



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة باتنة -1-
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية و الارطوفونيا



الموضوع:

إدمان الانترنت و علاقته بكل من
سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) و ظهور بعض
الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة
لدى طلاب الجامعة
- دراسة ميدانية لبعض الطلاب مدمني الانترنت بجامعة محمد خيضر -
- بسكرة -

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي
- تخصص علم نفس الصحة -

إشراف الأستاذ الدكتور:
رحال غربي محمد الهادي

إعداد الطالبة:
غالمي عديلة

أعضاء لجنة المناقشة :

المؤسسة	الصفة	الرتبة	الاسم و اللقب
جامعة باتنة	رئيسا	أستاذ التعليم العالي	بن علي راجية
جامعة باتنة	مشرفا	أستاذ التعليم العالي	رحال غربي محمد الهادي
جامعة بسكرة	عضوا	أستاذ محاضر أ	نحوي عائشة
جامعة بسكرة	عضوا	أستاذ محاضر أ	دبراسو فاطمة
جامعة بسكرة	عضوا	أستاذ التعليم العالي	بن زروال فتيحة
جامعة باتنة	عضوا	أستاذ التعليم العالي	صالح حنيفة

السنة الجامعية: 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و تقدير

انطلاقاً من قول رب العزة

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

إبراهيم:07

فالحمد لله حمداً يوافي نعمه، أحمده كما ينبغي جلال وجهه و عظيم سلطانه،
و أسلم على نبينا محمد صلى الله عليه و سلم، المبعوث رحمة للعالمين
معلماً و مبشراً و نذيراً

أصحاب الفضل علي بعد الله كثيرون، فيسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل
للأستاذ المشرف على هذا العمل "رحال غربي محمد الهادي"
الذي كان بمثابة المعلم الفاضل و الموجّه الحادق
فله مني كل التقدير و الاحترام

أشكر كذلك السادة أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم قبول مناقشة هذا العمل
وتحمل أعباء قراءته و تقييمه و تقديم ملاحظاتهم و توصياتهم
التي من شأنها أن تضيف الكثير لهذا العمل.

كما لا يفوتني في هذا المقام أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر و التقدير إلى كل
من الأساتذة المشرفين على التكوين بجامعة باتنة، و كذلك أساتذتي بقسم علم
النفوس بجامعة بسكرة.

الباحثة

إهداء

إلى من جعلهما الله من أبواب الجنة والدايا

وحدهما غرسا في نفسي الحب، العزيمة و الإصرار و كان لتشجيعهما

ووقوفهما معي دائما الأثر الأكبر في مواصلة مسيرتي العلمية

فאלلهم اجزهما عني خير الجزاء و بارك لهما في عمرهما ، و اجعلهما ممن

تقول فيهم النار "اعبروا فإن نوركم قد أطفا ناري"، و تقول لهم الجنة

" اقبلوا فقد اشتقت إليكم قبل أن أراكم"

إلى عائلتي الصغيرة زوجي "حكيم" و ابني "محمد" قرّة عيني

و أدعو المولى عز و جل أن يجعلهما سندا لي و بجواري للأبد

و أن يفتح لهما أبواب الرزق من حيث لا نحتسب

إلى إخوتي

أختي حنان و أبنائها "أيهم و مراد"

سليمان ... و زوجته الكريمة و ابنه "رائد"

موسى و منعم ... وفقهم الله

إلى روح جدي و جدتي ... جعلهما الله في الفردوس الأعلى

إلى كل الزملاء و الزميلات و كل من ساندني في هذا العمل

اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

إدمان الانترنت و علاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر)، و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة
-دراسة ميدانية لبعض مدمني الانترنت من طلاب جامعة محمد خيضر ببسكرة-

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف نظريا عن طبيعة الإدمان على الانترنت، و تفسيراته النظرية و أعراضه المميزة له، و ما توصلت إليه مختلف الأبحاث و الدراسات حول التأثيرات السلبية لهذه الظاهرة.
- الكشف عن أكثر مجالات الانترنت إدمانا لدى طلاب الجامعة.
- الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية (العوامل الستة عشر للشخصية) و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.
- الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
- البحث عن الفروق بين الجنسين فيما يخص ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
- الكشف عما إذا كانت هناك سمات شخصية يمكن من خلالها أن نتنبأ بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

المنهج المستخدم:

لفحص فرضيات الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة هذه الدراسة بطريقة العينة القصدية، حيث تكونت من 114 حالة مدمنة على الانترنت من طلاب جامعة محمد خيذر ببسكرة.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

- اختبار الإدمان على الانترنت لكامبرلي يونغ.
- اختبار العوامل الستة عشر للشخصية لكاتل.
- استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة (من إعداد الباحثة)

نتائج الدراسة:

- يعتبر الفيسبوك أكثر مجالات الانترنت إدمانا لدى طلاب الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية التالية: التخيل (M)، الدهاء (N)، عدم الاطمئنان (O)، الراديكالية (Q1). ايضا
- توجد علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية التالية (التالف A، الجراة H، التنظيم الذاتي Q3) لدى طلاب الجامعة، بينما لم تكن هناك علاقة بين باقي العوامل الأخرى في اختبار كاتل.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس.
- تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، و قد تمثلت في كل من عامل الراديكالية (Q1) و التالف (A).

Summary of the study

The study entitled:

Internet addiction and its relationship to both; the personality attributes (The 16 PF) and the appearance of some behavioral disorders associated with the health among student.

Field study– Mohamed KHIDER University students (BISKRA) as a sample-

Study Aims:

This study aimed to:

- Reveal, theoretically, the nature of the internet addiction, its theoretical explanations and its characteristic symptoms in addition to the findings of various researches and studies on the negative effects of this phenomenon.
- Uncover the most addictive Internet fields among university students.
- Discover the relationship between the personality attributes (The sixteen personality factors) and the internet addiction among university students.
- Discover the relationship between the internet addiction and the appearance of some behavioral disorders associated with health among university students.
- Look for the differences among genders with regard to the appearance of some behavioral disorders associated with the health of the university students.
- Find out whether there are personality attributes that can predict the internet addiction among university students.

Research Methodology:

We followed the Descriptive Correlative approach.

Study Sample:

It was selected by the *deliberate sampling* method, which consisted of 114 cases addicted to internet among the students of the University of Mohamed KHIDER (BISKRA)

Study Tools:

We relied on some tools as follows:

- Internet addiction test by Kimberly young
- Cattell's 16 Personality Factors Test
- The questionnaire of the behavioral disorders related to the health of the university students (Prepared by the researcher)

Study Results:

The study revealed the following:

- Facebook is one of the most areas of Internet addiction among university students.
- There is a statistically significant positive correlation between Internet addiction and personality traits (Imagination (M), Shrewdness (N), Insecurity(O), Radicalism (Q1)). There is also a statistically significant negative correlation between Internet dependence and personality traits(Warmth (A), Boldness (H), Self –discipline (Q3)). whereas there is no relationship among the rest of the other personality factors of the Cattell's test.
- There is a statistically significant positive correlation between Internet addiction and the appearance of some behavioral disorders associated with health among university students.
- There are statistically significant differences in the appearance of some behavioral disorders associated with the health among university students despite their gender, for the benefit of men.
- Only Radicalism (Q1) and Warmth (A) can predict the Internet addiction among university students.

Résumé de l'étude

Intitulé de l'étude:

L'addiction à Internet et ses relations avec les traits de personnalité (Les 16 FP) et l'apparition de certains troubles comportementaux associés à la santé chez les étudiants de l'université .

**-Etude de terrain -Les étudiants de l'Université Mohamed KHIDER (BISKRA)
comme échantillon-**

Objet de l'étude:

Cette étude a pour objet de :

- Révéler, théoriquement, la nature de l'addiction à Internet, ses interprétations théoriques et ses symptômes caractéristiques ; en sus, d'exposer les résultats de diverses recherches et études sur les effets négatifs de ce phénomène.
- Repérer les domaines d'internet les plus addictives chez les étudiants de l'université.
- Trouver la relation entre les traits de la personnalité (Les 16 FP) et l'addiction à Internet chez les étudiants de l'université.
- Découvrir la relation entre l'addiction à Internet et l'apparition de certains troubles comportementaux associés à la santé chez les étudiants de l'université.
- rechercher les différences entre les sexes en ce qui concerne l'apparition de certains troubles comportementaux associés à la santé chez les étudiants de l'université.
- rechercher s'il existe des attributs de personnalité qui peuvent prédire l'addiction à Internet chez les étudiants de l'université.

Méthode de Recherche:

Afin de vérifier les hypothèses de l'étude, nous avons opté pour La méthode descriptive corrélacionnelle.

Échantillon de l'étude:

Il a été sélectionné par la méthode d'échantillonnage par choix délibéré, et est composé de 114 cas accros à Internet chez les étudiants de l'Université de Mohamed KHIDER (Biskra)

Outils d'étude :

Nous nous sommes appuyés sur certains outils et qui se déclinent comme suit:

- Test d'addiction à Internet de Kimberly Young (IAT)
- Test des 16 facteurs de personnalité de Cattell (16 PF)
- Un questionnaire sur les troubles du comportement liés à la santé des étudiants universitaires (Préparé par la chercheuse)

Résultats de l'étude :

L'étude a révélé ce qui suit:

- Facebook est l'un des plus grands domaines de l'addiction à Internet chez les étudiants de l'université.
- Il existe une corrélation positive statistiquement significative entre l'addiction à Internet et les traits de personnalité (Abstractedness M, Privateness N, Appréhension O, le radicalisme Q1). Il existe aussi une corrélation négative statistiquement significative entre l'addiction à Internet et les traits de personnalité (Chaleur A, Hardiesse sociale H, Perfectionnisme Q3). Alors qu'il n'y a pas de relation entre le reste des autres facteurs de personnalité du test de Cattell
- Il existe une corrélation positive statistiquement significative entre l'addiction à Internet et l'apparition de certains troubles comportementaux associés à la santé chez les étudiants de l'université.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans l'apparition de certains troubles comportementaux associés à la santé chez les étudiants de l'université en rapport avec leur sexe, au profit des hommes
- Seule le radicalisme (Q1) et la Chaleur (A) peuvent prédire la dépendance à Internet chez les étudiants de l'univers

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المواضيع
	شكر و تقدير
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	فهرس المخططات البيانية
أ- ج	مقدمة
الجانب النظري	
55-5	الفصل الأول: طرح إشكالية الدراسة
6	تمهيد
6	أولاً: إشكالية الدراسة
17	ثانياً: فرضيات الدراسة
17	ثالثاً: أهمية الدراسة
19	رابعاً: أهداف الدراسة
20	خامساً: حدود الدراسة
20	سادساً: تحديد مفاهيم الدراسة
22	سابعاً: الدراسات السابقة
55	خلاصة

120-56	الفصل الثاني: إدمان الانترنت
57	تمهيد
57	أولاً: مفهوم إدمان الانترنت
63	ثانياً: الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان الانترنت
66	1- الاتجاه السلوكي
67	2- الاتجاه المعرفي
	3- النموذج المعرفي السلوكي للاستخدام الباثولوجي للانترنت
68 حسب Davis
70	4- الاتجاه السيكودينامي
71	5- التفسير الطبي الحيوي
73	6- نظرية البحث عن الإثارة
73	7- التفسير الاجتماعي-الثقافي لإدمان الانترنت
74	8- نموذج جروهل Grohol, J.M لإدمان الانترنت
75	9- الاتجاه التكاملية
77	ثالثاً: تصنيفات و مجالات إدمان الانترنت
80	1- إدمان الجنس على الشبكة
83	2- إدمان العلاقات على الانترنت
85	3- التحميل الزائد للمعلومات
87	4- إدمان الألعاب على الانترنت
88	5- التسوق القهري عبر الانترنت
89	6- إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر و المعلومات
89	7- الإدمان من النوع المختلط
89	رابعاً: المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت
96	خامساً: شخصية مدمني الانترنت
99	سادساً: الآثار السلبية لإدمان الانترنت
109	سابعاً: سبل الوقاية من إدمان الانترنت
113	ثامناً: الاستراتيجيات المقترحة لعلاج إدمان الانترنت
120	خلاصة

165-121	الفصل الثالث: سمات الشخصية
122	تمهيد
122	أولاً: مفهوم الشخصية
127	ثانياً: تعريف السمات
130	ثالثاً: نظريات سمات الشخصية
131	1- نظرية جولدن البورت Allport G .W
133	2- نظرية عوامل الشخصية لرايموند كاتل (Cattell.R)
137	3- نظرية أبعاد الشخصية لهانز أيزنك
140	4- نظرية العوامل الخمسة للشخصية
143	رابعاً: التحديد الفارق للسمات
143	1- الفرق بين السمة و الاتجاه
143	2- الفرق بين السمة و العادة
144	3- الفرق بين السمة و النمط
144	4- الفرق بين السمة و القيمة
144	خامساً: تصنيف السمات
144	1- تصنيف السمات حسب البورت
147	2- تصنيف السمات حسب كاتل
151	سادساً: الاختبارات الخاصة بالسمات
151	1- اختبارات السمة الواحدة
152	2- اختبارات السمات المركبة
156	سابعاً: عوامل الشخصية الستة عشر
163	ثامناً: نقد نظرية السمات
165	خلاصة

207-166	الفصل الرابع: الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة
167	تمهيد
167	أولاً: مفهوم الصحة
170	ثانياً: السلوك المرتبط بالصحة
171	ثالثاً: مفهوم الاضطرابات السلوكية
176	رابعاً: الاتجاهات النظرية في تفسير الاضطرابات السلوكية
176	1- النظرية البيوفيسيولوجية
178	2- الاتجاه السلوكي
179	3- نظرية التحليل النفسي
180	4- النظرية البيئية
181	خامساً: المعايير المحددة للاضطرابات السلوكية
182	1- المعيار الإحصائي
182	2- المعيار الذاتي
183	3- المعيار الاجتماعي
183	4- المعيار النفسي الموضوعي
184	5- المعيار التكاملي
184	سادساً: بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة
184	1- اضطرابات النوم
189	2- اضطرابات التغذية
193	3- اضطراب العلاقات الأسرية و الاجتماعية
196	4- اضطراب مهارات التحصيل الدراسي
196	5- الاضطرابات السلوكية الجنسية
198	6- الاضطرابات النفسية
200	سابعاً: التنقيف الصحي و تغيير السلوك الضار بالصحة
200	1- التنقيف الصحي
203	2- تغيير السلوك الضار بالصحة
207	خلاصة

الجانب الميداني

248-209	الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للبحث
210	تمهيد
210	أولاً: منهج الدراسة
211	ثانياً: الدراسة الاستطلاعية
211	1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
212	2- عينة الدراسة الاستطلاعية
213	3- أدوات الدراسة الاستطلاعية
213	ثالثاً: مجال إجراء الدراسة
214	رابعاً: عينة الدراسة و كيفية اختيارها
214	1- التعريف بالعينة
215	2- خصائص العينة
217	خامساً: المقاييس المستخدمة في الدراسة
217	1- اختبار الإدمان على الانترنت لكامبرلي يونغ (IAT)
217	1-1 وصف اختبار الإدمان على الانترنت
218	2-1 حساب الخصائص السيكومترية للاختبار
222	2- مقياس العوامل الستة عشر للشخصية
222	1-2 وصف المقياس
227	2-2 حساب الخصائص السيكومترية للمقياس
240	3- استبيان الاضطرابات السلوكية المتعلقة بالصحة لدى طلاب الجامعة (من إعداد الباحثة)
240	1-3 وصف الاستبيان
241	2-3 حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان
244	سادساً: كيفية جمع البيانات الخام و تفرغها
245	سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة
248	خلاصة

302-249	<p style="text-align: center;">الفصل السادس: عرض النتائج و مناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة</p>
250	<p style="text-align: right;">تمهيد</p> <p>التذكير بالفرضيات</p> <p>أولاً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى</p> <p>1- عرض و تحليل النتائج</p> <p>2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى</p> <p>ثانياً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية</p> <p>1- عرض و تحليل النتائج</p> <p>2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية</p> <p>ثالثاً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة</p> <p>1- عرض و تحليل النتائج</p> <p>2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة</p> <p>رابعاً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة</p> <p>1- عرض و تحليل النتائج</p> <p>2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة</p> <p>خامساً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة</p> <p>1- عرض و تحليل النتائج</p> <p>2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الخامسة</p> <p style="text-align: right;">خلاصة</p>
303	<p style="text-align: right;">خاتمة</p> <p style="text-align: right;">توصيات و اقتراحات</p> <p style="text-align: right;">قائمة المراجع</p> <p style="text-align: right;">الملاحق</p>

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
142	العوامل الخمسة الكبرى و السمات الممثلة لها طبقا ل كوستا و ماكري (Costa & McCrae, 1992)	1
215	خصائص العينة حسب الجنس	2
216	خصائص العينة حسب مجال الإدمان على الانترنت	3
219	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس و معامل (α) كرونباخ عند حذف العبارة لاختبار الإدمان على الانترنت	4
220	معامل ثبات (α) كرونباخ لاختبار الإدمان على الانترنت	5
222	معامل ثبات "إعادة الاختبار" لاختبار الإدمان على الانترنت	6
225	أعداد وأرقام الفقرات على العوامل الستة عشر لاختبار كاتل	7
228	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التآلف (A) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	8
229	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة ذكاء (B) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:	9
229	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الثبات الانفعالي (C) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	10
230	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة السيطرة (E) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	11
231	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الانبساطية (F) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	12
231	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الامتثال (G) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	13
232	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الجرأة (H) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	14

233	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الحساسية (I) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	15
233	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الارتياب (L) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	16
234	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التخيل (M) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	17
235	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الدهاء (N) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:	18
235	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الاطمئنان (O) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:	19
236	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الراديكالية (Q1) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	20
237	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة كفاية الذات (Q2) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	21
237	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التنظيم الذاتي (Q3) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	22
238	معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التوتر (Q4) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها	23
239	معامل ثبات "إعادة الاختبار" لكل سمة من سمات الشخصية	24
242	الفروق بين الدرجات المرتفعة و الدرجات المنخفضة في استبيان الاضطرابات السلوكية المتعلقة بالصحة لدى طلاب الجامعة	25
243	معامل ثبات "إعادة الاختبار" لاستبيان الاضطرابات السلوكية المتعلقة بالصحة لدى طلاب الجامعة	26
244	طريقة تقدير البيانات	27
254	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل A (التآلف) لدى طلاب الجامعة	28
254	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل B (الذكاء) لدى طلاب الجامعة	29
255	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل C (الثبات الانفعالي) لدى طلاب الجامعة	30
255	يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل E (السيطرة) لدى طلاب الجامعة	31

256	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل F (الاندفاعية أو الحماس) لدى طلاب الجامعة	32
256	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل G (الامتثال أو الانسجام) لدى طلاب الجامعة	33
256	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل H (الجرأة) لدى طلاب الجامعة	34
257	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل I (الحساسية) لدى طلاب الجامعة	35
257	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل L (الارتياح) لدى طلاب الجامعة	36
258	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل M (التخيل) لدى طلاب الجامعة	37
258	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل N (الدهاء) لدى طلاب الجامعة	38
259	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل O (عدم الاطمئنان) لدى طلاب الجامعة	39
259	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q1 (الرايكية) لدى طلاب الجامعة	40
260	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q2 (الاكتفاء الذاتي) لدى طلاب الجامعة:	41
260	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q3 (التنظيم الذاتي) لدى طلاب الجامعة	42
261	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q4 (التوتر) لدى طلاب الجامعة	43
280	معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة	44
294	الفروق بين الجنسين في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة	45
297	المتغيرات المدخلة و المستبعدة	46
297	ملخص النموذج	47
298	نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار دلالة الانحدار	48
298	المعاملات	49

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	النموذج المعرفي السلوكي من الاستخدام الباثولوجي للانترنت حسب دافيس Davis	1
75	نموذج جروهل John M. Grohol لإدمان الانترنت	2
139	النموذج الكلي لأنماط الشخصية الأربعة و السمات التي تتدرج تحتها حسب أيزنك	3
146	سمة أحادية القطب	4
147	سمة ثنائية القطب	5
148	الترتيب الهرمي لكاتل الخاص بأنواع السمات و علاقتها بأنواع العوامل	6

فهرس المخططات البيانية:

الصفحة	العنوان	رقم المخطط البياني
215	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	1
216	توزيع أفراد العينة حسب مجال الإدمان على الانترنت	2

مقدمة

أصبح يقاس مدى تقدم الشعوب و الأمم و ازدهارها و رقيها ، بمدى قدرتها على صناعة التكنولوجيا و تطويرها بصفة عامة، و مدى تحكمها بالتكنولوجيا المعلوماتية بصفة خاصة، حيث تعد هذه الأخيرة بمثابة المصدر الهام للقوة و التقدم. و مما لا شك فيه فشبكة الانترنت تعد أعظم الانجازات في الأونة الأخيرة، و أهم ما في هذا الانجاز التطورات اليومية الحاصلة على مستوى الشبكة، و التي استطاعت أن تغير جذريا من العالم الذي نعيش فيه.

و لقد أحدثت الانترنت تطورات ملحوظة في حياة الأفراد، و كونها مصاغة لتتوافق مع ما تتطلبه حاجات الفرد و أهدافه و رغباته سواء علمية أم سياسية، أم اجتماعية، ثقافية... و غيرها، فهي تختصر عامل الزمن و البعد الجغرافي لتمكنه مما يشاء، و بالتالي زاد التعلق بهذه الشبكة، و زاد الاهتمام بها، و أصبحت أكثر وسائل الاتصال شعبية عند جميع أفراد المجتمعات العربية منها و الغربية.

و قد تكمن أهمية هذه الشبكة عند فئة مميزة من شرائح المجتمع، و لعلى المستفيد الأكبر مما تقدمه هذه الشبكة من مزايا و فوائد هم طلاب المرحلة الجامعية. حيث تمكن هذه الفئة من مواكبة كل ما هو جديد في مجالات علمية متعددة، و الاطلاع على التطورات الحاصلة فيها، و تسمح بتبادل الخبرات و الأبحاث، و تزيد من دافعية الطلاب نحو التعليم من خلال تسهيل البحث و توفر المعلومة في اقرب وقت و بجهد اقل، كما أنها تنمي مهارات الاتصال مع أفراد يختلفون من حيث المستوى التعليمي و الثقافي و غيرها..

إلا أن هذا التقدم الهائل كان مصحوبا بقلق واضح حول طريقة استخدامنا لهذه الشبكة، و قدرتها على التأثير في جوانب الحياة المختلفة بشكل سلبي. فإذا كان استخدام الإنترنت له مزايا كثيرة في شتى المجالات الحياتية المختلفة، إلا أنه توجد العديد من السلبيات الناشئة من هذا الاستخدام.

فبحكم الحرية المطلقة التي يتمتع بها الفرد خلال تفحصه للشبكة، و عدم تعرضه للقوانين و القيود الاجتماعية و الدينية و الأخلاقية... حيث بإمكان هذا الفرد الدخول على مواقع مرفوضة أخلاقيا، كذلك ربط علاقات و صداقات قد تؤثر سلبا، كالقدرة على التأثير في العقيدة الدينية، و القدرة على تعلم و اكتساب سلوكيات غير حميدة، الانحراف السلوكي و الدخول في عالم الجريمة... و غيرها من الأنشطة التي تعود بالضرر جراء هذا الاستخدام الغير مقيد و الغير مراقب، إضافة إلى إهدار المزيد من الوقت و الجلوس لساعات طويلة على الانترنت بدون تحقيق فائدة مرجوة.

و لعلى اخطر ما في الأمر، تعلق الفرد بهذه الشبكة، و عدم قدرته على الاستغناء عنها، حيث ظهر في الأونة الأخيرة مصطلح "إدمان الانترنت" و تباينت الرؤى بين الباحثين حول استخدام هذا المصطلح لوصف التعلق الشديد بالشبكة أم انه مجرد استخدام مفرط و غير عقلاني. إلا انه و المؤكد بينهم أن هذا التعلق يؤدي إلى مخاطر اجتماعية، نفسية، علائقية، أكاديمية، و سلوكية مختلفة تؤثر في صحة الفرد عامة، و هذا ما أدى إلى تزايد الدراسات حول هذا الموضوع بشكل ملفت للانتباه.

من هنا جاءت هذه الدراسة للبحث عن العلاقة بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، كذلك ما قد يؤدي له هذا الإدمان من اضطرابات سلوكية مرتبطة بالصحة، و الكشف عما إذا كانت هناك فروق فيها بين الجنسين، و ما هي السمات الأكثر تنبؤا بإدمان الانترنت، و ذلك في بيئتنا.

و قد احتوت هذه الدراسة على جانبين، تم انجازهما بالمنهجية التالية:

الجانب النظري، و الذي احتوى على أربعة فصول، تمثلت في:

الفصل الأول: و الذي جاء فيه إشكالية الدراسة و التساؤلات، الفرضيات المصاغة، أهمية و أهداف البحث، ثم تحديد مفاهيم الدراسة، و بعد ذلك عرض لمخلص بعض الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

الفصل الثاني: و الذي خصص لمتغير إدمان الانترنت، مفهومه، الاتجاهات النظرية المفسرة له، تصنيفات و مجالات الإدمان، المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت، كذلك شخصية مدمني الانترنت، ثم التحدث عن الآثار السلبية له، ثم الوقاية ، و في الأخير الاستراتيجيات المقترحة لعلاج إدمان الانترنت.

الفصل الثالث: خصص لسمات الشخصية، حيث وضحنا فيه مفهوم الشخصية، تعريف السمات، نظريات سمات الشخصية المختلفة، ثم التحديد الفارق للسمات، كذلك تحدثنا عن تصنيف السمات، و الاختبارات الخاصة بها، و وضعنا عنصرا لعوامل الشخصية الستة عشر و التي سيتم دراستها حاليا، و في الأخير وضعنا نقدا لنظرية السمات.

الفصل الرابع: تناولنا فيه الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة، حيث تحدثنا عن مفهوم الصحة، السلوك المرتبط بالصحة، ثم الاتجاهات النظرية في تفسير الاضطرابات السلوكية، ثم المعايير المحددة لها، و تطرقنا إلى بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة، و في الأخير كان الحديث عن التثقيف الصحي و تغيير السلوك الضار بالصحة.

أما الجانب الميداني، فقد تضمن الفصلين الخامس و السادس كما يلي:

الفصل الخامس: و الذي خصص للإجراءات المنهجية للبحث، بداية بالمنهج المتبع في هذه الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية، مجال إجراء الدراسة، ثم العينة و كيفية اختيارها و خصائصها، و بعدها تم التطرق إلى المقاييس المستخدمة في الدراسة، ثم تم شرح كيفية جمع البيانات الخام و تفريغها، و أخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل السادس: خصص هذا الفصل لعرض و تحليل النتائج و مناقشتها، حيث تم عرض و تحليل النتائج الخاصة بكل فرضية على حدى، ثم مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

طرح إشكالية الدراسة

تمهيد:

سيتناول هذا الفصل طرحا لإشكالية الدراسة انطلاقا من كون الانترنت واقعا لا مفر منه في حياتنا اليومية، إلى كونها ستعرض الفرد للخطر في حال الإدمان عليها، و بالتالي ستتحد هذه الإشكالية في التساؤلات المطروحة، و التي من خلالها سنعرض فرضيات الدراسة، ثم إبراز أهدافها و أهميتها، أيضا تحديد التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة، و حدود الدراسة، ثم التطرق إلى اغلب الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع الرئيسي للدراسة الحالية و المتمثل في إدمان الانترنت.

أولا: إشكالية الدراسة

أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة نقلة نوعية و ثورة حقيقية في عالم الاتصال، أبرزها شبكة الانترنت. هاته الأخيرة التي انتشرت في كافة أنحاء العالم و استطاعت أن تربطه بفضائها الواسع، و مكنت مختلف الشعوب بفضل ما وفرته من وسائل متعددة متاحة فيها من التقارب و تبادل الخبرات و التعارف و الاستفادة قدر الإمكان فيما بينهم.

فالانترنت **Internet** هي اختصار للكلمة الانجليزية **INTERNational NET work** و معناها شبكة المعلومات العالمية، و التي يتم فيها ربط مجموعة شبكات مع بعضها البعض في العديد من الدول عن طريق الهاتف و الأقمار الصناعية، و يكون لها القدرة على تبادل المعلومات بينها من خلال أجهزة كمبيوتر مركزية تسمى باسم أجهزة الخادم، التي تستطيع تخزين المعلومات الأساسية فيها و التحكم بالشبكة بصورة عامة. (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 45)

و تعد الانترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل، و وقت أقصر و إنجاز أكبر، و جاذبية بين المستخدمين نظرا للخدمات المتعددة التي تقدمها الانترنت لمستخدميها مثل البريد الالكتروني E.mail، نقل الملفات، الشبكة العنكبوتية Web، الاتصال بالهاتف... و غيرها من الخدمات المتخصصة في مجالات أخرى لأنشطة الفرد.

و قد استطاعت هذه الشبكة تخطي حاجزي الزمان و المكان، و سهولة اتخاذ القرارات و القدرة على التنوع، حيث يتم التعليم و الإعلام حسب الطلب، و بدون تكلفة و تخطي القيود البيروقراطية و الإدارية و أيضا القيود الاجتماعية. (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد، 2010)

و نظرا للتطور الحاصل في العالم، فقد أصبح استخدام الانترنت من الأمور الهامة لمواكبة هذا التطور، بل و قد يكون إلزاميا في بعض الأحيان، الأمر الذي جعل منه سمة العصر حيث أعطته صبغة مميزة و فريدة، إذ يمكن القول بأنه عصر الانترنت.

و كونها قد تغلغت في كافة مجالات اهتمامات الأفراد، مع سهولة الحصول عليها سواء في المنزل أو خارجه أو في مكان العمل، و ذلك باستخدام وسائل متنوعة منها الكمبيوتر و الهاتف المحمول ... و غيرهم، نجد أن الانترنت تستخدمها كافة فئات المجتمع العمرية من أطفال و راشدين و كذا كبار السن، و أيضا كافة طبقات المجتمع الراقية و البسيطة، فقد أصبحت تلهم جميع الأفراد، بل و أصبحت ضرورة من ضروريا الحياة.

و من دلائل أهمية الانترنت ازدياد عدد المستخدمين لها يوميا على مستوى العالم، حيث تشير الإحصائيات إلى أن نسبة المستخدمين الجدد يصل إلى حوالي عشرة آلاف مشترك يوميا (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد، 2010). فقد أشارت الإحصائيات أنه نهاية العام 2007 م تضاعف عدد مستخدمي الانترنت نحو حوالي (17) مرة ليصل إلى مليار مستخدم في مدة (10) سنوات فقط، حيث لم يكن يتجاوز (70) مليون شخص في عام 1997 م، و هي زيادة لم تشهدها أي وسيلة إعلامية أخرى على مدار التاريخ، فضلا عن استمرار انتشارها إلى غاية يومنا هذا. (علي، محمد النوبي محمد، 2010، ص. 16)

و حسب الإحصائيات التي ينشرها الموقع الإلكتروني "إحصائيات الانترنت المباشرة" Interet Live Stats، فقد وصل عدد مستخدمي الانترنت إلى 2 مليار و ذلك سنة 2010 م أي ما نسبته (29.2%) من سكان العالم، و مع مطلع العام 2015 م وصل العدد إلى أكثر من (3) ملايين مستخدم بنسبة تقدر ب (43%)، لترتفع هذه النسبة مع العام 2016 م

لتصل إلى (46.1%) من سكان العالم موصولون عبر شبكة الانترنت العالمية. (Interet)
(Live Stats, N.D.)

أما في الوطن العربي، و رغم أنه متأخر بعض الشيء في الالتحاق بالركب الحضاري و التكنولوجي الغربي، إلا أن عدد مستخدمي الانترنت قد فاق (12) مليون في نهاية 2004م، و ذلك يعود أساسا إلى تحسن البنية التحتية للاتصالات في أنحاء العالم العربي، و إلى انخفاض كلفة الاتصال مع الشبكة، و انتشار الحاسوب في المنازل و المدارس، و الغالبية العظمى من المستخدمين العرب هم من أعمار (14-42) سنة حسبما تشير إليه الدراسات. (أبو عيشة، فيصل، 2010، ص ص. 242-243)

و في الجزائر، و حسب الموقع الإلكتروني "إحصائيات الانترنت العالمية" Interet World Stats، فإن هناك زيادة مستمرة في عدد المستخدمين، حيث لم يكن يتجاوز عددهم (50000) مشترك خلال سنة 2000 م بنسبة (0.2%) من إجمالي السكان، ليتجاوز (4) ملايين مشترك خلال (10) سنوات بنسبة قدرت ب (13.6%) و ذلك سنة 2010 م، و يرتفع بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة ليصل إلى (15) مليون مستخدم أي ما نسبته (37.3%) في سنة 2016 م. (Interet World Stats, N.D.)

تجدر الإشارة إلى أن شبكة الانترنت مقارنة بوسائل اتصالية أخرى حطمت و في زمن قياسي جميع الحواجز التي عطلت وصول الوسائل الاتصالية الأخرى إلى أكبر عدد من المشتركين، فقد احتاج على سبيل المثال المذياع إلى (82) سنة حتى أصبح لديه (50) مليون مشترك، بينما احتاج التلفاز إلى (51) سنة لنفس العدد، في حين أن شبكة الانترنت لم تحتج سوى بضعة سنوات لتجمع العالم كله اشتراكا في خدماتها. (محي الدين، حسانة، 2001)

صحيح أن الانترنت أصبحت أداة حيوية مهمة في توفير جميع متطلبات الإنسان المعاصر، و لها فوائد و مزايا متنوعة في مجالات عدة، منها العلمية، الثقافية، التجارية، الطبية... بالإضافة إلى مجموعة من الفوائد النفسية و الوظيفية من استخدام الانترنت في الحياة اليومية. فقد وجد كل من شاو و جانت (Shau & Gant) أن استخدام الانترنت لدى

مجموعة من المشاركين في جلسات دردشة مع شريك مجهول أدى بشكل ملحوظ إلى إنقاص درجات الشعور بالوحدة و الاكتئاب لديهم، و في المقابل أدى إلى زيادة كبيرة في الثقة في النفس و الشعور بالمساندة الاجتماعية. (Shaw, L. H., & Gant, L.M., 2002)

إلا أن الأمر لا يخلو من وجود جانب سلبي لهذا الاستخدام الذي يرتبط أساسا بمضمون الشبكة و طبيعة ما تقدمه لنا و كذا كيفية استغلال الأفراد له، و الذي قد يشكل ضررا له و للمحيطين به. فقد أشارت دراسة جرايكر (Graycar, 2000) إلى أن استخدام الانترنت قد ساعد على نشر المواد الجنسية الفاضحة، و المواد المثيرة للعنصرية و الترويج لها، و كذا نشر معلومات عن كيفية صناعة المواد الحارقة و المتفجرات، كما أدى استخدام الانترنت إلى انزعاج و تهديد الآخرين و التعدي عليهم برسائل فاحشة.

و في ذات السياق أظهرت دراسة فنكلهر (Finkelhor, 2000) التي أجريت على مجموعة من الأحداث الذين يستخدمون الكمبيوتر سواء في المنزل أو خارجه، أن هناك نسبة كبيرة من هؤلاء الأحداث قد تلقوا إغواء جنسيا، و تعرضوا لصور غير مرغوب فيها، ضف إلى ذلك أن بعضهم قد تعرضوا للتحرش الجنسي. (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

فخطورة الانترنت تنبثق من سرية المعلومات المقدمة و المتنوعة لإشباع رغبات الأفراد و فضولهم نحو اكتشاف المزيد، حيث أن الفرد هنا يتحكم في أنشطته و يحددها حسب أهدافه و يختار المعلومات و يزور المواقع التي قد تخالف مبادئه و قيمه، كل ذلك في غياب الرقابة الصارمة و قلة التوعية.

و لهذا فإن شبكة الانترنت لها تأثير كبير على بعض مستخدميها، عندما يسوء استخدامهم للشبكة و يفرطون فيه و يعتمدون عليه اعتمادا شبه تام، و يشعرون بالاشتياق الدائم لها إذا ما حدث ما يمنع اتصالهم بهذه الشبكة، و يحاولون تصفية كل التزاماتهم قبل أن يتصلوا بالشبكة. و يصبح شغلهم الشاغل هو كيف يعودوا مرة أخرى للدخول على الانترنت، و بهذا يفقدون استقلاليتهم و يصبحون عبدا بل أسيرا له، لأن الانترنت أصبحت

تتحكم في كل أنشطتهم الحياتية ... و هذا ما يطلق عليه إدمان الانترنت. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 3)

و في حقيقة الأمر، يذكر أن أول من وضع مصطلح الإدمان على الانترنت هي **كمبرلي يونغ Kimberly Young** سنة 1994 م و التي تعد من أولى الأطباء الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة، و في عام 1995 م قدم اونيل **O'neill** مقالة بعنوان "سحر و إدمان الحياة على شبكة الانترنت" و التي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، و تبعه اقتراح **ايفان غولدبرج Evan Goldberg** عام 1995 م بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل. و لم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري حتى قدمت **كمبرلي يونغ** في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان "إدمان الانترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للاتحاد النفسي الأمريكي المنعقد في تورنتو عام 1996 م. (كمبرلي، ي، دبت، ص. 12). حيث قدمت في هذا الاجتماع العديد من الأوراق الأكاديمية أبحاثا، و نظريات حول آثار الأنماط السلوكية المتعلقة بالانترنت، و تضمنت أيضا مناقشات عامة حول الادمانات التكنولوجية، و ربط حالات استخدام الانترنت بعلم الأمراض، و لقد اظهر الحضور القوي في هذه المناقشات طلبا متزايدا بين أخصائيي الصحة النفسية للمعرفة أكثر حول استخدام الانترنت (كمبرلي، ي، دبت، ص. 375)

و هنا تذكر **كمبرلي يونغ** أن موضوع إدمان الانترنت اكتسب مصداقية لدى مختصي الصحة النفسية كاضطراب مهم يؤثر سلبا على حياة الفرد المدمن، و يظهر ذلك من خلال تعدد و تنوع الأبحاث و الدراسات حوله خصوصا الغربية منها، و كذلك النتائج المتوصل إليها.

