

الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد

ولاء حاتم عبد

باحث ماجستير قسم العلوم التربوية والنفسية

مستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف على (الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة) ومعرفة الإدمان على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-إنساني). وتألفت عينة البحث من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي في جامعة بغداد.

وتحقيقاً لأهداف البحث تم تطبيق مقياس يونغ المكون بالصيغة النهائية من (20) فقرة ذات التدرج السداسي من (1-6) درجة تقابلها ست بدائل (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) على طلبة الجامعة، وقد تم استخراج الثبات له بطريقة معامل إلفاكرونباخ الاتساق الداخلي وتمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل البيانات، وباستعمال الوسائل الإحصائية تم التوصل الى النتائج الآتية:

- 1- ان عينة البحث الحالي لديها مستوى مرتفع من الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
 - 2- ليس هناك فروق في الإدمان على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
 - 3- ليس هناك فروق في الإدمان على الانترنت حسب التخصص (علمي-إنساني).
- الكلمات المفتاحية: الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، طلبة الجامعة.

Addiction to the use of Social Networks among Students of the University of Baghdad

Abstract :

The current research aimed to identify (addiction to the use of social media networks among university students) and to determine internet addiction according to the variables of gender (male-female) and specialization (scientific-humanities), the research sample consisted of (100) students selected randomly from the university of baghdad. to achieve the research objectives, the berg scale for internet addiction, which consists of (20) items with a six-point likert scale (from 1 to 6), was applied and analyzed using statistical methods, data were processed using the statistical package for social sciences (spss) to analyze the data, and the reliability coefficient was measured using the coefficient alfa method, which reached (0.85). Various statistical methods were employed

The following results were obtained :

1. The sample in the current study has high level of addiction to using media network.
2. There are no differences in internet addiction based on the gender variable (male-female).
3. There are no differences in internet addiction based on the specialization variable (scientific-humanities).

Key word: social media addiction, University students.

النفسية والتربوية التي تؤدي الى الإدمان، حتى يتم وضع تخطيط وتنفيذ برامج ارشادية و وقائية للحد منه لدى طلبة الجامعة .

وتُظهر الأبحاث أن الطلبة الجامعيين عرضة بشكل خاص لهذا النوع من الإدمان، ويمكن أن يؤدي الاستخدام المكثف إلى التأثير السلبي على أداءهم الأكاديمي وصحتهم النفسية، فقد يتضمن هذا الإدمان قضاء ساعات طويلة على هذه المنصات والتفاعل المفرط مع المحتوى والمشاركة المستمرة في الأنشطة الاجتماعية عبر الإنترنت، إذ يمكن أن ينتج الإدمان على برامج التواصل إطلاق سراح هرمونات السعادة في الدماغ عند الحصول على إعجابات أو تفاعلات إيجابية على المنشورات، ومع مرور الوقت يصبح الفرد معتمداً بشكل كبير على هذه الردود الاجتماعية لتعزيز مزاجه وشعوره بالقبول. (عبدالرزاق، 2020: 213)

لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي : (ما مستوى ادمان طلبة الجامعة على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ..؟) وان يوظف البحث متغيري الجنس والتخصص للتعامل مع مشكلة هذا البحث .

أهمية البحث :

اصبحت شبكات التواصل الاجتماعي جزءاً من الحياة اليومية للكثير من الافراد في المجتمع مما يجعلها ذات تأثير قوي في تكوين شخصية الفرد وتوجيه أفكاره ومعتقداته مما يستلزم الوقوف على الاثار المترتبة على استخدام وسائل التواصل سواء كانت سلبية او إيجابية والمساهمة في الوصول الى حل لهذا النوع من الإدمان وايضاً التوعية بالآثار التي يخلقها الإدمان على الصحة وعلى التحصيل

الفصل الأول : مشكلة البحث

اصبح العالم يدور في جحرة صغيرة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من الشبكات الاجتماعية التي جعلت الجميع في عزلة عن المحيط الاجتماعي مما سبب انخفاض مستوى التواصل الواقعي بين البشر ، الامر الذي جعل الكثير من فئات البشر يعتمدون على شبكات التواصل بشكل مبالغ فيه والذي ينتج عنه نتائج سلبية ومدمرة وخصوصاً لفئة الشباب. (الجهني، 2016: 418)

تعد مشكلة ادمان وسائل التواصل الاجتماعي من المشكلات التي تواجه الجميع وخاصة الطلبة في المرحلة الجامعية وذلك لما له من اثار سلبية على نفسياتهم وعلى انخفاض الأداء الاكاديمي والتحصيل الدراسي مما يؤثر على تفهمهم الدراسي بالإضافة الى الالام الجسدية التي يعانون منها في مستقبل أعمارهم نتيجة استخدامهم المفرط والمبالغ فيه . (صوالحة ، جلال، 2019 : 9).

وان النمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن استخدام التكنولوجيا والانترنت فأن بعض مستخدميها بدأوا بقضاء اوقات طويلة فيه وهذا يؤدي إلى الإدمان (addiction) ، ويقال ان الافراد الذين يدخلون في هذا المسار يعانون من مصطلح مشخص حديثاً من قبل الباحثين على انه اضطراب الإدمان على الانترنت (Duran 2003:1).

ان ادمان وسائل التواصل الاجتماعي في حد ذاته مشكلة تواجه الجميع وخصوصاً المؤسسات التعليمية ومن بينها الجامعات الامر الذي قد يؤثر سلباً على تكوين وعي وخبرات الطلبة الجامعيين، وضرورة مواجهة هذه المشكلة ومعرفة أسبابها

مشكلاتهم في اللقاءات الاجتماعية الواقعية فمن خلال غياب السلوكيات غير اللفظية مثل غياب التعابير الوجهية وغياب اتصال العيون يكون الوسط الإلكتروني أكثر اماناً للأشخاص المكتئبين (kiesler , 1984 : 123).

