

الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة

المدرس الدكتور

سهام مطشر معيجل

جامعة بغداد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية

المستخلص :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الانترنت وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من (٢٠٠) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار الإدمان على الانترنت الذي وضعته عالمة النفس والطببية الأمريكية (كيمبرلي يونغ) ١٩٩٦ وقد ترجم إلى اللغة العربية واستخرجت له خصائص سيكومترية تمثلت بالقوة التمييزية والصدق الظاهري والبنائي والثبات بطريقتي التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل (٠,٩١) وبطريقة معامل ألفا وكانت قيمته (٠,٩٥) وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة جرى التوصل إلى النتائج الآتية :

١. إن مستوى الإدمان على الانترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة ايجابية.

٢. ليس هنالك فرق ذو دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).

٣. هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي، أنساني) ولصالح ذوي التخصص الإنساني أي إن ذوي التخصص الإنساني أكثر أدمانا على الانترنت من ذوي التخصص العلمي .

وقد خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات أهمها ضرورة عقد ندوات تثقيفية للشباب للتعريف بالمخاطر المحتملة للإدمان على الانترنت وعلى كل الأبعاد الجسمانية والنفسية والاجتماعية والأكاديمية .

Abstract

Internet addiction and its relation with some variables for university students

The present research aimed to : acquaint the level of internet addiction of university students and acquaint the significance of differences between males and females also between scientific college students and humanistic college students in regard to internet addiction. In order to achieve these goals the internet addiction test (IAT) for (Kimberly young)1996 was used , it consist of (20) items . The psychometric characteristics were found such as : discrimination power for items , also face validity and construct validity and reliability by split –half ($R=0.91$) and alpha coefficient ($R=0.95$).

The result was found by administering the IAT on a sample consist of (200)males and females selected randomly from (4) colleges in Baghdad University, By using the suitable statistical methods such as : t-test for one sample and for two samples and Pearson correlation coefficient and Two – way ANOVA. The research result were as follows 1-The total level of internet addiction was moderate .

2- There were no differences between males and females in internet addiction .

3-The humanistic college students are high in internet addiction in comparison with science college students .

According to the above result , number of recommendations and suggestion have presented.

أولاً :- البحث وأهدافه

أهمية البحث والحاجة إليه :-

لقد دفعت حاجة البشرية إلى الاتصال السريع والمتعدد إلى الوصول إلى الانترنت ، الانجاز الذي حققته البشرية والذي حول العالم إلى قرية صغيرة كما قال الفيلسوف الكندي (مارشال ماكلوهان) حتى إن عصرنا الحالي قد عد بأنه عصر الانترنت the age of internet . إن النمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن استخدام الحاسوب والانترنت الذي توفرت عالمياً إمكانية وصوله إلى أي شخص يرغب فيه ، وشأنه شأن أي انجاز آخر فان بعض مستخدميهم بدعوا بقضاء اوقاتاً طويلة فيه ، وهذا يمكن أن يقود إلى الإدمان addiction ويقال عن الأفراد الذين يدخلون في هذا المسار أنهم يعانون من مصطلح مشخص حديثاً من قبل الباحثين على انه اضطراب الإدمان على الانترنت internet addiction disorder ويرمز له (IAD) (Duran , 2003 , p.1) .

وعلى الرغم من انه ولزم من طويل قد ركزت الادمانات بشكل رئيس على النتائج المترتبة عن استخدام المخدرات او قوى خارجية أخرى تؤثر في استجابات الدماغ الكيميائية ، الا انه ومن ناحية ثانية ، برزت حديثاً ظاهرة يمكن ان تحظى بالاهتمام نفسه من استخدام الانترنت (Zhou et .al , 2009) الى ان (Grohol , 2003 , p.21) . فقد أشير في دراسة أجراها (Zhou et .al , 2009) الى ان التركيب الكيميائي في الدماغ يتغير لدى الأفراد الذين يصنفون من قبل الباحثين على انهم مدمنون على الانترنت وهذا يشبه ما يحصل لدى الأفراد الذين يصنفون على انهم مدمنون كيميائياً (Zhou et .al , 2000 , p.10) ، وتشير تقارير عدة الى ان بعض مستخدمي الانترنت يصبحون مدمنين عليه بالأسلوب نفسه الذي يصبح به الآخرون مدمنين على الكحول او المخدرات مما ينتج عنه نواحي عجز وقصور في المجالات الجسمية والاكاديمية والاجتماعية والمهنية (young , 1996 , p.237) .

وقد كانت عالمة النفس الامريكية (كيمبرلي يونغ Kimberly young) ١٩٩٥ اول من وصفت استخدام الانترنت المفرط والمشكل على انه ادماناً على الانترنت وكان لها السبق في صياغة مصطلح اضطراب الادمان على الانترنت ، وقد هدفت في بحوثها الاولى لتعريف الادمان على الانترنت على انه استخدام الانترنت لاكثر من (٣٨) ساعة اسبوعياً (murali & George , 2007 , p.24) .

وقد ربطت (يونغ young) ١٩٩٦ بين استعمال الانترنت المفرط والقمار المرضي pathological gambling (وهو اضطراب السيطرة على الحوافز) وقد تبنت معايير DSM لتشخيص القمار المرضي وباستعمال (٣٩٦) مشتركاً جرت مقابلتهم عبر الهاتف او عبر

الانترنت ظهر منها ان ٦٠% من عيبتها قد حددوا كونهم معتمدين على الانترنت internet dependents (young , 1996 , p.238) .

ولا يزال هناك جدلاً بين علماء النفس بخصوص هذا المفهوم بين من يعده عرضاً لاضطرابات نفسية او عقلية او لادمانات اخرى وبين من يعده من الادمانات الجزئية او من الاضطرابات الشبيهة بالادمان وليست بإدمان Semi addiction ، وبين من يعده اضطراباً منفصلاً distinct disorder وهو لم يدرج ضمن القائمة التشخيصية والإحصائية للاضطرابات العقلية DSM .

Diagnostic and statistical manual of mental disorders

التي تصدر عن جمعية الطب النفس الأمريكية APA في طبعها الأخيرة التي نشرت عام ٢٠٠٩ ، ومن المحتمل ان يدرج الادمان على الانترنت ضمن محكات التشخيص المقترحة في DSM التي ستصدر في (ايار ٢٠١٣) ضمن فئة جديدة هي فئة الادمانات السلوكية Behavioral addictions فقد درست APA مسالة اضافة هذا الاضطراب الا انها قررت ان ذلك الموضوع يحتاج الى الكثير من البحث ، وقد اضيف الادمان على الانترنت في ملحق المسودة الاولى لتشجيع اجراء دراسات اضافية وربما يعاد النظر بهذا القرار خلال السنتين المتبقيتين (APA , 2011 , p.1) .

ولابد من الاشارة الى ان الحديث عن الادمان على الانترنت يرد تحت عناوين اخرى هي : استعمال الانترنت المرضي pathological ، والمشكل problematic ، والمفرط excessive ، واساءة استعمال الانترنت internet abuse ، والاستعمال غير الملائم inappropriate ، واستعمال الانترنت الادماني addictive internet usage والاعتماد على الانترنت internet dependents واخيراً استعمال الانترنت القسري Compulsive internet use .

ومن المهم الاشارة الى ان هنالك بعد مؤقتاً temporal dimension للادمان على الانترنت ، فقد اظهرت (يونغ young) في دراستها ان غالبية المدمنين على الانترنت هم من مستخدمي الانترنت الجدد نسبياً على العكس من غير المعتمدين الذين كانوا يستخدمون الانترنت لاكثر من (١٢) شهراً ، وبكلمات اخرى فان كون الفرد مدمناً على الانترنت هو ظاهرة مؤقتة temporary بالنسبة لغالبية الافراد ومن المحتمل انها ترتبط بالقيمة الجديدة الاساسية وانها تتناقص تدريجياً مع زيادة الاستعمال والتألف (widy anto & McMurrans , 2004 , p. 443) .

اما على ماذا يدمن المدمنون على الانترنت ، فقد اشارت (يونغ) الى ان هناك تطبيقات محددة في الانترنت مسببة للادمان بدرجة اكبر وهي التطبيقات التفاعلية interactive ، فضعف القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوباً ويطور درجة من الارتباط والحميمية مع بعض الافراد مما قد يجعله منغمساً في هذه الفعاليات الى حد الادمان في حين ان مجرد جمع المعلومات او ارسال الايميلات لا تجعل الفرد كذلك (young , 1996 , p.237) .

وقد اثبتت (يونغ) في دراستها ١٩٩٦ والتي استعملت عينة (٣٩٦) مشتركاً ان المعتمدين على الانترنت غالباً يستعملون الوظائف التفاعلية مثل غرف المحادثة chat ومجموعات الاخبار مقارنة بغير المعتمدين الذين يستعملون الوظائف غير التفاعلية مثل البريد الالكتروني والبحث في الشبكة وبروتوكولات المعلومات (young , 1996 , p.238) .

