والافراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت امام هذه المواقع الاجتماعية مع التجاهل والاستغناء عن اداء اعمال اخرى في حياة الفرد (يونس، ٢٠١٦:٣٢٠) .

• علما ان الباحثة قد تبنت مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ل(يونس- ٢٠١٦).

التعريف النظري :- حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي المفرط للإنترنت يؤدي الى اضطرابات سلوكية ، تصل به احيانا لحد الاكتئاب في فترة الابتعاد عنه .

التعريف الاجرائي :- هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي .

الفصل الثاني

الاطار النظري

اولاً :- التحكم الذاتي

يرتبط مفهوم التحكم الذاتي للفرد بعدة مفاهيم منها (التحدث الى الذات، معالجة المعلومات ، الارادة ، الوعي الذاتي للسلوك ، التفكير المنطقي المنتظم) . فقد اشار علماء السلوك الادراكي ان العقائد والافكار والمشاعر تؤدي بالفرد الى السلوك بطريقة خاصة بالفعل ، ويقول (Rechlin) بان الاحداث الواعية لا تؤدي الى السلوك وانما تخبرها عن اشياء حول التفاعل بين السلوك والبيئة ، لذا لا يستجيب الانسان للمثيرات البيئية فحسب ، لكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها تؤثر في سلوكه ، فالتغيير وحل المشكلات يبدأ من ادراكها وتفسيرها وليس من تغيير هذه الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة ، لأنه لا ينزعج من الاشياء التي تحدث له بحد ذاتها دائما من تفسيره لها (الحكاك، ٢٠٠١:٦٥) .

ويعد التحكم الذاتي احد اشكال التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل انماط التحدث للذات بوصفه العنصر الاساسي في توجيه السلوك والتحكم الذاتي .

ويعد (Meichenbaum) اول من طور هذا الاسلوب ، اذ بين له ان التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث الى الذات بطريقة انهزامية وسلبية واستبداله بطريقة ايجابية (الزهيري، ٢٠١٣:٢٨٥) .

ونتيجة لذلك نجد (Dewall) قد حدد سلوكيات عملية التحكم الذاتي بأشكال عدة منها :-

- مقاومة الذات وتعديل الرغبات الشديدة في مسارات مقبولة اجتماعيا .
- اعادة التفكير في موضوع ما حتى يكون اكثر منطقية وعقلانية مما كان عليها .
- التسامي ومحاولة توجيه الذات في مواضع اكثر فائدة وانتاجية .
- اقناع الذات والصبر في مقاومة الضغوط والاغراء الخارجية .
- التروي وعدم الاستعجال وكبح الانفعالات والذات من الاستغراق في سلوكيات خطيرة

(Dewall، ٢٠١٤:٦) .

استراتيجيات التحكم الذاتي

وينكر بوتلر (Butler, ١٩٨٨) انه على الرغم من اتفاق كثير من الدراسات على ان استراتيجيات التحكم الذاتي تتم بسرعة وبطريقة آلية خارجة عن نطاق الشعور ، الا ان العلاقة المميزة للأداء الاستراتيجي تتمثل في الضبط الشعوري للأداء عند معالجة المهمات (فياض، ٢٠١٧: ٢١) .

فيما يأتي عدد من استراتيجيات التحكم الذاتي :-

١- العقوبات المفروضة ذاتيا :-

يحاول الأفراد احيانا فرض عقوبات على انفسهم في حال فشلهم لضمان متابعة اهدافهم ذات الترتيب العالي ، إذ ان هذه العقوبات تمنعهم من الابتعاد عن متابعة هذه الاهداف وعادة ما تكون هذه العقوبات شديدة نتيجة الفشل في اكمال مدة طويلة من الامتناع مقارنة بالمدة القصيرة

٢- اشتراطات المكافأة المفروضة ذاتيا :-

يمكن ان يغير الطلبة مواقف الاختيار بجعل المكافأة مشروطة بأداء نشاط معين عن طريق الزام انفسهم مسبقا في العمل طبقا الى اهتماماتهم طويلة الاجل ، او عن طريق انهاء او تقليل بدائل الفعل بصورة لا يمكن تغييرها .

٣- دعم قيمة نشاط معين :-

تتعلق هذه الاستراتيجية بتغيير معنى بدائل الاختيار فالطلبة بصورة انتقالية يمكن ان يعالجوا المعلومات المتعلقة بهذه البدائل (الخيارات) من اجل زيادة قيمة التمسك بالأهداف ذات الترتيب العالي ، وتقليل قيمة الإغراءات ذات الترتيب المنخفض .

٤- التنشيط المضاد المتضمن :-

تعني هذه الاستراتيجية ان الطلبة يمكن ان يستجيبوا بتوجيه انتباههم نحو الهدف المهم جداً عندما يكون مستوى الاغراء كبيراً ، وان عملية مماثلة لتنشيط الهدف بواسطة الاغراء يمكن ان تحدث بصورة متضمنة عندما يكون الافراد غير واعين لوجود الاساس المرتبطة بالإغراء .

٥- التقويم المضاد المتضمن :-

ان المحافظة على جعل الهدف فائق الاهمية في بؤرة الانتباه يقلل من قيمة التطرف طبقا الى تفضيلات قصيرة الاجل ، اذ يمكن للطلبة ان يقللوا بصورة مباشرة من قيمة الخضوع الى الاغراء عن طريق العناية بالنواحي الوجدانية السلبية والايجابية لهدف فائق العناية .

