مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 127) 2024, pp. 727-747

تجنب التجربة وعلاقته بإدمان التكنولوجيا لدى المراهقين

م.د. قصي جابر أم معين
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
ammaaeen@gmail.com
07717220142

مستخلص البحث:

تجنب التجربة هو الميل الطبيعي لدى البشر لتجنب التجارب المهددة أو غير المريحة، ويمكن أن تعزى هذه الغريزة إلى قدرتها على التكيف ، فمن الناحية التطورية اتخاذ خطوات عملية نحو تقليل الخوف أو القلق يعني زيادة فرص البقاء وبالتالي انتشار هذه الاستجابة السلوكية ، وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في الاستجابة لهذه الانفعالات بشكل مناسب من المرجح أن يزيد من فرص الإصابة الخطيرة . من المؤكد إن يواجه المراهقون مشاكل تتعلق باستخدام الانترنت والهواتف المحمولة والعاب الفيديو ، من ناحية اخرى يستخدم المراهقون هذه السلوكيات أكثر من إي مجموعة اخرى ، ويشعرون بانهم أكثر معرفة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات .

وهدف البحث الحالي التعرف إلى :

1- تجنب التجربة لدى المراهقين .
2- دلالة الفروق لتجنب التجربة على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث)
3- الادمان التكنولوجي لدى المراهقين .
4- دلالة الفروق للإدمان التكنولوجي على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث)
5- العلاقة الارتباطية بين تجنب التجربة والادمان التكنولوجي .

ولتحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى بناء تجنب التجربة وتكون بصيغته النهائية من (17) فقرة. وكذلك عمد الباحث إلى بناء مقياس ادمان التكنولوجيا وتكون المقياس بصيغته النهائية من (18) فقرة . وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية تم تطبيقهن على عينة البحث المؤلفة من (360). وأظهرت النتائج الاتي:

1-يتسم افراد عينة البحث بمستوى عال من تجنب التجربة .
2-هناك فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في تجنب التجربة ولصالح الاناث .
3-يتسم افراد عينة البحث بمستوى عال من ادمان التكنولوجيا .
4- هناك فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في ادمان التكنولوجيا ولصالح الذكور .
5-هناك علاقة طردية بين تجنب التجربة وادملن التكنولوجيا .

وفي ضوء النتائج المتحققة في البحث الحالي خرج الباحث ببعض التوصيات والمقترحات

مشكلة البحث

تجنب التجربة يعكس توجها خاصا تجاه تجارب الفرد ، وبالتالي يؤثر على مجموعة متنوعة من استراتيجيات التجنب في المواقف المؤلمة مثل ، تجنب السلوك، أو الالهاء، أو الاجترار، أو إعادة التقييم، أو القمع، فان إي سلوك للبحث عن السلامة يسعى من خلاله الفرد إلى الهروب من التجربة المؤلمة، أو تجنبه للأحداث غير السارة، أو التجارب الانفعالية ، أو تثبيط بعض الحالات الانفعالية عند غياب التهديد البيئي المسبب للخطر، لذلك يرتبط التجنب المتزايد للتجربة بمجموعة من النتائج السلبية مثل ، انخفاض جودة الحياة ، وزيادة شدة الاعراض النفسية ، وظهور اعراض الصحة البدنية

، وهذا يعني إن المستويات العالية من تجنب التجربة قد يؤدي إلى الاعتماد المفرط على سلوك السلامة عبر مجموعة متنوعة من الاحداث التي تثير الضيق لدى الفرد، مما يؤدي إلى انخفاض السلوك الموجه نحو الهدف ، وتقليل المرونة ، ورفض التحيزات المعرفية (Kirk et al ,2019 , p.10) يعتقد (Zvolensky & Forsyth, 2002) إن تجنب التجربة له دور مهم للسلوكيات غير القادرة على التكيف والامراض النفسية ، ويرى (Hayes et al , 2004) إن تجنب التجربة يرتبط بالاكتئاب والقلق والصدمات النفسية وانخفاض جودة الحياة ، ويرى (Chawla & Ostafin, 2007) إن تجنب التجربة له دور في العديد من الاضطرابات النفسية مثل تعاطي المخدرات ، واضطرابات ما بعد الصدمة ، وهوس نتف الشعر ، واضطراب القلق ، والخوف (Abramowitz et al , 1996 , p.160) . ويرى (Hayes et al., 1996) في اطار تجنب التجربة إن اضطراب القلق هي مشكلات يستخدم فيه الفرد استراتيجيات غير فعالة في محاولة لقمع التأثير السلبي (الخوف والقلق) والاحاسيس الفسيولوجية غير المريحة (تسارع ضربات القلب ، وضيق التنفس) والافكار غير المرغوبة (التدخلات الوسواسية ، وذكريات الاحداث المؤلمة) والادراك السلبي (توقع النتائج الخطيرة) (Berman et al , 2010 ,p.110) .

بسبب ظهور تكنلوجيا المعلومات في المشهد الثقافي ، وكونها عنصرا اساسيا في الحياة اليومية ، أصبح استخدام تكنلوجيا المعلومات والاتصالات موضوع للقلق الاجتماعي وخاصة فيما يتعلق بالمراهقين ، لقد تطور القلق بين المراهقين لان تكنلوجيا المعلومات هي مجموعة توجد في بيئة اجتماعية وهذه التكنلوجيا موجودة بشكل خاص في حياتهم (Castellana et al ,2007 , p.196)

خلال السنوات الاخيرة تمت دراسة خصائص تكنلوجيا المعلومات والاتصالات لاحتمالية السلوك الادماني المتعلق باستخدامها ، ودراسة عوامل الخطر لإساءة استخدامها ، ونتيجة لذلك لا يوجد اجماع على تسمية هذه الظاهرة ولم يتم تعيينها كفئة تشخيصية مشابهة للمغامرة المرضية ، فقد تم دراسة هذه القضايا في اطار الادمان السلوكي ، تعمل تكنلوجيا المعلومات والاتصالات على تعزيز انماط جديدة من السلوك ، والتي قد تولد مستويات معينة من التبعية واساءة الاستخدام ، مثل تصفح الانترنت واستخدام الهواتف المحمولة وممارسة العاب الفيديو ، إن فهم وتحليل هذه السلوكيات يبدوا منطقيا لأنه قد يؤدي إلى ظهور اعراض مماثلة لتلك التي تظهر لدى الإفراد الذين يعانون من ادمان المخدرات (Garcia-Oliva and Piqueras , 2016 , p.393)

تتلخص مشكلة البحث الحالي ، محاولة الإجابة على السؤال الآتي: ما طبيعة العلاقة التفاعلية المتبادلة بين تجنب التجربة وادمان التكنولوجيا؟ .