أما في العراق فما تزال دراسة الآثار النفسية الاجتماعية للإدمان على الإنترنت غير واضحة تقريباً، في وقت أصبح فيه الإنترنت جزءاً أساسياً من حياة الفرد اليومية وعلى الصعيدين الشخصي والمهني. (معيجل، 2019: 6)

أهداف البحث :

- قياس الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على الفروق في الإدمان على الإنترنت حسب متغير الجنس (ذكور- اناث) .
- التعرف على الفروق في الإدمان على الإنترنت حسب الاختصاص (انساني-علمي) .

تحديد المصطلحات :

الادمان على الانترنت Internet addiction - هو اضطراب في السيطرة على الحافز والذي لا يتضمن مواد مسكرة (intoxicant young , 1996 , 238).

- هو مفهوم متعدد الأبعاد -Multidimension- al concept هي: بروز الظاهرة والاستخدام المفرط ورفض العمل والتوقع ونقص الضبط (السيطرة) ورفض الحياة الاجتماعية (Widyanto & mcmurran 443 أ 2004 ،) ويلتزم البحث الحالي بهذا التعريف للادمان على الانترنت اتساقاً مع مقياس (يونغ Young) الذي استخدم في البحث الحالي .

الدراسي وعلى العلاقات الاجتماعية .

أما ما يخص بتأثير العمر فعلى الرغم من القبول العام لفكرة شيوع استخدام الإنترنت المشكل بين المحترفين الشباب إلا ان الدراسات الحديثة كشفت ان استخدام الإنترنت المفرط شائع جداً عبر مدى واسع من الأعمار والاوزاع والمكانة ، وهو ينتشر بين المراهقين وطلبة الجامعة والموظفين في اماكن العمل وحتى ربات البيوت (Brad , 2003 : 468).

وعن علاقة الإدمان بخصائص الشخصية فيظهر ان هناك خصائص شخصية معينة تهيئ افرادها للإدمان على الأترنت مثل تقدير الذات الواطئ والخجل والوحدة والاكتئاب والانطواء، فقد اظهرت دراسة شاتون (shotton, 1999) الى ان الأشخاص ذوي التقدير الذات الواطئ لديهم ميول اكبر على الانترنت، وان الأشخاص الخجولين يستخدمون الانترنت لتجاوز نقص المهارات والخبرات الاجتماعية لديهم والنقص في قدرتهم على الاتصال مع الآخرين (: murali & George , 2007) وقد يعود السبب في ذلك إلى أن تقدير الذات الواطئ وضعف الدافعية والخوف من الرفض ترتبط مع مساهمة الاكتئاب في استخدام الانترنت الادماني. (young & Rodgers , 1998 : 28)

وعلى صعيد المتغيرات الديموغرافية فلم تتفق الدراسات حول علاقة الإدمان على الانترنت حسب متغير الجنس، فقد اشارت الدراسة التي اجراها شاتون (shotton, 1999) الى ان الذين يصبحون مدمنين على الانترنت هم غالباً من الذكور الشباب الانطوائيين ومن ذوي التوجه نحو الحاسوب. (1 : Shotton 1999).

وقد وجد كسلر (kiesler , 1984) أن الاتصال الإلكتروني يساعد المكتئبين في التغلب على

يميل إلى تعزيز استخدام الانترنت من قبل هؤلاء الأشخاص. (Murali & George, 2007, p.25)

2. النظرية السلوكية - المعرفية :

قدم (ديفيز 2001 Davis) 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 أكبر مما يجعل الافراد يرفضون العمل والطعام والجنس وحتى الصحة، ووفقاً لفرضية تناقص المكافئة فان الافراد الذين يحصلون على رضا اقل من المواقف الطبيعية يميلون لتحسين الاثارة عن طريق المكافأة ويوفر الانترنت مكافأة مباشرة تحاكي التحفيز الذي توفره الكحول أو المخدرات. (George & Muralis, 2007, p.26)

3. نظرية الديناميات النفسية والشخصية (The

psychodynamic and personality Theories :

ان التفسير الذي تطرحه نظريات الديناميات النفسية والشخصية عن الادمان على الانترنت يتعامل مع الفرد وخبراته، فالاعتماد على احداث الطفولة التي يمكن ان تؤثر في الأطفال وتؤثر في تطور سمات شخصياتهم قد يجعلهم أكثر ميلاً أو عرضة لتطوير سلوكيات ادمانية. (Dura,2003:3) وان احترام وتقدير الذات في مرحلة الطفولة يعتبر من العوامل المهمة في بناء شخصية ناضجة في مرحلة الرشد، وان انعدام الدعم الاسري عموماً قد يتسبب في تقدير ذات واطىء وهذا من الممكن ان يجتمع بمشاعر الاحساس بفقدان الكفاءة

اما اجرائياً : فيعرف الادمان على الانترنت بانه الدرجة التي يحصل عليها الفرد بعد استجابته لبنود المقياس المعتمد في هذا البحث وهو مقياس (يونغ young) .

