هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة

م.د.هدى كامل منصور

جامعة بغداد – كلية التربية ابن رشد

مستخلص البحث

تتركز أهمية البحث الحالي في ضرورة تنمية مهارات وقدرات الطالب الجامعي التي تساعده في النجاح والتقدم في كل جوانب حياته ولاسيما مهارة هندسة الذات التي من خلالها يمكن أن يواجه الطالب عالم الانترنت بكل ما يحمله من ايجابيات وسلبيات بحيث يصبح قادرا على التحكم بما يأخذه من هذا العالم الذي قد يوقع المستخدمين له في مشكلات خطيرة ، ويستهدف البحث الحالي :

١. قياس هندسة الذات .
٢. قياس سوء استخدام الانترنت
٣. – التعرف على العلاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام لانترنت وقد استخدمت إجراءات البحث للحصول على المعلومات حيث اشتملت عينة البحث على ٢٠٠ طالب وطالبة (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة قصديه وتم إعداد مقياس هندسة الذات حيث تكون المقياس من (٣٠) فقرة بثلاثة مجالات ومقياس سوء استخدام الانترنت تكون من (١٥) فقرة . وفي المعالجات الإحصائية استخدم الاختبار التائي للعينات المستقلة ومعادلة معامل ارتباط بيرسون إضافة إلى الحقيبة الإحصائية وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية :

١. أن لدى طلبة الجامعة مستوى متوسط من هندسة الذات.
٢. لدى الذكور من طلبة الجامعة مستوى أعلى من الإناث في استخدام الانترنت.
٣. توجد علاقة ارتباط سلبية بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت وعلى ضوء هذه النتائج توصل البحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث

يعد مفهوم الذات العامل الجوهري في التحكم بالسلوك البشري فهو قوة دافعة لتنظيم وضبط وتوجيه السلوك ، إذ يحدد الاستجابات الذاتية في مواقف الحياة المختلفة كما انه يعطي التفسيرات لاستجابات الآخرين وذلك يحدد أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين من جهة ومن جهة أخرى يحدد أسلوب تعامل الآخرين معه ، كما يتفق العلماء والباحثون على أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية في الشخصية وان أفضل ما يمكن أن يكتسبه الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته

هو تطوير شخصيته فهذا الأمر يحدد نجاحه المستقبلي الدراسي ونجاحه المهني وتوافقه الاجتماعي والنفسي وكلها سمات تحددها مهارة هندسة الذات لديه (الظاهر،٢٠١٠: ١٢٦) .

إن عدم توفر هذه المهارة عند طلبة الجامعة يجعلهم يتسمون بشخصيات سلبية تميل بهم إلى مسايرة الآخرين ولو على حساب حقوقهم و راحتهم ، ضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها ، ضعف قدرتهم في اتخاذ القرارات صعوبة النظر في عيون الآخرين وضعف نبرات الصوت وتواضع زائد عن الحد بحيث يبدو في موضع الاهانة والإذلال .

كما إن فقدان هذه المهارة المهمة يعرض طلبة الجامعة إلى كثير من المشكلات و الاضطرابات السلوكية فيصبحون غير قادرين على تحمل المسؤوليات المناط بهم من دراسة وعمل وحياة اجتماعية ، ولان طلبة الجامعة هم عدة المجتمع وعتاده وهم أمل المستقبل ومحط أنظار المجتمع وهم حماة مشعل التقدم والرقي وعليهم تضع الأمة أمالها العراض في بناء المجتمع القوي و القادر على الصمود إمام تحديات العصر . (العيسوي، ٢٠٠٤ : ١١)

ويتعرض مجتمعنا العراقي في كل يوم إلى هجمات المعتدين من الذين يريدون له ولأهله السوء فانه بأمس الحاجة إلى قوة الشباب و إرادتهم ولن تكون للشباب قوة إذا ما فقدوا هذه المهارة المهمة هندسة الذات حيث تمكنهم من السيطرة والتحكم بأمورهم و مواقف حياتهم ولان عصرنا الحالي هو عصر التقنيات الحديثة او عصر الانترنت فمن المهم ان يمتلك الطالب الجامعي مهارة هندسة الذات حتى يتمكن من السيطرة والتحكم بعالم الانترنيت الذي يحمل بين طياته الايجابيات والسلبيات التي منها تعود الشباب على الاستخدام السيئ له ولان بتنمية هندسة الذات يحدث تغير في السلوك وهذا ما يؤكده الباحثون ولهذا فان البحث الحالي يحاول الإجابة عن السوال التالي :-

هل هناك علاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنيت لدى طلبة الجامعة (عينة البحث)

اهمية البحث

يشكل الشباب جانبا عريضا من المجتمع بشكل عام ولما كان هذا القطاع على درجة كبيرة من الأهمية فهم شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع وإذا ما نظرنا إلى هذه الفئة نجد أنها من أكثر الفئات في المجتمع حيوية وقدرة على العمل والنشاط ويكاد بنائها النفسي والثقافي إن يكون مكتملا على نحو يمكنها من التكيف والتوافق والتفاعل والاندماج والمشاركة بأقصى الطاقات التي يمكن إن تسهم في بناء الذات لديهم .(مقدادي ، ١٩٩٧ : ١١)

إن مفهوم الذات هو مفهوم افتراضي مدرك يتشكل من خلال المتغيرات البيئية الكثيرة مثل الأسرة و المدرسة و تقليد النماذج ويتفق الباحثون على انه حجر الزاوية في الشخصية . أن البورت (albort) يقول إن وظائف الذات هي العمل على وحدة وتماسك الشخصية وتميز فرد على أخر أما ليكي (leke) فيرى إن وظيفته هو تنظيم عالم الخبرة من اجل التكيف السلوكي ، ويمكن القول ان هناك ارتباطا وثيقا بين السلوك ومفهوم الذات فالذين يتسمون بالسلوك المقبول لديهم مفهوم ذات ايجابي بينما الذين يتسم سلوكهم بالسلبية لديهم مفهوم ذات سلبي فمفهوم الذات يمكن ان يشتمل على جميع الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه فضلا عن المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر إلى حد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (سعيد ، ٢٠٠٨ : ١٠٨)

وهناك ارتباط كبير بين العلاقات الأسرية الدافئة وتشكيل مفهوم ذات ايجابي والفرد في مرحلة الشباب يجد نفسه أمام احتمالين فأما إن يصل إلى بناء ذاته بشكل مقبول ومحدد او انه يواجه وضعا طابعه تشعب الذات وتفككها ، وهنا تبرز أهمية انفتاح الفرد على الخبرات ليكون لنفسه منها معايير خاصة لتقييم سلوكه تستند إلى قيمه و حاجاته ومطامحه ودوافعه والى ذكرياته المتميزة واتزانه الانفعالي وهذه الإبعاد تسهم في خلق مفهوم ايجابي للذات في حياة الشاب .

