

إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات التربوية.

إعداد

د.بنيان باني الرشيدى

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة حائل

المملكة العربية السعودية

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع إدمان الإنترنت لدى عينة بلغة(318) من طلاب بعض كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) في المملكة العربية السعودية، وقد تم استخدام أداة من إعداد الباحث لقياس مستوى إدمان الإنترنت عند الطلاب في هذه الكليات، وقد وجدت الدراسة بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين تعزى لمتغير التخصص الدراسي. حيث كانت الفروق لصالح طلاب تخصصات (اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، الدراسات القرآنية) مقارنة بطلاب التخصصات العلمية(العلوم، الرياضيات، الحاسب). وقد أوصت الدراسة في ضوء النتائج بأن يتم عقد الندوات العلمية من أجل توضيح أضرار الإدمان على الإنترنت ومعايير الاستخدام الصحيح للإنترنت.

Internet addiction among students in teachers colleges in Saudi Arabia in the light of some of the variables of education..

Abstract

This study aimed to identify the reality of Internet addiction in a sample language (318) of students at some colleges teachers (Hail, Arar, Tabuk, Al-Jouf, Madinah, Al-Rass) in Saudi Arabia, has been using a tool prepared by the researcher to measure the level of addiction to the Internet when students in these colleges, and the study found that there were statistically significant differences in Internet addiction among students in teacher colleges due to the variable of study. where the differences for the benefit of students of disciplines (Arabic, English, Quranic studies) compared with students from scientific disciplines (Science, Mathematics , computer). The study recommended that in the light of scientific seminars are held to clarify the damage addiction to the Internet and Maiiralasthaddam the right of the Internet.

Key Words: Internet, addiction, variable, teachers, colleges, academic, level, seminar, lectures.

المقدمة:

يعتبر الإدمان من المصطلحات الدارجة في المجتمعات والثقافات المختلفة، ويستخدم للإشارة إلى ممارسة أو فعل شيء بكثرة حيث يدل ذلك على أن هناك اعتمادية على نمط سلوك معين وبتكرار مفرط، وهو من الوجه الآخر يدل على انسحاب الفرد من مواقف وسلوكيات أخرى قد تكون مهمة في حياته، ويكاد يكون إدمان المخدرات والكحول هي المصطلحات المعبرة عن الإدمان بكثرة لارتباط ذلك بنوع من الانحراف في السلوك يؤثر في مسار حياة الإنسان بالاتجاه السلبي.

وكان يعتقد في السابق أن كلمة "إدمان" لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب له أعراض ومشاكل بالغة، وبالتالي لا يستطيع أن يستغنى عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي، كما هو الحال في أغلب حالات المواد النفسية (الإدمان للمخدرات أو الأدوية النفسية). إلا أن البعض يخالف هذا المفهوم الضيق للتعريف حيث يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان وظهور الحاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر لكي يشبع حاجته التي قد تزيد مع الوقت لزيادة طلبه على هذا الشيء. (Holden, 2001 & Davis, 2001)

ويجمع كثير من الباحثين ومنهم شافر Shaffer (رئيس شعبة الإدمان في هارفارد) ، وكنيتسون Knutson (عالم النفس بجامعة ستانفورد) بأنه يمكن تعريف الإدمان بناءً على السلوك والخبرة المتكررة الزائدة والانفعال الزائد عن الحد المعقول حيث يلاحظ من خلال تقنيات تصوير المخ المتطورة بأن نشاط

المخ وكيميائيته الحيوية تتأثر بالطريقة نفسها التي يؤثر بها تعاطي المواد النفسية (المخدرات ، الكحول) حيث تحدث تغيرات في الدوائر العصبية تساعد على استمرار السلوك ، حيث يجمع الخبراء على أن الإدمان يحدث عندما تسيطر عادة معينة على دوائر المخ التي تطورت لكي تكافئ السلوكيات المعززة للبقاء كالأكل والجنس. فإذا كان يمكن تعطيل هذه الدوائر عن طريق العقاقير، فإننا نستطيع أن نفعل ذلك باستخدام المكافآت الطبيعية أيضاً. إذن الإدمان ليس فقط مرتبط بالعقاقير، فالسلوك الإدماني يدل على فرط الاستخدام لأشياء أخرى. (Holden, 2001)

حيث يلاحظ في عصر التكنولوجيا والتقدم التقني الذي نعيشه الآن نوع آخر من الإدمان. قد يؤثر في تصرفات الأفراد عند الممارسة المتكررة بكثرة وهو ما يطلق عليه إدمان الانترنت، والذي قد يعزل الإنسان ويؤثر على سلوكه الطبيعي جسماً وانفعالياً واجتماعياً، عندما ينعزل عن إخوته وأقاربه والعلاقات مع الآخرين نتيجة لإدمانه على مواقع وصفحات الانترنت ذات مجالات الحياة المختلفة.