الفصل الثاني:

الاطار النظري والدراسات السابقة

الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي: شأنه شأن اغلب السلوكيات الإدمانية 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 محاب عنها حول الإمكانية الإدمانية المتنوعة لتطبيقات مختلفة للإنترنت وتفاعل المتغيرات الشخصية الفردية والاستعدادات للادمان على الانترنت ومن ثم النواحي المحددة للإنترنت والتي يصبح الناس مدمنون عليها (Murali & George, 2007) وسيجري الحديث هنا عن نظرية التعلم، والنظرية السلوكية - المعرفية، ونظرية البحث عن الإثارة، نظرية الديناميات النفسية والشخصية، التفسيرات البيولوجية الطيبة، وعلى النحو الآتي :

1. نظرية التعلم :

تؤكد هذه النظرية على التأثيرات المعززة ايجابياً لاستخدام الانترنت والتي يمكن أن تثير مشاعراً بالسعادة والنشاط لدى المستخدم وفق العمل على مبدأ الاشتراط الإجرائي فاستخدام الانترنت من قبل الأشخاص الخجولين أو القلقين لتجنب المواقف المثيرة للقلق مثل التفاعلات وجها لوجه

2. الانشغال الزائد بالانترنت وكثرة التحدث عنه.
3. نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمنهجية والاستجمامية .
4. الاحساس بالذنب والدافعية حول استخدام الفرد للانترنت .

5. الاحساس بلاشارة عند الانغماس في فعاليات الانترنت .

6. الاستخدام الدائم والمتكرر للانترنت اكثر مما كان مقصوداً (فقدان السيطرة على الوقت).

7. التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود اي عائق للاتصال بالانترنت قد يصلان الى حد الأكتئاب اذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول اليه والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع الى استخدامه (Walters, 1996,p.9).

وفي دراسة اجراها ايكر وروتنبرج (Egger & Rutenberg, 1996) لتقييم المشاعر والخبرات المقترنة مع استخدام الانترنت وباستخدام عينة تكونت من (454) مستجيباً ظهر منها ان 10% منهم صنفوا كونهم مدمنين على الانترنت أو قد 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) .

ان الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعات يمكن أن يكون نتيجة لعوامل متعددة، منها:

1. التعرض المكثف: توفر شبكات التواصل الاجتماعي محتوى متنوع ومثير بشكل مستمر، مما يجعل الأفراد يقضون وقتاً طويلاً على المنصات لتابعة الأحداث والمحتوى الجديد.

2. التفاعل الاجتماعي: تقدم هذه الشبكات

وانعدام القيمة مما يدفع الافراد للتحويل والانتقال الى الانترنت كونه يعتبر 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 ميول اكثر للادمان على الانترنت وان الاشخاص الانطوائيين يستخدمون الانترنت لتخطي النقص في مهاراتهم الاجتماعية وفي قدرتهم على الاتصال مع الاخرين وفي علاقاتهم الاجتماعية. (Muralis & George, 2007, p

4. التفسيرات البيولوجية الطبية Biomedical explanations :

يتعامل هذا الجانب مع الوراثة والعوامل الطبيعية المناسبة للمرض Congenial ، واللاتوازن الكيميائي في الدماغ وفي المرسلات العصبية وهذا يعني تماثل استخدام المخدرات من قبل المرضى الذين يحتاجون التوازن الكيميائي 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 الادرينالين التي تسبب بصورة فورية الشعور بالهدوء والاطمئنان ، وعند الانفصال عن الشاشة يشعر المرء بالاكئاب وينتظر بصعوبة بالغة لحظة العودة الى شاشة الانترنت. (Duran, 2003,p.5) .

- تشخيص الادمان على الانترنت

وضع وولترز (Walters 1996) محكات عدة لتشخيص الاستخدام الادماني للانترنت اكلينيكيًا:

1. الانسحاب والانعزال عن الاسرة و الاصدقاء.

استراتيجيات معالجة الإدمان على الانترنت :
يشكل الانترنت تهديداً اكلينيكيّاً محتملاً مع
فهم قليل للمضامين العلاجية المتوافرة للإدمان
على الانترنت كونه اضطراباً ناشئاً. (young, 5, 1996, p)

وهناك صعوبة في تحديد وايجاد العلاج
للاشخاص المدمنين على الانترنت تكمن في
الاسباب الآتية:

1. ان على الشخص المعالج ان يتعامل مع الآثار
التي يراها ويشخصها على انها اضطراب حقيقي
وليست عرضاً من أعراض اضطراب اخر.
2. هناك نقص في معلومات الاخصائيين
النفسيين حول كيفية تشخيص العلاج وتنفيذه
بالنسبة لمرضى الادمان على الانترنت. (Duran, 6, 2003, p)

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 بانه مرض بدعة
او هوية او ولع مهووس يستحوذ على الناس فترة
قصيرة ad illness ، ومن وجهة نظره فان الادمان
على التلفزيون اسوأ .

اما ساراكارشو (Sarah Karshaw, 2005) 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 أساليب عدة لعلاج
الادمان على الانترنت منها :
اولاً: احد اساليب العلاج هو علاج يائل

فرصة للتفاعل مع الأصدقاء والزملاء، مما يجعلها
وسيلة للتواصل والشعور بالانتماء الاجتماعي .

3. إشباع الحاجات: يمكن أن تلبي شبكات
التواصل الاجتماعي حاجات نفسية مثل الانتماء،
والتعرف، والتعبير عن الذات.

4. الهروب من الواقع: يمكن للأفراد استخدام
الشبكات الاجتماعية كوسيلة للهروب من الضغوط
اليومية والواقع المعقد.

5. تأثير الإدمان الرقمي: تصميم شبكات
التواصل الاجتماعي يستخدم أساليب تجعل من
الصعب على المستخدمين تركها مما يزيد من
احتمالية الإدمان.

6. الانتشار الاجتماعي: عندما يشهد الفرد أن
الكثيرون من معارفه يستخدمون هذه المنصات
يمكن أن يشعر بالضغط للمشاركة والاستمرار.