ويؤكد كل من شريم وملحم (٢٠٠٠) إن مفهوم الذات يكون أكثر إشكالية في مرحلة الشباب لانها تحمل المسؤوليات والمهام الكبيرة و تؤكد الكثير من الدراسات إن

الشباب يستخدمون في وصفهم لذواتهم عبارات فيها توجه نحو المستقبل وقلق حول ما يدور فيه. (توق والطحان ،١٩٨٦ : ٤٠)

ويتأثر مفهوم الذات بتقييمات الآخرين للفرد وبخاصة المهمين في حياته وهكذا نقيم أنفسنا على ساس تقييم الآخرين لنا . وان إدراك الفرد لسلوك الآخرين هواهم وابعد أثرا في مفهوم الذات كما إن للمعتقدات دورا أساسيا في تشكيل هذا المفهوم وكذلك اللغة التي يتكلم بها الفرد وطبيعة الضمائر المتشكلة في رسائله اللغوية للآخرين وهنا يبرز مفهوم هندسة الذات الذي يمثل بعدا أو وجها من أوجه الذات حيث يتكون هذا المفهوم من خلال الآمال و الطموحات التي تتطور في ضوء المدارك والتوقعات التي يعبر عنها الآخرون وتصل إلى الذات النامية حيث تمكن الفرد من خوض التجارب الجديدة بكفاءة .

ان الهندسة الذاتية هي التي تمكن الشاب من خوض مراحل حياته بنجاح وهي التي تمكنه من مواجهة مشكلاته وذلك من خلال التخطيط الذهني حيث يحدد أهدافه ويقوي تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته وهي التي تجعل من الفرد مقدرا لنفسه وهي التي تبعده عن ارتكاب الأخطاء وهي التي تمكنه من التوافق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري وهي التي تولد لديه شعورا بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية مثل التوتر والقلق و الاكتئاب وتقوي ثقته بنفسه (الفقي ،٢٠١١ : ٢٧) .

ومن خلالها يحافظ الشخص على حقوقه ويحقق أهدافه وطموحاته وهي التي تجعله قادرا على التواصل مع الآخرين بكفاءة وخاصة من خلال التواصل البصري والسمعي والحسي وهذا ما يسمى الأنظمة التمثيلية حيث يؤكد جريندر Grender ان إدراك الأنظمة التمثيلية للذات و للآخرين هي محطة لتسهيل عملية التغيير الذاتي وتطوير الشخصية (الفقي ،٢٠٠٨،: ١٦). ويؤكد فيكتور ريمي إن هندسة الذات تتأثر بالخريطة التي يرجع إليها الإنسان لفهم نفسه خاصة إثناء الأزمات التي تظهر فيها افكاره ومشاعره وأماله ومخاوفه ووجهات نظره عن نفسه

وماسيكن عليه .إن هندسة الذات تؤثر كثيرا في سلوك الفرد ولاسيما الإفراد الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية والتي تؤثر كثيرا على تواصل الفرج مع

الآخرين فتجعله يشعر بالعزلة وبالفراغ النفسي مما يدفعه إلى ملئه بأساليب غير تكيفيه مثل الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تؤثر على تفكيره وإدراكه وانتباهه وهناك اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر على هذه القدرات ومن هذه المشكلات سوء استخدام التقنيات الحديثة ومنها الانترنيت (محمد علي،٢٠١٠: ٥٠)

وفي دراسة ليونج وساندرس (١٩٩٨) Sandres تبين ان مستويات التفاعل الاجتماعي وتقدير الذات منخفضة لدى طلبة الجامعة ذوي اساءة استخدام الانترنيت وبالرغم من إن الانترنيت يقدم للإنسان خدمات كثيرة مثل إرسال واستقبال الرسائل ونقل الملفات بوقت لا يتعدى الثواني ، التحدث مع الآخرين صورة وصوت ، الاتصال مع الآخرين لغرض عرض سلع وبيعها، كما إن الانترنيت يسهم في الوصول إلى مصادر المعلومات والحصول على احدث الإخبار والإحصائيات والصور والفيديو واستخدامها كوسائل تساعد على شرح وإيضاح المادة التعليمية ويسهل عملية الحوار بين الاباء و المدرسين ويعزز العملية التعليمية التربوية هذا إضافة إلى خدماته في المجالات الطبية والتجارية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية ، والانترنيت مثله مثل أي مخترع أخر لابد من وجود بعض الجوانب المظلمة من استخداماته واشد هذه الجوانب ظلاما هو الاعتماد عليه والدخول إلى العالم السفلي في الفضاء الواسع فالانترنيت يشبه الفضاء الكوني من حيث اتساعه ومن حيث وجود ثقوب سوداء فيه تبتلع من يدخل إليها أو يقترب منها حيث إن لها جاذبية مغرية لكنها مهلكة .

ويتأثر جانب الصحة الجسمية كثيرا حيث يقضي الإفراد المولعون بالانترنيت ساعات الليل كاملة ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم فيسبب ذلك إرهاق بالغ لهم ، كما يؤثر على مناعة الفرد فيجعله أكثر قابلية للإصابة بالإمراض كما إن البقاء ساعات طويلة دون حركة يؤدي إلى آلام الظهر وإرهاق العينين (الفلفلي،٢٠٠٦ : ٥)

ومن مخاطر إدمان الجلوس بين يديه لساعات طويلة بما يعطل الكثير من أنشطة المستخدم الأخرى : العلمية والاجتماعية والعبا دية والرياضية والإنتاجية . كما إن طرحه

لأفكار ضالة مضلة قد تشوه وتشوش رؤية الشاب المسلم لاسلامه مالم يكن ذا خلفية ثقافية اسلامية متينة . وهناك مخاطر تتمثل بنشر الفساد الأخلاقي حيث

يؤكد خبراء الانترنت ان (٦٠)بالمائة من المواقع على الشبكة أصبحت تروج للفساد الأخلاقي ويتم من خلال الشبكة ارتكاب الكثير من الجرائم كالسرقة والاعتداء وغسيل الأموال واصطياد الضحايا والإرهاب المنظم وصناعة ونشر الفيروسات والاختراقات ، تعطيل الأجهزة وانتحال الشخصية والمضايقة والملاحقة والتشهير وتشويه السمعة فضلا عن ذلك فان لهذه الجرائم خسائر مادية تقدر بحوالي (٥,٣)بليون دولار في السنة (احمد محمد صالح ، ٢٠٠١ : ١٥)

ولا يمكن إغفال الضرر الكبير الذي يلحق بالأسرة والمجتمع حيث تهمل الواجبات الأسرية وتقام علاقات غير شرعية تسبب الخيانة وتدمير حياة الأسرة ومن المشكلات الأخرى شعور الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه ويعبر هذا عن انطواء الإفراد وانسحابهم من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ' ويقدم الانترنت للإفراد وخاصة الصغار والشباب عالم وهمي مما يسبب لهم اثأرا نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي والذي يؤدي الى تقليل مقدرة الفرد على ان يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

(غنايم ، ٢٠٠٥: ٤١)

وأكدت هذه الحقيقة دراسة اندريد (٢٠٠٣) Andrade حيث ثبت في نتائجها ان قضاء وقت طويل على الانترنيت يؤدي إلى ارتفاع مستويات الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وتم اثبات ذلك في دراسة وانج وآخرون (٢٠٠٣) whang et.al ودراسة انجلبرج وسيجوبرج (٢٠٠٤)

(sanders,٢٠٠٠,p:٤٤)

وتؤكد الابحاث ان خصائص الافراد الذين يسيئون استخدام الانترنت هو القلق والوساوس والشعور بالنقص والصراع والقلق الاجتماعي والشره المرضي واضطرابات الاكل وتعاطي الكحوليات وعدم الرضا عن الحياة الزوجية والاحتراق المهني والاكتئاب العام

وقصور الانتباه والوسواس القهري وتؤكد التقارير ان المراهقين وطلاب الجامعات هم (النموذج الاكثر احتمالا للادمان على الانترنت الطراونة والفنيخ ، ٢٠١٢: ٦)

وتظهر اهمية البحث الحالي فيما ياتي :-

١- ندرة الدراسات في موضوع هندسة الذات وعلاقتها بمتغير الاعتماد الالكتروني

٢- خطورة مرحلة الشباب وانهم الاساس الذي يبني عليه البلد امالة وطموحاته المستقبلية .