ويعد الإنترنت وسيلة ذات تأثير قوي على المجتمع فهي تقوم بجذب شريحة كبيرة من الأفراد، وليس هذا فحسب فهي أيضاً تؤثر بهم بدرجات متفاوتة من خلال ما يتم طرحه بواسطتها من مواقع وصفحات ذات اتصال بواقع الحياة المعاشة بين الأفراد فهناك الأخبار، وهناك الدعاية والتسويق التجاري وهناك المحادثة والتواصل مع الأصدقاء واللعب وهناك المقالات والبحوث والعمل وغير ذلك من وظائف الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) فهي وسيلة حديثة تساعد في النمو الهائل في كم وكيف المعلومات المتاحة عليها. ولكن عندما تستخدم بطريقة صحية لغرض خاص ولمدة معقولة بدون

المروور بصعوبات معرفية أو سلوكية نفسية ناتجة عن الممارسات الخاطئة للإنسان. (أبوالمكارم، 2009)

ويمكن التعبير عن الإنترنت بأنه وسيلة اتصال كتابية مقروءة ومرئية ومسموعة فهي تفضل على بعض وسائل الاتصال الأخرى مثل (التلفزيون، الراديو) حيث أنها تقوم بأغلب وظائف هذه الوسائل وهي كذلك تلبي جميع رغبات الأفراد المختلفة. (Armstrong, 2001)

إن دراسة إدمان الإنترنت من المواضيع الحديثة والتي لقيت انتشاراً واسعاً بعد أن أستخدم مصطلح " إدمان الإنترنت Internet Addiction " لأول مرة عام 1994 من قبل عالمة النفس الأميركية كيمبرلي يونغ Kimberly Young ثم تناول هذه الظاهرة بالبحث والدراسة كثير من الباحثين و منهم (Griffithes, & Chou, 1999 & Chen, 1998 & Bai, Lin & Chen, 2001 Holliday, 2000 & 1966 ، Charlton, 2005 Tung, 2006 ، أوسريع، 2000).

ويعرف إدمان الإنترنت بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود المظاهر التالية:

-**التحمل:** أي الميل إلى زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل.

-**الانسحاب:** أي المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة، ومنها التوتر النفسي الحركي (حركات عصبية زائدة)، والقلق، وتركز التفكير بشكل قهري حول الإنترنت وما يجري فيها، وأحلام وتخيلات مرتبطة بالإنترنت، وحركات إرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع على الكمبيوتر، والرغبة في العودة إلى استخدام الإنترنت لتخفيف أو تجنب أعراض الانسحاب،

إضافة إلى الميل إلى استخدام الانترنت بمعدل أكثر تكرارا أو لمدة زمنية أطول تتجاوز ما كان الفرد يخطط له أصلا. (أبو سريع، 2005)

بينما يعرفه الشربيني بأنه "حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة أمور منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصله الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق، التأخر في العمل، إهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة ابتعاده عن الدخول إلى الانترنت. (مذكور، 2005)

ظاهرة إدمان الإنترنت تعتبر من أخطر أنواع الإدمان في الوقت الحالي لما تحدثه من تأثير في حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية والانفعالية. حيث يرى عبد الحميد (2004) بأن سوء التوافق في استخدام الإنترنت يظهر من خلال الحرية الكبيرة في تداول المعلومات المنشورة عليه (دون رقابة أو ترشيد عليه) وكذلك يظهر سوء التوافق من خلال الحرية في الاتصال بالآخرين وهذين الأمرين قد يستغلان من قبل بعض المراهقين والشباب بطريقة غير سوية تؤدي بهم إلى الاعتماد على الإنترنت مما يؤدي إلى آثار نفسية واجتماعية سيئة عليهم.

فالانترنت يحقق الارتباط العاطفي للفرد مع أصدقاء جدد من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية بواسطة الأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر نتيجة مقابلة الناس وتبادل الآراء مع الآخرين، حيث توفر تلك المجتمعات المعتبرة وسيلة للهروب من الواقع، والبحث عن طريقة لتحقيق الاحتياجات النفسية والعاطفية غير المحققة في الواقع المعاش خاصة الأفراد

الذين يشعرون بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم، حيث يعبرون عن أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة فهم يشعرون بأن الاعتماد على مجتمعهم وحياتهم اليومية لا يحقق الأهداف التي يسعون إليها وبالتالي يؤدي ذلك إلى خيبة أمل وألم حقيقيين وبالتالي يلجئون إلى الإنترنت لأنهم يرون من منظورهم القاصر أنه يحقق لهم التواصل والدعم الاجتماعي الذي قد لا يجدونه بالمجتمع من حولهم، فالاستخدام المرضي هنا ناتج عن المزاجية بين المعارف التي يعتقد بها الفرد والسلوك المشككة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الوجدانية والسلوكية لديه في سوء توافق وإدمان على الإنترنت وهذا ما يطلق عليه نموذج ديفيز المعرفي السلوكي للاستخدام المرضي للإنترنت. (Davis, 2001)

إن القابلية لإدمان الإنترنت (Internet Addiction) قد تكون مصحوبة بالتشوهات المعرفية الخاصة بالذات المتمثلة بفقدان الثقة في الذات والتقدير السلبي لها حين ينظر الفرد لذاته بطريقة سلبية ويستخدم الإنترنت لتحقيق استجابات إيجابية من خلال التواصل مع الآخرين بطريقة لا تتطوي على تهديد للذات، وقد تكون القابلية للإدمان للإنترنت مصحوبة بالتشوهات المعرفية حول العالم من خلال التفكير بطريقة الكل أو لا شيء مثل (يعاملني الناس بشكل سيء وأنا بعيد عن الإنترنت أو الإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بأني شخص محترم) فهذا تشويهاً معرفياً يؤدي إلى سوء التوافق وتفاقم الاعتماد على الإنترنت، وقد تكون القابلية للإدمان مرتبطة بأنواع من السلوك المرضي مثل (القهر الجنسي) والذي يرتبط بمشاهد الصور الإباحية ومقاطع الفيديو الإباحية على بعض صفحات الإنترنت، أو يكون السلوك المرضي مرتبط (بالقمار القهري) من خلال مواقع القمار والمزادات العلنية في الإنترنت، كما أن من يحاول الهرب من تحمل المسؤولية من الأفراد ويقومون