- مراحل الإدمان على الانترنت :

- وضع عالم النفس كروهل (Crohol, 2003) ثلاث مراحل في اكتشاف الافراد للانترنت وهي :
1. مرحلة الهووس (enchantment or obsession) في هذه المرحلة يكون الفرد جديداً على الانترنت و مدمناً بدرجة عالية حتى وصوله الى المرحلة الثانية.
 2. مرحلة التحرر او التمكين disillusioment (في هذه المرحلة يكون الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يمارسونها كما كانوا سابقاً ، وحال وصول الفرد الى هذه المرحلة يمكنه ان يصل الى المرحلة الثالثة بسهولة.
 3. مرحلة التوازن (Balanc stage) في هذه المرحلة يكون وصول الافراد الى استخدام الانترنت في فترات مختلفة وتعاد دورتها اذا اكتشف الفرد نشاطاً جديداً آخر. (Crohl, 2003 p.1)

الأسرية السليمة (Murali & Georg, 2007, p.29)
رابعاً: العلاج السلوكي لـ يونغ (young,1996):
قدم يونغ (young,1996) عدداً من الاستراتيجيات
السلوكية لعلاج الإدمان على الإنترنت وهي على
النحو الآتي:

1. جرب العكس : تقضي هذه الاستراتيجية
تحديد النمط الدقيق لاستخدام الإنترنت للأفراد
ومن ثم إيقاف روتين استخدام الإنترنت اليومي
وايقاف هذه العادة من خلال استحداث نشاطات
محايدة.

2. استعمل موقف خارجي : وذلك بان
يستعمل الافراد موقفاً خارجياً للتذكير مثل ساعة
تنبه لتذكيرهم بوقف الانصراف عن الإنترنت .
3 . ضع اهدافاً : على الرغم من المستويات

العالية من الدافعية والدعم فان مدمني شبكات
التواصل الاجتماعي قد يفشلون في العلاج ان لم
توضع اهداف واضحة. ومن المفيد أن يستخدموا
خطة يومية او اسبوعية تظهر الاوقات المحددة التي
يسمح لهم باستخدام الإنترنت 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
للإنترنت .

4 . بطاقات تذكير : تشجيع الأفراد على كتابة
بعض النتائج السلبية لاستخدام الإنترنت في
بطاقات (مثل مشكلات في الدراسة)، والفوائد
المحتملة من تحديد الوقت المصروف على الإنترنت
وحمل هذه البطاقات دائماً على أنها مذكرات دائمة
تساعد على منع او التقليل من اساءة استخدام
الإنترنت.

5. قائمة شخصية : مع زيادة الوقت المستهلك

الحمية **dieting** : وضعه كنج (King, 1996) ، وهو
برنامج جماعي بـ (12) خطوة يمكن ان يطور من
انموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بإمكان
المدمنين على الإنترنت ان يتعاملوا تدريجياً مع
تناقص السلوك. (Duran, 2003, p.6)

ثانياً: مجاميع الدعم **Support groups** : ان الناس
الذين ينقصهم الدعم الاجتماعي قد يتحولون الى
الإنترنت كونه وسيلة لتشكيل العلاقات ، فاذا
أدى هذا إلى استخدام الإنترنت الإدماني فمن المهم
أن نساعدهم على الاندماج في حلقة اجتماعية مع
الآخرين بمواقف مشابهة لتحسين شبكة العلاقات
الاجتماعية في حياتهم الواقعية وهذا يساعدهم على
تقليل الاعتماد على الإنترنت كونه وسيلة للحصول
على ما يفقدونه في حياتهم الواقعية .

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

ثالثاً: العلاج الأسري **Family therapy** : من
المحتمل ان يتلاشى الإدمان على الإنترنت بواسطة
العلاقات الأسرية اذ ينبغي ان يكون التدخل
الأسري جزءاً من العلاج الفردي، فهذا يمكن
ان يثقف افراد الأسرة حول الإدمان ويقلل اللوم
الملقى على مدمن الإنترنت ويسهل عودته الى حياته

الظاهري والبنائي والثبات بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى النتائج الآتية :

- ان مستوى الادمان على الانترنت هو بمستوى متوسط عينة البحث الحالي وتلك نتيجة ايجابية .
- ليس هناك فروق واضحة ذات دلالة إحصائية في إدمان طلبة الجامعة على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

- كما توصلت الدراسة الى ان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان حسب التخصص (علمي - انساني) ولصالح التخصص الانساني، إذ ان الافراد ذوي التخصص الإنساني اكثر إدماناً على الانترنت من ذوي التخصص العلمي (معيجل، 2016: 1).

الفصل الثالث: منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرض إجراءات البحث من خلال تحديد عينة البحث وطريقة اختيار العينة، ويشمل أيضاً إجراءات تطبيق المقياس النهائي على العينة النهائية للبحث مع بيان الوسائل الإحصائية التي استعملت في تنظيم البيانات المتعلقة لهذا البحث .

مجتمع البحث : يقصد بالمجتمع الاحصائي للبحث هم الافراد جميعهم والذي يقوم الباحث بدراسة الظاهرة عليهم، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من التخصصين العلمي والانساني .