٣- الجاذبية التي تحملها تقنية الانترنت والتي تضم في طياتها من المخاطر مايهدد حياة الطالب الجامعي الدراسية والاجتماعية فيما اذا اسيئ استخدامه

٤- علاقة مفاهيم الذات بسوء استخدام الانترنت كما ظهرت في نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (١٩٩٨) Evra ودراسة روز نثال (١٩٨٦) ودراسة ايفرا santrolسنترول (١٩٨٩)

٥- علاقة هندسة الذات بجوانب حياة الفرد وامكانبة هذا المتغير في تعديل السلوكيات الغير مرغوب فيها

ولهذا فان الباحثة ترى فيما ذكر وفي حداثة دراستها مبررا للبحث فيها

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي مایاتي:-

اولا- قياس هندسة الذات لدى طلبة الجامعة

ثانيا-قياس سوء استخدام الانترنت

ثالثا- التعرف على العلاقة بين درجات هندسة الذات ودرجات سوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة

ولغرض تحقيق هذه الاهداف وضعت الفرضيات التالية :-

١-لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى هندسة الذات

٢- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المرحلة الاولى والرابعة في مستوى هندسة الذات

٣- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى سوء استخدام الانترنت

٤- لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المرحلة الاولى والرابعة في مستوى سوء استخدام الانترنت

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على ماياتي :-

١- طلبة جامعة بغدادا كلية التربية ابن رشد ٢- طلاب المرحلة الاولى والرابعة

٣- السنة الدراسية ٢٠١١-٢٠١٣٤- طلبة الدراسات الصباحية

تحديد المصطلحات :-

١. باندلر و كريندر(١٩٨٠)Bandler&Grinder هندسة الذات NLP عرفها كل من هي مهارة الفرد في تنظيم الخبرات الموضوعية من حوله من خلال جهازه الحسي الخاص

(Bandler&Grinder ١٩٨٠, p :٧٠)

٢. الفقي (٢٠٠٣)

هي علم وفن الوصول بالانسان لدرجة الامتياز البشري والتي بها يستطيع ان يحقق اهدافه ويرفع دائما من مستوى حياته (الفقي ، ٢٠٠٣، ص٤٢).

تعريف سوء استخدام الانترنت Internet abuse عرفها كل من

١. كولبرج (١٩٩٦)Colberg

هو نمط من سوء التوافق الذي يرجع إلى استخدام الانترنت حيث يقود إلى الضغط النفسي أو الضعف الإكلينيكي العام.

(Goldberg, ١٩٩٦, p:٤٤)

٢. يونج (١٩٩٦) Young

هو اضطراب يحدد بالمعايير التالية:

١- الشعور بالانشغال عندما يكون خارج الشبكة.
٢- الشعور بالحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت على الخط (online) لتحقيق الإشباع.
٣- الشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت او التوقف من استخدام الخط.
(young, ١٩٩٦ , p: ٢٤)

تعريف الباحثة

هو اضطراب نفسي يحدث نتيجة لاستخدام الانترنت لفترات طويلة دون مبرر منطقي مصحوبا بإعراض نفسية واجتماعية وسلوكية تؤثر على حياة المستخدم وعائلته .

التعريف الإجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس سوء استخدام الانترنت حيث ان الدرجة العالية تمثل إساءة الاستخدام والدرجة المنخفضة تمثل عدم وجوده .

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

أولا : هندسة الذات

يطلق مفهوم او تسمية هندسة الذات على نظرية جاء بها كلا من جون كريندر وريتشارد باندلر في عام ١٩٧٢ ولقد انشئا نظريتهما بناءا على أفكار ثلاثة نظريات كلها في العلاج النفسي وهذه النظريات هي :

١- نظرية فيرتز بيرلز في العلاج النفسي الكشتالتي.
٢- نظرية فرجينيا ساتير في العلاج النفسي الأسري.
٣- نظرية ميلتون اريكسون في العلاج بالتنويم المغناطيسي.

وبعد دراسة معمقة لهذه النظريات ولمدة خمسة أعوام استنتج كليهما نظرية جديدة اطلقا عليها اسم البرمجة اللغوية العصبية وذلك في عام (١٩٧٧) واهم المجالات التي تعمل بها النظرية هي

١- التفوق البشري في كل مجال.
٢- الأساليب الفعالة التي يستخدمها الناس البارزين في التفكير والتواصل.

٣- وبعد ذلك توسعت تطبيقات النظرية بحيث شملت التعلم والتجارة والصحة والعلاج والقانون.

(Bandler , ١٩٨١ , p: ٧٢)

الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات

١. النتائج outcome

لكل إنسان طرق وأساليب في تحقيق أماله وأحلامه والطرق والأساليب الناجحة هي تلك التي تمحو كل ما يعتري الإنسان من عوائق تقف أمام تحقيق ما يصبو أليه وتؤسس عنده حالة شعورية مستقرة نحو أهدافه وطموحاته بحيث تمكنه من أن يتصور هدفه ويؤمن بتحقيقه من خلال بعض الخطوات التي يسلكها ثم يرى أثارها وعواقبها

(Cleveland, ١٩٩٤, p:٣٤)

٢.الحواس Sensory

وهي منافذ الإدراك وكل ما يدركه الإنسان أو يتعلمه إنما نفذ عن طريق الحواس لذلك يعد تدريب الطاقات وقدرات الناس من الأسس المهمة في هندسة الذات .

٣. المرونة Flexibility

تعد هذه الصفة أساس كل تقدم أو تغير او نجاح او تفوق فالشخص الذي لايتقبل التغيير في أساليب حياته وشخصيته يفقد الكثير من القدرة على السيطرة او التحكم في ذاته

(Mark, ١٩٨٣, p:٧٠)

المفاهيم الأساسية في هندسة الذات

١- البرمجة

وتشمل الأفكار والقدرات والسلوكيات والقدرة الفردية لتغيير البرامج العقلية او الخطط وعلاقتها بالزمن الماضي والحاضر

٢- اللغة

وتتضمن الكلمات والمعاني وكل السلوكيات اللغوية والمقدرة الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة او غير الملفوظة والملفوظة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات الذهنية ،وغير الملفوظة لها صلة (بلغة الصمت) لغة الوضعيات والحركات والعادات التي تكشف على أساليبنا الفكرية ومعتقداتنا .