وقد اختبرت دراسة (ويدانتو وماك موران widyanto & McMurrans) ٢٠٠٤ هاتان الفرضيتان باستعمال عينة تكونت من (٨٦) من مستخدمي الانترنت بمتوسط اعمار (٢٥-٣١) سنة ظهر منها وجود ارتباط سلبي بين مدة بدء استعمال الانترنت والادمان عليه فضلاً عن اظهار المستخدمين الجدد للكثير من المشكلات ، فيما فندت فرضية (يونغ) الخاصة بالوظائف التفاعلية للانترنت اذ لم تظهر علاقة بين نوع الوظائف وبين الادمان على الانترنت (widyanto & mcmurrans , 2004 , p.449) .

العدد الرابع – كانون أول - ٢٠١١

وعلى صعيد المتغيرات الديمغرافية ، فلم تتفق الدراسات حول علاقة الادمان على الانترنت بالجنس Gender ، فقد اشارت دراسة اجراها (شاتون Shotton) ١٩٩٩ الى ان الذين يصبحون مدمنين على الانترنت هم في الغالب من الذكور الشباب الانطوائيين ومن ذوي التوجه نحو الحاسوب Computer – oriented (Shotton , 1999 , p.1) .

وقد اظهرت دراسة اخرى نفذاها (اندرسون Anderson) تقوفاً للادمان على الانترنت لدى الذكور عنه لدى الاناث ، نفذت الدراسة باستعمال عينة تكونت من (١٣٠٠) طالب جامعي ، ظهر منها ان ٩١ من اصل ١٠٣ من الطلبة الذين وافقوا معيار الادمان على الانترنت كانوا ذكوراً (Deangelis , 2000 , p.10) .

اما دراسة (بيتري وجان Petrie , Gunn) ١٩٩٨ لعينة من (٤٥٥) من مستخدمي الانترنت فقد اشارت الى ان (٤٦.١ %) منهم قد صنفوا على انهم مدمنين على الانترنت مع الاشارة الى تساوي هذه النسبة تقريباً لدى الذكور والاناث (petrie & Gunn, 1998 , p.125) .

(اما (يونغ young) ١٩٩٦ فقد اثبتت في دراسة نفذتها ان النساء مدمنات على الانترنت شأنهن بذلك شأن الذكور وان الفرق هو في مضمون الادمان ، فقد ظهر ان النساء من ذوات التوجه غير التكنولوجي non – technologically ومن ذوات الحياة الاسرية الاعتيادية وممن ليس لديهن اي ادمان سابق او اي تاريخ مع المرض النفسي قد أسئن استخدام الانترنت مما نجم عنه نواحي عجز وقصور في حياتهن الاسرية (young , 1996 , p.899) .

وتفسر (يونغ) ذلك بالاشارة الى ان الرجال والنساء يدمنون بالدرجة نفسها لكن بحسب المواقع المفضلة التي تتلائم مع الصور النمطية لكل جنس منهم (Deangelis , 2000 , p.5) .

ووفقاً لدراسة نفذاها (كوبر واخرون Cooper et . al) ٢٠٠٠ وجدوا ان النساء يقضين اوقاتاً اطول في الدخول على غرف المحادثة في حين يجذب الرجال الى مواقع الانترنت الاباحية ويفضلون المثريات البصرية وهم اكثر تركيزاً على الخبرات الجنسية في حين ان النساء اكثر اهتماماً بالعلاقات والتفاعلات (Deangelis , 2000 , p.5) .

وفي السياق نفسه ، اشارت دراسة نفذاها (كرين فيلد Green field) ١٩٩٨ لعينة تكونت من (١٨.٠٠٠) من مستخدمي الانترنت ظهر منها ان (٥.٧ %) منهم يطابقون معيار استخدام الانترنت المرضي وقد وجد انهم ينغمسون في غرف المحادثة والمواقع الاباحية والتسوق عبر الشبكة والايمل (Deangelis , 2000 , p.7) .

اما ما يختص بتأثير العمر فعلى الرغم من القبول العام لفكرة شيوع استخدام الانترنت المشكل بين المحترفين الشباب ، الا ان الدراسات الحديثة كشفت ان استخدام الانترنت المفرط شائع جداً عبر مدى واسع من الأعمار والأوضاع والمكانان وهو ينتشر بين المراهقين وطلبة الجامعة والموظفين في أماكن العمل المتنوعة وحتى ربات البيوت (Brad , 2008 , p.468) .

وعن علاقة الإدمان على الانترنت بخصائص الشخصية فيظهر ان هناك خصائص شخصية معينة تهيئ أصحابها للإدمان على الانترنت مثل تقدير الذات الواطئ والخجل والوحدة والاكتئاب والانطواء وتمايز الذات المنخفض ، فقد اظهرت دراسة (شاتون Shotton) ١٩٩٩ ان الأشخاص ذوي تقدير الذات الواطئ لديهم نزوع اكبر للإدمان على الانترنت ، وان الأشخاص الخجولين يستخدمون الانترنت لتجاوز نقص المهارات الاجتماعية لديهم والنقص في قدرتهم على الاتصال مع الآخرين (murali & George , 2007 , p.24) .

وفي دراسة نفذاها (وايت whit) ٢٠٠٧ اجريت على عينة من (٨٨) طالب جامعي ظهر منها وجود ارتباطات ايجابية دالة بين الخجل والانطواء والإدمان على الانترنت (whit , 2007 , p.713) .

العدد الرابع – كانون أول - ٢٠١١

- وأظهرت دراسة (وايتزمان Weitzman) ٢٠٠١ وجود مستويات واطئة من تميز الذات بين الراشدين الذين يوصفون بانهم مدمنون انترنت مقارنة بالراشدين غير المدمنين عليه او مستخدميه كونه وسيلة استجمام (Skowron & Schmitt , 2003 , p.209) .
- وفي دراسة اجراها (لام Lam) لعينة بلغت (١٠٤١) طالب صيني باعمار ١٣-١٦ سنة ممن ليس لديهم اشارات اكتئاب في بداية الدراسة وقد حدد (٦٤) منهم بان لديهم استخدام مرضي للانترنت وبعد (٩) اشهر ظهر منها ان الذين يستخدمون الانترنت بافراط كانوا اكثر عرضة للاكتئاب مقارنة بمستخدميه باعتدال (Grohol , 2003 , p.5) .
- واظهرت دراسة (يونغ وروجرز young & Rodgers) ١٩٩٨ التي استعملت عينة من (٣١٢) مشتركاً ان استخدام الانترنت المرضي يقترن مع المستويات العالية من الاكتئاب (young & Rodgers , 1998 , p.28) .
- وقد يعود السبب في ذلك الى ان تقدير الذات الواطء وضعف الدافعية والخوف من الرفض والحاجة للاستحسان تقترن كلها مع مساهمة الاكتئاب في استخدام الانترنت الادماني (young & Rodgers , 1998 , p.28) .
- وقد وجد (كسلر Kiesler) ١٩٨٤ ان الاتصال الالكتروني يساعد المكتئبين في التغلب على مشكلاتهم في اللقاءات الاجتماعية الواقعية فمن خلال غياب السلوكيات غير اللفظية مثل غياب التعابير الوجهية وغياب اتصال العيون يكون الوسط الالكتروني اكثر اماناً للأشخاص المكتئبين (Kiesler , 1984 , p.1123) .
- وفي دراسة (بيتري وجان Petrie & Gunn) ١٩٩٨ فقد ظهر وجود علاقة دالة بين استخدام الانترنت المفرط وبين كل من الاكتئاب والانطوائية (petrie & Gunn , 1998 , p.36) .
- وقام (بلوك Block et . al) ٢٠٠٨ بتنفيذ دراسة اظهرت ان ٨٦% من العينة قد اظهروا اعراض الادمان على الانترنت فضلاً عن اظهار اعراض اضطرابات صحة عقلية قابلة للتشخيص (Block , 2002 , p.306) .
- ووفقاً لما جاءت به (يونغ young) ٢٠٠٩ فان ما يزيد عن ٦٠% من الذين يبحثون عن علاج للادمان على الانترنت يظهرون انغماساً في النشاطات الجنسية التي توفرها لهم الشبكة مثل الافراط في الانتباه للمناظر الاباحية وان اكثر من نصفهم هم مدمنون على الكحول او المخدرات (Young , 2009 , p.1) .
- اما في العراق ، فما تزال دراسة الاثار النفسية الاجتماعية للادمان على الانترنت غير واضحة تقريباً ، اذ لم تنشأ بعد حركة بحثية تتناول المضامين المعرفية والانفعالية والسلوكية لعلاقة الفرد بالانترنت في وقت اصبح فيه الانترنت جزءاً اساسياً لا غنى عنه لشرائح عديدة في المجتمع في الحياة اليومية وعلى الصعيدين الشخصي والمهني ، ويعد البحث الحالي محاولة للكشف عن الادمان على الانترنت بما يوفر اطاراً معلوماتياً ذا طابع نفسي – ديموغرافي يسهم في تحديد بعض ملامح الدور النفسي – الاجتماعي الذي يضطلع به الانترنت في الجامعة العراقية عبر الاجابة عن التساؤلات الاتية :-
- هل هنالك ملامح للادمان على الانترنت لدى الطالب الجامعي العراقي ؟ وما علاقة ذلك الادمان بعدد من المتغيرات الديموغرافية ذات الصلة ومنها الجنس والتخصص الدراسي ؟
- أهداف البحث :-**
١. قياس الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة .
 ٢. التعرف على دلالة الفروق في الادمان على الانترنت تبعاً لمتغيري :
 - أ. الجنس (ذكور ، اناث) .
 - ب. التخصص (علمي ، انساني) .
- حدود البحث:-**

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد في الدراسات الصباحية فقط من الذكور والإناث ومن التخصصين العلمي والإنساني وللعام الدراسي ٢٠١٠ - ٢٠١١ م .