عينة البحث: تم اختيار 100 طالب وطالبة من مجتمع البحث والممثل بطلبة جامعة بغداد، بالطريقة العشوائية، ضمن (4) كليات منهم 2 كليات علمية و 2 كليات انسانية. كما في الجدول الآتي:

أداة البحث

على الانترنت يتبع ذلك أن مدمني الانترنت يرفضون العديد من هواياتهم واهتماماتهم ، ولذلك يشجع الافراد على عمل قائمة بالنشاطات المحببة المفقودة وانعكاس ذلك على حياتهم قبل ان يستخدموا الانترنت بإفراط وبذلك يعودون إلى اهتمامهم البعيدة عن الانترنت. (young,1996)

الدراسات السابقة

1. دراسة ابريعم (2014):

توصلت الدراسة حول علاقة إدمان الانترنت بالشعور بالاغتراب النفسية لدى طلبة جامعة ام البواقي في الجزائر والفروق بين الجنسين في ادمان الانترنت، وتكونت عينة الدراسة من (276) طالباً (96) طالب و(180) طالبة من معظم كليات جامعة ام البواقي، وقد تم استخدام مقياسان وهما : مقياس ادمان الانترنت، ومقياس الاغتراب النفسي، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة، وجود فروق بين الذكور والاناث من الطلبة في درجة ادمان الانترنت لصالح الذكور. (عبد الرزاق، 2020 : 216)

2. دراسة معيجل (2016):

توصلت الدراسة الى التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في ادمان على الانترنت وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار ادمان على الانترنت الذي وضعته عالمة النفس والطبيبة الامريكية (كيمبرلي يونغ) 1996 وقد ترجم الى اللغة العربية واستخرجت له خصائص سيكومترية تمثلت بالقوة التمييزية والصدق

الجدول (1) عينة تحليل فقرات الاختبار

التخصص	الكلية	ذكور	اناث	المجموع
العلمي	الهندسة	10	15	25
	التربية الرياضية	15	10	25
الانساني	اداب	15	10	25
	التربية ابن رشد	10	15	25
المجموع		50	50	100

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس
أ- القوة التمييزية لفقرات المقياس :

لتحقيق ذلك تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة الجامعة البالغ عددهم (100) طالب وطالبة، مع تعديل الاستمارة وتحديد الدرجة الكلية لها ، وتنظيم الدرجات التي حصل عليها الطلبة تنازليا (من الأعلى إلى الأدنى)، وتم إختيار نسبة القطع لتحديد المجموعتين المتطرفتين، إذ أشار أيبيل Eble إلى أن نسبة (27%) تعتبر أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين ، لأنه من خلال هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Eble,1972,p.261)، وعلى ضوء هذه النسبة (27%)، بلغ عدد الاستمارات (27) استمارة للمجموعة العليا و(27) استمارة للمجموعة الدنيا، أي إن مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغت (54) استمارة عينة التحليل الاحصائي لتمييز الفقرات .

- قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعيتين مستقلتين وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المجموعتين، لاختبار مستوى الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا من كل فقرة ، وكلما كانت القيمة (التائية) المحسوبة أعلى من القيمة (التائية) الجدولية تكون الفقرة مميزة ، وكما في الجدول:

لغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (معيجل وبريسم، 2016) واللذان اعداهن بلاء اعتماد على مقياس عالمة النفس والطبيبة النفسية كيمبرلي يونغ (young,1996) للأدمان على الانترنت الذي تم طرحه عام 1991 في جامعة pittsburgh في bradford الامريكية» والذي يحوي 20 فقرة بدائل سداسية» وفي عام 2004 تم اختبار خصائصه السايكومترية من قبل (widyanto & Mu-murran) اذ اظهر التحليل العاملي انه اختبار متعدد العوامل وليس ذي عامل واحد وهذه العوامل هي (بروز الظاهرة، الاستخدام المفرط، رفض العمل، التوقع، نقص السيطرة، رفض الحياة الاجتماعية) وقد اظهرت هذه العوامل انسجام داخلي جد وصدق تلازمي أي ظهر ان مستخدمي الانترنت المحدثين يظهرون مشكلات اكثر سيما فيما يختص برفض العمل ورفض الحياة الاجتماعية ، لذا يلتزم البحث الحالي بتعريف مفهوم متعدد الابعاد وهو الاستخدام المفرط وبروز الظاهرة ورفض العمل ونقص الضبط ورفض الحياة الاجتماعية ، اتساقاً مع مقياس يونغ (youn,1996) .

الجدول (2) القوة التمييزية لمقياس الادمان على الانترنت

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.89	1.34	2.36	دالة
	دنيا	3.93	1.64		
2	عليا	4.67	1.24	4.68	دالة
	دنيا	2.96	1.43		
3	عليا	5.07	0.83	7.23	دالة
	دنيا	2.7	1.49		
4	عليا	4.59	1.08	4.90	دالة
	دنيا	2.81	1.55		
5	عليا	4.67	1.11	6.02	دالة
	دنيا	2.63	1.36		
6	عليا	4.74	1.32	5.12	دالة
	دنيا	2.67	1.64		
7	عليا	4.78	1.58	4.01	دالة
	دنيا	3.11	1.48		
8	عليا	4.63	1.21	4.37	دالة
	دنيا	3.11	1.34		
9	عليا	4.67	1.36	2.08	دالة
	دنيا	3.85	1.51		
10	عليا	5.15	1.32	5.26	دالة
	دنيا	3.22	1.37		
11	عليا	4.93	1.04	6.83	دالة
	دنيا	2.89	1.15		
12	عليا	4.89	1.15	5.05	دالة
	دنيا	3.07	1.47		
13	عليا	4.81	1.14	4.95	دالة
	دنيا	3.19	1.27		
14	عليا	4.63	1.52	4.91	دالة
	دنيا	2.7	1.35		
15	عليا	4.93	1.21	4.87	دالة
	دنيا	3.07	1.57		

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
16	عليا	4.81	1.21	8.33	دالة
	دنيا	2.07	1.21		
17	عليا	5.33	0.83	9.93	دالة
	دنيا	2.3	1.35		
18	عليا	4.74	1.29	6.61	دالة
	دنيا	2.33	1.39		
19	عليا	5	1.14	6.64	دالة
	دنيا	2.81	1.27		
20	عليا	4.81	1.21	5.63	دالة
	دنيا	2.74	1.48		

تبين أن الفقرات جميعها مميزة، لان قيمتها (التائية) المحسوبة أعلى من الجدولية .