بالمماثلة والتسويق لديهم قابلية لإدمان الإنترنت ، كما أن حالات الاكتئاب والشخصيات التي لديها سمة القلق المرتفع أو الأفراد الذين تماثلوا للشفاء من حالات إدمان سابقة عرضة لإدمان الإنترنت، إذ يعترف الكثير من مدمني الانترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمر، بالإضافة إلى الناس الذي يعانون من الملل(كربات البيوت) مثلا أو من يعانون من الوحدة والعزلة الاجتماعية والتخوف من تكوين علاقات اجتماعية) فإن الإنترنت كوسيلة تواصل تحقق الدور الاجتماعي المفقود لديهم ، كما أن الأفراد الذين لديهم قدرة على التفكير المجرد بدرجة عالية هم أيضا عرضة للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت.(Young, 1996 , Davis, 2001)

وأعراض إدمان الانترنت وأثاره نلاحظها من خلال حالة القلق والتوتر حين يفصل الانترنت عن الكمبيوتر في حين ترجع السعادة البالغة والراحة النفسية حين يرجع إلى الاتصال، كما أنه في حالة الانقطاع في حالة ترقب دائم لفترة معاودة الاستخدام القادمة للإنترنت، ولا يشعر المدمن بالوقت ويحتاج إلى وقت أطول ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع تبوء بالفشل فهو يستخدم هذه الوسيلة للإقلاع عن مشاكله الخاصة ولكنه في حقيقة الأمر هناك ظهور لبعض الآثار السلبية للإدمان من خلال المشاكل الصحية الجسمية من خلال اضطراب النوم بسبب بقاءه لوقت طويل على الإنترنت حيث يقضي اغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الانترنت، كما أن قلة الحركة بسبب الاستخدام المبالغ فيه يؤدي إلى آلام الظهر والرقبة والأرق وإرهاق العينين بسبب النظر المستمر لجهاز الكمبيوتر . كما أن إدمان الانترنت يؤدي إلى مشاكل أخرى من الناحية المهنية من خلال التأخر عن العمل الصباحي، وإهمال واجبات ومواعيد العمل وفرص الترقية وتحسين الوضع الوظيفي، ومن

الناحية الأسرية المنزلية تقل الساعات التي يقضيها مع أفراد أسرته ويهمل تبعاً لذلك واجباته نحوهم مما يؤدي إلى إثارة أفراد أسرته عليه، كما أن العلاقات الزوجية بين الأزواج تسيطر عليها المشاكل (Young, 1997)

أيضاً هناك مشكلات أكاديمية تتعلق بالاستخدام المفرط للإنترنت تتمثل في أن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت وذلك لتوافر خدمة الإنترنت وشيوع استخدامه خاصة في ظل انخفاض تكلفته، مع العلم أن الإنترنت يوفر بيئة تعليمية قيمة، شريطة أن يتقن الطالب مهارات استخدامه وينمي اتجاهات إيجابية نحوه. (عبدالحاميد، 2004)

متلازمة الإدمان على الإنترنت (Internet Addiction Disorder-IAD) تتميز بعدة خصائص من الممكن تحديدها من خلال عدة

عناصر هي:

- استخدام الإنترنت لساعات طويلة ومن ثم ظهور أعراض الاعتمادية tolerance من كثرة استخدامه.
- ظهور علامات الانسحاب عند ترك استخدام الإنترنت.
- عدم النجاح في مقاومة الاستخدام للإنترنت.
- الإسراف في قضاء الوقت بشكل غير اعتيادي مع الإنترنت.
- قلة أو انقطاع العلاقات مع الأقارب أو الأصدقاء.
- فقدان الحركة والنشاطات الحيوية اللازمة للجسم. (2004, Grohol)

وقد تم تحديد ظاهرة الاعتمادية على الإنترنت (Internet behavior Dependence) بأنها الاستخدام الشديد للإنترنت مما يؤدي إلى نقص في الاستمتاع والرضا لمناحي الحياة الأخرى (Hall et, 2001).

كما يرى بيرنير (Brenner, 1997) بأن الإدمان على الإنترنت يمكن تحديده من خلال عدة محكات هي الفشل في ضبط الوقت عند استخدامه، وقلة في النوم، مع انخفاض في شهوة الأكل مما يدل على تغير في السلوك العادي السوي للشخص المستخدم للإنترنت إلى نمط مختلف). تتناول ظاهرة إدمان الإنترنت بالدراسة عدد من الباحثين يبرز في مقدمتهم يونغ والتي بدأت دراستها حول الإنترنت والإدمان عليه منذ عام 1994 وتعتبر أول من بحث في هذا الموضوع وقد كان لها دراسة (Young, 1998) على عينة من 496 شخصا وقد وجدت أن 80% منهم يمكن أن يصنفوا على أنهم مدمنون على الإنترنت، وقد تركزت هذه الدراسة حول سلوك مدمني الإنترنت أثناء تصفحهم الشبكة المعلوماتية، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟

وقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن المشمولين في الدراسة قضوا على الأقل 38 ساعة أسبوعيا على الإنترنت، مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة أن من يمكن وصفهم بدمني الإنترنت، لم يتصفحوا المواقع الإلكترونية في الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم ، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والدرشة معهم عبر الإنترنت. وقد أشارت الباحثة في نهاية البحث إلى عدة أعراض يمكن أن تلاحظ على مدمني الإنترنت ومنها العجز عن التوقف عن استخدام الإنترنت والتحمل وزيادة ساعات الاستخدام للإنترنت ، وانخفاض التحكم في الاندفاع نحو الاستخدام للإنترنت.

كما وجدت دراسة سيشر (Schere, 1997) على 531 طالبا وطالبة في جامعة تكساس أن 381 منهم كان يستخدم الإنترنت بمعدل يفوق الحد المعقول من الساعات يوميا، كما أن نسبة 13% منهم ظهرت عليهم أعراض الاعتمادية على الإنترنت، كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة 71% من المصابين بالاعتمادية هم من الذكور كما حددت بدراستها أن الوقت المسبب للإدمان هو بمعدل عشر ساعات يوميا.