تحديد المصطلحات :-

الإدمان على الانترنت Internet addiction

- هو اضطراب في السيطرة على الحافز والذي لا يتضمن مواد مسكرة intoxicant (Young , 1996 , p.238) .

- هو حالة من الاستخدام المرضي لشبكة الانترنت مما يؤدي الى اضطرابات في السلوك (Dowling & Qurik, 2008 , p.1) .

- هو استراتيجية للتعامل مع الضغوط فيها افراط في الاستمتاع الذي يوفره الانترنت (Brad , 2008 , p.468) .

- هو استخدام الانترنت المفرط بما يتعارض مع الحياة اليومية (Byun , 2008, p.2)

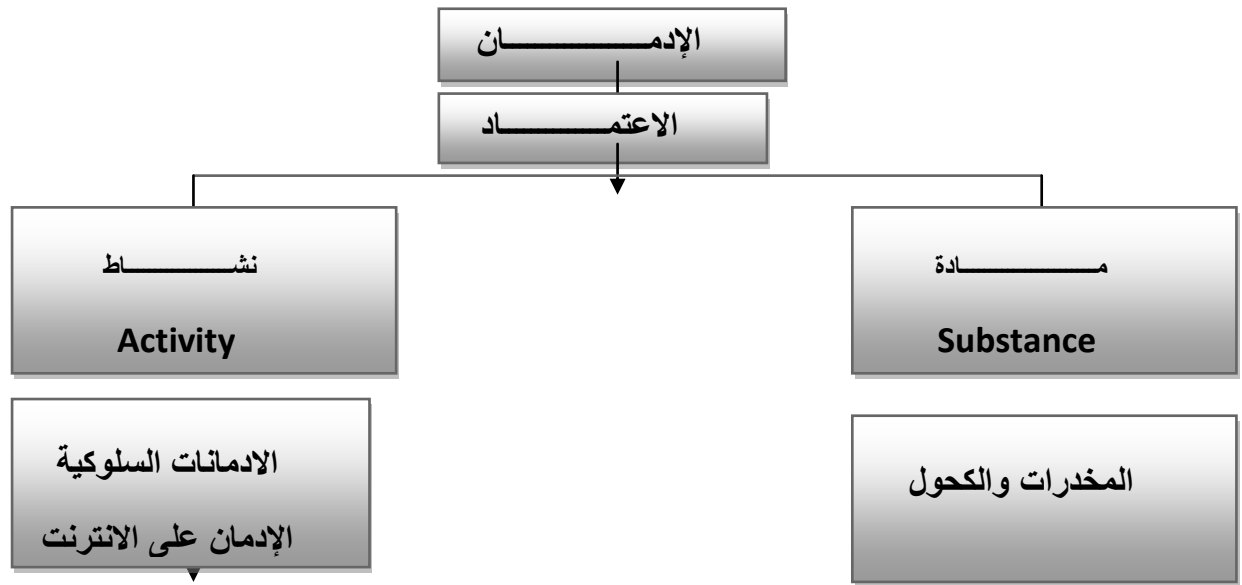
- هو مفهوم متعدد الأبعاد Multidimensional Concept هي : بروز الظاهرة والاستخدام المفرط ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط (السيطرة) ورفض الحياة الاجتماعية (widyanto & mcmurran , 2004 , p.443) ويلتزم البحث الحالي بهذا التعريف للإدمان على الانترنت تساوقاً مع مقياس (يونغ Young) الذي استخدم في البحث الحالي .
اما اجرائياً : فيعرف الإدمان على الانترنت بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد استجابته لبنود المقياس المعتمد في هذا البحث وهو مقياس (يونغ Young) .

ثانياً :- الإطار النظري ودراسات سابقة

على الرغم من الظهور الجديد نسبياً لمفهوم الإدمان على الانترنت فهذا المفهوم كونه اضطراباً طبياً نفسياً psychiatric disorder لا يزال في مرحلة المهد ، وعلى الرغم من ان هناك غموضاً يحيط هذه الظاهرة النفسية الجديدة وعلى الرغم من ندرة البحوث المنجزة حول هذا المفهوم ، الا ان هناك جهوداً لمنظرين وباحثين في ميادين علم النفس العام وعلم نفس الشواذ والطب النفسي قد اسفرت عن تحديد بعض ملامح هذا المفهوم وابعاده التشخيصية والعلاجية (Deangelis , 2000 , p.15) .

الإدمان والإدمان على الانترنت :-

ان مفهوم الإدمان addiction ليس من السهل تعريفه ، الا ان القضية المركزية بالنسبة للإدمان هي انه يتضمن الاعتماد dependence على مادة substance او فعالية (نشاط) activity ويتصف الاعتماد بمجموعة خصائص منها : الافراط في الاستمتاع ، الانسحاب ، الرغبة القوية فيما ادمن عليه (سواء كان مادة مثل الكحول والمخدرات او كان نشاطاً مثل القمار المرضي pathological gambling واخيراً فقدان السيطرة ، وعلى الرغم من ان الاعتماد اصلاً يرتبط فقط مع اساءة استخدام المواد الا ان هناك اعتراف متنامي بالادمانات السلوكية behavioral addictions مثل القمار المرضي ، الافراط في تناول الطعام ، الادمانات الجنسية ، ادمان العمل ، ادمان التسوق ، ادمان المخاطرة بالالعاب الرياضية الخطرة مثل التزلج على الجليد في الاماكن الخطرة وغيرها ، الافراط في مشاهدة التلفزيون ، الادمان على العاب الفيديو ، الافراط في استخدام الحواسيب والادمان على الانترنت (widyanto & mcmurran , 2004 , p.443) . ويمكن توضيح ذلك بالمخطط أدناه :



تشخيص الادمان على الانترنت :

وضع (وولترز Walters) ١٩٩٦ محكات عدة لتشخيص الاستخدام الادماني للانترنت اكلينيكيًا هي :-

١. الانسحاب والانعزال عن الاسرة والاصدقاء .
٢. الانشغال الزائد بالانترنت وكثرة التحدث عنه .
٣. نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمهنية والاستجمامية .
٤. الاحساس بالذنب او الدفاعية حول استخدام الفرد للانترنت .
٥. الاحساس بالاثارة عند الانغماس في فعاليات الانترنت .
٦. الاستخدام الدائم والمتكرر للانترنت اكثر مما كان مقصوداً (فقدان السيطرة على الوقت .)
٧. التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود اي عائق للاتصال بالانترنت قد يصلان الى حد الاكتئاب اذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول اليه والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع الى استخدامه (Walters , 1996 , p.9) .

وفي دراسة اجراها (ايكرو وروتنبرج Egger & Ruutenberg) ١٩٩٦ لتقييم المشاعر والخبرات المقترنة مع استخدام الانترنت وباستخدام عينة تكونت من (٤٥٤) مستجيباً ظهر منها ان ١٠% منهم صنفوا كونهم مدمنين على الانترنت ، وقد شعروا انهم مدفوعين بقوة اكبر لاستخدام الانترنت ويشعرون بقلق كبير ان اعيق استخدامهم له ويشعرون بالذنب بدرجة كبيرة عندما يقضون وقتاً طويلاً على الانترنت (Egger & Rautenbery , 1996 , p.1) .

مراحل الادمان على الانترنت :

قدم عالم النفس (كروهول Grohol) ٢٠٠٣ انموذجاً Model حدد فيه (٣) مراحل يمر بها الافراد في استكشافهم للانترنت هي :

١. مرحلة الاستحواذ او الافتتان enchantment or obsession تحدث عندما يكون الفرد وافداً جديداً على الانترنت او انه مستخدم موجود يحدث نشاطاً جديداً ، وهذه المرحلة تمتاز بانها مسببة للادمان للافراد بدرجة عالية حتى الوصول الى المرحلة الثانية .
٢. مرحلة التحرر disillusionment stage في هذه المرحلة يصبح الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقاً ، وحالما يصل الفرد الى هذه المرحلة يمكنه ان يصل بسهولة الى المرحلة الثالثة .

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

٣. مرحلة التوازن Balance stage وفي هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للانترنت ، ويكون الوصول اليها في فترات مختلفة من قبل الافراد ، وهذه المراحل يمكن ان تعاد في دورتها اذا وجد الفرد نشاطاً جديداً مثيراً اخر (Grohol , 2003 , p.1) .