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

هو من اهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، وقد تم أتباع نوعين من الصدق هما:
الصدق الظاهري (عرض الفقرات على المحكمين)، وصدق البناء (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس).
ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :
لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لـ (100) استمارة، وتبين أن جميع الارتباطات دالة احصائياً.

هو من اهم خصائص الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، وقد تم أتباع نوعين من الصدق هما:
الصدق الظاهري (عرض الفقرات على المحكمين)، وصدق البناء (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس).

الجدول (3) صدق فقرات المقياس باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة									
1	0.32	دالة	6	0.51	دالة	11	0.58	دالة	16	0.59	دالة
2	0.48	دالة	7	0.44	دالة	12	0.47	دالة	17	0.61	دالة
3	0.59	دالة	8	0.43	دالة	13	0.57	دالة	18	0.63	دالة
4	0.52	دالة	9	0.32	دالة	14	0.48	دالة	19	0.54	دالة
5	0.57	دالة	10	0.57	دالة	15	0.53	دالة	20	0.55	دالة

- الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة (الفاكرونباخ) باستخدام جميع بيانات العينة ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.85) وهو معامل ثبات جيد ، اي ان المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي .
الصيغة النهائية لمقياس الادمان على استخدام

وسائل التواصل الاجتماعي

اصبح المقياس بالصيغة النهائية مكون من (20) فقرة ذات التدرج السداسي من (1-6) درجة تقابلها ست بدائل (تنطبق غلي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي كثيراً، لا تنطبق علي تماماً).

التطبيق النهائي للمقياس

بعد التحقق من صدق المقياس وثباته، تم تطبيق المقياس على عينة البحث حيث بلغ عدد افراد العينة (100) طالب وطالبة والاستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل البيانات .

الوسائل الإحصائية

لمعالجة بيانات البحث الحالي تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث الحالي وبالاستعانة بالحقيبة الاحصائية (SPSS):

1. الاختبار التائي لعيتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية بين درجات المجموعة العليا والدنيا لفقرات مقياس الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لايجاد الفروق بين الأوساط الحسابية حسب متغير الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني).

2. معادلة معامل الارتباط بيرسون لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

3. معادلة الفاكرونباخ لحساب الثبات .

4. الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها

تضمن هذا الفصل تقديم للنتائج التي تم التوصل اليها بعد تحليل إجابات العينة على مقياس ادمان شبكات التواصل الاجتماعي ، ثم تفسيرها في ضوء اهداف البحث وعلى النحو الآتي:

الهدف (1) : تعرف الادمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة :
تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددهم (100) طالب وطالبة ، وأشارت النتائج الى أن متوسط درجاتهم بلغ (77.26) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (16) درجة ، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (70) درجة، وبأستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة ظهر أن الفرق دال إحصائيا ولصالح الوسط الحسابي، والقيمة (التائية) الجدولية أقل من القيمة (التائية) المحسوبة والبالغة (1.96) بدرجة حرية (99) ومستوى دلالة (0.05) .

الجدول (4) الفرق بين متوسط درجة افراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	77.26	16	70	4.54	1.96	99	دال

الهدف (2) : تعرف دلالة الفرق في الادمان على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس :
لتحقيق هذه الهدف تم استخدام الاختبار (التائي) لمتغيرين مستقلتين لمعرفة الفرق في الادمان على الانترنت حسب متغير الجنس والجدول (5) يوضح ذلك :

تشير النتائج الى ان عينة البحث الحالي لديهم ادمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بمستوى مرتفع ، وقد يعود ذلك الى طول اوقات الفراغ او بسبب قلة التوجيه من قبل الوالدين والمربين وعدم اخذ مواقف حازمة او قد يكون ذلك بسبب عدم القدرة على ضبط الذات والتحكم في اوقات استخدام الانترنت وتنظيم الوقت .

الجدول (5) مقارنة الفروق في الادمان على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
100	ذكور	50	78.08	15.99	0.51	1.96	غير دال
	أناث	50	76.44	16.12			

الهدف (3) : تعرف دلالة الفرق في الادمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص :
تم استعمال الاختبار (التائي) لمتغيرين مستقلتين لمعرفة الفرق في الادمان على الانترنت حسب التخصص (علمي- أنساني) والجدول (6) يوضح ذلك :

تشير النتائج الى أن ليس هناك فرق في الادمان على استخدام الانترنت تبعاً لمتغير الجنس ، ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور والاناث لا يوجد اختلاف بينهم في مستوى الرغبة في الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي بسبب اوقات فراغهم الطويلة او كون الانترنت هو الشغل الشاغل في الوقت الحاضر وقت تطور التكنولوجيا .

جدول (6) الاختبار (التائي) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الادمان على الانترنت حسب التخصص (علمي- أنساني)

العينة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
100	علمي	50	75.78	13.36	0.93	1.96	غير دال
	أنساني	50	78.74	18.27			

الحالي ولتحقيق تراكم معرفي فيما يختص بلادمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة فهو ضرورة اجراء دراسات وبحوث للتحري عن انواع التطبيقات التي يحدث الادمان عليها لدى طلبة الجامعة فضلاً عن اجراء دراسات تبحث في ارتباط الادمان على الانترنت بخصائص شخصية معينة مثل تقدير الذات والحجل والانطواء والاكئاب وانواع اخرى من الاضطرابات النفسية والعقلية وانواع اخرى من الادمانات مثل الادمان على الكحول والعقاقير والمخدرات .