أهمية البحث

تجنب التجربة هو الميل الطبيعي لدى البشر لتجنب التجارب المهددة أو غير المريحة، ويمكن أن تعزى هذه الغريزة إلى قدرتها على التكيف ، فمن الناحية التطورية اتخاذ خطوات عملية نحو تقليل الخوف أو القلق يعني زيادة فرص البقاء وبالتالي انتشار هذه الاستجابة السلوكية ، وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في الاستجابة لهذه الانفعالات بشكل مناسب من المرجح أن يزيد من فرص الإصابة الخطيرة أو الوفاة (Orcutt et al ,2020 ,p.409) . تؤثر الطرق التي يتفاعل بها الافراد مع الضغوط أو عند تعاملهم معها على رفاهيتهم ، يلعب تجنب التجربة دورا هاما في العلاقة بين التوتر والنتائج السلبية لدى الإفراد ، حيث يركز الإفراد على تجنب الاحداث الداخلية غير المرغوب فيها بدلا من التركيز على تحقيق الاهداف ، حيث وجد Karekla and Panayiotou ,2011 إن الإفراد الذين لديهم مستوى عال من تجنب التجربة استخدموا استراتيجيات مثل الانكار والدعم العاطفي وفك

الارتباط السلوكي والتنفيس ولوم الذات ، والافراد ذات المستوى المنخفض من تجنب التجربة كان لديهم إعادة لصياغة الايجابية والقبول (Hinds et al ,2015 , p.285) .

وجدت دراسة Kashdan and Kane , 2011 إن الإفراد الذين لديهم مستوى منخفض من تجنب التجربة لديهم نمو شخصي اكبر واعتقدوا بان حياتهم ذات معنى (Kashdan and Kane , 2011, p.84) ، ووجدت درسة Merwin et al , 2011 إن المستويات العالية من تجنب التجربة يؤدي إلى اعتدال العلاقة بين الايذاء الجنسي والاعراض النفسية ، وان الإفراد الذين لديهم المستويات المنخفضة من تجنب التجربة هم اقل عرضة لظهور تلك الاعراض Merwin et al, 2008, (p.573) . حيث لخصت تلك الدراستان بان تجنب التجربة عملية نفسية تلعب دورا رئيسيا في مدى تعامل الاشخاص مع مجموعة واسعة من الضغوط (Hinds et al ,2015 , p.294) .

إما الدراسات التي بحثت في الاختلافات الفردية بين الجنسين فقد وجدت دراسة (Eaton & Bradley, 2008 إن الاناث لديهن تجنب تجربة أكثر من الذكور (Karekla and Panayiotou ,2011, p.164)

ينظر إلى تجنب التجربة على انه يؤثر على مجموعة من سلوكيات التجنب ضمن سياقات متنوعة (مثل تجنب موقف مؤلم أو تركه ، الهاء النفس إثناء حدوث الموقف المؤلم ، اجترار حدث اجتماعي محرج) (Kirk et al , 2019 , p.10) .

فقد اشارت بعض الدراسات منها Li & Chung, 2006; Miltenberger, 2005; Wilson & Roberts, 2002 إن وظيفة تجنب التجربة تخدم بعض السلوكيات الإدماني مثل ادمان الانترنت واضطراب الاكل (Kingston et al , 2010 , p.147) .

هناك علاقة بين تجنب التجربة والسلوك الادمان كاستخدام الالعاب الفيديو والعدوان ، الادمان السلوكي له دور في تجنب التجربة ، هذه السلوكيات الاشكالية (اساءة استخدام تكنلوجيا المعلومات والاتصالات) يمكن إن تكون جزء من مجموعة السلوكيات التي يؤديها الفرد من اجل الهروب المحفزات الداخلية المكروهة عند إدراك إن تجنب التجربة هو نمط غير مرن . لقد اصبحت شعبية واستمرارية تكنلوجيا المعلومات والاتصالات واضحة ، لقد أصبح الانترنت والهواتف المحمولة والعاب الفيديو دور مهم في عملية التنشئة الاجتماعية لأنها اثرت على السلوك والاتجاهات واصبحت دراسة هذه التقنيات ضرورية في مجال علم النفس

(Garcia-Oliva and Piqueras , 2016 , p.393-394) الادمان التكنولوجي تضمن ثلاثة استخدامات : الاستخدام الاشكالي المفرط للأنترنت، والاستخدام الاشكالي للهاتف المحمول، والاستخدام الاشكالي لألعاب الفيديو ، لقد بينت دراسة (Carbonell, Fúster, et al., 2012) حلو الاستخدام المفرط للأنترنت حيث ارتبط الافراط في استخدام الانترنت بزيادة احتمالية المعاناة من الارق والخلل الاجتماعي والاكتئاب والقلق والافكار السلبية في المواقف الاجتماعية ، ومستوى عال من الاعراض الجسدية والقلق والاكتئاب والعجز الجنسي والضيق النفسي واضطراب النوم، إما ما يخص الاستخدام الاشكالي للهواتف المحمولة فقد اشارت (Carbonell, Fúster, et al., 2012) فقد ارتبط استخدام الهواتف المحمولة بالإفراط في استهلاك الكحول والتدخين والاكتئاب والفشل الأكاديمي والقلق والارق (Carbonell, Fúster, et al., 2012)، إما فيما يتعلق بإساءة استخدام العاب الفيديو فقد وجدت دراسة (Marco & Ch´ oliz, 2013) إن العواقب الاكثر وضوحا لهذه المشكلة هي تغيير نمط الحياة وتعطيل التنظيم الزمني اليومي والتسبب في تعطيل النشاطات الأخرى مثل انخفاض العلاقات الشخصية المزيد من المناقشات حول العلاقات الاسرية والزوجية وانخفاض الاداء الأكاديمي والتخلي عن الأنشطة الترفيهية (Marco and Choliz , 2013 ,p.125-141)

اشارت دراسة Vinas , 2002 بارتباط استخدام الدردشة عبر الانترنت بالضيق النفسي وعدم الرضا للعلاقات مع العائلة ومع الشريك وخاصة لعدم القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية (Vinas et al , 2002 ,p.253) . إما الدراسات التي اوجدت فروقا بين الجنسين ، فقد اشارت دراسة Labrador and Villadongos ,2010 إلى وجود مشاكل تكنلوجيا المعلومات بين الذكور والاناث ، فيما يخص استخدام شبكة الانترنت وجد إن الاناث أكثر استخداما من الذكور ، وفيما يخص العاب الفيديو وجد إن الذكور أكثر استخداما من الاناث ، إما استخدام الهواتف المحمولة فقد وجد إن الاناث اكثر استخداما من الذكور (Carbonell et al , 2012 , p.790) . وكشفت دراسة Gleason , 2002 عن وجود فروق بين الجنسين لسوء استخدام الانترنت ، حيث وجد إن الذكور يميلون إلى الاستخدام المسيء للأنترنت أكثر من الاناث ، بينما لم تجد دراسة Kim and Davis , 2009 إي فروق بين الجنسين لإساءة استخدام الانترنت (Casas et al , 2013 , p.41).

أهداف البحث

يهدف البحث العالي التعرف إلى

1- تجنب التجربة لدى المراهقين .
2- دلالة الفروق لتجنب التجربة على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث)
3- الادمان التكنولوجي لدى المراهقين .
4- دلالة الفروق للإدمان التكنولوجي على وفق متغيري النوع (ذكور – اناث)
5- العلاقة الارتباطية بين تجنب التجربة والادمان التكنولوجي .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة المتوسطة والاعدادية في المدارس الحكومية التي تتراوح اعمارهم (13-18) سنة في مدارس بغداد .

تحديد المصطلحات

أولا: تجنب التجربة Experiential Avoidance

عرفه Hayes et al , 1996 " عدم الرغبة في تحمل الأفكار والذكريات والانفعالات المزعجة والتجارب الخاصة (مثل ، أحاسيس الجسم) ، يؤدي عدم الرغبة إلى بذل جهود غير صحية لمقاومة هذه التجارب والهروب منها وتجنبها (Abramowitz et al , 1996 , p.160) .