انواع الادمان على الانترنت :

حاول الباحثون تحديد الانواع الفرعية او الفئات الفرعية sub- categories من الادمان على الانترنت وقد صنفت (يونغ Young) ١٩٩٩ الادمان على الانترنت في خمسة انواع فرعية هي :-

١. الادمان على المواقع الجنسية Cyber sexual addiction .
٢. الادمان على مواقع العلاقات Cyber relationship addiction .
٣. الادمان على القمار او التسوق عبر الانترنت gambling or shopping addiction .
٤. الإفراط في تحميل المعلومات information . overload ، اي البحث القسري عن التحديث

٥. الادمان على الحاسوب (لعب الألعاب المفرط) excessive game- playing .
اما (ديفز Davis) ٢٠٠١ فقد وضع تقسيمات فرعية لاستخدام الانترنت المشكل في نوعين هما :-

١. المحدد Specific وهو الاستخدام المفرط لوظائف او فعاليات او تطبيقات محددة .
٢. المعمم generalized او المتعدد الابعاد وهو الاستخدام المفرط للانترنت وبكل ابعاده (murali & George , 2007 , p.24) .

النتائج المترتبة على الادمان على الانترنت :-

الى جانب كل الفوائد المتحققة من استخدام الانترنت ، فان مشاكل الإفراط في استخدامه ايضاً اصبحت واضحة (widyanto & mcmurran , 2004 , p.) .
ان مدى المشكلات التي يتعرض لها المدمنون على الانترنت قد يكون بمستويات طفيفة او معتدلة او قوية وهي تتركز في المجالات الآتية :-

١. مشكلات اكاديمية : صعوبات في الدراسة واكمال الفروض .
٢. مشكلات في ميدان العلاقات : العلاقات الزوجية والعلاقات الاسرية والصدقات المقربة .
٣. مشكلات مالية : تتعلق بالاموال التي تنفق .
٤. مشكلات مهنية : مرتبطة بالعمل .
٥. مشكلات جسمية ومنها :-
أ. ألم الظهر والرقبة والصداع الشديد .
ب. ألم الرسغ واليدين .
ج. جفاف العيون ومشكلات في الرؤية .
د. اضطرابات النوم المرتبطة بالحرمان من النوم .
هـ . الزيادة الواضحة في الوزن او فقدان الوزن الزائد .
ز. التعب المفرط وضعف جهاز المناعة الذي قد يسهل الاصابة بامراض مختلفة (Young , 1996 , p.234) .

استراتيجيات معالجة الإدمان على الانترنت :-

يشكل الانترنت تهديداً اكلينيكيّاً محتملاً مع فهم قليل للمضامين العلاجية المتوافرة للادمان على الانترنت كونه اضطراباً ناشأ (young , 1996 , p.5) .
وهناك صعوبة في تحديد وايجاد العلاج للاشخاص المدمنين على الانترنت تكمن في الاسباب الآتية :-

١. ان على الشخص المعالج ان يتعامل مع الآثار التي يراها ويشخصها على انها اضطراب حقيقي وليست عرضاً من أعراض اضطراب اخر .

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

٢. هناك نقص في معلومات الاخصائيين النفسيين حول كيفية تشخيص العلاج وتنفيذه بالنسبة لمرضى الادمان على الانترنت (Duran , 2003 , p.6) .

ومن الجدير بالذكر ان الافراط في استخدام الانترنت يصحح نفسه بنفسه في اغلب الحالات وليس في كلها ، اذ يصف البروفسور (كسلر Kiesler) الادمان على الانترنت بأنه مرض بدعة او هوية او ولع مهووس يستحوذ على الناس فترة قصيرة Fad illness ، ومن وجهة نظره فان الادمان على التلفزيون اسوأ .

اما (ساراكارشو Sarah Karshaw) ٢٠٠٥ فقد اشارت الى ان غالبية مستخدمي الانترنت بافراط قد اظهروا تناقصاً حاداً في الوقت الذي يقضونه على الانترنت بعد سنة من استخدامهم له ، وهذا يشير الى انه حتى الاستخدام المشكل كان يعدل نفسه بنفسه (Turel , 2010 , p.1) .

ومع ذلك فقد وجدت اساليب عدة لعلاج الادمان على الانترنت منها :-
اولاً : - احد اساليب العلاج هو علاج يماثل الحمية **dieting** وضعه (كنج King) ١٩٩٦ ، وهو برنامج جماعي بـ (١٢) خطوة يمكن ان يطور من انموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بإمكان المدمنين على الانترنت ان يتعاملوا تدريجياً مع تناقص السلوك (Duran , 2003 , p.6) .

ثانياً :- مجاميع الدعم Support groups .

ان الناس الذين ينقصهم الدعم الاجتماعي قد يتحولون الى الانترنت كونه وسيلة لتشكيل العلاقات ، فاذا ادى هذا الى استخدام الانترنت الادماني فمن المهم ان نساعدهم على الاندماج في حلقة اجتماعية مع الآخرين بمواقف مشابهة لتحسين شبكة العلاقات الاجتماعية في حياتهم الواقعية وهذا يساعد على تقليل الاعتماد على الانترنت كونه وسيلة للحصول على ما يفقدونه في حياتهم الواقعية .

ان البرامج التي تستخدم مع الادمان على الكحول او المخدرات يمكن ان تساعد مدمني الانترنت في التغلب على مشاعرهم واحساسهم بعدم الكفاءة وان يشاركوا مشاعرهم ووجهات نظرهم مع اشخاص اخرين وهذا سوف يعطيهم الدعم والتوجيه الذي يحتاجونه لتحسين حالتهم ، وتوفر مجموعات الدعم تثقيفاً حول الادمان على الانترنت ونصائح للتحكم به وادارته وتصف المجموعات نفسها على انها تهدف الى تعزيز صحة وسعادة الافراد المدمنين على الانترنت (murali & Georg , 2007 , p.29) .

ثالثاً :- العلاج الأسري Family therapy .

من المحتمل ان يتلاشى الإدمان على الانترنت بواسطة العلاقات الأسرية اذ ينبغي ان يكون التدخل الأسري جزءاً من العلاج الفردي ، فهذا يمكن ان يتقف افراد الأسرة حول الادمان ويقلل اللوم الملقى على مدمن الانترنت ويسهل عودته الى حياته الاسرية السليمة (Murali & Georg , 2007 , p.29) .

رابعاً :- العلاج السلوكي Behavioral Therapy .

قدمت (يونغ young) ١٩٩٩ عدداً من الاستراتيجيات السلوكية behavioral Strategies لعلاج الادمان على الانترنت وهي على النحو الاتي :-

١. جرب العكس practice the opposite .
تقضي هذه الاستراتيجية تحديد النمط الدقيق لاستخدام الانترنت للافراد ومن ثم ايقاف روتين استخدام الانترنت اليومي وايقاف هذه العادة من خلال استحداث نشاطات محايدة ، مثلاً اذا كان الروتين يتضمن قضاء عطلة نهاية الاسبوع كلها على النت يكن ان يقضي الافراد مساء عطلتهم بأي فعالية خارج المنزل .

٢. استعمل موقف خارجي External stoppers .
وذلك بان يستعمل الافراد موقفاً خارجياً للتذكير مثل ساعة تنبيه لتذكيرهم بوقف الانصراف عن الانترنت .

٣. **Setting goals** . وضع اهدافاً .
على الرغم من المستويات العالية من الدافعية والدعم فان مدمني الانترنت قد يفشلون في العلاج ان لم توضع اهداف واضحة . ومن المفيد ان يستخدموا خطة يومية او اسبوعية تظهر الاوقات المحددة التي يسمح لهم باستخدام الانترنت وعند البدء فان هذه الاوقات يجب ان تكون متكررة لكن مختصرة وعلى المدى الطويل فان هذا التخطيط يتوقف ان يعطي للأفراد احساساً بالسيطرة على استخدامهم للانترنت .

٤. **Reminder Cards** . بطاقات تذكير .
تشجيع الافراد على كتابة بعض النتائج السلبية لاستخدام الانترنت في بطاقات (مثل مشكلات في العمل) ، والفوائد المحتملة من تحديد الوقت المصروف على الانترنت وحمل هذه البطاقات دائماً على انها مذكرات دائمة تساعد على منع او التقليل من اساءة استخدام الانترنت .

٥. **Personal inventory** . قائمة شخصية .
مع زيادة الوقت المستهلك على الانترنت يتبع ذلك ان مدمني الانترنت يرفضون العديد من هواياتهم واهتماماتهم ، ولذلك يشجع الافراد على عمل قائمة بالنشاطات المحببة المفقودة وانعكاس ذلك على حياتهم قبل ان يستخدموا الانترنت بافراط وبذلك يعودون الى اهتماماتهم البعيدة عن الانترنت (Muran & Georg , 2007 , p.29) .