فقد أجرى **طومسون (Thompson,1996)** دراسة بين مستوى التعود (الاعتیاد) على الانترنت و إدمان الانترنت، و تكونت العينة من (204) طلاب و طالبات من المرحلة الثانوية الذي يبلغ متوسط استخدامهم (25) ساعة أسبوعيا، و بتطبيق مقياس استخدام الانترنت، أظهرت النتائج أن نسبة (85%) من أفراد العينة وصلوا إلى مستوى إدمان الانترنت. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و في دراسة سويسرية صدرت عن مركز متابعة إدمان المخدرات و المسكرات حذرت من أن كثرة استخدام الانترنت قد تؤدي إلى نوع من الإدمان المرضي سواء عند المراهقين أو البالغين، و أن الإفراط في التعامل مع ألعاب الانترنت و غرف المحادثة و تصفح المواقع الإباحية قد تؤدي إلى مشاكل نفسية و صحية و تتحول مع الوقت إلى نوع من الإدمان الضار. (أبو العينين، تامر، 2008، 24 أكتوبر)

و من الدراسات العربية نذكر ما توصلت إليه هبة ربيع (2003م) في دراسة أجرتها لمعرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط للانترنت يؤدي إلى إدمان المستخدم لها و ما هي الظروف المسؤولة عن إدمان الانترنت، حيث توصلت إلى وجود فروق بين المدمنين و غير المدمنين في كل من دوافع و عدد ساعات استخدام الانترنت في اتجاه المدمنين، خصوصا في دوافع حرية التعبير و إشباع رغبة يصعب إشباعها في الواقع. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و بعد دراسات عديدة تؤكد في كل مرة خطورة الموضوع، فقد أقر الاتحاد النفسي الأمريكي على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى، و عرفه على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت، و المصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة" (Tori, D., 2000,) (April)

إذن؛ فاستخدام الانترنت إذا زاد عن المعدل المقبول و تحول إلى إفراط في الاستخدام، أو إذا أسئئ استخدامه، أو استخدم بأسلوب سلبي مبالغ فيه و لغير الأغراض التي أنشئ من أجلها، هنا يتحول استخدام الانترنت إلى سلوك مرضي، و نكون هنا بصدد ظاهرة سلبية خطيرة على حياة الإنسان و اتزانه في صحته النفسية... فعندما يفرط الإنسان في استخدام الانترنت بصورة مبالغ فيها تزيد عن مجرد الاستخدام المعتاد من حيث المدة الزمنية، و نوعية و أعراض الاستخدام أو التطبيقات، و يجد نفسه مدفوعا بشكل قسري دون حاجة فعلية ملحة إلى استخدام الانترنت، و لا يستطيع التوقف عن هذا السلوك أو مقاومته أو السيطرة عليه و التحكم في دفعاته كنوع من السلوك القهري، عندئذ يكون هذا

السلوك اعتماديا و يصبح الفرد مدمنا على الانترنت. (زيدان، عصام محمد، 2008،
افريل)

و هنا يرى غروهل (Ghrohel, 2003) أن الانترنت مثله مثل أي هواية يبدأ مستخدميه في قضاء وقت كبير عليه الأمر الذي يؤدي إلى إدمانه. و بحسب هاردي (Hardy, 2004) فان الوقت الذي يقضيه الشخص على الانترنت بحثا عما يهيمه يعد أحد أشكال التوازن بين شيئين متناقضين، بل صراعين متناقضين هما الرغبة في شيء ما و الخوف من شيئا خر كلاهما يريد هما الشخص. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 5)

و ينتشر إدمان الانترنت بين كافة الفئات العمرية و الطبقات الاجتماعية و المستويات المهنية المختلفة. و تذكر الدراسات المبكرة أن معدل انتشاره بلغ ما بين (40-80%) من مستخدمي الانترنت، لكن الدراسات الحديثة تذكر معدلات اقل تتراوح بين (6-14%)، و تتراوح أعمار مدمني الانترنت (29-43) سنة. و تشير دراسات أخرى إلى أن معدل انتشار إدمان الانترنت يتراوح ما بين (15-20%) من مستخدمي الانترنت، و تتراوح أعمار المدمنين بين (18-55) سنة. و ينتشر إدمان الانترنت بين المتعلمين الكبار و الصغار على حد سواء، و ليس للسلالة أو العرق تأثير على إدمان الانترنت. و قد يرجع هذا التفاوت إلى أن الدراسات المبكرة اعتمدت على عينات عمدية صغيرة مختارة من مفرطي الاستخدام، أما الدراسات الحديثة فقد اعتمدت على عينات كبيرة بمدى واسع من مفرطي و قليلي الاستخدام للانترنت. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و لقد بلغ الاهتمام العالمي بمشكلة إدمان الانترنت درجة كبيرة ، حيث أنشأت ماريسا هيكت-اورزاك **Maressa Hecht Orzach** قسما لخدمة و علاج إدمان الانترنت بمستشفى ماكلين في مدينة بالمونت، و أنشئت أول عيادة نفسية لعلاج إدمان الانترنت في جامعة هارفورد الأمريكية سنة 1996 م، ثم قامت كامبرلي يونغ بتأسيس و إدارة مركز متخصص لإدمان الانترنت بجامعة بيتسبرج في عام 1998 م، و تم الإعداد لإصدار مجلة نفسية متخصصة في إدمان الانترنت.

إن هذا الاهتمام يدفعنا بشكل مباشر للبحث حول التأثيرات الممكنة لإدمان الانترنت على صحة الفرد المدمن.

فالصحة حسب ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية في تعريفها لها هي "حالة من السلامة و الكفاية البدنية و النفسية و الاجتماعية، و ليس الخلو من المرض أو العجز" (Organisation Mondiale de la Sante , N.D.). حيث يتضح من هذا التعريف أن الحديث عن صحة متكاملة ايجابية ينطلق من الشمولية في جميع الجوانب البدنية و الاجتماعية و النفسية. في المقابل، فالكثير من سلوكيات الفرد و عاداته الصحية، و ما يقوم به من ممارسات على صلة وثيقة بصحته الجسمية و النفسية، و ما يتعرض له من أمراض و معاناة قد تسبب له الوفاة أو الإعاقة أو حتى الاضطرابات النفسية و العقلية. (شيلي، ت، 2008، ص. 31). فحدوث أي اضطراب في السلوكيات المرتبطة بالصحة على اختلافها سواء المتعلقة بالنوم، التغذية، الحالة النفسية و العلاقات الاجتماعية... يؤدي ذلك إلى اختلال الصحة العامة. حيث يطلق مصطلح الاضطرابات السلوكية على أنماط السلوك أو عمليات التفكير أو المشاعر التي ينظر إليها بواسطة الفرد أو المجتمع باعتبارها غير مرغوب فيها أو مطلوب التحكم فيها لتغييرها سواء من قبل الفرد أو المجتمع. (فايد، حسين، 2001، ص. 11).

و لقد ظهرت العديد من الأبحاث و الدراسات التي اهتمت بالاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة و علاقتها بإدمان الانترنت. حيث أجرت سكيرر (Scherer,K , 1997) دراسة لمعرفة الاستخدامات الصحية للانترنت، و طبقت مقياس استخدامات الانترنت على 531 من مستخدمي الانترنت من طلاب الجامعة. و أظهرت النتائج أن 13 % منهم يفرطون في استخدام الانترنت بشكل غير صحي، و انه يؤثر سلبيا على توافقهم النفسي.

(Scherer, K. , 1997, november/december)

و لعل ما توصلت إليه شابيرا (Shapira, 1998) يؤكد ما سبق، حيث أنها تشير للمشكلة بهوس أو جنون الانترنت بدلا من إدمان الانترنت، و لكن الشيء البارز كما قالت هو وجود اضطرابات أو مشكلات سيكاترية أخرى، حيث وجدت أن (9) أفراد من بين

عينة تتكون من (14) فردا يعانون من اكتئاب الهوس في وقت المقابلة، و أن (11) منهم يعانون من اكتئاب الهوس في فترات من حياتهم، و نصف العينة يعانون من القلق الاجتماعي، و أن (3) منهم يعانون من الشره المرضي بالإضافة إلى أن (6) منهم يعانون من اضطرابات الأكل في بعض الأوقات من حياتهم. أيضا وجدت أن (4) منهم يعانون من نوبات الغضب الشديدة التي لا يمكن التحكم فيها، و النصف يعاني من حالات ضبط الدافع أثناء حياتهم، و وجدت (8) من أفراد العينة يعانون من سوء تعاطي الكحوليات و بعض العقاقير الأخرى في بعض الأوقات من حياتهم. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص. 20-21)

إن المتخصص لظاهرة الإدمان على الانترنت و كيف لها أن تؤثر على أشخاص دون آخرين، يجعلنا نتساءل عن طبيعة هؤلاء الأفراد و ما يميزهم عن غيرهم حتى يقعون في مصيدة الانترنت. إذن مما لا شك فيه أن مدمن الانترنت يحمل سمات شخصية تميزه عن غير مدمن الانترنت. و المقصود بالسمة حسب **احمد عبد الخالق** هي "خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي يمكن أن يختلف فيها الأفراد، فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هناك فروق فردية فيها". (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 67)

و في هذا الصدد فقد بحثت **كمبرلي و روبرت (Kimberly & Robert)** عن سمات الشخصية المرتبطة بإدمان الانترنت و تم تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت على (312) فردا من المتطوعين على الشبكة، و ظهر أن (259) فردا بنسبة (80%) من العينة مدمني انترنت، حيث اظهروا درجة عالية في الاعتماد على الذات، و في الحساسية الانفعالية و العدوانية و ضعف تقدير الذات و أنهم غير مؤكدين لذواتهم الشخصية و تفضيل قوي للأنشطة الانفرادية، و بشكل عام فقد أظهرت النتائج وجود نمط مميز لمدمني الانترنت كالانطواء و الانسحاب من الحياة الواقعية. (Kimberly, Y, & Robert (C. R.,1998, April

و في فحصها للعلاقة بين إدمان الشبكة و أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في مصر و السعودية، فقد توصلت **الارنوط** إلى وجود ارتباط دال إحصائياً

بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت. كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيه في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، فكانت الفروق لصالح الذكور في الانبساطية، العصابية، الذهانية، العدوانية، البارانويا، العدائية، الأرق الليلي، الحساسية التفاعلية. في حين كانت هذه الفروق لصالح الإناث في الانطوائية، الأعراض السيكوسوماتية، القلق، الاكتئاب، العصاب القهري، توهم المرض، الفوبيا. وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. وكذلك وجود فروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.2).

كما أظهرت دراسة **جلال و الصالحين (2005)** وجود فروق دالة بين مفراطي ومنخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية و هي الانبساطية و العدوانية و تأكيد الذات و البحث الحسي، و على سمات الشخصية السلبية و هي توهم المرض و القلق، كما بينت النتائج وجود بروفيل مميز لمفراطي استخدام الانترنت. (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر)

و في حقيقة الأمر فقد تركز اهتمامنا في هذه الدراسة على الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة و سمات الشخصية لدى مدمني الانترنت لفئة مميزة في المجتمع ...

فقد أشارت غالبية البحوث التي تناولت الخصائص الديموغرافية لمستخدمي الانترنت في العالم إلى عدة نتائج أهمها: من ناحية العمر، فإن أكبر نسبة لمستخدمي الانترنت تقع في الفئة العمرية ما بين (21-26) سنة، و يليها أصحاب الفئة العمرية (26-30) سنة، ثم فئة كبار السن. و فيما يخص الناحية التعليمية فإن النسبة الأكبر من المستخدمين هم أصحاب الدرجة الجامعية و الثانوية، و تقل النسبة عند أصحاب حملة الشهادات العليا. (نصر، حسني محمد، 2003، ص. 43). من هنا فإننا نجد أن اغلب الدراسات حول إدمان الانترنت تركزت على فئة طلاب الجامعة باعتبارهم أكثر الفئات استخداما له، حيث

تشير الإحصائيات المتوفرة إلى أن (72%) من طلاب الجامعة يستخدمون الانترنت، و لذلك فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت خاصة الاستخدام المبالغ فيه كما و نوعا أي فترات الاستخدام و نوعية المعلومات و كيفية الاستخدام. (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

و لعل طلاب الجامعة هم أكثر شرائح المجتمع قابلية و تعرضا لإدمان الانترنت لعدة أسباب منها أنهم يمرون بمرحلة نمو نفسي مهمة يتم فيها تشكيل الهوية و إنشاء علاقات شخصية و اجتماعية حميمة، من هنا جاء اهتمامنا في هذه الدراسة بهذه الفئة، و الكشف عن المجالات الأكثر اهتماما لديهم فيما تقدمه الانترنت، خصوصا مع الانتشار الهائل و الاستخدام الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي خصوصا الفيسبوك، كذلك البحث عن سمات الشخصية المميزة لطلاب الجامعة المدمنين على الانترنت و التي تحددت في هذه الدراسة بالعوامل الستة عشر للشخصية حسب كاتل، و كذا الكشف عما إذا كان هذا النوع من الإدمان قد يؤدي إلى مشكلات و اضطرابات سلوكية تمس صحة المدمن، و التي تحددت في أبعاد مهمة تمثلت في النوم و التغذية، الحالة النفسية و العلاقات الاجتماعية، و مهارات التحصيل الدراسي، و كذا السلوك الجنسي، و ذلك في بيئتنا، حيث يمكن تجسيد ذلك بطرحنا للتساؤل التالي:

التساؤل العام:

ما هي سمات شخصية الطالب الجامعي المدمن على الانترنت؟ و هل هناك سمات تنبؤ بظهور اضطرابات سلوكية مرتبطة بصحته؟
و الذي تنبثق منه مجموعة التساؤلات التالية:

1. ما هي أكثر مجالات الانترنت إدماناً لدى طلاب الجامعة؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت وسمات الشخصية (العوامل الستة عشر) لدى طلاب الجامعة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس؟
5. هل تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة؟

ثانياً: فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد سمات شخصية مميزة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت ، حيث أن هناك سمات تنبؤ بظهور اضطرابات سلوكية مرتبطة بصحته.

الفرضيات الجزئية:

1. تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) أكثر مجالات الانترنت إدماناً لدى طلاب الجامعة.
2. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت وسمات الشخصية (العوامل الستة عشر) لدى طلاب الجامعة.
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس.
5. تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

ثالثا: أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من مشكلتها و أهدافها و متغيراتها، و كذا موضوعها الذي يعتبر حديث نسبيا في الميدان النفسي، و لعل ذلك يتضح في مايلي:

هذه الدراسة تتناول موضوعا هاما ظهر حديثا في علم النفس يتمثل في "إدمان الانترنت"، و الذي أصبح ظاهرة مرضية متنامية كما و كيفا لدى مختلف فئات العمرية و التعليمية و الثقافية .. في المجتمع، و عند كلا الجنسين. حيث يعتبر إدمان الانترنت سلوك غير سوي يقوم به المدمن هروبا من الحقيقة من خلال الانغماس في عالم افتراضي خيالي يقوده تدريجيا إلى الأوهام و الانسحاب من الواقع، مما يؤدي به إلى سوء التوافق و ظهور اضطرابات مختلفة، و اعتماد أساليب حياتية غير توافقية.

فهذا الإدمان بات أمرا واقعا لا مجال لتجاهله، حيث ظهرت العديد من الدراسات حوله خصوصا الغربية منها، و التي توصلت إلى نتائج تجعلنا نعيد النظر في طريقة استخدامنا لهذه الشبكة، و التي قد تصبح مضرّة لشبابنا و أطفالنا، بل و قد تصبح خطيرة في بعض الأحيان. فهذه الدراسة تعتبر امتدادا لدراسات بعض الباحثين و المهتمين بدراسة الإدمان على الانترنت و علاقته بمتغيرات كثيرة منها سمات الشخصية، و بعض الاضطرابات النفسية و السلوكية و التكيفية و الجسدية ... و غيرها كثير.

كما تكمن أهمية الدراسة في إثراء المعرفة النظرية حول الموضوع، خصوصا لقلّة المراجع في مكتبتنا و التي تتحدث بعمق حول إدمان الانترنت، و تفسيراته النظرية و أعراضه، و تأثيراته السلبية على الأفراد، كذلك السبل الوقائية و العلاجية لهذا النوع من الإدمان .

أيضا تبرز أهمية الدراسة في خصوصية الفئة العمرية و التعليمية (طلاب الجامعة) المراد دراستها. على اعتبار أن هذه الفئة هي الأكثر استخداما و اتقانا لهذه التكنولوجيا، و الأكثر اهتماما بها و بالتالي الأقرب إلى خطر الإدمان عليها. و في المقابل فإن هذه الفئة يقع على عاتقها مسؤولية الارتقاء بالمجتمع و تطويره نحو الأفضل، و بالتالي

توجيهه و تغيير مساره من الاستغلال السلبي لهذه الشبكة و إدراك مدى خطورة الأمر على شخصيته و سلوكاته و المحيطين به، إلى الاستغلال الصحيح و الأمثل لها.

و تندرج هذه الدراسة ضمن اهتمامات علم نفس الصحة، الذي يهتم بجوانب مختلفة متعلقة بالصحة و كذا الجوانب النفسية و الاجتماعية و السلوكات الصحية و الخطرة المرتبطة بالصحة، حيث أن الصحة تتأثر بجمع الجوانب النفسية و الاجتماعية، و السلوكية و العلائقية... إذ لا يمكن الحديث عن صحة متكاملة في وجود خلل في احد هذه الجوانب، و بالتالي تبرز هنا أهمية أخرى لهذه الدراسة كونها تلفت الانتباه إلى سلوك الإدمان على الانترنت و كيف له أن يؤثر على سلوكات أخرى و يجعلها سلوكات مضطربة غير صحية، و بالتالي ضرورة الانتباه إلى بعض السلوكات التي نقوم بها دون الوعي بمخاطرها و ذلك من أجل الحفاظ على الصحة.

و يمكن القول أن هذه الدراسة لها أهمية في المساعدة على وضع خطط و برامج إرشادية نفسية لمدمني الانترنت، و ذلك بعد إلقاء الضوء على سمات شخصية المدمن و كذا المشكلات السلوكية المرتبطة بهذا النوع من الإدمان.

رابعاً: أهداف الدراسة

الكشف نظرياً عن طبيعة الإدمان على الانترنت، و تفسيراته النظرية و أعراضه المميزة له، و ما توصلت إليه مختلف الأبحاث و الدراسات حول التأثيرات السلبية لهذه الظاهرة. ثم الكشف عن أكثر المجالات إدماناً لدى فئة مهمة تمثلت في طلبة الجامعة. ثم وضع بروفيل شخصية مدمن الانترنت من خلال الكشف عن العلاقة بين سمات الشخصية و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، أيضاً البحث عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة، و البحث عما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين فيما يخص هذه الاضطرابات لدى طلاب الجامعة. و في الأخير الكشف عن سمات الشخصية التي يمكن من خلالها أن نتنبأ بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

خامسا: حدود الدراسة

يمس موضوع الإدمان على الانترنت جوانب متعددة و مختلفة، بما فيها الجوانب النفسية، الاجتماعية، المهنية، الدراسية، الجوانب الصحية... و في هذه الدراسة سوف يتم التركيز على شخصية المدمن على الانترنت و ذلك من خلال دراسة العلاقة بين سمات الشخصية و إدمان الانترنت، و كذلك التركيز على الجانب الصحي و كيف يمكن أن يتأثر بالإدمان على الانترنت، و ذلك باختيار بعض السلوكات المرتبطة بالصحة، و التي قد تمسها اضطرابات جراء هذا الإدمان، حيث ستقتصر دراستنا على كل من سلوك النوم و التغذية و السلوك الجنسي و الحالة النفسية و الاجتماعية و الدراسية ، و كيف يمكن أن تتأثر مع زيادة استخدام الانترنت حتى الوصول إلى درجة الإدمان عليها، إلى أن تصبح من السلوكات المضطربة الغير صحية التي تؤدي بالفرد إلى جملة من الاضطرابات و المشاكل في الصحة بمفهومها الشامل. مع الإشارة إلى عدم التعرض لباقي السلوكات المرتبطة بالصحة التي قد تتأثر بهذا النوع من الإدمان، و التي يمكن أن تكون لها علاقة بموضوع الدراسة، لأن السلوكات المحدد دراستها قد تكون درجة تأثيرها على صحة الفرد و حياته عموما أكبر مما قد تؤدي له باقي السلوكات الأخرى.

سادسا: تحديد مفاهيم الدراسة

الإدمان على الانترنت: إن مسألة إدمان الانترنت تتمثل في أن الفرد يقضي كل الوقت المتاح له أمام الكمبيوتر للتعامل مع شبكة الانترنت وهو أمر يسبب لهم مشاكل صحية و نفسية، إضافة إلى التكلفة الباهظة التي يتكبدها ، وهذا النوع من الإدمان يتسبب في إبعاد الشباب عن الحركة و النشاط الجسدي و التفاعل الاجتماعي المباشر، و يحولهم إلى خاملين و عاجزين عن إتقان أية مهارات إنسانية بخلاف مهارة استخدام الانترنت.

فعندما يبدأ الشخص في الإبحار بالفضاء الافتراضي ، يدرك أن ما يحصل عليه من معلومات لا يمثل سوى جزءا بسيطا من محتويات الشبكة ويزيده هذا الإدراك إصرارا على اكتشاف المزيد وبالتالي يجد نفسه متعلقا بشكل كبير بهذه الشبكة دون أن يشعر

بمرور الوقت بما يقارب الارتباط النفسي بهذا المصدر المعلوماتي. (الحجازي، عبد الفتاح بيومي، 2002، ص ص.53-54)

و إجرائيا، تدل الدرجة الكلية و المرتفعة المتحصل عليها في اختبار الإدمان على الانترنت المستخدم في هذا البحث على إدمان الفرد للانترنت.

سمات الشخصية: يعرف كاتل سمات الشخصية بأنها "مجموعة ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، و معالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال" (الميلادي، عبد المنعم، 2006، ص. 35). و توصل كاتل بإتباعه منهج التحليل العامل إلى تحديد ستة عشر عاملا للشخصية، يقيسها الاختبار المعروف بهذا الاسم "اختبار العوامل الستة عشر للشخصية" "Sixteen Personality Factor Questionnaire" (16PF). (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 170) تمثلت هذه العوامل في:

- العامل A التآلف (المنفتح / الانطوائي)
- العامل B الذكاء (الذكاء / الغباء)
- العامل C الثبات الانفعالي (هادئ / سهل الإستثارة)
- العامل E السيطرة (محب للسيطرة / خاضع)
- العامل F الاندفاعية أو الحماس (المرح / الاتزان)
- العامل G الامتثال أو الانسجام (حي الضمير/ غير مبالي أو نفعي)
- العامل H الجرأة (جريء / خجول)
- العامل I الحساسية (الخنوع / قوي الإرادة)
- العامل L الارتياب (الشك / الثقة)
- العامل M التخيل (ذو خيال/ عملي)
- العامل N الدهاء (الحنكة) (داهية/ ساذج)
- العامل O عدم الاطمئنان (غير مطمئن / مطمئن)
- العامل Q1 الراديكالية (مجدد / تقليدي)

- العامل Q2 الاكتفاء الذاتي (مستقل / اتكالي)
- العامل Q3 التنظيم الذاتي (منضبط/ غير منضبط)
- العامل Q4 التوتر (متوتر/ الاسترخاء)

و إجرائيا: سمات الشخصية هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عامل على حدى في مقياس العوامل الستة عشر للشخصية.

الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة: يطلق مصطلح الاضطرابات السلوكية على أنماط السلوك أو عمليات التفكير أو المشاعر، التي ينظر إليها بواسطة الفرد أو المجتمع باعتبارها غير مرغوب فيها أو مطلوب التحكم فيها و تغييرها سواء من قبل الفرد أو المجتمع. (فايد، حسين، 2001، ص. 11)

و قد تحددت الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة في هذه الدراسة بكل من اضطرابات النوم، اضطرابات التغذية، اضطرابات نفسية و علائقية اجتماعية، و اضطراب مهارات التحصيل الدراسي، و كذا الاضطرابات الجنسية.

و إجرائيا: تدل الدرجة المرتفعة المتحصل عليها في استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة على ميل صاحبها إلى إتباع سلوكيات غير صحية و غير سليمة أي وجود اضطرابات سلوكية مرتبطة بالصحة لدى الفرد.

سابعاً: الدراسات السابقة

دراسة كمبرلي يونغ (Kimberly, Y., 1994) :

قامت كمبرلي يونغ في البداية بإجراء دراسة مسحية سنة 1994 حول مدمني الانترنت في الولايات المتحدة الأمريكية. فقد قامت بإعداد استبيان قصير متكون من 8 أسئلة قدمته لمستخدمي الانترنت، معتمدة في ذلك على نفس المعايير المستخدمة في تشخيص الإدمان على الكحول، و القمار، حيث تم توزيعه عبر العديد من المواقع على الانترنت. و لقد تحصلت بذلك على (40) ردا في البريد الالكتروني في اليوم الموالي، و كانت من مناطق

ودول مختلفة. و قد احتوت ردود المجيبين على كلمة (نعم) أي أنهم كانوا مدمنين على الانترنت. فقد استمروا بالبقاء على الانترنت لمدة (6) ساعات أو (8) أو حتى (10) ساعات أو يزيد كل مرة، دون الاكتراث للمشاكل التي كانت تسببها هذه العادة لعائلاتهم، أو علاقاتهم، أو حياتهم العملية أو الدراسية.

بعد ذلك قامت بتوسيع نطاق الدراسة المسحية، فاستفسرت عن الوقت الذي يقضيه مستخدمو الانترنت لأهداف شخصية (أهداف غير أكاديمية أو ليست ذات صلة بالعمل)، و عن الأشياء التي يتعلقون بها أكثر من غيرها، و كذلك عن ماهية المشاكل بالتحديد المتسببة لهوسهم، أو عن أي نوع من العلاج الذين يبحثون عنه، و فيما إذا كانت لديهم تجارب سابقة مع أية ادمانات، أو مشاكل نفسية أخرى ... و قد اعترف مستخدمو الانترنت بأنهم يشغلون اوقاتا أطول و أطول على "الخط المباشر" مكافا إياهم ذلك المزيد من حياتهم الحقيقية. (كمبرلي، ي، دبت. ، ص ص.8-12)

دراسة كمبرلي يونغ (Kimberly, Y, 1996) :

حاولت يونغ من خلال هذه الدراسة إثبات أن الاستخدام المفرط للانترنت ينتج عنه أعراض كتلك التي نجدها لدى مدمني المخدرات و الكحول و إدمان القمار التي حددها الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع DSM-IV . و على أساس هذه المعايير قامت بدراسة على عينة قوامها (396) كمستخدمين مدمنين للانترنت، و (100) منهم كانوا غير مدمنين للانترنت، في الولايات المتحدة الأمريكية، بعدها أخضعت المعلومات الكمية التي تم جمعها إلى التحليل لمعرفة الصفات و السلوكات الناتجة، و قد اعتبرت إجابة الشخص بنعم على 5 أسئلة أو أكثر من ثمانية أسئلة مدمنا على الانترنت.

و قد تم استخدام النسب المئوية الانحراف المعياري و الرسوم البيانية. حيث تضمنت عينة المدمنين (157) من الذكور بمتوسط العمر (29)، و كذلك (239) من الإناث بمتوسط العمر قدره (43)، و قد تم حساب متوسط الخلفية المهنية و تبين أن 42 % ليست لديهم خلفية وظيفية (مثل ربات البيوت و المتقاعدين) و تبين أن (11.8 %) من العمال،

(39%) من الموظفين الحكوميين و 8% من الموظفين الخبراء، و قد بلغ متوسط المستوى التعليمي (15.5) سنة. أما عينة الغير مدمنين فتضمنت (64) من الذكور بمتوسط العمر قدره (25) سنة، و (36) من الإناث بمتوسط عمر قدره (28) و قد بلغ متوسط سنوات التعليم (14) سنة.

و من النتائج التي توصلت إليها **كمبرلي يونغ**، أن غالبية المدمنين من الإناث في منتصف العمر، كما قد حقق المدمنون على الانترنت فترة احتمال أكبر بالنسبة للعينة الأخرى. و قد كان متوسط الساعات التي قضاها المدمنون في الأسبوع على الانترنت بمقدار (38.5) بانحراف معياري قدره (8.04)، مقارنة ب (4.9) كمتوسط لغير المدمنين بانحراف معياري قدره (4.70). كما بينت النتائج أيضا أن الغير مدمنين لم يبلغوا عن أي مشكلات أو تأثيرات طالما أنهم كانوا قادرين على السيطرة على كمية الوقت التي استخدموا فيها الانترنت. إلا أن المدمنين ابلغوا عن ظهور مشكلات كبيرة في حياتهم تم تصنيفها إلى 5 أنواع أكاديمية، علاقات، مالية، وظيفية، و جسدية، و ذلك لسبب فقدان السيطرة على الوقت الذي حدده لاستخدام الانترنت. كما تبين أيضا أن غرف الدردشة تعد من أنواع الإدمان المتزايدة على الانترنت و لها الدور الأساسي في هذا الإدمان. كما بينت هذه الدراسة أيضا أن المدمنين قد أصيبوا باضطرابات نفسية من جراء استخدامهم المفرط للانترنت، و أصبحوا يتدمرون لأنهم يحسون بأن لديهم هاجسا ليكونوا على الشبكة مجددا، و قارنوا حالتهم بحالة التوتر التي يشعر بها المدخن عندما تمر عليه فترة بدون تدخين، و أوضحوا بأن هذا التوتر كان كبير لدرجة أنهم استرجعوا خدمات الانترنت لمرة أخرى.

و قد قدمت **كمبرلي يونغ** هذه الدراسة كورقة بحثية بعنوان " الإدمان على الانترنت: ظهور اضطراب سريري جديد" و هي الأولى من نوعها حول موضوع إدمان الانترنت و ذلك على جدول أعمال مؤتمر الاتحاد النفسي الأمريكي (APA) المنعقد في تورنتو سنة 1996م. (Kimberly, S. Y., 1996, 15 August)

دراسة طومسون (Thompson, 1996) :

أجريت هذه الدراسة للتمييز بين مستوى التعود على الانترنت و إدمان الانترنت. وتكونت العينة من (203) طلاب و طالبات من المرحلة الثانوية بولاية بنسلفانيا، و الذين يبلغ متوسط زمن استخدامهم للانترنت 25 ساعة أسبوعيا. و بتطبيق مقياس استخدام الانترنت، أظهرت نتائجها أن نسبة (85%) من أفراد العينة وصلوا إلى مستوى الإدمان، و كانت نسبة الذكور (84%) بينما نسبة الإناث (61%)، كما تبين أن هؤلاء الأفراد يتسمون بالخلج، و سرعة الانفعال، و الاعتماد على الآخرين. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة غريفيثز (Griffiths, 1997):

قام غريفيثز بدراسة إكلينيكية معمقة لخمس حالات من مدمني الانترنت منهم ثلاثة في مرحلة المراهقة أعمارهم بين (15-20) سنة، و رجل و امرأة في متوسط العمر بين (32-35) سنة ، بجامعة نوتينغهام بانجلترا. و باستخدام أسلوب دراسة الحالة، أظهرت النتائج أن المراهقين الثلاثة مدمني انترنت، يقضون أكثر من (40) ساعة أسبوعيا على الانترنت مما تسبب في تكرار رسوبهم دراسيا، أما الرجل الرابع فقد تم فصله من عمله بسبب كثرة غيابه و عدم انتظامه و كثرة أخطائه، أما السيدة الخامسة فقد ترهلت و أصبحت شديدة البدانة و حركتها متناقلة. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة سكيرر (Scherer, K , 1997):

أجرت سكيرر دراسة لمعرفة الاستخدامات الصحية للانترنت، و طبقت مقياس استخدامات الانترنت على (531) من مستخدمي الانترنت من طلاب جامعة تكساس، بأوستن. و أظهرت النتائج أن (13%) منهم يفرطون في استخدام الانترنت بشكل غير صحي، و أنه يؤثر سلبيا على توافقهم النفسي.

(Scherer, K. , 1997, november/december)

دراسة بيتري و جين (Petrie & Gunn, 1998):

اهتمت الدراسة بإدمان الإنترنت وأثاره على النوع والعمر والاكنتاب والانبساطية، على عينة تكونت من (455) فردا ممن استجابوا على الاستبيانات من خلال وجودهم على شبكة الإنترنت. و قد طبقت أداة تقيس الاتجاه والمعتقدات نحو الإنترنت، و كان من بين بنود هذا الاستبيان سؤال عن " هل تعتبر نفسك مدمنا للإنترنت؟"، و توصلت الدراسة إلى أن (46.1%) من العينة صنفوا أنفسهم أنهم مدمني الإنترنت، وكانت النسبة متساوية تقريبا بين الذكور و الإناث في إدمان الإنترنت، و طبق أيضا مقياس الاكنتاب "الببيك" و مقياس "أيزنك" للانطوائية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة بين استخدام الإنترنت و كل من الاكنتاب والانطوائية، وذلك يعد مؤشرا على أن الذين اعتبروا أنفسهم مدمني الإنترنت كانوا أكثر اكتئابا و انطواء. (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر)

دراسة شابييرا (Shapira, 1998):

قامت شابييرا بدراسة للبحث عن المشاكل السيكاترية الناتجة عن إدمان الإنترنت، و ذلك على عينة قوامها (14) شخص ممن يقضون وقت كبير على الإنترنت لدرجة تجعلهم يواجهون مشكلات عديدة مثل انقطاع علاقاتهم وفقدان عملهم والتسرب من المدرسة أو الجامعة، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان ينبغي التعامل مع مشكلة الإنترنت على أنها اضطراب أم عرض لشيء آخر أو أن هناك اضطرابات أخرى تعزز وتدعم الجلوس على الإنترنت.

وقد أقيمت هذه الدراسة في المؤتمر السنوي للاتحاد النفسي الأمريكي، وكان من بين عينة الدراسة شخص يبلغ من العمر (31) عاما يقضي على الإنترنت (100) ساعة أسبوعيا ويتجاهل أسرته وأصدقائه ويتوقف عن أي شيء حتى النوم. وشخص آخر عمره (21) عاما من طلبة الجامعة، و الذي تغيب عن الجامعة لمدة أسبوع وبدأت شرطة الجامعة في البحث عنه حتى وجدته في معمل الكمبيوتر بالجامعة حيث قضى 7 أيام

متواصلة على الإنترنت. وقد بلغ متوسط عمر العينة 35 عام، وتم مقابلتهم لمدة تتراوح ما بين (3-5) ساعات وطرحت عليهم أسئلة معيارية للبحث عن الاضطرابات السيكاثرية.

وقد توصلت شابيرا من هذه الدراسة إلى أن التعلق بالإنترنت لا يدرك على أنه اضطراب ولكن قالت أن الإفراط في استخدام الإنترنت لدى المشاركين في الدراسة يشبه اضطراب ضبط الدافع بنفس الطريقة مثل هوس السرقة أو التسوق القهري. وفي الحقيقة أشارت شابيرا إلى مشكلة الإنترنت بهوس أو جنون الإنترنت بدلا من إدمان الإنترنت، ولكن الشيء البارز كما قالت هو وجود اضطرابات أو مشكلات سيكاثرية أخرى. حيث وجدت أن (9) أفراد من بين (14) فرد يعانون من اكتئاب-الهوس في وقت المقابلة، وأن (11) منهم يعانون من اكتئاب-الهوس في فترات من حياتهم. ونصف العينة يعانون من القلق الاجتماعي مثل الفوبيا الاجتماعية وهي عبارة عن خوف مستمر وبدون سبب معقول من الإحراج بين العامة في وقت المقابلة. و أن (3) ثلاثة منهم يعانون من الشره المرضي والأكل بشراهة بالإضافة إلى أن (6) منهم يعانون من اضطرابات الأكل في بعض الأوقات من حياتهم. أيضا وجدت أن أربعة يعانون من نوبات الغضب الشديدة التي لا يمكن التحكم فيها والنصف يعاني من حالات ضبط الدافع أثناء حياتهم. و وجدت ثمانية من أفراد العينة يعانون من سوء تعاطي الكحوليات أو بعض العقاقير الأخرى في بعض الأوقات من حياتهم. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص 20-21)

دراسة فلارتي و آخرون (Flaherty & al, 1998):

توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من العوامل المسؤولة عن تحديد دوافع استخدام الإنترنت من أجل إرضاء الحاجات لدى الأفراد وهي: الاحتياجات الشخصية كالاندماج والتودد و التحكم في الاحتياجات الروتينية، مثل التفاعل الاجتماعي، و قضاء وقت الفراغ و التسلية، و الحصول على المعلومات، و الحاجة إلى التعرف على وسائل الاتصال الحديثة لقضاء الوقت و التخاطب مع الآخرين.(الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد، 2010)

دراسة جامعة كارنيجي ميلون (Carnegie Mellon University, 1998):

قام مجموعة من الباحثين يشكون فريق عمل من الجامعة في مدينة بتسبرج بولاية بنسلفانيا الأمريكية، بدراسة على (208) فردا من المتعاملين مع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) الذين مضى على استخدامهم لها عام و نصف العام. و ذلك لمعرفة سمات الشخصية لدى هؤلاء المستخدمين. و طبق عليهم مقاييس لبعض سمات الشخصية لدى هؤلاء المستخدمين. و أظهرت نتائجها أن مستخدمي الانترنت يميلون إلى الشعور بالوحدة و الاكتئاب، كما يبدو لديهم الكثير من الضغوط. و اتضح أيضا أن استخدام الانترنت يضعف الصحة النفسية للفرد. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة كمبرلي وروبرت (Kimberly, Y, & Robert C. R, 1998):

بحثت هذه الدراسة عن سمات الشخصية لدى مدمني الانترنت و ذلك بالاعتماد على مقياس العوامل الستة عشر. و قد تم تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت على (312) فردا متطوعا على شبكة الانترنت، و ظهر أن (259) فردا بنسبة (80%) من العينة مدمنين للانترنت. حيث تضمنت هذه العينة (130) من الذكور بمتوسط عمر (31) سنة، و (129) من الإناث بمتوسط عمر (33) سنة، و بالنسبة للخلفية التعليمية فقد شكلت النسبة 30 % من حاملي الشهادة الثانوية، (38%) للمتصلين على شهادة البكالوريا، (10%) متحصلين على شهادة الماجستير أو الدكتوراه، (22%) لا يزالون في المدرسة. و بالنسبة للخلفية المهنية تبين أن (15%) ليست لديهم خلفية وظيفية (مثل ربوات البيوت و المتقاعدين) و تبين أن (31%) طلاب، و أن (6%) من العمال، (22%) من الموظفين الحكوميين و (26%) من الموظفين الخبراء.

و بتحليل المتوسطات و الانحرافات المعيارية، فقد تبين أن المدمنون على الانترنت يظهرون درجة عالية في الاعتماد على الذات و الرغبة في القيام بالأنشطة الانفرادية، و في الحساسية الانفعالية و العدوانية و ضعف تقدير الذات و غير مؤكدين لذواتهم الشخصية ، و بشكل عام فقد أظهرت النتائج وجود نمط مميز لمدمني الانترنت كالانطواء و الانسحاب من الحياة الواقعية. (Kimberly, S. Y., & Robert C. R., 1998, April)

دراسة كروت و آخرون (Kraut et al, 1998) :

و هي أحد الدراسات الطولية التي قام بها كروت Kraut وآخرون ، حيث قاموا فيها بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها وتعليمهم على استخدام الإنترنت، وجدوا أنه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت زيادة استخدام الإنترنت بانخفاض التواصل الأسري وانخفاض حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة. وعلاوة على ذلك قد عايش وعانى المشاركون في هذه الدراسة من الوحدة النفسية والاكتئاب والمساندة الاجتماعية.

دراسة بلاك و بيلزر و سكلوزر (Black, Belsare & Schlosser, 1999) :

بحثت الدراسة عن المشكلات الاكلينيكية و الصحية المرتبطة بجودة الحياة لدى الأفراد الذين اقرروا بأنه لديهم سلوك قهري لاستخدام الكمبيوتر، و ذلك بجامعة لوا في الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت العينة من (16) ذكرا و (5) إناث أقرروا باستخدامهم الكمبيوتر بشكل زائد، مما كان له الأثر على العمل والعلاقات الاجتماعية و الانعصاب النفسي، حيث استخدمت أدوات كقائمة المقابلة الشخصية وقائمة " منيسوتا " للأعراض الدافعة واستبيان تشخيص الشخصية المعدل. وتوصلت الدراسة إلى أن (52%) من المبحوثين ذكروا وجود مشكلات أكاديمية ودراسية بسبب استخدام الكمبيوتر، في حين اقر (57%) أن أعضاء الأسرة كالآباء واجهوهم بهذه المشكلة، و (62%) حاولوا الامتناع عن الدخول على الإنترنت، و (33%) لديهم اضطراب المزاج، و (38%) لديهم اضطراب الإدمان، و (9%) لديهم أعراض القلق. و وفقا لنتائج استبيان الشخصية فإن (52%) من المبحوثين انطبق عليهم وجود عرض مرضي واحد في الشخصية، وكانت أكثر الحالات تكرارا هي الحالات المضادة للمجتمع و التي تتسم بالحدة والنرجسية، كذلك أعراض الاندفاع – الضبط ، كما اظهر المبحوثين عجزا في الوظيفة الصحية العقلية. (Black,

D.W., & Belsare, G., & Schlosser, S, 1999)

دراسة جرينفيلد (Greenfield, 1999):

قام بتحليل تمهيدي للسمات السيكولوجية لاستخدام الإنترنت القهري و ذلك على عينة قوامها (17251) فرد تتراوح أعمارهم ما بين (8-85) عام، في الولايات المتحدة الأمريكية. تم تطبيق مقياس نو (36) عبارة تتعلق باستخدام الإنترنت. واتضح من هذه الدراسة أن (6%) من العينة مدمني إنترنت. وقامت الدراسة أيضا بدراسة العوامل الفريدة التي ترتبط بالجنس على الإنترنت و الميل إلى تكرار الرغبة في السلوك الجنسي الافتراضي نحو العلاقات الجنسية الواقعية. ووجدت الدراسة أن هناك ارتباط واضح بين السلوك الجنسي على الإنترنت في مقاهي الانترنت والنشاط الجنسي في الواقع. بالإضافة إلى ذلك، فإنه تم تقييم العوامل التي تساهم في إدمان الإنترنت باستخدام تحليل الانحدار، فوجد أن 46% من تباين إدمان الإنترنت تفسر عن طريق المتغيرات التي شملتها الدراسة. و إسهام العوامل المحددة مثل السلوك الفاضح، عدم الكشف عن الهوية، سهولة الوصول، التسارع في الألفة و العلاقات الحميمية، وتشويه الوقت، شدة أو استثارة محتوى الإنترنت. وبذلك تدعم الدراسة الطبيعة القهرية لإستخدام الإنترنت لدى أشخاص محددين وتقدم مقترحات للأبحاث المستقبلية. (Greenfield, D.N., 1999).

