

Internet Addiction and its Relationship to Personality among a Sample of University Students in Lebanon

*Ahmed M. Abdel-khalek
Mayssah A. EL-Neyal
Gamal E. Megahed*

Abstract: This study aimed at exploring the relationship between Internet Addiction (IA), and same personality variables, such as self-esteem, mental disorders (obsession - compulsion "OC"; insomnia), religiosity, and well-being, in a sample of students at Beirut Arab University (N = 229). The findings showed that gender differences were not statistically significant in all variables. IA correlated significantly with insomnia and OC in both sexes. In the female sample, IA correlated negatively with the following variables: self-esteem, self-reported physical and mental health, and satisfaction with life. Correlation coefficients were analyzed by principal components method. Three factors were extracted in the male sample, and were labelled: Self-esteem and well-being, IA and mental disorder, Internet usage duration and religiosity. On the other hand, three factors were extracted from the female sample, and were labelled: Well-being vs. insomnia, IA and mental disorders, Religiosity and self-esteem vs. Internet usage duration. The study concluded that IA was related to mental disorder indicators and may harm well-being. Thus, it was recommended that it is necessary to provide preventive programs to reduce the amount of internet usage.

Keywords: Internet addiction, Insomnia, Obsession compulsion, Self esteem, Religiosity, Physical health, Mental health, Happiness, Satisfaction with life, University students, Lebanon.

إدمان الإنترنت وعلاقته بال شخصية لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان

أحمد محمد عبد الخالق (*)

مايسة أحمد النيال (**)

جمال السيد مجاهد (***)

ملخص: استهدفت هذه الدراسة بحث العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية (تقدير الذات)، والاضطراب النفسي (الوسواس القهري، والأرق)، والتدين، والحياة الطيبة، لدى عينة من طلاب جامعة بيروت العربية من الجنسين (ن=229). بينت النتائج أن الفروق بين الجنسين غير دالة إحصائياً في كل المتغيرات، وارتبط إدمان الإنترنت ارتباطاً دالاً إحصائياً بالأرق، والوسواس القهري لدى الجنسين، وفي عينة الإناث فقط ارتبط إدمان الإنترنت ارتباطاً سلبياً بالمتغيرات الآتية: تقدير الذات، والتقدير الذاتي للصحة الجسمية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة. وحللت معاملات الارتباط المتبادلة عاملياً بطريقة المكونات الأساسية، واستخرجت ثلاثة عوامل من عينة الذكور، سميت: تقدير الذات والحياة الطيبة، وإدمان الإنترنت والاضطراب النفسي، وعدد ساعات استخدام الإنترنت والتدين، في حين استخرجت ثلاثة عوامل من عينة الإناث، سميت: الحياة الطيبة مقابل الأرق، وإدمان الإنترنت والاضطراب النفسي، والتدين وتقدير الذات مقابل عدد ساعات استخدام الإنترنت. وخلصت الدراسة إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط بمؤشرات الاضطراب النفسي، ويمكن أن يضر بالحياة الطيبة، وتوصي هذه الدراسة بضرورة تقديم برامج وقائية لترشيد استخدام الإنترنت.

المصطلحات الأساسية: إدمان الإنترنت، الأرق، الوسواس القهري، تقدير الذات، التدين، الصحة الجسمية والنفسية، السعادة، الرضا عن الحياة، طلاب الجامعة، لبنان.

(*) جامعة الإسكندرية، مصر. qabdel-khalek@hotmail.com

(**) جامعة بيروت العربية، لبنان. mayssah.maussah@gmail.com

(***) جامعة بيروت العربية، لبنان.

المقدمة:

استهدفت هذه الدراسة، استكشاف الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة اللبنانيين، في إدمان الإنترنت، وبعض متغيرات الشخصية والاضطراب النفسي: تقدير الذات، والأرق، والوسواس القهري، بالإضافة إلى التقدير الذاتي للذنين، وقوة العقيدة، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، كما استهدفت تعرف العلاقة بين متغيرات هذه الدراسة، في ضوء عامل النوع (الجنس)، فضلاً عن استكشاف البناء العاملي لمتغيرات الدراسة لدى الجنسين.

لقد شهد هذا العصر ثورة تكنولوجية شاملة، صاحبها نمو متزايد في شبكة الإنترنت؛ مما أسفر عنه انغماس الفئات العمرية المختلفة، في استخدامها بشكل كبير. ولا شك أن شبكة الإنترنت لها فوائد جمة، إلا أن إساءة استخدام الوقت، والانغماس المفرط في استخدامها، له تأثير سلبي في حياة الفرد بأسرها، بل إنه قد يضر بمصالحه، وبوقته الذي يتعين أن يخصصه لأمر أخرى مفيدة في حياته؛ الأمر الذي جعل الباحثين يضعون مصطلحاً جديداً، ألا وهو "إدمان الإنترنت" Internet Addiction؛ نظراً لآثاره السلبية النفسية والاجتماعية في حياة الفرد، إلى الدرجة التي نكر فيها "كريستاكس": أن "إدمان الإنترنت وباء القرن الحادي والعشرين" (Christakis, 2010).

ومع ذلك فإن الإنترنت يحقق فوائد عدة، بوصفه تقدماً تكنولوجياً في المجتمع؛ حيث يسمح الإنترنت للمستخدم بمجموعة من التطبيقات العملية، كالمساعدة في إجراء البحوث، وتنفيذ المعاملات التجارية، والوصول إلى المكتبات الدولية، أو وضع خطط الإجازات، وقد صدرت كتب عدة، عن الفوائد النفسية، والفنية، والإعلامية، لاستخدام الإنترنت في حياتنا اليومية (Young, 1996). كما أسفرت بعض الدراسات عن أن الأفراد الذين يتواصلون عبر الإنترنت، تكون العلاقات بينهم وبين أصدقائهم أكثر متانة، ويفضلون هذا النمط من العلاقات، عن التواصل مع الآخر وجهاً لوجه (Bargh, McKenna, & Fitzimons, 2002). ويشير "تشو" (Chou, 2001) إلى أن المراهقين يفضلون الإنترنت، والتواصل من خلاله؛ لأنهم يكونون أكثر انفتاحاً على العالم، وأكثر قدرة على التعبير عن الحقيقة، دون خوف أو تحفظ (Amichai-Hamburger, Wainapel, & Fox, 2002).

وعلى الرغم من أهمية استخدام شبكة الإنترنت، فإنها تعرضت لهجوم كبير من مجتمع الصحة النفسية، وذلك من خلال إثارة جدل كبير، حول تسمية فرط استخدام الإنترنت؛ بالإدمان (Internet Addiction (IA)، الذي أفرط الأشخاص في استخدامه، مع عدم دراية هؤلاء الأشخاص بخطورة المشكلة (Young, 2007)، بل أكثر من ذلك، فإنهم - في معظم الأحوال - غير مستعدين للعلاج منها، والحد من أثارها السلبية.

وكان أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت، أو ما يطلق عليه المتخصصون: "اضطراب إدمان الإنترنت" (IAD) عام 1995، عندما نشر "أونيل" (O'Neill) مقالاً بعنوان: "سحر الحياة على شبكة الإنترنت والإدمان عليها"، الذي نشر في صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح "إيفان جولدزبرج" عام 1995، بأن إدمان الإنترنت، هو اضطراب محدد بالفعل (العصيمي، 2010).

وقد أشارت "يونج" (Young, 1998)، إلى أن هذا المفهوم، لم يلق القبول من قبل الأكاديميين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية؛ وذلك لأن الباحثين مقتنعون بأن الاستخدام الواسع لمصطلح الإدمان، قد يميّع مفهومه، وهو في واقع الأمر يبنى على تشبيهه مغلوط؛ حيث إن كثيراً من الباحثين غير مقتنعين بأن الإنترنت وإدمانه، يقعان في فئة "الإدمان". ومن ناحية أخرى، فإن إدراج المشكلة في فئات "الإدمان"، قد يؤثر في الواقع سلباً على العلاج؛ إذ إن استخدام مصطلح "مدمن"، قد يقلل من إحساس الفرد بقدرته على التحكم في استخدامه للإنترنت (Dreier, Travela, Wolfling, Mavromati, Duven, & Karakitsou, 2013).

ولكن نتائج دراسة "يونج" في بحثها بعنوان: "إدمان الإنترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد"، الذي قدمته إلى الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية، لفتت الانتباه إلى هذا الاضطراب الجديد المرتبط بالإنترنت، وصار هذا المصطلح مقبولاً لدى معظم الإكلينيكين والأكاديميين (Ha, 2000). وترى "يونج" أن مصطلح "إدمان الإنترنت"، يمكن أن يطبق على مستخدمي الإنترنت؛ لأن إدمان الإنترنت له الخصائص نفسها التي تعترى مدمني التبغ والكحوليات، وقد وضعت "يونج" مقياساً لقياس إدمان الإنترنت، يتكون من 20 سؤالاً، يجاب عنها على أساس مقياس خماسي الدرجات، وأصبح متداولاً في معظم البحوث التي تهتم بدراسة إدمان الإنترنت (Suh, 2001).

ونظراً لغياب مبادئ توجيهية لا لبس فيها، ظهرت مسميات ومدخل متعددة في آن واحد، في التراث النفسي والإعلامي، لوصف هذه الظاهرة؛ فظهرت مصطلحات عدة، منها: "سوء استخدام الإنترنت"، أو "الاستخدام المفرط للإنترنت"، أو "الاستخدام المرضي للإنترنت"، أو "الاستخدام القهري للحاسوب"، أو "إدمان استخدام الحاسوب"، أو "اضطراب استخدام الإنترنت". ومما هو جدير ذكره، أن بعض المصطلحات المستخدمة في البحوث، ترتبط بكيفية صياغة مشكلة الدراسة، وإطارها (Dreier et al., 2012).