٦- الميول المتضمنة نحو الهدف :-

عند ممارسة التحكم الذاتي من قبل الطلبة فانهم غالبا ما يختارون ابعاد الاشياء المغرية عنهم بينما يحافظون على مسافة مادية قريبة من الاشياء الاخرى التي يرتبطون بها ارتباطا وثيقا بغاياتهم طويلة الاجل (الشمري، ٢٠١٢: ٩٠) .

مظاهر التحكم الذاتي

هناك بعض المؤشرات التي تشير الى مظاهر وفاعلية الفرد في تحكمه في ذاته وهي :-

١- ان يكون اصحاب المستويات المرتفعة من التحكم الذاتي اكثر نشاط من الاخرين ، فهم يحلون المهمات ويحددون اهدافهم ويضعون الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق تلك الاهداف ، كما يمكنهم التحكم في انفعالاتهم في حالة اذا اعيق تحقيق اهدافهم والتركيز على ما يلزم فقط لتحقيق هذه الاهداف (نصرت، ٢٠١٤: ٩٤) .

٢- يقوم اصحاب التحكم الذاتي المرتفع بتوظيف دافعياتهم وارادتهم بنجاح في ضبط سلوكهم ليتمكنوا من الاستمرار في التعامل مع المهمة رغم ما قد يواجههم من عقبات وصعوبة (ابو جادو، ٢٠٠٠: ١٤٨) .

٣- يمتلك ذوو التحكم الذاتي المرتفع قدرة على ملاحظة الاخطاء والاستفادة من حالات الفشل في تعديل السلوك بالاعتماد على التغذية الراجعة .

٤- كما انهم يمتلكون قدرة على تقدير النتائج المستقبلية المترتبة على الاعمال التي ينون القيام بها (نصرت، ٢٠١٤: ٤٩) .

محددات التحكم الذاتي

- ١- المحددات التكوينية - البيولوجية :- وتشمل الوراثة والاجهزة العضوية ، إذ انه لا يوجد مظهر من مظاهر الشخصية دون ان تؤثر الوراثة فيه ، ويشمل المحدد البيولوجي الاجهزة العضوية ، فقد وجد انه في حالة اصابة الدماغ بالالتهاب السحائي فان الشخص يفقد التحكم وضبط ذاته تماما (خوري، ١٩٩٦: ٩) .
- ٢- المحددات البيئية :- ويقصد بها النتاج الكلي لجميع المؤثرات التي تؤثر في الفرد من بداية الاخصاب حتى الوفاة ، وينبغي هنا الاخذ بعين الاعتبار الميكانيزمات التي تنشأ ضمن حياة الجماعة والتي تنمي شخصية الفرد ك التقليد والتقمص والايحاء والتعاطف وغيرها ممن لها بالغ الاثر في تكوين التحكم الذاتي للفرد .
- ٣- محدد الدور :- إذ يلعب الفرد في المجتمع ادوار عدة ، فهو يقوم بدور الابن والطالب ويتطور الى طور المربي والاب والقائد الى غير ذلك من الادوار التي تؤثر بشكل ملحوظ في تكوين التحكم الذاتي للفرد .
- ٤- محدد الموقف :- ان الفرد يختلف سلوكه على حسب الموقف الذي يتم فيه السلوك ، وهذا المحدد لا يمكن تجاهله في تكوين التحكم الذاتي (غنيم ، ١٩٧٣: ٩).

ثانيا :. التحكم الذاتي في ضوء بعض النظريات

١: - نظرية التحليل النفسي

يعد فرويد اول من اكد على وعي الفرد بالحوادث التاريخية والانفعالية التي يمر بها ، والتي تؤدي الى تغييرات مباشرة في سلوكه ، ويرى ان الاستبصار والوعي يشيران الى قدرة الفرد على الوعي بتشكيل شخصيته .

فمفهوما الوعي والاستبصار وضعهما فرويد ما قبل الشعور وهو مخزون كل الذكريات والمدرجات الحسية ، والافكار وما شابههما ولكن يمكننا بسهولة نقلها الى الوعي ، ففي الحالة التي يشرد

فيها ذهن الفرد يبدأ بالتقطير في شخص ما ، تبدأ مادة ما قبل الشعور تسترجع وتدخل في الشعور وهو الجزء الأكثر أهمية بالنسبة لفرويد في التحكم الذاتي ، اما اللاشعور فهو المستودع القوي الذي لا نستطيع رؤيته والسيطرة والتحكم فيه .

٢ :- النظرية السلوكية

تؤكد النظرية السلوكية العلاقة بين تصرفات الشخص وبيئته في التحكم الذاتي ، علما ان الدافعية والتاريخ السابق والتعلم ، تؤثر في التحكم الذاتي وينظر (سكنر) الى عملية التحكم الذاتي بوصفها شكلا من اشكال تعديل السلوك الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي داء هذا السلوك نتيجة لها ، والناس يتحكمون بأنفسهم لان المجتمع يعزز ذلك فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجهة نحو تشكيل التحكم الذاتي لدى الافراد .

ويرى (سكنر) انه هناك ثمانية اصناف من طرائق التحكم بالذات هي :-

- ١- المساعدة المادية مثل وضع اليد على الفم.
- ٢- الحرمان والاشباع مثل تناول وجبة جيدة قبل حضور دعوة لتناول طعام عادي.
- ٣- استعمال محفز مكروه مثل ساعة المنبه لغرض الاستيقاظ.
- ٤- استعمال العقاقير مثل استعمال الكافيين يجعل الاشخاص مستيقظين .
- ٥- عامل الاشتراط وينظر اليه على انه حالة خاصة من التحكم الذاتي كاستعمال الوعود المادية.