خامساً : العلاج المعرفي Cognitive Therapy .
ان الافراد الذين لديهم نمط تفكير سلبي يميلون الى القلق وتوقع احداث سلبية ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية ولذلك هم يميلون الى استخدام الانترنت كونه وسيلة للهروب من الواقع ، ولذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراكات السلبية السيئة ويعمل على اعادة صياغة وتشكيل مدركات الافراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفية بديلة (Muran & Georg, 2002 , p.29) .

ثانياً :- اطر نظرية .

شأنه شأن اغلب السلوكيات الادمانية فان مدى من النظريات السلوكية والنفسية قد قدمت لتفسير الادمان على الانترنت ومن وجهة النظر الإكلينيكية فان من الأفضل التنظير لأسباب الادمان على الانترنت على انها بيولوجية نفسية اجتماعية biopsychosocial في طبيعتها ، مع ذلك ، هناك اسئلة عديدة بقيت غير مجاب عنها حول الإمكانية الادمانية المتنوعة لتطبيقات مختلفة للانترنت والتفاعل لمتغيرات الشخصية الفردية والاستعدادات للادمان على الانترنت ومن ثم النواحي المحددة للانترنت والتي يصبح الناس مدمنون عليها (Murali & George , 2007 , p.24) .

وسيجري الحديث هنا عن نظرية التعلم ، والنظرية السلوكية – المعرفية ونظرية البحث عن الاثارة ، ونظرية الديناميات النفسية والنظرية الطبية البايولوجية وعلى النحو الاتي :-

١. نظرية التعلم Learning Theory .

تؤكد هذه النظرية على التأثيرات المعززة ايجابياً لاستخدام الانترنت والتي يمكن ان تثير مشاعراً بالسعادة والنشاط لدى المستخدم وفق العمل على مبدأ الاشراط الاجرائي operant conditioning فاستخدام الانترنت من قبل الاشخاص الخجولين او القلقين لتجنب المواقف المثيرة للقلق مثل التفاعلات وجهاً لوجه يميل الى تعزيز استخدام الانترنت من قبل هؤلاء الاشخاص (Murali & George , 2007 , p.25) .

٢. النظرية السلوكية – المعرفية Cognitive – behavioral Theory .

قدم (ديفز Davis) ٢٠٠١ نظرية سلوكية معرفية عن استخدام الانترنت المشكل يرى فيها انه ينشأ من نمط فريد من الادراكات والسلوكيات المرتبطة بالانترنت . فدورة المكافئة في الدماغ تنشأ اعتيادياً عن طريق المعززات الايجابية " الطبيعية " مثل الماء والطعام والجنس والتي تعد

ضرورية للبقاء ، من ناحية ثانية فان المعززات غير الطبيعية مثل المخدرات والكحول والقمار والانترنت هذه يمكن ان تعمل بقوة اكبر مما يجعل الافراد يرفضون العمل والطعام والجنس وحتى الصحة ، ووفقاً لفرضية تناقص المكافئة reward – deficiency فان الافراد الذين يحصلون على رضا اقل من المواقف الطبيعية يميلون لتحسين الاثارة عن طريق المكافئة ويوفر الانترنت مكافئة مباشرة تحاكي التحفيز الذي توفره الكحول او المخدرات (Muralis & George , 2007 , p.26) .

٣. نظرية البحث عن الاثارة Sensation seeking Theory

يرى (شافيز Shaffer) ١٩٩٦ ان استخدام الانترنت يرتبط بسلوك البحث عن الاثارة والذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية impulsivity التي ينظر اليه على انها عامل مخاطرة لتطوير الادمان على الانترنت او على غيره ، فالافراد الاندفاعيون يميلون لاستخدام الانترنت كونه وسيلة لتحصيل الاثارة وربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة (Muralis & George , 2007 , p.27) .

٤. نظرية الديناميات النفسية والشخصية The psychodynamic and personality Theories

ان التفسير الذي طرحه نظريات الديناميات النفسية والشخصية عن الادمان على الانترنت يتعامل مع الفرد وخبراته ، فالاعتماد على احداث الطفولة التي يمكن ان تؤثر في الاطفال كونهم افراداً وتؤثر في تطور سمات شخصياتهم قد تجعلهم اكثر ميلاً او اكثر عرضة لتطوير سلوكيات ادمانية ، فالمهم في القضية هو ليس الموضوع او النشاط المدمن عليه بل هو الشخص نفسه والاساس الذي اصبح في ظله مدمناً (Duran, 2003 , p.3) .

ان تقدير الذات في مرحلة الطفولة هو من العوامل المهمة في تطوير شخصية ناضجة في مرحلة الرشد وان غياب الدعم الوالدي والاسري عموماً قد يتسبب في تقدير ذات واطيء وهذا يمكن ان يتجمع بمشاعر الاحساس بعدم الكفاءة وفقدان القيمة مما يقود الافراد للتحول والانتقال الى الانترنت كونه اسلوباً للهروب من الواقع ولايجاد عالماً آمناً يكونون غير مهددين به او يخلو من التحديات ، ووفقاً لما جاء به (شاتون Shotton) فان الاشخاص ذوي تقدير الذات الواطيء لديهم نزوع اكبر للادمان على الانترنت وان الاشخاص الخجولين يستخدمون الانترنت لتخطي النقص لديهم في المهارات الاجتماعية وفي قدرتهم على الاتصال مع الاخرين وفي علاقاتهم الاجتماعية (Muralis & George , 2007 , p.28) .

٥. التفسيرات البيولوجية الطبية Biomedical explanations

يتعامل هذا المدخل مع الوراثة والعوامل المناسبة لطبيعة المرء او مزاجه وحاجاته Congenial ، والا توازن الكيمائي في الدماغ وفي المرسلات العصبية وهذا يعني تماثل استخدام المخدرات من قبل المرضى الذين يحتاجون التوازن الكيمائي في الدماغ او اولئك الذين يحصلون على احساس بالذروة من الركض او القمار ويوفر الانترنت مثل هذا الاحساس بشكل مؤقت (Duran , 2003 , p.4) .

وهناك اشارة الى ان قضاء الوقت امام شاشة الحاسوب يحفز الدماغ على افراز مادة كيميائية تسمى (الدوبامين Dopamin) وهي تشبه الادريالين هي التي تتسبب بصورة فورية في الشعور بالهدوء والاطمئنان والحالة المزاجية الجيدة ، وعند الانفصال عن الشاشة للحظة يشعر المرء بالاكئاب وينتظر بصعوبة بالغة لحظة العودة الى شاشة الانترنت (Duran , 2003 , p.5) .

ثالثاً : منهج البحث واجراءاته .

أداة البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث حصلت الباحثة على اختبار الادمان على الانترنت Internet addiction test ويرمز له IAT وقد طرح هذا الاختبار في عام ١٩٩٦ في جامعة Pittsburgh Bradford الأمريكية من قبل عالمة النفس والطببة النفسانية (كيمبرلي يونغ Young) وهو اختبار بـ (٢٠) فقرة وبمقياس تقدير سداسي (Young , 1996 , p.237) .

وفي عام ٢٠٠٤ قام كل من (ويدانتو وماكموران Widyanto & Mcmurran) باختبار الخصائص السيكمترية لهذا الاختبار وباستعمال عينة تكونت من (٨٦ مستجيباً منهم ٢٩ ذكور ، ٥٧ إناث) ، أظهر التحليل العاملي ان IAT هو اختبار متعدد العوامل وليس ذي عامل واحد وهذه العوامل هي (بروز الظاهرة ، الاستخدام المفرط ، رفض العمل ، التوقع ، نقص السيطرة ، رفض الحياة الاجتماعية) ، وقد أظهرت هذه العوامل اتساق داخلي جيد وصدق تلازمي اذ ظهر ان مستخدمي الانترنت المحدثين يظهرون مشكلات اكثر سيما فيما يختص برفض العمل ورفض الحياة الاجتماعية .

اما الثبات فقد أظهرت المقاييس ثبات اتساق داخلي معتدل الى جيد فقد تراوحت معاملات الفا-كرونباخ بين (٠.٥٤ - ٠.٨٢) (Widyanto & mcmurran , 2004 , p.443) .

وبغية تطبيق هذا الاختبار في البحث الحالي قامت الباحثة بخطوات لاعداده بالصيغة العربية تمثلت بترجمته وعرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس * للاخذ بارائهم وذلك للتأكد من مدى ملائمة الفقرات مع ذكر بدائل المقياس الستة وكذلك للتأكد من مدى ملائمة تعليمات الاختبار .

وبعد الاخذ باراء الخبراء عدلت صياغة بعض الفقرات وقد استبقيت الفقرات كلها كما في الملحق (١) .

مقياس التقدير وتصحيح الاختبار :

صمم الاختبار بوضع ستة بدائل امام كل فقرة وهي (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي كثيراً ، لا تنطبق علي تماماً) ، ولغرض تصحيح المقياس يقابل مدرج الاجابة اعلاه سلم درجات هي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) وللقرات كلها ، ويتم احتساب الدرجة الكلية للفرد الواحد على هذا الاختبار بالجمع الجبري لدرجات اجابته على الفقرات .