وعلى الرغم من أن المصطلح يشمل كلمة "الإدمان"، وله محكات تشخيصية تتشابه مع محكات الاعتماد على المواد الكيميائية Chemical Substance Dependence، فإنه لم يصنف بوصفه تشخيصاً، في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في طبعته الرابعة DSM-IV، الصادر عام 1994، ولا في نسخته المنقحة عام 2000 (Kim & Kim, 2002). ولكن كثيراً من الباحثين ألقوا الضوء على إدمان الإنترنت بوصفه إدماناً موجهاً للسلوك Behaviour-Oriented Addiction. ومؤخراً، تضمن الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية DSM-V، الصادر عام 2013، مصطلح "اضطراب لعب ألعاب الإنترنت" Internet Gaming Disorder، بوصفه عنواناً فرعياً لسلوك إدمان الإنترنت (APA, 2013, pp. 795-798). وقد أدرج اضطراب لعب ألعاب الإنترنت، في القسم الثالث من هذا الدليل، تحت اسم: "حالات تحتاج إلى مزيد من الدراسة"؛ حيث يوصى بشكل حثيث وصريح، بالمبادرة إلى إجراء بحوث مستفيضة عن هذا الاضطراب. وعلى الرغم من ظهور كتابات وتفسيرات إكلينيكية منذ أكثر من 15 عاماً في هذا الشأن، فقد استمرت الخلافات بشأن التصنيفات والظواهر، وكذلك المحكات التشخيصية، فيما يتعلق بإدمان لعب ألعاب الإنترنت (Dreier et al., 2012).

إن إدمان الإنترنت - أو ما يطلق عليه المختصون "اضطراب إدمان الإنترنت" - من المشكلات التي لا يزال من الصعب تعريفها بدقة، وعلى الرغم من ذلك، فإن هناك محاولات جادة لتعريف إدمان الإنترنت؛ فبعض الدراسات الحديثة تركز على عوامل ثلاثة، قد تسهم في تعريفه، وهذه العوامل هي: العامل الشخصي، والعامل الاجتماعي، والعامل المرتبط بالإنترنت. وفيما يتعلق بالعامل الأول، وهو عامل الشخصية، فيتمثل في تعريفات تدور حول انخفاض الفاعلية الذاتية،

والخصائص الاستقرائية، وزيادة السلوكيات القهرية (Song, 1999; Yun, 1998)، فضلاً عن انخفاض مهارات التواصل، وهذه الخصال قد تدفع إلى أن يكون الفرد عرضة لإدمان الإنترنت. أما العامل الثاني، وهو العامل الاجتماعي، فيتمثل في ضعف المساندة الأسرية، التي من شأنها أن توجد جواً مهيئاً لإدمان الإنترنت. والجدير بالذكر أن التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية، المنبثقة من العلاقات الداخلية بين الفرد والأسرة، بالإضافة إلى العوامل الشخصية، قد يسهمان معاً في إدمان الإنترنت. وفيما يتعلق بالعامل الثالث، تدور تعريفاته حول متعلقات الإنترنت، ومنها: الوقت الذي يستغرقه الفرد في استخدامه، وسهولة استخدامه، ومهارات استخدامه، وتتضافر هذه العوامل الثلاثة لتؤدي إلى إدمان الإنترنت (An, 2000).

وهناك من عرّف إدمان الإنترنت بأنه الاستخدام الضار للتكنولوجيا، الذي لا يمكن السيطرة عليه. ويعد إدمان الإنترنت علامة تحذيرية، مفادها أن الشخص يواجه صعوبة في السيطرة على استخدامه للإنترنت (Beard, 2002). كما أن هناك من رأى أن إدمان الإنترنت، يمكن أن يعرف بأنه اعتماد عقلي وجسمي على استخدامه، وبشكل أكثر تحديداً، فإنه يعني حالة تتضمن الانسحاب، والتحمل، والانشغال بالإنترنت (Kim & Kim, 2002).

ويرى كل من "كاريمبور، وشوبيجلو، وعلي زاده، وتاليبي، ونابيزاده، وحسنلو (Karimpoor, Chobegloo, Alizadeh, Talebi, Nabizadeh, & Hasanloei, 2013) أن تعريفات إدمان الإنترنت تشترك في بعض المفاهيم، من مثل الاضطراب، وعدم الاستقرار النفسي، الذي توجد جذوره في الاستخدام المرضي وغير العقلاني للإنترنت، بطريقة تسبب بعض المشكلات في مناشط الحياة اليومية. وبالإضافة إلى ذلك، فإن إدمان الإنترنت، قد يتضمن انشغالاً مفرطاً أو غير ملائم، بالتواصل الافتراضي، وكذلك اللعب الإلكتروني ...، وغير ذلك مما يؤدي في النهاية إلى علاقات غير صحية، كما أن التعريف الشامل لإدمان الإنترنت، يتضمن الوقت المستغرق في استخدام الإنترنت، الذي يتلف جوانب حياة الفرد الانفعالية والنفسية والدراسية والمهنية والاجتماعية ويشوهها. أما "باكين" وآخرون (Bakken, Cotestam, Grawe, Wenzel, & Oren, 2009) فقد عرّفوا إدمان الإنترنت، بأنه الاعتقاد المستمر لدى الفرد، على الاستغراق في قضاء أطول وقت في تصفح الإنترنت، ومشاهدته لمواقع يفضلها ويرغب فيها.

ويبدو أن موضوع إدمان الإنترنت، أصبح مشكلة تحتاج إلى تدخلات من الاختصاصيين في المجالات الإنسانية المختلفة؛ حيث تعكس التعريفات السابقة لمفهوم إدمان الإنترنت، والبحوث المتعددة، الأخطار الحتمية لسوء استخدامه، وأولها تفكك العلاقات الاجتماعية، والانسحاب منها، والاعتقاد على مجتمع افتراضي، بالإضافة إلى الخلل المهني أو الدراسي، والأكثر من ذلك، الاعتماد النفسي عليه.

المحكات التشخيصية لإدمان الإنترنت:

بذلت محاولات متعددة لتحديد المحكات التشخيصية لإدمان الإنترنت، ومنها ما قدمته "يونج" (Young, 1996)، و"بيون" وآخرون (Byun et al., 2009)، وقد اقترح كل من "بيرد، و وولف" (Bread & Wolf, 2009) المحكات التشخيصية الخمسة الآتية لإدمان الإنترنت:

1 - الانشغال بالإنترنت (التفكير في المناشط الإلكترونية السابقة على الإنترنت، أو التلهف إلى الجلسة التالية مع الإنترنت).

2 - الحاجة إلى استخدام الإنترنت بقدر متزايد من الوقت، من أجل الحصول على الرضا.

3 - القيام بجهود غير ناجحة، لضبط استخدام الإنترنت، أو التوقف عنه.

4 - عند محاولة التوقف عن استخدام الإنترنت، يحدث شعور بعدم الراحة، وتقلب المزاج، والاكتئاب، والقابلية للاستثارة.

5 - المكوث في استخدام الإنترنت، لفترات أطول تفوق المعدلات الطبيعية. وبالإضافة إلى ذلك، يشير "بيرد، و وولف" أنه ينبغي توافر إحدى النقاط الثلاث الآتية:

أ - أن يكون الفرد معرضاً لفقد وظيفته أو فرصة للعمل، نتيجة لاستخدامه الإنترنت.

ب - أن يميل إلى الكذب على أسرته أو المعالج، فيما يتعلق بمدى انشغاله بالإنترنت.

ج - أن يستخدم الإنترنت بوصفه وسيلة للهروب من المشكلات، أو للتخلص من مزاج يائس يتسم بقلّة الحيلة، والشعور بالذنب، والاكتئاب، والقلق.

ومن ناحية أخرى، أشار "وارد" (Ward, 2000) إلى عدد من المحكات التي يمكن أن تعد دلالة على إدمان الإنترنت على النحو الآتي:

1 - البروز Saliency: يقصد به أن يصبح استخدام الإنترنت، أهم المناشط وأكثرها قيمة في حياة الفرد.

2 - تعديل المزاج Mood modification: يشير إلى الخبرة الذاتية المكتسبة، التي يشعر بها الفرد نتيجة استخدام الإنترنت بشكل متواصل، وتستخدم من حيث هي إستراتيجية مواجهة، لتجنب الآثار المترتبة على افتقاد استخدام الإنترنت.

3 - التحمل Tolerance: يشير إلى العملية التي يزداد فيها مقدار استخدام الإنترنت.

4 - الأعراض الانسحابية Withdrawal symptoms: تشير إلى مشاعر عدم الراحة، أو عدم السعادة، عند الانقطاع عن استخدام الإنترنت، أو عندما تقل فترة استخدامه.

5 - الانتكاسة Relapse: يقصد بها الميل إلى العودة مرة أخرى، والاندفاع بشكل مفرط إلى استخدام الإنترنت.

6 - الاعتمادية Dependence: يقصد بها الحاجة الملحة لاستخدام الإنترنت، للحصول على الإحساس بالمشاعر الإيجابية.

7 - سوء الاستخدام Abuse: يقصد به أن المدمن يفقد الإحساس بالجوانب الأخلاقية عند استخدامه للإنترنت.

ومن الجدير ذكره أن هناك عدداً من المقاييس التي تستخدم لتقدير الإدمان على الإنترنت، منها اختبار إدمان الإنترنت من وضع "يونج" Young's Internet Addiction Test المنشور عام (1998)، واستخبار مشكلات استخدام الإنترنت من إعداد "ديميتروفيز، وسيريدي، وروزا"، (Demetrovics, Szeredi, & Rozsa, 2008)، والاستخدام القهري للإنترنت (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009). وتستخدم هذه المقاييس لقياس الاضطراب.

ونعرض فيما يلي لمشكلة الدراسة وأهميتها.