دراسة استين و لاروز (Eastin et Larose, 2000):

هدفت إلى دراسة إدمان الانترنت و تأثير ذلك على بعض المتغيرات الشخصية و خصوصا التفاعل الشخصي، لدى عينة مكونة من (171) طالبا و طالبة من طلبة جامعة كاليفورنيا. و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات و مدة الخبرة لمدة استخدام الانترنت، و التوقعات الاجتماعية للذات، و توقعات المعلومات الشخصية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات و كل من الضغوط النفسية و الاكتئاب و الشعور بالوحدة النفسية و انخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية. (Eastin, M.S., & Larose, M., 2000, september)

دراسة باباتشاريسي و روبن (Papacharissi, & Rubin, 2000):

حيث قاما بدراسة لمعرفة العوامل التي تؤثر على استخدام الإنترنت، و توصلتا إلى مجموعة من العوامل مثل السن المناسب، و عدم القدرة على الاتصال "الميل إلى تجنب الاتصال الشفوي بسبب عوامل نفسية و شخصية، كتدني مفهوم الذات، و الخوف و الانطواء و التصورات الإعلامية"، المنفعة العلمية، و الفوائد الشخصية.

(Papacharissi, Z, & Rubin, A. M., 2000)

دراسة ريمي (Remy, 2000):

فحص ريمي العلاقة بين التواصل عبر الكمبيوتر واستخدام الإنترنت ونمو الهوية النفسية و الاجتماعية للطلاب في الجامعة في ولاية المسيسيبي ، و قامت هذه الدراسة على عينة قوامها (417) طالب تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم وهي: مقياس سلوك إدمان الإنترنت الذي قدمه "برينر" Brenner (1996-1997) لتحديد مستوى الطلاب من التواصل عبر الكمبيوتر واستخدام الإنترنت ، واستبيان المهمة النمائية و أسلوب حياة الطالب لـ Winsto (1987) لقياس نمو الهوية النفسية والاجتماعية. و لقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة عكسية بين استخدام الطلاب التواصل عبر الكمبيوتر واستخدام الإنترنت و درجاتهم على مقياس نمو الهوية النفسية والاجتماعية. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.20-21)

دراسة شو و هسيو (Chou & Hsiao, 2000):

و هي دراسة مسحية أجريت لمعرفة حجم انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعة في التايوان. و قد وزع حوالي (910) استبيانا على مستوى (12) جامعة و كلية في جميع أنحاء التايوان. و باستخدام استبيان استخدام الإنترنت، أظهرت نتائجها أن معايير إدمان الإنترنت قد توفرت في (54) طالبا، و قد تبين أن مدمن الإنترنت يقضي ثلاث أضعاف من عدد الساعات متصلا بالشبكة مقارنة بغير المدمنين، حيث يجد هؤلاء المدمنون أن الإنترنت مثيرة للاهتمام و مسلية و مرضية و يجدها أكثر تفاعلية، و قد أقرت هذه

المجموعة بتأثير الانترنت سلبا على دراستهم و على روتين الحياة اليومية مقارنة بالمجموعة الغير مدمنة. (Chou, C., & Hsiao, M., 2000, 14 January)

دراسة كريستوفر و آخرون (Christopher et al, 2000) :

هدفت إلى دراسة علاقة استخدام الإنترنت بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين، حيث قامت هذه الدراسة بدراسة ما إذا كان ارتفاع مستوى استخدام الإنترنت يرتبط بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين أم لا. وقامت على عينة قوامها (89) من طلاب السنة الأخيرة بالمدرسة الثانوية بالاستجابة على مقياس يهدف إلى قياس انخفاض (أقل من ساعة يومياً) أو اعتدال (1-2 ساعة يومياً) أو ارتفاع (أكثر من ساعتين يومياً) استخدام الإنترنت والعلاقة مع الأم والأب والأقران والاكتئاب. ووجدت الدراسة أن منخفضي استخدام الإنترنت أفضل في علاقاتهم مع أمهاتهم وأقرانهم من مرتفعي استخدام الإنترنت. وهذا يشير إلى أن ارتفاع استخدام الإنترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية، كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى استخدام الإنترنت لا يرتبط بالاكتئاب. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.22)

دراسة النفعي (2000 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع الفئة المرتادة لمقاهي الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) والعوامل الجاذبة وعلاقة ذلك بالانحراف السلوكي والخصائص الديموغرافية. بلغت عينة الدراسة (3500) شخص، وتمثلت أدوات الدراسة في استبانة مكونة من محورين: عوامل جذب المرتادين إلى مقاهي الشبكة وأثر التعامل مع الشبكة في المقاهي في الانحراف السلوكي للمرتادين. و لقد أثبتت النتائج أن أغلب المرتادين هم من عمر أقل من (30) سنة وغير متزوجين، وعوامل الجذب هي الحصول على المعلومات، والتسليّة، كما توصلت إلى أن هناك علاقة بين إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وسلوك الانحراف إلى الجريمة. (العمار،خالد، 2014)

دراسة باي و لين و شين (Bai & Lin & Chin, 2001):

هدفت الدراسة إلى معرفة نسبة مدمني الانترنت بين زوار موقع للعلاج الافتراضي على الانترنت. و طبق فيها مقياس إدمان الانترنت على (251) من زوار الموقع. تبين من النتائج أن (15%) من العينة مدمنون على الانترنت و أنهم يعانون من القلق و اضطراب المزاج. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة حسام الدين عزب (2001 م):

هدفت إلى معرفة العلاقة الكامنة بين إدمان الانترنت و بعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. و تكونت العينة من (200) طالب و طالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة. و طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت و مقياس الصحة النفسية للشباب. و أظهرت التحليلات الإحصائية انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين إدمان الانترنت و أبعاد الصحة النفسية مثل مراعاة مشاعر الآخرين، و تقبل الذات و الالتزام بالقيم الخلقية. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة كابي وآخرون (Kubey & al, 2001) :

هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، و أوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت حيث أن الاستخدام الترويحي والترفيهي للإنترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي ، و أن الوحدة النفسية و السهر لوقت متأخر و الغياب عن الحضور في الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج للاستخدام المفرط للإنترنت. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.22)

دراسة الكندري و القشعان (2001 م):

قام الباحثان بدراسة العلاقة بين استخدام الانترنت و العزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بالكويت، و قد استخدمتا عينة قوامها (597) تراوحت أعمارهم بين (18-24) سنة، و استخدم بعد العزلة الاجتماعية من مقياس الاغتراب الاجتماعي، و أشارت النتائج إلى أنه ترتبط العزلة الاجتماعية و استخدام الانترنت ايجابيا من جهة، و مع عدد ساعات الاستخدام من جهة أخرى. كما أشارت الدراسة إلى أن استخدام الانترنت أدى إلى انخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي. (بن عمارة، سمية، 2014، ص ص.130-131)

دراسة باولاك (Pawlak, 2002):

و كانت تستهدف معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت و الوحدة النفسية و الدعم الاجتماعي و نمط الشخصية و النوع (الجنس). و تكونت العينة من (202) من طلاب الجامعة. و طبق عليهم مقاييس للدعم الاجتماعي و أنماط الشخصية و الوحدة النفسية. و أظهرت نتائجها أن هناك علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت و انخفاض الدعم الاجتماعي و زيادة الوحدة النفسية، بينما لم توجد علاقة بين إدمان الانترنت و كل من نمط الشخصية و النوع. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة جونزليز (Gonzalez, 2002):

هدفت إلى فحص العلاقة بين اضطراب إدمان الإنترنت والاندفاعية. حيث تشير هذه الدراسة إلى تزايد معدل استخدام الإنترنت في البيوت بشكل ثابت، وأن هناك آثار مرضية ترتبط باستخدام الإنترنت من هذه الآثار مشكلات اجتماعية ومشكلات جسمية. و من خلال استخدام معايير المقامرة المرضية كنموذج لمعايير إدمان الإنترنت تلك المعايير التي قدمها DSM-IV للمقامرة المرضية أوضحت أن إدمان الإنترنت يعد اضطراب في الدافع أو على الأقل يرتبط بضبط الدافع حيث وجدت الدراسة أن هناك علاقة بين إدمان

الإنترنت و الاندفاعية ، وتقترح هذه الدراسة أن الاندفاعية تلعب دورا في إدمان الإنترنت ولكن بدرجة غير مرتفعة. (. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.23)

دراسة دي- جراثيا و آخرون (De-Gracia & al, 2002) :

قام دي- جراثيا بدراسة استكشافية للمشكلات السلوكية المرتبطة باستخدام الإنترنت، وقد قام بتصميم استبيان على الويب و تم نشره من خلال الإنترنت لمدة (4) أسابيع. وتكونت العينة من (1664) من المتطوعين للإجابة على المقياس من الجنسين. وقد أوضحت النتائج أن (4.9%) من العينة أشاروا إلى تكرار المشكلات التالية مع استخدامهم للإنترنت: مثل الإحساس بالذنب والرغبة القوية في الاتصال وإضاعة الوقت وعدم القدرة على انفلات الضبط، و أشارت تلك المجموعة إلى ارتفاع القلق وخلل الوظيفة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.23-24)

دراسة كانوال (2002 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إدمان طلبة المدارس على استخدام الإنترنت ، وأهم المشكلات الناجمة عن إدمان الإنترنت. واعتمدت الدراسة على عينة تتكون من (18) من الذكور و (16) من الإناث في الهند، وتم استخدام مقياس لتقييم حالات مرضى الإنترنت، و تم تحديد مجموعتين من المعتمدين وغير المعتمدين، و توصلت الدراسة لعدة نتائج أهمها أن (56 %) من الطلبة مدمنين على انترنت، وأن هناك تأخير أعمال نتيجة لقضاء الوقت على الإنترنت، وفقدان النوم بسبب عمليات تسجيل الدخول في وقت متأخر من الليل، ويشعرون بأن الحياة ستكون مملة من دون الإنترنت، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط، وعلى مقياس الشعور بالوحدة، أيضا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت و ذلك لصالح الإناث المستخدمات للإنترنت بإفراط. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.141)

دراسة كيم و كيم (kim & kim, 2002):

سعت الدراسة نحو التعرف على الوضع الراهن لإدمان الإنترنت في المجتمع الكوري، و تفسير إدمان الإنترنت مع التركيز على عنصر الاغتراب كمتغير نفسي- اجتماعي، وتم تقسيم الإدمان إلى ثلاث مستويات (منخفض ، متوسط ، مرتفع). و قد وجدت الدراسة ارتباطا ايجابيا بين أبعاد الاغتراب الثلاثة (العجز ، اللامعيارية ، العزلة الاجتماعية) و إدمان الإنترنت حيث ظهر العجز كمتغير حاسم في إدمان الإنترنت. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.139)

دراسة ماجد عبد العزيز الخواجا (2002 م):

حاولت الدراسة المعنونة بالآثار الاجتماعية لانتشار الانترنت عند الشباب المصري، استقراء واقع انتشار الانترنت بين الشباب و نتائجها، و اتبعت المنهج الوصفي التحليلي، و قد تكونت من (132) مفحوصا. و توصلت إلى نتائج أهمها أن أفضل المواقع التي يرتادها الشباب هي مواقع التسلية و الحوار و التعارف (41%)، و المواقع العلمية (32%)، و المواقع الإخبارية (24%). (بن عمارة، سمية، 2014، ص.131)

دراسة ويتزمان (Weitzman, 2002):

اهتم بمعرفة الفروق بين مستخدمي الكمبيوتر العاديين و المدمنين في الاندماج العائلي و التمييز الذاتي. و قد تكونت العينة من (445) فردا من مستخدمي الانترنت المتطوعين. و طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت و مقياس التوافق الاجتماعي و قائمة القدرات الذاتية، و أظهرت نتائجها ارتفاع معدل ساعات استخدام الانترنت بدرجة كبيرة لدى مدمني الانترنت و انخفاض قدرتهم على أداء الأنشطة الاجتماعية. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة ديتمان (Dittmann, 2003):

بحثت عن العلاقة بين إدمان الانترنت و مشاعر الوحدة النفسية و العزلة، لدى عينة قوامها (466) طالبا تم اختيارهم عشوائيا من جامعة اندروز. و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه بين استخدام شبكة الانترنت و الشعور بالوحدة النفسية و العزلة لدى عينة الدراسة، و العلاقة الارتباطية السلبية بين عدد الساعات المنخفضة لاستخدام الانترنت و مشاعر الوحدة النفسية و العزلة. (Dittmann, K. L., 2003, p.11)

دراسة الشويقي ابو زيد (2003 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض المشكلات السلوكية المرتبطة باستخدام الانترنت لدى الشباب السعودي و تكونت عينة الدراسة من (100) طالب يمتد عمرهم بين (15-20) سنة من المترددين على مقاهي الانترنت. و أظهرت النتائج أن (95%) من أفراد العينة يرون أن الانترنت له دور فعال في تنمية أنماط سلوكية جديدة، و أن الأنماط السلوكية المكتسبة تتنافى مع القيم الأخلاقية الإسلامية، حيث اتضح أن (38%) من أفراد العينة يرون بأن الانترنت ينشر الفضيلة و (62%) يرون عكس ذلك. و أن (75%) يرون أن الانترنت يعزز الرذيلة، و أن (65%) من أفراد العينة يرون بأن الانترنت وسيلة فعالة لإضعاف القيم الإسلامية للشباب المسلم. (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

دراسة كامبل (Campbell, 2003) :

أجريت الدراسة على (188) مستخدما للانترنت، و قد اتضح أن منهم (117) مدمنا للانترنت بنسبة (69%)، يقضون أكثر من (3) ساعات يوميا و هم أكثر قلقا و اكتئابا و أعلى في الخوف من غيرهم. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة كوي و ليو (Cui & Liu, 2003) :

هدفت هذه الدراسة لمعرفة علاقة الاعتماد على الانترنت بالنمو الاجتماعي و التوافق و الاغتراب لدى طلاب الجامعة. و تكونت العينة من (110) من طلاب الجامعة في شنغهاي بالصين. و طبق عليهم أدوات لقياس المتغيرات موضوع البحث. و أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطيه قوية بين الاعتماد على الانترنت و الوقت المستغرق في استخدام الانترنت، و كذلك بين الاعتماد على الانترنت و الاغتراب و التوافق و النمو الاجتماعي. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة نالوا و أناند (Nalwa & Anand, 2003) :

هدفت إلى إجراء دراسة استكشافية لمدى انتشار إدمان الإنترنت في المدارس بالهند على عينة بلغت (100) طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) عام ، طبق عليهم مقياس Davis لمعرفة الكمبيوتر وما يتصل به و مقياس Dosc لقياس الاستخدام المرضي للإنترنت و مقياس UCLA للوحدة النفسية، و تم تقسيم العينة الكلية للدراسة إلى مجموعتين: مجموعة معتمدة على الإنترنت عددها (18) طالب، ومجموعة أخرى غير معتمدة وعددها (21) طالب.

وأظهرت النتائج وجود فروق سلوكية دالة بين المجموعتين. و وجدت الدراسة أن المجموعة المعتمدة على الإنترنت تؤخر عملها لقضاء وقتها على الإنترنت وتعاني من اضطرابات النوم لأنها تستيقظ في وقت متأخر كي تدخل على الإنترنت. كما أن عدد الساعات التي يقضونها تكون أكثر من ساعات عدد غير المعتمدين عليه.

أما في مقياس الوحدة النفسية فقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث حققت المجموعة التي تعتمد على الإنترنت درجات أعلى في الوحدة النفسية عن غير المعتمدين عليه. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.24-25).

دراسة وانج و آخرون (Whang, & Lee, & Chang, 2003):

والتي هدفت إلى فحص الخصائص النفسية لمفرضي استخدام الإنترنت في كوريا. ولقد تم مقابلة مستخدمي الإنترنت لمعرفة الخصائص النفسية التي ترتبط بالإفراط في استخدام الإنترنت من خلال مستوى استخدامه، ولقد تم استخدام مقياس كمبرلي يونغ المعدل لإدمان الإنترنت، وقد بلغت عينة الدراسة (13588) مقسمين كالتالي (7878) ذكور، (5710) إناث، وقد بلغت نسبة مدمني الإنترنت (3.5%) من بين أفراد العينة بالإضافة إلى (18.4%) تم تصنيفهم كمجموعة من المحتمل أن تكون مدمنة للإنترنت. وتوصلت هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة قوية بين إدمان الإنترنت و الخلل الوظيفي في العلاقات الاجتماعية. كما قد حاول العديد من مدمني الإنترنت الهروب من الواقع أكثر من المجموعة التي من المحتمل أن تصبح مدمنة للإنترنت أو من غير مدمني الإنترنت. وأنه عندما كان مدمني الإنترنت يشعرون بالقلق أو الاكتئاب يكونوا أكثر رغبة في الدخول على الإنترنت. كما أشارت تقارير مدمني الإنترنت أنهم أعلى في درجة الوحدة النفسية والمزاج الاكتئابي والاندفاعية مقارنة بالمجموعات الأخرى. ويرى وانج أننا بحاجة إلى دراسة العلاقة المباشرة بين التوافق النفسي والإدمان على الإنترنت. (Whang, L.S., Lee, & Chang, M.A., 2003)

دراسة إنجلبيرج و سجو بيرج (Engelberg & Sjoberg, 2004):

قامت الدراسة بفحص مدى ارتباط المهارات البينشخصية و الشخصية و الذكاء الانفعالي بمدى استخدام الإنترنت وذلك على عينة من طلاب الجامعة. وقد أوضحت نتائج الدراسة ارتباط استخدام الإنترنت بالوحدة النفسية وعدم التوازن بين العمل ووقت الفراغ وكذلك ارتباطه بالذكاء الوجداني أو الانفعالي. و لم تجد الدراسة ارتباط بين الشخصية (نظرية العوامل الخمسة للشخصية) وبين استخدام الإنترنت. كما تشير النتائج إلى أن متكرري استخدام الإنترنت كانوا أكثر شعورا بالوحدة النفسية و يفقدون إلى حد ما المهارات الانفعالية و الاجتماعية التي تميز ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص 25-26)

دراسة شك و لينج (Chack & Leung, 2004):

هدفا إلى دراسة الخجل و وجهة الضبط كمؤشرات لإدمان واستخدام الإنترنت. حيث تم جمع البيانات من عينة قوامها (722) من مستخدمي الإنترنت، وأشارت النتائج أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الإنترنت كلما كان أكثر خجلا و كلما قل إدمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين، و كلما ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته. و قد تبين أن مدمني الإنترنت يستخدمونه كثيرا و بشكل مكثف كل يوم من أيام الأسبوع وفي جميع المواسم وفصول السنة، و خصوصا التعامل مع البريد الإلكتروني (1)، وحجرات الشات (2)، و جماعات الأخبار (3)، وألعاب الإنترنت (4) و علاوة على ذلك فإن الطلاب هم أكثر عرضة لإدمان الإنترنت بسبب زيادة تعرضهم للمشكلات الناتجة عن عدم مرونة جدولهم الزمني الدراسي و قلة الوقت الذي يتحررون فيه من كونهم طلاب. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.26)

دراسة عدنان الفرح (2004 م):

أجرى عدنان الفرح دراسة حول مدى انتشار إدمان لانتترنت لدى مرتادي مقاهي الانترنت في الأردن، و مدى اختلافه باختلاف العمر و الجنس و الحالة الاجتماعية و عدد ساعاته و طبيعة الموقع. و قام بتطبيق مقياس معرب من مقياس إدمان الانترنت الذي أعدته كمبرلي يونغ. و تم تطبيقه على (336) من مستخدمي الانترنت منهم (225) من الذكور، و (111) من الإناث. و أظهرت النتائج أن نسبة المدمنين من مرتادي مقاهي الانترنت بلغت (23,2%)، و متوسط أعمارهم (24) سنة، و يقضون (27) ساعة أسبوعيا على الانترنت. و كانت أكثر المواقع زيارة هي المواقع الإباحية بنسبة (30%)، ثم الاجتماعية بنسبة (30%)، ثم المواقع التجارية بنسبة 10%. و كانت أكثر الآثار السلبية في الجانب الاجتماعي و اقلها في الجانب المهني. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة كريمة عبد المنعم مهدي (2004 م):

قامت الباحثة بدراسة بهدف التعرف على الآثار النفسية و الاجتماعية التي يسببها استخدام شبكة الاتصال الدولية (الانترنت). و أجريت الدراسة على عينة تكونت من (240) طالبا و طالبة من طلبة جامعة الأزهر بالقاهرة و الأقاليم، و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في استخدام شبكة الانترنت لصالح الذكور، و أن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخداما للانترنت من طلاب الأقاليم، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في الآثار النفسية و الاجتماعية "العلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، مع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية، التدخين" لصالح الذكور. (مهدي، كريمة عبد المنعم، 2004)

دراسة مودي (Moody, 2004):

تم فحص العلاقة بين نظرية روبرت وايز للشعور بالوحدة و استخدام الانترنت. و تم قياس الشعور بالوحدة الاجتماعية و العاطفية باستخدام مقياس الوحدة الاجتماعية و العاطفية، و تم مقارنته بمقياس استخدام الانترنت، و اتساع شبكة الفرد من الأصدقاء سواء على الشبكة أو وجها لوجه. و قد توصلت الدراسة إلى أن المستويات المنخفضة للوحدة الاجتماعية و العاطفية ارتبطت بالدرجة المرتفعة بالعلاقات وجها لوجه مع الأصدقاء. و أن المستويات المرتفعة من استخدام الانترنت ارتبطت أيضا مع المستويات المنخفضة للوحدة الاجتماعية، و المستويات المرتفعة للوحدة العاطفية. و هذا يدعم البحث الحديث الذي يرى أن الانترنت يقلل من الصحة النفسية الاجتماعية، حتى و لو استخدم كوسيلة تواصل. (Moody, E.J, 2004, July)

دراسة نيكولس ونيكي (Nichols & Nicki, 2004):

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لقياس إدمان الشبكة المعلوماتية وذلك بالاعتماد على عينة تكونت من (233) طالبا و طالبة من الجامعيين. و تمثلت أدوات الدراسة في مقياس إدمان الشبكة المعلوماتية، و مقياس العزلة الاجتماعية، و مقياس الشعور بالملل. أشارت

النتائج إلى أن الأسرة و العزلة الاجتماعية و الشعور بالملل كانت مرتبطة بشكل كبير مع إدمان الشبكة المعلوماتية، فالأسرة و العزلة الاجتماعية يمكن أن ينبأ بإدمان الشبكة المعلوماتية، في حين لم تظهر الدراسة الانتشار الواسع لإدمان الشبكة المعلوماتية.

(Nichols, L.A., & Richard, N, 2004, December)

دراسة بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (2005 م):

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت و أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين، وهل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نموذجًا سببياً يفسر هذه العلاقة؟ كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الإنترنت، وفحص الفروق بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، وكذلك فحص الفروق بين مدمني الإنترنت و غير مدمنيه في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية. كما هدفت إلى فحص الفروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية. و قد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (1000) طالب جامعي، (546) طالبا منهم مدمنون للإنترنت، (454) طالبًا منهم غير مدمنين له. وقامت الباحثة بإعداد مقياس لإدمان الإنترنت، وتم تطبيق (استخبار "أيزنك" للشخصية إعداد مصطفى سويف)، و مقياس الصحة النفسية (التشخيص الاكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية، إعداد حسن مصطفى).

وأظهرت النتائج أن متغيرات الدراسة تشكل نموذجاً سببياً يفسر العلاقات المتبادلة فيما بينها. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية و أبعاد الشخصية و إدمان الإنترنت. كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الإنترنت و غير مدمنيه في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، و كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، فكانت الفروق لصالح الذكور في الانبساطية، العصابية، الذهانية، العدوانية، البارانويا، العدائية، الأرق الليلي، الحساسية التفاعلية. في حين كانت هذه الفروق لصالح الإناث في الانطوائية، الأعراض السيكوسوماتية، القلق، الاكتئاب،

العصاب القهري، توهم المرض، الفوبيا.. و كذلك وجود فروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيها في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، كذلك توصلت الى أن الانطوائية والعدوانية و العصابية و الذهانية هي أكثر أبعاد الشخصية أهمية في التنبؤ بإدمان الإنترنت (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.2)

دراسة جلال و الصالحين (2005 م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، حيث اعد الباحثان أداة لقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، بالإضافة إلى تطبيق مقاييس للشخصية كمقياس أيزنك للانبساطية، و اختبار أيزنك - ولسون للشخصية بصورتيه أ و ب، و ذلك على عينة قوامها (199) طالبا من طلاب جامعة المنيا. و قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين مفرطي و منخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية و هي الانبساطية و العدوانية و تأكيد الذات و البحث الحسي، و على سمات الشخصية السلبية و هي توهم المرض و القلق، كما بينت النتائج وجود بروفيل مميز لمفرطي استخدام الإنترنت. (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر)

دراسة سامية صابر الدندراوي (2005 م):

جاءت هذه الدراسة بهدف تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت و بعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. و بلغت العينة (300) من المدارس الثانوية، نصفهم من الذكور و النصف الآخر من الإناث. و أظهرت النتائج وجود علاقة بين إدمان الإنترنت و الأعراض الاكتئابية و العزلة الاجتماعية. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة ادبيبايو و اداجب سانمولا (Adebayo & Udegbe & Sunmola, 2006):

اهتمت هذه الدراسة بتأثير النوع (الجنس) و استخدام الانترنت في التوجه للسلوك الجنسي لدى الشباب في نيجيريا. و تم جمع البيانات من (231) مشاركا. و قد دعم نموذج تحليل الانحدار الهرمي تأثير النوع و استخدام الانترنت على التوجه للسلوك الجنسي لدى الشباب النيجيري. كما كشفت النتائج أيضا عن تأثيرات تفاعلية، أي استخدام متزايد للانترنت. و قد اقر الذكور أن هناك مخاطرة اكبر للتوجه نحو السلوك الجنسي من أقرانهم من الإناث. (Adebayo, D.O., Udegbe, I.B., & Sunmola, A.M., 2006, December)

دراسة سهيل و بارجيز (Suhail & Bargees, 2006):

سعت هذه الدراسة إلى تفحص التأثيرات الايجابية و السلبية للاستخدام المفرط للانترنت على طلاب المرحلة الجامعية. و قد تم بناء مقياس أثار الانترنت لتحديد هذه الآثار، و تكون من 7 أبعاد هي: المشكلات السلوكية، و المشكلات البيئشخصية، و المشكلات التربوية، و المشكلات النفسية، و المشكلات الجسدية و سوء استخدام الانترنت، و الآثار الايجابية، و تكونت العينة من (200) طالبا درسوا في جامعة GC بباكستان. و قد أظهرت النتائج أن هناك ارتباطات موجبة بين الوقت المنقضي على الانترنت و بعض الأبعاد المتنوعة على مقياس أثار الانترنت التي تشير إلى أن الاستخدام المفرط للانترنت يقود إلى مشكلات تربوية، و جسدية، و نفسية منطقية، و الطبيعة البيئشخصية. (Suhail, E, K., & Bargees, Z, 2006, June)

دراسة مؤيد مقدادي و سمور قاسم (2006 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت و الاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في عمان و اردب في ضوء بعض المتغيرات. كما تحرت الدراسة التعرف على ابرز مؤشرات الإدمان على الانترنت. و ابرز مؤشرات الاستجابات العصابية لدى أفراد العينة. تكونت عينة الدراسة من (570) فردا من مرتادي

مقاهي الانترنت، كان منهم (440) من الذكور و (130) من الإناث. أشارت النتائج إلى أن نسبة مدمني الانترنت كانت (13.3%) من أفراد العينة. كما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت و الاستجابات العصابية أو بعض مجالاتها، حيث أنه و بشكل عام كان هناك علاقة ايجابية و ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت و مجالي الاكتئاب (0.26) و الاستجابات النفسجسمية (0.34)، أي أنه بزيادة درجة الإدمان على الانترنت يتوقع زيادة في درجة الاكتئاب و الاستجابات النفسجسمية بمقدار هذه الدرجات. أما بشكل خاص فقد كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت و الاستجابات النفسجسمية لدى الإناث (0.83) و إدمان الانترنت و المقياس الكلي للاستجابات العصابية (0.69)، و المستوى التعليمي دراسات عليا (0.71) و المستوى الاقتصادي المرتفع (0.83)، أي انه بزيادة درجة إدمان الانترنت يتوقع أن تزداد درجة الاستجابات النفسجسمية لدى هذه الفئات بمقدار قيم معاملات الارتباط. و قد كانت ابرز مؤشرات إدمان الانترنت تدل على التحمل، أما ابرز مؤشرات الاستجابات العصابية فكانت اكتئابية. (مقدادي، مؤيد، و سمور، قاسم، 2008)

دراسة هناء أبو شهبة (2006 م):

أجرت الباحثة دراسة حالة لمدمن مواقع جنسية على الانترنت، للكشف عن خصائصه الشخصية. و استخدمت بعض الاختبارات الاسقاطية تمثلت في اختبار بقع الحبر، رسم المنزل و الشجرة و الشخص، تداعي الكلمات، و تكملة الجمل. و أظهرت نتائجها أن المدمن يعاني من مشاعر النقص و القلق و الاكتئاب و الإحباط و الوحدة الاجتماعية. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة ايبيلنج وبيت و فرانك ولستر (Ebeling-Witte & Frank & Lester, 2007):

هدفت إلى فحص العلاقة بين الخجل و استخدام الانترنت، و قد طبق على (88) طالبا جامعيًا كل من مقياس الخجل، مقياس الإدراك على الشبكة، مقياس الألفة بالانترنت و الكمبيوتر، و اختبار أيزنك للشخصية، و دليل المساندة الاجتماعية المختصر. و قد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين الخجل و استخدام الانترنت و سمات

الشخصية. و قد أشار تحليل الانحدار المتعدد أن الخجل يمكن أن يتنبأ بالانطوائية و العصابية و إدمان الانترنت. (Ebeling-Witte, S, Frank, M.L., & Lester, D, 2007, Octobr)

دراسة سيهان و سيهان (Ceyhan & Ceyhan , 2008):

بحثت هذه الدراسة عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، و الاكتئاب، و الفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة، مؤشرات دالة لمستويات إدمان الانترنت، حيث أجريت الدراسة على (559) طالبا جامعيًا من تركيا. و قد توصلت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة، و الاكتئاب، و الفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات إدمان الانترنت. و أن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبؤًا لإدمان الانترنت، ثم جاء الاكتئاب في المرتبة الثانية، و بعدها الفعالية الذاتية لاستخدام الكمبيوتر. (Ceyhan, A.A., & Ceyhan, E, 2008)

دراسة شو و آخرون (Cho, & Kim, & Lee, & Kim, 2008):

الهدف من هذه الدراسة هو تقييم المزاج البيوجيني، و سمات الشخصية لدى المراهقين مدمني الانترنت في كوريا. و قد أجرى (686) طالبا من المدارس الثانوية اختبار إدمان الانترنت، و قائمة المزاج و الشخصية، و مقياس التقدير الذاتي للمراهقين لكونرز و ويلز. و أظهرت النتائج أن مدمني الانترنت اظهروا درجات أعلى في بروفييلات التوجيه الذاتي، و تقبل الآخرين، و درجات اقل في السعي عما هو جديد، و الاستكشاف، و التقييم الذاتي، مقارنة بغير المدمنين على الانترنت. (Cho, S.C., Kim, J.W., Kim, B.N., Lee, J.H., & Kim, E.H., 2008, December)

دراسة عصام محمد زيدان (2008 م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إدمان الانترنت و علاقته ببعض المتغيرات النفسية: القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس. تكونت عينة الدراسة من (165) من الطلاب الذكور بجامعة المنصورة الذين يرتادون مركز تقنية الاتصالات و المعلومات

و طلاب شعبة الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بالجامعة. و بلغ عدد المدمنين (32) طالبا. و تم إعداد مقياس لإدمان الانترنت و تطبيقه مع مقاييس أخرى لقياس القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس على العينة الأساسية. و أظهرت التحليلات الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين إدمان الانترنت و كل من القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية، و أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين إدمان الانترنت و الثقة في النفس. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الانترنت و غير المدمنين في كل من القلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية تتجه نحو المدمنين، و كذلك توجد فروق دالة إحصائيا بين مدمني الانترنت و غير المدمنين في الثقة بالنفس تتجه نحو غير المدمنين. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

دراسة علي بن جنفان بن علي العمري (2008 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الانترنت و بعض أثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، و كانت عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية مكونة من (211) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، و باستخدام مقياس إدمان الانترنت و استبيان الآثار النفسية و الاجتماعية من إعداد الباحث، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها وجود آثار نفسية لإدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث وجدت مشكلات في النوم مرتبطة باستخدام الانترنت، و الشعور بالكآبة و الحزن لعدم استخدام الانترنت، و أبدى أفراد العينة خسارة النوم الهادئ بسبب الدخول المتأخر للانترنت ليلا. كما وجدت الدراسة آثار اجتماعية لإدمان الانترنت لدى الطلاب، كان أهمها الميل للعزلة عن مخالطة الآخرين الموجودون حولهم عند استخدام الانترنت، و قضاء وقت مع الانترنت لساعات أكثر مما يقضيه مع الأصدقاء، و ميل لإعطاء معلومات خاطئة عن أنفسهم أثناء الحديث مع الآخرين على الانترنت. (العمري، علي بن جنفان بن علي، 2008)

دراسة لكي و روز و كامبل و غودي و Lakey, & Rose, & Campbell, & Goodie, (2008):

اهتمت الدراسة بمعرفة العلاقة بين الافتتان بالنفس و المقامرة و الدور الوسيط للانحياز في اتخاذ قرارات و إصدار الأحكام. و خلصت الدراسة إلى أن المشاكل المتعلقة بالقمار و الافتتان بالنفس يرتبط بالأشخاص الذين لديهم نرجسية عالية و قبول المخاطرة و قصور في إدراك الواقع أو المستقبل و علاقة ذلك بالقدرة على اتخاذ القرار، و أن الأفراد نرجسي التصورات الذاتية يعانون من السلوكات الفاشلة خصوصا في مجال اتخاذ القرارات و مواجهة الأخطار، و ذلك لدى عينتين من جامعتي جورجيا و ايوا من مستخدمي المقامرة على الانترنت. Lakey, C, Rose, P, Campbell, W, & Goodie, A, (2008)

دراسة محمد صلاح محمد عبد المجيد (2008 م):

تمثلت مشكلة الدراسة في التأثيرات السلبية لإدمان الإنترنت علي صحة الفرد الجسمية، والنفسية، والاجتماعية. و كان هدف الدراسة الكشف عن إدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، و دراسة علاقته مع بعض المتغيرات النفسية، والاجتماعية، وهي : تنظيم الذات، وحب الاستطلاع، والنوع. قام الباحث للوصول إلى هذا الهدف بإعداد استبانتين، أحدهما لقياس تنظيم الذات، والأخرى لقياس حب الاستطلاع الخاص بمستخدمي الإنترنت، بالإضافة إلى مقياس إدمان الإنترنت لحسام عزب، و قد تم تطبيق هذه المقاييس على عينة من الطلاب قوامها (200) طالبا وطالبة، (89) ذكرا، (111) أنثى، من أبناء محافظة الفيوم. أظهرت النتائج أن نسبة مدمني الإنترنت وصلت إلى (46%) من أفراد العينة، كذلك فإن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت و تنظيم الذات، كما ظهرت فروق ذات دلالة بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الذات في إدمان الإنترنت لصالح منخفضي تنظيم الذات، وكذلك فإن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت وحب الاستطلاع، كما توجد فروق ذات دلالة بين مرتفعي ومنخفضي حب الاستطلاع في إدمان الإنترنت لصالح مرتفعي حب الاستطلاع، كذلك لم توجد فروق ذات دلالة بين الذكور

والإناث في استخدام الإنترنت أو في إدمانه، وقد نوقشت النتائج في ضوء مدى تحقق الفروض واتفقها مع التراث. (عبد المجيد، محمد صلاح محمد ، 2008)

دراسة سميرة بنت عبد الله بن مصطفى كردي (2009 م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طالبات الجامعة (بالتائف) مدمنات الانترنت وغير مدمنات الانترنت في الاكتئاب والذكاء الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (100) من مدمنات الانترنت، و (100) من غير المدمنات، وذلك بعد تطبيق مقياس يونغ لادمان الانترنت و مقياس حسام الدين عزب، وذلك لتشخيص حالات إدمان الانترنت لدى الطالبات، و تم تطبيق مقياس الذكاء العاطفي إعداد فاتن فاروق عبد الفتاح، و مقياس الاكتئاب إعداد غريب عبد الفتاح ، و بإتباع المنهج الوصفي المقارن، أوضحت نتائج الدراسة أن الطالبات مدمنات الانترنت أكثر اكتئابا و اقل في الذكاء الانفعالي من الطالبات غير المدمنات لاستخدام الانترنت. (كردي، سميرة بنت عبد الله بن مصطفى، 2009)

دراسة اليعقوبي و الكرنز (2009 م):

وهدفت الدراسة للتعرف على مدى انتشار المشكلات الاجتماعية بين الزوجين ومدى تأثير استخدام الإنترنت على العلاقات الزوجية بالطلاق و الاغتراب. وقدرت عينة الدراسة ب (40) بيت زوجي، وتوصلا إلى أن هناك علاقة بين الطلاق و إدمان الإنترنت و الاغتراب و الاستخدام المفرط للإنترنت وأن من أخطر البرامج في مواقع التواصل الاجتماعي (الشات). (الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

دراسة سلطان عائض مفرح العصيمي (2010 م):

بحثت هذه الدراسة العلاقة بين إدمان الانترنت و التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، و تكونت العينة من (350) طالبا. و خلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة بين

الدرجة الكلية لمقياس إيمان الانترنت، و الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي. أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مدمني الانترنت و غير المدمنين في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي. (العصيمي، سلطان عائض مفرح، 2010، ص.153)

دراسة إسلام عبد القادر أبو هدى (2011 م):

ركزت الدراسة المعنونة باستخدام طلاب الجامعة للإنترنت و الاغتراب لديهم على شريحة طلاب الجامعة والتعرف على دوافعهم نحو استخدام الإنترنت ومستويات الاغتراب لديهم. و تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية، وقدمت على عينة قوامها (800) طالب من الكليات العلمية والنظرية، وطبق عليهم مقياسا دوافع استخدام الإنترنت و الاغتراب وأبعاده لعبد اللطيف بن خليفة، وتوصلت الدراسة إلي أن معظم أفراد العينة يستخدمون الإنترنت بإفراط ، كما أن حوالي (12.3%) من إجمالي أفراد العينة مغتربين، وجاء الشعور بالتمرد أعلى الأبعاد بنسبة (40.2%) و يليه اللامعيارية و العزلة. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.141)

دراسة كايت و آخرون (Keith N. H., & al, 2011):

انطلقت الدراسة من محاولة البحث عن التأثير الاجتماعي لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية التالية twitter و facebook و linkedln و my space، و من خلال العينة المدروسة تبين أن (79%) من البالغين الأمريكيين يستخدمون الانترنت وتقريبا نصف عددهم أي حوالي (47%) يستخدمون على الأقل موقع واحد من مواقع الشبكات الاجتماعية. وهذا ما يقارب ضعف نسبة البالغين الذين استخدموا الشبكات الاجتماعية في 2008 م ، والتي كانت حوالي (26%) من أصل (34%) من مستخدمي الانترنت. أضيف إلى ذلك أن متوسط عمر هؤلاء البالغين المستخدمين للانترنت قد تغير من (33) سنة في 2008 م إلى (38) سنة في 2010 م. و حوالي نصفهم هم في عمر 35 سنة. و (56%) من المستخدمين هم إناث. و الشبكة الاجتماعية الأوسع استخداما كانت Facebook، حيث شكلت النسبة (92%) من أفراد العينة المستعملين لها. تليها النسبة

(29%) يستخدمون my space ، ثم النسبة (18%) يستخدمون linkdln ، في حين يستخدم (13%) موقع twitter. و قد وجدت الدراسة أن هناك فرق كبير في طريقة استخدام الأشخاص لمختلف مواقع الشبكات الاجتماعية حيث أن (52%) مستخدمي "الفايسبوك" و (33%) من مستخدمي twitter يلجون إليهما بصورة يومية. في حين أن (7%) من مستخدمي my space و (6%) من مستخدمي linkdln يفعلون ذلك.