الخصائص السيكمترية لاختبار الإدمان على الانترنت :

اولاً:- القوة التمييزية .

لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة في الاختبار اجري تحليل الفقرات item analysis باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وتحتاج عملية تحليل الفقرات الى عينة يتناسب حجمها مع عدد الفقرات المراد تحليلها ، وقد اشار (ننلي Nunn ally) ١٩٧٠ الى ان نسبة عدد افراد العينة الى عدد الفقرات يجب ان لا يقل عن نسبة (١ : ٥) (Nunn ally , 1970 , p.215) .

* لجنة المحكمين :

١. أ.د. خولة عبد الوهاب القيسي / قسم رياض الاطفال / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد .
٢. أ.د. طه جزاع / المساعد العلمي / مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية / جامعة بغداد .
٣. م.د. نوال قاسم / قسم الارشاد النفسي / مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية / جامعة بغداد .
٤. م. مازن كامل / قسم البحوث النفسية / مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية / جامعة بغداد .

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

وفيما يختص باختبار الادمان على الانترنت المتكون من (٢٠) فقرة فقد اختيرت عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من جامعة بغداد ومن كلا التخصصين وقد غطت العينة الصفوف المنتهية فقط للدراسة الاولى الصباحية فقط في الكليات المختارة كما في الجدول (١) .

الجدول (١) عينة تحليل فقرات اختبار الادمان على الانترنت

التخصص	الكلية	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
علمي	الهندسة	٢٥	٢٥	٥٠
	العلوم	٢٥	٢٥	٥٠
أنساني	اللغات	٢٥	٢٥	٥٠
	العلوم السياسية	٢٥	٢٥	٥٠
	المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ولغرض إجراء التحليل باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين فقد اتبعت الخطوات الاتية :-

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٢٠٠) استمارة .
٢. ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة .
٣. تعيين الـ (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (٥٤) استمارة وكذلك تعيين الـ (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات والبالغ عددها (٥٤) استمارة ايضاً ، اي ان (١٠٨) استمارة من اصل (٢٠٠) استمارة هي التي اخضعت للتحليل وبذلك تكون لدينا مجموعتان باكبر حجم واقصى تباين (Mehrense & Lehman , 1973 , p.328) (Anasta si , 1976 , p.203) .
٤. تطبيق الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ، وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية بدرجة حرية (١.٦) وقد ظهرت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠.٠١) اذ ان القيمة التائية الجدولية هي (٢.٦١) والجدول (٢) يوضح ذلك .

ثانياً: الصدق validity

يشير الصدق الى الدرجة التي يكون بها الاختبار قادراً على ان يقيس فعلاً الخاصية التي يفترض انه وضع لقياسها وبكلمات اخرى ، هل المقياس يقيس فعلاً ما اعد لقياسه ؟ (Gray 2002 , p.43) . وفيما يختص باختبار الادمان على الانترنت فقد كانت له مؤشرات الصدق الاتية :-

١. الصدق الظاهري Face validity

يكون للاختبار صدق ظاهري عندما يبدو انه يقيس ما وضع لقياسه (Stang & wrightsman , 1981 , p.37) ويتحقق هذا النوع من الصدق خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Eble , 1972 , p.555) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في اختبار الادمان على الانترنت عندما عرضت الفقرات على مجموعة من الخبراء في علم النفس للاخذ بآرائهم بشأن صلاحية الفقرات .

١. الصدق البنائي Construct validity

ويقصد به مدى تقييم المقياس للبناء النظري الذي صمم لقياسه (Shaugnessy et . al , 2000 , p.141) وقد تحقق ذلك من خلال الاتي :-

الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة
د.سهام مطشر معيجل

الجدول (٢)
معاملات تمييز فقرات اختبار الإدمان على الانترنت

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	٥,٣١	٠,٦٦	٢,٧٥	١,٥٥	١١,١٠
٢	٤,٩٤	٠,٨٥	١,٦٦	٠,٩١	١٩,٢٦
٣	٤,٨٧	١,٩	١,٦٨	١,٢١	١٤,٣١
٤	٤,٩٦	٠,٩٣	٢,٠٠	١,٣٤	١٣,٣٠
٥	٤,٩٢	٠,٩٦	١,٦٢	١,١٣	١٦,٢١
٦	٤,٧٧	١,٠٢	١,٤٨	٠,٩٦	١٧,٢٢
٧	٥,٢٠	٠,٧٣	٢,٥١	١,٧٤	١٠,١٤
٨	٥,١١	٠,٧١	١,٨٣	١,٢٩	١٦,٢٢
٩	٥,٠٠	٠,٧٧	٢,١٤	١,٤١	١٢,٩٤
١٠	٥,٠١	٠,٩٨	٢,٢٤	١,٤١	١١,٨٦
١١	٥,٠٧	٠,٨٨	١,٣٨	٠,٨٣	٢٢,٢٤
١٢	٥,٠٩	٠,٩٧	١,٧٢	١,٣٠	١٥,١٦
١٣	٥,٠٧	٠,٩٤	١,٤٢	٠,٧٩	٢١,٦٩
١٤	٥,١١	٠,٨١	١,٩٢	١,٣٨	١٤,٥٥
١٥	٥,٠٠	٠,٨٢	١,٢٢	١,٩٨	١٥,٠٦
١٦	٥,١١	٠,٨٨	١,٧٧	١,٢٦	١٥,٨٤
١٧	٤,٨٣	١,٣١	١,٤٨	١,٠٢	١٤,٧٩
١٨	٥,٢٤	٢,٦٤	١,٤٠	٠,٨٥	١٠,١٤
١٩	٥,١٢	١,٠١	٢,٢٩	١,٦٠	١٠,٩٥
٢٠	٥,١٤	١,١٥	١,٨٨	١,٣٩	١٣,٢١

أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية .

وهذا يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس كلا اذ يعد هذا احد مؤشرات صدق البناء (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١ ، ص٤٣) .

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في اختبار الادمان على الانترنت من خلال ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ (٢٠٠) استمارة وقد ظهر ان جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) كما في الجدول (٣) .

ب. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

استعملت الباحثة هذا المؤشر للتأكد من ان فقرات كل مجال تعبر عنه ولذلك فقد احتسبت الدرجة الكلية لـ (٢٠٠) استمارة على وفق كل مجال من مجالات الاختبار الستة ، وبعد ذلك حسبت معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الافراد على كل فقرة من فقرات المجال ودرجتهم

* القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (١٠٦) ومستوى دلالة (٠.٠١) هي (٢.٦١) .

الكلية على هذا المجال كما في الجدول (٤) وقد كانت قيم معامل الارتباط كلها دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

الجدول (٣)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لاختبار الادمان على الانترنت

رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٦٧
٢	٠,٧٩
٣	٠,٧٢
٤	٠,٧٠
٥	٠,٧٧
٦	٠,٧٣
٧	٠,٧٧
٨	٠,٧٣
٩	٠,٦٩
١٠	٠,٦٦
١١	٠,٧٩
١٢	٠,٧٢
١٣	٠,٧٧
١٤	٠,٧١
١٥	٠,٧٢
١٦	٠,٧٧
١٧	٠,٧٤
١٨	٠,٧٩
١٩	٠,٧٠
٢٠	٠,٦٩

جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة مع درجة مجالها
لاختبار الادمان على الانترنت

المجال الأول	رقم الفقرة*	معامل الارتباط	المجال الخامس	رقم الفقرة	معامل الارتباط
بروز الظاهرة	٤	٠,٧٩	نقص الضبط او السيطرة	١	٠,٧٧
	٨	٠,٧٩		١٤	٠,٨٣
	٩	٠,٧٤		١٥	٠,٨٨

* تسلسل الفقرات بحسب الصيغة النهائية للاختبار .

العدد الرابع – كانون أول - ٢٠١١

	-		٠,٧٧	١٨	
	-		٠,٧٦	١٩	
المجال الثاني	رقم الفقرة	المجال السادس	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الاستخدام المفرط	٧	رفض الحياة الاجتماعية	٠,٦٥	٣	٠,٩١
	١٠		٠,٧١	٥	٠,٩١
	١٢		٠,٧٩	-	
	١٦		٠,٧٧	-	
	١٧		٠,٧٩	-	
المجال الثالث	رقم الفقرة		معامل الارتباط		
رفض العمل	٢		٠,٨٤		
	٦		٠,٨٢		
	١٠		٠,٨١		
المجال الرابع	رقم الفقرة		معامل الارتباط		
التوقع	١١		٠,٨٩		
	١٣		٠,٨٨		

ج. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للاختبار :

يعتمد هذا النوع من الصدق على حساب معاملات الارتباط بين درجات الافراد الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس ، وتشير (انستازي Anastasi) ١٩٧٦ الى ان ارتباطات الاتساق الداخلي التي تستند الى المجالات الفرعية هي قياسات اساسية للتجانس لانها تساعد في تحديد مجال السلوك المراد قياسه وان درجة تجانس المقياس لها صلة وثيقة بالصدق البنائي لذلك المقياس (Anastasi , 1976 , p.155) .