٦- العقاب :- معاقبة النفس امر غير مرغوب فيه (حمدي، ١٩٩٢: ١٣) .

٣ :- نظرية الذات

يرى روجرز ان من أهم المكونات السلوكية للتحكم الذاتي هو الوعي بالذات ، وهي عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص ، والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك ، والاسباب التي تؤدي الى ظهوره ، وملاحظة الاثار المترتبة عليه .

ويرى روجرز ان التحكم الذاتي يمكن الفرد من ادارة انفعالاته والتصرف بوعي وتيقظ وهذا بدوره يعتمد على الفاعلية الذاتية للفرد ، إذ ان الانفعال او التوتر يؤدي الى تدني الفاعلية

الذاتية لدى الفرد وفقدان توازنه النفس والفسولوجي مما يؤدي الى شعور الفرد بعدم الراحة وانخفاض قدرته على ادارة الموقف (شلال، ٢٠١١: ٢٣).

٤:- نظرية التعلم الاجتماعي

يؤكد (باندورا) على فاعلية الذات المدركة ، اي قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما ، والتحكم في الاحداث والمواقف المؤثرة في حياته ويرى باندورا ان قدرة الفرد على التحكم في سلوكه يعد حجر الاساس في التحكم الذاتي وهو مبدأ اساس في نظريته (فاعلية الذات المدركة) (الخطيب، ١٩٩٢: ٩٢) .

مناقشة النظريات

ترى الباحثة ان الاتجاهات النظرية التي تم عرضها قامت بتفسير التحكم الذاتي وفقا للمسلمات الاساسية لكل نظرية ، ف نظرية التحليل النفسي اكدت في تفسيرها للتحكم الذاتي على الانا بوصفها بنية التفكير المنطقي الواقعي المحكوم بما هو مدرك في البيئة .

اما النظرية السلوكية فقد ركزت على الفرد في تفسيرها للتحكم الذاتي ، وترى ان الفرد اذا ما سيطر على بيئته فانه يسيطر على نفسه ويتم من خلال التعزيز والعقاب ، وبهذا اتفقت نظرية التحليل النفسي مع النظرية السلوكية في ان الفرد يتحكم في ذاته من خلال سيطرته على بيئته والتعامل معها من خلال استراتيجيات تأجيل الاشباع والتعزيز .

اما نظرية التعلم الاجتماعي ، فقد ركز روجرز على الجوانب البيولوجية والنفسية اضافة الى الفاعلية الذاتية والتي تمكن الفرد من ادراكه لانفعالاته .

ثانياً :- الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

منذ الظهور الأول لمواقع التواصل الاجتماعي تعددت وتنوعت بين شبكات شخصية وعامة تطمح لتحقيق اهداف محددة تجارية مثلاً ومنذ بدايتها اختلفت المواقع التي تنصدر القائمة بين سنة واخرى ، ومع تطور مواقع التواصل أصبح تصنيفها يأتي بالنظر إلى الجماهيرية إذ تنصدر القائمة عدد من الشبكات وأهمها : الفيس بوك ، تويتر ، اليوتيوب ، أنستغرام .. الخ ، وهذه المواقع نتحدث عنها باعتبارها أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي وكذلك بالنظر الى إختلاف تخصص كل موقع .

اعراض ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

- ١- زيادة عدد الساعات امام الانترنت
- ٢- القلق والتوتر في حالة وجود عائق للاتصال بالانترنت
- ٣- اهمال الواجبات الاجتماعية والاسرية
- ٤- استعمال الانترنت رغم وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتاخر عن العمل (نجم، ٢٠١٢: ١١٩) .

التصورات النظرية المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

١- نظرية التعلم :

ناقشت هذه النظرية التدعيم الايجابي لاستخدام الانترنت والذي يمكن ان يؤدي الى مشاعر السعادة والنشاط للمستخدم ، فمن خلال مفهوم الاشتراط الاجرائي فان مزيدا من استخدام الانترنت للأفراد الخجولين او القلقين سوف يسمح لهم بتجنب القلق .

٢- نموذج عجز المكافأة :

يفترض هذا النموذج ان الشخص الاقل رضاء من المكافئات الطبيعية (طعام ، ماء ، جنس) يتجه الى البحث عن مواقف مساندة من مسارات مختلفة ، واستخدام الانترنت يقدم مكافئات اقل تأخيرا واشد فاعلية وهو شبيه بالمواقف التي يستخدم فيها الكحول والعقاقير .

٣- نموذج خلل المهارات الحياتية :

ويفترض هذا النموذج السؤال عن تطور الفرد المكتئب او الذي يشعر بالوحدة رؤية سلبية لحياته الاجتماعية.

٤- نظرية الهروب من الذات :

مثل مشكلات الادمان الاخرى ، فان ادمان الانترنت يحدث لمحاولة للاغتراب الذاتي المصاحب بحالة مزاجية سلبية حيث ان ادمان الانترنت ممكن ان يخدم عرض الهروب من صعوبات الواقع .

٥- النموذج المعرفي السلوكي :

ان ادمان التكنولوجيا هو ادمان سلوكي، وهذا يتسم بوجود عناصر الادمان مثل الصمت، تغيير المزاج، الانسحاب، الصراع، الانتكاسة. ومن هذا المنظور فان مدمن الانترنت يبدي صمته في ممارسة نشاطه، ويعاني من الانشغال بالانترنت عندما تكون الخدمة غير متاحة ومن الصراع مع الآخرين بسبب انشطته على الانترنت (يونس، ٢٠١٦: ١٣٩).