مشكلة الدراسة:

تعرض مفهوم الإدمان لعدد من التغيرات، وبخاصة بعد إسهام منظمة الصحة العالمية ولجانها، في دراسة ظاهرة الإدمان على نطاق واسع، في كثير من دول العالم، فمصطلح الإدمان يعني - فيما يعنيه - التعود Habituation والاعتماد

Dependence (العباي، 2007). ويشمل إدمان الإنترنت، (هذا المصطلح الذي تعرض لكثير من الجدل كما أسلفنا)، سلوكيات متعددة، منها: إدمان العلاقات عبر الإنترنت، والمحادث، والهوس بمواقع الإنترنت، وإدمان الكمبيوتر، كما يتضمن أعراضاً أخرى، من مثل الانشغال بالإنترنت، واستخدامه بشكل متزايد، والشعور بالأرق والتقلبات المزاجية، وغير ذلك من الأعراض. وعلى الرغم من أن البحوث العلمية عن إدمان الإنترنت كثيرة ومتزايدة على المستويين العالمي والعربي، وفي بلاد بعينها؛ حيث يمثل إدمان الإنترنت مشكلة حقيقية، كما في الصين وتايوان وتركيا (انظر فقرة الدراسات السابقة)، فإن البحوث على المجتمع اللبناني غير متاحة في حدود علم الباحثين.

والافتراض الأساسي في هذه الدراسة، أن إدمان الإنترنت يرتبط بنمط معين في الشخصية، ارتباطات إيجابية مع مقاييس الاضطراب النفسي، وارتباطات سلبية مع متغيرات الصحة النفسية.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات الثلاثة الآتية:

- 1 - هل هناك فروق جوهرية بين الجنسين في إدمان الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية؟
- 2 - هل توجد علاقة بين إدمان الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية؟ وهل يختلف نسق هذه العلاقة باختلاف النوع؟
- 3 - هل يمكن استخراج عامل عام يجمع بين متغيرات الدراسة نظراً لافتراض ارتباط بينها؟

أهمية الدراسة:

تواجه معظم المجتمعات نسبة لا يمكن إغفالها من معدلات إدمان الإنترنت، ويلاحظ أن الغالبية العظمى من الدراسات أجريت في المجتمعات الغربية والآسيوية، وبعضها أجري في المجتمعات العربية من غير المجتمع اللبناني. ومن ثم، فإن الحاجة ماسة إلى إجراء دراسة تهدف إلى بيان بعض المتعلقات النفسية لظاهرة إدمان الإنترنت، لدى عينة من المجتمع اللبناني. وتتحدد أهمية هذه الدراسة، في الفئة التي وقع الاختيار عليها، وهي طلاب الجامعة من الجنسين. ولعل نتائج هذه الدراسة تنبه الباحثين إلى أهم المتعلقات النفسية، السلبية والإيجابية لإدمان الإنترنت، بما لذلك من تطبيقات إرشادية، منها وضع برامج وقائية وإرشادية، تعنى

بتوجيه طلاب الجامعة إلى كيفية الاستخدام الصحي للإنترنت، الذي لا يتعارض مع طبيعة علاقاتهم الاجتماعية، وإنجازاتهم الدراسية، ونجاحاتهم الحياتية.

الدراسات السابقة:

أولاً - دراسات عن إدمان الإنترنت في ضوء عامل النوع:

أجري كثير من الدراسات التي هدفت إلى بحث الفروق في إدمان الإنترنت، في ضوء عامل النوع (الجنس). وقد كشفت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت (طابع، 2000؛ Usta, 2001; Hall & Parsons, 2001; Bozdogan, & Widirim, 2007; Zhang, 2005). في حين أسفرت نتائج بعض الدراسات الأخرى، عن أن الذكور أكثر ميلاً لإدمان الإنترنت مقارنة بالإناث، (Young, 2001; Ko, Chen, Yen, Chen & Yen, 2005; Choi, Jang, & Hwang, 2008; Akhter, 2013, Sargin, 2013; Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013; Azher, Khan, Salim, Belal, Hussain, & Haseeb, 2014). وهناك بعض الدراسات الأخرى التي أكدت عكس ذلك؛ بمعنى أن الإناث أكثر ميلاً لإدمان الإنترنت، مقارنة بنظرائهن من الذكور (Shaw & Gant, 2002; Young, 1998; Mostafae, & Khalili, 2012).

ومن ناحية أخرى، اختبر عدد قليل من الدراسات القرارات الأخلاقية وغير الأخلاقية في أنظمة المعلومات، فظهر مثلاً أن برامج القرصنة والتزوير، تميل إلى الانتشار لدى الذكور أكثر من الإناث، وأن الرجال أكثر ميلاً بمقدار مرتين عن النساء، في التورط في أفعال تعد غير أخلاقية على الإنترنت (Young & Case, 2009).

ونظراً لأن عينات الدراسات التي عرضنا لها تنتمي إلى فئات عمرية متباينة، فيمكن أن يعزى هذا التباين إلى عامل السن والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي، ولذا فإن الأمر يحتاج إلى دراسات مستقبلية في هذا الصدد لحسم مسألة إدمان الإنترنت في ضوء عامل العمر.

ثانياً - دراسات عن إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية والشخصية:

قام علي العمري (2008) بدراسة هدفت إلى تعرف الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، في إدارة التربية والتعليم في محافظة محايل التعليمية، بالمملكة العربية السعودية (ن=211 طالباً). وكشفت النتائج أن معدل استخدام الإنترنت لدى الطلاب يصل إلى (77%)، وكان طلاب الصف الثالث

أكثر استخداماً للإنترنت، وكذلك كان طلاب القسم الطبيعي أكثر من القسم الشرعي، وظهرت آثار نفسية لإدمان الإنترنت، من أهمها مشكلات النوم التي ترتبط باستخدام الإنترنت، والشعور بالحزن والكآبة عندما لا يستخدم الإنترنت، كما ظهرت آثار اجتماعية سلبية، من أهمها الشعور بالميل إلى العزلة عن مخالطة الآخرين، وقضاء وقت في استخدام الإنترنت أطول من الجلوس مع الأصدقاء، والميل إلى إعطاء معلومات خاطئة عن النفس، في أثناء التحدث مع الآخرين عبر الإنترنت.

هدفت دراسة " مؤيد مقدادي، وقاسم سمور " (2008) إلى بيان العلاقة بين إدمان الإنترنت والاستجابات العصابية، لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في عمان وإربد بالأردن، كما هدفت هذه الدراسة إلى تعرف أبرز مؤشرات الإدمان على الإنترنت، وأبرز مؤشرات الاستجابات العصابية لدى أفراد العينة. تكونت عينة الدراسة من (570) فرداً من مرتادي مقاهي الإنترنت، كان منهم (440) من الذكور و(130) من الإناث. أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة مدمني الإنترنت كانت 13,3% من أفراد العينة. كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والاستجابات العصابية، وبين إدمان الإنترنت ومجالي الاكتئاب والاستجابات الجسمية.

قام عبد الله الغامدي (2009) بدراسة هدفت إلى تقدير تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت، وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة (ن=300). وكشفت النتائج أن 88% من المراهقين، يستخدمون الإنترنت بشكل دائم أو أحياناً، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة، متعلقة بالمشكلات السلوكية في المدرسة، والمشكلات الأسرية والسلوكية العامة، تبعاً لاختلاف أعمار الطلاب، ولكن ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية، تتعلق بمشكلات صورة الذات داخل المدرسة، ومفهوم الذات، والعنوان، وسوء التوافق مع الآخرين.

هدفت دراسة " إبراهيم الشافعي " (2010) إلى بحث علاقة إدمان الإنترنت بكل من الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية، والفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت، وأثر بعض المتغيرات الديموجرافية في إدمان الإنترنت، لدى (444) من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية وطالباتها، وقد طبق عدد من المقاييس: اختبار إدمان الإنترنت من إعداد يونج (1998)، ومقياس الطمأنينة النفسية، ومقياس الوحدة النفسية من

إعداد راسيل، ترجمة خضر، والشناوي. وقد كشفت النتائج عن علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، وارتباط سالب بين إدمان الإنترنت والطمأنينة النفسية. كما توجد فروق دالة بين الجنسين من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت؛ حيث كان متوسط الذكور أعلى.

فحص "موريسون، وجور" (Morrison & Gore, 2010)، العلاقة بين فرط استخدام الإنترنت والاكتئاب، في عينة مكونة من 1319 من المراهقين والراشدين، باستخدام اختبار إلكتروني لقياس استخدام الإنترنت، ووظائفه، والميل للإصابة بالاكتئاب. وقد صنّف 1,2% من عينة الدراسة بأنهم من ذوي فرط استخدام الإنترنت. أسفرت الدراسة عن أن مفراطي استخدام الإنترنت أكثر اكتئاباً من نظرائهم غير مفراطي استخدام الإنترنت، ولم تظهر فروق جوهرية في ضوء عامل النوع، وقد خلصت هذه الدراسة إلى ضرورة النظر بجدية إلى مفهوم إدمان الإنترنت، ومدى علاقته بالاكتئاب.

وهدف دراسة "أكين، وإسكندر" (Akin & Iskender, 2011)، إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت، وكل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من 300 طالب من جامعة تركية، أجابوا عن المقياس المعرفي الإلكتروني، ومقاييس الاكتئاب، والقلق، والضغط، وأسفرت تحليل المسار عن أن الاكتئاب والقلق والضغط، منبئات إيجابية بإدمان الإنترنت، ويشير ذلك إلى أن إدمان الإنترنت له أثر مباشر في معدلات الاكتئاب والقلق والضغط.