وحاولت دراسة مورهان وآخرون (Morhan, et. al., 1997) أن تتقصى مدة الاستخدام المفرط لدى المدمنين على الإنترنت على عينة قوامها (283) من طلاب عدد من الكليات الجامعية حيث وجدت هذه الدراسة بأن أعلى سقف في الاستخدام اليومي للإنترنت بلغ معدل 8.5 ساعة.

وقام "الكندري والقشعان" (2001) بدراسة حاولت التعرف على أبرز الجوانب والتأثيرات الاجتماعية المترتبة على استخدام الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، وما علاقة الاستخدام الزائد للإنترنت بالعزلة الاجتماعية، والتي تعتبر بعداً من أبعاد الاغتراب الاجتماعي. وقد وجدت الدراسة فروق بين الجنسين في متوسط عدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح الذكور، وكذلك إلى وجود علاقة إيجابية بين المدة الزمنية الزائدة لاستخدام الإنترنت وبين العزلة الاجتماعية.

وأجرى تيسي وزملائه (Tsai, et. al., 2001). دراسة لبعض المكونات النفسية عند استخدام الإنترنت من خلال مقياس أعد لهذا الغرض وهذه المكونات كالاتي: الاستفادة المدركة perceived usefulness والوجدان affection والضبط السلوكي المدرك perceived control. وحاول الباحثون التعرف على الفروق بين الجنسين في الاتجاه نحو الإنترنت من خلال عينة تبلغ (753) طالباً بالمرحلة الثانوية في تايوان. وقد أسفرت نتائج

الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين من حيث الاستفادة المدركة من الإنترنت، وقد أعرب الطلاب الذكور عن مشاعر وجدانية أكثر إيجابية وثقة أكبر وضبط سلوكي أقل عند استخدام الإنترنت مقارنة بالإناث.

كما أجرى أندرسون (Anderson, 2001)، دراسة مسحية في نيويورك على عينة قوامها (1302) من طلاب وطالبات ثماني كليات جامعية. فوجد حوالي ما نسبته (6%) يستخدمون الإنترنت بمعدل يزيد عن (400) دقيقة يوميا (أي ما يزيد عن ست ساعات يوميا). وتزداد مدة الاستخدام لدى طلبة التخصصات العلمية، مقارنة بأقرانهم من التخصصات الإنسانية. ولقياس آثار استخدام الإنترنت على حياة الطلبة الاجتماعية والأكاديمية، قارن الباحث بين المرتفعين في معدل الاستخدام (مدمني الإنترنت) والمنخفضين في استخدام الإنترنت من حيث خمسة مجالات (الإنجاز الأكاديمي، ومقابلة أشخاص جدد، والمشاركة في أنشطة غير دراسية وأنماط النوم والعلاقات الاجتماعية). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين المجموعتين، إلا في مجال أنماط النوم حيث كان هناك عدم انتظام في النوم لدى مدمني الإنترنت. ويؤخذ على هذه الدراسة عدم الاستفادة من متغير الجنس ودراسته للتعرف على الفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت.

قامت هبة (2003) بتحديد محكات الإدمان على الإنترنت وفقاً للإصدار الرابع من الدليل التشخيصي وقد انطبقت على (32) من الأفراد في عينة قوامها 150 طالب وطالبة ، وبعد مقارنتها لمجموعة المدمنين على الإنترنت بمجموعة غير مدمنين الإنترنت وجدت الباحثة أن المدمنين تفوقوا في " شدة الدافع نحو الإنترنت ، وعدد ساعات استخدامهم للإنترنت يومياً ، وحرية التعبير وإشباع الرغبة في الإنترنت" وقد ارتبط إدمان

الإنترنت وكان دالاً إحصائياً مع " الذكور" أكثر من "الإناث" ومع "وجود الأبوين على قيد الحياة" ، وعندما يكون "الإنترنت متاحاً بالمنزل".

وبحث هونج ورايدزن وكيك (Hong, Ridzuan & Kuek, 2003) اتجاهات الطلبة نحو استخدام الإنترنت على عينة بلغت (88) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، يدرسون بخمس كليات بجامعة ماليزيا، وقد استخدموا مقياساً مكوناً من سبعة بنود لقياس اتجاهات الطلبة نحو الإنترنت. وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق في بين الجنسين في الاتجاه نحو استخدام الإنترنت، في حين كانت هناك فروق ترتبط بنوع الكلية، إذ يرتفع الاتجاه في استخدام الإنترنت لدى طلبة كليتي الهندسة والعلوم التكنولوجية بصورة دالة عنه لدى طلبة كلية التنمية البشرية.

وأجرى عبدالغني (2003) دراسة على عينة من الطلاب والطالبات قوامها (400) من طلبة جامعات القاهرة والمنصورة والأزهر والجامعة الأمريكية بالقاهرة. وقد وجدت الدراسة بعد استخلاص النتائج أن حوالي (74%) من الشباب يرون أن هناك مخاطر أخلاقية للإنترنت، وأن استخدام الشباب للإنترنت سلبي إلى حد كبير حيث أن هناك استخدام سيء يتمثل في ارتياد المواقع الإباحية والمحادثة وتحميل الأغاني والنعيمات والانضمام لجماعات عالمية مشبوهة)، وقد جاء الترفيه على رأس الموضوعات التي يتصفح الشباب مواقع الإنترنت من أجلها، ثم الثقافة، ثم الرياضة.