كما أسفرت النتائج على أن الأفراد يستخدمون الفايسبوك بشكل يومي كمايلي:

- (5%) يحدثون صفحتهم الشخصية.
 - (22%) يعلقون على صفحات الآخرين الشخصية و على ما ينشرونه.
 - (20%) يعلقون على صور الآخرين.
 - (26%) يضعون إعجاب على المضمون الذي يضعه الآخرون.
 - (10%) يرسلون رسائل خاصة للمستخدمين الآخرين.
- كما توصلت الدراسة إلى أن العلاقات الاجتماعية في أمريكا أصبحت أكثر حميمية مما كانت عليه قبل عامين، و توصلت أيضا إلى أن استخدام "الفايسبوك" ساعد بشكل كبير في إيجاد علاقات وثيقة بين الأفراد. و جزء صغير فقط من مستخدمي "الفايسبوك" في أمريكا لم يلتقوا بأصدقائهم في "الفايسبوك" (من قبل Keith, H, Goulet, L.S., Rainie, L, & Purcell, K., 2011, p.3)

دراسة خالد العمار (2014):

هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الشابكة المعلوماتية (الانترنت) لدى طلبة جامعة دمشق، فرع درعا، في ضوء المتغيرات التالية: الجنس (ذكور و إناث)، و التخصص، و مستوى التحصيل، و الوضع الاقتصادي، و عدد ساعات الجلوس على الشابكة المعلوماتية، و المواقع المفضلة. لقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. اتسمت العينة بالعشوائية و كان عددها (674) طالبا و طالبة من جميع الكليات و المعاهد. تم بناء مقياس جديد و هو مقياس إدمان الشابكة المعلوماتية وفق الخطوات المنهجية لبناء المقياس. أسفرت النتائج على ما يلي: كان توزع العينة طبيعيا، عدم وجود علاقة بين إدمان الشابكة المعلوماتية و المعدل الدراسي، في حين وجدت علاقة ايجابية دالة بين

إدمان الشبكة المعلوماتية و الوضع الاقتصادي، ليس هناك فروق ذو دلالة في إدمان الشبكة المعلوماتية يعزى لعامل الجنس، ليس هناك فروق ذو دلالة في إدمان الشبكة المعلوماتية يعزى للتخصص الدراسي سوى بعض الفروقات بين طلاب الآداب من جهة، و التربية و الحقوق و العلوم و الاقتصاد من جهة أخرى لصالح طلاب الآداب، كان متوسط الجلوس أمام الشبكة المعلوماتية (2.78) درجة يوميا من أصل أربع درجات، تصدرت المواقع الاجتماعية جميع المواقع من حيث نسبة المتصفحين. (العمار خالد، 2014)

دراسة بن عمارة سمية (2014):

هدفت الدراسة إلى الكشف ومعرفة حجم وجود ظاهرة الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب بولاية ورقلة المدمن على الإنترنت، و التعرف على أبعاد الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب، وكذا معرفة أثر بعض العوامل الديمغرافية و الوسيطية (الجنس ، السن ، الحالة الاجتماعية ، المستوى التعليمي ، الوضعية الاجتماعية ، نوعية المواقع المتصفح ، غرض الاستخدام) على الاغتراب الاجتماعي لديهم، هدفت الدراسة كذلك إلى تبصير وتوجيه القائمين على الخدمة الاجتماعية ورعاية الشباب لاتخاذ إجراءات مناسبة من شأنها أن تساهم في تخفيف آثار الاغتراب الاجتماعي لديهم، وهذا وفقا لنتائج المتوصل إليها من خلال التوصيات والمقترحات. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي. طبقت الباحثة على عينة قوامها 410 شاب مدمن على الإنترنت. و اعتمدت على أداتين من إنشائها، الأولى حول الاغتراب الاجتماعي، وثانية حول إدمان الإنترنت. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يشعر الشباب المدمن على الإنترنت بولاية ورقلة بدرجة عالية من الشعور بالاغتراب الاجتماعي و أبعاده، و قد استجاب أفراد العينة للأبعاد الاغتراب الاجتماعي وفق الترتيب التالي (العجز، الانعزال الاجتماعي، اللامعيارية، التمرد، اليأس، التشاؤم، الرفض، اللاقيمة، اللاهدف، اللامعنى)؛ كما توصلت الدراسة إلى أنه لا يتأثر الاغتراب الاجتماعي وأبعاده بعامل الجنس (ذكور ، إناث)؛ أيضا توجد فروق دالة في الشعور بالاغتراب الاجتماعي و أبعاده (الانعزال الاجتماعي ، العجز ، التشاؤم) باختلاف متغير السن لصالح الفئة الأكبر سنا، كذلك يتأثر الشعور بالاغتراب الاجتماعي

لدى الشباب المدمن على الانترنت وأبعاده (الانعزال الاجتماعي، الرفض، اللاهدف، اللامعيارية، العجز، اليأس) باختلاف الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين؛ و وجود فروق دالة في مدى الشعور بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده (الانعزال الاجتماعي، اللامعنى، الرفض، التمرد، اللاهدف، اليأس) باختلاف المستوى التعليمي لصالح التعليم الابتدائي، أيضا لا يتأثر الشعور بالاغتراب الاجتماعي و معظم أبعاده باختلاف طبيعة النشاط (طالب، عامل، طالب عامل) عدا بعد اللاهدف كانت الفروق لصالح الطالب العامل؛ كذلك يتأثر الشعور بالاغتراب الاجتماعي وأبعاده (اللاهدف، العجز، اليأس) باختلاف نوعية المواقع التي يتصفح الشباب لصالح المواقع الفنية؛ أيضا وجود فروق دالة في الشعور بالاغتراب الاجتماعي و أبعاده (اللامعنى، الرفض، التمرد، اللاهدف، اللامعيارية، اليأس، التشاؤم) لصالح مستخدمي الدردشة. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.6)

دراسة محمد احمد شاهين (2015):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض مستوى إدمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين بفلسطين . تكونت عينة الدراسة التجريبية من (60) طالبا وطالبة، منهم (30) في المجموعة الضابطة، و (30) في المجموعة التجريبية، ممن كانت درجاتهم مرتفعة على مقياس إدمان الانترنت. طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في اثنتي عشر جلسة، مدة كل منها (75-90) دقيقة، و بواقع جلسة واحدة أسبوعيا. و طبق مقياس الدراسة على المجموعتين التجريبية و الضابطة قبل و بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، و كذلك بعد مرور فترة متابعة مدتها شهرين من انتهاء البرنامج. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الانترنت، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى إدمان الانترنت، و أظهرت النتائج أيضا استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة. و بالإجمال، فإن البرامج الإرشادية يمكن أن تكون أداة فاعلة تطبق و تعمم في مؤسسات التعليم العالي الفلسطينية. (شاهين، محمد احمد، 2015)

التعليق على الدراسات السابقة:

من الملاحظ أن هناك عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان على الانترنت خصوصا الغربية منها، هذا ما يدل على أهمية الموضوع كونه جدير بالبحث و الدراسة حول ما قد يشكله من أخطار محدقة في حياة الفرد عموما. و من الملاحظ أن اغلب هاته الدراسات كانت مسحية استكشافية نظرا لحدثة الموضوع. فقد تناولت هذه الدراسات جوانب عديدة، فبعضها اهتم بالنواحي السلوكية و أخرى تعاملت مع الأخطار الصحية المرضية، و أخرى رأت الجوانب النفسية العقلية، و ذلك يعود لاختلاف تخصصات أصحابها، سواء علماء و باحثين في علم النفس أم السلوك، أم في الصحة النفسية ... و بالتالي فقد اختلفت الأهداف فيما بين هذه الدراسات، ففي الوقت الذي نجد فيه دراسات هدفت إلى فحص الإدمان على الانترنت و علاقته بالاكتئاب أو القلق، كما جاء في دراسة شابيرا (1998) و دراسة كريستوفر آخرون (2000)، و دراسات اهتمت بالوحدة النفسية أو المساندة الاجتماعية و علاقتهما بالإدمان على الانترنت مثل دراسة كابي و آخرون (2001)، أو نالوا و اناند (2003)، نجد دراسات أخرى اهتمت بالسمات المميزة و الخصائص النفسية لمدمني الانترنت كدراسة وانج و آخرون (2003)، أيضا دراسة بشرى الارنوط (2005)...

إلا انه لم يتم وضع بروفيل لشخصية مدمن الانترنت، كما أن اغلب هذه الدراسات اهتمت بجانب أو اثنين على الأكثر من جوانب الصحة. و لهذا فالدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة في أنها تبحث عن البروفيل المميز لشخصية مدمن الانترنت، و كذلك عن أكثر السلوكيات المرتبطة بالصحة تأثرا بالإدمان على الانترنت انطلاقا من فكرة أن الصحة وحدة متكاملة من جميع الجوانب.

و لأنه اختلفت الأهداف في هذه الدراسات، كذلك اختلفت المناهج المتبعة، و أدوات الدراسة المعتمدة، إلا انه من الملاحظ أن اغلب هذه الدراسات اعتمدت مقياسين أو أكثر حسب متغيرات كل دراسة، أيضا اغلب هذه الدراسات اعتمدت اختبار كمبرلي يونغ في قياس إدمان الانترنت، هذا ما يجعلها تتشابه مع الدراسة الحالية من خلال اعتمادها على مقاييس متعددة، من بينهم اختبار كمبرلي يونغ لإدمان الانترنت.

كما أن مجمل هذه الدراسات اهتمت بفئة طلاب الجامعة كعينة للدراسة، على الرغم من وجود دراسات أخرى أثبتت أن هذا النوع من الإدمان ينتشر بين مختلف الفئات العمرية، والاجتماعية و المستويات الجنسية... و هذا ما تتشابه أيضا فيه الدراسة الحالية، حيث اعتمدت كعينة للدراسة على طلاب الجامعة، لأنهم الأكثر وعيا و الأفضل استجابة لمضامين هذه الدراسة و أهدافها. إلا انه ما يلاحظ سواء في هذه الدراسة أو الدراسات الأخرى أن هناك تباين في حجم العينة و خصائصها و مجتمع البحث، كذلك الطريقة الإحصائية في معالجة البيانات، و ذلك يعود في الأساس إلى طبيعة الفرضيات و الأهداف حسب كل دراسة.

إن هذه الاختلافات الحاصلة بين الدراسات أدى إلى تباين فيما يخص النتائج بين بعض الدراسات، مع وجود اتفاق فيما بين البعض الآخر حول ما توصلت إليه من نتائج، و لعل ذلك يعود إلى العوامل السابقة الذكر، دون أن ننسى عوامل أخرى كالزمن و البيئة السوسولوجية و الثقافية، و الطبيعة السيكولوجية لمجتمع الدراسة. و مع كل ذلك، فقد تتفق اغلب الدراسات السابقة في نتائج مهمة تمثلت في وجود جانب سلبي من المهم الالتفات إليه و التطرق له بدراسات معمقة من طرف الباحثين و المختصين حول ظاهرة الإدمان على الانترنت.

انطلاقا من هذه النتائج، و بالرجوع إلى الدراسات السابقة، استطاعت الباحثة بلورة الموضوع الحالي، و تحديد المنهج الملائم، و العينة المناسبة لمثل هذا الموضوع، كذلك تحديد الأدوات التي تراها أكثر ملائمة في التوصل إلى إجابات حول فرضيات الدراسة الحالية و ذلك في بيئتنا.

خلاصة:

تحددت في هذا الفصل أهداف الدراسة الحالية، و ذلك بعد تحديد التساؤلات من خلال طرح الإشكالية، ثم تحديد الفرضيات الموضوعية. أيضا تم التطرق إلى أهمية الموضوع و كذلك حدود الدراسة، و في الأخير تم عرض أهم الدراسات السابقة التي تناولت إدمان الانترنت و متغيرات مختلفة، حتى يتمكن من استغلالها في تحليل و تفسير فرضيات الدراسة الحالية.

الفصل الثاني:

إدمان الإنترنت

تمهيد:

إن استخدام وسائل الاتصال و على رأسها الانترنت لها فوائد لها و منافعها النفسية و الوظيفية في الحياة اليومية، فهي فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال و التفاعل بين الأفراد، و وفرت زخما من المعلومات و المعارف لمستخدميها. فهذه الخدمة لم تعد ترفا بل أصبحت حاجة قد ترقى إلى الضرورة في بعض الأحيان.

لكن المشكلة هنا تكمن في أن بعض المستخدمين لها قد يفرط في استخدام الانترنت بصورة مبالغ فيها، تزيد عن مجرد الاستخدام الطبيعي لها من حيث الوقت و النوعية و أعراض الاستخدام، و يجد نفسه مدفوعا بشكل قسري دون حاجة فعلية ملحة لاستخدام الانترنت، الأمر الذي يؤدي به إلى إدمان الانترنت... و الذي يترتب عليه نتائج سلبية و آثار سيئة على جميع المستويات النفسية، الصحية، الجسدية....

أولا: مفهوم إدمان الانترنت

ليس شرطا أن يتضمن الإدمان -أي إدمان- نوعا من التعاطي أو المواد التي تدخل الجسم، فهو لا يقتصر عليها و لكنه يتضمن كذلك السلوكيات الأخرى التي تمثل عادات تؤدي إلى آثار سلبية أو سيئة على الفرد و المجتمع (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل). حيث يعترض بعض العلماء على المفهوم الضيق في تعريف الإدمان على انه كلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة.. بل يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما، بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه (العوضي، نادية، ب.ت.).

فمثلا يمكن أن يحدث إدمان سلوكي مثل إدمان الانترنت بدون تعاطي مادة تؤدي إلى اعتماد عضوي فيزيولوجي... و من ثمة فإن الإفراط في استخدام الانترنت يمكن أن يكون إدمانا شأنه شأن الإفراط في أي سلوك معتاد كالأكل و الجنس و غيره. فإدمان الانترنت

ليس من النوع الكيميائي و لكنه إدمان سلوكي يتضمن تفاعلا مفرطا بين الإنسان و الآلة، و بالتالي فهو إدمان عملية و ليس إدمان مادة (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

و في حقيقة الأمر، يذكر أن أول من وضع مصطلح الإدمان على الانترنت هي كمبرلي يونغ (Kimberly Young) التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994 (العرب الأسبوعي، 2009، 7 مارس)، و قد تم سنة 1996 تنظيم منتدى حول الانترنت تحت عنوان "علم نفس الانترنت"، يشمل مجموعة من الأطباء النفسانيين الأمريكيين، و لقد تم طرح هذا المصطلح (إدمان الانترنت المرضي) كفكرة ساخرة من طرف ايفان غولديبرغ (Goldberg) أحد أعضاء هذا المنتدى، و كان الهدف من ذلك إثارة هذا الموضوع و جعله أكثر مناقشة، وهو الذي اقترح تشكيل مجموعة مساندة لمدمني الانترنت (Psy-web, 2007, 13 January).

لكن هذا المصطلح لم يلقى القبول الفوري من قبل الصحفيين و الأكاديميين، و متخصصي الصحة النفسية. و نظرا لحدثة الموضوع، فقد أدى إلى حدوث جدل كبير حول السؤال الذي يتعلق بوجود مثل هذا الاضطراب أم لا، و ظهور مناقشات بين العلماء الباحثين، فالبعض يرى أن هذا الإدمان يسيطر على حياة الأفراد المدمنين و يتحكم بها، و البعض الآخر يرى انه لا يرقى لدرجة الإدمان كما هو الحال في إدمان المخدرات و الكحول.. (Suler, J , 2004, November).

فجوناتان بيشوب (Jonathan) المتخصص بالكيانات الاجتماعية يشكك بصحة هذه الفرضية، و يقول معلقا: "الانترنت بيئة، و أنت لا يمكنك أن تدمن على بيئة"، و يصف المشكلة بأنها مسالة أولويات و يمكن حلها بتشجيع الناس كي يضعوا أولويات أهدافهم و خططهم، بدل الوقت الذي يقضونه مع الانترنت (العرب الأسبوعي، 2009، 7 مارس).

و يضيف البعض أنه لا يمكن الحديث عن إدمان القراءة، أو إدمان المشاهدة، لمجرد أنها تأخذ الكثير من الوقت، شأنها شأن الانترنت التي تؤدي إلى تجاهل العائلة و الصداقات و النشاطات الاجتماعية ... فهم يرون بأنها نزعة بعض الاختصاصيين

و الباحثين الذين يريدون أن يسموا كل شيء يعتقدونه قد يمكن أن يشكل خطرا أو مرض جديد (Grohol, J. M., 2005,16 April).

إلا انه أكد فريق آخر من الباحثين أن الإدمان هو المصطلح الصحيح لوصف ما يحدث للأشخاص عندما يستغرقون الكثير من الوقت على الانترنت، و يؤكدون على أنه من التضليل أن تصف سلوكيات مثل "الإدمان" على أساس مجرد إنفاق كثير من الوقت على شبكة الانترنت، (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008).

و لقد كان هناك جدل حول ما إذا وجب وضع الإدمان على الانترنت ضمن الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية 5 DSM أم لا، و الذي سيتم تحديده في سنة 2012. حيث يرى البعض ضرورة إدراجه باعتباره مرض قد يهدد الأفراد في حين يرى البعض الآخر انه لا يمثل مشكلة و خطورة لدرجة تتطلب إدراجه ضمن DSM5 ، ففي شهر جوان من سنة 2007 ، رفضت الجمعية الطبية الأمريكية American Médical Association أن يعتمد الاتحاد النفسي الأمريكي تشخيصا لإدمان الانترنت المرضي و إدراجه في 5 DSM و طالبت بإجراء بحوث معمقة حول هذا الموضوع حتى يتم التأكد منه.

إلا انه و بعد ظهور العديد من الأبحاث و الدراسات المعمقة حول هذا الموضوع، زاد الاهتمام به، و أصبح ظاهرة تلفت نظر التربويين و الأخصائيين النفسيين لما لها من آثار اجتماعية و مهنية و عائلية، و أخرى مادية سلبية. ففي سنة 2008 رأى كل من **Block** ، **Hilarie Cash** ، **Kim McDaniel** ، **Jerald** ضرورة إدراج إدمان الانترنت ضمن 5 DSM (Wikipedia, N.D.) .

و لقد أشار **سولي (Suler.J)** إلى أن بعض علماء النفس غير متأكدين تماما من كيفية وصف هذه الظاهرة، فالبعض يسميه " إدمان الانترنت المرضي"، لكن هناك العديد من مدمني الكمبيوتر قبل دخول الانترنت في حياتهم، كما أن هناك من يهتم بالكمبيوتر دون

أدنى اهتمام بالانترنت، لذلك يقول ربما علينا أن نطلق على هذا الاضطراب ب "إدمان الحاسوب" (Suler, J , 2004, November).

و في ذات السياق؛ فقد أجرى بيير فوجواز (Pierre vaugeois) دراسة استكشافية حول إدمان الفضاء الانترنتي cyberdependance و مختلف الدراسات التي تشملها، و لقد توصل إلى أن معظمها كانت انجليزية، و معظم المصطلحات كانت تشير إلى شبكة الانترنت، و هكذا فقد نجد مصطلح :

– الإدمان على الانترنت " Internet addiction" عند كامبرلي يونغ (Kimberly, Y,1996)

– الاعتماد على الانترنت " Internet dependency" عند شيري (Scherer,1997)
– الاستخدام الباثولوجي للانترنت " Internet use Pathological" لدى دافيس (Davis, 2001) ، و موران-مارتن (Murahan-martin, 2000).

– الاستخدام المريب للانترنت "Problematic Internet use" عند كابلون (Caplon, 2002) (Pierre,V , 2006, p. 2) .

بالإضافة إلى تسميات أخرى مثل :

– إدمان الانترنت المرضي (Internet addiction disorder (IAD))
– مشاكل استخدام الكمبيوتر (Problematic computer use)
– الاستخدام الباثولوجي للكمبيوتر (Pathological computer use)
– الاستخدام المفرط للانترنت : "Internet overuse"، " surutilisation
"Internet" (Suler, J , 2004, November)

و يرى كل من (Scherer ,1997) و (Widyanto & McMurrans, 2004) أن استخدام الانترنت قد يكون مهما أو أساسيا، مثل استخدامها في مجال العمل أو الدراسة، أو قد يكون غير ضروري أو شخصي و الذي قد يبقى ترفيهيا، و لكن أيضا قد يكون مبالغا فيه و يسبب أضرارا (Pierre, V, 2006, p.5) . و تضيف ماريا دورون (Maria

(Durun) أن سهولة الحصول على الكمبيوتر، سهل بدوره الحصول على خدمات الانترنت في أي وقت، و في أي مكان قد يتواجد فيه الشخص، و بالتالي قد تكون الانترنت مثل أي هواية يمارسها الأفراد، لكن قد تجعل بعضهم يستغرقون وقتاً أطول، الأمر الذي قد يؤدي إلى إدمانهم عليها. (Garcia ,D. M., 2003, 14 Decembre)

و هذا ما يؤيده سولي (Suler.J) حيث يرى أن المشكلة تكمن في تحديد الخط الفاصل بين ما يعتبر استخدام طبيعي، و ما هو باستخدام غير الطبيعي للانترنت. و يرى أن التعامل مع شبكة الانترنت قد يكون مفيداً و صحياً في بعض الحالات ، و ذلك حينما تشكل للفرد هواية من شأنها أن يقضي معها أطول وقت ممكن، و هذا ما يمكن أن يكون متنفساً للإبداع و التعلم و التعبير عن الذات، أما في حالة الإدمان المرضي فإنها قد تسبب اضطراب خطير في قدرة الفرد على التعامل مع العالم الحقيقي، و الذي قد يمس النظام الغذائي، الرياضة، الجنس، العمل، اللعب.... (Suler, J , 2004, November)

ففي دراسة سويسرية تحذر من إدمان الانترنت و عواقبه أجريت بمركز متابعة إدمان المخدرات و المسكرات ، تقول المتحدثة الإعلامية باسم المركز **مونيك هيلفر** في حديث مع الجزيرة نت "إن كثرة استخدام الإنترنت قد تؤدي إلى نوع من الإدمان المرضي سواء بين المراهقين أو البالغين" و تضيف " أن تعريف مدمن الإنترنت هو من يقضي نحو 35 ساعة أسبوعياً متصفحاً للشبكة العنكبوتية خارج أوقات العمل، وهو المخصص في الأساس للراحة والتفرغ للحياة اليومية العادية" (أبو العينين، تامر، 2008، 22 أكتوبر).

إن إدمان الانترنت هو " حالة استخدام مرضي أو لا توافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، و يستدل عليها من بعض المظاهر و الأعراض المميزة (Charlton, J. P., 2002, August).

كما يعرف إدمان الانترنت بأنه فشل في التحكم في دوافع الفرد، و لكن بدون وجود ظاهرة التسمم، و هو يشبه بدرجة كبيرة القمار المرضي، و مع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر مختلف جوانب الحياة مثل إدمان الكحول (Widyanto, L , & McMurrans, M,) (2004).

و ترى كمبرلي يونغ أن الإدمان على الانترنت هو "مصطلح عام يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات و مشاكل السيطرة على الانفعالات (Dinoto, A, N.D.) و تضيف قائلة " يعتقد كثير من الناس أن الإنترنت لا تشتمل على أية أخطار، لكنها في الواقع ليست كذلك، وبصورة ما، فإنها إدمان مقبول اجتماعيا، وهو أمر يتندر الناس حوله طوال الوقت" (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص.91).

و يعرفه بريد و وولف (Bread & Wolfe) بأنه حالة من انعدام السيطرة و الاستخدام الضار لهذه التكنولوجيا، و تتشابه أعراضه مع المعايير المستخدمة في تشخيص الادمانات الأخرى و على وجه الخصوص المقامرة المرضية (Beard, K. W., & Wolf,) (E. M., 2001).

أما بالنسبة لريفوي (Revoy) فإدمان الانترنت هو "اضطراب حقيقي يتميز بعدم القدرة على التحكم في الوقت رغم كل الجهود (مع أن الوقت وحده ليسا معيارا) " (Pierre, V, 2006, p.8).

ويرى هاردي (Hardy) أن الوقت الذي يقضيه الشخص على الإنترنت بحثا عما يهمله يعد أحد أشكال التوازن بين شيئين متناقضين بل صراعين متناقضين هما الرغبة في شيء ما والخوف من شيء آخر كلاهما يريد هما الشخص (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.5).

أما غرنفيلد (David Greenfield) فيعتقد أن " الطبيعة السيكودينامية" للانترنت تتميز بنوع من القوة و النفوذ، بحيث تكون مسيطرة على صاحبها (Garcia ,D. M., 2003, 14 Decembre).

و تعرفه ساره راكل (Sarah Rackel) بأنه " الاستخدام المفرط للانترنت الذي يتداخل مع الحياة اليومية" (Suler, J , 2004, November).

من خلال ما سبق يمكن القول بأن الإدمان على الانترنت أصبح ظاهرة منتشرة زاد الاهتمام بها من طرف المختصين و الباحثين لما توصلت إليه عديد من الدراسات حول

الآثار لسلبية للاستغلال الغير العقلاني لهذه الشبكة، و الذي يؤدي في اغلب الأحيان إلى ما يسمى بالإدمان على الانترنت.

ثانياً: الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الانترنت

إن الإدمان على الانترنت مشكلة حقيقية و مرض جديد من أمراض العصر، لكن تجدر الإشارة إلى أنه ليس كل من استخدم الانترنت يدمن عليها، ذلك أن هناك ملايين الأشخاص يستخدمون الانترنت في المدارس و العمل و المنازل ، أو مراكز الأبحاث و في البنوك و الشركات و في فعاليات حياتية متعددة. فهم يقومون بإرسال رسائل البريد الالكتروني، و إجراء الأبحاث الأكاديمية، و الاطلاع على آخر الأخبار، أو تصفح الصحف المحلية أو العالمية... فهؤلاء يستخدمون الانترنت فيما أوجدت من أجله، و هم قادرون على الخروج من بوتقة الانترنت حالما يأتي موعد النوم أو العمل أو أي مسؤولية مهمة أخرى...

على النقيض من ذلك فإن أعداد مستخدمي الانترنت في تزايد مستمر، و أولئك الأشخاص هم الذين طرأت تغيرات مؤلمة على حياتهم أو حياة الأشخاص المقربين منهم بسبب إدمانهم على استخدام الانترنت (حمد، أمل كاسم، 2011).

لكن لماذا وقع هؤلاء المدمنون على الإنترنت في الفوضى والاضطراب عن طريق استخدام نفس التكنولوجيا التي استطاع غيرهم الاستفادة منها في حياتهم بشكل متوازن ودون إدمان؟

يتفق العديد من الباحثين على أن الإدمان على الانترنت له عدة محفزات تؤدي إلى "التعلق التام" بهذه الشبكة. وحسب يونغ فإن السلوكيات المرتبطة بالانترنت لديها نفس القدرة على توفير الاسترخاء النفسي، الهروب العقلي، و إمكانية الهروب من المشاكل مثلما يفعلها الكحول و المخدرات و الغذاء و القمار. و بالتالي فإن الأصل في هذا "التعلق التام" يعود إلى أربعة محفزات التالية: التطبيقات، الانفعالات، الإدراك أو المعارف، أحداث الحياة.

بالنسبة ل **التطبيقات**: يقصد بها مجموعة مختلفة من الوظائف التي يمكن الوصول إليها عن طريق الانترنت، مثل غرف الدردشة، الشبكة العالمية (www)، الألعاب التفاعلية، المجموعات الإخبارية، البحث في قاعدة البيانات ... و لقد أشارت **يونغ (1996)** إلى أن المدمن على الانترنت عادة ما يصبح مدمنا على تطبيق معين، هذا الأخير الذي يكون بمثابة محفز على هذا الاستخدام الزائد للشبكة. و لذلك فمن أجل تقييم معمق و شامل يجب مراجعة مدى الاستخدام بين مختلف التطبيقات. فحسبها على المعالجين طرح مجموعة من الأسئلة من بينها:

- ما هي التطبيقات التي تستخدمها على شبكة الإنترنت؟
- كم ساعة في الأسبوع تقضيه في استخدام كل تطبيق؟
- كيف ترتب تحكمك في كل تطبيق من الأكثر إلى الأقل أهمية؟
- ما الذي يعجبك أكثر حول كل تطبيق؟ (Kimberly, S.Y, 1999,)

(January

فيما يخص **الانفعالات**: شرح **بيلي (Peele,1991)** الارتباط النفسي للإدمان بأنه " يوفر أحاسيس ومشاعر محفزة، لم تتمكن من الحصول عليها سابقا بوسائل أخرى. فهو يمكنه توقيف مشاعر الألم، الشك و عدم الراحة، و قد يخلق تشتت في المشاعر و الأحاسيس الأكثر اهتماما. كما قد تجعل الشخص ينسى أو يشعر بأنه بحالة جيدة حول بعض المشاكل التي لم يتغلب عليها، و يمكن أن تخلق نوعا من الشعور الوهمي المؤقت من الراحة و الأمن، أو تحقيق الذات و السلطة و السيطرة، أو الألفة و الانتماء". و كل هذه الفوائد هي التي تفسر لماذا يستمر الشخص في العودة إلى تجربة الإدمان. فهذه الفوائد الناتجة عن الإدمان تؤثر في الشخص لكنها مشاعر وهمية و مؤقتة في حقيقة الأمر. فنظرا للمتعة النفسية التي يجدها الأفراد في سلوكهم الإدماني، فإنهم يستمرون فيه بشكل مكثف. فمشاعر الإثارة، و النشوة و الابتهاج عموما تعزز أنماط الإدمان على الانترنت. فالمدمنون يظهرون مشاعر ايجابية أثناء اتصالهم بالشبكة عكس انفصالهم عنها.

و للتركيز أكثر عن هذه المشاعر الناتجة عن الإدمان على الانترنت، على المعالج أن يسأل المدمن عن شعوره و هو خارج الشبكة. و يركز فيما إذا كانت الردود تدور حول مشاعر غير سارة مثل الوحدة، عدم الرضا، القلق، الإحباط أو الغضب. ثم يسأله مرة أخرى عن شعوره أثناء الاتصال بالشبكة، فإذا كانت الردود متحمس، سعيد، شعور مرغوب فيه، شعور جذاب، فكل ذلك يشير إلى أن استخدام الانترنت غيرت من حالة الفرد. (Kimberly, S .Y, 1999, January)

و بالنسبة للإدراك أو المعارف: حيث تؤثر الأفكار الشخصية الخاصة مثل توقع الأزمات و انتظارها في إدمان الانترنت، إذ تعمل كميكانيزم هروب نفسي لتجنب المشكلات المحتملة أو الواقعية. و تذكر يونغ أن المعارف اللاتوافقية مثل انخفاض تقدير الذات و الاكتئاب، تدعم الاستخدام المرضي للانترنت، حيث يحمل مدمنوا الانترنت مفاهيم سلبية عن ذواتهم.

و فيما يخص أحداث الحياة: فعندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن حياته يصبح أكثر عرضة للإدمان، و كذلك غياب الصداقات الحميمة و نقص الثقة في النفس و ضياع الأمل. و يلجأ المدمنون للانترنت كغطاء وهمي لتجنب المواقف غير السارة مثل عدم الإشباع الزوجي أو المهني، و المرض العضوي، و البطالة و عدم الاستقرار الدراسي (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

عموما فقد تعددت التفسيرات حول مسببات الإدمان على الانترنت، و حاول بعض السيكولوجيين تفسير اضطراب الإدمان على الانترنت في ضوء النظريات النفسية على النحو التالي:

1- الاتجاه السلوكي:

يعتمد الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي و قانون الأثر، و الذي يفيد بأن أي شكل من أشكال السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، و بالتالي يصبح ذلك السلوك هو السلوك النموذجي للفرد (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-). فحسب دراسات سكينر (Skinner) للاشراط (Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008). فحسب دراسات سكينر (Skinner) للاشراط الإجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك و يحصل إما على الثواب أو العقاب تبعاً لنوعية السلوك، و هكذا فإن أي إدمان يعطي عدة مكافئات مثل الاستمتاع و المرح و التسلية و الحب و الإثارة و الراحة النفسية و الجسدية، و الهروب من مشكلات الواقع. و غير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعاً من المكافئات أو معززات لسلوك الإدمان، فكلما يشعر الفرد بالحاجة أو الضيق أو بالتوتر، يرجع إلى الانترنت و هكذا تتكون العادة و تتحول إلى إدمان (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

لذلك، و وفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة و التكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت و هكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر و في أي وقت و أياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فبمصطلحات السلوكية ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضاً لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه و تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة. و الأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه و لكنه يتغير في شدته و يصبح أشد و أشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية و الانفعالية (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 12).

فعلى سبيل المثال ترى ماريا دورون أن الشخص الذي يتصف بالخجل و الذي لا يستطيع تكوين علاقات صداقة مع الآخرين، كما أنه لا يستطيع التفاعل مع المحيطين به، يمكن أن يجد في الانترنت السبيل الوحيد و الخبرة التي ستحقق له الرضا و الارتياح و السرور، دون الحاجة إلى التفاعل و جها لوجه مع الآخرين، و هذا ما يمثل خبرة معززة في حد ذاتها (Garcia ,D. M., 2003, 14 Decembre).

هذا بالإضافة إلى الافتراضية، ولإستخدام كلمة مرور وبريد إلكتروني وهي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده و يسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته و هواياته و شخصيته المختلفة الدفينة ، و بذلك يتدعم هذا السلوك و يتعزز بإشباع الحاجة للحب وللإهتمام و للتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الواقعية. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 12)

2- الاتجاه المعرفي:

ينطبق النموذج المعرفي على مدى واسع من الاضطرابات تشمل الاكتئاب واضطرابات القلق، و اضطرابات الأكل، وإدمان العقاقير. و قد بدأ النموذج المعرفي في تفسيره للاضطرابات النفسية في أوائل الستينيات عندما وضع اثنين من الإكلينيكين هما بيك و إيليس (Beck & Ellis, 1962) نظريتهما المعرفية للاضطراب، وافترضوا أن العمليات المعرفية هي مركز و أساس السلوك و الأفكار و الانفعالات. حيث أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية و الأفكار المختلطة و المضطربة و التفكير غير المنطقي. و قد لاقى هذا النموذج قبولا واسعا. بالإضافة إلى أن العديد من ذوي الاتجاه السلوكي قد أدمجوا أو أضافوا المفاهيم المعرفية لنظرياتهم في التعلم.

و يرى أصحاب ذوي التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير و ليس المثير الخارجي نفسه. فتفسير النموذج المعرفي للسلوك اللاسوي معقد أكثر من تفسير نظرية المثير- استجابة (النموذج السلوكي)، لأن الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية. مثل الانتباه و التذكر و العزو و حل المشكلات كمؤثرات و محددات هامة للسلوك و كأسباب محتملة للسلوك المرضي.

و في تفسيره لإدمان الفرد على الانترنت، يرى فينيشل (Fenichel) أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلا من قضائها مع أسرهم ، تكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدى و يحطمون أنماط حياتهم، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل

أنماط تواصلهم مع العالم، ولذا فإن إدمان الإنترنت أكثر من مجرد اضطراب استخدام العقاقير. و من الواضح أن هذه النقطة تحتاج لمزيد من البحوث التي تلقى الضوء على عدد كبير من الموضوعات الخاصة بالحاجات البشرية و الدوافع و المعرفة و السلوك. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.14-15)

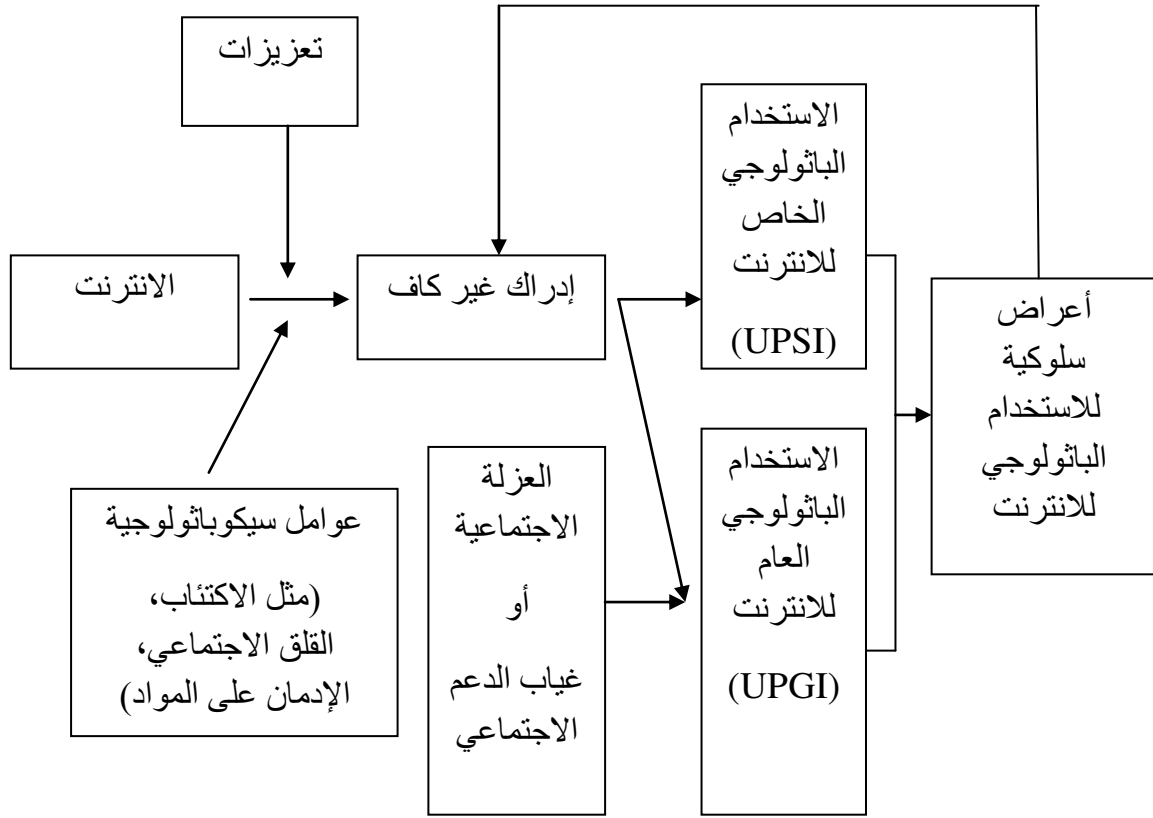
3- النموذج المعرفي السلوكي للاستخدام الباثولوجي للانترنت حسب

دافيس Davis:

يرى دافيس (Davis) أن مصطلح "إدمان الانترنت" تسمية خاطئة لهذا السلوك. فكلمة الإدمان تطلق على الاعتماد الفيزيولوجي بين الفرد و المثير، و الذي عادة ما يكون مادة. لذلك فهو يفضل استعمال مصطلح الاستخدام الباثولوجي للانترنت " usage dépendance à l'Internet «UPI» pathologique de l'Internet".

و في تفسير مسببات الاستخدام الباثولوجي للانترنت، فهذا النموذج يرى أن العامل السيكوباتولوجي أحد المسببات للاستخدام الباثولوجي للانترنت، فهو يأخذ بعين الاعتبار الادراكات الغير كافية المرتبطة بالسلوك على عكس الدراسات السابقة التي أخذت بعين الاعتبار السلوكيات الغير تكيفية. كما أن هذا النموذج يميز بين الاستخدام المرضي العام للانترنت الغير محدد بمحتوى معين و الذي لا يمكن تحقيقه بغياب الانترنت، و الاستخدام المرضي الخاص للانترنت المخصص لمحتوى محدد، و الذي يمكن تحقيقه حتى بغياب الانترنت (Davis , R. A., 2001, 1 March).

