

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بحث وصفي

أ.د. نجلاء عباس الزهيري أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المخلص:

تجسدت مشكلة البحث بكون الطالبات في مرحلة الشباب دائمت الاستخدام للانترنت ولكافة البرامج ولأوقات طويلة مما يؤثر على مستوى أو درجة اليقظة الذهنية لديهن. وقد تحددت أهداف البحث بـ:

- 1- التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى عينة البحث.
 - 2- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث.
 - 3- التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت باليقظة الذهنية لدى عينة البحث.
- وافترضت الباحثتان:

- 1- لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية لدى عينة البحث. وتحققا لأهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس الإدمان على الانترنت المعد من قبل (سيد يوسف)، ومقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل (حمزة هاتف)، بعد استخراج الصدق والثبات لكل منهما، وقد تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ وبعد تطبيق الأدوات على العينة التي تألفت من ٢٠٠ طالبة اختيروا عشوائيا من المراحل الأربعة وبعد المعالجة الإحصائية باستعمال معامل الارتباط بيرسون بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية spss أظهرت النتائج الأتي:
- 1- هناك علاقة عكسية سلبية بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية.
- 2- الإدمان على الانترنت يؤدي إلى ضعف اليقظة الذهنية أو غيابها عند فئة الشباب المتمثلة بعينة البحث.

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خرجت الباحثتان بعدد من التوصيات أهمها:

- 1- التقليل من ساعات التصفح في مواقع الشبكة العنكبوتية.
- 2- إعطاء وقت أو تخصيص وقت كاف لممارسة أنشطة اليقظة الذهنية والتأمل لما لها من دور كبير في زيادة التركيز وتحسين عمليات التفكير.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

على الرغم من الأهمية البالغة التي يلعبها الانترنت في حياتنا في الوقت الحاضر بدخوله في كافة جوانب الحياة المهمة، إذ تم استخدامه في المجال الصحي فيما يخص الأجهزة الصحية لمعالجة الأمراض وتشخيصها وإيجاد العلاج لها وقد ادخل أيضا في الجانب الاقتصادي من خلال برامج متخصصة لمعالجة الكثير من المشاكل الاقتصادية ومحاولة اختصار الوقت والجهد والوصول إلى النتائج والحلول المرغوبة لتلك المشاكل، كذلك فهو فعال جداً في مجال التعليم، كونه عدّ من أهم الوسائل التعليمية التي تساهم في إنجاح العملية التعليمية وذلك من خلال توظيف برامج متخصصة تساهم في تسهيل عملية التعليم.

ولا تخفى أيضا أهميته في كونه وسيلة للتواصل الاجتماعي بين الأصدقاء و الأقارب كذلك فهو أهم الوسائل في الوقت الحالي للترفيه وقضاء وقت الفراغ، إلا انه وعلى الرغم من كل ما سبق يعد مشكلة كبيرة جداً تهدد الأسرة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام إذا ما تم استخدامه بشكل سيء وغير مدروس.

إن واحدة من أهم مشاكل الشباب ولغياب الوعي بالكيفية الصحيحة لاستخدام الانترنت هو إدمان الشباب عليه سواء (ذكور أم إناث) حيث الاعتقاد عليه و عدم القدرة على تركه و قضاء ساعات طويلة في الإبحار في الشبكة العنكبوتية بشكل يتعارض مع أداء الواجبات اليومية واتخاذ القرارات المهمة وانقطاع العلاقات الأسرية والعزلة وتعكير المزاج وتغييره.

إن إشكالية الإدمان على الانترنت تكمن في أن معظم مستخدمي الانترنت وليس الشباب فقط لايعرفون حدود أو خطورة هذه الظاهرة، وبالتالي فهم عرضة لخطر الإدمان دون أن يشعروا بذلك، ولعل من ابرز العمليات الحيوية التي تؤثر عليها إدمان الانترنت بشكل سلبي تلك التي لها علاقة بالتفكير والتركيز ، ومن أبرزها اليقظة الذهنية والتي تعني التفحص الدقيق للأشياء المهمة له أثناء تعاملاته الاجتماعية كما إنها تعد تقبلاً للأفكار الجديدة، إذ إن الأفراد عادة ما يشكلون أداء تبنى على الانطباعات الأولى ويتملكون بهذا الأداء.