وقامت كلتيلا وآخرون في فنلندا (Kaltiala, et. al., 2004) بدراسة مسحية تم توزيع استبياناتها عن طريق البريد وكان عدد العينة في حدود (7292) وكانت أعمارهم تتراوح ما بين 12-18 سنة حيث وجدوا أن

الزمن اليومي المستخدم كان في حدود 7 ساعة ، ويعتبر هذا الوقت كثيراً جداً عند من يستخدمون الإنترنت.

وأجرى أبو المكارم (2009) دراسة نظرية حول استخدام الإنترنت كسلوك إدماني وقد خلص بعد أستعرضه ومناقشته لأبرز المناحي النظرية لكثير من الباحثين في إدمان الإنترنت أن الاستخدام المرضي للإنترنت يمكن أن يبرز خطراً كبيراً في المجتمع ، حيث أن كثرة الاستخدام السيئ للإنترنت من قبل بعض الأفراد هو مثير للعصب بالنسبة إليهم وهو أداة (الإنترنت) يعتمدون عليها لتوجه إلى المثيرات والمنبهات المتنوعة التي تكون بالنسبة إليهم مرغوبة وتسبب لهم سلوكاً قهرياً مثل (الإدمان على المواقع الإباحية، أو مواقع القمار و التسويق التجاري ، أو مواقع الدردشة ، أو الألعاب....الخ).

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

يلاحظ بشكل عام على معظم الدراسات أنها لم تقدم معلومات كافية للخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) للمقاييس المستخدمة في كل دراسة، كما أن بعض الدراسات حاولت تحديد الوقت الذي يمكن اعتباره إدمان على الإنترنت ولم تركز على الآثار النفسية والاجتماعية التي يمكن أن يحدثها الإدمان على الإنترنت في الأفراد مثل دراسة مورهان وآخرون (Kaltiala, (Morhan, et. al., 1997) ، ودراسة كلتيلا وآخرون (et. al., 2004) والتي أيضاً تحتاج إلى الضبط المنهجي حيث اعتمدت على الطريقة المسحية عن طريق البريد ، أما دراسة هونج وآخرون (Hong, Ridzuan & Kuek, 2003) يلاحظ عليها أن حجم العينة صغيراً ولا يسمح بتقسيمها لمجموعات فرعية، كذلك قلة عدد بنود المقياس إلى حد يصعب معه دقة تمثيل كافة مظاهر الاتجاه.

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) في المملكة العربية السعودية؟
2. ما مستويات إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) في المملكة العربية السعودية تبعاً لمتغير الكلية؟
3. هل يختلف مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي؟
4. هل يختلف مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) تبعاً لمتغير المستوى الدراسي؟

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة من خلال الوضع المشاهد والملاحظ على الشباب في العصر الحالي من استخدام مفرط وزائد للإنترنت مما يؤثر على عدة جوانب في حياتهم ومنها (الصحة العامة، والعلاقات الاجتماعية، والتعليم، والعمل...إلخ) وهذا التأثير قد يؤدي إلى نمو بعض الإضطرابات النفسية لدى الشباب تتضح من خلال التقلب المزاجي وعدم الارتياح إلا أمام شاشة الكمبيوتر والاتصال بالشبكة العنكبوتية حيث أصبح لدى الشاب اعتماد وإدمان على الإنترنت والذي يحقق له المتعة والارتياح حيث يتفاعل مع المواقع والصفحات الإلكترونية لساعات طويلة وزائدة عن الحد المعقول، ولو كان هذا على حساب جوانب كثيرة في حياته يكون مقصراً بها.

فيونج تشير بأن الدراسات الأخيرة تظهر أن حوالي 6% من مستخدمي الإنترنت حول العالم يعانون من حالة إدمان، كما أن ماريسا وهي أول من افتتح عيادة لعلاج المدمنين للإنترنت في مستشفى تابع لجامعة هارفارد في

أمريكا عام 1996م تؤكد بأن ما بين 7.5% من مستخدمي الانترنت حول العالم يمكن أن يصابوا بالإدمان. (مذكور، 2005)

ويعتبر إدمان الانترنت لدى الأفراد من السلوكيات التي أصبحت ظاهرة اجتماعية ملحوظة قد تكون أكثر تأثيراً وخطورة على فئة المراهقين و الشباب من عدة زوايا سواء التعليمية أو الأسرية أو الاجتماعية الثقافية والفكرية ولهذا كان من الضرورة تناول هذه المشكلة بالبحث والدراسة في المرحلة ما فوق الثانوية على مستوى كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية.

أهمية الدراسة:

يلاحظ من خلال ما نعيشه ونشعره به في العصر الحالي من التقدم التكنولوجي في الشبكة الدولية للمعلومات بأن بعض الشباب يمارسون الإنترنت بطريقة مفرطة وهذا بدوره ولد آثاراً سلبية نفسية واجتماعية وثقافية لديهم، وهذا يتطلب الدراسة والبحث لظاهرة إدمان الإنترنت للتعرف على مستوى انتشارها وأسبابها وكيف يمكن التعامل معها، وهذا يشكل لنا طريقاً لتصميم البرامج التي تنظم استخدامات الأفراد للانترنت، وتحديد الأهداف الايجابية والتي وجدت من أجلها تقنية الاتصال الحديث المتمثلة في الانترنت والحد من الممارسات المفرطة التي يقع فيها الأفراد وتجعلهم مدمنين لغايات ليست لخدمة أنفسهم أو خدمة مجتمعاتهم ، ومما يزيد من أهمية هذا البحث في أنه يقوم بالتعريف والتوعية بالأضرار التي يمكن أن يخلفها الاستخدام المفرط للإنترنت والتي يمكن أن تفيد المؤسسات التعليمية والاجتماعية على توجيه أبنائهم الطلبة نحو ممارسة الانترنت في وقت محدد ومنظم وغير زائد عن الحد الطبيعي ولأغراض هادفة، تجعلهم ينظرون إلى أن تقنيات الاتصال الحديثة ومنها الانترنت كوسيلة تسهل عليهم الوصول إلى الحقائق العلمية