وقد تبنى الباحث تعريف Hayes et al , 1996 تعريفا نظريا للبحث الحالي .

إما التعريف الاجرائي هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب إثناء استجابته على مقياس تجنب التجربة

ثانيا : الادمان التكنولوجي (Technological Addictions)

عرفه Griffiths , 2005 بأنه " الادمان غير الكيميائي (سلوكي) ينطوي على تفاعل بين الإنسان والاله ، وعادة ما يحتوي على سمات شخصية تسهم في تعزيز الميول الادمانية (Nyamadi , 2020 , p .471) .

وقد تبنى الباحث تعريف Griffiths , 2005 تعريفا نظريا للبحث الحالي .

إما التعريف الاجرائي فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب إثناء اجابته على مقياس الادمان التكنولوجي .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 127) 2024, pp. 727-747

الفصل الثاني / الاطار النظري

أولا : نظرية تجنب التجربة (Experiential Avoidance) لـــ Hayes et al , 1996

من الواضح إن الحيوانات ، بما في ذلك البشر لديهم الدافع لتجنب التأثير السلبي ، وبالتالي فان الجرذ الذي يتلقى صدمة كهربائية في غرفة سوف يتردد في العودة إلى تلك الغرفة ، وهذا له قيمة البقاء ، حيث إن القدرة على تجنب إشارات الخطر قد تسمح للكائن الحي بالتحايل على الاذى الجسدي ، يقترح Hayes et al ,1996 إن مشكلة تجنب التجربة متجذرة في الوظائف التقييمية للغة والادراك (Chawla and Ostafin , 2007 , p.872) .

إن استخدام سلوكيات غير قادرة على التكيف (مثل ، القلق والادمان ، وتعاطي المخدرات) لتجنب أو تغيير التجارب النفسية غير السارة ، حيث يرى Hayes et al ,1996 إن استراتيجية التجنب فعالة على المدى القصير ، إما على المدى الطويل فان لها تأثيرا في زيادة تكرار الحدث نفسه الذي يحاول الشخص تجنبه والصراع معه ، حيث وجد Koster et al ,2004 ان قمع الأفكار غير المرغوبة تؤدي إلى زيادة تكرار تلك الأفكار (Begotka et al , 2004 ,p.18) .

ينظر إلى تجنب التجربة بانها عملية علاجية للقبول والالتزام ويعكس توجها نحو تجارب الفرد ، وبالتالي يؤثر على مجموعة متنوعة من استراتيجيات التجنب في المواقف المؤلمة ، والتي تشمل (التجنب السلوكي ، والالهاء ، والاجترار ، واعادة التقييم ، والقمع) وان إي سلوك يؤدي إلى سلامة الفرد هو بالأحرى هروب من التجارب المؤلمة أو تجنب الاحداث غير السارة والتجارب الانفعالية السلبية و تثبيط بعض الحالات الانفعالية ، لذلك يرتبط تجنب التجربة بمجموعة من النتائج السلبية منها انخفاض جودة الحياة ، وزيادة شدة الاعراض النفسية ، وتفاقم اعراض الصحة البدنية ، وهذا يعني إن المستويات العالية من تجنب التجربة يؤدي إلى الاعتماد على سلوكيات السلامة عبر مجموعة من السياقات التي تثير الضيق مما يؤدي إلى انخفاض السلوك الموجهة نحو الهدف ، وتقليل المرونة ، وانخفاض التحيزات المعرفية (Kirk et al , 2019 ,p.10)

ووجد Gamez and colleagues , 2011 ان تجنب التجربة يشمل ، تجنبا للسلوك (التجنب العلني للمواقف المؤلمة) ، والنفور من الضيق (عدم قبول الضيق) ، والمماطلة (تأخير الضيق المتوقع) ، وتشتت الأفكار / القمع (تجاهل أو قمع الضيق) ، والكبت / الانكار (الابتعاد والانفصال عن الضيق) ، وتحمل الضيق (الاستعداد للتصرف بفاعلية في مواجهة الشدائد)
(Buckner et al , 2014 , p .569) . يشير تجنب التجربة إلى استراتيجية التنظيم الذاتي التي تتضمن بذل الجهود للسيطرة على المحفزات السلبية أو الهروب منها مثل الأفكار أو المشاعر أو الاحاسيس التي تولد انزعاجا قويا ، هذه الاستراتيجيات التي قد تكون مفيدة وقابلة للتكيف عند التعامل مع الانفعالات المرتبطة بموقف معين على المدى القصير ، ويمكن إن تكون ضارة إذا تم تعميمها وتحولها إلى نمط غير مرن ، وهذا يعني إن تجنب التجربة إن الفرد يعاني باستمرار من الاحداث السلبية مما يسبب معاناة اكبر ويصبح عائقا يحول دون السعي لتحقيق اهداف ايجابية ذات قيمة ، ويمكن القول إن تجنب التجربة بانها الاستخدام المنهجي للتجنب مما يؤدي إلى اضطرابات عامة مزمنة ، حيث يؤدي هذا النمط من التجنب إلى فرض قيود على جوانب مختلفة من الحياة واستمرار المعاناة إليها ، ويرى Hayes et al , 1996 إن هناك عنصرين في الادبيات المتعلقة باستراتيجيات المواجهة هي ، محاولة الهروب من التجارب المجهدة (المواجهة المتجنبة) ، وتثبيط التعبير الانفعالي (كبت الانفعالات) ، بالإضافة إلى ذلك هناك اعتقاد بان السيطرة على الاحداث المجهدة هي خارج نطاق الذات (نقص السيطرة) مما يؤدي إلى التجنب ، ويشير Hayes et al , 1996 إن تجنب التجربة يتكون من جزأين مترابطين هما :

1- عدم الرغبة في البقاء على اتصال مع التجارب الخاصة المكروهة بما في ذلك الاحاسيس الجسدية والعواطف والافكار والذكريات والميول السلوكية .
2- التدابير المتخذة لتعديل التجارب أو الاحداث المنفرة التي تسببها . [(Garcia-Oliva and Piqueras , 2016 , p.394)

ثانيا : وجهات النظر المفسرة لإدمان التكنولوجيا (Technological Addictions)

يرى Beranun , 2007 من المؤكد إن يواجه المراهقون مشاكل تتعلق باستخدام الانترنت والهواتف المحمولة والعاب الفيديو ، من ناحية اخرى يستخدم المراهقون هذه السلوكيات أكثر من إي مجموعة اخرى ، ويشعرون بانهم أكثر معرفة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، ويكون المراهقون معرضين للخطر بسبب حدوث تغيرات نفسية واجتماعية ، مثل وضوح مفهوم الذات أو علاقتهم مع اقرانهم ، تؤدي هذه العمليات العقلية إلى تحفيز التوتر لدى المراهقين ، قد تساعد هذه السياقات المراهقين على تطوير هويات وهمية أو مثالية تتناسب وتوقعاتهم الخاصة مما يمنحهم فرصة لاقامة تفاعلات اجتماعية وذلك بفضل عدم الكشف عن هويتهم وخصائص الاتصالات التي لم تتم وجها لوجه (Corballo et al , 2015)