علاج ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

من اهم الحلول المقترحة لعلاج ظاهرة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي :-

- ١- عمل العكس : مثل استخدام المريض للانترنت طوال ايام الاسبوع يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الاجازة الاسبوعية
- ٢- ايجاد موانع خارجية : يطلب من المريض ضبط منبه قبل دخوله الانترنت بحيث ينوي الدخول لساعة واحدة قبل نزوله للعمل حتى لا يندمج في الانترنت
- ٣- اعادة توزيع الوقت : يطلب من المريض ان يفكر في الانشطة التي كان يقوم بها قبل ادمان الانترنت مثل قراءة القران والرياضة
- ٤- تحديد وقت الاستخدام : يطلب من المريض تنظيم وتقليل ساعات استخدامه للانترنت مثلا اذا كان استخدامه ٤٠ ساعة في الاسبوع فيطلب التقليل الى ٢٠ ساعة في الاسبوع

الدراسات السابقة

اولا :- دراسات عن التحكم الذاتي

١- دراسة "نصرت - ٢٠١٤"

قلق الارهاب وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الى معرفة قلق الارهاب لدى طلبة الجامعة ومعرفة التحكم الذاتي ومعرفة العلاقة بين قلق الارهاب والتحكم الذاتي ، وفقا لمتغير الجنس ، والتخصص والصف ، وقد بلغت العينة (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعات وبواقع (٢٦٣) طالبا و (٣٣٧) طالبة، وقد استعملت الباحثة مقياس "الخفاجي-٢٠٠٢" لقياس التحكم الذاتي

وبناء مقياس قلق الارهاب ، وقد اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة للمراحل الاربع يتمتعون بمستوى عالي من قلق الارهاب ومستوى منخفض من التحكم الذاتي ، وانه لا توجد علاقة بين قلق الارهاب و التحكم الذاتي (نصرت، ٢٠١٤: ٧٥) .

٢- دراسة " Cochran,et al ،٢٠٠٦ "

القدرة على التحكم الذاتي والرغبة في ممارسة التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة .
وهذفت الدراسة الى معرفة القدرة على التحكم الذاتي والرغبة في ممارسة التحكم الذاتي لدى طلبة الجامعة ، وقد تألفت العينة من (٤٤٨) طالب وطالبة من طلبة جامعة اوكلاهوما الامريكية ، واستعملت الباحثة مقياس (Tittle, ٢٠٠٤) لقياس التحكم الذاتي ، واطهرت النتائج ان مستوى القدرة على التحكم الذاتي ومستوى الرغبة في ممارسة التحكم الذاتي عالية لدى طلبة الجامعة (Cochran,et al ،٢٠٠٦: ٢٧) .

ثانياً:- دراسات عن الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

١- دراسة "سحاب فتيحة - ٢٠١١"

اثر ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس هدفت الدراسة الى اظهار مدى وجود فروق ما بين المراهقين المدمنين على الانترنت في درجة السلوك العدواني ومستوى التحصيل الدراسي ، كما هدفت الى ابراز العلاقة بين ادمان المراهقين المتمدرسين وتدني مستوى تحصيلهم الدراسي ، بلغت عينة الدراسة (٨٨٠) مراهق ومراهقة ، وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التحصيل الدراسي بين المراهقين المتمدرسين الغير مدمنين على الانترنت .

٢- دراسة "الحسين جافركاريمي - ٢٠١٤"

ادمان الفيس بوك بين الطلاب الماليزيين . هدفت الدراسة الى التحقق من ادمان الفيس بوك لعينة تتكون من (٤١١) طالب وطالبة بالجامعة التكنولوجية الماليزية وقد اظهرت النتائج ان ٤٧% من الطلبة الذين يستخدمون الفيس بوك مدمنون عليه .

موازنة الدراسات السابقة

تناولت الباحثة دراسات كثيرة من حيث العلاقة بالمتغيرات والقضايا الاساسية لموضوع البحث وقد تباينت الدراسات السابقة العربية والاجنبية في اهدافها ، والعينات المختلفة من حيث الحجم والنوع والادوات الاحصائية والمقاييس ومنهجيتها الوصفية ، ويجمع جميع الدراسات السابقة انها كانت لعينة قريبة من عينة البحث الحالي .

الفصل الثالث

إجراءات البحث | research procedures

اولاً : منهج البحث

تناولت الباحثة في هذا الفصل تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له واداتين للمقياس بعد ايجاد صدقهما وثباتهما ومن ثم تطبيقهما على هذه العينة ، واستعمال الوسائل الاحصائية التي عالجت بيانات البحث ، ويتطلب البحث الحالي وصفا كميا لمتغيري التحكم الذاتي والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، ويتطلب البحث الكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين ، مما يستوجب اتباع المنهج الوصفي . وسوف يتم في هذا الفصل استعراض هذه الاجراءات وعلى النحو الاتي :-

ثانياً :- مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة بغداد - تربية الرصافة الاولى والبالغ عددهم (١٧٥٠) طالباً وطالبة على وفق الاحصاء التربوي للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩).