ودرس "تشنج، وونج" (Cheung & Wong, 2011)، آثار الأرق وإدمان الإنترنت في الاكتئاب، لدى عينة من المراهقين في هونج كونج (ن=719 مراهقاً صينياً)، اختيروا بطريقة مستعرضة من عدد من المدارس، أجابوا عن النسخة الصينية لقائمة "بتسبرج" لنوعية النوم (PSQI)، ومقياس إدمان الإنترنت باللغة الصينية (CIAS)، و12 بنداً من اختبار الصحة العامة (GHQ-12)، بالإضافة إلى بعض المقاييس التي تقيس نمط استخدام الإنترنت، والخصائص الديموجرافية الخاصة بعينة الدراسة. وقد حللت النتائج باستخدام الانحدار المتعدد، لفحص تأثير كل من الأرق وإدمان الإنترنت في الاكتئاب. وكشفت نتائج الدراسة عن أن 51,7% يعانون من الأرق، وأنهم حصلوا على درجات منخفضة في قائمة "بتسبرج" لنوعية النوم، ما عدا استمرارية النوم المتوقعة، مقارنة بأقرانهم غير المدمنين على

الإنترنت. واستخرجت ارتباطات دالة إحصائياً بين كل من النوع، ووقت استخدام الإنترنت، وإدمان الإنترنت، والاكنتاب. وبصفة عامة أسفرت الدراسة عن علاقة جوهرية بين إدمان الإنترنت والأرق، وأن كلاً من إدمان الإنترنت والأرق له تأثير فارق في الاكنتاب. وقد أوصت الدراسة بضرورة إجراء بحوث مستقبلية لتحديد العلاقة السببية، بين إدمان الإنترنت، والأرق وآلياتها مع الاكنتاب.

أما دراسة "آياس، وهورزام" (Ayas & Horzum, 2013)، فاستهدفت فحص العلاقة بين الاكنتاب، والوحدة النفسية، وتقدير الذات، وإدمان الإنترنت. تكونت عينة الدراسة من 292 طالباً مقيداً في العام الجامعي 2009/2010، في المدارس الثانوية في "ترابزون" بتركيا، أجابوا عن مقياس إدمان الإنترنت، وقائمة "بيك" للاكنتاب، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس "روزنبرج" لتقدير الذات. وأسفرت نتيجة الدراسة عن ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الإنترنت، وكل من الاكنتاب والوحدة النفسية، وسالماً بتقدير الذات، كما أسفرت الدراسة عن أن الاكنتاب والوحدة النفسية، منبئان بإدمان الإنترنت، في حين أن تقدير الذات لم يكن منبئاً جوهرياً بإدمان الإنترنت.

وهدف دراسة "بوزوجلان، ودميرير، وشاهين" (Bozoglan, Demirer & Sahin, 2013)، إلى فحص كل من الوحدة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الإنترنت. تكونت عينة الدراسة من 384 طالباً جامعياً (114 ذكراً، و270 أنثى) بكلية للتربية في تركيا، ممن راوحت أعمارهم بين 18 و24 عاماً، أجابوا عن مقياس إدمان الإنترنت، والوحدة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، وقد استوعب كل من الوحدة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، 38% من التباين الكلي في إدمان الإنترنت، كما مثلت الوحدة النفسية أهم المتغيرات المرتبطة بإدمان الإنترنت.

أما دراسة "كاريمبور" وزملائه (Karimpoor et al., 2013)، فقد هدفت إلى مقارنة إدمان الإنترنت، والشعور بالوحدة النفسية، والتقدم الأكاديمي، بين مجموعتين من الطلاب في جامعة أوشفنافيه ببيام أينور بإيران، متضمنة طلاباً أصحاء وغير أصحاء. وقد تكونت عينة الدراسة من 260 طالباً، أجابوا عن عدد من المقاييس متضمنة مقياس إدمان الإنترنت (IAT)، ومقياس الوحدة النفسية، ومقياس "كسلر" للضيق النفسي، وقد استخدم الأخير للتمييز بين الطلاب

الأصحاء وغير الأصحاء. وأسفرت الدراسة عن وجود فروق جوهرية في إدمان الإنترنت بين عينتي الذكور والإناث (متوسط الذكور أعلى من نظرائهم من الإناث)، وأن الطلاب غير الأصحاء أكثر عرضة لإدمان الإنترنت من نظرائهم من الأصحاء.

وهدفت دراسة "سارين، وفار، ويكله، وطهماسيبي، وراميزاني، وساندي" (Samarein, Far, Yekleh, Tahmasebi, Ramezani, & Sandi, 2013)، إلى تقدير العلاقة بين سمات شخصية المراهقين والشباب، واضطراب إدمان الإنترنت (IAD). تكونت عينة الدراسة من 400 طالب، اختيروا من كل كليات جامعة خرازمي Kharazmi بإيران، طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت من إعداد "يونج"، وقائمة العوامل الخمسة NEO-5 Factor Inventory، وكشفت نتائج الدراسة عن ارتباط موجب بين إدمان الإنترنت والعصابية، وارتباط سالب بكل من الانبساط، والقبول، والإتقان، وحصل الذكور على درجات مرتفعة في اضطراب إدمان الإنترنت مقارنة بالإناث.

ونكر "هي، وزوهو، ولي، وكاو، وجيوان" (He, Zhou Cao, & Guan, 2014)، أن الدراسات السابقة أكدت أن هناك علاقة جوهرية بين إدمان الإنترنت والاكنتاب، ولكن الأمر - في رأيهم - يحتاج إلى المزيد من البحوث لتأكيد هذه العلاقة، وقد هدفت دراستهم إلى تحديد العوامل التي تؤدي إلى الاكنتاب، لدى مدمني الإنترنت، من خلال دراسة مستعرضة، تكونت عينتها من 162 ذكراً من مدمني الإنترنت، الذين طبق عليهم مقياس الوحدة الاجتماعية، والانفعالية، والمقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة، ومقياس التقدير الذاتي للاكنتاب. وقد أسفرت نتيجة الدراسة عن أن الوحدة الاجتماعية، وانعدام المساندة الاجتماعية، يرتبطان جوهرياً بالاكنتاب لدى مدمني الإنترنت، وأن المساندة الاجتماعية تتوسط - بشكل جزئي - كلاً من الوحدة النفسية، والاكنتاب.

ثالثاً - دراسات عن إدمان الإنترنت وعلاقته بالصحة النفسية:

وأجرت "بشرى أرنوط" (2007)، دراسة على عينة مكونة من 1000 طالب جامعي من مصر والسعودية، بواقع 546 مدمناً للإنترنت، و454 طالباً غير مدمن له، طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت، واستخبار أيزنك للشخصية، ومقياس الصحة النفسية، وكشفت نتائج الدراسة، عن ارتباط دال إحصائياً بين إدمان الإنترنت، وكل من الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين له لصالح مدمني الإنترنت، في متغيرات الدراسة،

كذلك أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مدمني الإنترنت في مصر، وفي المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية؛ حيث كان متوسط مدمني الإنترنت أعلى في المملكة العربية السعودية.

وفي دراسة سلطان العصيمي (2010) بعنوان: "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض"، استخدمت عينة من 350 طالباً من طلاب المدارس الثانوية، وكشفت الدراسة عن ارتباط سالب بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي، كما ظهرت فروق جوهرية بين متوسطات درجات الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة مقابل المنخفضة في إدمان الإنترنت، في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي؛ حيث كان متوسط نوي الدرجات المنخفضة أعلى، كما ظهرت فروق جوهرية بين متوسطات الطلاب في القسمين: الشرعي والطبيعي، في أبعاد مقياس إدمان الإنترنت؛ حيث كان متوسط طلاب القسم الشرعي أعلى.

وهدفت دراسة "أكين" (Akin, 2012)، فحص العلاقة بين الإنترنت والحيوية الذاتية Subjective vitality والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من 328 طالباً جامعياً من تركيا، طبق عليهم المقياس المعرفي الإلكتروني، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس السعادة. أسفرت نتائج الدراسة عن أن الحيوية الذاتية، والسعادة لم تكن من المنبئات الإيجابية بإدمان استخدام الإنترنت، ومن ناحية أخرى كانت السعادة منبئاً إيجابياً بالحيوية الذاتية، وبالإضافة إلى ذلك، توسطت الحيوية الذاتية، العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة.

درس مصطفى، وخليلي (Mostafae & Khalili, 2012) العلاقة بين إدمان الإنترنت والصحة النفسية، وتبين أنه لا يوجد إدمان للإنترنت بين طلاب جامعة بيام إينور بطهران، ولكن ظهر أن الإناث لديهن مؤشرات أكثر لإدمان الإنترنت، مقارنة بنظرائهن من الذكور. وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن الإناث أكثر تهميشاً اجتماعياً، وأن لديهن توقعات مرتفعة، مقارنة بنظرائهن من الذكور. وقد أسفرت نتيجة الدراسة عن شعور الإناث بأنهن مهمشات اجتماعياً مقارنة بالذكور، كما أسفرت الدراسة عن أن الطلاب الذين اتصفوا بالاعتماد على الآخر، والخجل، والاكتئاب، وتقدير الذات المنخفض، كان لديهم ميول نحو إدمان الإنترنت. ومن ناحية أخرى، كشفت الدراسة عن أن اختلال الصحة النفسية، يرتبط ارتباطاً موجباً بالاستخدام المتزايد للإنترنت. هدفت دراسة عبد الفتاح الخواجة (2014) إلى بيان العلاقة بين إدمان الإنترنت

والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب مرحلة البكالوريوس وطالباتها في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس (ن = 290) طالباً. استخدم مقياس إيمان الإنترنت ومقياس التوافق النفسي بعد حساب صدقهما وثباتهما، وقد توصلت نتيجة الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين إيمان الإنترنت والتوافق النفسي، وكان الأخير أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إيمان الإنترنت؛ حيث كان متوسط الذكور أعلى، في حين لم تظهر فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي. وتعبيراً على هذه الدراسات، يتضح أن هناك عدداً كبيراً من البحوث العالمية عن إيمان الإنترنت، وتزداد هذه البحوث في بلاد معينة، وأن عدد البحوث العربية في المجال غير قليلة، ولكن هذا المجال في حاجة إلى البحوث في المجتمع اللبناني، لتفقد متعلقات هذه الظاهرة، ولا سيما في ظل المتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية، التي تشهدها منطقة الشرق الأوسط. وبوجه عام، فقد أجمعت معظم الدراسات على أن إيمان الإنترنت له آثار سلبية، وأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقلق، والاكتئاب، والأرق، والوحدة، واضطراب العلاقات الاجتماعية والأسرية.