المراهقة هي فترة مهمة من مراحل تطور الفرد ، فان القدر الكبير من الوقت الذي يقضيه المدمنون على العاب الانترنت خلال هذه المرحلة التنموية التكوينية الحاسمة يمكن إن يعيق التطور الطبيعي للشباب ، قد يعطل النمو الجسدي والعقلي ويؤثر سلبا على تكوين الهوية الذاتية وادائه الأكاديمي ، نظرا لان الادمان مشكلة خطيرة ذات عواقب بعيدة المدى بالنسبة للمراهقين ، لذلك بعض الخصائص الشخصية لها علاقة كبيرة بإدمان التكنولوجيا ، لذلك سنوضح تأثير الخصائص الشخصية على نمط التغيير في ادمان التكنولوجيا لدى المراهقين مع مرور الوقت :

أولا : الجنس : اشارت العديد من الدراسات منها دراسة (Cole & Griffiths, 2007; Kim & Cho, 2002 إلى إن الذكور يلعبون الالعاب عبر الانترنت بشكل متكرر ويظهرون مستويات ادمان اعلي بكثير مقارنة بالإناث ، هناك احتمال إن يكون الاختلاف بين الجنسين في وقت استخدام اللعب عبر الانترنت ناتجا عن التوقعات الاجتماعية المرتبطة بالجنس ، غالبا ما يكون الذكور لهم اهداف رئيسية لتسويق الالعاب لان المجتمع غالبا ما ينظر إلى الالعاب عبر الانترنت وخاصة الالعاب العنيفة على أنها مادة ترفيهية للذكور أكثر من الاناث ، فان التفاعل المعقد بين التوقعات الاجتماعية حول كونك ذكرا أو انثى قد يؤثر على ميل المراهقين إلى ممارسة الالعاب عبر الانترنت (Hong et al , 2014 ,p.10) .

ثانيا : ضبط النفس : هو القدرة على تأخير متعة المرء ورضاه عن طريق تنظيم التصرفات المندفعة من اجل تحقيق اهداف على المدى الطويل ، والذي يشار إليه كعامل يؤثر على ادمان الالعاب عبر الانترنت، اظهر المراهقون الذين يعانون من انخفاض ضبط النفس احتمالية اكبر للإدمان على الانترنت بسبب عدم قدرتهم على التحكم في رغبتهم في ممارسة الالعاب ، وهذا يمثل مشكلة لان المراهقين لا يستطيعون التعلم أو وضع حدود بين ممارسة الالعاب كوسيلة للترفيه وممارسة الالعاب كضرورة (Hong et al , 2014 ,p.10) .

ثالثا : احترام الذات : هناك سمة شاعة وهي تقدير الذات: وهو تقدير الشخص الشامل لقيمته الخاصة ، واشارت العديد من الدراسات إلى إن تقدير الذات لدى المراهقين وادمان الانترنت لها علاقة سلبية ، يصبح المراهقون الذين يعانون من انخفاض احترام الذات أكثر انخراطا لادمان الانترنت على الفضاء الخيالي لانهم يتمكنون من تجربة نوع الحياة التي طالما رغبوا فيها في الواقع (Hong et al , 2014 ,p.10) .

رابعا : العدوان : نموذج العدوان احدى نظريات التعلم الاجتماعي للعدوان تشير إلى إن التعرض للألعاب العنيفة يؤدي باللاعبين إلى تطوير نصوص معرفية تتعلق بالعدوان
. (Hong et al , 2014 ,p.10)

خامسا : تنظيم الانفعال : إن الافتقار إلى القدرة على تنظيم الانفعال له علاقة بمشاكل عقلية مختلفة ، مثل اضطراب الشخصية وتعاطي المخدرات (تجنب التجربة) يمكن وصف تنظيم الانفعال بأنه وعي الفرد وفهمه وقبوله لمشاعره الخاصة والقدرة على التحكم فيها من اجل الوصول إلى اهداف الفرد وتلبية المتطلبات الظرفية (Gratz and Roemer ,2004 , p41-54)

سادسا : الضغط الأكاديمي والدافع : ملاحظة الضغط الأكاديمي والتحفيز يتعلق بادمان المراهقين على الانترنت وخصوصا العاب الفيديو والاستخدام المفرط للهاتف النقال ، لان العمل الأكاديمي يعد من أهم المهام في مرحلة نمو المراهق ، حيث وجد إن الاداء الأكاديمي له علاقة سلبية مع ادمان العاب الكمبيوتر لدى المراهقين (Hong et al , 2014 ,p.10) .

سابعا : المهارات الاجتماعية : هناك العديد من الدراسات التي تزعم إن مستخدمي الانترنت والعاب الفيديو المفرطين يمتلكون مهارات اجتماعية ضعيفة وهم منعزلون تماما
. (Hong et al , 2014 ,p.10)

الفصل الثالث / اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي اتبعها الباحث، في تحديد منهجية البحث، ومجتمع البحث، واختيار عينة ممثلة له، وإعداد أدتي البحث، والتحقيق من الصدق والثبات ، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستعملة لتحليل البيانات ومعالجتها.

منهجية البحث

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي، والذي يُعنى بدراسة الظواهر بطريقة كمية، ويصف الظاهرة كما هي. وبالتحديد تم اتباع الدراسة الارتباطية ، الذي يُعنى بدراسة العلاقة بين المتغيرات (محمد، 2012، ص90-91).

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المدارس المتوسطة الإعدادية في بغداد الكرخ والرصافة البالغ عددهم (245452)* للعام الدراسي (2022-2023)، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)
مجتمع البحث

المديرية	عدد الذكور	عدد الإناث	العدد الكلي
الكرخ	61501	59066	120567
الرصافة	67081	57804	124885
المجموع	128582	116870	245452

* تحصل الباحث على أعداد الطلبة من أقسام التخطيط التربوي الخاصة بكل تربية.

عينة البحث

تألفت عينة البحث الحالي من (360) طالبا وطالبة من مرحلة الدراسة المتوسطة والإعدادية، موزعين على ثماني مدارس اختيرت بطريقة عشوائية، من بغداد الكرخ والرصافة. استناداً إلى طريقة التوزيع المتساوي للعينة، بواقع (180) من الذكور، و(180) من الإناث. وجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)
عينة البحث

المديرية	الجنس	المدرسة	أعداد الطلبة	المجموع
الكرخ	ذكور	متوسطة الدورة	45	90
		ثانوية الاندلس	45	
	اناث	متوسطة نازك الملائكة	45	90
		اعدادية الكرخ	45	
الرصافة	ذكور	ثانوية العلوم	45	90
		اعدادية الامين	45	
	اناث	ثانوية الصمود	45	90
		إعدادية أم ايمن	45	
المجموع			360	

الاداة الاولى : تجنب التجربة (Experiential Avoidance)

قام الباحث ببناء مقياس تجنب التجربة على وفق التعريف النظري ونظرية **Hayes et al , 1996** ، وتم بناء المقياس للأسباب الاتية :

1- الاطار النظري ، والدراسات السابقة .
2- عدم وجودة اداة لقياس تجنب التجربة في البيئة العراقية .
3- تتوافر في المقياس الخصائص السايكومترية من الصدق والثبات .
4- السؤال الاستطلاعي .