ثالثاً :- عينة البحث التطبيقية

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية وبواقع (٥٠) طالبا تم اختيارهم من مدارس الاعدادية في تربية الرصافة الاولى في مدينة بغداد ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (١) عينة البحث

المدرسة	الصراف المستقيم	القاهرة	الاعظمية	الانصار	طارق بن زياد	المجموع
العدد	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٥٠

اداتا البحث

اولا:- مقياس التحكم الذاتي

تم تبني مقياس التحكم الذاتي لـ(خضير-٢٠٠٩)، اذ يتكون المقياس من (٣٠) فقرة، موزعة على خمسة مجالات وهي (مراقبة الذات،التقويم الذاتي، تاجيل الاشباع والتخطيط البيئي)، ويجب الطالب عن المقياس على وفق بدليلين هما (أ- تقيس التحكم الذاتي) و (ب- لا تقيس التحكم الذاتي)، يقابلها سلم درجات تتراوح من (١,٠) موزعة على الفقرات. اعلى درجة يحصل عليها الطالب (٣٠) درجة واقل درجة (٠). وقد استخرجت الباحثة خصائصه السيكومترية وعلى النحو التالي :-

- ١- **الصدق الظاهري:-** تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس التحكم الذاتي(نصر-٢٠٠٩)، وعلى مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وكانت النسبة المئوية التي اعتمدت لآراء الخبراء بشأن صلاحية الفقرات (٨٠%) وفي ضوء آراء الخبراء عدلت الصيغة بعض الفقرات لتكون اكثر ملائمة.
- ٢- **ثبات المقياس :-** يعد ثبات المقياس مؤشرا ضروريا ، اذ يشير الى اتساق الدرجات الذي يحصل عليها الافراد جراء تطبيق المقياس عليهم (عودة، الخليلي، ١٩٩٣: ٣٤٥)، ويمكن التحقق من ثبات مقياس التحكم الذاتي بطريقتين :-

١- طريقة اعادة الاختبار Re Test-Test

وتعد من الطرائق المهمة في تقدير الثبات ، لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٢٠) طالبا ، وقد اختيروا بالاسلوب العشوائي ، واعيد تطبيقه بعد مرور (١٥) يوم من التطبيق الاول ، والجدول ٢ يوضح ذلك . ولتقدير الثبات استخدمت الباحثة

معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة للتطبيقات ، اذ بلغ ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠.٨٦) ويعد ثباتا جيدا .

جدول (٢) توزيع افراد عينة البحث

اسم المدرسة	الصراط المستقيم	طارق بن زياد	المجموع
العدد	١٠	١٠	٢٠

٢- طريقة الفا كرونباخ (gronbauch -Alfa)

وقد طبقت هذه الطريقة على عينة الثبات وهي (٢٠) طالبا من محافظة بغداد وتربية الرصافة الاولى على فقرات التحكم الذاتي . وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٢) وهو ثبات جيد للمقياس .

ثانياً : - الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

تم تبني مقياس (يونس-٢٠١٦) اذ يتكون من (٣٠) فقرة ويتم وضع اشارة (X) امام الخيارات للإجابة المكونة من مقياس ثلاثي ، حيث لا توجد عبارات خاطئة في هذا المقياس . وتتراوح درجات المقياس من (٠-٦٠) درجة ، فالاجابة (نعم) تحصل على درجتين والاجابة (الى حدا ما) تحصل على درجة واحدة ، والاجابة (لا) تحصل على (٠) درجة وتحسب الدرجات حسب الاجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة الى مستوى الادمان على شبكات التواصل الاجتماعي . وقد استخرجت الباحثة خصائصه السيكومترية وعلى النحو الاتي :-

١- الصدق الظاهري:- تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي (يونس-٢٠١٦)، وعلى مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وكانت النسبة المئوية التي اعتمدت لآراء الخبراء بشأن صلاحية الفقرات (٨٠%) وفي ضوء آراء الخبراء عدلت الصيغة بعض الفقرات لتكون اكثر ملائمة.

٢- ثبات المقياس :- يعد ثبات المقياس مؤشرا ضروريا ، اذ يشير الى اتساق الدرجات الذي يحصل عليها الافراد جراء تطبيق المقياس عليهم (عودة، الخليلي، ١٩٩٣: ٣٤٥)، ويمكن التحقق من ثبات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بطريقتين :-

١- طريقة اعادة الاختبار Re Test-Test

وتعد من الطرق المهمة في تقدير الثبات ، لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٣٠) طالبا ، وقد اختيروا بالاسلوب العشوائي ، واعيد تطبيقه بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الاول ، والجدول ٣ يوضح ذلك . ولتقدير الثبات استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة للتطبيقين ، اذ بلغ ثبات المقياس بهذه الطريقة (٠.٨٨) ويعد ثباتا جيدا .

جدول (٣) توزيع افراد عينة البحث

اسم المدرسة	الصراط المستقيم	طارق بن زياد	المجموع
العدد	١٥	١٥	٣٠

٢- طريقة الفا كرونباخ (Alfa - gronbauch)

وقد طبقت هذه الطريقة على عينة الثبات وهي (٣٠) طالبا من محافظة بغداد وتربية الرصافة الاولى على فقرات مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي . وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٢) وهو ثبات جيد للمقياس.

الوسائل الاحصائية :- لتحليل ومعالجة بيانات هذا البحث فقد استعملت الباحثة الوسائل
الاحصائية الاتية

- ١- معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات .
- ٢- الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس .
- ٣- المتوسط الحسابي .
- ٤- الاختبار التائي لعينة واحدة .