و قد وضع دافيس نموذجا لتفسير الاستخدام الباثولوجي للانترنت كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (1) يوضح النموذج المعرفي السلوكي من الاستخدام الباثولوجي للانترنت

حسب دافيس Davis

يشير هذا النموذج إلى أن العوامل السيكوباتولوجية أحد الأسباب الرئيسية في حدوث أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت. لكن من الشكل نلاحظ أن هذه العوامل السيكوباتولوجية لا تؤدي في حد ذاتها إلى ظهور أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت، لكنها عنصرا أساسيا و ضروريا في حدوث المسببات له. و حسب هذا النموذج، فوجود عوامل سيكوباتولوجية كامنة قد تلغي وجود أعراض للاستخدام الباثولوجي للانترنت. فإذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب، و يظهر هذه الأعراض، فإن العلاج لا يمكن أن يركز على الاكتئاب و لا على أعراض الاستخدام الباثولوجي. ففرضية هذا النموذج تشير إلى أنه على الرغم من أن الأعراض السيكوباتية قد تجعل الفرد عرضة لأعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت، إلا أن جميع الأعراض الخاصة و المرتبطة بهذا الأخير يجب دراستها بشكل مستقل، لأنها قد تظهر كشيء يؤدي إلى

شيء آخر مختلف تماما. (Davis , R. A., 2001, 1 March)

و تتمثل الضغوطات حسب هذا النموذج في التجربة الأولى لشبكة الانترنت، أو تجربة تقنيات حديثة على الشبكة لأول مرة. فعلى الرغم من أن الأمر قد يكون صعبا في التجربة الأولى لدى الفرد، لكن الأهم من ذلك هو أداء تلك التقنية التي ظهرت جديدة بالنسبة له. فقد يقع الفرد لأول مرة في تجربة المواقع الجنسية، أو قد يقع في تجربة البيع عن طريق الانترنت، أو خدمات الدردشة... فالتعرض لكل هذه التقنيات هي سبب رئيسي بعيد لحدوث أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت. و أن هذا الأمر لا يخفف من هذه الأعراض.. فبوصفها عاملا مساعدا قد تطور من أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت. و هناك عامل أساسي مرتبط بالتجارب الجديدة للفرد يتمثل في "التعزيز". فعندما يقوم الفرد بتجربة جديدة فإنها تتعزز للاستجابة المقبلة. فإذا كانت الاستجابة ايجابية، فإن ذلك يعزز الفرد في إعادة النشاط. فيقوم الفرد بتكراره حتى يتحصل على نفس الاستجابة المماثلة في التجربة الأولى (Davis , R. A., 2001, 1 March).

و لقد اختبر **كابلون (Caplan, 2002)** هذا النموذج، و النتائج المتحصل عليها لا تتعارض مع النموذج السلوكي المعرفي للاستخدام الباثولوجي للانترنت **لداڤيس**، و لكن يجد أن عامل العزلة الاجتماعية يلعب دورا اكبر من العامل السيكوباتولوجي في ظهور الأعراض السلوكية، ووفقا لذلك اقترح استبدال مصطلح الاستخدام الباثولوجي للانترنت بمصطلح الاستخدام المريب الانترنت "usage problématique de l'Internet" (Pierre, V, 2006, p.4).

4- الاتجاه السيكودينامي:

تهتم وجهات النظر السيكودينامية بتفسير الإدمان من خلال صدمات الطفولة و الارتباط بينها و بين سمات شخصية محددة أو استعدادات وراثية. فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل الكحول و الكوكايين و الجنس و المقامرة و التدخين و غيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهيأة... و قد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا فتحدث تأثيرها عليه في الوقت المناسب فيكون أكثر تعرضا للإدمان. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و في هذا السياق فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت، و لكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف و أحداث ضاغطة في حياته و ساعدت أو دفعته إلى إدمانه ليصبح الفرد مدمن على الانترنت. (الصباطي، ابراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

فمجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين، تعد عامل يبرز إدمان الإنترنت و يقدم محيط افتراضي و يغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف و الصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم كميكانيزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر و الضغوط النفسية و يعزز هذا السلوك في المستقبل، و هكذا نستطيع القول بأن هذا الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباط و استجابة للرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع و أيضا للرغبة في النسيان، و كذلك أن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا مؤشر على إدمان هذا الفرد للإنترنت. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 12)

5- التفسير الطبي الحيوي:

تركز هذه التفسيرات على الوراثة و العوامل الوراثية أو الجينية و الكيميائية، و الوصلات العصبية في المخ، و مدى خلل الكروموزومات و الهرمونات، و مدى أدائها لوظائفها و ما بها من زيادة أو نقص، مما يؤثر على تنظيم أنشطة المخ و الجهاز العصبي (Jennifer, R, & Ferris, S, 1999). ففي البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشيء المسبب للإدمان، فإنه يحاول تجربتها و ذلك بهدف الفضول أو حب الاستطلاع أو التقليد أو إثبات الذات ... دون أن يقصد الإدمان عليها و دون علمه بأنها ستسبب مشاكل فيما بعد، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان، و نقصد بذلك أنه سيتحدد ما إذا كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة، من خلال نتيجة التجربة الأولى و آثارها على الجهاز العصبي. فإذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة و الانشراح، و فسر المجرّب هذا النشاط على أنه ايجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى ... وهكذا حتى يعتاد

عليها وبعدها يصبح مدمنا عليها، أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفذ من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع آخر.

و مع تقدم العلوم الحديثة، تمكن العلماء من تصوير المخ و هو يفكر و يتألم و يدمن... من خلال فحص PET (فحص مقطعي للمخ باستخدام النظائر المشعة البوزيثرون) (عبد الهادي، مصباح، 2004، ص ص. 23-26).

وتوصل العلماء الذين يدرسون الإدمان على الدماغ إلى دور "الدوبامين" في هذه العملية، و الدوبامين هي مادة موجودة بالمخ ترتبط بالمتعة و الابتهاج و يعتقد العلماء أن مستوى الدوبامين قد ترتفع ليس من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، بل أيضا من المقامرة، المديح، التسوق ... و عندما يؤدي شيء ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد، فإنه يشعر دائما برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه.

حيث أشارت إحدى الدراسات بأنه مع استجابة الدماغ للمحفزات المألوفة لديه، يمكن لذلك أن يغير من سلوك الفرد دون أن يعرف أو يلاحظ شيئا. و هذا ما يمكن أن يفسر ميل الفرد للتكرار المستمر لأنماط السلوكية الإدمانية. (كمبرلي، ي، ب.ت، ص. 352). و هذا ما يفسر حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجده يعاني من اختلال حاد وربما أعراض مرضية تختلف باختلاف طبيعة الإدمان. (عبد الهادي، مصباح، 2004، ص. 26)

فحسب هذا الاتجاه هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغيرات في عوامل وراثية و خلقية معينة، و تؤدي إلى اختلال في النواقل العصبية و الهرمونية، و تحدث هذه التغيرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي، و التي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الانوية العصبية. (العصيمي، سلطان عائض مفرح. 2010، ص. 42)

و قد رجحت **ماريا غارسيا** إدمان الانترنت إلى عوامل وراثية و خلل في التوازن الكيميائي في الدماغ و النواقل العصبية، و هذا التفسير يشبه استخدام الأدوية لدى

المرضى الذين يحتاجون لتحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ. (Garcia ,D. M., 2003, 14 Decembre)

6- نظرية البحث عن الإثارة:

يرى شافيز (Shaffer, 1999) أن استخدام الانترنت يرتبط بسلوك البحث عن الإثارة و الذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية التي ينظر إليها على أنها عامل مخاطرة لتطوير الإدمان على الانترنت أو على غيره. فالأفراد الاندفاعيين يميلون إلى استخدام الانترنت كونه وسيلة لتحصيل الإثارة و ربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة (بن عمارة، سمية، 2014، ص. 94).

7- التفسير الاجتماعي – الثقافي لإدمان الانترنت:

إن التفسير الاجتماعي الثقافي للإدمان يختلف باختلاف الجنس (ذكور، إناث) و العمر (طفل، شاب، راشد، مسن) و أيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط منخفض) و المستوى التعليمي (متعلم، غير متعلم) و الانتماء و الرقي و الديانة و الوطن. و لكل طبقة أو فئة من تلك الفئات إدمان معين. فإدمان الكحول ينتشر بين الطبقة متوسطة المستوى الاقتصادي و الاجتماعي، و البيض أكثر إدمانا لمواد الهلوسة، و السود ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لإدمان الهيروين... و هكذا فإدمان الانترنت انتشر بين المجتمعات المرتفعة المستوى الاجتماعي و الاقتصادي، و تختلف هذه التفسيرات في المجتمعات العربية للاختلاف بين المجتمعات العربية و الأوروبية في هذا الشأن. (الصباطي، ابراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)

فمثلا، و جد أن نسبة 70-80% من المستخدمين للإنترنت من الرجال الأمريكيان البيض مثلا، و أن معظم مدمني الإنترنت من المتزوجين و ذوى العلاقات. إذ يرى أنصار الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، و قد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر

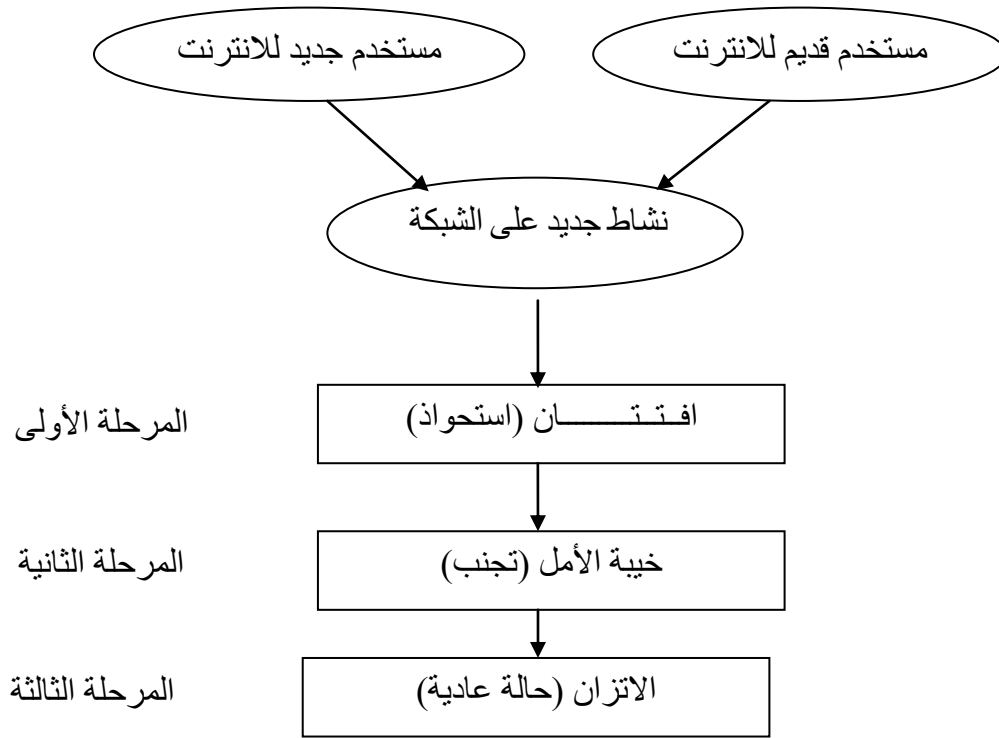
و للطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية ، ولذلك يرون أن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي، فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى. ويرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا بد من أن نفحص و ندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد. ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الاجتماعية و الطبقات الاجتماعية، وهكذا أضافوا بعدا هاما لفهم وعلاج أي اضطراب نفسي، فالآن يأخذ الإكلينيكيون في حسابهم البناء الأسري و الموضوعات الاجتماعية عند محاولتهم فهم و تفسير الاضطراب النفسي (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 13).

8- نموذج جروهل Grohol, J.M لإدمان الانترنت:

يقدم جروهل (Grohol) نظرية بديلة ترى أن تفسير سبب استخدام الإنترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جداً، وقام بعمل نموذج يطلب فيه من الشخص أن يجتاز مراحل معينة في اكتشاف الإنترنت ومصادره (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 13).

و يرى أن هذا النموذج يمكن تطبيقه على نطاق واسع من استخدام الانترنت بشكل عام، و تتمثل هذه المراحل في:

- المرحلة لأولى "مرحلة الافتتان أو الاستحواذ": و هي تميز المستخدم الجديد للانترنت أو المستخدم لنشاط جديد على الشبكة.
- المرحلة الثانية "مرحلة خيبة الأمل أو التجنب": فبسبب المرحلة الأولى، فإن الفرد يدخل في الإدمان و التعلق بالشبكة إلى أن يصل إلى هذه المرحلة أين يتحرر الفرد من الانترنت بشكل تدريجي حتى يصل إلى المرحلة الثالثة.
- المرحلة الثالثة "مرحلة الاتزان": و التي يتم فيها استخدام الانترنت بشكل طبيعي على مستوى الفرد.

شكل رقم (2) يوضح نموذج جروهل John M. Grohol(Grohol, J. M., 2005, 16 April) إدمان الانترنت

إذن فإدمان الانترنت يتم وفقا لعملية مرحلية، تبدأ بالإسراف في استخدام الانترنت حتى بلوغ مرحلة الاتزان في ذلك الاستخدام، بيد أن بعض الأشخاص تطول معهم المرحلة، فيسرفون في استخدامهم لها و بالتالي لا يتمكنون من الاستغناء عنها (العرب الأسبوعي، 2009، 7 مارس).

9- الاتجاه التكاملي : (الاستعداد – الاستهداف – المرض)

يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهياة (شخصية، انفعالية، اجتماعية، بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب.

فهناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت و هناك دراسة أجرتها يونج في عام (1997) أوضحت أنه من بين 65 مليون مستخدم للإنترنت

يوجد حوالي من 5 – 10% منهم مدمنون للإنترنت أي ما يقرب من 13 مليون شخص مدمن للإنترنت. وهذا يجعلنا نتساءل لماذا هؤلاء؟! ولماذا هذه النسبة؟! و إيماننا بمبدأ الفروق الفردية سواء بين الفرد والآخرين أو بين الذكور والإناث أو في ذات الفرد، يمكننا استخلاص ما يلي:

◀ أن الذكور يلجئون كما ترى **يونج** لاستخدام الإنترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة و السيطرة و المتعة، و لا شك أن هذا يجعلهم يدخلون على مواقع لإشباع هذه الحاجات فنجدهم أكثر دخولا على مواقع مصادر المعلومات و الألعاب و بخاصة العدوانية منها و حجات الدردشة الجنسية الصريحة و الأفلام الخليعة. على العكس، نجد الإناث أكثر دخولا على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صداقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب و للآخر وللشاركة الاجتماعية، و البريد الإلكتروني و مجموعات الأخبار لإشباع الحاجة للمعرفة.

◀ أن هناك سمات شخصية تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الإنترنت من هذه السمات الخجل و عدم القدرة على المواجهة و الانطوائية التي تجعل الإنسان لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في أرض الخيال و الأحلام المثالية و يعقد صداقاته مع من يريد و مع من لا يستطيعون رؤيته، و من لا يعرفونه بل و الأكثر من ذلك أنه يستعير اسما غير اسمه الحقيقي و شخصية غير شخصيته الحقيقية، و يتصرف كما يشاء بدون رقيب عليه، و يصبح هذا الإنسان محبوبا و ظريفا و منبسطا في هذه العلاقات الوهمية الافتراضية مما يشعره بذاته و أهميته و مكانته بين الناس فنجد في الإنترنت ضالته التي يبحث عنها و يصارع من أجلها في الحقيقة لكن دون جدوى و لا أمل. فإذا كان مفتقدا للمهارات الاجتماعية في عالمه الحقيقي، يكون أهلا لها في عالمه الافتراضي. و من ثمة يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض و الشعور بالنقص و عدم الكفاية و الخواف و الرهاب الاجتماعي ومفهوم الذات السلبي والانطوائية هي مؤشرات لإدمان الإنترنت.

◀ أن من لديهم تاريخ مرضى سابق هم الأكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت، فكما أشارت نتائج الدراسات أن من بين مدمني الإنترنت أفراد لهم تاريخ سابق في المعاناة من القلق والاكتئاب و أشكال الإدمان الأخرى و بخاصة أن هؤلاء قد أدمنوا الإنترنت في الشهور الأولى من استخدامهم لها.

◀ أن من يعاني من ضغوط في حياته سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية و دراسية يكون أكثر عرضة لأن يقع فريسة لهذه الشبكة العنكبوتية بكافة أضرارها، لأن ضغوطه تجعله يهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يتمنى أن يعيش فيه و أن يتبدل حاله إلى ما يريد.

◀ خبرات الطفولة السيئة و أساليب المعاملة الخاطئة هي أيضا من مؤشرات إدمان الإنترنت. فالخوف الزائد على الابن، أو عقابه المستمر و لومه و توبيخه يحاول التحرر من هذه الضوابط الوالدية فينزلقون في إدمان الإنترنت لكي يتحرروا أو يشعرون و لو كذبا بهذا التحرر، فلا أحد يراقب مكالماتهم عبر التليفون مع الآخرين أو يحاول التصنت عليه و لا يراقبوا المواقع التي يدخل عليها و أيضا من كانت لهم في طفولتهم خبرات سيئة و عانوا من الرفض الوالدي هم الأكثر إدمانا للإنترنت.

و نحن لا شك أننا بحاجة للمزيد من البحوث و الدراسات حول افتراضات هذا المدخل التكاملي لتفسير ظاهرة إدمان الإنترنت بين الشباب و المراهقين بها و حتى بين الأطفال.
(الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.15-16)

ثالثا: تصنيفات و مجالات إدمان الانترنت:

لقد توصل بيير فوجواز (Pierre vaugeois) إلى أن إدمان الفضاء الانترنتي يشمل نوعين من الإدمان :

– إدمان الفضاء الانترنتي من النمط الأول، أو إدمان الفضاء الانترنتي المتصل بالشبكة، و الذي يعرف بالاستخدامات الشخصية العامة المرعبة للانترنت les usages personnels problématiques généralisés de l'Internet (UPPGI)

– إدمان الفضاء الانترنتي من النمط الثاني، أو إدمان الفضاء الانترنتي خارج الشبكة، المشاكل المرتبطة باستخدام الأجهزة الإلكترونية باستثناء الإنترنت. les usages personnels problématiques généralisés des appareils électroniques (Pierre, V, 2006, p p.5-6) (UPPGAE).

و يرى أن النموذج النظري الوحيد، الذي يعالج القضايا المتعلقة باستخدام على الانترنت هو نموذج دافيس (Davis) الذي يميز بين:

– الاستخدام الباثولوجي الخاص للانترنت Les usages pathologiques spécifiques de l'Internet (UPSI) و هو الاستخدام المخصص لمحتوى محدد جيدا، و الذي يكون موجود حتى في غياب الانترنت مثل الإباحية .

– الاستخدام الباثولوجي العام للانترنت Les usages pathologiques généralisés de l'Internet (UPGI) و هو غير محدد بمحتوى معين، و الذي لا يمكن تحقيقه بغياب الانترنت، مثل الدردشة و البريد الالكتروني، و بالتالي فهي التي تسبب المشاكل الحقيقية المتعلقة باستخدام الانترنت. (Davis , R. A, 2001, 1 March)

و استنادا لنظرية دافيس و أعمال كابلون، فقد توصل أيضا إلى الاستنتاجات التالية:

– الاستخدام الخاص المريب للانترنت Les usages problématiques spécifiques de l'internet (UPSI)، مثل الألعاب الالكترونية التي لا يمكن اعتبارها مشاكل متعلقة باستخدام الانترنت، لأنها محددة بمحتوى خاص، و يمكن توفرها حتى في غياب الانترنت.

– الاستخدام العام المريب للانترنت Les usages problématiques généralisés de l'internet (UPGI) مثل الدردشة، البريد الالكتروني، الألعاب عبر الانترنت... و غيرها فهي غير محددة بمحتوى معين، كما أنها لا تتحقق بغياب الانترنت، و بالتالي يمكن القول بأنها الوحيدة المتعلقة باستخدام الانترنت المؤدي إلى إدمان الفضاء الانترنتي المتصل بالشبكة. (Pierre, V, 2006, p p.3-5)

فهذه التصنيفات إذن توضح أن هناك إدمان لوسائل الكترونية دون الحاجة إلى الاتصال بالشبكة، و أن هناك إدمان متعلق بالانترنت، و هو ما يرتبط بمحتويات الشبكة، هذا الأخير موضوع الدراسة.

وفيما يخص إدمان الانترنت، تعد دراسة **غرينفيلد** (David greenfield, 1998) من أكبر الدراسات الاستقصائية حول هذا الموضوع، بمشاركة موقع أل BBC الذي تبنى هذه الدراسة، حيث شملت العينة حوالي (18.000) مستخدما للانترنت، و قد وجد حوالي (5,7%) من العينة تنطبق عليها معايير إدمان الانترنت (المقتبسة من معايير القمار المرضي)، و وجد أن هذه العينة تفضل مواقع الدردشة، التسوق، المواقع الإباحية، البريد الالكتروني و القمار، حيث أكد **غرينفيلد** أن هذه المواقع تتميز بفقدان زائرها قدرة السيطرة عليها (Tori, D, 2000, April).

و أشار **هاردي** (Hardy, 2004) أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الإنترنت هي حجرات الدردشة حيث تستحوذ على (35%) من الوقت الذي يقضيه الناس على الانترنت، يليها جماعات الأخبار (15%) من الوقت على الانترنت، ثم البحث في شبكة الويب و يستغرق (7%) من الوقت بينما البحث و جمع المعلومات فيستغرق فقط (2%) من الوقت المنقضي على الإنترنت. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.9)

أما **كمبرلي يونغ** فقدت دراسات حول الإدمان على الانترنت، و وجدت أن هناك ثلاث جوانب مهيمنة على المدمن تتمثل في:

- ◀ فكرة المجتمع: تجمع "الأصدقاء" على الخط أو الشبكة.
- ◀ التخيلات: التخيلات الجنسية أو اعتماد شخصيات جديدة.
- ◀ السلطة أو القدرة على التحكم: الوصول الفوري إلى المعلومات و إلى الأشخاص.

(Jean-Bernard, A, N.D.)

و بالتالي فقد توصلت إلى إيجاد 3 أفواج من الأشخاص المدمنين :

◀ فوج الباحثين عن الاتصالات الجنسية الخيالية حيث تصبح المواقع الإباحية وسيلة للحصول على الإشباع بدون خطر. حيث يتم الاتصال بين شخصين أو أكثر و يتم تبادل الصور و الفيديو، و هي الحالة التي يستطيع المتصل من خلالها حماية نفسه، بإخفاء اسمه و المعلومات الخاصة به، كذلك عدم تعرضه للأمراض الجنسية الخطيرة.

◀ فوج يهدف إلى الحصول على علاقات اجتماعية، و هم أشخاص يعيشون في مناطق معزولة جغرافيا أو مهمشون اجتماعيا. فغرف الدردشة و المنتديات يمكن أن تكون جذابة للغاية للأفراد الذين يعيشون في بيئة اجتماعية بطريقة غير تفاعلية. مما يجعل الاتصال من هذا النوع كدعم مباشر، فيبدأ المستخدمون بتكوين علاقات قوية في ظل حرية التعبير في غرف الدردشة و المنتديات، و عدم وجود عواقب تمنع ذلك.

◀ فوج المستعملين الذين يخترعون شخصية خيالية عنهم عبر الانترنت و يصبح بإمكانهم أن يفحصوا مظاهر شخصيتهم التي لم تظهر في الواقع (كمبرلي، ي، دبت ص ص. 104-106).

و على أية حال، ليس هناك إجماع واضح على العدد الدقيق الذي يفترض الأشكال الفرعية لإدمان الانترنت. بيد أن هينيك و آخرون قدموا اقتراح (6 + 1) لأشكال إدمان الانترنت كمايلي (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008):

1- إدمان الجنس على الشبكة:

و يقصد به ولع مستخدم الانترنت بالمواقع الإباحية و المحادثات الرومانسية، و يرتبط بعدم الإشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة (خيرى، عثمان، 2006، ص. 152).

و يشمل هذا الشكل من أشكال الإدمان على الانترنت التحميل القهري للمواد الإباحية، و مشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الانترنت، بما في ذلك جميع أشكال

التفاعل مع محتويات جنسية في أساسها (غرف الدردشة، الخطوط الساخنة على الانترنت) مع الإشارة إلى إمكانية وجود حافز جنسي متكرر، لكن ليس بالضرورة أن تتبعها مشاكل جنسية في الواقع. (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-). (Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008)

و لقد سلطت كمبرلي يونغ الضوء على قضية الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الانترنت، و تؤكد أن واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت (العلاجي، عمر موفق بشير، 2007، ص.101)، و بالتالي فهي ترى أنه النوع الأكثر شيوعا لدى مدمني الانترنت، و هو إدمان متصل بالحياة الجنسية مثل إدمان المواد الإباحية على الانترنت (عرض، تحميل أو شراء مواد إباحية على الانترنت، المشاركة في الأنشطة الجنسية عن طريق الدردشة أو الكاميرا فيديو webcam ...). (Pierre, V., 2006, p.3)

و قد اعتمد باتريك كارتز جملة من المعايير يستدل من خلالها على الإدمان الجنسي وهي:

- الفشل المتواصل لمقاومة الدوافع لمشاهدة الإباحية.
- المشاهدة المكثفة والأكثر من اللازم.
- المحاولات المتكررة لكن غير ناجحة لتوقف أو لتقليل أو السيطرة على السلوك.
- الإشباع الجنسي عن طريق ممارسة العادة السرية أو مع شخص آخر.
- الشعور بالاندماج بالتخيل و الأفكار الجنسية.
- مشاهدة الإباحية تأخذ وقتا مهما بعيدا عن الواجبات العملية و الأكاديمية أو المنزلية أو الاجتماعية.
- التقليل العمدى من النشاطات الاجتماعية و الوظيفية و الترفيهية لترك الوقت مفتوحا لإيجاد و مشاهدة الإباحية.
- الانزعاج أو الضيق لعدم التمكن من مشاهدة الإباحية بالإضافة إلى علامات التراجع (دوخة، ألام في الجسد، صداع، قلق...)

حيث يرى أن وجود ثلاث نقاط أعلاه دليل كاف لإدمان الإباحية. (أكوبيان، إسكندر أنطوان، 2010، ص. 23)

و ترى **يونغ** أن أكثر الأشخاص المعرضين لهذا النوع، هم الذين يعانون من قلة تقديرهم لذاتهم، جسمهم مشوه، أو يعانون من مرض جنسي لم تتم معالجته أو إدمان جنسي سابق، و ترجع أسباب هذا الإدمان الجنسي عبر الانترنت إلى ثلاث أسباب رئيسية و هي : السرية و الراحة و الهروب.

فمع وجود أجواء آمنة في الكمبيوتر، و ما توفره المواقع الجنسية على الانترنت كوسيلة آمنة ومجهولة، يمكن للمستخدم أن يمارس خيالات جنسية سرية في مختبر سري دون أن يقلق من إمكانية القبض عليه، و لهذا يتشجع مستخدمو الانترنت على تجربة الجنس على الانترنت و التي تغذيها قبول حضارة الانترنت بذلك، حيث و مع مرور الوقت فقد تصبح التجربة مهربا عاطفيا عقليا، أو حالة واقعية مشوهة و خاصة إذا ما رافق ذلك تناول نوع من المخدرات القوية (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 102-104).

و يرى **فضيل دليو** أن الإباحية الجنسية عبر الانترنت، هي شكل من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها شبكات محلية، جهوية و عالمية، تقدم عروضاً جنسية مغرية نفسياً و مادياً عبر مواقع ظاهرة، أو تقتحم بها البريد الإلكتروني لمستخدم الانترنت دون استئذان. و ترى بعض وسائل الإعلام الفرنسية أن كلمة "جنس" هي الكلمة الأكثر استعمالاً عبر الانترنت (دليو، فضيل، 2002، ص. 28-29).

و قد كشف **مصطفى خياطي**، رئيس الهيئة الوطنية لترقية الصحة و تطوير البحث العلمي، أن ما يزيد عن (60%) من أطفال الجزائر العاصمة يستعملون الانترنت، و أن (40%) تصفحوا مواقع جنسية بمختلف أشكالها و دون رقيب، مؤكداً أن المواقع الإباحية تعمل على غسل مخ أطفالنا، و توجههم بطريقة رهيبية نحو الرذيلة و الانحراف، و لقد شمل التحقيق (141) طفل من الابتدائي و (564) طفل من المستوى المتوسطي

و (270) من المستوى الثانوي، من مناطق مختلفة من العاصمة، و توصل إلى أن (20%) من تلاميذ الابتدائي، و (56%) من تلاميذ المتوسط، و (47%) من الثانويين تعرضوا لصور جنسية مفاجئة شكلت لديهم الفضول في اقتفاء آثارها و التي اقتادتهم إلى العديد من المواقع الإباحية السامة، التي شكلت صدمة لدى الكثير من الأطفال و خصوصا الصغار منهم. (حوام، بلقاسم، 2010، 2 جانفي)

كما تشير الإحصائيات أن (63%) من المراهقين يرتادون الانترنت دون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون، و يبحثون عن صفحات وصور إباحية و التي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول و دافع الاستطلاع، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، مما يؤثر على سلوكياتهم و تصرفاتهم (فيلالي، رشيد، 2006، 15 مارس).

2- إدمان العلاقات على الانترنت:

يرى هينيك و آخرون أن الأشخاص الذين يبدون عدم الرضا عن العلاقات الحقيقية الواقعية أو لأسباب أخرى، فإنهم بشكل قهري و باستمرار يقومون باستبدال هذه العلاقات الحقيقية بالعلاقات الافتراضية، إما في شكل غرف الدردشة، أو المنتديات، أو البريد الإلكتروني. مع الإشارة إلى أن العلاقات الحقيقية مع العائلة أو الأصدقاء من العالم الحقيقي غير مدرجة في هذه المجموعة من العلاقات الافتراضية. و بالتالي فإن هذه العلاقات التي تكون لبعض الأسباب كالسفر إلى الخارج أو الدراسة مثلا لا يمكن أن تتحقق عن طريق الاتصال الجسدي أو عن طريق الاتصال المباشر، و هنا تصبح شبكة الانترنت الوسيلة الوحيدة لهذا الاتصال. (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-) (Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008)

و بالنسبة لنوادي النقاش أو المنتديات فهي عبارة عن برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي أو أي مواقع أخرى ذات طابع خاص، أو عام على شبكة الانترنت، و تسمح بعرض الأفكار و الآراء في القضايا أو الموضوعات المطروحة للمناقشة على الموقع، وإتاحة الفرصة للمستخدمين أو المشاركين في الرد عليها ومناقشتها فوراً، سواء كان ذلك

مع أو ضد الآراء أو الأفكار المطروحة، دون قيود على المشاركين باستثناء القيود التي يضعها مسؤولو المنتدى من خلال نظام الضبط والتحكم المقام على البرنامج. و تتطلب المشاركة في المنتديات تسجيل بعض البيانات الشخصية للمشاركين فيها أولاً و بصفة خاصة الاسم و كلمة المرور و عنوان البريد الإلكتروني، و إعادة تسجيل هذه البيانات كل مرة كتصريح للدخول والمشاركة كما تخفي كلمة المرور. (عبد الحميد، محمد، 2007، ص ص.262-263)

أما الدردشة فتشغل عبر الانترنت مساحة كبيرة من حزمة البيانات التي يتم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية، بل إن كثيراً من المستخدمين لا يرون في الانترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين. و من مزايا الدردشة عبر الانترنت، أنها نوع من الاتصال بين الناس، يقتصر على تبادل النصوص بين المتحاورين، و لذلك فهو نوع من الحوار الفكري البحت، بعيداً عن أية مؤثرات أخرى كالعرق أو الجنسية أو اللون أو الشكل أو الصوت، و يرى كثيرون أن هذا التواصل بين الناس عبر غرف الدردشة سيغير طريقة اتصال الناس مع بعضها البعض في دول العالم المختلفة، حيث يسمح بالتبادل الفكري الذي بدوره سيؤدي لتطور الفكر البشري بصورة أسرع عما كان من قبل. (الحجازي، عبد الفتاح بيومي، 2002، ص. 26).

حيث يقوم الأفراد بالتعرف على أصدقاء جدد يقضون معهم أوقاتاً طويلة في الترتة عن مشاكلهم الشخصية أو عن أمور عامة وعلاقات حميمية، وقد ابتكرت هذه الخدمة في أواخر الثمانينات من طرف الطالب الفنلندي " جاركو أويكارتن " عام 1988 وكان يسعى إلى تحسين عملية الاتصال الشخصي بلوحات إعلانية من خلال جهازه الشخصي. (حلاوة، محمد السيد، و العشماوي، رجاء علي عبد المعطي، 2011، ص. 20).

ونظراً لما ينتجه الشات من فرص لإخفاء الاسم الحقيقي و حقيقة الشخصية و إمكانية تزييف الشخصية الحقيقية، فإن ذلك يشجع الكثيرين من ذوي الأنفس الضعيفة و المريضة نفسياً، على أن يفعلوا ما يريدون دون خوف من العقاب من معرفة حقيقة أمرهم من قبل الآخرين (حسين، فاروق سيد، 2011، ص. 68).

وقد تؤدي خطوط الدردشة عبر الإنترنت- بصفة خاصة- إلى الإدمان، فبعض الطلاب الأمريكيين، معظمهم من الذكور، لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن أجهزة الكمبيوتر حتى بعد مضي (12) ساعة متواصلة، والقليل منهم واصل الجلوس على الخط دون طعام أو حتى الذهاب إلى الحمام حتى لا يخاطر بفقدان بعض الدردشات والمناقشات الساخنة ومن خلال إهمال ما هو قريب ومرئي (اللبن، شريف درويش، 2005، ص. 41).

و في هذا الصدد، ترى **ماريا دورون (Maria Duran)** أن هؤلاء الأشخاص الذين يستعملون غرف الدردشة، إنما في الحقيقة يبحثون عن القبول الاجتماعي من طرف الآخرين، في حين أن الذين يخلقون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية، فإنهم يكونون حريصين على أن تكون مقبولة باعتبارها أنها هم أنفسهم (Garcia ,D. M., 2003, 14 (Decembre) . حيث يتجه أغلب الأشخاص من الرجال و النساء الذين لديهم الضعف الجنسي أو لديهم عاهات بدنية تمنعهم من ممارسة الجنس الحقيقي مع الآخرين، أو لديهم ضعف فكري أو مصابين باضطرابات نفسية أو شخصية أو لديهم مرض نفسي أو جسمي، فيتجهون إلى هذه الغرف لإشباع حاجاتهم النفسية والجسدية التي تنفي معالمهم الشخصية و النفسية و الجسدية و السلوكية، مما يجعلهم يتعودون على هذه الغرف وبالتالي يصابون بالإدمان. (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 100)

3- التحميل الزائد للمعلومات:

و تشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات و البحث في قواعد على الإنترنت بهدف جمع المعلومات و معالجتها في وقت آخر، و الدافع الرئيسي لديهم هو الفضول و حب الاستطلاع، بالإضافة إلى العديد من الاهتمامات المهنية و الغير المهنية (كتنمية الهويات والقيم) (Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & (Jovanovic, M, 2008).

فالبحر حول العالم أصبحوا مدمنين للمعلومات لأنهم يتعاملون دائما مع "معلومات" ماء، و في إحصائية على (1000) شخص من الولايات المتحدة و إنجلترا و ألمانيا و سنغافورة

وهونج كونج، أوضحت الإحصائيات أن حوالي (50 %) من عينة البحث قد أجابوا بأنهم شخصياً مدمنو معلومات أو يعلمون بأن أحد أقاربهم على الأقل مدمنا للمعلومات، (75 %) منهم أوضح أن الكمبيوتر و الإنترنت و المعلومات ستصبح "إدمانا" للكثيرين في القرن القادم .. أما الآباء في (55 %) من عينة البحث أجابوا بأن أولادهم قد أصبحوا "باحثين عن المعلومات" كهواية مفضلة لهم نتيجة للوسائل التي أصبحت متاحة بسهولة وبأسلوب ممتع وشيق.

إن حالة الإدمان على المعلومات الموجودة في عصرنا الحاضر أي إدمان معلومات الإنترنت قد أصبحت متزايدة بسبب كثرة استخدامهم له وكثرة الأشخاص الذين يستخدمونه بشراهة ودون استفادة، إذ أن هؤلاء الذين يدعون مدمنو المعلومات يقومون بالبحث عن المعلومات وبعد أن يجد المعلومة يقوم بتركها و يبحث عن الثانية، و هكذا يقضي وقته دون استفادة و دون أي نفع شخصي أو اجتماعي أو ثقافي فإن هذا المدمن مثله مثل مدمن المخدرات أو مدمن الخمر بعد أن يحصل على الجرعة الكافية من المادة المخدرة يشعر بالانتعاش و الارتياح النفسي و الاستقرار في شخصيته، فإن جرعة مدمن المعلومات هي حصوله على أي معلومة موجودة في أي موقع على الإنترنت وبعد حصوله عليها يشعر بالارتياح و الانتعاش كما يشعر مدمن الخمر ومدمن المخدرات، مما جعل هذه الحالة من الإدمان في متناول الباحثين لمعالجة هذه الحالة التي قد تصبح من المشكلات التي تواجه القرن الحادي والعشرين.

وكما اشرنا أن مدمن المعلومات حالة خطيرة تواجه القرن الواحد و العشرين و عصر العولمة الذي يقوم بنشر المعلومات، فإن هذه الحالة من الإدمان قد تكون في بعض الأحيان حالة مرغوب فيها و بعيدة عن حالات الإدمان الأخرى إذا كان مستخدم الإنترنت يقوم باستخدام الإنترنت في جمع المعلومات والبحوث لكي يقوم يبحث خاص به، أو لقيامه في التعرف على أحدث البحوث العلمية وأحدث ما توصل إليه العلم الحديث في مجالات العلوم الطبيعية والإنسانية، فهذا النوع من الإدمان مما يجعل صاحب هذا النوع من الإدمان ربما نوعاً مرغوباً به أفضل من الذي يدمن على جمع المعلومات وبعد الحصول عليها يقوم بحذفها (العبايجي، عمر موفق بشير، 2007، ص ص.82-84).

4- إدمان الألعاب على الانترنت:

هناك العيد من الألعاب المباشرة على الشبكة منها ألعاب الكمبيوتر، الألعاب الخيالية، ألعاب القمار، الرهان... و هذه الألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق و الإثارة في محتوياتها الحية. و على الرغم من أن هذه الألعاب في اغلب الأحيان نجدها في المجتمعات الأصغر سنا، إلا انه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر (Hinic, D,) (Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008).

وقد أشارت ماريسا هيثت أوزاك مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة هارفرد، أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات إدمان الألعاب العديدة وأضافت "يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة و لم يسبق لهم أن أحسوا بالانتماء إلى شيء في حياتهم و يشعرون بهذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون هي الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه".

حيث تمنح ألعاب الكمبيوتر الشخص المرتبط بالانترنت شعور البطل لبعض اللاعبين و هذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية، و الطبيعة المشتركة و التنافسية مع أو ضد اللاعبين الآخرين تجعل من الصعب التوقف. و بهذه الصفات يوصف معظم اللاعبين الموجودين على مجموعات دعم الانترنت على أنهم مدمنون. (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص ص. 136-143).

فالألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق و الإثارة في محتوياتها الحية، و هي تشبه إلى حد كبير سمات غرف الدردشة التي تفتقد إلى الجانب الاجتماعي في الحياة، وأوضحت أحد الأمهات تتحدث في مركز لإعادة تأهيل المدمنين أن ابنها فقد الاتصال بالواقع، وفقد اهتمامه بكل شيء و لا يريد أن يأكل و لا ينام و لا يشرب و الشيء الوحيد الذي يفهمه هو اللعب (بن عمارة، سمية، 2014، ص.100).