والثقافية، واكتساب المعارف والعلوم النافعة في مختلف التخصصات العلمية مما يوسع من مداركاتهم نحو الأحداث الجديدة في شتى بلدان العالم. كما يطرق البحث أبواب أخرى لمجالات البحث العلمي وهي محاولة فهم العوامل والظروف التربوية التي يمكن أن تسهم في ظهور إدمان الإنترنت من أجل القدرة التنبؤ بالعوامل المساهمة والمهياة لإدمان الإنترنت قبل حدوثها لتحديد طرق الوقاية من الجوانب السلبية عند استخدام الإنترنت، وتصميم البرامج الإرشادية لذلك والتي يمكن أن تقدم للطلبة المدمنين للإنترنت.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية:

- اقتصرت هذه الدراسة على استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان إدمان الإنترنت المعد من قبل الباحث.

الحدود المكانية:

- اقتصرت الدراسة على طلبة كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية.

(كلية حائل، كلية تبوك، كلية المدينة المنورة، كلية عرعر، كلية الرس، كلية الجوف)

الحدود الزمانية:

- تم تطبيق الدراسة في الفصل الصيفي للعام الدراسي 1427-1428هـ.

تعريف المصطلحات:

تعريف يونغ (1997) لإدمان الإنترنت: بأنه سلوك استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً، أي بمعدل خمس ساعات يومياً، ويكون السلوك في

الغالب ليس موجهاً للحصول على المعرفة العلمية والدراسات المفيدة لهم، وإنما من أجل التواصل مع الآخرين في مواقع الدردشة وارتداد المواقع الجنسية ومواقع اللعب والقمار والتسوق التجاري. بحيث يشعر مدمن الإنترنت بأعراض الانقطاع عن الإنترنت المتمثلة بالاكنتئاب والقلق وسوء المزاج عند التوقف عن الاستخدام للإنترنت.

يعرف الباحث الإدمان على الانترنت: بأنه فرط الاستخدام للإنترنت لمدة طويلة تتجاوز الست ساعات يوميا مما يؤدي إلى عدم ضبط الوقت وتنظيمه للاستفادة منه في شؤون الحياة الأخرى مما يجعل الفرد لديه اضطراب سلوكي يتضح في اعتماده على الإنترنت يوميا وهذا من شأنه أن يضعف علاقته بمن حوله من أسرة وأصدقاء أو زملاء، ويظهر عليه الميل إلى الاتصال بالإنترنت ورغبة دائمة في زيادة أوقات بقائه متصلاً بالشبكة الدولية للمعلومات، ويظهر عليه الحزن وسوء المزاج والحيرة عندما ينقطع عن الاتصال بالإنترنت. ويمكن تعريف إدمان الإنترنت إجرائيا: بأنه الدرجات المرتفعة التي تعبر عن سلوك إدمان الإنترنت عند الطالب والتي يتم استخلاصها من إجابة الفرد على أداة البحث.

المتغيرات التربوية ويمكن توضيحها من خلال الآتي:

- 1- التخصص الدراسي: ويقصد به نوع التعلم الذي يتلقاه الطالب (الدراسات القرآنية، لغة عربية، لغة انجليزية، حاسب آلي، علوم، رياضيات).
- 2- الكلية: يقصد بها الكلية التعليمية(حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) التي ينتمي إليها الطالب وينتظم بها في أثناء دراسته.
- 3- المستوى الدراسي: يقصد به الفصل أو السنة الدراسية التي يوجد بها الطالب والمتمثل في (الفصل الأول- الثاني الدراسي) من السنة

الأولى و(الفصل الخامس-الفصل السادس الدراسي) من السنة الثالثة،
 و(الفصل السابع - الفصل الثامن الدراسي) من السنة الرابعة
 والأخيرة؟

منهجية البحث وإجراءاته:

تم اختيار المنهجية الوصفية الاستدلالية للتعرف على واقع الإدمان لدى الطلاب على الانترنت في ضوء بعض المتغيرات التربوية المتمثلة في (التخصص الدراسي، الكلية، المستوى الدراسي)، إذ تعد هذه الطريقة من الطرق الأكثر كفاءة وفاعلية في اختصار الوقت والجهد المبذول. وكما تعد من الطرق التي تحقق الارتياح للمستجيبين لتقديم آرائهم ومقترحاتهم حول الفقرات بتلقائية ومن دون أي تحفظ.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية الذين التحقوا في الدراسة للفصل الصيفي لعام 1427هـ الذي تم تطبيقه في كلية المعلمين في حائل. حيث بلغ مجتمع البحث (1072) طالبا موزعين على الكليات الآتية، كلية معلمين حائل. (645) طالب، كلية الجوف (102) طالب، كلية الرس(97)، كلية المدينة المنورة(89)، كلية تبوك (72)، وطالبة كلية عرعر(67). 0معتمدا في الحصول على عدد مجتمع البحث من خلال البيانات المرفقة في جهاز الحاسوب الخاص بإدارة القبول والتسجيل للطلاب للفصل الصيفي في كلية المعلمين، والجدول (1) يوضح مجتمع البحث حسب الكليات التي دخلت مجالات البحث.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع البحث حسب كليات المعلمين

المجموع	6	5	4	3	2	1	الرقم
	الرس	الجوف	عرعر	المدينة	تبوك	حائل	اسم الكلية
1072	97	102	67	89	72	645	الطلاب

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة من مجتمع الدراسة وهم طلاب الفصل الصيفي والذين يمثلون مجموع الكليات التي دخلت محور البحث كما في الجدول رقم (1) ، حيث بلغت عينة البحث (318) طالبا موزعين على الكليات الآتية، كلية معلمين حائل. (77) طالب، كلية الجوف (43) طالب، كلية الرس(53)، كلية المدينة المنورة(53)، كلية تبوك (41) طالبا، كلية عرعر (51) طالبا، والجدول(2) يوضح ذلك.