الملاحق

الملحق (١)

مقياس التحكم الذاتي بصيغته النهائية

تحية طيبة

يرمي هذا المقياس الى معرفة بعض ارائك ومشاعرك الشخصية من خلال اجابتك على فقراته
بدقة وعناية وتحديد الاجابة التي تتفق مع سلوكك او شعورك بوجه عام . حيث وضع الباحث
بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن موافق لفظية كل منها يمثل موقفا لفظية مع بديلين

للإجابة احدهما يمثل التحكم الذاتي والاخر لا يمثل . يرجى الاجابة عليها بوضع علامة (صح)
اما البديل المناسب ، علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة وان اجابتك لصالح البحث
العلمي مع الاحترام والتقدير

قياس التحكم الذاتي بصيغته النهائية

أ- تقيس المتحكم ذات

ب- تقيس الشخص غير متحكم الذات

١	حينما تواجهني مشكلة صعبة فأنني :
أ	ادرسها بجوانبها المختلفة
ب	اتركها للوقت وهو كفيل بحلها
٢	حينما افشل في معالجة قضية معينة فأنني :
أ	لا ارتبك واحاول الاستفادة من فشلي
ب	افكر به وتسيطر على مشاعري الخيبة
٣	حينما اشعر بانني شديد الاندفاع في قضية معينة فأنني :
أ	اهمس لنفسي قائلا افكر بنتائج العمل الذي اقوم به
ب	استمر باندفاعي و اتوقف بعد ملاحظة نتائج الاندفاع
٤	في حالة غضبي بشدة من شخص ما فأنني :
أ	انتاول الامور بحذر و عناية فائقين
ب	يفلت مني زمام الامور وافقد صوابي
٥	حينما اقوم بأعمالي اليومية فأنني :
أ	على وعي تام لما اقوم به كل يوم
ب	لا اركز على ما اقوم به من اعمال
٦	حينما يكون لدي هدف محدد اريد الوصول اليه فأنني :
أ	اضع خطة لتنفيذ الهدف و التزم بها

ب	اعمل حسب الظروف
٧	حينما تواجهني بعض المشكلات فأنني :
أ	اتعامل معها في وقت واحد
ب	تصيني الحيرة والارتباك
٨	إذا اردت التخلص من عادة رديئة لدي فأنني :
أ	استطيع التخلص منها بمفردي
ب	احتاج الى مساعدة الاخرين ونصائحهم
٩	حينما ارتكب خطأ فأنني :
أ	افكر باستمرار حتى تكون لي درسا
ب	اتجنب التفكير بها ونسيانها
١٠	حينما احس بالتوتر والعصبية فأنني :
أ	اتغلب عليها لوحدي تدريجيا
ب	الجا الى مساعدة الاخرين
١١	حينما اريد التحدث مع الاخرين في موضوعات مهمة فأنني :
أ	اتحدث بهم تلقائيا
ب	لا استطيع التحدث بدون ورقة
١٢	إذا توفرت لدي فرصة عمل في مجال اخر فأنني :
أ	لا اقبل لان طموحي اكبر في مجال تخصصي
ب	اوافق بدون تردد لان الحياة فرص
١٣	حينما اتشاجر مع احد فأنني :
أ	اعالج الموضوع بعقلانية
ب	اواجه الاخرين مهما كانت النتائج
١٤	حينما تغضب المديرية لسبب ما فأنني :
أ	اكون هادئة في استجابتي للموقف

ب	رد فعلي يكون سريعا
١٥	غالبا ما اشعر انني قادر على :
أ	اضبط تعبيرتي عن انفعالاتي و مشاعري السلبية
ب	اعبر عن انفعالاتي ومشاعري السلبية بحرية
١٦	حينما اكون بصدد القيام بعمل ما فانني :
أ	استطيع تأجيل شرائها لوقت اخر
ب	اقوم بشرائها حتى لو اقترضت منها
١٧	حينما اكون بصدد القيام بعمل ما فانني :
أ	احاول تأديته والتغلب على ما يضايقني
ب	احاول ترك العمل للتخلص من القلق
١٨	اذا وجدت صعوبة في التركيز على العمل فانني :
أ	اقوم بتقسيمه الى اجزاء صغيرة واقوم بإنجازه واحد بعد الآخر
ب	احاول ترك العمل واجد البديل
١٩	حينما يكون مزاجي غير معتدلا فانني :
أ	احاول التفكير بكل ما يدعو للسرور
ب	تتغلب على الافكار التي عكرت مزاجي
٢٠	حينما اقوم بعمل من الاعمال فانني :
أ	انجزه بكفاءة
ب	لا تهمني كفاءة الانجاز
٢١	حينما ابذل مجهود في عمل ما فانني:
أ	تركيزي يكون على نتائج كل خطوة
ب	تركيزي يكون على الهدف النهائي فقط
٢٢	لكي اشعر بالرضا عن نفسي :
أ	اعمل وفقا لقناعاتي الشخصية وان كانت مخالفة للجميع

ب	أحرص على أن أكون أكثر التزاما بالسلوك الاجتماعي المطلوب
٢٣	إذا سحنت لي مكافئة في الوقت الحاضر احتمال حصولي على مكافئة أكبر مستقبلا
أ	فانني:
ب	استغل هذه الفرصة للحصول على المكافئة الحالية
	استغل هذه الفرصة للحصول على المكافئة أكبر مستقبلا
٢٤	حينما يكون لدي بعض الاعمال علي ان أؤديها فانني :
أ	أحب القيام ببعض الترفيه وتأجيل هذه الاعمال لكي أؤديها بشكل افضل
ب	أقوم بتأجيل اي نوع من انواع الترفيه او الدعوات الاجتماعية
٢٥	عند شعوري بالحاجة لاتخاذ قرار ما فانني :
أ	أدرس كل الاحتمالات الممكنة
ب	أأخذ اول قرار يخطر ببالي
٢٦	حينما أستعمل مع زملائي اسلوب في الكلام فانني :
أ	أحاول أن يكون ملائما ومقبولا
ب	لا أفكر في اسلوب معين
٢٧	إذا تحدثت احدى زميلاتي بطريقة فانني :
أ	أضحك بمستوى صوت مقبول
ب	أضحك بصوت عالي
٢٨	حينما أكون جائعة فانني :
أ	أتناول الطعام في فترة الاستراحة
ب	أتناول طعامي حتى لو تأخرت عن الدرس قليلا
٢٩	حينما أخوض بحديث عن موضوع معين مع الآخرين فانني :
أ	أقوم مدى تقبل الآخرين في حديثي
ب	أقتنع دائما بصحة ما أتحدث به مع الآخرين
٣٠	حينما أشعر بعدم الرغبة في عمل شيء فانني:

أ	اقضي بعض الوقت بممارسة هواية مفضلة
ب	ينتابني شعور بالملل

البيانات العامة

- المستوى الدراسي : الاول () الثاني () الثالث () الرابع ()
 - التخصص الدراسي : علمي () ادبي ()
 - الجنس : ذكر () انثى ()
 - هل لديك كومبيوتر : نعم () لا ()
 - هل لديك هاتف ذكي : نعم () لا ()
 - هل لديك حساب على احدى شبكات التواصل الاجتماعي : نعم () لا ()
- إذا كانت الاجابة بنعم .. ما هي شبكات التواصل الاجتماعي التي تمتلك بها حساب شخصي
- فيس بوك () تويتر () انستقرام () جوجل () يوتيوب () واتس اب ()
- رتب مواقع التواصل الاجتماعي حسب استخدامك من الاكثر الى الاقل استخداما :
- فيس بوك () تويتر () انستقرام () جوجل () يوتيوب () واتس اب ()

- كم ساعة تقضيها اما مواقع التواصل الاجتماعي : ١-٣ () ٤-٦ () ٧-٩ ()

مقياس إدماج شبكات التواصل الاجتماعي

م	العبارة	نعم	لا
1	أهمل دراسي بسبب اهتمامي بالشبكات التواصل الاجتماعي		
2	شغفتني صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقاتي الاجتماعية المباشرة.		
3	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.		
4	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.		
5	بغالبتي من حوئي ينتهي بي إلى أنني أمضيت وقتاً طويلاً أمام الإنترنت.		
6	يشكو أفراد أسرتي من الشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.		
7	انفقت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي.		
8	حياتي مستحيلة بدون مواقع التواصل الاجتماعي.		
9	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لشهنة أصدقائي بجميع المناسبات العامة والخاصة.		
10	أحاول الإقلاق من فترات بغالي أمام مواقع التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى.		
11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالباً في التواصل مع الأصدقاء.		
12	أعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.		
13	إن الشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثراً إيجابياً على أنشطة حياتي.		
14	أتمنى أن يتم تحويل التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.		
15	أفضل قضاء أوقات فراغي على شبكات التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي.		
16	أشعر بالضيق والكتابة والمثل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجولوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.		
17	أشعر بأنني أصبحت أسير شبكات التواصل الاجتماعي		
18	المريض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.		
19	بدأت حاسة البصر لدي تضعف نظراً للجولوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.		
20	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر بأنني حرمت من منجني الوحيد وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.		
21	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقواته الفضائية.		
22	أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي		
23	منذ أن بدأ الشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل.		
24	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.		
25	أغفل عن حاجتي إلى النوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.		
26	أجد نفسي مجبراً بأن أجلس بضع ساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي.		
27	شبكات التواصل الاجتماعي تسهل على كل المهام التي أقوم بها.		
28	لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائماً لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليداً أو نهراً.		
29	أستمر كل لحظة من حياتي في الاستغناء عن مواقع التواصل الاجتماعي.		
30	بعد انضمامي بالجامعة اتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.		

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ويتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها على وفق الاهداف المحددة وتفسيرها ومناقشتها بحسب الاطار النظري والدراسات السابقة، ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

١- الهدف الاول (قياس التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

تحقيقا للهدف الاول وبعد جمع البيانات المحصلة من تطبيق مقياس التحكم الذاتي، فقد اشارت المعالجة الاحصائية الى ان الوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (٥٣) وبانحراف معياري قدره (٩٦.٢١). بينما كان الوسط الفرضي (٦٠)، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (١٢.١) وهي غير دالة احصائيا بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير الى ان طلبة المرحلة الاعدادية التحكم الذاتي لديها منخفض وكما هو موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة

التحكم الذاتي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التحكم الذاتي	٥٠	٥٣	٩٦.٢١	٦٠	١٢.١	٩٦.١	غير دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

٢- (قياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي)

تحقيقاً للهدف الثاني وبعد جمع البيانات المحصلة من تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لطلبة المرحلة الاعدادية ، فقد اشارت المعالجة الاحصائية الى ان الوسط الحسابي لدرجاتهم بلغ (٦١) وبانحراف معياري قدره (٢٦.١٤) بينما كان الوسط الفرضي (٥٦) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (٨٧.٣) وهي دالة احصائيا بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير الى وجود الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة البحث وكما هو موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي	٥٠	٦١	٢٦.١٤	٥٦	٨٧.٣	١.٩٦	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

٢- (العلاقة بين التحكم الذاتي والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي)

تحقيقاً للهدف الثالث ومن اجل التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيريين ، قامت الباحثة بتطبيق معامل بيرسون على درجاتهم الكلية لكلا المتغيريين. وقد بلغ معامل الارتباط (٨٣.٠) مما يشير الى وجود ارتباطية عكسية بين المتغيريين ، اي كلما انخفض مستوى التحكم الذاتي، ارتفع مستوى الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاعدادية لديهم، والعكس صحيح.

