



أسلوب الإرشاد القائم على الفكاهة الإيجابية وعلاقته بالإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة
A Counseling Method Based on Positive Humor and its Relationship with
Electronic Addiction among Middle School Students

م. د. كاظم قاسم محمد العميري
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد – الرصافة الأولى

Abstract

The present study aimed to identify the level of electronic addiction among intermediate school students, examine the differences across grade levels (First, Second, and Third Intermediate), and explore the relationship between positive humor and electronic addiction as psychological variables linked to psychological and social adjustment within the school environment. A descriptive-correlational approach was adopted, focusing on describing and analyzing the phenomenon without experimental intervention. The research population consisted of 750 male students enrolled at Al-Rahil Salim Al-Basri Intermediate School for Boys, all included via a comprehensive-survey method. Statistical procedures included percentages, frequencies, the Chi-Square test, one-way ANOVA, and the Pearson correlation coefficient. Results showed that the combined moderate-to-high rate of electronic addiction was 60% in the first grade, 68% in the second grade, and 70% in the third grade, with an overall rate of 66%. Statistically significant differences were found across grade levels in favor of the third grade ($\chi^2 = 18.72$, $p = 0.001$). A significant negative correlation was detected between positive humor and electronic addiction ($r = -0.42$, $p < 0.001$), and differences in positive humor were statistically significant across grades ($F = 12.45$, $p < 0.001$). The study concluded that electronic addiction increases with academic progression, whereas positive humor serves as a protective psychological factor that enhances students' coping and social adjustment, supporting its integration into school counseling and preventive programs.

Email:

Published: 1- 9 -2026

Keywords: الفكاهة الإيجابية، الإدمان الإلكتروني، المرحلة المتوسطة، التكيف النفسي، التكيف الاجتماعي.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة، والكشف عن الفروق فيه بين الصفوف الدراسية الثلاثة (الأول والثاني والثالث المتوسط)، ودراسة العلاقة الارتباطية بين الفكاهة الإيجابية والإدمان الإلكتروني بوصفهما متغيرين نفسيين يرتبطان بالتكيف النفسي والاجتماعي داخل البيئة المدرسية. واعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة الدراسة القائمة على وصف الظاهرة وتحليل العلاقات بين متغيراتها من دون تدخل تجريبي. وتكوّن مجتمع البحث من طلاب مدرسة (الراحل سليم البصري للبنين) البالغ عددهم (750) طالباً، شملهم البحث بأسلوب الحصر الشامل. واستخدمت وسائل إحصائية عدة، منها: النسب المئوية والتكرارات، واختبار مربع كاي (Chi-Square)، وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون (Pearson). وأظهرت النتائج أن نسبة الطلبة ذوي المستوى المتوسط والمرتفع من الإدمان الإلكتروني بلغت (60%) في الصف الأول، و (68%) في الصف الثاني، و (70%) في الصف الثالث، ونسبة كلية (66%)، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف لصالح الصف الثالث ($\chi^2 = 18.72, p = 0.001$). كما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الفكاهة الإيجابية والإدمان الإلكتروني ($r = -0.42, p < 0.001$)، ووجود فروق دالة في مستوى الفكاهة الإيجابية تبعاً للصف الدراسي ($F = 12.45, p < 0.001$). وفي حين تمثل الفكاهة الإيجابية عاملاً نفسياً وقائياً يسهم في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة، بما يدعم توظيفها في البرامج الإرشادية والوقائية المدرسية.

المبحث الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

تعد المرحلة المتوسطة من أخطر المراحل النمائية في حياة الطالب؛ إذ تتسم بتغيرات نفسية وانفعالية واجتماعية متسارعة تجعله أكثر عرضة للتأثر بالمثيرات الخارجية، ومن أبرزها الاستخدام المتزايد للإنترنت. ومع التحول الرقمي الكبير أصبح الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياة طلاب هذه المرحلة، غير أن هذا الاستخدام اتخذ طابعاً مفرطاً لدى نسبة متزايدة منهم حتى تحول إلى ما يُعرف بالإدمان الإلكتروني، خاصة في ظل توافر الأجهزة الذكية وسهولة الوصول إلى المحتوى الرقمي، وضعف قدرة الطالب على ضبط سلوكه الرقمي.

وقد أظهرت الدراسات العربية الحديثة أن الإدمان الإلكتروني يرتبط بضعف التكيف النفسي والاجتماعي وارتفاع مستويات القلق والعزلة لدى المراهقين (بدوي، 2022)، وبتدني التحصيل الدراسي نتيجة ضعف التركيز وتشتت الانتباه (عباوي، 2019)، فضلاً عن ارتباطه بالأفكار السلبية والانسحاب الاجتماعي.