فروض الدراسة:

اعتماداً على ما أسفرت عنه الدراسات السابقة فيما يخص إيمان الإنترنت، صيغت الفروض الآتية:

1 - هناك فروق جوهرية في عدد ساعات استخدام الإنترنت، والاستخدام القهري للإنترنت، وبعض متغيرات الشخصية، بين عيني طلاب الجامعة اللبنانيين الذكور والإناث.

2 - يختلف نسق العلاقات بين متغيرات الدراسة باختلاف النوع.

3 - يختلف البناء العملي لمتغيرات الدراسة باختلاف النوع.

الطريقة والإجراءات:

المنهج:

استخدم المنهج الوصفي المقارن، وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

عينة الدراسة:

استخدمت عينة متاحة (ن=229) من طلبة (ن=111) جامعة بيروت العربية، وطالباتها (ن=118)، واستمدت من مختلف كليات الجامعة، ومن مختلف التخصصات لمرحلة الليسانس والبكالوريوس، وراوحت أعمارهم بين 17 و35 عاماً. وكان متوسط أعمار الطلبة (21,54 ± 2,48)، والطالبات (21,00 ± 2,80)، ولم يجبر أحد من الطلاب على الاشتراك في الدراسة، ومن ثم تعد العينة من المتطوعين.

أدوات الدراسة:

1 - عدد ساعات استخدام الإنترنت: وهو سؤال واحد، يطلب من المبحوث أن يحدد عدد ساعات استخدامه للإنترنت في الـ 24 ساعة.

2 - مقياس الاستخدام القهري للإنترنت: هذا المقياس من وضع "ميركيرك" وزملائه (Meerkerk et al., 2009)، ومن ترجمة عبد الخالق، والجوهري (2014)، ويهدف إلى قياس شدة الاستخدام القهري للإنترنت (إدمان الإنترنت)، ويشتمل على 14 بنداً، ومن نماذج عبارات هذا المقياس: "أفضل استخدام الإنترنت بدلاً من قضاء الوقت مع الآخرين"، "يجاب عن كل منها على أساس خمسة بدائل تمتد من 1: لا، إلى 5: كثيراً جداً، ويستخرج من المقياس درجة كلية، تراوح بين 14 و70، وتشير الدرجة العليا إلى زيادة الاستخدام القهري للإنترنت؛ أي إدمان الإنترنت. وقد حسبت الخواص السيكومترية للمقياس لدى عينة من مفرطي استخدام الإنترنت، وعينة من المجتمع العام ممن يستخدمون الإنترنت بمستوى عادي، وبلغت معاملات ثبات ألفا (0,89، و0,90) للعينتين على التوالي، وارتبط هذا المقياس ارتباطاً دالاً إيجابياً، بالدرجة الكلية لمقياس المعارف المتصلة بالإنترنت Online Cognition Scale، ومقاييسه الفرعية الأربعة (الوحدة والاكنتاب، ونقص التحكم في الاندفاع، والتشتت، والقلق الاجتماعي)، كما ارتبط المقياس ارتباطاً دالاً إيجابياً، بالفترة التي يقضيها الفرد في استخدام الإنترنت (أحمد عبد الخالق، وزهراء رضا، وسارة كريمي، وفجر العدوان، ونورا الفودري، 2013). وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية حُسب معامل ألفا á كرونباخ، وبلغ 0,88 لدى عينة طلاب الجامعة (ن =75)، و0,84 لدى عينة الطالبات (ن=75)، وبلغ 0,85 لدى العينة الكلية من الطلاب والطالبات (ن=150) اللبنانيين.

3 - المقياس العربي للأرق: وضع عبد الخالق هذا المقياس (Abdel Khalek,

(2008, 2006, 2004 في صيغتين: عربية وإنجليزية، واعتمد على مصادر متعددة من الدراسات السابقة، أهمها المحكات التشخيصية للأرق في دليل التصنيف الأمريكي، المشترك مع جمعيات دولية لاضطرابات النوم (American Sleep Disorders Association, 1997)، والدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية في طبخته المنقحة الصادر عام 2000. وقد بدأ تأليف المقياس، بوضع عدد كبير من العبارات التي افترض أنها تقيس الأرق، ثم عرضت هذه البنود على عدد من المحكمين؛ حيث حذف عدد قليل من البنود، وعدلت صياغة بعضها الآخر، ثم أجريت دراسة استطلاعية، وأدخلت تعديلات طفيفة. ويشتمل مقياس الأرق في صيغته النهائية على (12) عبارة، يجاب عن كل منها بخمسة بدائل، تبدأ من لا: (صفر)، إلى كثيراً جداً: (4). وتراوح الدرجة الكلية بين صفر و48، وتشير الدرجة الأعلى إلى ارتفاع درجة الأرق. ولهذا المقياس معايير مصرية وكويتية، ولكن لا تتاح له معايير لبنانية للمقارنة بها. ويطلب من المبحوث أن يجيب عن كل عبارة تبعاً لتقديره الشخصي، اعتماداً على ما يشعر به من شدة Severity، في أثناء الشهر الأخير. ووصل معامل ألفا للدرجة الكلية إلى 0,87، في حين وصل معامل إعادة التطبيق إلى 0,76، وكان معامل الصدق المرتبط بالمحك 0,87، و0,57 (محكان) (عبد الخالق وآخرون، 2013؛ عبد الخالق، والنيال، وسعيد، 2014)، ووصل معامل ثبات ألفا لهذا المقياس في هذه الدراسة إلى 0,91 لدى الطلاب اللبنانيين.

4 - المقياس العربي للوسواس القهري: يشتمل هذا المقياس في صيغته الأصلية على 32 عبارة، يجاب عن كل منها بـ "نعم/لا"، وتراوح الدرجة الكلية بين صفر، و32، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع الوسواس القهري، ولهذا المقياس صدق ظاهري جيد، وثبات إعادة التطبيق (0,85)، وثبات ألفا (0,80)، وصدق مرتبط بالمحك (0,70)، إشارة إلى الاستقرار عبر الزمن، والاتساق الداخلي، وصدق المحك على التوالي. وللمقياس ثلاث صيغ: عربية، وإنجليزية وأسبانية. وقد استخدمت الصيغة العربية المختصرة للمقياس، وقوامها 15 بنداً (عبد الخالق، 1992؛ عبد الخالق وآخرون، 2013). ووصل ثبات التصنيف للنسخة المستخدمة من هذا المقياس إلى 0,76، ويشير إلى اتساق داخلي مقبول.

5 - مقياس تقدير الذات (Self-Esteem Scale (S-ES): هذا المقياس من وضع "روزنبرج" (Rosenberg, 1989)، الذي عرف تقدير الذات بأنه اتجاه مفضل (أو غير مفضل) تجاه النفس، وعلى الرغم من أن هذا المقياس، قد وضع أصلاً

لقياس المشاعر العامة لاحترام الذات وتقبلها لدى المراهقين، فإنه استخدم بتوسع مع الراشدين. ويتكون هذا المقياس من عشرة بنود، تطلب من المبحوث أن يقرر مشاعره عن ذاته بشكل مباشر، ولهذا المقياس خواص سيكومترية جيدة. وفي النسخة العربية، عدلت الصياغة السلبية لخمسة بنود إلى الصياغة الإيجابية، نظراً لصعوبة فهم بعض المبحوثين للنفي المزدوج عند الإجابة، واستخدمت صيغة "ليكرت" الخماسية للاستجابة، وتبدأ من 1 = لا، وتنتهي بـ 5 = كثيراً جداً، ويمكن أن تراوح الدرجة الكلية بين 10، و50، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع تقدير الذات.

وقام عبد الخالق بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية (Abdel-Khalek, Korayem, & El-Nayal, 2012)، وخضعت الترجمة لعدة دورات من المراجعات، من قبل متخصصين في علم النفس واللغة، ممن يتقنون اللغتين: العربية والإنجليزية، وقد استخدم هذا المقياس في بعض البحوث العربية التي برهنت على اتساقه الداخلي (ألفا = 0,89)، وعلى صدق المفهوم، والصدق الاتفاقي (Abdel-Khalek, 2011; Abdel-Khalek & Snyder, 2007)، كما استخدم هذا المقياس للمقارنة بين طلاب الجامعة من أربع دول عربية، هي: مصر، والكويت، وعمان، ولبنان (Abdel-Khalek et al., 2012). ووصل معامل ثبات ألفا لهذا المقياس في هذه الدراسة إلى 0,90.

6 - **مقاييس التقدير الذاتي** Self-rating Scales: استخدمت خمسة مقاييس تقدير ذاتي مستقلة، لتقدير كل من: التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، ووضعت في صيغة أسئلة على النحو الآتي:

1 - ما درجة تدينك بوجه عام؟

2 - ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟

3 - ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟

4 - إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟

5 - إلى أي درجة أنت راضٍ عن حياتك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال من الأسئلة الخمسة السابقة، سلسلة من الأرقام من صفر إلى 10، بمسافات متساوية، ويطلب من المبحوث ما يأتي:

أ - أن يستجيب لكل سؤال اعتماداً على تقديره الشامل وشعوره العام، وليس تبعاً لحالته الراهنة.

ب - أن يعرف أن الصفر هو أقل درجة، وأن العشرة هي أعلى درجة.

ج - أن يضع دائرة حول الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية، وتقديره الشخصي بدرجة دقيقة.