إن الأفراد اليقظين ذهنياً هم الأفراد الذين لديهم القدرة من أن يتخذوا من الأدوات المتاحة لهم لتحسين قدرتهم على الفهم فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات والذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات فاليقظة الذهنية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات للعديد من العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والإدراك وعمليات التفكير والمتابعة والتعلم^(١).

(١) حمزة هاتف عبد. تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة، رسالة ماجستير، بغداد: كلية الاداب. جامعة بغداد، ٢٠١٤، ص ١٤.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

تعد فئة الشباب من الذكور والإناث من أهم الفئات بالمجتمع وذلك لكونهم قادة هذا المجتمع مستقبلاً لذا فإن عملية بنائهم العقلي مهمة جداً لكونها تدخل في بناء المجتمع بناءً سليماً، لذا فتنتمتع هذه الفئة بمستوى عالٍ من اليقظة الذهنية يساعدهم التركيز على دقائق وتفاصيل متغيرات الحياة بشقيها (العلمي والعملية) يساهم في جعلهم قادرين على مجابهة المشاكل التي من الممكن أن تعترضهم ومحاولة إيجاد الحلول السليمة لها وتخطي كل العقبات التي تواجههم، ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين إدمان هذه الفئة على الانترنت ويقظتهم الذهنية وذلك للتعرف على مدى ايجابية وسلبية الانترنت في حياة هذه الفئة المهمة ومستوى يقظتهم الذهنية وبالتالي تأثيره على قدرتهم على اتخاذ القرارات ومعالجة المشاكل التي تواجههم.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثين لانهما تدريسيان جامعتان وعلى تماس مباشر مع طالبات بمرحلة الشباب استطاعتا تشخيص أن هذه الفئة دائمة الاستخدام للانترنت ولكافة البرامج ولأوقات طويلة مما يؤثر على مستوى أو درجة اليقظة الذهنية لديهن مما دعا الباحثين إلى تسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة التعرف على نوع العلاقة بين هذين المتغيرين وهل الارتباط بينهما معنوي بشكل يفيد ويخدم الشباب من فئة الطالبات الإناث بالتعامل مع الانترنت بدون اثر سلبي على درجة اليقظة الذهنية لديهم أو أن له علاقة سلبية تؤثر على كل مجريات حياتهم ومن بينها اليقظة الذهنية باعتبارها عملية حيوية مهمة جداً.

٣-١ أهداف البحث

١- التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى عينة البحث.

٢- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث.

٣- التعرف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت باليقظة الذهنية لدى عينة البحث.

٤-١ فرض البحث

١- لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٧/١/٩ ولغاية ٢٠١٧/١/٢٣

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ الإدمان :

"هو اعتياد مرضي للإنسان على سلوك أو عقار معين بحيث يصبح تحت تأثيره في كل سلوكياته وحياته اليومية ولا يستطيع الاستغناء عنه"^(١).

٢-٦-١ الانترنت:

"هو تسمية للاتصالات الالكترونية المتقدمة على أساس شبكة الكمبيوتر العلمية وتضم مختلف أجهزة وبرامج الشبكة العنكبوتية"^(٢).

٣-٦-١ الإدمان على الانترنت:

هو "المصطلح الذي يطلق على هؤلاء الذين يقضون على الانترنت وقتاً طويلاً جداً ويصبحون معزولين عن أبنائهم وأسرهم ولا يباليون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم ومن حولهم"^(٣).

٤-٦-١ اليقظة الذهنية:

"هي مجال مرن للقدرات العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ويسمح برؤية جيدة ومنتجة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، وهو نوع من إظهار الانتباه في رؤية الأشياء للمرة الأولى كما هي في الحقيقة"^(٤).

الباب الثاني

٢- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته ومشكلة البحث

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

اعتمدت الباحثتان مجتمع البحث والبالغ (١٤٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

(١) http : www. Addiction – wikki . com

(٢) محمد محمد الهادي . التعليم الالكتروني عبر شبكة الانترنت . القاهرة : الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٧، ص٢٤٢.