ولتحقيق هذا الهدف تم ايجاد معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات الاختبار الستة بالدرجة الكلية لـ (٢٠٠) استمارة ، وقد كانت قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

علاقة الدرجة الكلية لكل مجال من المجالات الستة
بالدرجة الكلية لاختبار الادمان على الانترنت

ت	المجالات	معاملات الارتباط
١	بروز الظاهرة	٠,٩٣
٢	الاستخدام المفرط	٠,٩٣
٣	رفض العمل	٠,٨٨
٤	التوقع	٠,٨٥
٥	نقص الضبط	٠,٨٤
٦	رفض الحياة الاجتماعية	٠,٨٢

ثالثاً : الثبات Reliability

الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة
د.سهام مطشر معجل

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

يشير الثبات الى ما اذا كانت إجراءات القياس تعطي القيم نفسها للخاصية المراد قياسها في كل مرة يتم قياسها تحت الظروف نفسها (فان دالين ، ١٩٩٩ ، ص ٤١١) . ويرى (كرونباخ Cranbach) ان اتساق درجات الاستجابة يتم عبر مجموعة من القياسات منها الاتساق الداخلي internal Consistency والذي يتحقق اذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه (Holt & Irving , 1971 , p.60) ويشير معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة الى الارتباط الداخلي بين فقرات المقياس (فير كسون ، ١٩٩١ ، ٥٣٠) ، وقد استخرج بطريقتين هما :

أ. التجزئة النصفية Split – half .

حيث طبق الاختبار على عينة تكونت من (٢٠٠) طالباً وطالبة مناصفة وقد قسمت الفقرات الى نصفين ، ضم النصف الاول الفقرات الفردية وضم النصف الثاني الفقرات الزوجية ، وحسب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وظهر انه (٠.٨٤) ولان معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو لنصف المقياس فقد جرى تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - براون التصحيحية (فيركسون ، ١٩٩١ ، ص ٥٢٩) ، فاصبح بعد التعديل (٠.٩١) والذي يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

ب. معامل الفا للاتساق الداخلي .

طبق الاختبار على العينة البالغة (٢٠٠) طالباً وطالبة ، ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة من تجزئة الاختبار الى اجزاء بطرائق مختلفة (عبد الرحمن ، ١٩٨٣ ، ص ٢١٠) ، وكانت قيمته (٠.٩٥) وهو معامل ثبات عال اذا قورن بمعاملات الفا التي استخرجت من قبل مصممة الاختبار والتي تراوحت بين (٠.٥٤ - ٠.٨٢) . (Widyent & murran , 2004 , p.448) .

عينة البحث التطبيقية .

تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من جامعة بغداد موزعين مناصفة بحسب متغير التخصص (علمي ، انساني) ومناصفة بحسب متغير الجنس (ذكور ، اناث) ، وقد غطت العينة الصفوف المنتهية فقط للدراسة الاولى الصباحية في كليات الهندسة والعلوم واللغات والعلوم السياسية وكما اشير الى ذلك الجدول (١) .
الوسائل الإحصائية :

لأجل معالجة بيانات هذا البحث ، استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية والمتوفرة في الحقيبة الإحصائية Spss :

١. الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين متساويتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا بالنسبة للاختبار عند حساب معامل تمييز الفقرات .
٢. الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين متوسطات العينة والمتوسطات الفرضية .
٣. معامل ارتباط بيرسون .
٤. معادلة سبيرمان التصحيحية .
٥. معامل الفا للاتساق الداخلي .
٦. تحليل التباين التائي Two-way Anova .

رابعاً : -نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها مع مناقشة لهذه النتائج وابرز ما يمكن استخلاصه من مؤشرات من هذه النتائج واخيراً التوصيات والمقترحات .
اولاً : قياس الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة .

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

بلغ متوسط درجة الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة (٧٠.٧٢) درجة بانحراف معياري قدره (٢٥.٤٦) درجة وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي * للمقياس والبالغ (٧٠) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (البياتي واثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص٢٥٦) تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (٠.٤٠٠) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الادمان على الانترنت

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٧٠,٧٢	٢٥,٤٦	٧٠	٠,٤٠٠	١,٩٦	غير دال

تشير هذه النتيجة الى ان مستوى الادمان على الانترنت هو بمستوى متوسط ، وتلك نتيجة ايجابية ، وقد اختلفت مع نتائج العديد من الدراسات الاجنبية والتي اشارت الى وجود الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعات اذ انهم الشريحة الشبابية التي تستهلك الانترنت بدرجة اكبر .

ثانياً : التعرف على دلالة الفروق في الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري

أ. الجنس)

ب. ذكور ، اناث) .

ت. التخصص (علمي ، انساني) .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال تحليل التباين التائي لمتغيرين مستقلين للعينة البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين على وفق متغيري الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني) ، والجدول (٧) يوضح نتائج التحليل .

الجدول (٧)

المقارنة في الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة

على وفق متغيري الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية * المحسوبة	الدلالة
الجنس A	٤٥٦,٠٢٠	١	٤٥٦,٠٢٠	٠,٩٦٦	غير دالة
التخصص B	٣٥٢١٨,٥٨٠	١	٣٥٢١٨,٥٨	٧٤,٥٨٤	دالة
تفاعل الجنس والتخصص AxB	٨٣٢,٣٢٠	١	٨٣٢,٣٢٠	١,٧٦٣	غير دالة
الخطأ	٩٢٥٥١,٤٠٠	١٩٦	٤٧٢,٢٠١		
المجموع	١٢٩٠٥٨,٣٢	١٩٩			

* المتوسط الفرضي هو متوسط اوزان البدائل مضروباً في عدد الفقرات .

* القيمة الفائية الجدولية بدرجة حرية (١٩٦.١) ومستوى دلالة (٠.٠١) هي (٣.٨٤)

الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة
د.سهام مطشر معجل

العدد الرابع - كانون أول - ٢٠١١

وبالرجوع الى هذا الجدول نجد ان هنالك فرقاً ذا دلالة احصائية في الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) فقط ، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٧٤.٥٨٤) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية بدرجتي حرية (١٩٦.١) ومستوى دلالة (٠.٠١) والبالغة (٣.٨٤) ، وللتعرف على الفروق في الادمان على الانترنت على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) وبالرجوع الى قيم المتوسطات نجد ان متوسط درجات الافراد من ذوي التخصص العلمي بلغ (٥٧.٤٥) درجة في حين بلغ متوسط ذوي التخصص الانساني (٨٣.٩٩) درجة مما يعني ان هناك فرقاً دالاً احصائياً بين متوسطات درجات الطلبة في الادمان على الانترنت وهو لصالح ذوي التخصص الانساني وبكلمات اخرى ان ذوي التخصص الانساني اكثر ميلاً للادمان على الانترنت مقارنة بذوي التخصص العلمي ولعل السبب في هذا يعود الى طبيعة الدراسة في التخصص الانساني والتي تتيح للطلبة وجود اوقات فراغ قد تدفعهم لقضاء اوقاتاً طويلة على الانترنت وقد تهيئهم للادمان عليه . وعلى العموم ، يمكن أجمال المؤشرات العامة التي جرى الوصول اليها من نتائج البحث الحالي بالآتي :-

١. ان مستوى الادمان على الانترنت هو بمستوى متوسط لدى طلبة الجامعة في البحث الحالي ويعد هذا مؤشراً ايجابياً من مؤشرات الصحة النفسية والعقلية سيما في ضوء الارتباطات الايجابية للادمان على الانترنت بالقلق والاكتئاب والوحدة والانطواء والخجل وتقدير الذات الواطئ وتمايز الذات المنخفض وكما جرت الإشارة الى ذلك كله في الفصلين الأول والثاني من البحث .
٢. ليس هنالك فرق ذو دلالة احصائية في الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث) اي لم يظهر ان كان الذكور أكثر أدماناً من الإناث او العكس وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات العالمية التي اظهرت تفوقاً للذكور على الاناث في الادمان على الانترنت مثل دراسة (شاتون Shotton) ١٩٩٩ ، ودراسة (اندرسون Anderson) ٢٠٠٠ .
٣. هناك فرق ذو دلالة احصائية في الادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي ، انساني) ولصالح ذوي التخصص الانساني ، اي ان ذوي التخصصات الانسانية اكثر ادماناً على الانترنت من ذوي التخصصات العلمية .

التوصيات والمقترحات :

بناءً على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الجهات المعنية بشؤون الطلبة في الجامعات ووسائل الإعلام الجامعية والعامة بضرورة عقد ندوات تثقيفية وأفلام وثائقية توضح المخاطر المتنوعة للادمان على الانترنت على أبعاد الصحة الجسمية والنفسية للأفراد سيما لدى طلبة الدراسات الإنسانية وحسب ما ظهر من نتائج البحث الحالي .