وكما هو واضح فإن الدرجات في كل مقياس تقدير ذاتي تراوح بين صفر و10، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السمة أو الخصلة المقيسة، ومن مزايا الصيغة المستخدمة إمكانية المقارنة بين مختلف مقاييس التقدير الذاتي الخمسة، على الرغم من اختلاف مضمونها؛ حيث إن بدائل الإجابة Response alternatives واحدة.

وعلى الرغم من أن مقاييس التقدير المكونة من بند واحد، لها بعض المشكلات، فإن لها بعض المزايا، فقد اقتبس "زوليغ" وزملاؤه (Zullig, Ward, & Horn, 2006) عدداً كبيراً من الدراسات، التي تدعم أحقية استخدام البند الواحد، لتقدير الصحة وغيرها من المتغيرات، فيذكرون أن بحوثاً كثيرة تؤكد أن الإدراك الشخصي للصحة منبئ بمعدلات الوفاة، والأمراض، والسلوكيات الخطرة لدى الراشدين، ومنبئ كذلك بالعوامل الشخصية، والسلوكية، والنفسية لدى المراهقين، ومثال ذلك: المشكلات الصحية، والعجز، والعمر، والنوع، والدخل، والتدخين، ومعدل كتلة الجسم، ويضيفون أن "الصحة" كما يدركها الفرد - على أساس مقياس البند الواحد - يفترض أن تكون مؤشراً عاماً للمكانة الصحية لدى الفرد؛ لأنها تتسع لتشمل الماضي، والحاضر، والمستقبل لمختلف جوانب الصحة، من النواحي الجسمية، والسلوكية، والانفعالية، والمعرفية.

وفي السياق نفسه، يذكر "ويلز" (Wills, 2009) أن هذا النوع من مقاييس التقدير، التي تشتمل على بند واحد، تعتمد على افتراض مفاده أن المبحوث، سوف ينظر إلى أكثر المعاني المرتبطة بالمفهوم المقيس، التي ترد إلى ذهنه، ومن ثم، يستجيب تبعاً لذلك.

ومع عدم الإخلال بمستويات الثبات والصدق المطلوبة، فإن مقاييس تقدير البند الواحد، تحقق الخاصية الاختزالية للعلم، خلاف المقاييس متعددة البنود، التي يمكن أن تثير ملل المبحوث، ولاسيما في بطاريات المقاييس متعددة الاختبارات (Abdel-Khalek, 2006a, 2007a).

وقد استخدم عدد مختلف من مقاييس التقدير الذاتي الخمسة، السابق الإشارة إليها في عدد من البحوث، كما اتسمت هذه المقاييس بمستوى مرتفع من ثبات إعادة التطبيق، والصدق المرتبط بمحك (عبد الخالق، وعيد، والنيال 2010؛ Abdel-Khalek 2007b, 2011; Abdel-Khalek 2010 & Naceur, 2007; Abdel-Khalek & Lester, 2007).

تطبيق المقاييس:

طبعت مقاييس الدراسة على ورقة واحدة من وجهين، وطبقت على الطلبة والطالبات في جلسات جماعية، ضم كل منها عدداً صغيراً، وتم ذلك في الفصول الدراسية، وفي ساعات اليوم الجامعي. وكان المبحوثون متعاونين بشكل جيد، واستغرقت جلسة التطبيق في كل مرة من 10 إلى 15 دقيقة. وكان ترتيب تقديم مقاييس الدراسة واحداً لجميع الطلاب، وهو يطابق الترتيب في فقرة الأدوات.

النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول:

لاختبار الفرض الأول ونصه: "هناك فروق جوهرية في عدد ساعات استخدام الإنترنت، والاستخدام القهري للإنترنت، وبعض متغيرات الشخصية، بين عيني طلاب الجامعة اللبنانيين الذكور والإناث"، حسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وبالنظر إلى جدول (1) الخاص بالإحصاءات الوصفية، وقيم "ت" لمتغيرات الدراسة، لدى عيني طلاب الجامعة اللبنانيين، يتضح أن هذا الفرض لم يتحقق كلية؛ نظراً لأن جميع الفروق لم تكن دالة إحصائياً عند أي من مستويات الدلالة، وتسترعي نتائج هذا الفرض الانتباه؛ حيث كان من المتوقع - اعتماداً على بعض الدراسات السابقة - أن تكون هناك فروق جوهرية في عدد ساعات استخدام الإنترنت بين طلبة الجامعة وطالباتها، وهذا لم يتحقق. وكان متوقعاً أيضاً أن تظهر فروق جوهرية في الاستخدام القهري للإنترنت، كما بينت بعض الدراسات السابقة، وعلى سبيل المثال، أسفرت دراسة أحمد عبد الخالق وزملائه (2013) عن فروق جوهرية بين عيني طلبة الجامعة وطالباتها الكويتيين، في إيمان الإنترنت؛ حيث حصل الطلبة على متوسط درجات أعلى من نظرائهم من الطالبات، وتشير هذه النتيجة - من بين ما تشير - إلى أن الذكور والإناث اللبنانيين يتساوون إلى حد

جدول (1)
المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيم "ت" ودلالاتها لمتغيرات
الدراسة لدى عيني طلاب الجامعة (ن=229)

ت*	الطالبات (ن=118)		الطلبة (ن=111)		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0,36	4,32	6,17	4,48	6,39	عدد ساعات استخدام الإنترنت
0,44	11,49	30,95	9,10	30,35	الاستخدام القهري للإنترنت
1,60	10,51	14,89	9,65	12,74	الأرق
0,51	2,69	7,41	2,53	7,59	الوسواس القهري
0,71	6,13	38,97	6,00	38,67	تقدير الذات (روزنبرج)
1,63	2,02	6,47	2,12	6,02	التقدير الذاتي للتدين
1,52	2,06	6,50	2,20	6,93	التقدير الذاتي للصحة الجسمية
0,48	2,44	6,45	2,38	6,61	التقدير الذاتي للصحة النفسية
0,95	2,08	6,54	2,01	6,80	التقدير الذاتي للسعادة
0,40	2,20	6,77	2,32	6,90	التقدير الذاتي للرضا

* جميع قيم "ت" غير دالة.

بعيد، في الاستخدام القهري للإنترنت، وينسحب الأمر نفسه على الأرق؛ حيث لم تظهر فروق جوهرية بين طلبة الجامعة وطالباتها، وتختلف هذه النتيجة عن دراسة أحمد عبد الخالق، ومايسة النيال، وحنان سعيد (2014)، التي كشفت عن فروق في الأرق بين عينتين من طلبة الجامعات المصرية وطالباتها؛ حيث حصلت عينة طالبات الجامعة على متوسط درجات أعلى، وتشير هذه النتيجة على اللبنانيين، إلى أن كلاً من طلاب الجامعة وطالباتها، يعانون من درجات متساوية من الأرق. ولم تظهر فروق جوهرية كذلك بين عيني الطلبة والطالبات اللبنانيين، في تقدير الذات، وتتسق هذه النتيجة مع ما توصل إليه عبد الخالق، وكريم، والنيال (Abdel-Khalek et al., 2012) على عينات لبنانية، وكذلك مع ما أسفرت عنه دراسة عبد الخالق وآخرين (2013)؛ حيث لم تظهر فروق جوهرية بين طلبة الجامعة وطالباتها الكويتيين في تقدير الذات. ولم تكن الفروق بين الجنسين دالة إحصائياً كذلك في الوسواس القهري، وفي كل مقاييس التقدير الذاتي الخمسة، ولا تتسق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد عبد الخالق، وغادة عيد،

ومايسة النيال (2010)؛ حيث حصلت اللبانيات على متوسط درجات أعلى في التقدير الذاتي للصحة النفسية، في حين حصلت عينة الذكور اللبنانيين على متوسط درجات أعلى في كل من التقدير الذاتي للتدين، والتقدير الذاتي للسعادة، والتقدير الذاتي للرضا.

نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة هذا الفرض ونصه: "يختلف نسق العلاقة بين متغيرات الدراسة باختلاف النوع"، حسبت معاملات ارتباط بيرسون من الدرجات الخام مباشرة، لدى عينتي الذكور والإناث كل على حدة.

جدول (2)

معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور (ن=111)

المتغيرات	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
1- عدد ساعات استخدام الإنترنت	-									
2- الاستخدام القهري لإنترنت	**0,251	-								
3- الأرق	0,010	**0,455	-							
4- الوسواس القهري	0,052	*0,233	**0,418							
5- تقدير الذات	0,025	0,093	0,070	0,086	-					
6- التقدير الذاتي للتدين	0,179	0,079	0,004	-0,045	0,110	-				
7- التقدير الذاتي للصحة الجسمية	0,01	-0,044	**0,288	0,091	0,122	*0,236	-			
8- التقدير الذاتي للصحة النفسية	0,12	-0,024	**0,345	*0,224	**0,286	**0,293	**0,586	-		
9- التقدير الذاتي للسعادة	0,08	0,034	**0,261	-0,146	**0,326	-0,187	**0,545	**0,682	-	
10- التقدير الذاتي للرضا	0,16	0,031	**0,254	-0,172	*0,227	*0,205	**0,508	**0,455	**0,511	-

* دال عند مستوى 0,05.

** دال عند مستوى 0,01.

جدول (3)
معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة لدى عينة الإناث (ن=118)

المتغيرات	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
1- عدد ساعات استخدام الإنترنت	-									
2- الاستخدام القهري للإنترنت	**0,348	-								
3- الأرق	0,092	**0,411	-							
4- الوسواس القهري	0,140	**0,252	**0,279	-						
5- تقدير الذات	*0,200	**0,190-	0,120-	*0,224-	-					
6- التقدير الذاتي للذين	0,154-	0,108	0,068-	*0,216-	**0,318	-				
7- التقدير الذاتي للصحة الجسمية	0,030-	**0,288-	**0,394-	0,177	**0,341	**0,286	-			
8- التقدير الذاتي للصحة النفسية	0,051-	*0,195-	**0,422-	**0,345-	**0,406	**0,268	**0,609	-		
9- التقدير الذاتي للسعادة	0,124-	0,110-	**0,402	**0,267-	**0,402	**0,245	**0,552	**0,742	-	
10- التقدير الذاتي للرضا	*0,189-	*,269-	**0,52-	**0,263	**0,345	*0,22	**0,507	**0,664	**0,699	-

* دال عند مستوى 0.05.

** دال عند مستوى 0.01.

وبالنظر إلى جدول (2) لدى عينة الذكور، وجدول (3) لدى عينة الإناث، يتضح أن معاملات الارتباط الدالة، توجد بين عدد ساعات استخدام الإنترنت والاستخدام القهري للإنترنت لدى عيني الذكور والإناث، وهذه نتيجة متوقعة؛ لأنه كلما زاد عدد ساعات استخدام الإنترنت زاد معها الاستخدام القهري للإنترنت، ويمكن أن يعد ذلك دليلاً على الصدق العملي لمقياس إيمان الإنترنت المستخدم في هذه الدراسة.

كما ارتبط الاستخدام القهري للإنترنت ارتباطاً دالاً موجباً، بالأرق والوسواس القهري لدى الجنسين، وتتفق هذه النتيجة مع بعض البحوث السابقة (Cheung & Wong, 2011، أحمد عبد الخالق وزملائه، 2013). أما فيما يتعلق

بالارتباط السالب، بين الاستخدام القهري للإنترنت وتقدير الذات في عينة الإناث، فيدل على أن المعدلات اليومية لإدمان الإنترنت، قد تصل إلى مستوى تضرر تقدير الذات، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة (Kim, 2008; Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005; Steiger & Burger 2010).

ومن النتائج اللافتة للنظر كذلك لدى الإناث الارتباط السلبي بين إدمان الإنترنت والتقدير الذاتي لكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية، ويشير هذا التغير المصاحب Covariation سلبياً، إلى احتمال وجود فكرة لدى هؤلاء البنات، مفادها أنّ هذا النوع من الإدمان يرتبط بنقص ما في الصحة النفسية والجسمية، وقد يعني ذلك وجود اعتقاد لديهن بالتأثير السلبي لإدمان الإنترنت.

كما ارتبط إدمان الإنترنت بالتقدير الذاتي للرضا ارتباطاً سلبياً لدى عينة الإناث، ويدل ذلك على أنّ قهر استخدام الإنترنت، يخفض من الرضا الذاتي لدى الإناث، ويمكن تفسير ذلك بأنه على الرغم من أنّ الاستخدام القهري للإنترنت، يحدث تبعاً لرغبة الطالبات، فإن ذلك يرتبط بعدم رضاهن عن ذواتهن؛ نظراً لعوامل عدة، يمكن أن يكون من بينها هذا الإدمان على الإنترنت.

نتائج الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث ونصه: "يختلف البناء العاملي لمتغيرات الدراسة باختلاف النوع"، حللت معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة عاملياً، بطريقة المكونات الأساسية، واعتمد على محك التوقف عن استخلاص العامل (محك كايزر: الجذر الكامن)، واستخدم التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس، وبيين جدول (4) العوامل المستخرجة.

ويتضح من جدول (4) ما يأتي:

أولاً - بالنسبة لعينة الذكور:

1 - استخلصت ثلاثة عوامل، استوعبت 58,5% من النسبة الكلية للتباين، وقد راوحت قيم الشيوخ بين 0,396 (التقدير الذاتي للتدين)، و 0,722 (التقدير الذاتي للصحة النفسية).

جدول (4)
العوامل المستخرجة من معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة بعد التدوير
بطريقة الفاريماكس لدى الطلبة (ن=111) وال طالبات (ن=118)

الطالبات			الطلبة			المقاييس
العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
0,330-	0,716	0,123	0,827	0,111	0,001	1 - عدد ساعات استخدام الإنترنت
0,066	0,826	0,191-	0,266	0,755	0,096	2 - الاستخدام القهري للإنترنت
0,304	0,443	0,655-	0,038-	0,804	0,247-	3 - الأرق
0,128-	0,403	0,293-	0,028-	0,648	0,138-	4- الوسواس القهري
0,671	0,145	0,323	0,250-	0,214	0,602	5- تقدير الذات
0,753	0,091-	0,146	0,568	0,029	0,269	6- التقدير الذاتي للذين
0,201	0,066	0,736	0,165	0,202-	0,682	7- التقدير الذاتي للصحة الجسمية
0,252	0,044-	0,844	0,207	0,205-	0,798	8- التقدير الذاتي للصحة النفسية
0,271	0,011-	0,821	0,077	0,074-	0,825	9- التقدير الذاتي للسعادة
0,133	0,219-	0,800	0,250	0,179-	0,667	10- التقدير الذاتي للرضا
1,13	1,30	3,95	1,07	1,70	3,31	الجزر الكامن
11,34	13,05	39,24	10,07	17,08	31,31	% التباين

2 - استوعب العامل الأول 31,3% من النسبة الكلية للتباين، ويقترح تسميته "تقدير الذات والحياة الطيبة"؛ لأنه جمع بين مقاييس تقدير الذات، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا.

3 - استوعب العامل الثاني 17,08% من النسبة الكلية للتباين، ويقترح تسمية هذا العامل: "إيمان الإنترنت والاضطراب النفسي"؛ فقد جمع بين متغيرات الأرق، والاستخدام القهري للإنترنت، والوسواس القهري.

4 - أما العامل الثالث فقد استوعب 10,07% من النسبة الكلية للتباين، ويقترح تسميته عامل " عدد ساعات استخدام الإنترنت والتقدير الذاتي للتدين "؛ فقد تشبع به هذان المتغيران.

ثانياً - بالنسبة لعينة الإناث:

1 - استخلصت ثلاثة عوامل متعامدة استوعبت 63,6% من النسبة الكلية للتباين، وراوحت قيم الشيوخ بين 0,296 (الوسواس القهري)، و 0,778 (التقدير الذاتي للصحة النفسية).

2 - استوعب العامل الأول 39,24% من النسبة الكلية للتباين، وأعلى التشبعات بهذا العامل ستة متغيرات، هي: التقدير الذاتي للصحة النفسية، والسعادة، والرضا، والتقدير الذاتي للصحة الجسمية، وتقدير الذات (إيجاباً)، والأرق (سلباً)، وهو عامل ثنائي القطب، ويقترح تسميته " عامل الحياة الطيبة مقابل الأرق ".

3 - أما العامل الثاني المتعامد فقد استوعب 13,05% من النسبة الكلية للتباين، وأعلى التشبعات بهذا العامل أربعة متغيرات: الاستخدام القهري للإنترنت، وعدد ساعات استخدام الإنترنت، والأرق، والوسواس القهري، ويقترح تسميته عامل " إدمان الإنترنت والاضطراب النفسي ".

4 - أما العامل الثالث فقد تشبع به ثلاثة متغيرات، هي: التقدير الذاتي للتدين، تقدير الذات (إيجاباً)، وعدد ساعات استخدام الإنترنت (سلباً)، وهو عامل ثنائي القطب، ويقترح تسميته: " التدين وتقدير الذات مقابل عدد ساعات استخدام الإنترنت ". وقد استوعب هذا العامل 11,34% من النسبة الكلية للتباين.

مناقشة عامة:

لاستخدام الإنترنت فوائد جمة، وله كذلك آثار سلبية، ينجم عنها مشكلات شتى، نتيجة قضاء ساعات طويلة فيه، ولا سيما عند الاندماج في مواقع إباحية، وهو ما يشغل الإنسان عن حياته الاجتماعية والدراسية والوظيفية في إيقاعها السوي. وقد سلك الباحثون - في هذا المجال - مصطلح " إدمان الإنترنت "، حيث أجريت فيه دراسات عالمية كثيرة، كما أن البحوث العربية فيه غير قليلة، باستثناء البحوث على عينات لبنانية، فضلاً عن ندرة الدراسات العربية، التي بحثت إدمان الإنترنت وعلاقته بالشخصية، ومن ثم برزت الحاجة إلى هذه الدراسة.

وقد حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها، واستخدمت عينة ذات حجم مناسب (ن=229)، وطبقت مقاييس لها ثبات وصدق بين المقبول والمرتفع، وتوصلت إلى نتائج مهمة.

ومن اللافت للنظر، أنه لم تظهر فروق بين الجنسين، في متغيرات هذه الدراسة، ويتفق ذلك مع بعض الدراسات، في حين يختلف مع بعضها الآخر، وهناك تفسيران لهذه النتيجة، أولهما مفاده أن التقارب في الشخصية بين الطلبة والطالبات اللبنايين في تزايد، إلى الدرجة التي يمكن أن تكون الفروق في الشخصية بينهما قد نقصت، وثانيهما أن هذه الفروق بين الجنسين، التي تظهر في دراسة وتختفي في أخرى، قد تكون ناتجة عن الطبيعة المتقلبة للعينات المختارة.

ومن النتائج المهمة لهذه الدراسة لدى الجنسين، العلاقة الموجبة بين إيمان الإنترنت، وكل من الأرق، والوسواس القهري، وهو ما يشير إلى الرابطة بين إيمان الإنترنت وبعض مؤشرات الاضطراب النفسي، ومع التسليم بأن الارتباط لا يعني العلية أو السببية، فإن هذه الرابطة تعني التغير المصاحب بين إيمان الإنترنت وبعض مؤشرات الاضطراب النفسي.

وتدعم هذه النتيجة كذلك، التحليلات العاملية لمعاملات الارتباط، ومن نماذج هذه العوامل لدى الجنسين: إيمان الإنترنت والاضطراب النفسي، ولدى النساء: إيمان الإنترنت مقابل تقدير الذات. وتجدر الإشارة إلى أن إيمان الإنترنت، ارتبط سلباً بتقدير الذات لدى النساء، في حين لم يكن الارتباط دالاً لدى الرجال، وهو ما يمكن أن يشير إلى تضرر تقدير الذات لدى النساء، من هذا النوع من الإدمان أكثر من الرجال. ويؤكد هذه النتيجة أيضاً، الارتباط السلبي الدال إحصائياً لدى النساء بين إيمان الإنترنت ومتغيرات الحياة الطيبة: التقدير الذاتي للصحة الجسمية، وللصحة النفسية، والرضا عن الحياة.

الخلاصة من هذه الدراسة، أن إيمان الإنترنت ليس ظاهرة مستقلة في حد ذاتها، بل يمكن أن تصنف داخل بنية أكثر عمقاً؛ إذ يرتبط بمؤشرات الاضطراب النفسي، ويمكن أن يضر بالحياة الطيبة، ومن ثم؛ توصي هذه الدراسة - اعتماداً على نتائجها - بضرورة وضع المختصين برامج إرشادية، تقي من سوء استخدام الإنترنت، وتشجع الشباب على ترشيد استخدامه، بما لا يتعارض مع علاقاتهم الاجتماعية الواقعية وليس الافتراضية، وإنجازاتهم الدراسية، ونجاحاتهم في الحياة.

ومن المقترح أن يكون من بين بنود هذه البرامج تبصرة الشباب بأخطار إدمان الإنترنت، والعلاقة الإيجابية بين هذا الإدمان، والاضطراب النفسي.

المراجع:

إبراهيم، الشافعي إبراهيم (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات نفسية. 20: 437-464.

أرنوط، بشرى إسماعيل (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 55. (مرجع عبر شبكة الإنترنت www.minshawi.com) الدخول 2015/1/5.

الخواجة، عبد الفتاح (2014). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، عمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2: 79-102.

طايح، سامح عبد الرؤوف (2000). استخدام الإنترنت في العالم العربي. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، 4: 33-68.

العباي، عمر (2007). الإدمان والإنترنت. عمان: دار مجدلاوي.

عبد الخالق، أحمد (1992). المقياس العربي للوسواس القهري. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الخالق، أحمد؛ ورضا، زهراء؛ وكريمي، سارة؛ والعدواني، فجر؛ والفودري، نورا (2013). إدمان الإنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق. دراسات نفسية، 23: 85-112.

عبد الخالق، أحمد؛ والجوهري، شيماء (2014). اضطرابات التحكم في الاندفاع: عرض نظري ومعدلات الانتشار لدى الطلاب الكويتيين. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الرسالة 413، الحولية، 35.

عبد الخالق، أحمد؛ وعيد، غادة؛ والنيال، مايسة (2010). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 321، الحولية، 31.

عبد الخالق، أحمد؛ والنيال، مايسة؛ وسعيد، حنان (2014). الأرق لدى عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 8: 377-391.

العصيمي، سلطان عائض (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

العمري، علي (2008). إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

- الغامدي، عبد الله (2009). تردد المراهقين على مقاهي الإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- مقدادي، مؤيد؛ وسمور، قاسم (2008). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 4: 15-36.
- Abdel-Khalek, A. M. (2004). Prevalence of reported insomnia and its consequences in a survey of 5,044 adolescents in Kuwait. *Journal of Sleep*, 27, 726-731.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006a). Measuring happiness with a single item scale. *Social Behavior and Personality*, 34, 139-149.
- Abdel-Khalek, A. M. (2006b). Prevalence of insomnia complaints and its consequences in Kuwait college students. *Sleep and Hypnosis*, 8, 54-60.
- Abdel-Khalek, A.M. (2007a). Assessment of intrinsic religiosity with a single item measure in a sample of Arab Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 2, 211-215.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007b). Religiosity, happiness, health and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 571-583.
- Abdel-Khalek, A. M. (2008). The development and validation of the Arabic Scale of Insomnia (ASI). *Sleep and Hypnosis*, 10, 3-10.
- Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health Religion and Culture*, 14, 129-140.
- Abdel-Khalek, A. M., Korayem, A. S., & El-Nayal, M. A. (2012). Self-esteem among college students from four Arab countries. *Psychological Reports*, 110, 297-303.
- Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2007). Religiosity, health, and psychopathology in two cultures: Kuwait and USA. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 537-550.
- Abdel-Khalek, A. M., & Naceur, F. (2007). Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria. *Mental Health, Religion and Culture*, 10, 159-170.
- Abdel-Khalek, A. M., & Snyder, C. R. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 228-235.
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 19, 1793-1796.
- Akin, A. (2012). The relationship between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Behavioral Social Networking*, 15, 404-410.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3, 138-148.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM V.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Sleep Disorders Association (1997). *The international classification of sleep disorders, Revised: Diagnostic and coding manual*. Rochester, MN: Author.
- Amichai-Hamburger Y. 1, Wainapel, G., Fox, S. (2002). On the internet, no one knows I'm an introvert: extroversion, neuroticism, and internet interaction. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 125-128.
- An, S. (2000). *A study on the addictive usage of internet*. Master thesis. Yonsei University.
- Ayas, T., & Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133, 283-288.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, 288-293.
- Bakken, I. J., Gotestam, K. G., Grawe, R. W., Wenzel, H. G., & Oren, A. (2009). Gambling behavior and gambling problems in Norway 2007. *Scandinavian Journal of Psychology*, 4, 333-339.
- Bargh, J. A., Mckenna, K. Y. & Fitzimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and Expression of the "True Self" on the internet. *Journal of Social Issues*. 1, 33-48.
- Beard, K. (2002). Internet addiction: current status and applications for employees. *Journal for Employment Counseling*, 39, 2-11.
- Bozoglan, B., Demire, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. Retrieved November 2014 from <http://yourbrainonpron.com> < <http://yourbrainonpron.com> > .
- Bread, K., & Wolf, E., (2009). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology & Behaviour*, 4, 277-383.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyber Psychology & Behaviour*, 2, 203-207.
- Cheung L. M., & Wong W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20, 311-317.
- Chou, C. (2001). Internet abuse and addiction among Taiwan college students: An online interview study. *Cyber Psychology and Behavior*, 5, 573-585.
- Choi, J., Hwang, S. Y., & Jang, K. E (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, 168-171.
- Christakes, D. A. (2010). Internet addiction: a 21st century epidemic. *BMC Medicine*, 8, 61. Retrieved November 2014 from <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/8/61>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of internet

- addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Method*, 2, 563-574.
- Dreier, M., Tzavela, E., WK., Mavromati, F., Duven, E., Karakitsou, Ch., Macarie, G., Veldhuis, L., WS., Halapi, E., Sigursteinsdottir, H., Oliaga, A., & Tsitsik, A. (2012). The development of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for internet addictive Behaviours: A grounded theory inquiry. Project funded by the Safer Internet Programme. Retrieved November 2014, from <http://ec.europa.eu/saferinternet>.
- Ha, J. (2000). *Introduction of adolescents' PC addiction*. Paper presented at the Nineteenth Special Counseling Case Study Announcement. Korea Young Counseling Institute.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312-327.
- He, F., Zhou, Q., Cao, R., & Guan, H. (2014). Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *International Journal of Mental Health Systems*, 8, 2-5. Retrieved November 2014 from <http://www.ijmhs.com/content/8/1/34>.
- Kim, J. (2008). The effect of R/T group counseling program on the internet addiction level and self esteem of internet addiction in university students. *International of Reality Therapy Journal*, 27, 1-11.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status,, causes, and remedies - focusing on the alientation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3, 1-19.
- Karimpoor, Sh., Chobegloo, M., Alizadeh, S., Talebi, B., Nabizadeh, Gh., & Hasanloei, F. (2013). Comparing internet addiction, feeling of loneliness and education progress in psychologically healthy and at risk. *International Journal of Pure and Applied Science Technology*, 19, 88-94.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease*. 193, 273-277.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden R. J., Vermulst A. A., & Garretsen H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyber Psychology and Behavior*, 12, 1-6.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: A questionnaire-based study of 1, 319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 2121-126.
- Mostafaei, A., & Khalili, M. (2012). The relationship between internet addiction and mental health in male and female university students. *Annals of Biological Research*, 3, 4362-4366.
- Niemz, K., Griffiths. M., & Banyard, P., (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 562-570.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Samarein, Z., Far, N., Yekleh, M., Tahmasebi, Sh., Ramezani, Y., & Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and internet addiction of students at Kharazmi University. *International Journal of Psychology and Behavioural Research*, 2, 10-17.
- Shaw, L., & Gant, L. (2002). In defence of the internet: The loneliness, self-esteem and perceived social support. *Cyber Psychology and Behavior*, 5, 157-171.
- Song, W. (1999). *Effects on self-efficacy and self-control on the addictive use of internet*. Master thesis. Yonsei University.
- Stieger, S., & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of Internet ext of Internet addiction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13, 681-688.
- Suh, J. (2001). *Adolescents' friendship function, structure, and satisfaction through the internet*. Master's thesis. Seoul National University.
- Usta, E., Bozdodan, A. E., & Yldirim, K. (2007). Evaluating elementary pre-service teachers attitudes toward internet use. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 209-222
- Ward, D. L. (2000). *The relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use*. Doctoral dissertation, The Florida State University.
- Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10, 49-69.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 237-244
- Young, K. S. (2001). *Tangled in the Web: Understanding cybersex from fantasy to addiction*. Bloomington, IN: Authorhouse.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and applications. *Cyber Psychology and Behaviour*, 5, 671-679.
- Young, K., & Case, C. (2009). Computer ethics, gender effects, and employee internet abuse. *Issues in Information Systems*, 2, 598-603.
- Yun, J. (1998). *The relationship between internet addiction and mental depression, impulse, and sensibility characteristics*. Master thesis. Korea University.
- Zhang, Y. (2005). Age, gender, and Internet attitudes among employees in the business world. *Computers in Human Behavior*, 21, 1-10.
- Zullig, K. J., Ward, R.M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, 79, 255-274.

قدم في: يناير 2015

أجيز في: مايو 2015