التوصيات

- ١- توفير البرامج العلاجية المناسبة للمدمنين على شبكات التواصل الاجتماعي .
- ٢- نشر الوعي بمخاطر الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي كونه لا يختلف اهمية عن ادمان المخدرات والكحوليات .

٣- عقد ندوات توعية للطلاب وتنفيذ مؤتمرات للطلاب عن ادمان شبكات التواصل الاجتماعي .

٤- تفعيل وسائل الاعلام وخاصة المرئية منها بتخصيص برامج موجهة للشباب يومية او اسبوعية ، تقدم من خلالها مخاطر ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وتوضح الآثار السلبية والنفسية والاجتماعية .

المقترحات

١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على فئات مختلفة (طلبة المرحلة الابتدائية وطلبة المرحلة المتوسطة) وباستخدام نفس المتغيرات .

٢- اجراء دراسات عن ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وربطها بمتغيرات مختلفة

٣- بناء برامج ارشادية لمدمني شبكات التواصل الاجتماعي لخفض سلوك الادمان لديهم .

المصادر العربية والاجنبية

- ابو جادو ، صالح محمد علي (٢٠٠٠) : علم النفس التربوي ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
- ----- ، صالح محمد علي (٢٠٠٥) : علم النفس التربوي ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
- الآغا ، عاطف (١٩٨٩) : العلاقة بين المناخ السائد في كلية التربية وبين التوافق الدراسي للطلاب . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر - مصر .
- بحر ، امتثال خضير (٢٠٠٩) : التحكم الذاتي وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد - جامعة بغداد .
- حبيب ، مجدي عبد الكريم (١٩٩٧) : التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الابعاد لدى طلبة المرحلة الجامعية ، مجلة علم النفس ، عدد ٤١ .
- الحكاك ، وجدان جعفر جودة (٢٠٠١) : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد .

- حمدي ، نزيه (١٩٩٢) : فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين ، الجامعة الاردنية، دراسات ، عدد ٢ .
- الحميري ، ساهرة قحطان (٢٠٠٥) : اثر الارشاد المعرفي في تخفيف صراع الدور لدى معلمة المرحلة الابتدائية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- الخفاجي ، عفاف زياد وادي (٢٠٠٢) : بناء مقياس التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- الخطيب ، جمال (١٩٩٥) : تعديل السلوك الانساني ، ط٣ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الامارات .
- خوري ، توما جورج (١٩٩٦) : الشخصية مقاومتها ، سلوكها ، علاقاتها بالتعلم ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر - بيروت .
- الدليمي ، هناء رجب (١٩٨٨) : موقع الضبط وعلاقته بالتحصيل لدى طلبة الصف الرابع الاعدادي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- الزهيري ، عاشور (٢٠١٣) : صراع الدور وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى مدرسات معهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد - مجلة اداب المستنصرية ، العدد ٦١ .
- شلال ، سماح حمزة (٢٠١١) : التحكم الذاتي وعلاته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
- صباح والشجيري (٢٠١٨) : اثر ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة بين جامعتي سعيدة والانبار ، مجلة جامعة الانبار للعلوم الاسلامية ، العدد ٤ ، تشرين الاول .
- عودة ، احمد سليمان و خليل يوسف الخليلي (١٩٨٨) : الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الفكر ، عمان .
- غنيم ، سيد محمد (١٩٧٣) : سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها ونظرياتها ، مطبعة دار النهضة المصرية - القاهرة .

- فتيحة ، سحاب (٢٠١٠) : اثر ادمان الانترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدوانى لدى المراهق المتمدرس ،رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
- الفياض ، سارة محمد (٢٠١٧) : التحكم الذاتى وعلاقته بالنسق القيمي عند طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غي منشورة ، كلية التربية - جامعة بغداد .
- منصور ، طلعت (١٩٨٢) : الشخصية السوية ، مجلة عالم الفكر ، عدد ٢ .
- مركز رؤية للدراسات الاجتماعية (٢٠١٤): اثر مواقع التواصل الاجتماعي على عملية الضبط الاجتماعي ، ط(١)، الرياض - السعودية .
- نصرت ، سجرء هادي (٢٠١٤): قلق الارهاب وعلاقته بالتحكم الذاتى لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - ابن رشد ، جامعة بغداد .
- يونس ، بسمة حسين عيد (٢٠١٦) : ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة الازهر - غزة .
- Dewall ,Nathan,(2014): **Self-control: Teaching students about there greatest inner strength** ,2015 American psychological Association ,NE, Washington ,DC.
- Cochran ,J ,etal ,(2006): **Seffrestraint : A study on the capacity and desire for self control** , Western criminology view ,v0.7,No. 3.