اما أهم المقترحات واستكمالاً لنتائج البحث الحالي ولتحقيق تراكم معرفي فيما يختص بالإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة فهو ضرورة اجراء دراسات وبحوث للتحري عن انواع التطبيقات التي يحدث الإدمان عليها لدى طلبة الجامعة ، فضلاً عن اجراء دراسات تبحث في ارتباط الادمان على الانترنت بخصائص شخصية معينة مثل تقدير الذات والخجل والانطواء والاكتئاب وانواع اخرى من الاضطرابات النفسية والعقلية وانواع اخرى من الادمانات مثل الادمان على الكحول والعقاقير والمخدرات .

مصادر البحث

١. البياتي ، عبد الجبار توفيق واثناسيوس ، زكريا زكي (١٩٧٧) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، بغداد ، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية .
٢. الزوبعي ، عبد الجليل والكتاني ، ابراهيم ، وبكر ، محمد اليأس (١٩٨٨) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل .
٣. عبد الرحمن ، سعد (١٩٨٣) : القياس النفسي ، ط١ ، الكويت ، مكتبة الفلاح .
٤. فان دالين ، ديوبولد (١٩٩٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة د. محمد ، نبيل نوفل وآخرون ، ط٤ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
٥. فيركسون ، جورج آي (١٩٩٠) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة د. هناء العكيلي ، بغداد ، دار الحكمة .
- 6-Anastas : A(1976) : **Psychological Testing**. 4Thedition, New York Macmillan co.
- 7-American psychiatric Association (2009): **diagnostics and statistical Manual of Mental disorders DSM-V**. Washington , DSM-V. , DC :Author
- 8-Block , J.J. (2008) issues for DSM –v: internet addiction . **American Journal of psychiatry** . 165 : 3,pp. 306-307 .
- 9-Brad , Massborger (2003) : **Computer in human behavior** , vol. . 24 , issues , 2 p.p 468-474
- 10-Byun , S, et. al (2008) : Internet addiction : Met synthesis of 1996 – 2006: Quantitative Research . **Cyber psychology & behavior** 12 , 1-5, .available online.
- 11-De Angelis , Tori (2000) : is internet addiction real ? American psychological Association (web page).Retrieved November 2003 , from the world wide wed : <http://www.apa.Org/Monitor/aproo/addiction.ntm>
- 12.Dowling . N. A . , & Qurik , K . L .(2008):Screening for Internet dependence :DO the proposed Diagnostic criteria differentiate Normal from dependent Internet use ? **cyber – psychology & Behavior : or , 12 (1) , 1.**
- 13-Duran , Maria (2003) :Internet addiction Disorder . **Allpsych Journal . December , 14**
- 14-Eble , R.L. (1972) : **Essentials of Educational Measurement** . New Jersey , Prentice – Hall Englewood Cliffs , Inc .
- 15-Egger . O & Rauterberg M . (1996) :internet behavior and addiction (on – line).available [w.w.w. ifap.bepi . ethz.ch / egger / iba / ves. Ntm .](http://www.ifap.bepi.ethz.ch/egger/iba/ves.Ntm)
- 16-Gray , peter (2002) : **psychology** . forth edition New your , worth publisher .
- 17-Grohol , John(1992) :internet addiction depression and chine's Teens **Allpsych Journal** . November 10 .
- 18-Holt , R. & luring , L . (1971): **Assessing personality** – New York , Harcourt Brace .
- 19-Kiesler , S ,& Siegel , l . & McGuire , T.w (1984) : Social psychological aspects of computer mediated communication . **American psychologists** , 39 (10) , pp . 123-134 .

- 20-Murali , Viaja & George , Sanju (2007) : **Advances in psychiatric treatment** , 13 : 24-30 .
- 21-Petrie H . & Gunn , D . (1998):internet addiction ,the effects of sex , age depression and introversion . paper presented at the **British psychological Society London conference** .
- 22-Shoughnessy , j . & zechmeister , E . & zechmeister J. (2000) : **Research methods in psychology** fifth edition , new York , mGrow Hill .
- 23-Shothon . M . (1991) : The costs and benefits of computer addiction . **Behavior and information Technology** . 10. 219-230 .
- 24-Skowron ,E .A .& Schmitt T. (2003) : Assessing interpersonal Fusion : Reliability and Validity of a new DSI Fusion with other subscale . **Journal of Marital and Family therapy** . vol . (29) no . (2) p.p. 209 – 222.
- 25-Stang , D. J . & Wrights man , L. S. (1981) : **Dictionary of social and behavior social research methods** . California Wadsworth , Inc
- 26-Tsai , chin – chung & line , Sunny , S (2004) : internet addiction of adolescents in Taiwan : An interview study . **cyber psychology & Behavior** vol . 6 , issue 6.
- 27-Turel , o ,& Serenko . A . (2010) : IS Mobile email addiction overlooked ? **communications of the ACM** 53 (5) : PP.41-43 .
- 28-Walters , G. D . (1996) : Addiction and identity exploring the possibility of a relationship. **psychology of addictive Behavior** 10
- 29-Wi dyanto , Laura & Mcurran , Mary(2004) :the psychometric properties of the internet addiction test . **cyber psychology & Behavior** , 7 (4) : pp. 443-450.
- 30-Witte , Susan . E. & Frank , Michael l. & Lester , David (2007) : Shyness , Internet use and personality . **cyber psychology & Behavior** Vol .10 , issue 5. , 9-17 .
- 31-Young , Kimberly s. (1996) : internet addiction the emergence of anew clinical disorder , **ceberpsychology and Behavior** , vol . 1 no . 3 , pp. 237-244 .
- 32-young , Kimberly s. (1996) : psychology of computer use : xl . Addictive use of the internet : A case that breaks the stereotype :**psychological Reports** 79 , 899 – 202 .
- 33-Young , K .S . (2009) : Frequently Asked Questions . Net addiction . com . **http : //w.w.w . net addiction . com / Faq . htm . Retrieved . 2009 .**
- 34-Young , K . S . & Rodgers , R.C. (1998) : The relationship Between depression and internet addiction . **paper published in cyber psychology & Behavior** , 1 (1) 25-28 .
- 35-Zhou , y, Lin , E.DU, Y , Qin, L . (2002) : Gray Matter abnormalities in internet addiction : **Euro peon Journal of Radiology** , 10 , 105 .

ملحق (١)
اختبار الإدمان على الانترنت

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة
بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس طبيعة تعاملك مع الانترنت ، الرجاء قراءة كل
فقرة بدقة وبيان مدى انطباقها عليك وبحسب البدائل المعطاة امام كل فقرة ، فاذا كنت تشعر بان
محتوى الفقرة ينطبق عليك تماماً فضع اشارة (✓) تحت البديل (تنطبق علي تماماً) كما في
ادناه :-

الفقرة						البدائل					
اجد نفسي جالساً على الانترنت لمدة اطول مما كنت اقصد .						لا تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي كثيراً	لا تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي تماماً
											✓

أرجو تدوين المعلومات الآتية :-
الكلية القسم الصف

الجنس : ذكر () انثى ()
عدد ساعات استخدامك للانترنت يومياً :

ولكم خالص الشكر والتقدير
الباحثة

الفقرات						البدائل					
						لا تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي كثيراً	لا تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي الى حد ما	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي تماماً
١	أجد نفسي جالساً على الانترنت لمدة أطول مما كنت اقصد .										
٢	أهمل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتاً أطول على الانترنت										

الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة
د.سهام مطشر معيجل

العدد الرابع – كانون أول - ٢٠١١

٣	أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقتي الحميمة مع الآخرين .				
٤	اكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت .				
٥	يتذمر اصديقي وافراد اسرتي من كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم .				
٦	اشعر ان تحصيلي الدراسي وعلاقتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت .				
٧	احاول ان اتصفح بريدي الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب ان اقوم به .				
٨	اشعر اني اكون دفاعياً او متحفظاً عندما يسألني شخص ما " ماذا تفعل على الانترنت " ؟				
٩	احاول ان اتخلص من الافكار المزعجة والضغط في حياتي بالانشغال بالانترنت .				
١٠	عندما انتهي من الانترنت ، اعرف اني سأعود اليه مرة اخرى				
١١	لدي مخاوف من ان حياتي بدون انترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة .				
١٢	اصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الذي اقضيه على الانترنت .				
١٣	عندما اترك الانترنت ، اشعر انني منشغل به وتتولد لدي خيالات بالرجوع اليه .				
١٤	اقول مع نفسي " احتاج الى بضع دقائق اضافية " عندما انتهي من الانترنت .				
١٥	اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت .				
١٦	انزعج الى حد الصراخ عندما يحاول شخص ما ان يقاطعني وانا على الانترنت .				
١٧	افضل ان اقضي وقتاً اطول على الانترنت من ان اخرج مع اصديقي .				
١٨	اشعر بالاكئاب والانعاج عندما اترك الانترنت .				
١٩	اشعر انني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت .				
٢٠	اجد ان من الصعب علي ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام				