



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: <http://www.jtuh.tu.edu.iq>

**M. Dr. Ibtisam Abdul Hamid  
Majeed Al-Hamdani**

**General Directorate of Education Saladin**

\* Corresponding author: E-mail: [amir.ibtisam@tu.edu.iq](mailto:amir.ibtisam@tu.edu.iq)

#### Keywords:

Impact program ,  
Internet addiction

#### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 31 Aug. 2020

Accepted 13 Sept. 2020

Available online 24 Apr. 2021

E-mail

[journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq](mailto:journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq)

E-mail : [adxxxx@tu.edu.iq](mailto:adxxxx@tu.edu.iq)

## The effect of a recreational program to reduce addiction to the Internet for middle school students

### A B S T R A C T

The impact of a recreational program to reduce addiction to the Internet for middle school students:

The current research aims to build a recreational program to reduce addiction to the Internet, and the research was applied to middle school students in Salah al-Din Governorate Center for the academic year (2018-2019). The program's implementation sample consisted of (60) students who "showed an increase" in addiction to the Internet .

The program consisted of (12) sessions presented to a group of experts in the field of education and psychology, and most experts agreed on the validity of the recreational program after making the amendments that they proposed, and the program was applied to members of the experimental group in the first course of the academic year 2018-2019, after which the researcher applied the addiction measure On the Internet on the members of the two groups for the purpose of verifying the effect of the recreational program. The researcher used the appropriate statistical means to reach the results that showed the effect of the recreational program in reducing the addiction to the Internet among the members of the experimental group. The researcher made a number of recommendations and proposals.

© 2021 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.4.2.2021.18>

## أثر برنامج تروحي لخفض الإدمان على الأنترنت لطلبة المرحلة الإعدادية

م. د. ابتسام عبد الحميد مجيد الحمداني / المديرية العامة لتربية صلاح الدين

### الخلاصة:

يهدف البحث الحالي بناء برنامج تروحي لخفض الإدمان على الأنترنت، وقد طبق البحث على طلبة المرحلة الإعدادية في مركز محافظة صلاح الدين للعام الدراسي (2018-2019) تألفت عينة تطبيق البرنامج من (60) طالباً من الذين أظهروا ارتفاعاً في الإدمان على الأنترنت.

تكون البرنامج من (12) جلسة عرضت على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس واتفق معظم الخبراء على صلاحية البرنامج التروحي بعد إجراء التعديلات التي اقترحوها، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الكورس الأول للعام الدراسي 2018-2019، بعد ذلك طبقت الباحثة مقياس الإدمان على الأنترنت على أفراد المجموعتين لغرض التحقق من أثر البرنامج التروحي،

واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج التي أظهرت أثر البرنامج التروحي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

### الفصل الأول: مشكلة البحث problem of the Research

تتزايد مشكلة الإدمان على الأنترنت يوماً بعد يوم وقد يضحى البعض بسببه بالعمل والدراسة والعلاقات الأسرية وقد تسوء سمعة الفرد من خلال الإفراط في استعمال الأنترنت خاصة طلبة المرحلة الإعدادية الذين هم أكثر تعرضاً لإدمان الأنترنت، وبقدر ما تقدمه هذه الشبكة العنكبوتية من خدمات على المستوى الشخصي والمهني بقدر ما يثير الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة إلى أخطار ونتائج سلبية على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني، حيث لاحظت الباحثة من خلال قيامها بالتدريس في الإعدادية تدني مستوى التحصيل الدراسي وشكاوي الأهل والغياب المتكرر والرسوب في الامتحانات أو التقصير في أداء الواجبات دفعها للبحث عن الآثار التي يتركها استعمال الأنترنت وخاصة تحطيم منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية وغياب البرامج التي تنمي قدراتهم العقلية وتشبع حاجاتهم المختلفة في ظل كثرة المجالات والقنوات التلفازية الهابطة خاصة في العراق الذي يشهد أوضاعاً أمنية واقتصادية صعبة تدفعهم إلى البحث عن المتعة والتسلية وقضاء الأوقات المسلية مع الغرباء بعيداً عن الرقابة والروتين الممل للهروب من الواقع الذي نعيشه، إننا فعلاً أمام مشكلة خطيرة وانه لا بد من إجراءات علمية بحثية للوقوف على هذه المشكلة، ولا نبالغ اذا قلنا أن أي تغير أو تطور اجتماعي نحو الأفضل انما يتوقف على ما يقدمه المجتمع من برامج تربوية وإرشادية وتروحية تساعد في تخطي هذه المشكلة، لذا ارتأت الباحثة ان تعد وتطبق برنامجاً ترويحياً لخفض الإدمان على الأنترنت.