صلاحية الفقرات :

بعد الانتهاء من بناء المقياس والذي يحتوي على (17) فقرة ، ذات البدائل الرباعية (اوافق بشدة ، اوافق ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) وتعطى الدرجات (1,2,3,4) على التوالي وقام الباحث بعرض المقياس بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء في علم النفس ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم وملائمتها للبيئة العراقية ، ومدى صلاحية الفقرات وملاءمة البدائل ، وقد اقرت جميع فقرات المقياس من قبل المحكمين ، وعدلت بعض الفقرات ، وقد اخذ الباحث بالتصويبات وبذلك بقي المقياس بعدد فقراته (17) .

تحليل الفقرات

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 127) 2024, pp. 727-747

بهدف الحصول على بيانات يتم من خلالها تحليل الفقرات بأسلوبي (العينتين المتطرفتين) و (علاقة الفقرة بالمجموع الكلي) .

1- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :-

تتطلب طريقة التحليل على وفق هذا الاسلوب القيام بالآتي :-

1- استخراج الدرجة الكلية لكل فقرة .

2- ترتيب الدرجات الكلية تنازلياً من اعلى درجة الى اوطأ درجة .

3- اختيار (27%) من الاستمارات التي حصلت على اعلى درجة في مقياس تجنب التجربة و (27%) من الاستمارات التي حصلت على ادنى درجة في ذلك المقياس . اذ تمثل نسبة الـ(27%) مجموعتين بأكبر حجم و اقصى تمايز ممكن . و بما ان مجموع عينة التحليل بلغ (360) استمارة ، فقد كانت نسبة الـ(27%) هي (97) استمارة لكل مجموعة ، لذلك فأن عدد الاستمارات هي (194) استمارة خضعت للتحليل . ومن ثم طبق الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا و الدنيا في كل فقرة. وقد خضعت إجابات استمارات العينتين (العليا والدنيا) للاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-Test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة من الفقرات، وتبين أن جميع الفقرات دالّة عند مستوى دلالة (.05) ، اذ بلغت القيمة التائية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (192) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات لمقياس تجنب التجربة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.12	1.29	2.70	1.12	2.58	دالة
2	3.61	1.36	2.67	1.35	5.10	دالة
3	3.53	1.48	2.85	1.44	3.45	دالة
4	3.90	1.13	2.69	1.41	7.04	دالة
5	3.78	1.36	3.08	1.33	3.85	دالة
6	3.54	1.46	2.30	1.39	6.44	دالة
7	3.63	1.44	2.33	1.27	7.06	دالة
8	4.26	1.27	3.03	1.36	7.83	دالة
9	3.91	1.10	3.09	1.26	5.10	دالة
10	4.06	1.18	2.93	1.24	6.86	دالة
11	4.09	1.10	3.19	1.20	5.73	دالة
12	3.90	1.14	2.98	1.33	5.50	دالة
13	3.98	.97	2.76	1.19	8.25	دالة
14	3.69	1.29	2.85	1.39	4.62	دالة
16	3.27	1.31	2.75	1.36	2.89	دالة
17	3.48	1.18	3.06	1.37	2.39	دالة

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 127) 2024, pp. 727-747

2- علاقة الفقرة بالمجموع الكلي :-

تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) (Person Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس ، إذ كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل (360) استمارة، و هي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء اسلوب المجموعتين المتطرفتين . وينبغي الاستبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس عالية ، وحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباط فقراتها مع الدرجة الكلية واطئة (الكبيسي ، 2010 ، 46-47) . وقد بلغت القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند درجة الحرية (358) ومستوى دلالة (05.) تساوي (08.) . وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تجنب التجربة

ت	معامل الارتباط	الدلالة	ت	معامل الارتباط	الدلالة
1	**0, 33**	دالة	10	**0, 20**	دالة
2	**0, 40**	دالة	11	**0, 36**	دالة
3	**0,33**	دالة	12	**0, 21**	دالة
4	**0 ,32**	دالة	13	**0, 31**	دالة
5	**0,44**	دالة	14	**0, 29**	دالة
6	**0,25**	دالة	15	**0, 35**	دالة
7	**0,17**	دالة	16	**0, 35**	دالة
8	**0, 23**	دالة	17	**0, 36**	دالة
9	**0, 12**	دالة			

الصدق Validity:

صدق المقياس يتعلق بما يقيسه، وجودة ذلك، ويبين لنا ما يمكن الاستدلال به من درجات ذلك المقياس (أنستازي و أوربينا، 2015، ص 149). وقد جرى التحقق من وجود مؤشراتٍ لصدق المقياس الحالي بأسلوبين، هما:

صدق البناء Construct Validity

ان صدق البناء يشير الى مدى قياس المقياس الى تكوين فرضي او مفهوم نفسي من خلال التحقق من مدى تطابق درجاته مع المفهوم او الافتراض الذي اعتمد عليه الباحث في بناء المقياس (الكبيسي ، 2010 ، ص 36) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال :

1-القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين العليا والدنيا)

2-علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس

الثبات Reliability

يشير الثبات الى دقة الاختبار وعدم تناقضه مع نفسه (الجبالي ، 1997 ، ص 121) .ويشير Guilford , 1954 ان مفهوم الثبات هو نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبار ما الى التباين الكلي للدرجة على الاختبار (فرج ، 2007 ، ص 296) . وقد استعمل الباحث (معامل الفا

كرونباخ) لأنه يعد المعادلة الرئيسية لاستخراج ثبات المقياس القائم على الاتساق الداخلي ، وقد بلغ معامل الثبات (0.71)

الاداة الثانية : مقياس ادمان التكنولوجيا (Technological Addictions)

قام الباحث ببناء مقياس ادمان التكنولوجيا والمكون من (18) فقرة على وفق التعريف النظري والاطار النظري لـ Griffiths , 2005 ، وصيغت فقرات المقياس على وفق ثلاثة جوانب لإساءة الاستخدام وهي تصفح الانترنت ، واستخدام الهاتف المحمول ، وممارسة العاب الفيديو .

صلاحية الفقرات

بعد الانتهاء من بناء المقياس والذي يحتوي على (18) فقرة ، ذات البدائل الرباعية (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابدا) وتعطى الدرجات (1,2,3,4) على التوالي وقام الباحث بعرض المقياس بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء في علم النفس ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم وملائمتها للبيئة العراقية ، ومدى صلاحية الفقرات وملاءمة البدائل ، وقد اقرت جميع فقرات المقياس من قبل المحكمين ، وعدلت بعض الفقرات ، وقد اخذ الباحث بالتصويبات وبذلك بقي المقياس بعدد فقراته (18) .