المصادر

- العربية:

- (1) الصبان، عبير، والحري، سماح (2019) ادمان الطلاب على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالامن النفسي، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 6، (2)
- (2) يونس، بسمة حسين (2016) ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة . جامعة الازهر، فلسطين .
- (3) محمد السيد حلاوة، رجاء عبد العاطي (2011) العلاقات الاجتماعية للشباب بين دردشة الانترنت والفيس بوك، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية .
- (4) أسامة، حسن (2020) ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية .
- (5) الزبيدي، نورس (2019) ادمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة،

تشير النتائج الى ان ليس هناك فرق في الادمان على الانترنت حسب التخصص (علمي - أنساني)، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة من جميع الاختصاصات لديهم نفس مستوى الرغبة تقريباً في استخدام الانترنت والادمان عليه، او لأنهم ربما يعدون الانترنت هو الوسيلة التي تهيء لهم كل شي وهذا ما يجعلهم غير قادرين على الاستغناء عنه .

الاستنتاجات

حسب نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثة

مايأتي :-

ان الطلاب الجامعيين لديهم ادمان على استخدام التواصل الاجتماعي بشكل مكثف ولا توجد فروق بينهم في مستوى الرغبة في الادمان على الانترنت تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) وليس هناك فرق في الادمان حسب التخصص (علمي - انساني) اذ ان جميع الاختصاصات لديهم نفس مستوى الرغبة في استخدام الانترنت ولأنهم يعتبرون الانترنت وسيلة تهيء لهم كل شيء وهذا ما يجعلهم غير قادرين على الاستغناء عنه .

التوصيات والمقترحات

بناءً على نتائج البحث:

- توصي الباحثة وسائل الاعلام الجامعية والعامه بضرورة اعداد وعرض افلام وثائقية توضح مخاطر الادمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
- توصي الباحثة الطلبة للاطلاع على مخاطر الادمان على الانترنت للصحة الجسمية والنفسية للطلبة.
- اما اهم المقترحات واستكمالاً لنتائج البحث

- الأجنبية:

Brad , Massborger (2003) : **Computer in human behavior** , vol. . 241) issues , 2 p.p 468-474

(2) Block , J.J. (2008) issues for DSM -v: **internet addiction** . American Journal of psychiatry . 165 : 3,pp. 306-307

(3) Eble , R.L. (1972) : **Essentials of Educational Measurement** . New Jersey , Prentice – Hall Englewood Cliffs , Inc

4)) Kiesler , S ,& Siegel , l . & McGuire , T.w (1984) : **Social psychological aspects of computer mediated communication** . American psychologists , 39(10 , (pp . 123-134

(5) -Murali , Viaja & George , Sanju (2007) : **Advances in psychiatric treatment**, 13 : 24-30 .

Young , Kimberly s. (1996)**internet(6) addiction the emergence of anew clinical disorder**

ceberpsychology and Behavior , vol . 1 no . 3 , pp. 237-244.

(7) Young , K . S . & Rodgers , R.C. (1998) : **The relationship Between depression and internet addiction** . paper published in cyber psychology & Behavior , 1 (1) 25-28

(8) Wi dyanto , Laura & Mcmurrans , Mary(2004) :**the psychometric properties of the internet addiction test** . cyber psychology & Behavior , 7 (4) : pp. 443

(14) ، كلية التربية ، جامعة نجران ، المملكة العربية السعودية .

(6) الجهني ، فادية (2017) اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب ، مجلة جامعة البعث، (66)، 136 .

(7) صوالحة، عونية ، وجلاد، داليا (2019) ، ادمان الانترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي والاكئاب لدى طلاب جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق مجلد 3، (28)، 333 .

(8) معيجل ، سهام مطشر (2016)، الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان 12(24) .

(9) عبدالرزاق، أسامة حسن(2020)، ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسهات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة،المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية العدد(14).

(10) عبد الهادي، مصباح (2004) ، الإدمان ، دار المصرية اللبنانية، ط1، القاهرة .

(11) نابلسي، محمد احمد (2004)، الامراض النفسية وعلاجها، مركز الدراسات النفسية والنفسجسمية، ط1، لبنان.

ملحق رقم (1) أسماء السادة المحكمين

ت	الاسم واللقب	مكان العمل
1	م.د. ساندي نصرت فرنسيس	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية
2	م.د. سارة محمد عبد	مركز البحوث التربوية والنفسية
3	م.د. فاطمة احمد داود	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية
4	م.د. سحر علي مهدي	مركز البحوث التربوية والنفسية
5	م.د. نور محمد جمعة	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية
6	م.د. رنا حسين عمران	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
7	م.د. نور مهدي	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية
8	م.م. فاطمة خضير عباس	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات - قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق رقم (2)

مقياس السادة الخبراء المحكمين للمقياس قبل التحليل الاحصائي
(بصيغته الأولية)

الأستاذ الفاضل المحترم.....

تحية طيبة....