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث حسب كليات المعلمين

المجموع	6	5	4	3	2	1	الرقم
	الرس	الجوف	عرعر	المدينة	تبوك	حائل	اسم الكلية
318	53	43	51	53	41	77	الطلاب

تصميم أداة البحث:

تم تصميم أداة الإدمان على الإنترنت من خلال استطلاع آراء عينة تم اختيارهم من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس التربوي والإرشادي، من خلال إعداد أداة مفتوحة تم تقديمها للعينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (35) فردا من مختلف أعضاء هيئة التدريس في عدد من كليات المعلمين، وقد طلب منهم الإجابة على بعض الأسئلة العامة المفتوحة التي تدور حول الممارسات التي من شأنها أن تؤدي بطلاب كليات التربية إلى إدمان الإنترنت سواء كانت هذه الممارسات تتعلق بالناحية الأكاديمية والمناخ التنظيمي في الكلية، أو تتعلق بظروف الحياة الأسرية والاجتماعية من خلال الأهل أو الأصحاب والأقران.

وقد تم التوصل بناء على ذلك إلى (32) فقرة بشكل أولي تمثل أفكار وسلوكيات تدل على درجة اهتمام الطلاب في ممارسة الانترنت بشكل مفرد. حيث تم صياغة تلك الفقرات بما يتناسب مع أهداف البحث، وتم وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل تصف سلوكا أو فكرة ضمن موضوع البحث يمكن أن تكون من معتقدات الطالب، ويتخذها سبيلا في تحقيق أهدافه الشخصية، بحيث تم الاستجابة على هذه الفقرات وفقا لسلم ليكرت ذو التدرج الخماسي بدرجة (عالية جدا، عالية، متوسطة، منخفضة، منخفضة جدا) وتمثل رقما بالدرجات الآتية على الترتيب (5،4،3،2،1). ثم تم دمج الدرجتين، عالية جدا وعالية إلى درجة واحدة، وكذلك الدرجتين منخفضة جدا ومنخفضة، وذلك لتوضيح مستوى إدمان الإنترنت وتسهيل شرح نتائج البحث.

صدق الأداة:

للتأكد من صدق أداة البحث فقد تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض فقرات الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والمعرفة والدرجات العلمية المتخصصة في مجال علم النفس التربوي والإرشاد النفسي حيث بلغ عددهم (20) محكما، حيث اعتمدت نسبة 85% كحد أدنى للقبول. بمعنى حصول الموافقة على قبول الفقرة ودرجة قياسها وملاءمتها لأغراض البحث من (17) محكما ومادون هذه النسبة يتم إسقاط الفقرة وحذفها من الأداة. حيث قام الباحث على الأخذ بمعظم الملاحظات والتعديلات التي أشاروا إليها لجنة المحكمين مما انبثق عن ذلك (25) فقرة تمثل سلوكيات حول إدمان الانترنت يمكن أن تلاحظ على الطلاب ويعبروا من خلال هذه الفقرات عن مشاعرهم وأفكارهم حيال الأحداث المختلفة المرتبط بالممارسات الزائدة عن الحد في الإنترنت.

كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الإنترنت حيث كانت معاملات الارتباط عالية بين كل بند والدرجة الكلية، وهذا يشير إلى صلاحية ومصدقية المقياس للغرض المعد من أجله. والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

معاملات صدق الاتساق الداخلي لبنود مقياس إدمان الإنترنت بالدرجة الكلية

رقم البند	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة	رقم البند	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	0.31	0.01	14	0.60	0.01
2	0.46	0.01	15	0.42	0.01

0.01	0.30	16	0.01	0.53	3
0.01	0.91	17	0.01	0.35	4
0.01	0.67	18	0.01	0.41	5
0.01	0.81	19	0.01	0.36	6
0.01	0.51	20	0.01	0.80	7
0.01	0.53	21	0.01	0.61	8
0.01	0.31	22	0.01	0.44	9
0.01	0.62	23	0.01	0.78	10
0.01	0.45	24	0.01	0.35	11
0.01	0.36	25	0.01	0.39	12
			0.01	0.50	13

وقد أخذت فقرات أداة البحث النصوص التالية كما وردت في التطبيق:

- 1- اشعر أنني أواجه مشكلة في السيطرة على الوقت الذي أقضيه في الانترنت.
- 2- أواجه صعوبة في أن أبقى بعيدا عن الإنترنت لعدة أيام أو ساعات.
- 3- أخوتي يشكون من أنني أقضي وقتا كبيرا أمام الانترنت على أن أقضيه معهم.
- 4- لا أشعر بالراحة عندما أكون مع أصدقائي أو أخوتي بقدر الراحة التي أجدها مع الإنترنت.
- 5- مع محاولاتي المستمرة لم استطع أن أحدد وقت استخدامي للإنترنت.
- 6- أجد متعة وانجذاب للإنترنت أكثر من الأمور الحياتية الأخرى.
- 7- يظهر علي الضيق والتوتر وعدم الراحة عندما أترك استخدام الانترنت ولو ليوم واحد.
- 8- لا أنجح في مقاومة الاستخدام للانترنت.