(٣) أمل بنت علي ، ادمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، كلية الآداب والعلوم، ٢٠١٤، ص١٤٣.

(٤) حمزة هاتق عبد، مصدر سبق ذكره، ص١٩.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

أما عينة البحث فقد تم اختيارها بشكل عشوائي من المراحل الأربعة وقد بلغت عينة البحث، (٢٠٠) طالبة، تم اختيار (٥٠) طالبة من كل مرحلة بشكل عشوائي، وبذلك تشكل نسبة العينة المجتمع الأصلي ٥٠%.

٢-٣ الأدوات المستخدمة في البحث

٢-٣-١ مقياس الإدمان على الانترنت (١)

المعد من قبل سيد يوسف والمتكون من (١٥) سؤال يجاب عنها ب(نعم) أو (أحياناً) أو (لا)، حيث تعطى درجتان للإجابة بنعم، ودرجة واحدة للإجابة بـ (أحياناً)، وصفر على كل إجابة بـ لا ثم تحسب الدرجات.

الدرجات من (٢١ - ٣٠) تدل على أن لدى المفحوص درجة مرتفعة من أعراض الإدمان على الانترنت، مما يتطلب تدخلاً إرشادياً لدى المتخصصين في الإرشاد النفسي.

الدرجات من (١٦ - ٢٠) تدل على أن لدى المفحوص درجة متوسطة من تلك الأعراض ويمكنه التغلب عليها ببعض السيطرة على النفس.

أما الدرجات التي اقل من ١٦ تعني أن المفحوص لا يعاني من أعراض الإدمان بدرجة معرفة، كما موضح في الملحق (١).

٢-٣-٢ مقياس اليقظة الذهنية (٢)

المعد من قبل حمزة هاتف عبد الذي يتكون من ١٥ سؤالاً يتضمن الإجابة على ستة بدائل متدرجة (يحدث دائماً تقريباً، يحدث مراراً جداً، يحدث مراراً نوعاً ما، لا يحدث مراراً نوعاً ما، لا يحدث مراراً جداً، لا يحدث أبداً تقريباً) فقد أعطت درجة واحدة للبديل يحدث دائماً تقريباً و ٢ للبديل يحدث مراراً جداً و ٣ للبديل يحدث مراراً نوعاً ما، و ٤ للبديل لا يحدث مراراً نوعاً ما، و ٥ للبديل لا يحدث مراراً جداً، و ٦ للبديل لا يحدث أبداً، جميع الفقرات هي باتجاه واحد وبذلك تكون أعلى درجة هي (٩٠) وأقل درجة هي (١٥).

٢-٤ الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة

٢-٤-١ صدق المقاييس (الإدمان على الانترنت، اليقظة الذهنية):

قامت الباحثتان باستخراج صدق المقاييس من خلال استخراج الصدق الظاهري لهما وذلك بعرض المقاييس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص والموضحين في الملحق (٣)، وقد تم اتفاق جميع الخبراء وكما موضح في الجدول (١).

٢-٤-٢ ثبات المقاييس:

(١) سيد يوسف. القياس النفسي للإدمان على الانترنت ، أكاديمية علم النفس. www. Aco Fps . com

(٢) حمزة هاتف. مصدر سبق ذكره، ص ٢٨٧.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

أن ثبات المقياسين يشير إلى درجة استقرار المقياس والتناسق بين أجزائه^(١).
ويمكن التحقق من ثبات المقياسين بطرائق عدة وقد استخدمت الباحثتان طريقة إعادة
الاختبار كما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

الصدق الظاهري و ثبات المقياسين

الثبات بإعادة الاختبار				الصدق الظاهري باتفاق الخبراء			المقياس
الدالة	Sig	ع	ن الاستطلاعية	نسبة الاتفاق	المتفقون	ن الخبراء	
دال	٠,٠٠٠	٠,٨٨٦	١٢	%١٠٠	٨	٨	مقياس الإدمان على الانترنت
دال	٠,٠٠٠	٠,٨٩١	١٢	%٨٧,٥	٧	٨	مقياس اليقظة الذهنية

الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عندما تكون (Sig) اصغر من (٠,٠٥)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بإجراء تجربة استطلاعية للتعرف على أهم المعوقات التي من الممكن أن تواجههما من خلال تطبيق المقياسين وكذلك لاستخراج الأسس العلمية للمقياسين كما موضح في الجدول (١) حيث تم تطبيقهما على (١٢) طالبة من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ ٢٠١٧/١/٤

٢-٦ التجربة الرئيسية

قامت الباحثتان بتوزيع المقياسين على عينة من طالبات المراحل الأربعة وبشكل عشوائي بلغ (٢٠٠)، وقد خصصت الباحثتان يوماً لاختبار كل مرحلة، و قامتا بتوزيع المقياسين على (٥٠) طالبة من المرحلة الأولى بتاريخ ٢٠١٧/١/٩ والمرحلة الثانية بتاريخ ١/١٠ والمرحلة الثالثة بتاريخ ١/١١ والرابعة بتاريخ ٢٠١٧/١/١٢ ولكل مرحلة (٥٠ طالبة) وبعد الحصول على الإجابات ثم تفرغ النتائج، وبعد تصحيح المقياسين تم معالجتها إحصائياً.

٢-٧ الوسائل الإحصائية

قامت الباحثتان باستخدام الحقيبة الإحصائية spss

الباب الثالث

٣- عرض وتحليل النتائج

(١) (Stanly. G. j and Hopkins , K.D . Educational psycho logy measurement and Evaluation. Now jersey . Prentice Han ١٩٧٢, ١٠١.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

٣-١ عرض النتائج

يبين الجدول رقم (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية لدى عينة البحث.

جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية

المعالم الإحصائية المقاييس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	الدرجة الجدولية	الدلالة
الإدمان على الانترنت	٢٠٠	٢٠	٠,٠١	١٢,١	٠,١٥	معنوي
اليقظة الذهنية	٢٠٠	١٩,٤	١,٠٢			

يظهر لنا من خلال النتائج في جدول (٢) وجود علاقة ارتباط معنوية بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية، وهذا أن دل على شيء فإنما يدل على قضاء اغلب وقت عينة البحث في التصفح على المواقع المختلفة للشبكة العنكبوتية وعلى اختلاف أسباب التصفح والغايات منها، وبصرف نظر العينة عن العواقب السلبية لهذه الظاهرة على العمليات الحيوية كافة ولا سيما اليقظة الذهنية التي تعد نوع من أنواع التأمل ووجودها يساعد على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي إلا أن الإدمان على الانترنت قد يؤثر سلباً على عدم قدرة الفرد على التأمل، الذي هو أساس لزيادة القدرة على التركيز إذ يرى جون كابات (١)، مركز تحقيق التوتر بأنها " إعطاء الانتباه بطريقة محددة و إرادية إلى اللحظة الآنية من دون أن تقدم شيئاً ذهنياً، كذلك فإن كل فرد وخاصة من فئة الشباب يكون دائماً بحاجة إلى أن يكون يقظاً ذهنياً وذلك لما لليقظة الذهنية من أهمية في تعزيز الصحة النفسية وتحسينها لجعل الفرد قادراً على العيش بصورة مثالية أو قريبة من المثالية"، حيث تساهم اليقظة الذهنية في مساعدة الفرد في تحقيق الرفاهية النفسية الجيدة من الرضا عن حياة الفرد والمضي بها بالطريقة التي يرغب فيها وبالتالي تحقيق معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج نفسه بشكل مباشر.

وعلى هذا الأساس فإن كل فرد بحاجة إلى إعطاء بعض الوقت للتأمل والاسترخاء للحصول على جزء من اليقظة الذهنية ومحاولة الاستفادة منها في تعزيز العادات الجيدة في الشخصية وهذا يتعرض مع قضاء اغلب الوقت أمام الحاسوب أو باستخدام الهواتف الذكية لفترات طويلة إذ أن المدمن على الانترنت لا يشعر بقيمة الوقت حيث يكون على الانترنت ويهمل الواجبات الأسرية والوظيفية و تلاقيه الكثير من المشاكل مثل فقدان العلاقات الاجتماعية وتقصيره

(١) جون كابات، نقلاً عن مقال مترجم لطوني صفيني ، مجلة ميستيرا ، ع الثالث، ٢٠١١.