و من الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الانترنت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فمثل المخدرات، فأن اللاعبين يلعبون كل يوم تقريبا، و يلعبون لفترات طويلة من الزمن (أكثر من 4 ساعات)، و يحدث لهم عدم الراحة و تعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، و يضحون بأنشطة اجتماعية أخرى لمجرد أنهم يلعبون على الانترنت (العصيمي، سلطان عائض مفرح. 2010، ص.37).

كذلك يشمل هذا الإدمان لعب القمار و مواقع الكازينوهات الافتراضية. فقد ظهرت كازينوهات الانترنت و جذبت عدد كبير من المقامرين في جميع أنحاء العالم. و قد استمر لعب القمار القهري لعدة عقود من الزمن، و لكن الآن و بسبب الفرص المتاحة فإنه مع اختراع المقامرة عبر الانترنت قد جلب شكلا من شبكة الانترنت على مدار الأربع و عشرين ساعة و خلال أيام الأسبوع. و توفر الكازينوهات على الانترنت عروض مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية، مما يجذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام.

و بمعدل ينذر بالخطر، فإن الناس الذين ابدوا التعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية، كما أنهم يستخدمون الانترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم.

و يظهر المقامرون على الانترنت حاجة متزايدة للمقامرة أكثر للحصول على المزيد من المال، و يميلون إلى التقليل من خسائرهم و المبالغة في مكاسبهم المحتملة، و هؤلاء يجدون أنفسهم محاصرون بالإثارة التي تدفعهم إلى تجربة القمار، و عدم الكشف عن هويتهم، و خصوصيته يجعل من المقامرة على الانترنت أكثر جاذبية بالنسبة لهم (العصيمي، سلطان عائض مفرح. 2010، ص ص.34-35).

5- التسوق القهري عبر الانترنت:

إن الملاحظ لدى مدمني الانترنت هو التسوق عبر الانترنت. فهناك مجموعة واسعة من الخدمات التي يمكن شرائها أو بيعها عن طريق الانترنت، و هي من غير الممكن أن تكون مرتبطة بنشاط الفرد المستخدم للانترنت.

6- إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر و المعلومات:

هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاش، كونه أداة عامة و لا ترتبط بشكل صارم باستخدام الانترنت، إلا أنها تتضمن شبكة الانترنت. و يضم هذا الشكل جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيات الحديثة، من أجهزة الكمبيوتر إلى الهواتف المحمولة.

7- الإدمان من النوع المختلط:

نظرا للطبيعة التفاعلية في العملية برمتها، فكل أنواع ومحتويات الأنشطة التي يقوم بها المستخدمون في المقام الأول على شبكة الانترنت، تعطي شكل واضح من السلوك الذي لا يمكن تحليله. لكن يظهر سلوك تراكمي مختلط و معمم للإدمان. فالمستخدمون الذين يقضون معظم وقتهم في نشاطات مختلفة، سوف تؤدي بأكملها إلى الشعور بالضرورة و الحاجة إلى المواصلة في مثل هذا النوع من نفس السلوك (Hinic, D, Mihajlovic, G,) (Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & Jovanovic, M, 2008).

رابعاً: المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت

يمكن اعتبار عامل الوقت وحده مؤشرا كافيا على إدمان الانترنت، و لكن يجب أن يؤخذ ضمن سياق من العوامل الأخرى. و قد اعتبرت دراسة جامعة ستانفورد 2002 أن من يقضون أكثر من عشر ساعات أسبوعيا على الانترنت هم مدمنون، و قد بلغت نسبتهم 35 % من عينة الدراسة... و تتفاوت قيمة الوقت المستغرق في الانترنت إما يوميا أو أسبوعيا كمعيار للإدمان... و يتراوح معدل الزمن الذي يمكن اعتباره مؤشرا على إدمان الانترنت ما بين ساعة واحدة يوميا بما يوازي 5-7 ساعات أسبوعيا، إلى ساعتين أو ثلاث ساعات يوميا. لكن يتفق خبراء العلاج النفسي في الاتحاد الأوروبي على أن قضاء أربع ساعات أو أكثر يوميا على الانترنت لمدة عام كامل بحيث يؤثر سلبيا على جوانب حياته الاجتماعية و المهنية و الأسرية و الدراسية و المالية، و هو مؤشر صادق على إدمان الانترنت. و من يقوم به يعتبر مدمنا للانترنت و يحتاج إلى العلاج و المساعدة من المتخصصين (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

لكن بالنسبة لريفوي (Revoy) فيرى أن الوقت لا يعتبر المعيار الوحيد للحكم على إدمان الفرد على الانترنت، على الرغم من تميزه بعدم القدرة على التحكم في الوقت (Pierre, V, 2006, p.8). فالتجول بين المواقع المختلفة داخل الشبكة، هو سمة من سمات استخدام شبكة الانترنت، ولذلك فإنه يفضل البحث في عادات الاستخدام والأنماط السلوكية له للدلالة على ارتباط المستخدم بالمواقع أو المحتوى وولائه لها (عبد الحميد، محمد، 2007، ص. 256).

و هذا ما يؤيده كوستا (Costa) و زملائه فيما يخص عدد الساعات التي يقضيها المدمن يوميا على الانترنت و التي لا يمكن أن تشير إلا القليل عن درجة الإدمان، (Pierre, V, 2006, p.8).

و في مجال قياس شدة الاستخدام يجب أن نفرق بين الاستغراق في المحتوى والاستغراق في التجول. فالاستغراق في التجول قد لا يكون مدفوعا بتلبية الحاجات بقدر الرغبة في اكتشاف الجديد في الوظائف أو المحتوى. وفي هذا المجال أيضا يجب أن يوضع في الاعتبار الحاجات المتجددة التي تظهر أثناء التجول، والأخرى الدافعة إلى الدخول على مواقع الشبكة واستخدامها، لأن الأخيرة تدخل في مجال المقارنة مع المصادر الأخرى، بينما الأولى تكون دليلا إلى دورة أخرى لتلبية حاجات متجددة قد تفرض على مستخدم الشبكة الخروج منها و البحث عن مصادر أخرى.(عبد الحميد، محمد، 2007، ص ص. 256-257)

من الناحية الفيزيولوجية، نجد لين روبرت (Lynne Roberts)، قد وضعت وصفا لبعض الارتباطات الفيزيولوجية التي قد تكون مصاحبة "للإفراط في استخدام الانترنت"، على الرغم من أنها قد لا تكون بالضرورة مرتبطة بالإدمان المرضي ، تتمثل فيما يلي:

- زيادة النبض و ضغط الدم نتيجة الاتصال بالانترنت.
- وجود تغير في حالة الوعي نتيجة طول مدة الاتصال (التركيز الكلي، التركيز على الشاشة...).
- ظهور أحلام اليقظة.

- عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباطه بالحياة الرقمية.

(Suler, J , 2004, November)

أما ميخائيل فينخل (Fenichel, 2004) فيرى أن أفضل طريقة إكلينيكية لاستكشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان ... (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 7).

فلقد حاولت كمبرلي يونغ وضع مجموعة من المعايير التي من شأنها أن تحدد الإدمان على الانترنت من الاستخدام العادي لها، بحيث تكون فعالة في التشخيص، و تمكن من تحديد العلاج اللازم لهذا الإدمان. و على الرغم من أن التشخيص سيكون معقد لأن الإدمان الطويل المدى لم يتم توضيحه في الدليل التشخيصي و الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية DSM 4، فمن بين جميع التشخيصات الموجودة في DSM 4 فإن يونغ ترى أن أعراض القمار المرضي هي الأقرب إلى الطبيعة الباثولوجية في استخدام الانترنت. فبأخذ القمار المرضي نموذجاً، فإدمان الانترنت يمكن تعريفه لأنه "دافع التحكم الفاشل في غياب مواد مخدرة" (Kimberly, S.Y., 1996, 15 August).

حيث استغلت كمبرلي يونغ (1996) سبعة أعراض من معايير القمار المرضي وقامت بتكييفها مع إدمان الانترنت، مع إضافة معيار جديد، و اعتبرت الفرد مدمناً إذا ما تحققت خمس من مجموع معايير الإدمان على الانترنت التي وضعتها (بمعنى 5 من مجموع 8 أعراض، أو بنسبة 63 % من الأعراض) كما هو الحال بالنسبة للقمار المرضي (5 من مجموع 10 أعراض، أو بنسبة 50 % من الأعراض) (Pierre, v, 2006, p.16).

و تتمثل هذه الأعراض في الإجابة على الأسئلة التالية:

1. هل تشعر بانشغالك بالانترنت؟
2. هل تشعر بالحاجة لقضاء وقت أطول في استخدام الانترنت بهدف الشعور بالرضا و الارتياح؟
3. هل قمت بجهود متكررة، لكنها غير ناجحة في السيطرة أو خفض أو وقف استخدام الانترنت؟
4. هل تشعر بالأرق و القلق و التهيج عند محاولة خفض أو وقف استخدام الانترنت.
5. هل تستخدم الانترنت أكثر من الوقت المتوقع؟
6. هل تخاطر بفقدان علاقة هامة، أو مهنة أو وظيفة أو دراسة بسبب استخدامه الانترنت؟
7. هل تخفي المدة الحقيقية من استخدام الانترنت على الأسرة أو المعالج أو الأصدقاء؟
8. هل تستخدم الانترنت كوسيلة للهروب و التخلص من المشاكل (مثل مشاعر العجز، و الشعور بالذنب و القلق و الاكتئاب) ؟ (Kimberly, S.Y., 1996, 15 August)

و في عام 1999 قامت **يونغ** ببناء اختبار الإدمان على الانترنت المنقح (IAT) و اشتمل على البنود الثمانية الأصلية القائمة على محكات DSM 4 ، بالإضافة إلى 12 بندا جديدا.

و لقد اعتمد **غرينفيلد (Greenfield)** في دراسته حول هذا الموضوع سنة 1998، على نفس عدد معايير **كمبرلي يونغ** في تشخيص هذا النوع من الإدمان (Pierre, v, 2006, p.16)

أما **غولدبرغ (Goldberg)** فقد وضع تصنيفا تشخيصيا ، استنادا إلى DSM4 ، يثبت الإدمان على الانترنت، إذا توفرت ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية، و على امتداد الـ 12 شهرا السابقة على الأقل :

1. قدرة الاحتمال و يظهر من خلال:
 - 1-1 الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا .
 - 2-1 ضعف واضح في المجهودات أثناء الاستعمال المستمر للشبكة .
 2. حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال:
 - 1-2 تناذر حالة الفقدان أو الانسحاب ويتميز به عند التوقف أو التقليل من الاستعمال المستمر للانترنت .
 - 2-2 تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر الفقدان:
 - أ- حالة تهيج نفسي حركي.
 - ب-الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت.
 - ج- أفكار استحواذية وسواسية حول ما يحدث في الإنترنت.
 - د- أحلام يقظة.
 - هـ- حركات إرادية ولاإرادية لتحريك الأصابع.
 - 3-2 حالة من التأزم الاجتماعي و المهني أو الدراسي.
 - 4-2 استعمال الإنترنت كوسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب.
 3. استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له.
 4. ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام و الفشل في التقليل أو التوقف منه.
 5. استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالانترنت (البحث عن إصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت، التسوق،....).
 6. إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.
 7. استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام (Jean-Bernard, A, N.D.) .
- أما بالنسبة لبورد و وولف (Beard & Wolf, 2001)، فقد استخدموا نفس مصطلح "إشكالية استخدام الانترنت"، و اشترطا ظهور ستة أعراض بدلا من خمسة كما وضعتها يونغ، متمثلة فيما يلي :

1. ضرورة ظهور خمسة أعراض التالية :

- 1-1 الشعور بالقلق بسبب عدم اتصاله بالانترنت.
- 2-1 الحاجة لقضاء وقت أطول في استخدام الانترنت بهدف الشعور بالرضا و الارتياح.
- 3-1 جهود متكررة، لكنها غير ناجحة في السيطرة أو خفض أو وقف استخدام الانترنت.
- 4-1 الشعور بالأرق و القلق و التهيج عند محاولة خفض أو وقف استخدام الانترنت.
- 5-1 استخدام الانترنت أكثر من الوقت المتوقع.

2. ظهور عرض واحد أو أكثر من بين الأعراض التالية:

- 1-2 فقدان علاقة هامة، أو مهنة أو وظيفة أو دراسة بسبب استخدامه الانترنت.
- 2-2 إخفاء المدة الحقيقية من استخدام الانترنت على الأسرة أو المعالج أو الأصدقاء...
- 3-2 استخدام الانترنت بهدف الهروب و التخلص من المشاكل (مثل مشاعر العجز، و الشعور بالذنب و القلق و الاكتئاب)

و في آخر مقال نشر لبورد (Beard, 2005)، فقد خلص إلى أن المقابلة الإكلينيكية تعد أفضل طريقة لما يسميه " بإشكالية استخدام الانترنت"، و أنه ينبغي أن تقوم على نموذج المقابلة البيولوجي النفسي الاجتماعي، مع مراعاة الست معايير المذكورة سابقا (Pierre, V, 2006, p.17).

وتؤكد الدراسات أن استخدام الإنترنت المبالغ فيه لشبكة الإنترنت يسبب إدمانا قريب من طبيعة إدمان المواد الروحية والكحولية و يعزى إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود الظواهر التالية:

- التحمل : الميل إلى زيادة استخدام شبكة الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كان يشبعها من قبل بساعات أقل.
- الانسحاب : المعاناة من أمراض نفسية و جسمانية عند انقطاع الاتصال بالشبكة ومنها التوتر النفسي و الحركي ، الحركة العصبية الرائدة ، القلق ، التركيز بشكل قهري وما يجري من أحلام و تخيلات مرتبطة بشبكة الإنترنت (عسيري، علي عبد الله ، 2004 ،ص. 104).
- و من هنا لابد من التفتن من بعض العلامات التحذيرية لكي لا نقع في فريسة إدمان الإنترنت وهي:
- السيطرة أو البروز: وهو أن يكون استخدام الإنترنت أهم الأنشطة و أكثرها أهمية لدى الفرد ،وتسيطر على تفكيره ومشاعره.
- التحمل: وهو ميل المدمن إلى زيادة مقدار استخدام الإنترنت للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه من قبل بمقدار من استخدام الإنترنت.
- تغير المزاج: وهو تقلبات المزاج التي يشعر بها الفرد نتيجة لاستخدام الإنترنت.
- الأعراض الانسحابية: و هي مجموعة من الأعراض التي يشعر بها المدمن عند حصوله على الإنترنت مثل مشاعر عدم الارتياح ، الكآبة ،ارتعاش اليدين ، حدة الطبع وغيرها.
- الصراع: وهو صراع الدور داخل الفرد ذاته حول استخدامه للإنترنت، و بين المدمن والمحيطين به كالوالدين مثلا أو الصراعات بين استخدام الإنترنت وغيره من الأنشطة الأخرى كالواجبات المدرسية مثلا.
- الانتكاس: و ميل للعودة مرة أخرى لاستخدام الإنترنت بشكل مرضي بعد فترة من التحسن (الحنوشي، مشهور ناصر، 2010، ص. 4).
- و تجدر الإشارة إلى أن الاختلاف في استخدام المصطلحات أو التسميات المتعلقة بهذا الموضوع، و الذي تطرقنا إليه سابقا، أدى إلى الاختلاف فيما يخص المعايير التشخيصية للإدمان على الانترنت. فعلى سبيل المثال، استخدم شابيرا و آخرون (Shapira, & al, 2000) مصطلح "إشكالية استخدام الانترنت" بدلا من "إدمان الانترنت"، و برروا ذلك

بالقول أنه لا توجد في هذا الاضطراب أعراض انسحاب بدنية، كما أنه قد يكون نتيجة لحالة إدمان على المخدرات (Pierre, V, 2006, p.17).

كما أنه و نظرا لوجود فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام شبكة الانترنت، فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الاستخدام و عاداته و أنماطه السلوكية، حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الاعتبار عند وضع المعايير المختلفة للاستخدام وخصائص العادات ومستوياتها.

و مما سبق يمكن أن نستخلص أن اغلب الأبحاث توصلت إلى إجماع حول وجود مجموعة من الأعراض تتمثل في : حالة قلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت في حين يحس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، كما أنه في حالة ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت، ولا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت، و يتسبب إدمانه في مشاكل اجتماعية و اقتصادية و عملية. و يحتاج مدمن الإنترنت إلى فترات أطول و أطول من الاستخدام؛ ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل، وكثيرا ما يستخدم مدمن الإنترنت هذه الوسيلة؛ ليتهرب من مشاكله الخاصة (العوضي، نادية، ب.ت.).

خامسا: شخصية مدمني الانترنت

إن أغلب ما جاءت به الدراسات حول هذا الموضوع قد بينت أن المدمنين على الإنترنت يتمتعون بوحدة أو أكثر من فرضية، من بينها وجود اعتقاد بأن إدمان الانترنت يرتبط بصورة أو بأخرى ببعض المتغيرات النفسية و منها الاكتئاب و القلق و الوحدة النفسية و عدم الثقة في النفس كما أشارت بعض الدراسات... و هناك بعض الباحثين الذين يعتقدون أن إدمان الانترنت قد يكون مظهرا لاضطرابات نفسية أخرى... (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

فالأشخاص الذين يتميزون بالخجل والانتواء من السهل لهم تكوين علاقات على الإنترنت، لذلك هم أيضا أكثر احتمالا لإدمان الإنترنت ، لأن هؤلاء قد تنمو لديهم شخصيات غير واقعية تقديرية تختلف عن شخصياتهم الواقعية.

كما يعتقد البعض الآخر أن الأذكىاء و العلماء هم فقط الأكثر احتمالا لإدمان الإنترنت، فأحد المصادر الأساسية للإدمان هي جماعات الشات و جماعات الأخبار و استخدام البريد الإلكتروني لأنها تجعل المستخدم في حالة تفاعل مع الآخرين على الإنترنت (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 10).

كما أن الأشخاص الذين تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد هم أيضا عرضة للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت (العوضي، نادية، ب.ت.).

أما في دراسات أخرى فتفترض أن الشاب الخبير بالكمبيوتر، خصوصا لمراهقين و طلاب الجامعات هم النموذج الأكثر احتمالا للإدمان على الإنترنت، و التعلق بغرفة المحادثة، و الألعاب الجماعية، على الرغم من بعض التقارير التي أشارت إلى أن ربات البيوت هم أكثر احتمالا لإدمان الانترنت بسبب الملل (الحيدان، حمد بن عبد الله، 2005، 11 نوفمبر).

عموما فقد أجريت العديد من الدراسات حول شخصية مدمني الإنترنت، و وجد أن هناك ثلاث فئات من الشخصيات و هم:

← المنغلقون (الانطوائيين):

وهم الأفراد الذين يشعرون بعدم الراحة أو الانزعاج عند التواصل مع الآخرين وجها لوجه، ويشعرون دائما بالوحدة والعزلة ، ويفضلون البقاء بمفردهم في معظم الأحيان ويخفون ضعفهم و خجلهم خلف الشاشة، وعلاقتهم بالأفراد الذين يتواصلون معهم عبر الإنترنت أقوى بكثير من علاقتهم بالأفراد الذين يحيطون بهم ومعدل استخدامهم لوسائل الاتصال الشخصي كالاتقاء وجهاً لوجه أو التحدث في التلفزيون محدود.

← الاجتماعيون (المنفتحون)

وهم الأفراد الذين يرغبون بشكل دائم ومستمر في التحدث مع الآخرين وتوسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية، و التعرف بأشخاص جدد ويفضلون دائما التواجد وسط الجماعة،

و يميلون إلى مشاركة أفراد الجماعات المحيطة بهم في جميع الأحداث التي يمرون بها، فتعتبر الإنترنت لهم فضاء للحصول على المزيد من الأصدقاء.

◀ المعتدلون :

و هم الأفراد الذين تمتاز علاقاتهم الاجتماعية بالاعتدال، أي شخصيات الوسط بين المنغلقين و الاجتماعيين، ويستخدمون الإنترنت كوسيط اتصالي بشكل يتسم بالاعتدال (عبد الفتاح، علياء سامي، 2009، ص. 24).

أما **يونغ** فقدمت دراسة أخرى حول "الإدمان على الانترنت و سمات الشخصية المرتبطة بتطوره". و بالاعتماد على مقياس العوامل الشخصية الستة عشر، فقد أظهرت النتائج درجة عالية من حيث الاعتماد على الذات و الرغبة في القيام بنشاطات منفردة، و الحد من الأنشطة الاجتماعية. فالمدمنون يميلون إلى التفكير بأنهم أقل انسجاما مع المعايير الاجتماعية، و عاطفيا هم الأكثر استجابة للآخرين. و تظهر النتائج أيضا أن المدمنون يميلون إلى أن يكونوا أشخاصا يقضين و حساسين.

و مع ذلك فإن التحليل الأولي لهذه البيانات يمكن استخدامها لوضع العديد من الفرضيات في دراسات أخرى. فالمستخدم للشبكة قبل الإدمان يظهر درجة عالية من مهارات التفكير المجرد يمكن أن تسبب حدوث الإدمان على الانترنت. كما أنه يجذب للتحفيز الذهني الذي توفره قاعدة البيانات و المعلومات المتاحة الغير منتهية. كما أن مستخدمي الشبكة الذين يميلون إلى إتباع أسلوب حياة منطوي و غير ناشطين اجتماعيا هم أكثر عرضة لهذا الإدمان.

و يعتبر **شوتون (Shotton,1991)**، أول من افترض أن مدمني الكمبيوتر كانوا أكثر عرضة للحفاظ على نمط حياة فصامي، و يشعرون بالراحة بعدة مدة طويلة من العزلة الاجتماعية. و بالتالي فإنه من المرجح ألا يظهر مدمنو الانترنت مشاعر الاغتراب و الوحدة التي يظهرها باقي الأفراد بعد مضي ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. بالإضافة إلى ذلك فالقدرات التفاعلية للانترنت قد تعطي لمستخدم الشبكة شعورا بالانتماء بين باقي المستخدمين على الرغم من البعد الجسدي.

بشكل عام، و حسب يونغ فهذه النتائج تظهر بروفيل شخصية نمطية لمدمن الانترنت، قد تكون هذه السمات سببا في تطوير إدمان الانترنت. و ترى يونغ أنه ينبغي إجراء العديد من البحوث حول كيفية التأثير بين سمات الشخصية و إدمان الانترنت، و كيف يمكن لهذه التطبيقات التفاعلية على الانترنت أن تطور هذا النمط من السلوك الإدماني.

و على الرغم من أنه من غير الواضح كيفية مقارنة إدمان الانترنت بأنواع الإدمان الأخرى، فالدراسات اللاحقة عليها أن تبحث أيضا فيما إذا كان بروفيل شخصية مماثل يمكن أن يكون عامل مسبب في تطوير كل أعراض الإدمان، سواء كان الكحول أو القمار أو الانترنت.

و أخيرا، و حسب يونغ فهذه النتائج لم تظهر بشكل واضح ما إذا كانت هذه السمات للشخصية سببا في تطوير الإدمان على الانترنت، أم أنها كانت نتيجة له. لكن من المؤكد أن إلغاء العلاقات الحقيقية المهمة كانت نتيجة لإدمان الانترنت، و هو ما يفسر الدرجات المرتفعة المتحصل عليها في مقياس العوامل الستة عشر للشخصية فيما يخص الوحدة و النشاطات المنفردة. (Kimberly, Y, & Robert C. R., 1998, April)

سادسا: الآثار السلبية للإدمان على الانترنت

يرى البعض أن الانترنت من أفضل ما أنتجه البشر حتى الآن، و لا يضاهاها أي منتج. فالانترنت يتيح لمستخدميه إمكانية الوصول إلى قدر هائل من المعلومات، كما يتيح أيضا الاتصال بالآخرين في أي وقت و في أي مكان، إضافة إلى القدرة على التحكم في الطرق التي يمكن من خلالها التسوق و العمل أو حتى اللهو بها (الصباطي، ابراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد، 2010).

فقد أكد هوارد رينجولد أن الاتصال المكثف وسيلة تساعد على تكوين علاقات جديدة تشبه العلاقات الفيزيائية باستثناء التفاعل وجها لوجه، و بالتالي تمنح فرصة للتخلص من النمط الروتيني للحياة اليومية، و التحدث مع أصدقاء آخرين في مختلف أرجاء العالم (محمد السعيد، عبد المجيد، و عبد اللطيف، وجدي شفيق، 2006، ص. 32).

كما تتيح الانترنت بشكل عام و غرف الدردشة بشكل خاص حيز ضخم من الحرية و عدم الخضوع للمعايير و القوانين المنظمة و المقيدة لأشكال الاتصال. كما ترتبط الحرية المطلقة في استخدام الانترنت بإرساء المساواة بين أطراف النقاش، وفقا لخاصية المجهولين التي تتسم بها هذه الوسائل (بن عمارة، سمية، 2014، ص. 110).

إن هذه المزايا و غيرها المتعددة التي تقدمها الانترنت، جعلتها من أولوياتنا في حياتنا اليومية. إلا أن استخدام الانترنت سلاح ذو حدين، له ايجابياته كما عليه سلبيات تؤثر في مستخدميها، و من بيت هذه السلبيات إدمان هذه الشبكة، و الذي بدوره أدى إلى ظهور العديد من الآثار و الأضرار السلبية المختلفة.

فلقد بينت دراسة مسحية حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن (6 %) من مستخدمي الشبكة، هم مدمنون في حدود قد تصل إلى (450) ساعة أسبوعيا، مما قد يتسبب حسب المختصين في ضعف المردودية الدراسية للأطفال، و الإنتاجية للموظفين، بالإضافة إلى المشاكل النفسية و الاجتماعية (القلق، الغضب، الانطواء، تصديق الأكاذيب، المشاكل العائلية... (دليو، فضيل، 2002، ص ص. 30-31).

و فيما يلي مختلف الأضرار التي قد يسببها الإدمان على الإنترنت:

فيما يخص الآثار النفسية:

أثبتت الدراسات أن الإدمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية. إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال، و قد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمنتزاد لهرمون الكورتيزول (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون الأدرينالين و النورادرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب و العدوانية، و ظهور اضطرابات نفسية و عقلية، لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم "الهوس النفسي". (المصري، وليد احمد، 2006، أوت)

كما تلحق بالفرد مجموعة من الاضطرابات مثل الاكتئاب، القلق، النظرة الدونية لذات، اضطراب الإثارة الجنسية، الهوس الوسواس القهري بالإضافة إلى جملة من الصفات

المرتبطة بالاكتئاب مثل تدني احترام الذات و ضعف الدافعية و الخوف من الرفض والحاجة إلى التشجيع. وقد أظهرت نتائج دراسة قوامها 500 فرد من مدمني الإنترنت بجامعة اليرموك والأردنية أن الاكتئاب كان عند ما يقدر ب % 52.2 من إجمالي العينة. (بن عمارة، سمية، 2014، ص ص.101-102).

ففي دراسة مقارنة **لكمبرلي يونغ** بين مستخدمين سابقين للإنترنت و مستخدمين جدد لها، فقد تبين أن المستخدمين السابقين لم يكونوا قادرين على تحديد استخدامهم طبقا للوقت المنصوص عليه في الدراسة، فلما انتهى الوقت ألغى المستخدمون السابقون خدمة الانترنت الخاصة بهم وتركوا سماعتهم أو فككوا حاسباتهم كلياً ليمنعوا أنفسهم من استخدام الانترنت، لكنهم أحسوا بعدم قدرتهم على العيش لفترة طويلة من الزمن بدون الانترنت وقد تدمروا لأنهم يشعرون بأن لديهم هاجسا يدفعهم ليكونوا على شبكة الانترنت مجدداً، و قارنوا حالتهم بحالة التوتر التي يشعر بها المدخنون عندما تمر عليهم فترة بدون تدخين، و أوضح المستخدمون السابقون بأن هذا التوتر كان كبيراً لدرجة أنهم استرجعوا خدمات الانترنت الخاصة بهم مجدداً فقط ليحصلوا على نشوة (نوبة) استخدام الانترنت (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 72).

وتوجد أيضاً أضرار نفسية لاستخدام وحدات العرض المرئي، وتتمثل هذه الأضرار في الحد من نسبة الحرية التي ينعم بها الأفراد في أثناء ممارسة عملهم، و شعورهم بأنهم ليسوا أكثر من جزء في نظام بشري آلي، مما يؤدي إلى انكماش حجم الشخصية والعزلة و الوحدة (اللبان، شريف درويش، 2005، ص. 40). فالانغماس الدائم للمدمن في استخدام شبكة الإنترنت والعالم الوهمي البديل، حيث يختلط الواقع بالوهم وتخلق علاقات وارتباطات غير موجودة في الواقع قد يؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش (بن عمارة، سمية، 2014، ص. 102). بالإضافة إلى فقدان القدرة على السيطرة على ردود الفعل، حيث لا يتمكن المدمن في أغلب الأحيان من التمييز بين الواقع والخيال، فيكون رد فعله غير واقعي

وربما يكون مفردا في القوة أو مصحوبا بنوع من اللامبالاة (أبو العينين، تامر، 2008، 22 أكتوبر).

و يضاف إلى هذه الآثار، ما تخلفه زيارة المواقع الجنسية من إثارة جنسية و الكبت الجنسي و ظهور مشاكل نفسية مرتبطة بذلك (العرب الأسبوعي، 2009، 7 مارس) و هذا ما تدعمه نتائج دراسة **غرينفيلد**، حيث وجد نسبة (75%) من المدمنين يظهرون شعورا بالحميمية و الفرح لمجرد اجتماعهم بالشبكة، و أن 37,5% من تلك المجموعة تمارس الاستمناة على الانترنت (Tori, D, 2000, April).

فيما يخص الآثار الاجتماعية و الأسرية:

تعتبر العزلة أو توحد المستخدم مع جهاز الكمبيوتر، من أهم قضايا التأثيرات الاجتماعية و الموضوعات الأكثر جدلا بين الخبراء و الباحثين في استخدام مواقع شبكة الانترنت، نتيجة خاصية الاستغراق التي يتسم بها استخدام هذه المواقع و التجول بينها و في محتواها، و نتيجة للاستغراق الطويل أو ما يطلق عليه بإدمان الانترنت، انتهى كثير من الباحثين إلى التقرير بعزلة المستخدمين و عدم حاجتهم إلى الاتصال بالآخرين. و ظهر بناء على ذلك مفهوم العزلة في صف مستخدمي الانترنت، و هذا ما يؤثر سلبيا على علاقة الأفراد بالآخرين، حيث يقضي المستخدم ساعات طويلة أمام الكمبيوتر في التجول و الإبحار بين مواقع الشبكة و الكشف عن محتواها، و يكون هذا الوقت بالتالي على حساب العلاقات الأسرية و الاجتماعية (عبد الحميد، محمد، 2007، ص. 277).

و القول بأن استخدام الإنترنت يؤدي إلى العزلة لا يتناقض مع القول بأن له تأثيرا إيجابيا يتمثل في تكوين علاقات جديدة، فالعلاقات الجديدة هي علاقات لا شخصية تتم من خلال الاتصال الحاسبي الوسيط، أما العزلة فهي عزلة عن العلاقات الشخصية الأولية، كعلاقات المستخدم للإنترنت مع أسرته أو مع جيرانه أو مع أقاربه (عبد المجيد، محمد سعيد، 2009، 8 جوان)، حيث يشير **دافيد غرينفيلد** إلى أن "الانترنت وسيلة اتصال اجتماعية لكنها تؤدي إلى العزلة الاجتماعية في نفس الوقت" (Garcia, D. M., 2003, 14 Decembre).

ففي أحد الدراسات الطولية التي قام بها كروت وآخرون (Kraut & al, 1998) قاموا فيها بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها وتعليمهم على استخدام الإنترنت، وجدوا أنه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت زيادة استخدام الإنترنت بانخفاض التواصل الأسري وانخفاض حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة. و علاوة على ذلك قد عايش و عانى المشاركون في هذه الدراسة من الوحدة النفسية و الاكتئاب و المساندة الاجتماعية. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 6)

فالتصفح الطويل للانترنت يزيد من فقدان التواصل مع الآخرين وإهمال الواجبات الأسرية و التفكك و التصدع الأسري بين الآباء والأبناء، وانهيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق، بسبب إقامة علاقات غير شرعية عبر الانترنت، و هذا ما أكده علماء الاجتماع، حيث تتأثر العلاقات الزوجية فيحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بـ "أرامل الانترنت". و يعترف (53%) من مدمني الانترنت أن لديهم مثل تلك المشاكل، وذلك طبقاً للدراسة التي نشرتها كمبرلي يونغ في مؤتمر الاتحاد النفسي الأمريكي. إضافة إلى ارتياد مواقع ذات ثقافات و عادات غريبة تتعارض مع المعتقدات. (طاطاش، سعيدة، 2005 ، 20-22 مارس)

و لقد أكد بتنان (Putnon, 1995) أن الانتشار الواسع لاستخدام الإنترنت صوحب بانخفاض كبير في الاندماج المدني والمشاركة الاجتماعية في الولايات المتحدة الأمريكية. كما أكد علماء النفس وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت وعدم الاهتمام بالمشاركة العامة في الشؤون المحلية والقومية.

ولقد توصل أغلب الباحثين حول هذا الموضوع و من بينهم ساره راكل (Sarah Rackel)، أن مدمن الانترنت يلجا إلى الكذب من أجل الاتصال بالشبكة، و أنه يخفي مدة استخدام الانترنت على الأصدقاء و أفراد أسرته، بالإضافة إلى عودته للاتصال بالشبكة على الرغم من تكاليفها الباهظة. (Suler, J , 2004, November)

كما أن الذين يتعاملون بصورة متكررة مع الإنترنت ربما يفقدون القدرة على التفاعل التلقائي في الحياة (عبد المجيد، محمد سعيد، 2009، 8 جوان). و قد أدى ازدهام محلات

و مقاهي الانترنت بالرواد من الأطفال و الشباب، إلى إكسابهم عادات سيئة كالتدخين والتعرف على ألفاظ الشارع، و مختلف أشكال الاستخدام الغير سليم لهذه الثورة المعلوماتية، كما أنه يمنع من تأدية أمور كثيرة في العملية التعليمية و المهنية. (الأخرس، إبراهيم، 2008، ص. 281)

فيما يخص الآثار الجسدية:

إن أجهزة الكمبيوتر تضطر الأفراد إلى استخدام أعينهم، بحيث تكون على مسافة قريبة من الشاشة لوقت طويل نسبيا، وذلك على الرغم من أن العين قد صممت فسيولوجيا بحيث ترى بكفاءة من مسافة معينة و معقولة. و هنا فليس مستغربا أن يتعرض الأفراد الذين يتعاملون بكثرة مع هذه الأجهزة لما يسمى "أعراض رؤية الكمبيوتر" computer vision syndrome (cvs). و تتحدد أعراض رؤية الكمبيوتر في: تعب العين، والصداع، و الرؤية المزدوجة، و الصور المشوشة، وارتفاع ضغط العين، و عديد من المشكلات الأخرى، التي يسببها الاستخدام غير الصحيح لشاشات وحدات العرض المرئي ونحن لا نعني بطبيعة الحال "بالاستخدام غير الصحيح" التحديق في الشاشة لوقت طويل فقط، بل نقصد أيضا عدم توظيف التكنولوجيا كما ينبغي أن يتم توظيفها، و هذا يتضمن التحديق في الشاشة من جراء استخدام شاشات ذات قوة تبيين محدودة و منخفضة لأن هذا سيضطر المستخدم إلى ارتكاب أخطاء بصرية في التعامل مع الشاشة، و ذلك على العكس من استخدام شاشات ذات قوة تبيين عالية تتيح للمستخدم رؤية النصوص و الأشكال بحدة ووضوح دون التحديق في الشاشة (اللبان، شريف درويش، 2005، ص ص 42-43).

حيث يساهم ذلك في جفاف العين و تهيجها و يكون مصحوبا بحكة و دموع و صعوبة في التركيز و الرؤية بوضوح أثناء القراءة مما تظهر الحروف أكبر و أصغر مما عليه فعلا في بعض الأحيان بالإضافة إلى صداع و إرهاق و شعور بثقل الجفون و ارتخائها. (مفلح، محمد خليفة محمد، 2010، ص. 292).

كما أن أذني المستخدم تصاب بألم وخاصة في حال الحوارات الحية و غرف الدردشة، مما يحدث له طنين في الأذنين بسبب ارتفاع الصوت أثناء الاستماع (بن عمارة، سمية، 2014، ص. 102).

كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز (الميلادي، عبد المنعم، 2004، ص. 140). ففي عام 1997 رصد أكبر عدد من الحالات التي تأثرت من إدمان الألعاب في اليابان، فقد أصيب ما يقارب السبعمئة من الأطفال بنوع من الصرع، نتيجة لمنبه بصري ونتيجة لتعرضهم لفلاشات متلاحقة من الضوء المنبعث من الشاشة (عبد الهادي، مصباح، 2004، ص. 223).

وكانت نوبات الصرع وبعض المضاعفات الجانبية الأخرى حافزا لأن يصاحب كل لعبة جديدة تحذير بالأجلس أمامها المستخدم لمدة طويلة. و قد اشتكى بعض الآباء من أن جلوس أبنائهم أمام بعض هذه الألعاب لمدة 15- 30 دقيقة، يحدث لهم نوعا من الدوار والغثيان نتيجة للحركة السريعة على الشاشة التي تؤثر على التوازن البصري. (فخري، احمد، ب.ت.)

فقد قامت **جان هيلي (Jane Healy)** بنشر أفكارها في صحيفة Observer سنة 2001 تحت عنوان "أجهزة الكمبيوتر ليست عقول أطفالنا"، و قالت أمام مؤتمر " الآباء وأطفالهم" الذي انعقد عام 2000 أن تعريف الأطفال قبل سن المدرسة بأجهزة الكمبيوتر وتسهيل استخدامهم لها "يضر بنمو المخ وتطوره حيث أنه يصعب عليهم عملية التعلم في المدرسة" (جون سيراج، ب.د، و ايتبريد، 2006، ص. 36). من هنا يمكن أن نتصور حجم خطر الإدمان على الانترنت لدى الطفل.

بالإضافة إلى ما يتعلق بالتأثير البيولوجي للإشعاع على المخ، فإنه تخرج أكثر من نوع من الموجات: أحدها قصير في حدود (50) هيرتز كالتالي تخرج من جهاز المسح الضوئي scanner، والآخر في حدود (12) ألف هيرتز تخرج من بعض (80) مليون هيرتز، وتؤثر الترددات المنخفضة على الغدة النخامية المسؤولة عن التوازن الهرموني

داخل الهرموني داخل الجسم، أما الترددات العالية فتؤثر على الحامض النووي للخلايا وأداء البروتينات الموجودة بها، وهكذا يحدث التأثير على الخصائص الفسيولوجية للخلية، مثل عملية نقل الأيونات والمعلومات.

وهناك مشكلة أخرى تتعلق بمخاطر الإشعاع، و هي أنه عادة ما تتجذب الأتربة إلى الشاشات المضادة، حيث يمكن أن يؤدي ذلك مع الأيونات الموجبة والساكنة إلى انسداد المسام، وجفاف العينين، وتهيج البشرة. وفي هذا السبيل، يؤكد البعض أهمية حماية أجهزة الكمبيوتر بأغطية تعمل ضد الأتربة، عندما تكون هذه الأجهزة في حالة توقف عن العمل (اللبان، شريف درويش ، 2005، ص. 38)، بالإضافة إلى ظهور مشاكل ذهنية ناتجة عن الإشعاعات المنبعثة من الجهاز، كذلك الترهل والتيبس في المفاصل والعظام واعوجاج العمود الفقري نظرا للجلوس لوقت طويل دون حركة. (الأخرس، إبراهيم، 2008، ص. 289)

فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر و العمود الفقري، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية و قلبية، وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم. (المصري، وليد احمد، 2006، أوت)

و لقد أشارت بعض البحوث الأكثر اهتماما بإدمان الانترنت و ذلك بعد سلسلة من (10) حالة وفاة بأمراض القلب و الأوعية الدموية ذات الصلة في مقاهي الإنترنت إلى أن هذا الإدمان يعد من أخطر قضايا الصحة العامة في كوريا الجنوبية، و باستخدام بيانات من عام 2006، فقد قدرت الحكومة الكورية الجنوبية أنه ما يقرب من 210,000 طفل ما بين (6-19) سنة يتطلب علاجهم، و ربما حوالي (80 %) منهم بحاجة إلى الأدوية العقلية ، وربما (20 %) إلى (40 %) يتطلب دخولهم المستشفى. (Jerald, J. B., 2008, March)

و قد قام جاردرنر (Gardner, 2000) بدراسة حول الجوانب الجسمية لاستخدام الانترنت في التعليم، و أظهرت النتائج أن جلوس الطالب لفترة زمنية طويلة أمام

الكمبيوتر يؤدي إلى مشكلات صحية عنده، و بالأخص التلاميذ الصغار، و تتمثل أهم الأعراض في انحناء الرقبة و الظهر و وجود مشكلات في العيون (جودت ،احمد سعادة، و السرطاوي، عادل فايز ، 2007، ص. 348)، و يمكن لنا أن نتصور حالة مدمن الانترنت انطلاقاً من نتائج هذه الدراسة.