٣- العصبية

وتتمثل بالجهاز العصبي والحواس التي من خلالها نرى نسمع ونتذوق ، فإدراكنا للإحداث يعتمد بدرجة كبيرة على الكيفية التي ترصد بها حواسنا المثيرات وكيفية تفسير الدماغ لتلك المحسوسان (ألفقي ، ٢٠٠٩: ١٥) (النعمة والعجيلي، ٢٠٠٤ :٣٠)

هندسة الذات والاضطرابات النفسية

أن هندسة الذات تعني القدرة والمهارة الفردية في بناء وفهم الذات والتواصل معها وبشكل ايجابي وفعال وبالتالي التفوق والإبداع في أي مجال من مجالات الحياة وهذا لا يحدث إذا كان الفرد يعاني من ضعف ثقته بنفسه او عدم تقديره لذاته فالشخص المضطرب نفسيا تكون مهاراته وقدراته ضعيفة ولذلك يلجا اغلب العاملين في المجال النفسي إلى تطوير وتنمية الذات لدى الأشخاص المضطربين نفسيا ولاسيما عند من يسرفون او يسيئون استخدام المواد سواءً كانت مواد يتعاطاها الفرد أو آلات أو أجهزة يستخدمونها في حياتهم مثل الانترنت والتلفزيون وغيرها ويعمل هؤلاء المعالجون على أتباع خطوات نفسية للتدريب على هندسة الذات وهذه الخطوات :-

١- الملاحظة

في اغلب الأحيان يؤدي الأفراد أشياء دون التفكير فيها فقد يكون مسيئا لمادة او موضوع معينا كإساءته لاستخدام المادة أو آلات ويحاول جاهدا إن يتخذ موقف دفاعيا دون ان يعي او يلاحظ تصرفاته فالخطوة الأولى في التغيير هي إن يدرك الفرد ويلاحظ ما الشيء الذي يفعله

٢- القرار

إن السر في توقف المدمنين في اي مادة أو موضوع فهو القرار حيث يجب إن يستند إلى طاقة عالية والى إيمان راسخ إن التغيير ممكنا

٣- التعلم

لكي يتحقق قرار التغيير الذي اتخذه الفرد يجب ان يمتلك مهارات ويبذل جهودا معينة لتحقيق وتنفيذ هذا القرار (WHO,٢٠٠٢, p ٤٠):

٤- الاستيعاب

يجب أن يدرك الأفراد الذين يحاولون أحداث تغييرات كبيرة في سلوكهم إن هذا التغيير يكون بدرجات وعلى خطوات متسلسلة ويجب ان تكون مدركة من قبل العقل الواعي واللاواعي حتى يمكن تحويل هذا الإدراك إلى فعل وسلوك

٥- الممارسة

إن الفرد الذي يرغب في تغيير عادات او تنمية مهارات جديدة يجب عليه ان يستبدل عادات جديدة مكان العادات السابقة ويحاول جاهدا أن يمارس باستمرار العادات الجديدة .

٦- تعد هذه الخطوة أهم من كل الخطوات السابقة لأنه بدونها لا يكون هناك أي تغيير حقيقي

(الفقي ، ٢٠٠٩: ٣٤)

ولكي يحدث التغيير الأمثل في سلوك لفرد فان هناك (٦) مراحل يحدث خلالها التغير الذي تهدف اليه هندسة الذات وهذه المراحل هي:

١-الـــــــــذات ٤- القـــــــــدرات capability

٢-التعريف بالذات ٥- السلوك behavior

٣- المعتقـــــــــدات Belief ٦- البيئـــــــــة environment

ثانيا – سوء استخدام الانترنيت

التفسير السيكوديناميكي للاعتماد التقني

ويتم ذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الأطفال في مرحلة الطفولة أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزاعات الموروثة لدى الفرد ويمكن القول إن الاتجاه السيكوديناميكي يرى إدمان الانترنت هو استجابة هروبية من الاحباطات وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان . ويستخدم هؤلاء الأفراد ميكانزم الإنكار كمنبأ على إدمانهم

(منصور ، ٢٠٠٤، ص١٦٧) (Fonagy, ١٩٩١, p.٦٦)

التفسير السلوكي لإدمان الانترنيت

طبقا لوجهة نظر سكنر (١٩٣٨) Skiner

فان الاشتراط الإجرائي يتطلب من الفرد القيام بسلوك أو إجراء معين حتى يحصل على التعزيز الذي يجلب له المتعة والفرح وهذا ينطبق على إدمان المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية بجانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات للسلوك

(غنايم ومطر ، ٢٠٠٦، ص١١٥)

التفسير الطبي للاعتماد على الانترنت

يعتمد هذا التفسير على أن سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية وما يتعلق بها من تغيرات في الكر وموسومات ,Martin , ١٩٩٤)والمواد الكيمائية المهمة في تنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي

(سوين ، ١٩٨٨، ص١٠٧) (p.٦٤

مناقشة وجهات النظر

بالنسبة إلى هندسة الذات يظهر مما سبق عرضه أنها مفهوم واسع التطبيق يمكن أن يؤدي دوره في مجال التعليم والعلاج النفسي والتجارة . أما بالنسبة إلى مفهوم سوء استخدام الانترنت فقد اختلفت وجهات النظر في تفسره حيث أشارت بعضها إلى أسباب نفسية وأشارت أخرى إلى أسباب بيولوجية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولا:مجتمع البحث

يشمل طلبة جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد للمراحل الأولى والرابعة(الصباحية) للعام لدراسي(٢٠١٠-٢٠١٣)من الطلبة الذين يستخدمون الإنترنت فقط ومن الذكور والإناث

ثانيا: عينة البحث

ضمت عينة البحث(٢٠٠)مستخدم للإنترنت من الذكور والإناث من طلبة الدراسات الأولية اختيروا بصورة قصديه ومن الذين مضى على استخدامهم للإنترنت أكثر من ٣ سنوات والجدول(١) يوضح عينة البحث

جدول(١)

الجنس والمرحلة / الأقسام	الإناث		الذكور	
	المرحلة الأولى	الرابعة	الأولى	الرابعة
قسم العلوم النفسية والتربوية	٢٠	٣٠	٢٠	٢٠
علوم القرآن	٢٠	٣٠	٣٠	٣٠

ثالثا:اداة البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي تطلب بناء اداة لقياس هندسة الذات التواصلية لدى طلبة الجامعة وبناء مقياس لسوء استخدام الأنترنت وفيما يلي الخطوات التي قامت بها الباحثة لتحقيق هذا الهدف

أ- مقياس هندسة الذات

بعد الأطلاع على الأسس النظرية لهندسة الذات ومراجعة الأدبيات ذات الصلة بالموضوع قامت الباحثة بتحديد مجالات المقياس على ضوء مراجعة النظرية وتكون البحث في صورته الأولية من(٣٠)فقرة

ب- الصدق الظاهري (Face validity)

الأختبار الصادق هو الذي يقيس ماوضع لقياسه وتختلف الأختبارات في مستويات قياسها(معمرية،ص٢٠٠٨،٢١٦)ويستند هذا النوع من الصدق الى فكرة ملائمة المقياس لما يقيس ولمن يقيس وغالبا مايقيم من قبل مجموعة من الخبراء في مجال موضوع القياس(عبد الرحمن١٩٩٨،١٨٤)

ومن اجل التأكد من صدق مقياس هندسة الذات فقد تم عرضه على عدد من المختصين في مجال الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صلاحية فقراته في قياس ماوضعت من اجل قياسه (ملحق ١) وقد اخذت الباحثة باراء الخبراء في اجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات وقد اعتمدت نسبة (٨٠%) فما فوق على انها نسبة معتمدة لغرض قبول الفقرة وعلى ضوء ذلك تم اعتماد الفقرات جميعا مع اجراء تعديل في صياغة بعض الفقرات واصبح المقياس بصورته النهائية يحتوي على (٣٠) فقرة .

تصحيح المقياس

اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت حيث وضعت خمسة بدائل امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (تنطبق علي دائما تنطبق على كثيرا ،تنطبق على احيانا ، تنطبق على قليلا ، لاتنطبق على) وبما ان فقرات المقياس كلها ايجابية فقد وضعت الاوزان التالية لها (٥،٤،٣،٢،١)

الاجراءات الاحصائية لتحليل الفقرات

١- تمييز الفقرات:-

تعد عملية تحليل الفقرات خطوة مهمة واساسية في بناء المقياس كما ويؤكد ايبل (Ebal) ان الهدف من تحليل الفقرات هو الابقاء على الفقرات المميزة الجيدة في المقياس (فرج ، ١٩٨٩،ص٨٩)

بعد الحصول على استجابات الطلبة رتبت استمارات المقياس من اعلى درجة الى اوطا درجة وتم اختيار(٢٧%) الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، لان هاتين المجموعتين تكونان بأقصى ما يمكن من الحجم والقوة التمييزية (معمرية ،٢٠٠٨،ص٢٥٢)

وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ،ونتيجة للتحليل الإحصائي تبين أن الفقرات كانت مميزة والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس هندسة الذات

ت	القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة
	٨.١٦	١١	٦,٤٥	٢١	٧,٦١
	١٤,٣	١٢	١٠,١٣	٢٢	٨,٤
	٦,٢	١٣	٨,١٥	٢٣	٩,٣
	١١,٤	١٤	٥,٢٤	٢٤	٨,١٧
	٣,٥	١٥	٣,٢٤	٢٥	٢,٩٥
	٦,٨	١٦	٥,١٢	٢٦	٤,١٦
	١١,٨	١٧	٤,٦	٢٧	٦,١٦
	٤,٦	١٨	١٠,٩	٢٨	٨,٤
	٨,٥	١٩	١١,٢	٢٩	٩,٣

	١١,١٢	٢٠	٨,١٤	٣٠	٤,٢٦

٢-علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت قيمة الارتباط بين (٠,٠٥-٠,٤٦) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(٠,٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات هندسة الذات بالمجموع الكلي للمقياس

تسلسل	معامل الارتباط	التسلسل	معامل الارتباط	التسلسل	معامل الارتباط
١	٠,٢٨	١١	٠,٤٤	٢١	٠,٣١
٢	٠,٤٧	١٢	٠,٤٢	٢٢	٠,٤٧
٣	٠,٣٧	١٣	٠,٣٥	٢٣	٠,٤٩
٤	٠,٣٨	١٤	٠,٣٤	٢٤	٠,٤٨
٥	٠,٧٩	١٥	٠,٣٢	٢٥	٠,٤٢
٦	٠,٤٥	١٦	٠,٥٤	٢٦	٠,٣٣
٧	٠,٢٢	١٧	٠,٤٧	٢٧	٠,٣٤
٨	٠,٥٤	١٨	٠,٤٨	٢٨	٠,٢٥
٩	٠,٥٥	١٩	٠,٢٧	٢٩	٠,٢٢
١٠	٠,٤٧	٢٠	٠,٣٦	٣٠	٠,٢١

الثبات Reliability

تم تطبيق المقياس مرتين على عينة من الطلبة بفاصل زمني أسبوعين بطريقة إعادة الاختبار (Re-test)وبعد استخراج معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات لمقياس هندسة الذات (٠,٨٤)

ثانيا- خطوات بناء مقياس سوء استخدام الانترنت

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة في مجال إدمان الانترنت وسوء استخدامه اضافة الى اطلاعها على المقاييس التي وضعت لهذا الغرض تم بناء المقياس وفق الخطوات التالية:

حددت للمقياس أبعادا وذلك بحسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي وهذه الأبعاد هي

١-السيطرة والتحكم ٢- الأعراض الانسحابية ٣- الانتكاس

وبعد ذلك تم صياغة(١٥) فقرة لكل بعد(٥) فقرات وتم صياغة الفقرات بطريقة التقرير الذاتي وحرصت الباحثة أن تكون العبارات قصيرة ومفهومة ولا تحمل أكثر من معنى وبما ان الفقرات كلها سلبية فقد أعطيت الأوزان التالية (٥،٤،٣،٢،١) وعلى الطالب أن يجيب من خلال اختياره بديل من(٥) بدائل هي(تنطبق على دائما،تنطبق على كثيرا،تنطبق على أحيانا ،تنطبق على قليلا،لاتنطبق على أبدا)

صدق المقياس

تم عرض فقرات مقياس سوء استخدام الانترنت على عدد من الخبراء وبعد استرجاع الاستبانات من الخبراء تم اخذ نسبة موافقة (٨٠%) وبذلك حصلت فقرات المقياس على موافقة كل الخبراء كما أخذت الباحثة بآراء الخبراء في تعديل بعض الفقرات

صدق التمييز

تم تطبيق الاختبار على عينة (٢٠٠)طالب وطالبة وبعد ترتيب الاستمارات تنازليا أخذت(٢٧%)من الاستمارات التي تحمل الرجات العليا و(٢٧%)من الدنيا ،وبعد استخراج الفرق بين المجموعتين من خلال استخدام الاختبار التائي تبين أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية والجدول (٤) يوضح ذلك وبذلك يكون مقياس سوء استخدام الانترنت يتضمن (١٥)فقرة

جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس سوء استخدام الانترنت

تسلسل	القيمة التائية	ت	القيمة التائية	ت	القيمة التائية

الفقرة	المحسوبة		المحسوبة		المحسوبة
١	٦,١٢	٦	١٠,١٠	١١	٦,١٣
٢	٤,٢٥	٧	٦,٢٢	١٢	٥,١٢
٣	٧,٣٣	٨	٨,١٤	١٣	٣,٥٤
٤	٨,٤٠	٩	٨,١٦	١٤	٤,٢٢
٥	٩,٢١	١٠	٧,٢٨	١٥	٦,٦٢

ب- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي

استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية لمقياس سوء استخدام الانترنت وقد تراوحت قيمة الارتباط بين(٠,٢٢-٠,٥٦) وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

معاملات الارتباط لدرجات فقرات مقياس سوء استخدام الانترنت

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الأرتباط
١	٠,٥١	٦	٠,٢٥	١١	٠,٥٣
٢	٠,٤٨	٧	٠,٣٧	١٢	٠,٥٤
٣	٠,٤٧	٨	٠,٤٦	١٣	٠,٥٦
٤	٠,٣٣	٩	٠,٤٥	١٤	٠,٥٥
٥	٠,٢٢	١٠	٠,٥٢	١٥	٠,٤٨

الثبات بطريقة إعادة الاختبار (test-Retest)

تم تطبيق مقياس سوء استخدام الانترنت على عينة بلغت (٣٠)طالب وطالبة وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول وبعد استخراج معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات للمقياس(٠,٨١) .

الوسائل الإحصائية

١- معادلة الاختبار التائي (t-test) لمجموعتين مستقلتين٢

٢- معادلة ارتباط بيرسون

٣- معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة

وقد تم تحليل البيانات من خلال الحقيبة الإحصائية

الفصل الرابع

نتائج البحث أولا:قياس هندسة الذات عند طلبة الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الأتية

١- لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث

٢- لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين درجات طلبة المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة ولغرض اختبار دلالة الفروق بين الذكور والإناث استخدم الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة واشارت النتائج ان الفرق دال إحصائيا عند مستوى دلاله(٠،٠٥) لمقياس هندسة الذات(بالنسبة للذكور) وان الفرق كان دال إحصائيا لعينة(الإناث)على مقياس هندسة الذات والجدول(٦)يوضح ذلك

جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
ذكور	١٢٠	٦٧،٨	١٢،٢	٦،٤	١٢،٦	١،٩٦

إناث	٨٠	٦٤،٣	١١،٣	٤٥،٠	١١،٦	١،٩٦

وتشير هذه النتائج إلى إن متوسط درجات عينة الذكور وكذلك عينة الإناث أكثر من المتوسط الفرضي وهذه النتائج تشير أن مستويات هندسة الذات عند طلبة الجامعة(من الذكور والإناث) هي فوق المتوسط.