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

في العمل ولا يصبح لديه اهتمام لإعطاء الوقت الكافي لممارسة التأمل وممارسة الأنشطة التي
تساعد على زيادة اليقظة الذهنية.

الباب الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- ١- هناك علاقة عكسية سلبية بين الإدمان على الانترنت واليقظة الذهنية.
- ٢- الإدمان على الانترنت يؤدي إلى ضعف اليقظة الذهنية او غيابها عند فئة الشباب المتمثلة بعينة البحث.

٤-٢ التوصيات

- ١- التقليل من ساعات التصفح في مواقع الشبكة العنكبوتية.
- ٢- إعطاء وقت أو تخصيص وقت كاف لممارسة أنشطة اليقظة الذهنية والتأمل لما لها من دور كبير في زيادة التركيز وتحسين عمليات التفكير.
- ٣- محاولة إجراء دراسات وبحوث أخرى للتعرف على علاقة الإدمان على الانترنت مع متغيرات نفسية وصحية أخرى لما لهذا المرض من تأثيرات سلبية على مختلف جوانب الحياة فيما لو تم استخدامه بشكل غير صحيح.

المصادر العربية والأجنبية

١. أمل بنت علي. إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، كلية الآداب والعلوم، ٢٠١٤
٢. جون كابات. نقلاً عن مقال مترجم لطوني صفياني، مجلة ميستيرا ، ع الثالث، ٢٠١١.
٣. حمزة هاتف عبد. تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة، رسالة ماجستير ، بغداد: كلية الآداب. جامعة بغداد، ٢٠١٤
٤. سيد يوسف . القياس النفسي لإدمان الانترنت ، أكاديمية علم النفس.

www. Aco Fps . com.

٥. محمد محمد الهادي. التعليم الالكتروني عبر شبكة الانترنت. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية،

٢٠٠٧،

٦. http : www. Addiction – wiki . com

٧. Stanly. G. j and Hopkins , K.D . Educational psycho logy measurement and Evaluation. Now jersey . Prentice Han ١٩٧٢

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د زينب علي عبد الأمير

ملحق (١)

مقياس إدمان على الإنترنت

عزيتي الطالبة.....

فيما يلي عدد من الفقرات يعبر كل منها عن سلوك عند استخدامك للانترنت، يرجى وضع علامة (x) في العمود الملائم

ت	الفقرات	نعم	أحيانا	كلا
١	أجلس أمام الانترنت لأوقات طويلة في اليوم الواحد تصل إلى عشر ساعات أو أكثر			
٢	أشعر أن علاقاتي الاجتماعية مع أصحابي ومعارفي أصبحت ضعيفة			
٣	أعتقد أني مدمن انترنت...أقاربي وأصحابي يقولون ذلك عني			
٤	التفكير في الانترنت قليلا ما يفارق خيالي حين أتواجد في عملي أو بين أصحابي وأهلي			
٥	يصيبني الإجهاد والتعب في يدي أو في ظهري من كثرة الجلوس أمام الكمبيوتر			
٦	أشعر بالرغبة في الحديث عن مغامراتي في الانترنت مع معارفي وأصدقائي			
٧	تتملكني الرغبة حين أغلق الكمبيوتر بالعودة إليه بعد قليل			
٨	أشعر أني أجد احتراما واهتماما على شبكة الانترنت أكثر مما في غيره			
٩	جلوسي على الانترنت يؤخرني دوما عن مواعيد الغداء والعشاء أو لقياء الأصدقاء أو النوم			
١٠	غلق جهاز الكمبيوتر هو ما افعله قبل النوم، وفتح الجهاز هو أول شيء أفعله بعد الاستيقاظ			
١١	أشعر من كثرة جلوسي أمام الكمبيوتر أن حياتي المهنية (الاستذكار بالنسبة للطلاب) متعثرة			
١٢	أستمر في الجلوس أمام الانترنت حتى لو شعرت ببعض التعب، أو النعاس			
١٣	أشعر بالندم حين أجلس لأوقات طويلة أمام الانترنت			
١٤	جلوسي طويلا أمام الانترنت أصابني بالكسل			
١٥	ينتابني ضيق شديد عند انقطاع النت عنى لسبب ما من الأسباب			

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

ملحق (٢)

مقياس اليقظة الذهنية

ت	الفقرات	يحدث دائماً تقريباً	يحدث مراراً جداً	يحدث مراراً نوعاً ما	لا يحدث مراراً نوعاً ما	لا يحدث مراراً جداً	لا يحدث أبداً تقريباً
١	يمكن أن أمر بخبرة انفعال ولا اشعر بذلك إلا بعد مدة من الزمن						
٢	اسقط أشياء أو اكسرها بسبب الإهمال أو عدم الانتباه أو التفكير بشيء آخر						
٣	احد من الصعوبة أن ابقى مركزاً على ما يحدث في الحاضر						
٤	أميل إلى السير بسرعة للوصول إلى المكان الذي اقصد من دون الانتباه إلى ما أمر به طول الطريق						
٥	لا أميل إلى ملاحظة مشاعر التوتر البدني أو عدم الارتياح إلى أن تجذب انتباهي فعلاً						
٦	أنسى تقريباً اسم الشخص حالما يجري إخباري به للمرة الأولى						
٧	يبدو أنني أدور كالألة من دون كثير من الوعي لما افعله						
٨	اندفع خلال نشاطات من دون أن أكون منتبهاً إليها حقاً						
٩	أصبح مركزاً جداً على الهدف الذي ارجب انجازه بحيث افقد الصلة بما افعله في الحاضر الوصول إلى هناك						

الإدمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

						أقوم بأعمال أو مهمات بصورة تلقائية من دون أن أكون واعياً لما افعله	١٠
						أجد نفسي أصغي إلى احد ما بأذن واحدة وأقوم بشيء آخر في الوقت ذاته	١١
						أقود السيارة على وفق الدليل الآلي إلى أماكن ثم أعجب لما ذهبت إلى هناك	١٢
						أجد نفسي منشغلاً بالمستقبل أو الماضي	١٣
						أجد نفسي أقوم بأشياء من دون الانتباه لها	١٤
						أتناول وجبة خفيفة من دون أن أكون واعياً إنني أكل	١٥

ملحق (٣)

السادة الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
١	نبيل رفيق	قياس وتقويم	أستاذ دكتور	معهد إعداد المعلمين/ بغداد/الكرخ
٢	علي يوسف	علم النفس/كرة طائرة	أستاذ دكتور	التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	نبيل عبد الغفور	قياس وتقويم	أستاذ دكتور	كلية التربية/ابن رشد

Addiction to the Internet and its relation to the mental alertness of students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls From

Zainab Ali Al Muossawi

Prof. Najla Abbas Al-Zuhairi

Summary

The problem of research is that the students in the youth phase are constantly using the Internet for all programs and for long periods, which affects the level or degree of mental alertness they have. Research objectives have been determined by:

١. Identify the level of addiction to the Internet in the research sample.
- ٢ - Identify the level of mental alertness in the research sample.
- ٣ - To identify the relationship between addiction to the Internet mental alertness in the sample research.

The researchers hypothesized:

There is no significant correlation between addiction to the Internet and mental alertness in the research sample.

There is no significant correlation between addiction to the Internet and mental alertness in the research sample.

To achieve the objectives of the research, the researchers used the internet addiction scale prepared by Syed Yousef, and the mental alert scale prepared by Hamza Tel and after the extraction of honesty and consistency for each. The research society determined the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls for the academic year ٢٠١٦-٢٠١٧. The sample of ٢٠٠ randomly selected students from the four stages and after the statistical treatment using the Pearson correlation coefficient based on the statistical bag spss showed the following results:

- ١- There is a negative inverse relationship between online addiction and mental alertness.
- ٢- Addiction to the Internet leads to poor mental alertness or absence in the youth group represented by the research sample.

In the light of the results reached, the two studies came out with a number of recommendations, Minimize browsing hours on web sites.

- ٢- Give time or allocate enough time to exercise activities of mental

الإيمان على الانترنت وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
..... أ.د. نجلاء عباس الزهيري ، أ.م.د. زينب علي عبد الأمير

alertness and meditation because of the large role of increasing the focus and improve the processes of thinking.