كما قد يؤدي إدمان الانترنت إلى ما يسمى "الإصابة بالتعب المتكرر". و تعرف الإصابة بالتعب المتكرر بأنها الإصابة التي تلحق بالرسغ والأيدي والرقبة، عندما يتم الضغط على المجموعة العضلية من خلال الحركات السريعة المتكررة. فالأفراد الذين يستخدمون لوحة المفاتيح الملحقة بجهاز الكمبيوتر، والذين يقوم بعضهم بالضرب على المفاتيح بمعدل قد يصل إلى (31.200) ضربة في الساعة يعدون حوالي 13 بالمائة من إجمالي نسبة المصابين بالتعب المتكرر، و بينما يكون استخدام الكمبيوتر المشكلة الأساسية في الغالب، فإن الأعراض الأولية للإصابة بالتعب المتكرر قد تظهر في أثناء الالتفات لرؤية شيء ما، عند الكتابة، أو قيادة السيارة، أو حمل المشتريات.. إلخ و تتضمن الإصابة بالتعب المتكرر عدداً من أوجه الخلل، مثل تعب العضلات وهو ما يسبب آلاماً مبرحة، ولكنها في العادة لا تؤدي إلى الإعاقة. و هذه الإصابات، و التي غالباً ما يسببها الضغط بقوة على المفاتيح، قد تتم معالجتها من خلال علاج الأيدي للتخفيف من حدة الالتهابات، وتغيير أسلوب الضغط على لوحة المفاتيح وعلى أية حال.. فإن أعراض تعب عظام الرسغ تظهر نتيجة لوجود حالة وهن أو ضعف ناتجة عن الضغط على العصب المتوسط في معصم اليد، يؤدي إلى إتلاف وألم في الأعصاب واليد بأكملها. (اللبان، شريف درويش ، 2005، ص ص.25-27)

وفيما يخص النساء الحوامل، فقد أشارت الدراسات التي أجريت مؤخراً إلى أن استخدام الكمبيوتر والجلوس أمام شاشته لمدة طويلة يوميا يكون له تأثير بيولوجي ضار ينتج عن التعرض المباشر للإشعاع المنخفض التردد لدرجة تؤدي إلى أن السيدات الحوامل ممن يتعرضن للعمل على الكمبيوتر أكثر من 20 ساعة أسبوعياً أكثر عرضة للإجهاد (اللبان، شريف درويش، 2009، ص. 55)، بالإضافة احتمال خروج الأجنة

مصابة بتشوهات مرضية عديدة، مثل ثقب القلب، الفشل الكلوي والسكري (اللبن، شريف درويش، 2005 ص. 38)، وقد تشير هذه النتائج إلى احتمال تعرض النساء الحوامل المدمنات على الانترنت لنفس هذه المخاطر.

و يتسبب الإدمان في اضطراب نوم صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، و لا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته؛ مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض (العوضي، نادية، ب.ت.).

كما أن طول الوقت المستغرق في استخدام الانترنت قد يؤدي إلى عدم النظام و الانتظام في الأكل (الأخرس، إبراهيم، 2008، ص. 290)، ما يؤدي إلى السمنة واضطرابات الأكل، الشره المرضي، تعاطي الكحوليات، اضطراب الوقت ... (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 10).

فيما يخص الآثار المهنية و الدراسية:

فقد كشفت دراسة كمبرلي يونج -السابقة الذكر- أن (58%) من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم و غيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية فإن الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراساتهم بصلة أو كالثرة في حجرات الحوارات الحية أو كاستخدام ألعاب الإنترنت. كما أن وجود الإنترنت في مكان عمل الكثير من الناس يحدث في بعض الأحيان أن يضيع العامل بعض وقت عمله في اللعب على الإنترنت، أو استخدامه في غير موطن تخصصه، ويشكل ذلك مشكلة أكبر إذا كان العامل مدمناً للإنترنت، كما أن سهر مدمن الإنترنت طيلة ساعات الليل يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه لعمله (العوضي، نادية، ب.ت.).

و منه فإدمان الانترنت قد يضع المدمن في مشكلة حقيقية مع مجتمعه، حيث قد تؤدي به إلى : فقدان العمل، الطرد من المدرسة أو الجامعة، انهيار المراهقين، و المشاكل العائلية، و التحرش بالأطفال، و العنف العائلي، و الديون المتراكمة، و الثقة المنهارة، ناهيك عن تعود الكذب، و إخفاء الحقائق، و التلون و عدم المصداقية، و غيرها من المشاكل (للحيدان، حمد بن عبد الله، 2005، 11 نوفمبر).

سابعاً: سبل الوقاية من إدمان الانترنت

تؤكد هيلفر أن هناك صعوبة التمييز بين مميزات الإنترنت و عيوبها، لكن الخبراء يعتقدون بأن وضع معايير الاستخدام يجب أن تكون ذاتية و بمشاركة جماعية من الأسرة و المجتمع. فعلى سبيل المثال ينصح خبراء التربية بمراقبة الألعاب الإلكترونية التي يحرص المراهقون على ممارستها مع لاعبين آخرين عبر الإنترنت، إذ يجب أن تكون ملائمة لأعمارهم و ألا تتضمن أحداثاً شديدة العنف أو خيالية، و ألا يزيد استخدام الإنترنت في هذا المجال عن نصف ساعة يومياً.

وتكمن خطورة تلك المواقع في وضع اللاعب في قالب غير واقعي يصعب التخلص منه بسهولة سواء كان فائزاً أو مهزوماً، ففي الحالة الأولى يبقى لديه شعور كاذب بالقوة وفي الحالة الثانية يصاب بالاكتئاب دون سبب واقعي. ويركز آخرون على ضرورة الابتعاد عن المواقع الإباحية التي تترك أثراً نفسية سيئة على المترددين عليها من الجنسين، لاسيما في سنوات المراهقة. أما الاستخدام الطبيعي مثل التصفح بحثاً عن المعلومات أو تبادل الرسائل الإلكترونية فيمكن السماح به لفترة أطول قليلاً و على فترات متقطعة، وهو ما يمكن أن يحول دون التعلق بالشبكة كمصدر وحيد للتواصل مع الآخرين (أبو العينين، تامر، 2008، 22 أكتوبر).

كما يجب أن نعلم أن شبكة الانترنت لا تعرف عند الكبار فقط، فالمواقع المتاحة للكبار يمكن للصغار الدخول إليها، حيث يذكر **انجيليدر** انه "لو أن الصغار أصبحوا مدمنين على ألعاب الفيديو أو الكومبيوتر أو الانترنت فإنه من الممكن أن تصبح مشكلة، وأن

الأهل يحتاجون أن يقاطعوا ويمنحوا بدائل أخرى أو أن يستخدموا بدائل أخرى من الألعاب" (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 144).

و في هذا الصدد، فقد أجريت دراسة في بريطانيا على الآباء وفكرتهم عن استخدام الأبناء للانترنت جاء فيها ما يلي:

◀ فكرة الآباء ضئيلة عن كيفية استخدام أبنائهم وأطفالهم لشبكة الإنترنت، سواء في المنازل أو المدارس.

◀ يوجد "أب" من بين كل سبعة آباء ليس لديه فكرة عما يتعرض له أطفاله عند الدخول إلى عالم الإنترنت.

◀ غياب إشراف الوالدين على أطفالهم يعرضهم لمخاوف عديدة بسبب المواد الضارة على الشبكة والتي تكون مخلة بالأداب العامة أو عنيفة أو مضرّة بنشأة الطفل.

◀ الأبناء يتعلمون بسرعة عكس الآباء فضلا عن أن الأبناء قد تتاح لهم فرص تعلم الانترنت بالمدارس.

◀ (52%) من الآباء يرون أن الأبناء يستخدمون الانترنت كمساعد في حل الواجبات المدرسية، و (44%) منهم يرون أن الأبناء يستخدمون للمراسلة عبر البريد الإلكتروني.

◀ يعتقد الأهل كذلك أن الأبناء يرتادون مواقع الانترنت للبحث عن برامجهم المفضلة.

وخلص التقرير إلى أن معرفة الآباء باستخدام أبنائهم للانترنت هي معرفة محدودة ، ولذلك فهذه الدراسة ترشدنا إلى ضرورة رفع ثقافة الانترنت لدى الآباء حتى يكونوا على علم و دراية بما يفعله الطفل حال تصفحه للشبكة ، و تكريس دور الأسرة معلوماتيا، بمعنى الإلمام بتقنية الانترنت و التعامل معها على نحو يمكن الآباء من مراقبة الطفل حال تجواله على الشبكة و لا تترك له الحرية كاملة في هذا المجال، و يفضل لو وضع جهاز الكمبيوتر في مكان عام داخل المنزل، و ليس في الحجرة الخاصة بالطفل حتى يكون تجواله على الشبكة تحت بصر ومراقبة الوالدين و يحبذ لو استعان الوالدين بالبرامج التي

تمكنهما من استرجاع المواقع التي تصفحها الطفل في غيابهما، أو التي تقوم بعمل نوع من الرقابة التلقائية بحيث تمنع الطفل من التسلل إلى مواقع محظور عليه الدخول لها، لأنها سوف تمده بخبرات ضارة كالمواقع الإباحية أو تلك التي تحرض على العنف أو الكراهية أو التطرف.

بالإضافة إلى محاولة السيطرة على جماعات الأصدقاء التي قد تدفع الطفل إلى الانحراف الإنترنتي سواء من خلال اللقاء على مقاهي الانترنت، أو من خلال اللقاء في غرف الدردشة وتسريب الخبرات الضارة فيما بينهم عن السلوك غير المشروع المستمد من الانترنت أيا كانت صورته. (الحجازي، عبد الفتاح بيومي، 2002، ص ص. 278-289)

و يرى **حمد بن عبد الله اللحيان** أن الإدمان على الإنترنت أصبح قضية ومرضاً يجب التوعية بأبعاده من عدة وجوه لعل أهمها يكمن في:

◀ لا بد من أن يتنبه المروجون لاستخدام الإنترنت وكذلك السياسيون والتربويون الذين يشجعون على زيادة مستوى استخدام الإنترنت، إلى الطبيعة الإدمانية، المحتملة لهذه التكنولوجيا الثورية.. لذلك لا بد من رفع الوعي بالتطبيقات العديدة للإنترنت وكيفية استخدامها وهذا سوف يساعد المستخدم على معرفة الصورة الواضحة والمتوازنة لمميزات وعيوب الشبكة.

◀ لا بد لوسائل الإعلام بجميع عناصرها من لعب دور هام في التوعية والحفاظ على توازن تدفق الأخبار المتعلقة بعجائب هذه الدمية الجديدة، مع التذكير من حين إلى آخر بالجوانب السلبية المحتملة لها.

◀ يلعب المدرسون و المرشدون النفسيون و المثقفون الواعون و الوالدان المدركان للمشكلة دوراً رئيسياً في تنبيه الطلاب و آباءهم لأبعاد المشكلة و إرشادهم إلى الطريقة المثلى للتعامل معها.

◀ لا بد أن يدرك أرباب العمل أهمية تحديد وقت محدد لاستخدام الإنترنت ومراقبة استخدامه من قبل موظفيهم وذلك بهدف ضمان الاستخدام الأمثل للإنترنت في مكان العمل وبالتالي ضمان الجودة والإنتاجية وزيادة الثقة بالمؤسسة.. ولذلك فإن مديري الموارد البشرية لابد وأن يتنبهوا لضرورة سؤال الموظفين الذين يظهرون ارتفاعاً مفاجئاً في مستوى التعب، أو التغيب عن العمل عما إذا كان لديهم جهاز كمبيوتر موصل بالإنترنت في المنزل وفيما إذا كانوا يظلون مستيقظين إلى وقت متأخر من الليل بسبب استخدام الإنترنت.

◀ أما بالنسبة لأولئك الذين لم ينضموا بعد إلى جيل الإنترنت، فمن المحتمل أنهم سمعوا بأن الإنترنت ستصبح جزءاً روتينياً من حياتهم اليومية مثل ما هو حاصل مع التلفاز، وحيث أن ذلك على وشك الحدوث، فإن الوقت قد حان لهم لكي يتعلموا استخدام الإنترنت مع فهم وإدراك مسبق لما يمكن أن يصاحبهم على «الخط المباشر» حتى يمكنهم التحصن مقدماً ضد مشاكل الإنترنت، من خلال معرفة إشارات الخطر التي يمكن أن تؤدي إلى الإفراط في استخدامه.. لذلك فالناس على مفترق طرق بين حسن استخدام الإنترنت أو إساءة استعمالها. (الليدان، حمد بن عبد الله، 2005، 11 نوفمبر).

و عموماً، قدم كل من **جولدبرج** و **يونغ** بعض الطرق للوقاية من إدمان الانترنت و منها:

- ◀ ضرورة ملاحظة أنماط الاستخدام المفرط للإنترنت.
- ◀ الوعي بالأعراض الأساسية.
- ◀ التعرف على المشكلات الخفية و ما يحاول الفرد الهروب منه.
- ◀ وضع خطة لمواجهة المشكلات دون الهروب منها لان الهروب يزيد تعقيداً.
- ◀ التقليل التدريجي للاستخدام حتى يتم الوصول إلى وقت مناسب و معقول للاستخدام (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

ثامنا: الاستراتيجيات المقترحة لعلاج إدمان الانترنت

ترى ماريا دورون أنه لا بد أن تتم مقابلة بين طبيب أو أخصائي نفسي وجها لوجه مع الفرد المدمن على الانترنت، حتى يتم التأكد من حقيقة هذا الإدمان، و أن يتم التأكد من أنه ليس سمة لاضطراب آخر، كما تشير أيضا إلى أن علاج الانعكاسات السلبية لهذا النوع من الإدمان لدى الأشخاص الذين يتعاملون مع الانترنت كشرط أساسي و ليس خيارا، هو أمر صعب جدا. أما ارزاك (Orzack) فترى أنه لا ينبغي علاج الإدمان على الانترنت عن طريق الانترنت، كما ترى أن أخذ بعض الأدوية العلاجية هي الأفضل في مثل هذه الحالة. حيث تقوم اورزاك بتطبيق العلاج السلوكي الإدراكي للمدمنين في مستشفى ماكلين ببوسطن. (Garcia, D. M., 2003, 14 Decembre).

و لقد انشأ أول مركز لإدمان الانترنت على الشبكة سنة 1995، و هو مخصص لدراسة إدمان الانترنت و المواضيع المتعلقة بالكمبيوتر، و لتقديم العلاج للأشخاص المصابين بهذا النوع من السلوك الإدماني. (Kimberly, Y, N.D.).

كما أنشئت أول عيادة نفسية عام 1996 في مستشفى ماكلين بجامعة هارفرد وبدأت تلك العيادات تقدم خدماتها الإرشادية والعلاجية (المصري، وليد احمد، 2006، أوت).

و في الآونة الأخيرة ظهرت وحدات متخصصة في علاج إدمان الانترنت في المستشفيات، سواء في فرنسا بمستشفى Marmottan بباريس، أو عيادة Montevideo ببولونيا، كذلك المستشفى الجامعي Kaohsiung بتايوان، و كانت مختلف العلاجات المقترحة تتركز على العلاج النفسي. و تشير شابييرا إلى ضرورة إتباع منهج شامل في العلاج، يتضمن العلاج النفسي السلوكي المعرفي (Pierre,V, 2006, p.27).

و لقد افتتح مؤخرا بالولايات المتحدة مركز لعلاج إدمان الإنترنت، بهدف مساعدة أصحاب العادات غير الصحية في استخدام الشبكة العنكبوتية. وأطلق برنامج "بداية جديدة (RESTART) " للتعافي من إدمان الإنترنت في منشأة تقع بالقرب من مدينة فول سيتي بولاية واشنطن. و تسعى هذه المنشأة إلى مساعدة المستخدمين الذين أصبحت

عادات استخدامهم للإنترنت ضارة لهم ولمن حولهم أيضا، حيث يقول بيان رسالة المنشأة بموقعها الإلكتروني إن برنامج "بداية جديدة" للتعافي من إدمان الإنترنت موجه تحديدا لإطلاق هذه الشريحة نحو العالم الحقيقي مرة أخرى. البرنامج مفصل بحسب حالة واحتياجات الفرد، ومصمم لمساعدة المشاركين ذوي الإدمان السلوكي على الإنترنت أو الحاسوب في كسر حلقة "الاعتماد" الإدماني.

يستغرق البرنامج 45 يوما من التعافي القائم على الامتناع عن استخدام الشبكة العنكبوتية، ويعرض البرنامج المشاركين لطائفة متنوعة من الأنشطة و مهارات الحياة اليومية، و التي غالبا ما يتم تجنبها أو إهمال تنميتها، نتيجة الانصراف لألعاب الحاسوب والفيديو و إساءة استخدام الإنترنت. (النجار، مازن، 2009، 26 اوت).

أما في الدانمرك، فقد أنشأ مركزا متخصصا في علاج إدمان الانترنت الذي يكون بالدرجة الحادة. وقد أدركت بعض الجهات الأمريكية خطورة الأمر، وأصدرت كتبا ووضعت مواقع على الشبكة لمعالجة مدمني الانترنت، وتوعيتهم بطريقة استخدامها، إذ يكفي أن يتم إرسال البريد الإلكتروني الخاص بالمدمن إلى أحد هذه المواقع و هم سوف يتكفلون بمتابعة ذلك الشخص و معالجته من حالات الإدمان، كما وضعوا معايير و امتحانات شخصية يتم على أساسها تصنيف المستخدم لنفسه ، إن كان من المدمنين أم لا. (الحجازي، عبد الفتاح بيومي، 2002، ص ص.54-55)

كما قامت بعض الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية بتعريف الطلبة بطبيعة إدمان الانترنت من خلال عقد ندوات البحث و تقديم المشورة على اعتبار أن إدمان الانترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى (العباجي، عمر موفق بشير، 2007 ، ص. 92).

و في كوريا الجنوبية، فقد تم تدريب (1043) مستشار لتقييم و علاج إدمان الانترنت، و تم خلق حوالي (190) مستشفى و مراكز علاج، بالإضافة إلى وضع تدابير الوقاية منه في المدارس. و في الصين، بلغ عدد الأطفال المصابين بإدمان الانترنت حوالي (10)

ملايين طفل، الأمر الذي جعلها تحدد مدة استخدام الألعاب الالكترونية، فالقوانين الحالية تفرض حظر استخدام الألعاب لمدة تفوق 3 ساعات يوميا (Dinoto, A, N.D.) .

أما في الجزائر، فقد أصبح بإمكان مدمني الفيسبوك في الجزائر، الخروج من العالم الأزرق الافتراضي، بعلاج نفسي يقترحه أخصائيون و أطباء نفسيون جزائريون، على مدمني الانترنت في مصحة خاصة. و لقد أعلن عن ميلاد خلية علاج الإدمان على الانترنت و الفيسبوك في 28 ماي 2016، في المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بشير منتوري بولاية قسنطينة شرق الجزائر، حيث تعود فكرة إنشاء هذه المصحة إلى مدير المؤسسة الصحية والخبير في التنمية البشرية رؤوف بوقفة (منور، أسماء، 2016، 6 جوان)

و تعد هذه المبادرة الأولى وطنيا و عربيا حسب رؤوف بوقفة، مشيرا في السياق ذاته إلى أن الهدف من وراء إنشاء هذه الخلية التي سيشرف عليها أخصائيون نفسانيون ومساعدات اجتماعيات وأطباء في الأمراض العقلية، هو مرافقة مدمني الإنترنت من أجل التخلص تدريجيا من الولوج إلى هذا العالم الافتراضي، الذي أصبح خطر الإدمان عليه يفوق الإدمان على المخدرات والتدخين خاصة لدى الأطفال، معتبرا أن تعاطي التدخين عند الطفل الصغير غالبا ما يتم في الخفاء و بعيدا عن أعين الأهل، عكس الإنترنت، فالأطفال يبحرون في هذا العالم الافتراضي أمام أعين الأهل. وهنا يكمن الخطر- يقول بوقفة رؤوف- حيث يصبح التعاطي مع العالم الافتراضي أكثر سهولة. وهو ما يؤدي إلى الإدمان على الإنترنت منذ الطفولة، ويكون من الصعب الإقلاع عن هذه العادة مع مرور العمر، معتبرا أن الدافع من وراء القيام بهذه المبادرة، جاء نتيجة الواقع المخيف الذي أصبح يعيش فيه الملايين من الجزائريين، جراء تفشي ظاهرة الإبحار في هذا العالم الافتراضي، الذي تحول إلى بديل عن الواقع الحقيقي المعاش، و هو ما أصبح يستدعي اتخاذ جملة من الإجراءات من أجل الحد من هيمنة هذا العالم الافتراضي على يوميات المواطنين (بوشريف، ع، 2016، 24 ماي).

وعن المهام و الحلول التي تقدمها مصحة علاج الإدمان على الإنترنت و الفايستوك، كشف مدير المركز أن الخلية تسعى إلى الإصغاء و الاستقبال الجيد لكل مقبل على المركز، لتشجيعه على الاستمرار و تعزيز خياره في العلاج، ثم البدء بتهوين هذه الأسباب و مقارنة نتائجها بالأضرار المترتبة على التخلص من هذا الإدمان القاتل، و غير ذلك من الأمور التقنية التي تدخل في صميم مهام الأطباء المختصين. و ينتظر أن تبدأ الخلية أولى جلسات العلاج ابتداء من الأسبوع المقبل، في وقت تحصي الجزائر حوالي 10 ملايين مستخدم للفايستوك بمعدل زيادة سنوية تبلغ 10 من المائة سنويا، حسب دراسات اجتماعية نُشرت مؤخرا (منور، أسماء، 2016، 6 جون).

عموما، فقد قدم احمد فخري استشاري علم النفس و علاج الإدمان، بعض سبل الخروج من الإدمان على الانترنت، حيث يرى أن هناك بعض المهارات المعرفية و السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الادماني و التحرر منه، مثلا:

- ◀ على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته و عليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة و الهوايات لخلق تناعم و تنوع في أسلوب حياته.
- ◀ على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، حيث يكون لديه مواعيد للنوم و الاستيقاظ، و مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.
- ◀ تعلم المزيد و المزيد من المهارات المختلفة: لغة أجنبية، رسم، عزف على آلة موسيقية، تعلم حرفة من الحرف، أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها، الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية، أو الأنشطة الاجتماعية من خلال المنظمات و الجمعيات.
- ◀ أن يقوم الفرد بممارسة بعض التمرينات و التدريبات الرياضية .
- ◀ أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة، أو زيارة الأصدقاء أو بعض الأصدقاء.
- ◀ أن يخطط الفرد لخلق نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين و يدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد و يخرج من عزله.

◀ أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي و الذهني. فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، إعداد أعمال مؤجلة للغد، الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.

◀ أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي أن يقرأ عن إدمان الانترنت و مدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

◀ أن يتعلم الفرد أن يدرّب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني، وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة البدنية والذهنية.

◀ يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت بمساعدة من الاختصاصيين النفسيين و لا سيما المدربين على علاج الإدمان للخروج من برائن هذا الإدمان والتعافي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل (فخري، احمد، ب.ت.).

أما كامبرلي يونغ فتقترح عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في استراتيجيات بسيطة لإدارة الوقت، ولكنه عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت؛ في هذه الحالات يتوجب التركيز على مساعدة المدمن في وضع استراتيجيات مواجهة فعالة من اجل تغيير سلوك الإدمان:

◀ **ممارسة العكس:** إعادة تنظيم كيفية إدارة الوقت عنصر رئيسي في علاج إدمان الانترنت. لذلك ينبغي على المعالج استفسار العميل في العادات الحالية لاستخدام الانترنت. حيث يطلب منه: ماهي أيام الأسبوع التي تتصل فيها بالشبكة عادة؟ في العادة ما هو الوقت الذي تتصل فيه بالشبكة؟ كم من الوقت يمكنك البقاء في جلسة مميزة؟ عادة فيما تستخدم الكمبيوتر؟

فبمجرد أن يحدد المعالج طبيعة استخدام الانترنت من طرف العميل، ووجب بناء جدول زمني جديد مع العميل. وهنا نشير إلى ممارسة العكس. و الغرض من هذه

العملية هو أن يغير العميل من روتين الحياة العادية، و إعادة تكيفه مع الجدول الزمني الجديد لاستخدام الانترنت في محاولة لكسر هذه العادة على الانترنت.

◀ **الاستعانة بموانع خارجية:** و هي تقنية بسيطة تتمثل في استخدام أشياء ملموسة و التي يحتاجها المدمن للمساعدة بقطع الاتصال أو تسجيل الخروج. فإذا كان على العميل قطع الاتصال على 7:30 د مثلا من أجل العمل، فانه يطلب منه الاتصال بالشبكة على الساعة 6:30 د، أي يترك ساعة بالضبط عن موعد الذهاب للعمل. فإذا لم يتمكن من هذه التنبيهات الطبيعية فإنه يستعين بمنبه حقيقي يساعده في ذلك (Kimberly, S .Y, 1999, January).

◀ **تحديد الهدف:** و فيه يضع الفرد مواعيد، و هي ساعات محددة من أيام محددة للدخول للانترنت لا يتخطاها أبدا، لكي يتحكم هو في الانترنت بدلا من أن تتحكم هي فيه، و يكون الدخول إلى الشبكة فقط لتحقيق هدف واد محدد أو عمل شيء واضح و معروف دون سواه (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

◀ **الامتناع أو الإقلاع:** كما ذكرنا سابقا، فيمكن لأحد التطبيقات أن تكون سببا في إدمان الفرد للانترنت. فإذا تم التعرف على تطبيق معين، و بعد ذلك فشل الفرد في الاعتدال في استخدامه، فإن الامتناع عن هذا التطبيق هو التدخل المناسب، حيث يتوجب على العميل إلغاء جميع النشاطات المتعلقة بهذا التطبيق. فمثلا يمكن للشخص المدمن على غرف الدردشة أن يمتنع عنها، و يوجه اهتمامه لتطبيقات أخرى كالبريد الالكتروني، أو التسوق... (Kimberly, S .Y, 1999, January).

◀ **بطاقة التذكير:** و فيها يتم وضع قائمة بأكثر خمس مشكلات تترتب على إدمان الانترنت مثل ضعف درجات التحصيل الدراسي، و قائمة أخرى بأكثر خمس فوائد تنتج عن عدم الدخول إلى الانترنت مثل تحسن درجات التحصيل الدراسي، و توضع في جيب العميل، و يرجع إليها كلما حاول الدخول إلى الانترنت كوسيلة مساعدة على اتخاذ القرار.

◀ **القائمة الشخصية:** عندما يحاول الفرد الإقلاع عن نشاط ما، من الأفضل أن يجد نشاطا بديلا عنه، و لذلك يطلب من العميل وضع قائمة بالأنشطة و الممارسات التي توقفت بسبب إدمان الانترنت و يقسمها حسب درجة أهميتها، ثم يطلب منه العودة إلى ممارسة تلك الأنشطة و العادات الجيدة السابقة التي توقفت، و يمارسها مرة أخرى بحسب درجة أهميتها مبتدئا بأكثرها أهمية لديه، مما يجعله يجد المتعة مرة أخرى في الحياة الطبيعية و لا يبحث عنها عبر الانترنت.

◀ **جماعات الدعم (المساعدة):** قد يلجأ البعض إلى إدمان الانترنت نتيجة نقص الدعم الاجتماعي في الحياة الطبيعية خصوصا في الظروف السيئة مثل فقدان عزيز أو الانفصال، و عندما يجد الفرد من يشاركه اهتماماته و همومه و مشاعره يقل لجوءه للانترنت حيث يجد العزاء و الفهم الذي فقده.

◀ **العلاج الأسري:** قد يكون العلاج الأسري ضروريا خصوصا لمن تأثرت علاقته الزوجية أو الأسرية سلبيا بإدمان الانترنت و ذلك بتخفيف اللوم على المدمن و فتح حوار مفتوح عن المشكلات الأسرية و تشجيع الأسرة على المساعدة في الإقلاع عن إدمان الانترنت (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

و لعلاج متلازمة النفق الرسغي كآثار سلبية لهذا الإدمان، يتم بإعطاء المريض فيتامين B، و ينصح المريض بإضافة المكملات الغذائية، تجنب تناول الأغذية الفنية بالحديد، عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E (إتباع حمية لعلاج تناذر النفق الرسغي) (المصري، وليد احمد، 2006، أوت).

عموما، فلقد أصبح العلاج متوفرا في العيادات و المراكز النفسية المتخصصة بوصف و تشخيص إدمان الانترنت، حيث تختلف خدماتها حسب الحاجة: تقديم استشارات العمل و العلاج في مكان العمل، مجموعات الدعم على الانترنت، مجموعة مخصصة للأزواج... و العديد من الخدمات، حيث يرى كل من **نايمز (Niemz)** و آخرون أن هذه العيادات تعتمد على مساعدة الأشخاص في تطوير إستراتيجية مواجهة فعالة في تغيير سلوك إدمان الانترنت (Pierre, V, 2006, p.27).

خلاصة:

إن استخدام الفرد للانترنت قد يتخذ منحى آخر إذا زاد استخدامه عن المعدل المقبول وتحول إلى إفراط في الاستخدام، و بالتالي يصبح فرد مدمن على الانترنت، الأمر الذي يؤدي به إلى العديد من الآثار الغير مرغوبة.

و لقد جاء هذا الفصل لتوضيح مفهوم هذا الإدمان، و التطرق إلى النظريات المفسرة له، ثم تحديد المحكات التشخيصية لإدمان الانترنت بعد تحديد مجالاته. ثم التطرق إلى الفرضيات المطروحة من طرف الباحثين حول شخصية مدمني الانترنت، و بعد ذلك التعرف على مختلف الآثار السلبية له، مع توضيح طرق الوقاية و العلاج لهذا النوع من الإدمان.

الفصل الثالث:

سمات الشخصية

تمهيد:

تعد الشخصية من الموضوعات التي يصعب الاتفاق التام على تحديد مفهومها سواء بين عامة الناس أو بين المختصين. فالإنسان العادي ينظر إلى الشخصية من وجهة نظر خاصة به، و يعرفها بحسب الأثر الذي يحدثه الشخص في غيره من الناس، سواء بمظهره الخارجي و لباسه أو طريقة حديثه مع الآخرين و أسلوبه في التعامل معهم.

أما مفهوم الشخصية في علم النفس فهو أكثر تعقيدا و تداخلا، فهناك بعض العلماء الذين يرون أن الحكم على الشخصية يكون بدراسة جميع سماتها. و على ذلك فإن الشخصية في نظرهم عبارة عن مجموع ما لدى الفرد من سمات. و لذلك لكي نتعرف على شخصية فرد ما فإنه يجب علينا البحث و قياس جميع سماته أو أبعاده الشخصية.

أولاً: مفهوم الشخصية

إن الأصل اللغوي لمصطلح الشخصية في اللغة العربية مشتق من كلمة (شخص) و هو سواد الإنسان تراه من بعيد، و كل شيء رأيت جسمه فقد رأيت شخصه. و قد انتقل المصطلح من المستوى المادي إلى المستوى المعنوي و هو: كل جسم له ارتفاع و ظهور، و المراد به إثبات الذات فأستعير لها لفظ الشخص. و قد ورد هذا المفهوم في المعاجم القديمة. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007 ، ص.63)

أما في المعجم الوسيط، فالشخصية هي: صفات تميز الشخص عن غيره و يقال: فلان لا شخصية له: ليس فيه ما يميزه من الصفات الخاصة، و يقال: فلان ذو شخصية قوية: ذو صفات متميزة و إرادة و كيان مستقل. (شوقي، ضيف و آخرون، دبت، ص.475)

أما في الحقل المعجمي الفرنسي، فإنه يلاحظ أن المعنى الايتيمولوجي للكلمة يرتبط بكلمة *persona* اللاتينية، التي تعني القناع الذي يضعه الممثل على وجهه حتى يتقمص الدور المسند له. و هذه الكلمة بدورها مركبة من لفظتين *per* و *sonare* و معناها عبر أو عن طريق الصوت. اللفظة بكاملها يعود تاريخ استخدامها إلى العصور القديمة الإغريقية، و هي القناع الذي يضعه الممثل على المسرح الإغريقي، حيث يضع

القناع على وجهه لغرض أداء الدور الذي يقوم به الممثل و يظهر الصفات الواضحة المعبرة في شخصية البطل أو الفرد الذي يقوم بتمثيل دوره على المسرح. (صالح، مأمون، 2007، ص.7)

و مع مرور الزمن أطلق مصطلح Person على الممثل نفسه أحيانا، و على الأشخاص عامة أحيانا أخرى، و ربما كان ذلك أساس قول شكسبير (W. Shakespeare) "إن الدنيا مسرح كبير، و إن الناس جميعا ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة"، ثم تطور المصطلح و تعددت معانيه ليشير إلى الفرد كما يبدو للآخرين، و الصفات المميزة له. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 63)

و في الحياة اليومية فمفهوم الشخصية يختلف عن مفهومها عند العلماء، فقد تعود الناس خطأ أن يقولوا عن (س) من الناس أنه ليست له شخصية، و عن (ص) من الناس أن له شخصية. و معنى هذا في نظرهم أن الشخصية شيء موجود عند الأفراد و مفقود عند البعض الآخر، و الحقيقة العلمية أن لكل إنسان يعيش في المجتمع شخصيته الخاصة به غير أن العلماء يختلفون في نوع هذه الشخصية و ليس في وجودها أو عدمها. (عطية، طارق إبراهيم الدسوقي، 2007، ص.4)

و معنى الشخصية يرتبط في الاصطلاح الفلسفي بوضعية الإنسان في فلسفة معينة. فنجد كانت (Kant) مثلا يميز بين مفهوم الشخص و مفهوم الشخصية، فالشخص عنده هو الفرد المباشر الذي تنسب له مسؤولية أفعاله، و الشخصية هي الكينونة العاقلة التي يجب أن تدرك نفسها في حريتها و حدود الواجب الأخلاقي، أي أنها "النمط العام الناتج كسلوك يميز الشخص من حيث صفاته و عاداته و أفكاره و اهتماماته و فلسفته في الحياة".

أما في العلوم الإنسانية، فإن مفهوم الشخصية يتحدد في ثلاث منظومات أساسية هي:

- منظومة الشخص: يقصد بها السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية و ككينونة مسؤولة أخلاقيا، و قانونيا، و اجتماعيا.

- المنظومة السيكلوجية: و يقصد بها النظر إلى الإنسان كحياة نفسية تنمو و تتغير بناء على معطيات ذاتية و موضوعية، و ما يترتب عن تراكم تجارب و خبرات تنعكس على سلوكيات الإنسان و حياته الفردية.
- المنظومة السوسيوثقافية: و يقصد بها النظر إلى الفرد في تفاعله مع محيطه الاجتماعي (المؤسسات، و الأنظمة الاجتماعية...) (صالح، مأمون، 2007، ص.10)

ففي الإطار الاجتماعي يعرف **جريفيث (Griffith)** الشخصية بقوله: " الشخصية هي مجموع الصفات التي يتصف بها الفرد و الناتجة عن عملية التوافق مع البيئة الاجتماعية. و هي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتعامل مع العوامل المكونة لتلك البيئة". (ألقذافي، رمضان محمد، 2001، ص. 17)

و يرى **بيسانز (Beisanz)** أن لكل شخص شخصيته كما للآخرين، طالما أنه قد مر خلال عملية التنشئة الاجتماعية، بصرف النظر عن اتجاهاتها أو الأسس التي قامت عليها. لذلك فهو يعرف الشخصية بأنها: "تنظيم يقوم على أساس من عادات الشخص و سماته. و هي تنبثق -الشخصية- من خلال العوامل البيولوجية و الاجتماعية و الثقافية". (عطية، طارق إبراهيم الدسوقي، 2007، ص. 7)

و بالتالي، ففي علم الاجتماع تهتم التعريفات بالتركيز على الفرد من حيث كونه عضو في جماعة، و مدى قدرته على التوافق مع متطلبات البيئة و استعداده لمسايرة الظروف المعيشية حسبما تستدعي متطلبات الموقف. و تأخذ هذه التعريفات بوجهة النظر التي ترى بأن لكل من الظروف البيئية و الاجتماعية أهميتها في تشكيل الفرد. (ألقذافي، رمضان محمد، 2001، ص. 16)

و قد اختلف علماء النفس كثيرا في تعريف الشخصية، حتى وصل عدد التعاريف إلى أربعين تعريفا، و ذلك لاختلاف وجهات نظر علماء النفس و تصوراتهم النظرية في ذلك (صالح، مأمون، 2007، ص. 8). و يمكن إرجاع الصعوبات التي تعترض العلماء في تعريف الشخصية إلى ما يلي:

◀ أن العمليات التي تتكون منها الشخصية تنتظم و تتكامل بطريقة مستمرة، و لا توجد لدينا الوسائل التي يمكن بها معرفة كيفية انتظام هذه العمليات، و كل ما نعلمه هو محاولة استنتاجها باستخدام التأمل الباطني. و التأمل الباطني له فوائده كما له عيوبه.

◀ أن العمليات التي تتكون منها الشخصية تحدث في حياة الفرد بشكل متصل، إذ تتوالى الواحدة بعد الأخرى و تتداخل مع بعضها و تتشابك بحيث لا يمكننا فصلها نظرا للتعامل الديناميكي بينها.

◀ أن الدوافع التي تحرك الشخصية دوافع معقدة، بعضها شعوري يتمكن الفرد نفسه من التعرف عليها، و بعضها لا شعوري قد يعود إلى خبرات الطفولة البعيدة يصعب على الفرد اكتشافها كما أنها تستغرق وقتا و مجهودا لإظهارها في مستوى الشعور.

◀ الإنسان كائن عضوي و يتطلب ذلك النظر إليه ككل و إلى شخصيته كوحدة. و تعني هذه الوحدة انتظام العمليات النفسية كلها في الموقف الواحد، كما تعني انتظامها في وحدة خلال مراحل نموه كلها، لذا يعتبر تاريخ حياته وحدة لا يمكن تجزئتها.