ولمعرفة الفروق بين متوسط درجات المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة استخدم الأختبارالتائي لمعرفة دلالة الفروق والجدول(٧) يوضح ذلك

جدول(٧)

نتائج الاختبار التائي لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات المراحل الأولى والرابعة

المرحلة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجد ولية
الأولى	٨٠	٢٩،٤	١٢،٤	٣٠،٠	١٢،٤	١،٩٦
الرابعة	١٢٠	٦٥،٢	١٥،٦	٣٠،٠	٨،٧	١،٩٦

وتشير النتائج في جدول(٧)إن المتوسط الحسابي لعينة المرحلة الأولى اصغر من المتوسط الفرضي بينما تشير نتائج المرحلة الرابعة إن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي وهذه النتائج تشير إلى إن المرحلة الرابعة تتفوق على المرحلة الأولى في مستوى هندسة الذات.

ثانيا: قياس سوء استخدام الانترنت

وللتحقق من هذا الهدف اختيرت الفرضيات الصفرية التالية

١- لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين درجات الذكور والإناث

٢- لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين درجات المرحلة الأولى والرابعة

ولغرض اختبار دلالة الفروق بين الذكور والإناث استخدم الاختبار التائي(t-test) لعينة واحدة وأشارت النتائج إن الفروق دالة إحصائيا عند مستوى دلاله ٠،٠٥ لمقياس سوء

المرحلة	العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية

استخدام الانترنت لدى الذكور والإناث والجدول(٨) يوضح ذلك

جدول(٨)

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجد ولية
ذكور	١٠٠	٦٤،٠٧	١٢،٠٤	٤٠٠٠	٨،١٣	١،٩٦
اناث	١٠٠	٣٨،٤	٩،٠٢	٤٠،٠	٦،١٤	١،٩٦

وتشير النتائج في جدول(٨) إن المتوسط الحسابي لعينة الذكور اكبر من المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة الإناث اقل من المتوسط الفرضي وتشير هذه النتيجة إلى أن الاستخدام السيئ للإنترنت عند الذكور أكثر من الإناث

ولمعرفة الفروق بين المرحلة(الأولى والرابعة)استخدم الاختبار التائي والجدول(٩)يوضح ذلك

جدول (٩)

نتائج الاختبار التائي لإيجاد دلالة الفروق بين المرحلة الأولى والرابعة على سوء استخدام الانترنت

الأولى	١٠٠	٦٥،٤	١١،٧	٦٠،٠	٩،١٤	٩٦،
الرابعة	١٠٠	٥٤،٣	٨،٦	٦٠،٠	٧،١٣	١،٦٩

وتشير النتائج في جدول(٩) إن الوسط الحسابي للمرحلة الأولى على مقياس سوء استخدام الانترنت اكبر من المتوسط الفرضي وان المتوسط الحسابي للمرحلة الرابعة اصغر من المتوسط الفرضي وهذه النتيجة تشير إلى إن إساءة استخدام الانترنت لدى طلبة المرحلة الأولى أكثر من المرحلة الرابعة.

ثالثا: التعرف على العلاقة بين درجات الطلبة في مقياس هندسة الذات ودرجاتهم على مقياس سوء استخدام الانترنت وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على المقياسين(هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت)ثم اختير معامل الارتباط بالاختبار التائي للكشف عن دلالته الإحصائية عند مستوى ٠،٠٥ والجدول(١٠)يوضح ذلك

جدول(١٠)

قيمة معامل ارتباط بيرسون بين مقياس هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت

العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	الدلاله
ذكور	٠،٥٨	٥،٢	معاملات الارتباط داله إحصائيا عند مستوى(٠،٠٥)
اناث	٠,٣٧	٥،٢	

وتشير النتائج في الجدول(١٠)الى وجود علاقة سالبة داله إحصائيا بين درجات هندسة الذات ودرجات سوء استخدام الانترنت.

مناقشة النتائج: في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يتبين ماياتي:

اولا: لقد أشارت النتائج في الجدول(٦) والجدول(٧)إن مستويات هندسة الذات هي فوق المتوسط ويمكن تفسير هذه النتيجة وان متوسط الذكور هو الأعلى بأن متغير الجنس يعد من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم هندسة الذات فهو يحدد إلى حد ما أساليب المعاملة الو الدية فقد نرى الفرق واضحا في تعامل الوالدين مع الذكر والأنثى،حيث يعطى (الولد)الرعاية والعناية والاهتمام بقدر يفوق البنت كما انه يمنح حرية الحركة والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من البنت ويعد كذلك الممثل الحقيقي لتطلعات وآمال الوالدين وخاصة الأب الأمر الذي يعطي للذكر الأهمية بذاته فيصبح أكثر ثقة وقدرة على بقاء ذاته.(سعيد،٢٠٠٨،ص ٨٤)

وفي ضوء نظرية هندسة الذات يمكن القول إن الشاب الجامعي يكتسب عددا من القدرات الهامة التي لاتكون موجودة خلال سنوات حياته الماضية ولعل أهم هذه القدرات هو التركيز في تفكيره وتصوره وإحساساته فضلا عن ذلك نجد إن الشاب الجامعي يتمكن من مواجهة الكثير من المواقف الضاغطة بكثير من الوعي والنظرة الموضوعية وهكذا نجده يستطيع حل مشاكله باختيار بدائل عديدة يضعها في ذهنه. إن تفكير طالب الجامعة هو أكثر تجريدا من مراحل حياته السابقة.

ويمكن أن ترجع هذه النتائج إلى إن الطالب الجامعي تتطور لديه القابليات والقدرات من خلال زيادة المعلومات والخبرات الجديدة التي يكتسبها من خلال دراسته ويمكن لهذه الخبرات أن تزيد من سعة إدراك وتفكير الطالب بحيث تمكنه من ان يكون أكثر قدرة ومهارة في تواصله مع الآخرين.وأكثر قدرة في فهم ذاته ومن حوله.

وأما بالنسبة إلى تفوق المرحلة الرابعة على طلبة المرحلة الأولى في هندسة الذات فيمكن تفسير ذلك بأن مفهوم هندسة الذات من المفاهيم والمتغيرات التي تتطور تبعا للعمر وذلك لأن الطالب الجامعي بزيادة العمر وزيادة المرحلة الدراسية يحدث له زيادة في المعارف والخبرات وهذه الزيادة تؤثر على مفهوم الذات لدى الطالب وتقديره لذاته وثقته بنفسه وعلى مجمل قدراته الذاتية العقلية والعاطفية.