### أهمية البحث The Importance of the Research

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تطورات سريعة وهائلة شملت كافة المجالات، مما دفع الأمم لمواكبة هذه التطورات وبناء مجتمعاتها، فأصبح الفرد المحور الأساس في هذه التطورات، بوصفه قيمة كبيرة شغلت العلماء على مختلف الاختصاصات. وأصبحت قضية تفهم الفرد لقدراته وإمكانياته مسألة مهمة له وللمجتمع، والهدف النهائي لتنمية الفرد والمجتمع وتقدمهما (القاضي، 1981، 75). ومن هذه التطورات شبكة الأنترنت التي تعتبر ثورة علمية هائلة اذ أصبحت الدليل على الرقي والتطور التكنولوجي، بل أصبحت اهم منافذ التواصل مع الآخرين في كل أنحاء العالم، وبقدر ما تقدمه هذه الشبكة من منافع بقدر ما يؤدي التعلم بالأنترنت إلى ما نسميه (إدمان الأنترنت)، لأن الوقت الذي يقضيه الفرد بحثاً عما يهمه يعد اهم اشكال التوازن بين شيئين متناقضين من نوع صراع الاقدام - الاحجام، هما الرغبة في شيء ما والخوف من شيء اخر يواجههما الفرد (Hardy,2004, 570-585)

فقد كانت ظاهرة الإدمان على التلفزيون في الماضي من الظواهر النفسية والاجتماعية التي احتلت مكانة مهمة في الدراسات النفسية، اما اليوم فالأطفال والمراهقون والشباب مدمنون على الأنترنت، حيث

أشارت مجلة النيوزويك ان 32% من مستخدمي شبكة الأنترنت يعانون من إدمان الأنترنت الشديد (ارنوط, 2004, 25).

وبما ان الكمبيوتر قد تغلغل في جميع مجالات الحياة وأصبح في جميع المؤسسات التعليمية والاقتصادية, بل بات مقررأ دراسياً لجميع الطلبة في جميع مراحل التعليم ابتداءً من مرحلة الروضة وانتهاءً بالجامعة مما جعل الكمبيوتر المتحكم الأقوى في سلوك الفرد وأصبح الدخول على شبكة الأنترنت ليس مستحيلاً.

فالأنترنت سلاح ذو حدين فهو نعمة ووسيلة تكنولوجية مهمة ذات فوائد كبيرة وفي نفس الوقت وسيلة للعبث والأذى وإساءة التصرف, من هنا تعدّ دراسة إدمان الأنترنت من الظواهر النفسية والاجتماعية التي يزداد الاهتمام بها خاصة بعد انعقاد المؤتمر العالمي الأول لإدمان الأنترنت في سويسرا, والذي اعتبرت مشكلة إدمان الأنترنت مشكلة عالمية (ارنوط, 2007, 4)

### أهداف البحث وفرضياته

#### يهدف البحث الحالي:-

1. بناء برنامج ترويجي لخفض الإدمان على الأنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
  2. معرفة أثر البرنامج الترويجي في خفض الأمان على الأنترنت لدى طلبة المجموعة التجريبية .
- وفي سبيل تحقيق أهداف البحث وضعت الباحثة الفرضيات الصفرية الآتية:-
1. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت.
  2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت.

### حدود البحث: Limits of the Reseach

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الخامس الإعدادي/الكورس الأول للعام الدراسي (2018 - 2019) في مركز محافظة صلاح الدين.

### تحديد المصطلحات: Limitation of the Terminology

#### أولاً: البرنامج Program

عرفه (روبرت, 2004)

بأنه خطة منظمة تحوي مجموعة من العناصر الأساسية التي تسهم في تغيير جوانب من سلوك وشخصيات الأفراد قصد استثمار طاقاتهم وإمكانياتهم وتحقيق أهدافهم وتطلعاتهم (روبرت, 2004, 245)

ثانيا: الترويح:

تعريف (طه, 2006)

هو الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك فيه الفرد بمحض ارادته ومن خلاله يحصل على اشباع فوري (طه, 2006)

التعريف الإجرائي للبرنامج الترويحي: هو مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو التغيير .

ثالثا: الإدمان:

تعريف (النبلسي, 2004)

مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا وهو ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان ان يزيله عن طريق الإدمان. (النبلسي, 2002, 137)

إدمان الأنترنت

تعريف (اورزاك, 1998)

ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون وقتا طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم ولا يباليون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. (اورزاك, 1998, 2).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الإدمان المستخدم في البحث الحالي.

الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الاطار النظري:

يحتل الأنترنت مكانة كبيرة في حياتنا وتتوسع تطبيقاته يوماً بعد يوم ولم يكن ممكناً الاستغناء عنه في كافة مناحي الحياة, لكن البعض ما يزال يتربص في حالة من عدم الارتياح والتوجس من التعامل معه على اعتقاد انه يوجد جانب مظلم لهذه التكنولوجيا العصرية المدهشة. (زيدان, 2008, 380) فاستعماله يمكن ان يكون مجهد او مؤثراً على الشخصية وهذا يعتمد على أساليب وطرق كيفية استعماله, فالاستخدام المعتدل يقلل من اثاره السلبية, أما الاستخدام المفرط والمبالغ فيه فهو الذي يستهلك طاقة وفكر وجهده وحواسه وأعصابه وهذا ما أدى بظهور مصطلح إدمان الأنترنت. (Greene, 1998, 78-79) وكان اول ظهور لمصطلح إدمان الأنترنت عام 1995 عندما نشر اونييل مقالة بعنوان (سحر وإدمان الحياة على شبكة الأنترنت) والذي نشر في صحيفة نيويورك تايمز, ثم اتبعها اقتراحاً لطبيب النفس الأمريكي ايفانجولد برج بان إدمان الأنترنت هو اضطراب مميز حينما نشره على صفحات الأنترنت بعنوان (أعراض إدمان الأنترنت) أثر تسلمها رسالة من احد مستخدمي الأنترنت شرح فيها كيف تعطلت حياته نتيجة الاستعمال المفرط للأنترنت وسماها باضطراب إدمان الأنترنت. (العصمي, 2010, 20)

## أسباب الإدمان على الأنترنت:

1. الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين.
2. إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة.
3. توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي.
4. يحاول الفرد من خلال الأنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوط الحياة اليومية.  
(المصري, 2006, 173)
5. انتشار مقاهي الأنترنت وتوفير السيولة المالية للمراهقين.
6. التأثير بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور في الاتصالات.
7. تأثير جماعة الأقران وخاصة المدمنين على الأنترنت.
8. المفهوم السلبي للتحضر . (خليل, 2002, 168)

## بعض النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت:

### 1. الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه ان التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وتقدير الذات السلبي، فالأفراد الذين يحملون الإدراكات السلبية عن ذاتهم يجعلهم يفضلون الاندماج في أنشطة الأنترنت، لأنه اقل تهديداً من التفاعل المباشر.

### 2. الاتجاه السلوكي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه ان سلوكيات الفرد تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه سكينر والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً او سلباً، فالشخص الذي يعاني القلق يستخدم الأنترنت فيشعر بالهدوء والراحة ويعتبر هذا الإحساس بمثابة تعزيز إيجابي لاستخدام الأنترنت في المرات اللاحقة.

## ثانياً. الدراسات السابقة:

### 1. دراسة العبيدي وبن ديبس (2017)

أثر برنامج إرشادي لخفض درجة الأنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي لطلاب المرحلة الإعدادية بهدف تخفيف درجة الإدمان على الأنترنت، وتآلفت عينة الدراسة من (28) طالباً واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض درجة الإدمان على الأنترنت، وأوصت الدراسة بزيادة اهتمام المرشدين باضطراب الإدمان .(العبيدي وبن ديبس, 2017, 2)

### 2. دراسة شاهين (2015)

فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض إدمان الأنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض مستوى إدمان الأنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين, تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً, وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الأنترنت .(شاهين, 2014, 359)

#### إجراءات البحث

##### أولاً: مجتمع البحث:

يشمل البحث طلاب الخامس الإعدادي في مركز محافظة صلاح الدين للعام الدراسي 2018 - 2019 .

##### ثانياً: عينة البحث:-

اختارت الباحثة إعدادية خالد بن الوليد لغرض تطبيق البرنامج فيها بوصفها أكثر المدارس التي حصلت على درجات عالية على مقياس الإدمان على الأنترنت. وبعد تطبيق مقياس الإدمان حددت الباحثة الطلبة ذوي المستوى العالي في الدرجات على مقياس الإدمان على الأنترنت والذين انحرقت درجاتهم عن المتوسط بمقدار (درجة معيارية موجبة واحدة) وحصلوا على درجة (70) فما فوق, وكان عددهم (60) طالباً. وزعا عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة وبواقع (30) طالباً في كل مجموعة.

##### تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:-

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة إحصائياً في بعض المتغيرات, وهذه المتغيرات هي مستوى أداء أفراد المجموعتين على مقياس الإدمان على الأنترنت, مستوى التحصيل الدراسي للسنة الدراسية السابقة, درجة الذكاء, عمر الطلبة بالأشهر.

#### ثالثاً: التصميم التجريبي:

بما ان من أهداف البحث التعرف على أثر البرنامج التروحي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية لذا يكون شكل التصميم التجريبي هو تصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) الذي يمكن الباحث من التنبؤ بأن أي فروق تلاحظ بين المجموعتين إنما هي نتيجة للمعاملة التجريبية (فان دالين, 1977, 364).

##### رابعاً: أدوات البحث وتطبيقها:

##### أ. مقياس الإدمان على الأنترنت:

اطلعت الباحثة على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بموضوع الإدمان على الأنترنت, وكذلك المقاييس التي وضعت لقياس هذا المتغير, ارتأت الباحثة تبني مقياس الدكتور بديرية سليم لمناسبة المقياس للبحث وأيضاً طبق على المرحلة الإعدادية وقد اجري للمقياس الصدق والثبات من خلال

عرضه على الخبراء, وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (44) فقرة, وكان عدد الفقرات الإيجابية (37) فقرة أما الفقرات السلبية فكانت (7) فقرات.

#### **ب. البرنامج التروحي:**

من أهداف البحث الحالي بناء برنامج تروحي, ومعرفة أثر هذا البرنامج في خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية وتطلب ذلك اختيار الباحث للمكونات المناسبة للبرنامج في سبيل تحقيق أهداف البحث.

#### **خطوات بناء البرنامج:**

اعتمدت الباحثة على العديد من الأنشطة والفعاليات التروحية الاجتماعية والفنية والرياضية (وتمت الاستعانة بمدرسي التربية الرياضية والفنية أثناء تطبيق البرنامج) لخفض الإدمان على الأنترنت.

#### **الهدف العام للبرنامج:**

للبرنامج التروحي هدف عام واحد هو العمل على خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد عينة البحث.

#### **محتوى البرنامج التروحي:**

لغرض بناء محتوى البرنامج اطلعت الباحثة على عدد من البرامج النفسية والتربوية والإرشادية والتروحية التي تستهدف تنمية القدرات والميول والاتجاهات وتعديل السلوك فضلاً عن مقابلة عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس واخذ مشورتهم وفي ضوء ذلك ارتأت الباحثة ان يبنى البرنامج مكوناً من (12) جلسة.

تضمن البرنامج فعاليات اجتماعية ورياضية لكل منها هدفها الخاص وتشارك جميعها في تحقيق الهدف العام الذي هو خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### **الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج:**

وجدت الباحثة من خلال اطلاعها على دراسات تجريبية سابقة أن الفترة الزمنية للتجربة أو لتطبيق برنامج تعديل السلوك كانت تتراوح ما بين ستة أسابيع وسنة, وبما أن عدد جلسات البرنامج المستخدم في هذا البحث (12) جلسة, فقد ارتأت الباحثة تطبيقها بمعدل جلستين أسبوعياً, وبدأت الجلسات يوم الاثنين الموافق 10/1 وانتهت يوم الأحد الموافق 11/11 وبذلك تصبح الفترة الزمنية المقررة لتطبيق البرنامج (6) أسابيع ومدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة اي درس واحد فقط.

#### **صدق البرنامج التروحي:**

للتحقق من صدق البرنامج التروحي وصلاحيته تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس ضمن استبيان طلب فيه إبداء آرائهم حول مدى صلاحية البرنامج التروحي لتحقيق هدف البحث, ومدى ملائمة البرنامج للمرحلة العمرية لمجتمع البحث, صلاحية محتوى, المواقف السلوكية لتحقيق الهدف العام والأهداف السلوكية.



وقد اجمع معظم الخبراء على صلاحية البرنامج الترويجي في إمكانية تحقيق الهدف منه بعد إجراء التعديلات التي اقترحوها، كما اقترح بعض الخبراء إجراء تعديلات لغوية، وقد اخذت الباحثة بهذه الاقتراحات.

### **تطبيق البرنامج الترويجي:**

قامت الباحثة بتنفيذ جلسات البرنامج بمعدل جلستين أسبوعياً. وإذا صادف يوم الجلسة عطلة تؤخر الجلسة لليوم الثاني.

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الترويجي حددت الباحثة يوم الخميس الموافق 15/ 11/ 2018 تطبيق مقياس الإدمان على الأنترنت على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

ويهدف هذا التطبيق إلى معرفة الفرق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي، فضلاً عن معرفة الفرق بين أداء أفراد المجموعة التجريبية وأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الإدمان على الأنترنت، ويعد هذا تقويماً نهائياً لأثر البرنامج الترويجي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى المجموعة التجريبية.

### **خامساً: الوسائل الإحصائية**

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المتوفرة في الحقيبة الإحصائية لبرنامج (spss) والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار التائي لعينتين مترابطتين، مربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون.

### **نتائج البحث**

#### **أولاً: عرض النتائج ومناقشتها.**

سيتم عرض النتائج وفقاً لتسلسل أهداف البحث.

**الهدف الأول: (بناء برنامج ترويجي لخفض الإدمان على الأنترنت)** تم تحقيق هذا الهدف ببناء برنامج ترويجي لخفض الإدمان على الأنترنت وبإجراء عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج لتحقيق الهدف الموضوع لأجله وبعد إجراء التعديلات التي اقترحوها.

**الهدف الثاني: (التعرف على أثر البرنامج الترويجي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية).** لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالتحقق أولاً من الفرضية الأولى الموضوعة لهذا الغرض.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت.



استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين وأظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت ( 11.884 ) وهي اكبر من القيمة البالغة (2.201) عند درجة حرية (29) وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الاختبار البعدي والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1)

نتيجة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين للكشف عن دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت.

المجموعة الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية	
تجريبية- قبلي	30 طالب	75.54	7.450	11.884	2.201	دال
تجريبية- بعدي	30 طالب	59.02	7.8175			

وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل بديلها القائلة هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت. وبما ان الفرضية البديلة قبلت لذا توجب التحقق من الفرضية الثانية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت.

وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت بلغت القيمة التائية المحسوبة (17.844) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.021) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) وتشير النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية البالغ (59.02) درجة وبانحراف معياري (8.36) درجة ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (74.02) درجة وبانحراف معياري (7.43) درجة والجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول (2)

الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الإدمان على الأنترنت في الاختبار البعدي.

المجموعة الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية - بعدي	30	59.02	8.36	17.844	2.021	دال
الضابطة- بعدي	30	74.02	7.43			

وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة لوجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الإدمان على الأنترنت، ويمكن القول ان هذا الفرق يعبر عن انخفاض درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الإدمان على الأنترنت والذي يشير بدوره إلى أثر البرنامج التروحي الذي أدى إلى خفض الإدمان على الأنترنت. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من (شاهين، 2015) التي أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الإدمان على الأنترنت (شاهين، 2015، 358) ودراسة (العبيدي وآخرون، 2017) التي أشارت إلى أثر البرنامج الإرشادي وفحواه في خفض درجة إدمان الأنترنت لدى طلاب المرحلة الإعدادية التي تمت الإشارة إليها في الفصل الثاني .

### **الاستنتاجات :-**

من اهم النتائج التي توصلت لها الباحثة:-

1. إمكانية خفض الإدمان على الأنترنت لدى الأفراد من خلال استخدام البرنامج التروحي.
2. أثر البرنامج التروحي المستخدم في هذا البحث في خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### **التوصيات :**

في ضوء النتائج تم التوصل إليها توصي الباحثة:-

1. إمكانية الاستفادة من البرنامج التروحي لخفض الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة من قبل المرشدين في المدارس المتوسطة.
2. توعية المدمنين بمخاطر الإدمان على الأنترنت.

### **المقترحات**

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها تقترح الباحثة:-

1. إجراء دراسة مماثلة لمعرفة أثر البرنامج التروحي لخفض الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة من مراحل دراسية أخرى.

1. Arnout, Bushra Ismail (2007) Internet addiction and its relationship to both personality dimensions and psychological disorders among adolescents, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, No. 55.
2. Arnout, Bushra Ismail (2004) Childhood mental disorders, causes, diagnosis, treatment, Cairo, The Anglo-Egyptian Library.
3. Khalil, Muhammad Bayoumi (2002) The Deviations of Youth in the Era of Globalization, Part 2, Bt, Dar Quba Printing and Publishing, Cairo.
4. Zaidan, Essam (2008) Internet addiction and its relationship to anxiety, depression, loneliness, and self-confidence, Arab Studies in Psychology 402.
5. Shaheen, Muhammad Ahmad (2015) The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Internet Addiction for a Sample of University Students, Al-Aqsa Magazine (Human Sciences Series) Volume Nineteenth, Issue Two, Ed 1 -2.
6. Taha, Abd Al-Rahim Taha (2006), Introduction to Al-Tareeh, Dar Al-Wafa for Publishing and Distribution, Alexandria, 1st Edition.
7. Al-Obeidi, Nasser Bin Saleh, and Bin Dabis, Saeed (2017), The Impact of a Mentoring Program to Reduce the Degree of Internet Addiction, The International Journal of Specialized Education, Volume (5) June 2017.
8. Al-Osami, Zola (2010) Internet addiction among youth and its relationship to social communication skills, a comparative study on a sample of Damascus University students, Assiut University, Egypt.
9. Van Dalen, Diopold B (1977) Research Methods in Education and Psychology, translated by Muhammad Nabil Nofal and others, 1st Edition, The Anglo-Egyptian Library.
10. Al-Qadi, Yusef Mustafa and others (1981) Psychological counseling and educational guidance, 1st floor, Dar Al-Marikh, Riyadh.
11. Al-Masry, Muhammad Walid (2006) The Arab Family and the Internet Obsession, Al-Arabi Magazine, Kuwait, Issue 575 .
12. Nabulsi, Muhammad Ahmad (2004) Psychiatric Diseases and Their Treatment, Center for Psychological and Psychosomatic Studies, Tripoli. Lebanon.
13. Hardy,M.(2003) Life beyond the serene:Embodiment and identity through the internet.Sociological review,50.
14. Orzaek M,H. (1998)Computer addiction:what is it ? psychiatric times XV8: Available: WWW. Mhsources.com/pt/p980852.htm..
15. Ropert,J.stemberg (2004)"parapsychology" U.S.A Thomson waisworth.
16. Greene, R.W. (1998) Internet addiction: Is it sust this onths hand wringer for worry-warts, ora genuine problem? Computer world, Volume32.