- 9- أسرف في قضاء الوقت بشكل غير اعتيادي مع الإنترنت.
- 10- أشعر بضعف في العلاقات لدي مع الأقارب أو الأصدقاء.
- 11- يقل النشاط والحركة لدي عما كنت عليه في السابق.
- 12- لا أشعر بمضي الوقت والزمان عند الاتصال بالإنترنت.
- 13- أستخدم الانترنت يوميا دون توقف.
- 14- أشعر بقلّة الارتباطات الاجتماعية أو الذهاب لخارج المنزل.
- 15- أوقاتى المخصصة لواجبات المنزل والعمل أقل من أوقات اتصالي بالانترنت.
- 16- أتناول الأكل أمام شاشة الحاسب الآلي.
- 17- أراجع البريد الالكتروني عدد من المرات في اليوم الواحد.
- 18- أتسلل واتصل مباشرة بالانترنت عندما يخرج الأهل أو الأقارب من المنزل مع شعور بالارتياح في حالة عدم وجودهم.
- 19- أشعر بقلّة النوم نظرا لسهري المتواصل على الإنترنت.
- 20 أشعر بأنني أفكر بالانترنت حتى أثناء عدم استخدامي له.
- 21- أشعر بمقاومة وأتضايق عندما أحاول التوقف عن الاستخدام للإنترنت.
- 22- أتهرب من المشاكل والضغوط النفسية والقلق مستخدما الإنترنت.
- 23- أحاول الاعتذار لأقاربي وزملائي عندما يريدون قضاء بعض الوقت معي لرغبتى في الاتصال بالانترنت.
- 24- أشعر بأننى أعود للاتصال بالشبكة المعلوماتية مع أنني صرفت وقتا ومالا كبيرين.
- 25- أشعر بالانزعاج والقلق والاكتئاب والضغط النفسي عند عدم الاتصال بالإنترنت.

ثبات الأداة:

تم اختيار عينة عشوائية من أفراد عينة البحث تكونت من (35) فردا تم تطبيق الأداة عليهم باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بحيث تكون المدة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بما لا يقل عن (15) يوما. وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد درجة الارتباط بين التطبيقين والذي بلغ (0.86) وهو معامل ارتباط يدل على ثبات أداة البحث وكاف لأغراضه وأهدافه.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن السؤال الأول فقد تم الاعتماد على استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان المئوية، في حين تم استخدام تحليل التباين الأحادي للإجابة عن السؤال الثاني والثالث والرابع وذلك لمعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث وفقا لمتغير الكلية ومتغير التخصص ومتغير المستوى الدراسي.

عرض النتائج ومناقشتها:

لغرض التحقق من التساؤل الأول " ما مستوى إدمان الانترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) في المملكة العربية السعودية ؟ فقد تم تحليل استجابات أفراد عينة البحث لمعرفة "درجة إدمان الانترنت لدى طلاب كليات المعلمين (حائل، عرعر، تبوك، الجوف، المدينة، الرس) في المملكة العربية السعودية"، ويبين جدول (4) ترتيب الأوساط الحسابية والأوزان المئوية ترتيبا تنازليا بناء على استجابات أفراد عينة البحث مجتمعة على فقرات أداة الإدمان على الانترنت، حيث تشير النتائج إلى أن الأوساط الحسابية تراوحت ما بين (3.34 - 4.77) ووزن مؤوي تراوح ما بين (66.8% - 95.4%) وهذه النتائج تشير إلى أن طلاب كليات المعلمين يمارسون العمل على الانترنت بشكل مفرط يصل إلى حد الإدمان. والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث

تبوك		الرقم	الرس		الرقم	حائل		الرقم
الوزن المئوي	المتوسط		الوزن المئوي	المتوسط		الوزن المئوي	المتوسط	
%91.2	4.56	16	%92.4	4.62	21	%94.8	4.74	19
%84.8	4.39	2	%90.4	4.52	20	%94.6	4.73	12
%84.8	4.39	6	%90.2	4.51	16	%88.6	4.43	2
%86.8	4.34	10	%87.6	4.38	5	%85	4.25	11
%85.8	4.29	19	%87.2	4.36	17	%84.6	4.23	17
%85.4	4.27	17	%86	4.30	2	%84.2	4.21	25
%85.4	4.27	20	%83	4.15	12	%84.2	4.21	7
%85.4	4.24	21	%82.2	4.11	23	%83.2	4.16	6
%84.8	4.24	22	%82	4.10	22	%82.8	4.14	23
%81.4	4.07	24	%80.8	4.04	25	%82.4	4.12	10
%81	4.05	7	%80.4	4.02	19	%82.4	4.12	9
%80.4	4.02	23	%79.2	3.96	6	%82.4	4.12	21
%80.4	4.02	25	%78.8	3.94	14	%82	4.10	16
%79	3.95	18	%78.4	3.92	24	%81.6	4.08	1
%79	3.95	12	%76.6	3.83	7	%79	3.95	8
%78.6	3.93	9	%75.8	3.79	10	%78.8	3.94	13
%75.2	3.76	4	%75.4	3.77	15	%78.4	3.92	3
%75.2	3.76	1	%74.8	3.74	1	%78.2	3.91	14

%74.6	3.73	14	%74.4	3.72	11	%78	3.90	24
%74.6	3.73	5	%74	3.70	18	%77.2	3.86	20
%74.2	3.71	11	%71.4	3.57	3	%77	3.85	4
%73.2	3.66	3	%70	3.50	4	%75.8	3.79	22
%71.2	3.56	8	%70	3.50	8	%75.6	3.78	5
%70.2	3.51	13	%69	3.45	13	%73.2	3.66	18
%66.8	3.34	15	%67.2	3.36	9	%72.4	3.62	15