ثانيا: أشارت النتائج في الجدول(٨)والجدول(٩)إلى أن الاستخدام السيئ للانترنت عند الذكور أكثر من الإناث وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة هبة ربيع(٢٠٠٣) ودراسة محمد عبد الهادي(٢٠٠٥) ودراسة نايف(٢٠١٢)(الهادي ومطر،٢٠٠٥،ص٣٤)

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بحسب المنظور النفسي إن فكرة الأسرة نحو الأنثى والذكر مختلفة فالأسرة ولاسيما الأسرة العربية والعراقية تنظر إلى الأنثى نظرة الضعف بينما ترى الذكر هو مصدر القوة وهو المفضل لدى الأسرة دائما وهذا يعطي الذكر الحق في التحرك والتصرف بحرية أكثر من الأنثى مما يجعله أكثر حرية في اختيار صداقاته،نمط شخصيته وحتى أكثر حرية في الارتباط بوسائل الإعلام فهو يختار البرامج التي تعجبه ويشاهدها و يسمح له بذلك بينما توضع الكثير من القيود في وجه الأنثى لممارسة نفس الدور وتقنية الانترنيت محببة لطلبة الجامعة من إناث وذكور لكن القيود الاجتماعية والأخلاقية والدينية تحد من حرية الأنثى في الدخول لعالم الانترنت بالمستوى الذي يسمح به للذكر .

وتشير نتائج الاختبار التائي للفروق بين المرحلة الأولى والرابعة إن المرحلة الأولى تسيء استخدام هذه التقنية أكثر من المرحلة الرابعة ويمكن أن تفسر هذه النتيجة من خلال نتائج بعض الدراسات التي بينت ان أكثر الذين يسيئون استخدام الانترنت هم من المراهقين والذكور

وتؤكد هذه النتيجة ما تشير إليه بعض الأدبيات ان الناس الذين يسيئون استخدام الانترنت هم الأكثر قلقا فالطالب الجامعي في المرحلة الأولى هو أكثر تعرضا للمواقف الضاغطة من طالب المرحلة الرابعة فالانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية أمر يشعره بالاغتراب والقلق والاختلاط بين الجنسين في المرحلة الجامعية يعد عاملا أخر يولد مواقف جديدة تحتاج من الطلبة الجدد تكيفا وجهدا إضافيا (القريشي ، ٢٠١١،ص١٢٥)

ثالثا: ومن خلال الجدول (١٠) تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت بين عينة الذكور وبين عينة الإناث ومن هذه النتيجة تبين ما يأتي:

١- إن العلاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت (لدى عينة الذكور) تتضح من خلال قيمة معامل الارتباط (٠،٥٨) ويشير ذلك إلى وجود حاجات مهمة للانتماء عند طلبة الجامعة غير مشبعة ويظهر ذلك من خلال قضائهم وقتا أطول في تصفح مواقع الشبكة وبشكل خاص المواقع الاجتماعية او مواقع التعارف (عطية ،٢٠٠١،ص١٢٧) ا وان الطالب لديه إحساس كبير بالفراغ الذهني مما يدفعه الى البحث عن المتعة والصحبة والعلاقات المتنوعة عبر شبكة الانترنت والتي تكون من خصائصها الجاذبية والتعلق والانبهار .

٢- إن العلاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت لدى الإناث تتضح من خلال قيمة معامل الارتباط (٠,٣٧) ويمكن تفسير ذلك إن إساءة الاستخدام عند الإناث اقل منه عند الذكور وقد يعود ذلك إلى تأثر إجابة الإناث على المقياس بعامل المرغوبية الاجتماعية فانعكس ذلك على درجات الارتباط فظهرت نتائج الذكور أعلى في معدلاتها وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتائج دراسات مثل دراسة مؤسسة العلوم القومية بالولايات المتحدة عام ١٩٩٧ حيث بينت في نتائجها ان الذكور أكثر اهتماما من الإناث بالتصفح والبحث عن الألعاب (الفلفي، ٢٠٠٦،ص١٤) وربما تعود هذه الفروق الى ان الأسرة تضع قيودا وحدودا على سلوك الأنثى وتزيد من رقابتها لها على عكس الذكر .

التوصيات

توصي الباحثة بحسب النتائج التي حصلت عليها بما يلي

١- عمل ورش تدريب لطلبة الجامعة في مجال التنمية الذاتية وخاصة الأناث٢- القيام بدورات إرشادية في مجال الاستخدام الأمثل للأنترنت٣-مساعدة الطلبة(إناث ،ذكور)على تخطي مشاكلهم التي تعترض حياتهم من خلال التوجيه والإرشاد وبذلك ينخفض الضغط النفسي عليهم٤- استثمار أوقات الفراغ بالعمل الايجابي المثمر وتدريب الطلبة على

ذلك٥- تخصيص منهج تربوي إسلامي يدرس في كافة التخصصات ذلك لأن الأيمان بخلق شخصية متزنة مثالية٦- توعية الآباء والأمهات بضرورة بناء شخصية أبنائهم من الصغر وتعويدهم على الثقة بالنفس٧- إعطاء دور لوسائل الأعلام المحلية في توعية الشباب بمخاطر الانترنت وايجابياته وحسن استخدامه.

المقترحات

تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية.

١- إجراء دراسة عن هندسة الذات وعلاقتها بالاستخدام الأمثل للأنترنت٢- إجراء نفس الدراسة الحالية وعلى تخصصات أخرى مقارنة بين التخصص العلمي والأنساني٣- إجراء دراسة لأثر برنامج تدريبي في هندسة الذات على مستوى الوقت الذي يقضيه الفرد على الانترنت

المصادر

١- القرآن الكريم

٢- احمد،محمد صالح(٢٠٠١) هوس الانترنت وتداعياته الاجتماعية والسياسية،القاهرة،المؤسسة العربية الحديثة ،كتاب الهلال العدد(٢١٥)

٣- الفقي،إبراهيم(٢٠٠٩):البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال ،مكتبة المدينة،ط

٤- الفقي ،إبراهيم(٢٠١١) قوة التحكم في الذات ،دار التوفيق للنشر ،دمشق ط١

٥- المشاقبة ،محمد(٢٠٠٨)مبادئ الإرشاد النفسي ،دار ناجح للنشر والتوزيع ،الأردن ط١

٦- الطراونة ،نايف سالم و الفنيخ ،لمياء سليمان(٢٠١٢) استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،المجلد العشرون 'العدد (١)

٧- العيسوي،عبد الرحمن (٢٠٠٤) سيكولوجية الشباب والجنوح دراسة نفسية ،دار الراتب للطباعة ،لبنان،ط١

٨- الفلفلي ،هناء حسين (٢٠٠٦) الإشاعات المتحققة من استخدام الشباب الجامعي للانترنت ،بحث مقدم الى المؤتمر التربوي السنوي الثالث لمركز البحوث التربوية والنفسية ،بغداد

٩- القريشي،غنى ناصر حسين (٢٠١١) الضبط الاجتماعي ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،الأردن ،ط١

١٠- فرج . صفوت(١٩٨٩) القياس النفسي ، الانجلو المصرية،ط

١١- حمص،أنطوان (١٩٩١) أصول البحث في علم النفس ،مديرية الكتب الجامعية ،جامعة دمشق

١٢- توق،محي الدين والطحان ،محمد خالد (١٩٨٦) دراسة مقارنة لمفهوم الذات بين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين،مجلة كلية التربية في دولة الإمارات العربية ،العدد الأول

١٣- خالد،السعيد محمد (٢٠٠٥) تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،القاهرة ،المجلد (٤٩)عدد(١٥)

١٤- بهي الدين ،هبة (٢٠٠٣) إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة دراسات نفسية مجلد (١٣) العدد(٤)القاهرة،مصر

١٥- الشويقي ،أبو زيد سعيد والطاهر ،عبد الباري محمد (٢٠٠٣) بعض المشكلات السلوكية المرتبطة باستخدام الانترنت لدى الشباب السعودي ،المؤتمر الدولي الرابع الحاجات النفسية والاجتماعية والتربوية للشباب في مجتمعات دول مجلس التعاون الخليجي .