تسعى الباحثة الى انجاز بحثها الموسوم (الإدمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد) ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (معيجل وبريسم 2016) واللذان اعدها بلاء اعتماد على مقياس عالمة النفس والطبيبة النفسانية كيمبرلي يونغ (young,1996) للإدمان على الانترنت IAT، الذي يحوي 20 فقرة بدائل سداسية، والذي تم اختبار خصائصه السيكمومترية من قبل (widyanto&mcmurran,2004) اذ اظهر التحليل العاملي انه اختبار متعدد العوامل وليس ذي عامل واحد وهذه العوامل هي (بروز الظاهرة، الاستخدام المفرط، رفض العمل، الترقع، نقص السيطرة، وفض الحياة الاجتماعية) يلتزم البحث الحالي بتعريف (widyanto&mcmurran,2004)، مفهوم متعدد الابعاد وهو الاستخدام المفرط، وبروز الظاهرة، ورفض العمل، والتوقع، ونقص الضبط (السيطرة)، ورفض الحياة الاجتماعية، تساوقاً مع مقياس يونغ (young, 1996). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجو الباحثة ابداء ملاحظاتكم حول صلاحية فقرات المقياس او إضافة أي تعديل ما ترونه مناسباً علماً ان بدائل الإجابة هي سداسية .

الباحثة

ولاء حاتم عبد

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	اجد نفسي جالساً على الانترنت لمدة اطول مما كنت اقصد.			
2	أهمل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتاً أطول على الانترنت.			
3	أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي مع الآخرين.			
4	اكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت.			
5	يتذمر اصدقائي وافراد اسرتي من كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم.			
6	اشعر ان تحصيلي الدراسي وعلاقاتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت.			
7	أحاول ان اتصفح بريدي الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب علي ان اقوم به.			
8	اشعر اني اكون دفاعياً او متحفظاً عندما يسألني شخص ما " ماذا تفعل على الانترنت ".			
9	احاول ان اتخلص من الافكار المزعجة والضغط في حياتي بإنشغالي في الانترنت.			
10	عندما انتهي من الانترنت، اعرف اني سأعود اليه مرة اخرى.			
11	لدي مخاوف من ان حياتي بدون الانترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة.			
12	اصاب بالأرق بسبب التأخر في الوقت الذي اقضيه على الانترنت.			
13	عندما اترك الانترنت، اشعر انني منشغل به وتتولد لدي رغبة للرجوع اليه.			
14	اقول مع نفسي " احتاج الى بضع دقائق اضافية " عندما انتهي من الانترنت.			
15	اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت.			
16	انزعج الى حد الصراخ عندما يحاول شخص ما ان يقاطعني وانا على الانترنت.			
17	افضل ان اقضي وقتاً أطول على الانترنت من ان اخرج مع اصدقائي.			
18	اشعر بالاكئاب والانعاج عندما اترك الانترنت.			
19	اشعر بأنني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت.			
20	اجد ان من الصعب علي ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام.			

ملحق رقم (3)

مقياس الادمان على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة، عزيزي الطالب

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس طبيعة تعاملك مع الانترنت، الرجاء قراءة كل فقرة بدقة وبيان مدى تطابقها معك وبحسب البدائل المعطاة امام كل فقرة.
إن تعاونك ودقتك سيكون لهما دور أساس في نجاح هذا البحث، وتذكر إن إجاباتك تعد هامة ومقبولة، إذ لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة في هذا النوع من الدراسات، ويجب أن لا تترك أية فقرة دون إجابة، ولا ضرورة لذكر أسمك، فإجاباتك هي لأغراض البحث العلمي فقط.

ارجو ملئ المعلومات الآتية:

اسم الكلية:

الاختصاص: علمي () انساني ()

الجنس: ذكر () انثى ()

مع خالص الشكر والتقدير..

الباحثة

ولاء حاتم عبد

ت	الفقرة	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي كثيراً	لا تنطبق علي تماماً
1	اجد نفسي جالساً على الانترنت لمدة اطول مما كنت اقصد.					
2	أهمل واجباتي المنزلية كي اقضي وقتاً أطول على الانترنت.					
3	أفضل المتعة التي احصل عليها من الانترنت على المتعة التي احصل عليها من علاقاتي مع الآخرين.					
4	اكون علاقات جديدة باستمرار مع مستخدمي الانترنت.					
5	يتذمر اصدقائي وافراد اسرتي من كثرة جلوسي على الانترنت وانشغالي عنهم.					
6	اشعر ان تحصيل الدراسي وعلاقاتي الشخصية تأثرت بسبب قضاء الكثير من الوقت على الانترنت.					
7	أحاول ان اتصفح بريدي الالكتروني قبل ان اعمل أي شيء آخر كان يجب علي ان اقوم به.					
8	اشعر اني اكون دفاعياً او متحفظاً عندما يسألني شخص ما " ماذا تفعل على الانترنت " .					
9	احاول ان اتخلص من الافكار المزعجة والضغط في حياتي بانشغالي في الانترنت.					
10	عندما انتهي من الانترنت، اعرف اني سأعود اليه مرة اخرى.					
11	لدي مخاوف من ان حياتي بدون الانترنت سوف تصبح مملة وفارغة وغير ممتعة.					
12	اصاب بالآرق بسبب التأخر في الوقت الذي اقضيه على الانترنت.					
13	عندما اترك الانترنت، اشعر انني منشغل به وتتولد لدي رغبة للرجوع اليه.					
14	اقول مع نفسي " احتاج الى بضع دقائق اضافية " عندما انتهي من الانترنت.					
15	اشعر ان لدي مشكلة في السيطرة على الوقت الذي اقضيه على الانترنت.					
16	انزعج الى حد الصراخ عندما يحاول شخص ما ان يقاطعني وانا على الانترنت.					
17	افضل ان اقضي وقتاً أطول على الانترنت من ان اخرج مع اصدقائي.					
18	اشعر بالاكئاب والانعاج عندما اترك الانترنت.					
19	اشعر بأنني احصل على الكثير من المتعة والرضا في الحياة من دخولي على الانترنت.					
20	اجد ان من الصعب علي ان انقطع عن الانترنت لعدة ايام.					