(المطيري، 2023) كما يشير النموذج التطوري للإدمان إلى أنه يتطور تدريجيًا عبر مراحل، مما يجعل طلاب المرحلة المتوسطة نقطة حاسمة يمكن عندها التدخل المبكر قبل ترسخ السلوك الإدماني. وفي المقابل، تشير الاتجاهات الحديثة في علم النفس التربوي إلى أهمية توظيف استراتيجيات التكيف الإيجابي داخل البيئة المدرسية، ومن أبرزها الفكاهاة الإيجابية التي تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز التفاعل الاجتماعي؛ فقد أثبتت دراسة (العميري وحسن، 2021) فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على الفكاهاة في تعديل السلوك لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتقليل لجوء المراهقين إلى الإنترنت وسيلة للهروب.

ويظهر الإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال عدة مظاهر سلوكية، أبرزها: قضاء ساعات طويلة متواصلة أمام الشاشات، وفقدان السيطرة على وقت الاستخدام، والانشغال الذهني الدائم بالإنترنت، وتفضيل العالم الافتراضي على العلاقات الواقعية، وانخفاض التحصيل الدراسي نتيجة تشتت الانتباه.

ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي، التي تتحدد في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي: ما العلاقة بين الفكاهاة الإيجابية والإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

ثانيًا: أهمية البحث

الأهمية النظرية

تتبع الأهمية النظرية للبحث من خطورة الإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إذ تشير الدراسات العربية الحديثة إلى ارتباطه بالعزلة الاجتماعية وضعف التكيف (بدوي، 2022) وتدني الأداء الأكاديمي (عباوي، 2019)، وتأثيره السلبي في التفاعل الاجتماعي وارتباطه بالأفكار السلبية لدى المراهقين (المطيري، 2023) وتتحدد أهمية إضافية في تناول الفكاهاة الإيجابية بوصفها متغيرًا وقائيًا يسهم في خفض التوتر النفسي وتعزيز التكيف لدى المراهقين وتحسين التفاعل الاجتماعي داخل البيئة التعليمية (العميري وحسن، 2021).

الأهمية التطبيقية

1- يمكن الاستفادة من النتائج في تطوير برامج إرشادية مدرسية قائمة على الفكاهاة الإيجابية للحدّ من الإدمان الإلكتروني.

2- لإسهام في تقليل الإدمان الإلكتروني داخل البيئة التعليمية من خلال برامج وقائية.

3- توظيف مقياس الإدمان الإلكتروني في التشخيص التربوي والكشف المبكر عن الحالات المعرضة للإدمان.

4- تعزيز دور الفكاهاة الإيجابية داخل الصفوف الدراسية بوصفها أداة تكيف نفسي واجتماعي.

ثالثًا: أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 2- الكشف عن الفروق في الإدمان الإلكتروني والفكاهة الإيجابية تبعاً للصف الدراسي (الأول والثاني والثالث المتوسط).
- 3- دراسة العلاقة الارتباطية بين الفكاهة الإيجابية والإدمان الإلكتروني لدى الطلبة.

رابعاً: فرضيات البحث

- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في الإدمان الإلكتروني تبعاً للصف الدراسي.
- الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الفكاهة الإيجابية والإدمان الإلكتروني.
- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الفكاهة الإيجابية تبعاً للصف الدراسي.

خامساً: حدود البحث

- الحدود البشرية: طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد – الرصافة الأولى.
- الحدود المكانية: مدرسة الراحل سليم البصري للبنين، وقد اختيرت بالطريقة القصدية لملاءمتها بيئة مناسبة وتوافر الأعداد المطلوبة.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2025-2026 ، وفق الفترة المخصصة لجمع البيانات وتطبيق أدوات البحث.

سادساً: تحديد المصطلحات

الفكاهة الإيجابية

- استخدام واعٍ ومتكّيف للفكاهة يهدف إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية وتحسين المزاج وتخفيف الضغوط النفسية ودعم التكيف الإيجابي (العميري وحسن، 2021).
- إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الفكاهة الإيجابية المستعمل في هذا البحث.
- ##### الإدمان الإلكتروني

- اصطلاحاً: حالة من الاستخدام المفرط وغير المنضبط للإنترنت يفقد فيها الطالب القدرة على التحكم في وقت الاستخدام، بما يؤدي إلى إهمال الدراسة وتدهور الأداء الأكاديمي وآثار نفسية واجتماعية سلبية كالقلق وضعف التفاعل الاجتماعي (بدوي، 2022).
- إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإدمان الإلكتروني المُعدّ في هذا البحث.



المرحلة المتوسطة: مرحلة تعليمية انتقالية تقع بين المرحلة الابتدائية والثانوية، تتسم بأنها حاسمة في تشكيل القيم والاتجاهات والسلوكيات، ويكون الطالب فيها في طور النمو النفسي والعقلي والاجتماعي، وأكثر عرضة للتأثر بالمؤثرات الخارجية مع ضعف نسبي في ضبط الذات وإدارة الوقت.

المبحث الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

تتطلب الدراسة في تناولها للفكاهة الإيجابية من الإطار الذي يرى أن الفكاهة ليست مجرد وسيلة ترفيه، بل آلية نفسية-اجتماعية للتكيف مع الضغوط وتحسين الصحة النفسية. ووفق هذا الإطار تمثل الفكاهة الإيجابية (Adaptive Humor) استخداماً واعياً للفكاهة يستهدف تعزيز العلاقات الاجتماعية، وتحسين المزاج، وتقليل الضغوط النفسية، ودعم التكيف الإيجابي. وتنقسم الفكاهة إلى أنماط، أهمها الفكاهة التكيفية التي تعزز العلاقات وتخفف التوتر وتدعم الصحة النفسية، والفكاهة الاجتماعية الإيجابية التي تُستخدم لبناء العلاقات والتفاعل الإيجابي داخل الجماعة.

وبحسب هذا الإطار تسهم الفكاهة الإيجابية في إعادة التقييم الإيجابي للمواقف الضاغطة، وتخفيف الاستجابات الانفعالية السلبية، وزيادة الشعور بالسيطرة النفسية، وتحسين التكيف مع البيئة المدرسية، مما يجعلها عاملاً وقائياً ضد المشكلات النفسية والسلوكية كالقلق والإدمان الإلكتروني؛ إذ يكون المراهقون الأكثر استخداماً لها أقل عرضة للقلق، وأكثر قدرة على التكيف، وأقل لجوءاً إلى السلوكيات الهروبية كالاستخدام المفرط للإنترنت؛ وقد وجدت دراسة Singh et al. (2020) لدى المراهقين أن الفكاهة ارتبطت بانخفاض المشكلات الانفعالية وبارتفاع السلوك الاجتماعي الإيجابي، بما يدعم النظر إلى الفكاهة التكيفية بوصفها مورداً للتكيف النفسي والاجتماعي.

أما في جانب الإدمان الإلكتروني فيتأسس البحث على النموذج التطوري للإدمان عبر الإنترنت، الذي يرى أن الإدمان يتطور تدريجياً عبر مراحل: الاستخدام الترفيهي، فالاستخدام المتزايد، فالاعتماد النفسي، فالاعتماد القهري. ويفيد هذا النموذج في فهم كيفية ترسخ السلوك الإدماني لدى طلاب المرحلة المتوسطة، ويبرر ضرورة التدخل المبكر قبل بلوغ المرحلة القهرية. وتدعم الأدلة الحديثة هذا الاتجاه؛ فقد أظهرت المراجعات التحليلية أن الاستخدام الإشكالي للإنترنت يرتبط بعدد من مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلبة، بما فيها الاكتئاب والقلق والوحدة. (Cai et al., 2023)

ثانياً: الدراسات السابقة

أُجريت مراجعة للدراسات العراقية والعربية الحديثة المتعلقة بمتغيري البحث (الإدمان الإلكتروني والفكاهة الإيجابية)، ويُلخّص الجدول الآتي أبرزها:

الجدول (1): ملخص الدراسات العراقية والعربية السابقة

أبرز النتائج	المتغيرات / الأدوات	العينة / الموقع	السنة	المرجع
فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب الفكاهة في خفض السلوك العدواني لدى الطلاب.	الفكاهة والسلوك العدواني / برنامج إرشادي	طلاب المرحلة المتوسطة / العراق - ديالى	2021	العميري وحسن
انتشار الإدمان على الإنترنت	الإدمان على الإنترنت /	طلبة المرحلة الإعدادية /	2019	عباوي

أبرز النتائج	المتغيرات / الأدوات	العينة / الموقع	السنة	المرجع
وارتباطه بتدني التحصيل وضعف التفاعل.	مقياس الإدمان	العراق - القادسية		
علاقة دالة بين الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية وإمكانية التنبؤ بها.	الإدمان الرقمي والعزلة الاجتماعية / بيرسون والانحدار	طلاب المرحلة الثانوية / مصر - السويس (150)	2022	بدوي
ارتباط إدمان الألعاب الإلكترونية بارتفاع الأفكار السلبية لدى المراهقين.	إدمان الألعاب الإلكترونية والأفكار السلبية / استبيان	المراهقون / السعودية (149)	2023	المطيري
ارتفاع معدلات إدمان الألعاب وارتباطه بالرهاب الاجتماعي لدى الشباب العرب.	اضطراب سلوك اللعب والرهاب الاجتماعي / مقياس	الشباب العرب 11 / دولة عربية منها العراق	2022	الشمري وآخرون
وجود آثار إدمانية واضحة للألعاب من دون فروق دالة بين الجنسين.	الآثار الإدمانية للألعاب الإلكترونية / (PUBG) استبيان	المراهقون / الجزائر	2022	بلقاسم ودحماني

وينتضح من الجدول أن الدراسات العراقية والعربية الحديثة (2019-2023) تؤكد ارتباط الإدمان الإلكتروني بالمشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين كالعزلة والأفكار السلبية وتدني التحصيل، في حين تناولت دراسات أقل نسبياً الفكاها الإيجابية بوصفها متغيراً وقائياً، وهو ما يسعى البحث الحالي إلى الإسهام فيه في البيئة العراقية.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية الحديثة

استُكملت مراجعة الدراسات السابقة بخمس دراسات أجنبية حديثة تناولت الفكاها لدى المراهقين، والاستخدام الإشكالي للإنترنت والهواتف الذكية، وعلاقته بالصحة النفسية والتكيف والتحصيل الدراسي، وذلك لتوسيع قاعدة الأدلة المقارنة المرتبطة بموضوع البحث الحالي.

الجدول (2- أ): ملخص الدراسات الأجنبية الحديثة

أوجه الاستفادة من الدراسة	أبرز النتائج	المتغيرات / الأدوات	العينة / الموقع	المرجع والسنة
تدعم توظيف الفكاها الإيجابية كمتغير وقائي وتكفي في البيئة المدرسية.	ارتبطت الفكاها بانخفاض المشكلات الانفعالية وارتفاع السلوك الاجتماعي الإيجابي والكفاءة الذاتية، وأشارت النتائج إلى دورها في تحسين التكيف النفسي لدى المراهقين.	الفكاها والتكيف النفسي / مقاييس الفكاها والاكتئاب والقلق والمشكلات السلوكية وتقدير الذات	مراهقون بعمر 13-17 سنة / الهند	Singh et al. (2020)
تدعم تفسير الآثار الأكاديمية	ارتبط الاستخدام المطول	الاستخدام المطول للهاتف	11,831	Liu et al.

أوجه الإفادة من الدراسة	أبرز النتائج	المتغيرات / الأدوات	العينة / الموقع	المرجع والسنة
والسلوكية للاستخدام الرقمي المفرط لدى الطلبة.	للهاتف المحمول بارتفاع احتمال ضعف الأداء الأكاديمي وانخفاض درجات بعض المواد، حتى بعد ضبط بعض المتغيرات الأسرية والفردية.	المحمول والتحصيل الدراسي / استبانة واختبارات تحصيلية	مراهقًا / الصين	(2020)
تدعم النظر إلى الإدمان الإلكتروني بوصفه مشكلة تتجاوز الوقت المستخدم إلى مؤشرات الرفاه والتكيف.	أظهرت المراجعة ارتباطات سلبية متكررة بين الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية وجودة الحياة والرضا عن الحياة والرفاه لدى الأطفال والمراهقين.	الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية وجودة الحياة والرضا عن الحياة والرفاه	أطفال ومراهقون /مراجعة منهجية	Fischer-Grote et al. (2021)
تدعم تفسير اللجوء إلى الإنترنت في ضوء العوامل الانفعالية والاجتماعية لدى المراهقين.	ظهر ارتباط موجب بين القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت، وارتباط سالب بين وظائف الأسرة وإدمان الإنترنت، مع عدم ثبوت دور تعديلي لوظائف الأسرة.	القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت ووظائف الأسرة /مقاييس نفسية واختبار إدمان الإنترنت	1,800 طالبًا بعمر 11-17 سنة / نيجيريا	Nwufo et al. (2023)
تقدم سندًا تجميعيًا قويًا لارتباط الاستخدام الإشكالي للإنترنت بمؤشرات نفسية واجتماعية ذات صلة بموضوع البحث.	أظهر التحليل التلوي ارتباطات موجبة متوسطة بين الاستخدام الإشكالي للإنترنت وأعراض الاكتئاب والقلق والوحدة، وارتباطًا سلبيًا بالرفاه الذاتي.	الاستخدام الإشكالي للإنترنت ومخرجات الصحة النفسية لدى الطلبة	223 دراسة، 498,167 مشاركًا /مراجعة تحليلية	Cai et al. (2023)

وتشير الدراسات الأجنبية الحديثة إلى أن الاستخدام الإشكالي للإنترنت والهواتف الذكية يرتبط بجوانب متعددة من التكيف النفسي والاجتماعي والأكاديمي لدى المراهقين، في حين ترتبط الفكاكة، ولا سيما الأنماط التكيفية، بمؤشرات أفضل للتوافق النفسي والاجتماعي. وتتقاطع هذه النتائج مع اتجاه البحث الحالي الذي يفترض وجود علاقة بين الفكاكة الإيجابية والإدمان الإلكتروني، مع اختلاف البحث الحالي في جمع المتغيرين ضمن نموذج ارتباطي واحد لدى طلبة المرحلة المتوسطة في البيئة العراقية (Singh et al., 2020; Liu et al., 2020; Fischer-Grote et al., 2021; Nwufo et al., 2023; Cai et al., 2023).

المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Approach) لملاءمته طبيعة الدراسة الهادفة إلى وصف الظاهرة (الإدمان الإلكتروني والفكاهة الإيجابية) وتحليل العلاقات الارتباطية بينها من دون تدخل تجريبي، ويُعد من أكثر المناهج استخداماً في الأبحاث التربوية والنفسية التي تتعامل مع متغيرات قائمة غير قابلة للتلاعب التجريبي.

ثانياً: مجتمع البحث وعينه

تكوّن مجتمع البحث من جميع طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة الراحل سليم البصري للبنين، البالغ عددهم (750) طالباً موزعين على الصفوف الثلاثة (الأول والثاني والثالث المتوسط)، وقد شملهم البحث بأسلوب الحصر الشامل لضمان تمثيل دقيق للفئات العمرية والدراسية المستهدفة. ويُلاحظ أن هذا الحجم يتناسب مع متطلبات التحليل الإحصائي للاختبارات المستخدمة (تحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون)، إذ يتجاوز الحد الأدنى المطلوب لكل مجموعة، بما يضمن قوة إحصائية كافية للكشف عن الفروق والعلاقات.

ثالثاً: أدوات البحث

تضمنت أدوات جمع البيانات ما يأتي:

- 1- مقياس الإدمان الإلكتروني: بُني بالاستناد إلى مراجعة الأدبيات، ويتألف من (20) فقرة موزعة على أبعاد: الاستخدام المفرط، وفقدان السيطرة، والاعتماد النفسي، والتأثير في الأداء الأكاديمي، ويُصحّح وفق ثلاثة بدائل (تنطبق عليّ تماماً 3 =، تنطبق عليّ إلى حد ما 2 =، لا تنطبق عليّ أبداً 1 =).
- 2- مقياس الفكاهة الإيجابية: أُعدّ بالاستناد إلى أدبيات الفكاهة التكميلية ودراسة (العميري وحسن، 2021)، ويتألف من (24) فقرة تغطي أبعاد: الفكاهة الذاتية التكميلية، والفكاهة الاجتماعية الإيجابية، واستخدام الفكاهة استراتيجية مواجهة، ويستخدم البدائل الثلاثة نفسها.

رابعاً: صدق الأداتين وثباتهما

جرى التحقق من جودة الأداتين وموثوقيتهما وفق المعايير المنهجية المعتمدة في الأبحاث التربوية والنفسية على النحو الآتي:

- 1- صدق المحتوى (Content Validity): عُرض مقياس الإدمان الإلكتروني والفكاهة الإيجابية على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي للتحقق من ملائمة الفقرات للأبعاد النظرية ووضوح صياغتها وشمولها للمحتوى المقيس، وأُجريت التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهم، وبلغت نسبة الاتفاق (0.85) لمقياس الإدمان و (0.88) لمقياس الفكاهة، وهي نسب مقبولة إحصائياً.

2-صدق البناء (Construct Validity): حُسبت معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، فتبين أن جميع فقرات مقياس الإدمان الإلكتروني ارتبطت ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً تراوح بين (0.41) و(0.73)، وأن فقرات مقياس الفكاهاة الإيجابية ارتبطت ارتباطاً دالاً تراوح بين (0.38) و(0.69)، مما يدل على أن فقرات كل مقياس تقيس بُعداً متناسقاً.

3-الثبات (Reliability): حُسب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، فبلغ معامل الثبات لمقياس الإدمان الإلكتروني (0.91) ولمقياس الفكاهاة الإيجابية (0.89)، وهي قيم ممتازة ($\alpha \leq 0.80$)، بما يضمن درجة عالية من الاتساق الداخلي للأداتين. ويُلخص الجدول الآتي مؤشرات الصدق والثبات:

الجدول (2): مؤشرات الصدق والثبات للأداتين

المقياس	عدد الفقرات	صدق المحتوى	صدق البناء (r)	ألفا كرونباخ (α)
مقياس الإدمان الإلكتروني	20	0.85	0.41 – 0.73	0.91
مقياس الفكاهاة الإيجابية	24	0.88	0.38 – 0.69	0.89

خامساً: الوسائل الإحصائية

- استُخدمت الحزمة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات، وشملت الوسائل الآتية:
- النسب المئوية والتكرارات: لوصف توزيع المستجيبين تبعاً للفئات الدراسية ومستويات الإدمان.
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لوصف البيانات الكمية وتحديد التشتت حول المتوسط.
 - اختبار مربع كاي (Chi-Square): للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في توزيع التكرارات بين الفئات.
 - معامل ارتباط بيرسون (Pearson r): لاختبار العلاقة الخطية بين الفكاهاة الإيجابية والإدمان الإلكتروني.
 - تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) واختبار (LSD) للمقارنات البعدية: للكشف عن الفروق بين متوسطات الصفوف الدراسية.
 - وُجِدَ مستوى الدلالة الإحصائية عند ($\alpha = 0.05$)، وتُعَدّ النتيجة دالة عندما تكون قيمة (p) أقل من أو تساوي (0.05).

المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها

أولاً: نتائج مقياس الإدمان الإلكتروني

الجدول (3): توزيع الطلبة تبعاً لمستوى الإدمان الإلكتروني والصف الدراسي

الصف الدراسي	عدد الطلبة	منخفض (عدد/%)	متوسط (عدد/%)	مرتفع (عدد/%)
الأول المتوسط	250	100 / 40%	90 / 36%	60 / 24%
الثاني المتوسط	250	80 / 32%	85 / 34%	85 / 34%
الثالث المتوسط	250	75 / 30%	80 / 32%	95 / 38%
المجموع الكلي	750	255 / 34%	255 / 34%	240 / 32%

يتبين من الجدول (3) أن نسبة الطلبة ذوي المستوى المرتفع من الإدمان الإلكتروني تزداد تدريجياً من الصف الأول (24%) إلى الصف الثاني (34%) ثم الصف الثالث (38%) ، وأن النسبة المجمعة للمستويين المتوسط والمرتفع ترتفع كذلك من (60%) إلى (68%) ثم (70%) ، بمعدل كلي يبلغ (66%) ، مما يعكس زيادة الاعتماد على الإنترنت مع التقدم في الصف الدراسي. وقد بلغت قيمة اختبار مربع كاي ($\chi^2 = 18.72, df = 4, p = 0.001$) ، وهي دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) ، مما يقضي برفض الفرضية الصفرية الأولى وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان الإلكتروني تبعاً للصف الدراسي لصالح الصف الثالث.

ثانياً: نتائج مقياس الفكاهة الإيجابية

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفكاهة الإيجابية تبعاً للصف

الصف الدراسي	العدد (N)	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الأول المتوسط	250	2.15	0.48	1.00	3.00
الثاني المتوسط	250	2.08	0.51	1.00	3.00
الثالث المتوسط	250	1.92	0.55	1.00	3.00
المجموع الكلي	750	2.05	0.52	1.00	3.00

يُظهر الجدول (4) تناقص متوسط الفكاهة الإيجابية مع التقدم الدراسي، إذ يبلغ (2.15) في الصف الأول، ثم ينخفض إلى (2.08) في الصف الثاني، ف (1.92) في الصف الثالث. وقد بلغت قيمة تحليل التباين الأحادي ($F = 12.45, p = 0.000$) وهي دالة إحصائية، وأكد اختبار (LSD) وجود الفروق بين الصفين الأول والثالث ($p = 0.000$) وبين الثاني والثالث ($p = 0.004$) ، مما يقضي برفض الفرضية الصفرية الثالثة وقبول الفرضية البديلة.

ثالثاً: نتائج العلاقة الارتباطية

الجدول (5): معامل ارتباط بيرسون بين الفكاهاة الإيجابية والإدمان الإلكتروني

المتغيرات	العدد (N)	قيمة r	قيمة p	التفسير
الفكاهاة الإيجابية ↔ الإدمان الإلكتروني	750	-0.42	0.000	ارتباط سلبي متوسط ذو دلالة إحصائية

يشير الجدول (5) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية متوسطة القوة ($r = -0.42$) ذات دلالة إحصائية ($p = 0.000$) بين الفكاهاة الإيجابية والإدمان الإلكتروني، بما يعني أن ارتفاع مستوى الفكاهاة الإيجابية يرتبط بانخفاض مستوى الإدمان الإلكتروني والعكس صحيح. وعليه تُرفض الفرضية الصفرية الثانية وتُقبل الفرضية البديلة. ويُفسر هذا الارتباط في ضوء الإطار التكيفي بأن الطلبة الذين يوظفون الفكاهاة الإيجابية استراتيجياً لمواجهة يكونون أقل حاجة إلى اللجوء إلى الإنترنت آلية للهروب.