تحليل الفقرات

حساب القوة التمييزية لكل فقرة (المجموعتين المتطرفتين)

تم تطبيق المقياس ادمان التكنولوجيا على عينة التحليل ذاتها التي استعملت في المقياس السابق في البحث الحالي والبالغة (360) ، بعد ان استخرجت نسبة الـ (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات (المجموعة العليا) والـ (27%) من الاستمارات الحاصلة على اوطئ الدرجات (المجموعة الدنيا) ، اذ بلغ عدد افراد كلتا المجموعتين (194) ، بواقع (97) فردا للمجموعة العليا والدنيا ، وتم استخرج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقاييس ، باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين ، فوجد ان كل فقرات المقاييس ذات قوة تمييزية عالية عند مستوى دلالة احصائية (.05) والجدل (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس ادمان التكنولوجيا

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.10	1.35	2.01	1.17	2.13	دالة
2	2.91	1.42	2.18	1.33	3.90	دالة
3	3.33	1.56	2.44	1.36	4.51	دالة
4	3.73	1.97	2.67	1.41	5.99	دالة
5	4.26	1.261	2.94	1.51	6.94	دالة
6	4.39	1.96	3.05	1.46	7.96	دالة
7	3.98	1.28	3.21	1.63	3.86	دالة
8	3.69	1.40	2.60	1.37	5.74	دالة
9	3.98	1.11	2.48	1.36	8.89	دالة

10	3.30	1.41	2.43	1.31	4.67	دالة
11	4.06	1.08	2.88	1.44	6.79	دالة
12	4.29	1.93	2.81	1.28	9.62	دالة
13	3.99	1.11	3.32	1.38	3.92	دالة
14	3.73	1.41	2.99	1.47	3.78	دالة
15	3.79	1.09	2.42	1.40	8.03	دالة
16	3.29	1.42	2.77	1.42	2.68	دالة
17	3.62	1.27	2.68	1.37	5.24	دالة
18	2.71	1.41	2.52	1.35	1.04	دالة

أسلوب حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس الفرعي والدرجة الكلية للمقياس ، وباستعمال عينة التحليل ذاتها المستعملة لحساب القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين العليا والدنيا) والبالغة (360) فتبين ان جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا دالا احصائيا عند مستوى دلالة (.05) ، مما يشير الى تجانس فقرات المقياس الذي وضعت من اجله ، وقد بلغت القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون عند درجة الحرية (358) ومستوى دلالة (.05) تساوي (.08) والجدول (6) يوضح معاملات الارتباط لمقاييس ادمان التكنولوجيا .

جدول (6)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ادمان التكنولوجيا

ت	معامل الارتباط	الدلالة	ت	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.26	دالة	10	0.31	دالة
2	0.13	دالة	11	0.24	دالة
3	0.23	دالة	12	0.39	دالة
4	0.29	دالة	13	0.25	دالة
5	0.39	دالة	14	0.27	دالة
6	0.32	دالة	15	0.41	دالة
7	0.39	دالة	16	0.18	دالة
8	0.23	دالة	17	0.29	دالة
9	0.31	دالة	18	0.11	دالة

الصدق

تم التحقق من مؤشرات صدق مقياس الذكاء الثقافي باسلوبين هما :

صدق الظاهري

تحقق الصدق لمقياس ادمان التكنولوجيا من خلال عرض فقرات المقاييس والبدائل على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية ، وقد ابدى المحكمين موافقتهم على جميع الفقرات مع بعض التعديلات على صياغة بعض الفقرات وقد اخذ الباحث بهذه التعديلات .

صدق البناء

تم التأكد من صدق البناء لمقياس ادمان التكنولوجيا من خلال :
1-تمييز الفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين
2-علاقة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس

الثبات:

قام الباحث بتطبيق مقياس ادمان التنولوجيا على عينة التحليل ذاتها المستعملة سابقا ، حيث ظهر معامل الفا كرونباخ لمقياس ادمان التكنولوجيا (.73) .

الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة الحالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- الاختبار التائي لمعرفة دلالة معامل الارتباط .
- معامل الفا كرونباخ .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول : التعرف على طبيعة تجنب التجربة لدى افراد عينة البحث :

للتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، لإيجاد دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث اذ بلغ (48.65) وبانحراف معياري قدره (6.83) والوسط الفرضي قد بلغ (42.5) لمقياس تجنب التجربة ، وكانت القيمة التائية المحسوبة (17.08) والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)
الاختبار التائي لمقاييس تجنب التجربة

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
360	48.65	6.83	42.5	17.08	دالة

القيمة التائية الجدولية ، ودرجة حرية (359) ، عند مستوى دلالة (.05) = 1.96

يلاحظ من الجول اعلاه إن الوسط الحسابي قد زاد بمقدار عن الوسط الفرضي وهذا يعني ان افراد عينة البحث لديهم مستوى عال من تجنب التجربة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الطروحات النظرية في إن تجنب التجربة هو ميل طبيعي لدى الإفراد لتجنب الاحداث المهددة والمؤلمة وهي استراتيجية سلوكية لأبعاد مصادر الخطر الانية عن الفرد ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Merwin et al ,2008 ودراسة Kashdan and Kane, 2011 .

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لتجنب التجربة لدى افراد عينة البحث :

لتحقيق هذا الهدف فقد تم تطبيق مقياس تجنب التجربة على افراد عينة البحث الحالي ، وقد بلغت (360) ، بواقع (180) ذكراً و(180) أنثى. واستعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متجانستين، وبلغ الوسط الحسابي للذكور (41.43) درجة وبانحراف معياري (2.93) ، أما الإناث فقد بلغ الوسط الحسابي (55.89) درجة وبانحراف معياري (3.57) ، وكانت القيمة التائية المحسوبة

(22.11) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (.05) وبدرجة حرية (358) وهذا يعني وجود فروق بين الذكور والإناث ولصالح الاناث ، والجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين (الذكور- الاناث) لمقياس تجنب التجربة

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمةالتائية*		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	180	41.43	2.93	22.11	1.96	دالة
اناث	180	55.89	3.57			

القيمة التائية الجدولية ، ودرجة حرية (358) ، عند مستوى دلالة (.05) = 1.96

يلاحظ من الجول اعلاه ان الوسط الحسابي للإناث زاد بقدر عن متوسط الذكور مما يشير ان الاناث لديهن مستويات من تجنب التجربة اكثر من الذكور ، ويمكن تفسير ذلك ان الاناث يتعاملن مع استراتيجيات تجنب التجربة وهي المسؤولة عن الاختلافات بين الجنسين ، لذلك للإناث القدرة على توظيف التركيز على انفعالاتهن والتجنب، ويمكن تحليل ذلك ان النساء يمكنهن تحليل المشكلة للأحداث الضارة وتعظيم التأثير السلبي من خلال التركيز المشكلة والبحث عن حلول عملية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Eaton & Bradley, 2008

الهدف الثالث: التعرف على طبيعة ادمان التكنولوجيا لدى افراد عينة البحث :

للتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، لإيجاد دلالة الفروق بين الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث اذ بلغ (49.92) وبانحراف معياري قدره (5.13) والوسط الفرضي قد بلغ (45) لمقياس ادمان التكنولوجيا ، وكانت القيمة التائية المحسوبة (18.22) والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

الاختبار التائي لمقاييس ادمان التكنولوجيا

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
360	49.92	5.13	45	18.22	دالة

القيمة التائية الجدولية ،ودرجة حرية (359) ، عند مستوى دلالة (.05) = 1.96

يلحظ من خلال الجدول اعلاه إن الوسط الحسابي لأفراد عينة البحث قد زاد بمقدار عن الوسط الفرضي وبما إن القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية ، لذا يتمتع افراد عينة البحث بمستوى من ادمان التكنولوجيا ، ويمن تفسير ذلك حسب التوجه النظري إن المراهقين لديهم امكانية تبني هويات وهمية أو مثالية والتفاعل مع اشخاص في وقت مبكر من الحياة قد يفسر ارتفاع وتيرة استخدام تكنولوجيا المعلومات بين المراهقين ، كما ان تقدير الذات لدى المراهقين وادمان الانترنت لها علاقة سلبية ، حيث يصبح المراهقون الذين يعانون من انخفاض احترام الذات أكثر سهولة للإدمان لانهم

يتمكنون من تجربة نوع الحياة التي رغبوا فيها بالواقع وبالتالي استعادة احترام الذات المفقود لديه وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Vinas et al 2002 .

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) لإدمان التكنولوجيا لدى افراد عينة البحث :

لتحقيق هذا الهدف فقد تم تطبيق مقياس ادمان التكنولوجيا على افراد عينة البحث الحالي ، وقد بلغت (360) فردا ، بواقع (180) ذكراً و(180) أنثى. واستعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد ، وبلغ الوسط الحسابي للذكور (54.8) درجة وبانحراف معياري (4.16) ، أما الإناث فقد بلغ الوسط الحسابي (45.05) درجة وبانحراف معياري (3.64) ، وكانت القيمة التائية المحسوبة(8.06) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (.05) وبدرجة حرية (358) وهذا يعني وجود فروق بين الذكور والإناث ولصالح الاناث ، والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين (الذكور- الاناث) لمقياس ادمان التكنولوجيا

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمةالتائية*		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	180	54.8	4.16	8.06	1.96	دالة
اناث	180	45.05	3.64			

القيمة التائية الجدولية ، ودرجة حرية (358) ، عند مستوى دلالة (.05) = 1.96

يتضح من الجدول اعلاه إن التوسط الحسابي للذكور اكبر من المتوسط للإناث وان القيمة التائية المستخرجة اكبر من الجدولية ، إي إن هناك فرقا واضحا بين الذكور والاناث في ادمان التكنولوجيا ولصالح الذكور ، ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب وجهة النظر المتعلقة بالجنس ، إن العاب الفيديو على الانترنت والوقت الذي يقضيه المراهقون في وقت اللعب ناتج عن التوقعات الاجتماعية المرتبطة بالجنس ، غالبا ما يكون لدى الذكور اهداف رئيسية لتسويق الالعاب لان المجتمع ينظر إلى العاب الانترنت وخاصة الالعاب العنيفة على أنها مادة ترفيهية للذكور أكثر من الاناث ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Garbonell ,2011 .

الهدف الخامس : التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تجنب التجربة وادمان التكنولوجيا لدى افراد عينة البحث :

ظهر أن معامل الارتباط بين المتغيرين (0.41). وبعد اختبار دلالة معامل الارتباط، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (2.16). وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (.05) ودرجة حرية (358) تبين أن العلاقة دالة لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية. وجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

القيم الإحصائية للعلاقة بين تجنب التجربة وادمان التكنولوجيا

معامل الارتباط	القيمة التائية		النتيجة
	المحسوبة	الجدولية	

.41	2.16	1.96	دالة

من خلال الجدول اعلاه يمكن تفسير النتيجة بوجود علاقة ارتباطية قوية بين تجنب التجربة والاستخدام الادماني لكل من الانترنت والهواتف المحمولة والعاب الفيديو (ادمان التكنولوجيا) وذلك لارتباطها بشكل اساسي بالجوانب النفسية والانفعالية لمثل هذه السلوكيات ، كما ينعكس في التأثير على الصراعات الشخصية والتواصل والانفعال ، وهذا يتفق مع الاساس النظري بان جوهر تجنب المعرفة استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي للأحداث الداخلية بما في ذلك الادمان (والاعراض المزعجة) ، وهي وظيفة مفيدة على أنها استجابات تجنبيه ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Kingston et al , 2010 .

التوصيات

1- ممارسة العلاج بالقبول ، واستخدام اليقظة الذهنية حتى يصبح الإفراد اقل تفاعل مع التجارب الداخلية الصعبة مما يقلل من الاثار الضارة للتوتر .

2- استعادة تقدير الذات لدى المراهقين من خلال ممارسة انشطة اخرى مثل الرياضة من اجل الابتعاد عن الممارسات الضارة لادمان التكنولوجيا .

المقترحات

1- اجراء دراسة تتناول تجنب التجربة مع متغيرات الصحة النفسية.

2- اجراء دراسة ادمان التكنولوجيا مع متغير تعزيز الذات .

المصادر

أولا : المصادر العربية

- أنستازي، إن. و أوربينا، سوزان (2015). القياس النفسي. ترجمة صلاح الدين محمود علام. عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الجبالي ، حسني (1997). الفروق الفردية في القدرات العقلية ، الناشر مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
- فرج ، صفوت (2007). القياس النفسي ، ط6 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
- الكبيسي ، وهيب مجيد (2010) .القياس النفسي بين التنظير والقياس ، ط1 ، مؤسسة مصر مرتضى للتاب العراقي ، بيروت لبنان .
- محمد، علي عودة (2012). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار افكار للدراسات والنشر.

ثانيا : المصادر الاجنبية

- Abramowitz, J. S., Lackey, G. R., & Wheaton, M. G. (2009). *Obsessive–compulsive symptoms: The contribution of obsessional beliefs and experiential avoidance. Journal of AnxietYDisorders,23(2),160166.* doi:10.1016/j.janxdis.2008.06.003.
- Begotka, A. M., Woods, D. W., & Wetterneck, C. T. (2004). *The relationship between experiential avoidance and the severity of trichotillomania in a nonreferred sample. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 35(1), 17–24.* doi:10.1016/j.jbtep.2004.02.001.

- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). *Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. Journal of Anxiety Disorders,24(1),109–113.* doi:10.1016/j.janxdis.2009.09.005
- Buckner, J. D., Zvolensky, M. J., Farris, S. G., & Hogan, J. (2014). *Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. Psychology of Addictive Behaviors, 28(2), 568–574.* doi:10.1037/a0034545 .
- Carballo, J. L., Marín-Vila, M., Espada, J. P., Orgilés, M., & Piqueras, J. A. (2015). *Internet Abuse Risk Factors among Spanish Adolescents. The Spanish Journal of Psychology, 18.* doi:10.1017/sjp.2015.99 .
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., & Talarn, A. (2012). *Uso problemático de Internet y móvil en adolescentes y jóvenes españoles. Anales de Psicología, 28(3).* doi:10.6018/analesps.28.3.156061
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. & Oberst, U. (2012) *Adicci´on a Internet y m´ovil: una revisi´on de estudios empíricos espa˜noles [Internet and mobile addiction*: A review of Spanish empirical studies]. Papeles del psic´ologo, 33(2), 82–89.
- Casas, J. A., Ruiz-Olivares, R., & Ortega-Ruiz, R. (2013). *Validation of the Internet and Social Networking Experiences Questionnaire in Spanish adolescents. International Journal of Clinical and Health Psychology, 13(1), 40–48.* doi:10.1016/s1697-2600(13)70006-1.
- Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., & Beranuy, M.(2007). *Adolescents and information and communications technologies: Internet, mobile phone and videogames.Papele* del Psic´ologo, 28, 196–204.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). *Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. Journal of Clinical Psychology, 63(9), 871–890.* doi:10.1002/jclp.20400..
- García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). *Experiential Avoidance and Technological Addictions in Adolescents. Journal of Behavioral Addictions, 5(2), 293–303.* doi:10.1556/2006.5.2016.041 .

Global , DOI:10.4018/978-1-7998-2610-1.ch02 .

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.085.

- Hinds, E., Jones, L. B., Gau, J. M., Forrester, K. K., & Biglan, A. (2015). *TEACHER DISTRESS AND THE ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE. Psychology in the Schools, 52(3), 284–297.* doi:10.1002/pits.21821
- Hong, S., You, S., Kim, E., & No, U. (2014). A group-based modeling approach to estimating longitudinal trajectories of Korean adolescents' on-line game time. Personality and Individual Differences, 59, 9–15. doi:10.1016/j.paid.2013.10.018.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). *Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42(2), 163–170.* doi:10.1016/j.jbtep.2010.10.002 .
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). *Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. Personality and Individual Differences, 50(1), 84–89.* doi:10.1016/j.paid.2010.08.028.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). *Experiential Avoidance and Problem Behavior: A Mediational Analysis. Behavior Modification, 34(2), 145–163.* doi:10.1177/0145445510362575 .
- Kirk, A., Meyer, J. M., Whisman, M. A., Deacon, B. J., & Arch, J. J. (2019). *Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. Journal of Anxiety Disorders, 64, 9–15.* doi:10.1016/j.janxdis.2019.03.002 .
- Merwin, R. M., Zachary Rosenthal, M., & Coffey, K. A. (2008). *Experiential Avoidance Mediates the Relationship Between Sexual Victimization and Psychological Symptoms: Replicating Findings with an Ethnically Diverse Sample. Cognitive Therapy and Research, 33(5), 537–542.* doi:10.1007/s10608-008-9225-7 .
- Nyamadi , Makafui (2020). *Technology Addictions, Model Development, Measurement, and Effect on Performance From a Developing Country Context: A Viewpoint for Future Research* , Handbook of Research on Managing Information Systems in Developing Economies (pp.471-479)Publisher: IGI Global , DOI:10.4018/978-1-7998-2610-1.ch02
- Orcutt, H. K., Reffi, A. N., & Ellis, R. A. (2020). *Experiential avoidance and PTSD. Emotion in Posttraumatic Stress Disorder, 409–436.* doi:10.1016/b978-0-12-816022-0.00014-4.

technologies: Internet, mobile phone and videogames. Papeles

- Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Perez, I., & Cornella, M. (2002). *Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su rela-ción con diferentes índices de psicopatología.* Clínica y Salud, *13*, 235-256.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس تجنب التجربة

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	السعادة تنطوي على التخلص من الافكار السلبية				
2	لدي القدرة على ترك أي موقف يجعلني اشعر بعدم الارتياح				
3	ابذل قصارى جهدي لتجنب المواقف غير المريحة				
4	الحياة السعيدة هي مفتاح عدم الشعور بالألم				
5	اشعر بالانفصال عن انفعالاتي				
6	اعمل بجد لأبعاد المشاعر المزعجة				
7	عندما تراودني الذكريات غير السارة ، احاول اخراجها من ذهني				
8	سأتخلص عن الكثير حتى لا اشعر بالسوء				
9	احاول تاجيل المهام الغير سارة الى اطول فترة ممكنة				
10	احد اهدافي هو التحرر هو التحرر من المشاعر السلبية				
11	ذكرياتي المؤلمة تمنعني من الحصول على حياة جيدة				
12	عندما اعمل شيء مهم ، لن استسلم حتى لو اصبحت الامور صعبة				
13	لو كانت لديه شكوك حول قيامي بشيء ما فلن افعله				
14	لدي القدرة للتغيير من سلوكي لتجنب المواقف المزعجة				
15	احاول التخلص من انفعالاتي التي تسبب				

	لي المشاكل				
16	احاول جاهدا محو الذكريات المؤلمة من ذهني				
17	الخوف والقلق لن يمنعني من القيام بشيء مهم				

ملحق (2)

مقياس ادمان التكنولوجيا

ت	الفقرات	تنطبق عليَّ تماما	تنطبق عليَّ	لا تنطبق عليَّ	لا تنطبق عليَّ ابدا
1	عندما لا تكون متصلا بالإنترنت هل تشعر بالتوتر او القلق				
2	تغضب وتنزعج عندما يقوم شخص ما بتشتيت انتباهك اثناء اتصالك بالإنترنت				
3	تعتقد انه من السهل عليك ان تتواصل مع الاخرين عبر الانترنت بدلا من التواصل معهم وجها لوجه				
4	كم مرة تتخلى عن الاشياء الضرورية لتبقى متصلا على الانترنت				
5	لديك مزيد من الصداقات عبر الانترنت				
6	تعتقد ان الحياة بدون هاتف محمول مملة وفارغة وحزينة				
7	تعتقد ان ادائك الاكاديمي منخفض بسبب استخدامك للهاتف المحمول				
8	بسبب استخدامك للهاتف الجول هل تعاني من اضطراب النوم				
9	تشعر بالرضا عند استخدامك الهاتف المحمول لوقت طويل				
10	تمتنع من الخروج مع اصدقائك نتيجة استخدامك الهاتف المحمول				
11	تشعر بالقلق عندما لا تتلقى رسالة او مكالمة				
12	عندما تشعر بالملل هل تستخدم هاتفك المحول كوسيلة لتجنب الملل				
13	عند مواجهتك مشكلة ما ، هل تساعدك العاب الفيديو على الابتعاد منها				
14	عند عدم ممارستك لألعاب الفيديو هل تشعر بالقلق				
15	عندما تشعر بالملل هل تستخدم العاب الفيديو كشكل من اشكال الالهاء				
16	تعتقد ان الحياة بدون العاب الفيديو مملة				
17	تمارس الكذب على عائلتك بالنسبة للوقت الذي تقضية على العاب الفيديو				
18	عندما تلعب العاب الفيديو هل يمر الوقت دون ان تدرك ذلك				

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
Journal of the College of Basic Education Vol.30 (NO. 127) 2024, pp. 727-747

Abstract

Experience avoidance is the natural tendency of humans to avoid threatening or uncomfortable experiences, and this instinct can be attributed to their ability to adapt, from an evolutionary perspective taking practical steps towards reducing fear or anxiety means increasing the chances of survival and thus the spread of this behavioral response, and conversely, failure to respond to these emotions appropriately is likely to increase the chances of serious injury Adolescents certainly face problems related to the use of the Internet, mobile phones and video games, on the other hand, adolescents use these behaviors more than any other group, and feel that they are more knowledgeable about information and communication technology
The current research aims to identify
Experience avoidance among adolescents 1-
2-Significance of differences in experience avoidance according to gender variables (males – females)
3- Technology addiction among adolescents
4- Significance of differences in technology addiction according to gender variables (males – females)
5-The correlation between experience avoidance and technology addiction.
To achieve the objectives of the research, the researcher intended to construct experience avoidance and its final form consists of (17) paragraphs. The researcher also built a technology addiction scale, and the scale in its final form consisted of (18) paragraphs. After verifying the psychometric properties, they were applied to the research sample consisting of (360). The results showed the following
1-The research sample members are characterized by a high level of avoiding the experience.
2-There are statistically significant differences between males and females in avoiding the experience, in favor of females.
3-The research sample members are characterized by a high level of technology addiction.
4-There are statistically significant differences between males and females in technology addiction, in favor of males.
5-There is a direct relationship between avoiding the experience and technology addiction.
In light of the results achieved in the current research, the researcher came up with some recommendations and suggestions.