١٦- سوين،ريتشارد (١٩٨٨)علم الأمراض النفسية والعقلية ،ترجمة احمد عبد سلامة ،مكتبة الفلاح للنشر ،الكويت ط١

١٧- عبد الرحمن ،سعد(١٩٨٨) القياس النفسي النظرية والتطبيق،دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر ،ط٣

١٨- مهدي، كريمة عبد المنعم (٢٠٠٤)الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالانترنت لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة ،ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي لجامعة الأزهر.

١٩- مصباح،عبد الهادي(٢٠٠٤) إدمان الانترنت ،مجموعة أبحاث،القاهرة ،الدار المصرية للنشر.

٢٠- معمرية،بشير(٢٠٠٨) مدخل لدراسة القياس النفسي ،المكتبة العصرية،مصر،ط١.

٢١- منصور،تحسين بشير(٢٠٠٤) استخدام الانترنت ودوافعه لدى طلبة جامعة البحرين ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ،العدد(٨٦).

٢٢- عبد السلام ،نجوى(١٩٩٨)أنماط استخدام الشباب لشبكة الانترنت المؤتمر العلمي الرابع لكلية الإعلام وقضايا الشباب ،جامعة القاهرة .

٢٣- الهادي ، محمد حمد عبد ومطر،عبد الفتاح رجب(٢٠٠٥) إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ،القاهرة ،كلية التربية ،العدد(٤).

٢٤- النعمة،طه والعجيلي،صباح(٢٠٠٤) مدخل إلى علم النفس ،منشورات المجمع العلمي ،مطبعة المجمع العلمي ،ط,١

٢٥-ألن،بن(٢٠١٠)نظريات الشخصية ترجمة علاء الدين كفافي ومايسة احمد نبال وسهير محمد سالم ،دار الفكر للطباعة .

٢٦-Arnstein,P(١٩٩٩):Self efficacy as a mediator of the relationship between pain intensity. Disability depression in chronic pain patient No(٨٠).

٢٧- Aker,J& Jaen(٢٠٠١) (I)seek pleasures and (we) avoid pain :the role of self-regulatory gools in information processing and persuasion ,Journal of consumer research(٢٨)

٢٨- Anthory,R&Simon,M(١٩٩٢) Structure of testing & the Science of neuron Associative conditioning ,Assay(٦).

٢٩-Bandler,R&Grinde,J(١٩٨٠)Nero-Linguistic programming study of structure of subject Experience meta publication.

٣٠- Bread,K&Wolf,M(٢٠٠١) Modification in the proposed diagnostic critereria for internet addiction syber psychology .

٣١- Cleveland ,B :(١٩٨٤) Master teaching techniques ,basic techniques of (NLP) in the classroom ,cannec press.

٣٢- Caplan,S (٢٠٠٢) : Problematic internet use and psychosocial well-being ,Journal of cognitive behavioral Measurement ,instrument computers in human behavior vole (١٨) N(٢).

٣٣- Dilts,R(١٩٩٠):changing Believes system with NLP .Journal of counseling .N(٢٢)

٣٤- Dittmann ,k (٢٠٠٢): A study of the relationship between loneliness and internet use amang university student ,school of Education, Andrews university

٣٥- Fonagy,P & Steel,H(١٩٩١):The capacity for understanding mental states the reflective self in parent and its significance for security of attachment. Journal of mental health N(١٢).

٣٦- Goldberg.L(١٩٩٦) : Internet addiction disorder. Journal of social psychology Vole(٥)

٣٧- Grinder .J&Satir .R (١٩٩٧) :changing with families ,Journal of cognitive psychology . N٩٢٣)

٣٨- Hong, k& Ridzuan,A(٢٠٠٣) Student attitudes towards the use of the internet for learning a study at university in Malaysia.

٣٩- John,M & Groho,L (٢٠٠٤) Internet addiction Guide Acts Esp. psychiatry v(٣٢) N(٦)

٤٠- Jemes,E & Grinder,A (١٩٨٧) : Making the massage clear ,NLP applied to business, Mainly to do with verbal communication

٤١- kltener,K(١٩٩٨) Networked health information : assuring quality control on the internet . Journal of communication vole(٥١) N(٢)

٤٢- Larose ,R & Eastin ,M (٢٠٠١) : Reformulating the internet paradox : social cognitive explanation of internet use and depression Journal of online behavior , vole (٢) N(٢)

٤٣- Maryann,R& carol,D(١٩٨٦): practitioner Manual for Introductory patterns in NLP, Southern press. A manual taken from practitioner training and aide memories to the training .

٤٤- Mark,K& Larry ,N (١٩٨٣) Irresistible communication, skills for the health professional .Herper Collins publishers.

٤٥- Martin.j (١٩٩٤): The construction and under standing of psychotherapeutic change , newyork .college press.

٤٦- ٠biakor.F (١٩٨٩) : Study of the development of concept in normally sighted . visually impaired student dissertation, abstracts international

٤٧- Pandin,R &Schnele,A(١٩٨٣) psychosocial correlates of abuse of adolescent students in treat mental, journal of studies on internet addiction.

٤٨- Sanders,C & Field,T& Kaplan,M(٢٠٠٠) the relationship of internet use to depression and social isolation among adolescent vol (٣٥).

٤٩- Shapira,N & Coldsmith.T (٢٠٠٠) Psychiatric features of individuals with problematic internet use Journal of affect disorder v(١٥)

٥٠- Stev.B & Connira.M (١٩٩٠) NLP strategies. Applied to wid rang of ideas including using time line for personal change.

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء

١- الأستاذ الدكتور كامل علوان الزبيدي
٢- الأستاذ الدكتور عبد الصاحب الجنابي
٣- الأستاذ المساعد الدكتور عبد الحسين رزوقي
٤- الأستاذ المساعد الدكتور نبيل عبد الغفور
٥-الأستاذ المساعد إنعام لفتة الهنداوي
٦- الأستاذ المساعد الدكتورة نهلة عبودي الصالحي

Engineering self and its relation to the misuse of the Internet

D.Huda kamel mansor
Colleg of Education Ibn Rushd university of Baghda

Abstract

The significance of the present research in the necessarily of skills and abilities development to student that give him success in all his life especially through NLP skills that's made student overcome good and pad thinks in internet world wherein he become able to internet controlee because this world made hem suffer from serious problems. The study aims at the following ١- Measuring NLP٢- Measuring internet abuse٣- Identifying the relation between the degree of internet abuse .And to learn information the research instrument used are:١-An Instrument to measure Internet abuse The research sample was selected in purposive method from Baghdad university students to college of education/Ibn –Rushed and the number of the students was (١٠٠) males and (١٠٠) females. The NLP scale it consisted of (٣٠) items , the internet abuse scale consisted of (١٥) items The t- test was used for the equal separate groups . the Pearson correlation coefficient . the findings of the research were as follow:

١- the students have middle level of NLP skills

٢- The female have lease level of internet abuse .

٣- research shown negative relation between the NLP and Internet

In the light of these findings the research has mad suggestion and recommendations.