رابعاً: ملخص نتائج الفرضيات

الجدول (6): ملخص نتائج اختبار الفرضيات

الفرضية	الاختبار المستخدم	القيمة الإحصائية	الدلالة (p)	القرار
الأولى	Chi-Square	$\chi^2 = 18.72, df = 4$	0.001	رفض الفرضية الصفرية
الثانية	Pearson r	$r = -0.42$	0.000	رفض الفرضية الصفرية
الثالثة	ANOVA (LSD)	$F = 12.45$	0.000	رفض الفرضية الصفرية

المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

- 1- ارتفاع مستوى الإدمان الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، إذ بلغت النسبة الكلية للمستويين المتوسط والمرتفع (66%)، وهي نسبة مرتفعة تشير إلى انتشار واضح للظاهرة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان الإلكتروني تبعاً للصف الدراسي، إذ ترتفع النسبة تدريجياً من الصف الأول (60%) إلى الثاني (68%) ثم الثالث (70%)، مما يدل على ارتباط التقدم في المرحلة الدراسية بزيادة مستوى الإدمان.
- 3- يُعد الصف الثالث المتوسط الأكثر عرضة للإدمان الإلكتروني مقارنة ببقية الصفوف، وهو ما قد يعكس زيادة الضغوط الدراسية أو ارتفاع مستوى الاستقلالية أو تغيرات نمائية محددة.
- 4- وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الفكاهاة الإيجابية والإدمان الإلكتروني ($r = -0.42, p < 0.05$)، مما يشير إلى أن نمط استخدام الفكاهاة لدى الطلبة يرتبط بمستوى انخراطهم في الاستخدام الإلكتروني.

5-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفكاهاة الإيجابية تبعًا للصف الدراسي، مما يدل على إسهام التطور العمري والدراسي في اختلاف أنماط التعبير النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

ثانيًا: التوصيات

- 1-تعزيز التوعية بمخاطر الإدمان الإلكتروني عبر ندوات تثقيفية داخل المدارس، وإشراك الطلبة في برامج إرشادية حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا.
- 2-تفعيل دور الإرشاد التربوي والنفسي في متابعة حالات الإدمان الإلكتروني وتقديم الدعم النفسي والسلوكي للطلبة، خاصة في الصف الثالث المتوسط.
- 3-إشراك أولياء الأمور من خلال توعيتهم بضرورة مراقبة استخدام الأبناء للأجهزة وتنظيم أوقات استخدام الإنترنت داخل المنزل.
- 4-تصميم برامج تربوية بديلة تشجع الأنشطة الرياضية والثقافية واستثمار أوقات الفراغ بما يقلل من الاستخدام المفرط للأجهزة.
- 5-تنمية مهارات الفكاهاة الإيجابية لدى الطلبة عبر برامج تدريبية تعزز التفاعل الاجتماعي الصحي، وتوجيههم إلى استخدام الفكاهاة وسيلة إيجابية للتكيف النفسي.
- 6-التركيز على المراحل الدراسية العليا (خصوصًا الصف الثالث المتوسط) بوصفها الفئة الأكثر عرضة للإدمان، من خلال برامج وقائية مكثفة.

ثالثًا: المقترحات

- 1-إجراء دراسات تجريبية تختبر أثر برامج تدريبية قائمة على الفكاهاة الإيجابية في خفض الإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 2-دراسة العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي باستخدام تصميمات طولية (Longitudinal) لفهم التأثيرات التراكمية.
- 3-بحث أثر الإدمان الإلكتروني في الصحة النفسية للطلبة بما يتجاوز القلق والاكتئاب إلى استجابات انفعالية وسلوكية أخرى.
- 4-دراسة دور وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الإدمان الإلكتروني أو تقليله، مع التركيز على الفروق بين المنصات الرقمية.
- 5-إجراء دراسة مقارنة بين المدارس الحكومية والأهلية في مستوى الإدمان الإلكتروني والفكاهاة الإيجابية، وتحديد العوامل المؤسسية المؤثرة.

المصادر والمراجع

أولًا: المراجع العربية

- 1- بلقاسم، عبد القادر، ودحماني، سمير. (2022). الآثار الإدمانية للألعاب الإلكترونية: لعبة PUBG نموذجًا. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، (1)7، 873-887.
- 2- بدوي، غادة حسين حسن. (2022). الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (2)62، 170-202.
- 3- الشمري، فهد وآخرون. (2022). اضطراب سلوك اللعب وعلاقته بالرهاب الاجتماعي لدى الشباب العرب في زمن جائحة كورونا: دراسة مسحية في إحدى عشرة دولة عربية. مجلة الدراسات النفسية والاجتماعية.
- 4- العميري، كاظم قاسم محمد، وحسن، سميرة علي. (2021). تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الفكاهة في تخفيض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، (1)90، 90-118.
- 5- عباوي، سوزان. (2019). الإدمان على الإنترنت لدى طلبة المرحلة الإعدادية. القادسية: جامعة القادسية، كلية التربية.
- 6- المطيري، عبد الله. (2023). إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالأفكار السلبية لدى المراهقين. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، العدد 48.
- 7- سليمان، عبد الرحمن محمد. (2015). الإحصاء التطبيقي في العلوم التربوية والنفسية باستخدام SPSS. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between problematic Internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolescent Research Review*, 8(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>
2. Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhof, A. (2021). The impact of problematic smartphone use on children's and adolescents' quality of life: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 110, 1417–1424. <https://doi.org/10.1111/apa.15714>
3. Liu, X., Luo, Y., Liu, Z.-Z., Yang, Y., Liu, J., & Jia, C.-X. (2020). Prolonged mobile phone use is associated with poor academic performance in adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 303–311. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0591>
4. Nwifo, J. I., Ike, O. O., Nwoke, M. B., Eze, J., Chukwuorji, J. C., Kanu, G. C., et al. (2023). Social anxiety and internet addiction among adolescent students in a sub-Saharan African country: Does family functioning make a difference? *South African Journal of Psychology*, 53(2), 275–285. <https://doi.org/10.1177/00812463221140224>

5. Singh, A., Ali, A., Gogoi, R., & Gujar, N. M. (2020). Adolescent humour and its relationship with psychological adjustment. National Journal of Professional Social Work, 21(1), 40–49. <https://doi.org/10.51333/njpsw.2020.v21.i1.246>

الملاحق

ملحق (1): مقياس الإدمان الإلكتروني

تعليمات المقياس: عزيزي الطالب... بين يديك مجموعة من الفقرات، يُرجى قراءتها بدقة والإجابة عنها بموضوعية بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل الثلاثة: (تتطبق عليّ تمامًا = 3 ، ، تتطبق عليّ إلى حد ما = 2 ، ، لا تتطبق عليّ أبدًا = 1). علمًا أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إجاباتك سرية وتُستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

ت	الفقرة	تتطبق عليّ تمامًا	إلى حد ما	لا تتطبق أبدًا
1	أقضي وقتًا طويلًا على الإنترنت أكثر مما أحتاج.	☐	☐	☐
2	أفقد الإحساس بالوقت أثناء استخدام الإنترنت.	☐	☐	☐
3	أشعر بالتوتر عند الابتعاد عن الإنترنت.	☐	☐	☐
4	أستخدم الإنترنت للهروب من الضغوط أو المشاكل.	☐	☐	☐
5	أهمل واجباتي الدراسية بسبب الإنترنت.	☐	☐	☐
6	أحاول تقليل استخدام الإنترنت لكنني لا أستطيع.	☐	☐	☐
7	أبقى متصلًا بالإنترنت لفترات طويلة دون وعي.	☐	☐	☐
8	أفضل الإنترنت على الخروج مع الأصدقاء.	☐	☐	☐
9	أستخدم الإنترنت حتى وقت متأخر من الليل.	☐	☐	☐
10	أشعر بالضيق عندما لا أتمكن من استخدام الإنترنت.	☐	☐	☐
11	يؤثر استخدام الإنترنت في نومي.	☐	☐	☐
12	أستخدم الإنترنت أثناء الدراسة أو أداء الواجبات.	☐	☐	☐
13	أحتاج إلى زيادة وقت الاستخدام للحصول على القدر نفسه من المتعة.	☐	☐	☐
14	أجد صعوبة في التوقف عن استخدام الإنترنت.	☐	☐	☐
15	أتجاهل الأنشطة اليومية بسبب الإنترنت.	☐	☐	☐
16	أشعر بالملل عندما لا أكون متصلًا بالإنترنت.	☐	☐	☐

ت	الفقرة	تنطبق علي تماماً	إلى حد ما	لا تنطبق أبداً
17	أفضّل العالم الافتراضي على الواقع أحياناً.	☐	☐	☐
18	أستخدم الإنترنت أكثر مما خططت له يومياً.	☐	☐	☐
19	أتجاهل المسؤوليات بسبب الإنترنت.	☐	☐	☐
20	أشعر أنني لا أستطيع الاستغناء عن الإنترنت.	☐	☐	☐