◀ أن العلماء أنفسهم لهم شخصياتهم و لكل شخصية عملياتها الدفاعية و أخطاؤها في الإدراك و النواحي الجامدة فيها، و لا بد أن تؤثر مثل هذه العمليات في طريقة العالم في النظر إلى الأمور و مما يؤدي إلى عدم اتفاق العلماء. (الشاذلي، عبد الحميد محمد، 2001، ص ص. 266-267)

و على الرغم من أن الشخصية ليست مفهوما محددًا و لا يتفق العلماء على معنى موحد لها، إلا انه يمكن الاتفاق على بعض الخطوط العريضة التي تدور مفاهيم الشخصية حاليا في إطارها. فالشخصية في نظر الأخصائيين و علماء النفس هي مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة و متداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد. أي أن لعالم النفس وجهة نظر تختلف في شكلها و مضمونها عما يراه الشخص العادي، إذ تعني الشخصية في نظره التراكيب و العمليات النفسية الثابتة التي تنظم الخبرات الإنسانية و تشكل سلوك

الفرد و كيفية استجابته للمؤثرات المحيطة به. (ألقذافي، رمضان محمد، 2001، ص. 10)

فقد عرف ألبرت (Allport, 1937) الشخصية على أنها " ذلك التنظيم الديناميكي للأنساق النفسجسمية في الفرد، التي تحدد تكيفاته الخاصة مع محيطه" (وينفريد، ه، 1995، ص. 16). حيث يركز هذا التعريف على الطبيعة الارتقائية للشخصية، كما يركز على الجوانب الداخلية أكثر من المظاهر السطحية. كذلك يتضمن فكرة التنظيم الداخلي، أي أن الشخصية ليست مجرد مجموعة أجزاء بل عمليات تنظيمية تكاملية و ضرورية لتفسير نمو و دينامية و تركيب الشخصية. و أخيرا فإن تنظيم الشخصية يتضمن عمل كل من العقل و الجسم في وحدة لا تنقسم. (الأنصاري، بدر محمد، 2009، ص. 30)

و على العكس من ذلك لم يوافق ماك كلياند (McClelland, 1957) على هذا الشرح الذي قدمه ألبرت و قال: "لقد انتهينا من تعريف الشخصية، و هذا انطلاقا من تعريف فعال و بسيط للشخص، بافترضه أنه شيء يمكن تحديده. و استخلصنا تعريفا للشخصية مؤداه أنها ذلك التصور الملائم الذي يمكن أن يقدمه أي عالم في أي وقت استنادا لبعض السلوكات الإنسانية بكل جزئياتها". (وينفريد، ه، 1995، ص. 16)

أما جيلفورد (Guilford, 1959) فقد ركز في تعريفه للشخصية على مبدأ الفروق الفردية و على مفهوم السمة، حيث عرفها على أنها "ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته". (الأنصاري، بدر محمد، 2009، ص. 30)

وقد ذهب بيرت (Bert) إلى تعريف الشخصية بأنها " ذلك النظام الكامل من الميول و الاستعدادات الجسمية و العقلية الثابتة نسبيا، و التي تعد تميزا خاصا للفرد و التي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية و الاجتماعية".

أما شيلدون (Sheldon) فقد ذهب إلى القول بوجود ثلاثة أنماط أساسية من التكوين الجسمي: النمط الداخلي (التركيب الحشوي)، النمط المتوسط (التركيب العضلي)، النمط الخارجي (التركيب الجلدي). (مجيد، سوسن شاكر، 2008، ص ص. 20-21)

كما يعرفها بيرن (Byrn,1966) في كتابه "مقدمة في سيكولوجية الشخصية" بقوله "أنها تنسيق بين الاختلافات الفردية المستقرة نسبيا و التي يمكن قياسها". (وينفريد، ه، 1995، ص. 16)

و قد تحدث أيزنك (Eysenck) مثل البورت عن الأنساق النفسجسمية التي يتحدد من خلالها التكيف مع الوسط " الشخصية هي مجموع الأنماط السلوكية الحالية أو الطاقة الكامنة في الجسم التي تتحدد عن طريق الوراثة و المحيط" ، و حسب التعريف الثاني "الشخصية هي التنظيم المحكم و المستمر للطباع، المزاج، الذكاء، هيئة الشخص، الذي يحدد تكيفه مع الوسط"(1953). فالهيئة أو البيئة هنا يعكسان المبادئ البيولوجية الأساسية للشخصية.

و قد ذهب كاتل (Cattell) إلى تعريف الشخصية بشكل مباشر بأنها " ما يخبرنا عما سيقوم به الشخص عندما يوضع في موقف بعينه". و يتم التعبير عن هذا التعريف في صيغة بسيطة هي:

$$R = f (S . P)$$

حيث تمثل R "طبيعة الاستجابة السلوكية للشخص و حجمها،... ما يقوله أو يفكر فيه أو يفعله" ، و هو ما يمثل دالة (F) ل S. أي " الموقف المثير الذي يتم وضع الشخص فيه. و P أي طبيعة شخصيته. و على الرغم من إن هذه التصورات قد تبدو بسيطة للغاية، إلا أن الوصول من P إلى R يمثل تعقيدا كبيرا. (Ben B , A، 2010، ص. 653)

ثانيا: تعريف السمات

يمر الفرد بظروف متنوعة الشروط خلال حياته اليومية و يواجهها بأشكال من السلوك، فإذا جعلنا هذا الشخص موضوع ملاحظة تبين لنا من سلوكه انه ينقل خبرات لديه من ميدان أو إطار سابق لآخر، و أن ثمة صفات يتكرر ظهورها في أشكال من سلوكه.

لنأخذ مثالا من حياة إنسان، نلاحظه في مواقف تتطلب تحمل المسؤولية، نقف عند شاب في السنة الثالثة من دراسته الجامعية و نلاحظ سلوكه اليومي لعدد من الأيام. إن من جملة ما نراه عنده أنه يتابع دراسته بانتظام، و أنه يعد ما يطلب منه من مهمات بشكل مناسب، فإذا دعي لإبداء الرأي أعرب عن رأيه و دافع عنه. و إذا كلف بإعداد رحلة يشارك فيها زملاؤه أعدها شاعرا بمسؤوليته عن كل جزء منها.

و حين يجتمع مع الآخرين يبدو عليه مصغيا لما يقال، بعيدا عن السرعة في الانفعال، حريصا على أن يعطي كل إنسان حقه و أن يحمل كل إنسان مسؤولية عمله، فإذا وقع منه ما يمكن أن يلام عليه، و كان مخطئا أو مقصرا، اعترف بمسؤوليته.... إننا هنا أمام عدد من ظروف الحياة و أشكال من سلوك هذا الشاب، و أن بين ظروفه التي نطالع أمرها شيئا من الاشتراك بشرط أو أكثر و بين أشكال سلوكه التي لاحظناها عنصر مشترك ينساب فيها كلها و هو نزوعه الايجابي نحو تحمل المسؤولية.

إننا نعتبر هذا النزوع الايجابي تعبيراً عن سمة من سمات الشخصية، أما تنظيمه الأمور، و دأبه، و إصغاؤه، و تصميمه، فأشكال من السلوك تنعكس فيها هذه السمة، و السمة إذن هي أصل فيما يتميز به الشخص، و هي تبطن أشكال سلوكه الظاهر. (حجازي، سناء نصر، 2008، ص. 42)

إن صفات "اجتماعي" و "عصبي" و غيرهما من الصفات التي يمكن أن نصف بها مختلف الأفراد، ما هي – بتعبير سيكولوجي فني- إلا السمات. و مسلمة وجود السمات تتأكد من ثلاث حقائق هي:

- ◀ لشخصيات الأفراد درجة مرتفعة من الاتساق، فإن الشخص يكشف عن الاستجابات التعودية نفسها خلال عدد كبير من المواقف المتشابهة.
- ◀ بالنسبة لأي عادة، فإننا يمكن أن نجد بين الناس اختلافا في الدرجة أو في كمية هذا السلوك.

◀ لشخصيات الأفراد نوع من الاستقرار، فإن الشخص الذي يحصل على درجة معينة على أحد المقاييس هذا العام، سيحصل في العادة على درجة قريبة منها في العام التالي.

و تؤدي بنا هذه الحقائق الثلاث إلى أن ننظر إلى سمات الشخصية بوصفها نوعاً من العادات العامة التي يمكن أن تستدعى عن طريق عدد كبير من المواقف. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 66)

تعريف السمات لغة:

مفردها سمة و هي في اللغة ذات تاء مفتوحة و تكتب (السمت) و هي تعني القصد و السكينة و الوقار، و سمت الرجل سمته إذا كان ذا وقار و هو حسن، و (السمت) أي الهيئة (عطية، طارق إبراهيم الدسوقي، 2007، ص. 72).

تعريف السمات في علم النفس:

كما تعددت و تباينت تعريفات علماء النفس للشخصية، كذلك تباينت تعريفاتهم لمصطلح السمات، تبعاً لاختلاف نظرتهم و نظرياتهم عن الشخصية.

فقد عرف **جوردن البورت Allport** السمة بأنها "ميل محدد أو استعداد مسبق للاستجابة" كما يعرف بأنها "نظام نفسي عصبي يتميز بالتعميم و التمرکز (و يختص بالفرد) و لديه القدرة على نقل العديد من المنبهات المتعادلة وظيفياً و على الخلق و التوجيه المستمرين لأشكال متعادلة من السلوك التعبيري و التوافقي". (أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص. 60)

أما **أيزنك** فقد عرف السمات بأنها "مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معاً و تعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية.

بالنسبة ل **ستاچنر (Stagner)** : فيرى أن "سمة الشخصية تكون طريقة عامة في إدراك مجموعة من المواقف أو الاستجابة". (الميلادي، عبد المنعم، 2006، ص. 35)

و يرى **جيفورد (Guildford)** أن "السمة هي أي جانب يمكن تمييزه و ذو دوام نسبي و على أساسه يختلف الفرد عن غيره".

و يقترح **احمد عبد الخالق** أن السمة " خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن أن يختلف فيها الأفراد فتميز بعضهم عن بعض أي أن هناك فروقا فردية فيها. و قد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، و يمكن أن تكون كذلك جسمية أو معرفية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف اجتماعية". و الأخيرتان هما مجال الاهتمام في بحوث الشخصية. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007 ، ص. 67)

أما **كاتل فيري** أن السمة "مجموعة ردود الأفعال أو الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، و معالجتها بالطريقة ذاتها في معظم الأحوال". و السمة عنده كذلك " جانب ثابت نسبيا من خصائص الشخصية، و هي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات أي الفروق بين الأفراد، و هي عكس الحالة"

التعريف في معجم **انجلش انجلش**: السمة أي خاصية دائمة و ثابتة نسبيا لدى الفرد، و التي بها يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد.

التعريف في معجم **دريفير**: السمة خاصة فردية في الفكر و المشاعر أو الفعل، وراثية أو مكتسبة. (الميلادي، عبد المنعم، 2006، ص. 35)

ثالثا: نظريات سمات الشخصية

هي مجموعة النظريات التي تذهب إلى أن الشخصية تتكون من عدد من العوامل أو الصفات أو السمات، و أن كل شخص يحمل من بين كل صفة من هذه الصفات قدرا قد يكون كبيرا أو ضئيلا. فالأفراد يختلفون في سماتهم الجسمية و العقلية و المزاجية، و الخلقية و الاجتماعية. (الشاذلي، عبد الحميد محمد، 2002، ص. 282)

و من أشهر هاته النظريات:

1- نظرية جولدن البورت G .W Allport

إن السمة من وجهة نظر البورت هي الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية، و تعد أطروحته للدكتوراه أول دراسة عالجت مفهوم السمات، ثم ألقى البورت مقالة بعنوان "ماهية سمة الشخصية" في مؤتمر دولي عام 1929 ، و نشرت المقالة في عام 1931، أوضح فيها رأيه في السمة، و السمة طبعاً للبورت هي البناءات الداخلية الموجهة لسلوك الفرد بشيء من الثبات و الخاصة. (إسماعيل، ياسين علوان، 2008)

و يعتبر البورت عميد سيكولوجية سمات الشخصية، ولقد نظر إلى السمات باعتبارها الوحدة المناسبة لوصف الشخصية و السمة لدية ليست صفة مميزة لسلوك الفرد فقط، بل إنها أكثر من ذلك، إنها استعداد أو قوة، أو دافع داخل الفرد يدفع سلوكه، و يوجهه بطريقة معينة، فالشخص الذي يتسم بالكرم مثلاً يكون دائماً لديه الاستعداد للتصرف بكرم في جميع الظروف و المواقف و يبحث دائماً عن المواقف التي يتصرف فيها بكرم.

و توصل البورت للسمات، عندما فحص هو و أدوبرت قاموساً للغة الإنجليزية، فبحثا عن كل كلمة تشير إلى صور شخصية للسلوك، فحدد (17953) كلمة من أصل (400000) كلمة، فحذفوا كل الكلمات التي تتصل بحالات مزاجية مؤقتة، أو التي تعد في أساسها تقويمية أكثر منها صفية، أو التي تشير إلى صفات جسمية أكثر منها نفسية، فأصبحت قائمة أسماء السمات (4541) كلمة، و اعتبروا هذه السمات نقطة البداية لدراسة الشخصية. (البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم، 2014، ص ص. 35-36)

و لقد وضع البورت معايير لتحديد السمة نوضحها في ما يلي:

- ◀ السمة لها أكثر من وجود اسمي (أي أنها عادات على مستوى أكثر تعقيداً)
- ◀ السمة أكثر عمومية من العادة (فعادتان أو أكثر تنتظمان و تتسقان معا في صورة سمة)
- ◀ السمة دينامية أو على الأقل تلعب دوراً واقعياً محركاً في كل سلوك يقوم به الفرد.

- ◀ وجود السمة قد يتحدد تجريبيا أو إحصائيا (و هذا يتضح من الاستجابات المتكررة في المعالجة الإحصائية)
- ◀ السمات مستقلة نسبيا فقط كل منها عن الأخرى، و هي عادة ترتبط ارتباطا موجبا إلى درجة ما.
- ◀ سمة الشخصية إذا نظر إليها من الناحية السيكلوجية، لا يكون لها دائما نفس الدلالة الخلقية، بمعنى أنها قد تتفق أو لا تتفق مع المفهوم الاجتماعي المتعارف عليه.
- ◀ الأفعال و العادات غير المتسقة ليست دليلا على عدم وجود سمة (فقد تظهر سمات متناقضة لدى نفس الشخص كالنظافة و الإهمال)
- ◀ السمة قد ينظر إليها في ضوء الشخصية التي تحتويها أو في ضوء توزيعها في المجموع العام من الناس، أي أن السمات قد تكون فردية، و هذا ما اسماه البورت فيما بعد باسم الاستعدادات الشخصية.
- ◀ السمات لها قدرة على تحريك أو كف السلوك الإنساني في الوقت المناسب، فالسمة مجموع دوافع و عادات.
- ◀ السمات المتوافقة بعضها مع بعض هي بمثابة العناصر الأساسية في السلوك.
- ◀ السمات تساعد على تفسير الثبات الفردي الذي نجده في الشخصية.
- ◀ السمات لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر، و إنما يجب أن يستدل عليها، و من حيث هي كذلك فإن من الصعب جدا تصنيفها.
- ◀ السمة تبدأ بنظام عصبي نفسي.
- ◀ السمة هي تركيب من عادتين أو أكثر.
- ◀ السمات تحفز كما أنها قد توجه، فهي قد تدفع مثلا، و قد تملي على الفرد الطريق الذي يسلكه.
- ◀ السمات لها دلالة قوية على اتزان الأشياء أو حدوثها في أن واحد.
- ◀ كل سمة موجودة قد لا يكون لها سمة مضادة.
- ◀ تجمعات السمات تسمى أحيانا باسم الزمالات عند البورت.

(أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص ص. 61-62)

2- نظرية عوامل الشخصية لرايموند كاتل (Cattell.R):

تعد طريقة كاتل في دراسة الشخصية طريقة متعمقة، و يؤكد كاتل على انه لا ينبغي لعلم النفس أن يبتعد عن الموضوعية الإحصائية، إن أراد أن يكون علما ناضجا، و لذلك فقد أسس أبحاثه العديدة عن أبعاد و سمات الشخصية على التقنية الإحصائية المعقدة، و المعروفة بالتحليل العاملي و التي حملت نظريته و سماها "نظرية عوامل الشخصية".

و مثل كل أصحاب النظريات الأخرى الذين يؤكدون على طريقة التحليل العاملي، فإن كاتل مدين للأعمال الرائدة لكل من سبيرمان و سارثون، كما أن صياغته النظرية ترتبط ب ويليام ماكدوجل، الذي كان له اهتمام أكيد باستكشاف الأبعاد الأساسية للسلوك، و تأكيده على عاطفة تقدير أو احترام الذات. كما أن الكثير من تفاصيل نظريته و خاصة التي ترتبط بنمو الشخصية، ترتبط بصياغة فرويد و التحليليين التابعين.

و يذهب كاتل إلى أن دراسة الشخصية مرت بمراحل انتقالية مهمة، بدأت بالأفكار الفلسفية و الأدبية التي وردت في كتابات الفلاسفة، قبل أن يتبلور علم النفس بصورته الراهنة، و التي يلجا الباحثين فيها إلى الاتجاه العلمي القائم على القياس و التحليل الإحصائي للشخصية، حيث يعتمد كاتل على التحليل العاملي لفئة كثيرة من سمات الشخصية بعد القياس الموضوعي و المتعمق لهذه السمات. و يقوم المنطق العام للتحليل العاملي على قانون الإيجاز العلمي في البحث عن الوحدات الأساسية في الشخصية التي يجمعها عوامل مشتركة، بحيث تعطي هذه العوامل تفسيراً أفضل للسلوك. (عطية، طارق إبراهيم الدسوقي ، 2007، ص. 74-75)

إذن فالافتراض الأساسي للتحليل العاملي أن بعض الاستجابات البسيطة تترابط فيما بينها أو تتباين معاً، و من ثم يمكن جمعها معا لتعريف بعد أو متصل أو عامل نفسي مستقل، فيعمل تحليل العوامل على اختزال كميات كبيرة من البيانات من شكلها المركب إلى شكل أكثر بساطة.

و لاستيعاب مفهوم "تحليل العوامل" أو التحليل العاملي، تخيل أن اختبارا نفسيا يتكون من عدد كبير من الأسئلة و يتم إجرائه على مجموعة بلغت عدة مئات من الأشخاص بينهم أنت، و لنفترض أنك أنت و عدد آخر من المفحوصين تجيبون بنعم عن بند بعينه من بنود الاختبار (على سبيل المثال نعم إن مضمون البند "إنني قلق" ينطبق علي)، كما أنكم أيضا جميعا تجيبون "بنعم" عن عدد آخر من البنود. هذه المجموعة تترابط تبادليا فيما بينها. لنفترض أن مجموعة أخرى من المفحوصين، لست أحد أفرادها، تقر بانطباق مجموعة مختلفة من البنود عليها، فإن هذه المجموعة الثانية من البنود تترابط تبادليا فيما بينها. و هاتان المجموعتان من البنود تمثل عناقيد مختلفة، لكل منها قاسم مشترك مختلف، أي أن تحليل العوامل يحدد مجموعات البنود، بحيث أن البنود المتضمنة في كل مجموعة تتشارك في قاسم مشترك ما، و تعرف هذه العملية بـ "التحليل" في طريقة تحليل العوامل أو التحليل العاملي.

أما "العامل" فيشير إلى التسمية التي تطلق على عناقيد البيانات أو مجموعات البنود. و بعد تحديد عامل من العوامل، يتم إطلاق مسمى عليه. و تسترشد الأحكام بمحتوى البنود التي تقدم الإسهام الأكبر للعنقود الذي يتم تحديده بأنه عامل من العوامل. و يتم تحديد إسهامات البنود لعامل ما من خلال التشعب الإحصائي، أي العلاقات التبادلية لبنود بعينها مع عامل محدد.

و لا تتصف العوامل الناتجة عن التحليل العاملي بنفس ترتيب الشمولية أو العمومية، فبعضها عوامل أولية، و هي نقية نسبيا و محدودة المدى. و يمكن الإقرار إحصائيا بأن العوامل الأولية عوامل مستقلة. أما بعض العوامل الأخرى فهي عوامل ثانوية. أي تشمل العديد من العوامل الأولية و التي يطلق عليها عوامل فوقية أو عوامل من الدرجة الثانية. و مثال ذلك الانبساط و الانطواء من العوامل الثانوية التي تقع تحت العوامل الأولية المحددة. (Ben B , A، 2010، ص. 654)

يرى كاتل بأن السمة عبارة عن بنیان عقلي و استنتاجات نقوم بها من السلوك الملاحظ لتفسير انتظام السلوك و اتساق هذا السلوك. (أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص. 64)

و قد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال أو ضعفه و سرعته أو بطئه، و الاتزان الانفعالي أو تقلبه... الخ و قد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل الأمانة أو الخداع، الصدق أو الكذب، الشفقة أو القسوة، و كذلك الميول أو الاتجاهات... فالسمة إذن هي أي صفة فطرية أو مكتسبة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد و آخر.

و السمات الشخصية لدى الفرد ثابتة رغم أنها تتباين من فرد لآخر، لكن هذه الفروق توجد في مستويات مختلفة و يمثل الطرفين أو القطبين المتطرفين لها ما يلي:

أ- **المظاهر الموضوعية للسلوك:** فهناك الخصائص الجسمية و السمات الموضوعية أي التي يمكن أن يلاحظها و يبحثها آخرون غير الفرد ذاته و يتحققون منها و يحكمون عليها. من هذه السمات الطول و الوزن و سرعة المشي... بمعنى أن أي اثنين من الملاحظين يحصلون عمليا على نفس المقاييس. (المليجي، حلمي، 2001، ص. 40)

ب- **أحداث سيكولوجية ذاتية:** و هي أحداث داخلية لا تلاحظ مباشرة من خارج الفرد. و قد درج الناس على تسميتها ظواهر نفسية كالمشاعر و الرغبات و المخاوف و الآراء و الدوافع الكامنة. و في هذا الطرف توجد آليات السلوك أو العقد التي لا يمكن رؤيتها بالمرّة بطريقة مباشرة، و إنما يستدل عليها المحلل النفسي من آثارها، و هي تكون عقدة عميقة أو بطانة سفلية لبناء الشخصية.

و تقع سمات الشخصية بين هذين القطبين أو الطرفين من الخصائص الخارجية و الخصائص الداخلية. إنها صفات أكثر عمومية للسلوك الاجتماعي و الانفعالي، إنها المظاهر العامة التي نستخلصها نتيجة ملاحظة الفروق الفردية بين الناس.

و يميز كاتل بين خصائص السلوك الظاهري السطحي و التي أطلق عليها سمات وصفية أو سمات سطحية، و ما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالدوافع الكامنة و التي أطلق عليها سمات أساسية أو سمات أولية. و هذه السمات الأساسية هي المصادر الأولية التي تتفرغ عنها السمات السطحية أو الظاهرة. إنها التكوينات الأساسية التي تصنف السمات السطحية.

و يمكن تفسير العلاقة بين السمات الأساسية و السمات السطحية إحصائيا كما يلي:

إذا وجد من التحليل ألعاملي Factor Analysis أن هناك ارتباطا بين مجموعة من السمات السطحية التالية: الجبن، فقدان الأمن، الذعر، القلق، الاكتئاب، سرعة التهيج، فسر ذلك على أن هذه السمات تتبع من مصدر واحد، هو ذلك العامل المشترك بينها جميعا و ليكن اسمه عقدة الذنب، و هي لذلك ترتبط فيما بينها. و هكذا يعبر هذا العامل كميًا عن السمة الأساسية المسؤولة عن ظهور تلك المجموعة السابقة من السمات السطحية أو الصفات الظاهرة في السلوك. (المليجي، حلمي، 2001، ص. 41)

و الواقع أن العامل Factor هو التعبير الإحصائي أو الكمي عن إحدى السمات الأساسية للشخصية أو إحدى المكونات الأساسية للشخصية. و بالمثل قد ترتبط مجموعة أخرى من السمات السطحية في تكوينات أو وحدات أخرى، أي سمات أساسية أخرى، مثل سمة الانشراح، و هي سمة أولية تتألف من السمات البسيطة التالية: التفاؤل، الحماس، كثرة الكلام، البشاشة، المرح، الصراحة، التعبير و اليقظة. و إذا حاولنا قياس كل من تلك السمات السطحية باختبار خاص، فإنها ترتبط إحصائيا فيما بينها لوجود عامل مشترك بينها جميعا يعبر كميًا عن سمة الانشراح. و بعبارة أخرى نجد هذه السمات جميعها مشبعة بهذا العامل.

و رغم ارتباط مجموعات من السمات السطحية في تكوينات أكثر تعقيدا هي السمات الأساسية، فإن هذه السمات الأساسية مستقلة بعضها عن بعض، و تكون المتغيرات الأساسية في الشخصية. أي أنها العناصر الأساسية الكمية التي تعبر عن "المكونات الأساسية للشخصية".

إن الشخصية بهذا المعنى يمكن تحليلها إلى عناصر في الإمكان تقديرها كميًا، يطلق عليها "عوامل الشخصية" "Personality Factors"، مثلها في ذلك تحليل المركب الكيميائي إلى عناصر أساسية متحدة فيما بينها بنسب معينة. (المليجي، حلمي، 2001، ص. 42)

3- نظرية أبعاد الشخصية لهانز أيزنك (Hans Eysenck):

لا يرى علماء القارة الأوروبية - والذين يظهر على رأسهم هانز أيزنك - مبررا لبقاء السمات التي بينها ارتباط مرتفع منفصلة عن بعضها، اعتمادا على أن الاقتصاد في المفاهيم من أهداف العلم المهمة. فهم يرون أن السمات المرتبطة قد تكون مجرد مظاهر مختلفة لنفس السمة أو العامل. ولهذا فهم يميلون إلى اختزال تلك السمات باستخدام التحليل العملي من الدرجة الثانية أو الثالثة للوصول إلى أبعاد رئيسة مستقلة عن بعضها بدرجة كبيرة. (الشريف، حمود هزاع، و الرويتع، عبد الله صالح، 2007، ص. 2)

اعتمدت نظرية السمات عند أيزنك على الوراثة على الرغم من أنه سلوكي فهو يعطي العادات المكتسبة أهمية عظمى، إلا أنه اعتبر أن المورثات الجينية هي التي تكون الشخصية و الفروق الفردية (غباري، ثائر احمد، و أبو شعيرة، خالد محمد، 2010، ص. 134).

فقد قدم أيزنك نظرية متكاملة في الشخصية تشتمل على الأسس البيولوجية و النفسية و البيئية، حيث ناد إلى جعل الشخصية الوحدة الأساسية للدراسة و التحليل في علم النفس. و بذلك عرفها بأنها المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية الكامنة لدى الفرد، و نظرا لأنها تتحدد بالوراثة و البيئة فإنها تنبعث و تتطور من خلال التفاعل الوظيفي الثابت و الدائم لأربعة مجالات رئيسة تنتظم فيها تلك الأنماط السلوكية و هي : المجال المعرفي و يشير إلى الذكاء و الإبداع، و المجال أنزوعي و يشير إلى الخلق و الطباع، و المجال الوجداني و يشير إلى المزاج و الانفعال، و المجال البدني الفيزيقي و يشير إلى شكل الجسم و الجهاز العصبي و الغدد.

و نتيجة لدراسات متنوعة و عديدة انتهى أيزنك إلى استخلاص ثلاثة عوامل أو أبعاد رئيسية:

- ◀ البعد الأول و هو الانبساطية، و يمتد بين الانبساط - الانطواء.
- ◀ البعد الثاني و هو العصائية و يمتد بين الاتزان - الانفعال.
- ◀ و قد أضاف أيزنك بعدا ثالثا و هو بعد الذهانية.

إلا أن الدراسات العاملية استطاعت عزل البعدين الأولين باعتبارهما بعدين أساسيين يمكن اعتمادهما لوصف الشخصية و تحليلها. و يرى أيزنك أن هذين البعدين يشكل كل منهما متصل يمكن لأي فرد أن يكون له أي وضع على أي منهما، و أن كل المواقع محتملة و يمكن أن يشغلها شخص معين أو مجموعة من الأشخاص، و الأغلب أن تتجمع الأغلبية عند الوسط. و يمكن أن نصف الفرد طبقا لموضعه في هذا البناء ذي البعدين، و بذلك تنشأ أربعة أنماط من الشخصية نتيجة لتقاطع هذين البعدين هي: نمط الشخصية الانبساطي المتزن، نمط الشخصية الانبساطي المنفعل، نمط الشخصية الانطوائي المتزن، نمط الشخصية الانطوائي المنفعل. و التي يقع تحت كل منها مجموعة واسعة من السمات التي عرفها أيزنك بأنها مجموعة من العادات أو الاستجابات المعتادة و المتكررة الخاصة بالفرد.

و تؤكد العديد من الدراسات و البحوث أن هذين البعدين (الانبساط - الانطواء) و (الانفعال - الاتزان) هما البعدان المهمان اللذان وجدا مرارا و تكرارا خلال إجراء الدراسات بمختلف الطرق إذ يمكن اعتبارهما أكثر الأبعاد أهمية في وصف السلوك الإنساني.

و تحتل مفاهيم السمة و البعد و النمط مكانا مركزيا في نظرية أيزنك في الشخصية و السلوك. إذ يعرف السمة بأنها مجموعة ملحوظة من النزعات الفردية للفعل، و بعبارة أخرى فإن السمة ببساطة هي اتساق ملحوظ في عادات الفرد و أفعاله المتكررة و المعتادة. أما البعد فهو نوع من التنظيم أكثر عمومية و شمولاً إذ يضم السمة بوصفها جزءا مكونا لعدد من الاستجابات المعتادة للفرد على متصل محدد للشخصية.

و قد وجه أيزنك اهتمامه الأكبر نحو الأبعاد الرئيسية أو الأنماط الشخصية، حيث أعد اختبارات يستخرج منها أبعاده باستخدام التحليل العنقودي. (بركات، زياد، 2014)

و يوضح الشكل التالي النموذج الكلي لأنماط الشخصية الأربعة و السمات التي تندرج تحتها:



شكل رقم(3): يوضح النموذج الكلي لأنماط الشخصية الأربعة و السمات التي تندرج تحتها حسب أيزنك

و يؤكد أيزنك في هذا السياق أن معظم الناس يقعون فعلا بين النهائيتين المتطرفتين لبعدى الشخصية الرئيسيين، و يشكل توزيع درجاتهم على أي منهما منحنى توزيع اعتدالي، شبيها إلى حد بعيد بمنحنيات توزع الطول أو الوزن أو الذكاء بين الناس.

و تعود القدرة على التنبؤ بالعديد من الظواهر السلوكية للشخصية إلى العلاقة الوثيقة القائمة بين بعدى الانبساط - الانطواء، أو الانفعال - الاتزان، و إلى الارتباط الوظيفي بين هذين البعدين، و التكوين البيولوجي للفرد، و على سبيل المثال، يرى أيزنك أن الكائنات البشرية تختلف فطريا من حيث شدة الاستثارة و قوتها، و من حيث قوة الكف و سرعة زواله، فالأفراد الذين يتمتعون باستثارة بطيئة و ضعيفة نسبيا، و بكف رجعي قوي سريع الزوال، ينزعون غالبا إلى ممارسة سلوك انبساطي، أما الأفراد الذين يتمتعون باستثارة سريعة و قوية نسبيا، و بكف رجعي ضعيف بطيء الزوال، فينزعون غالبا إلى ممارسة سلوك انطوائي. (أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص. 11-12)

4- نظرية العوامل الخمسة للشخصية:

يرجع تاريخ العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلى أسماء عديدة ، فقد توصل فيسك Fiske إلى استخراج خمسة عوامل للشخصية عن طريق التحليل العاملي لقائمة كاتل لدى عينات مختلفة باستخدام التقارير الذاتية وتقديرات الملاحظين والأقران، كما توصل كل من توبس و كريستال (Tupes & Christal) عن طريق التحليل العاملي لقائمة كاتل إلى خمسة عوامل للشخصية. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

يهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في فئات أساسية، و هذه الفئات مهما أضفنا إليها، أو حذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كفئات (عوامل) لا يمكن الاستغناء عنها بأية حال في وصف الشخصية الإنسانية.

أما العوامل الخمسة التي توصلت إليها الدراسات فهي: الانبساط، و المقبولية (أو الطيبة)، الضمير الحي أو الضمير اليقظ، و العصابية مقابل الاتزان الانفعالي، و الانفتاح على الخبرة. و لقد أطلق عليها جولديبيرج على هذه الأبعاد باسم العوامل الخمسة الكبرى

(The Big Five Factors) ، إذ أكد أن كل عامل منها عبارة عن عامل مستقل تماما عن العوامل الأخرى ، بحيث يلخص هذا العامل مجموعة كبيرة من سمات الشخصية المميزة، وقد يعكس ترقيم العوامل من واحد إلى خمسة اتفاق الباحثين على ظهور العوامل الخمسة في دراساتهم. فيندرج تحت العاملين الأول والثاني السمات ذات الطابع التفاعلي، في حين يصف العامل الثالث المطالب السلوكية والتحكم في الدوافع. و كان العاملان الأخيران أصغر العوامل من ناحية عدد السمات المدرجة تحتها، فقد تكون العامل الرابع من السمات المرتبطة بالاتزان الانفعالي كالهدهوء والثقة مقابل العصبية و التوتر و المزاج المتقلب و النزعة إلى القلق و الحزن ، و يصف العامل الخامس التكوين العقلي للفرد، و مدى عمقه و نوعيته بالإضافة إلى الخبرة الذاتية. (أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص ص. 67-68)

وفق نظرية العوامل الخمسة، فإن سمات الشخصية تعزل عن التأثيرات المباشرة للبيئة، و تتطور السمات خلال الطفولة و تصل إلى النضج في مرحلة الرشد، لذلك هي مستقرة في الأفراد السليمين معرفيا.

و توصل كل من كوستا و ماكراري (Costa & McCrae) إلى أن السمات تصل إلى النضج بحلول الثلاثين من العمر. أما الاستقرار من المتوقع أن يدوم خلال متوسط العمر، و يمكن أن يتغير خلال مرحلة الشيخوخة كونه يضطرب بالانحدار المعرفي. و هناك تشبيه شائع الاستعمال لهذا النموذج و هو أن الشخصية تصبح مضبوطة كالجبس بحلول الثلاثين من العمر. و قد أشار المنظرون إلى أن التغيرات في النشوء على أساس نضج بيولوجي متأصل و ليس من تأثيرات اجتماعية، و مازالوا يؤمنون بصحة فرضية الجبس، على أساس أنه من سن الثامنة عشر و حتى الثلاثين هناك انحطاط في العصائية و الانبساطية و الانفتاح على الخبرة، و زيادة في الوداعة و التفاني، و بعد الثلاثين توجد الميول نفسها مع معدل التغير في تناقص على ما يبدو. إلا أن التغير في العوامل الخمسة معقد و محدد التضاعف و يبقى حقيقة من حقائق الحياة إلى ما وراء سن الرشد، أما طبيعة التغير فتختلف أثناء فترات الرشد المختلفة و التي تنتج عنها تأثيرات.

و قد طور كل من كوستا و ماكري (Costa & McCrae, 1992) الخصال الأكثر شيوعاً، حيث يرى أنه من المفيد تبني الفرضية التي مفادها : أن نموذج العوامل الخمسة بالضرورة صحيح في تمثيلاته لبنية الخصال، فإذا كانت هذه النظرية صحيحة، و إن كان حقا ما اكتشفناه من أبعاد الشخصية الأساسية، فإنها تشكل نقطة انعطاف لعلم نفس الشخصية. (العززي، فهد بن سعيد، 2007، ص ص. 73- 77)

و في ما يلي العوامل الخمسة الكبرى و السمات الممثلة لها طبقاً ل كوستا و ماكري (Costa & McCrae, 1992) (محمد، عباس محمد، 2011):

جدول رقم (1) يوضح

العوامل الخمسة الكبرى و السمات الممثلة لها طبقاً ل كوستا و ماكري (Costa & McCrae, 1992)

العوامل الكبرى	السمات الممثلة لها
العصابية	القلق، الغضب، العدائية، الاكتئاب، الشعور بالذات، الاندفاع، الضغوط و القابلية للانجرار.
الانبساط	الدفع، الاجتماعية، توكيد الذات، النشاط، البحث عن الإثارة.
الانفتاح على الخبرة	الخيال، الجمال، المشاعر، الأفكار، القيم.
الطيبة	الثقة، الاستقامة، التواضع.
الضمير الحي	الكفاءة، ملتزم بالواجبات، ضبط الذات، التآني و الرؤية.

رابعاً: التحديد الفارق للسمات

هناك بعض المصطلحات التي يتعين أن نحددها تحديداً فارقاً أي مفارقة و مميّزاً لها عن السمة التي يمكن أن يظن أنها قريبة منها أو متداخلة معها، و لكنها بالتأكيد مختلفة عنها. و من هذه المصطلحات ما يلي:

1- الفرق بين السمة والاتجاه:

بالرغم من أن البورت يشير بادئ ذي البدء إلى أنه ليس من السهل التفرقة بينهما، فإنه يميزهما على أساس ما يلي:

◀ يشير الاتجاه عادة إلى موضوع معين (سياسي _ اقتصادي _ ديني)، أما السمة فتبرزها موضوعات شديدة التنوع و لا نحاول حصرها، فالسمة إذن أكثر عمومية من الاتجاه، وتشير إلى مستوى أرقى من التكامل.

◀ الاتجاه في العادة ثنائي، مع أو ضد، مفضل أو مكروه... و هكذا، و لكن الحال ليس كذلك في السمات.

و يذكر البورت أن السمة (من وجهة نظره) هي المفهوم الأساسي في دراسات الشخصية، حيث تهتم الأخيرة بتركيب السمات لدى الشخص، أما الاتجاه فهو موضوع أساسي في علم النفس الاجتماعي، و يرى كذلك أن العاطفة تقع بين السمة و الاتجاه.

2- الفرق بين السمة والعادة:

العادة تستخدم بمفهوم ضيق على أنها نوع من الميل المحدد، و لذا فالسمة أكثر عمومية من العادة. و تتكون السمة - في أحد جوانبها على الأقل - من خلال تكامل مجموعة من العادات النوعية التي لها دلالة تكيفية عامة بالنسبة للفرد. و لكن العادات لا تتكامل تلقائياً بل عندما يتوفر لدى الشخص صورة أو مفهوم عام من نوع معين يؤدي إلى تكوين السمة في ظل جهاز أرقى من التنظيم. و ينظر "جثري" و هو سلوكي إلى السمة على أنها عادة من نوع راق. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص ص. 67-68)

3- الفرق بين السمة والنمط:

يفرق ألبورت بين السمة والنمط. ففي الوقت الذي تعبر فيه السمة عن تفرد الفرد أو فرديته، فإن النمط يخفي هذا التفرد، لأن النمط تكوين نموذجي يقيمه الملاحظ ليطباق بينه وبين الفرد، بينما السمة انعكاسات حقيقية لشخصية الفرد، وتعتبر فرديته الخاصة، والسمات انعكاسات واقعية لما هو موجود فعلا.

4- الفرق بين السمة والقيمة:

يصنف بعض العلماء القيم باعتبارها سمات شخصية، فالقيم من المحددات التي تميز الأشخاص، إلا أنه يمكن التمييز بين السمة والقيمة من حيث القابلية للتغير، ففي حين أن القيمة تتغير بسهولة عندما تتوافر شروط ذلك، فإن السمة أدوم و ألصق بالشخص وتستمر لفترات طويلة و هي تتغير ببطء. (البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم، 2014، ص. 23)

خامسا: تصنيفات السمات

1- تصنيف السمات حسب "البورت":

أ- السمات العامة و السمات الخاصة:

لا شك أن كل إنسان يتشابه مع بقية البشر في جوانب معينة و هذه هي السمات العامة أو المشتركة، و لكن في نفس الوقت لا يتشابه أي واحد منهم في جوانب أخرى، و هذه هي السمات الخاصة أو الفريدة.

و السمات العامة هي السمات المشتركة أو الشائعة بين عدد كبير من الأفراد في حضارة معينة، و قد تكون في حضارات كثيرة كذلك. أو قد تشيع بين الناس على وجه العموم. و مثالها في المجال المعرفي "الذكاء" الذي يوجد بدرجات لدى بعض الناس. أما السمات المشتركة للشخصية فمثالها السيطرة و الانطواء، الاتزان الوجداني و الاجتماعي... و غيرها كثير. (الميلادي، عبد المنعم، 2006، ص ص. 37-38)

و يعرف البورت السمة العامة بأنها فئة تصنف فيها أشكال السلوك المتكافئة وظيفيا لدى المجموع العام من الناس، و هي تعكس إلى حد ما الاستعدادات الحقيقية و التي يمكن مقارنتها لدى الكثير من الشخصيات، و نتيجة للطبيعة البشرية العامة و الثقافية المشتركة فإنها تنمي أساليب متشابهة من توافقهم مع بيئاتهم و لكن بدرجات مختلفة. (حجازي، سناء نصر، 2008، ص. 43)

إذن فالسمات المشتركة لها نفس الشكل لدى كل شخص أي أنها توجد لدى الجميع لكن بدرجات متفاوتة، و الفارق كمي و ليس كفي. و تكون السمة مشتركة إذا كان الدليل على وجودها مستخرجا من جمهور كبير من الناس.

أما السمات الخاصة أو الفريدة هي "التي تخص فردا ما، بحيث لا يمكن أن تصف آخر بنفس الطريقة، و هي إما قدرات أو سمات دينامية".

و نظرية البورت في السمات هي "كل سمة في الفرد تعتبر سمة فريدة تتميز في قوتها و اتجاهها و مجالها عن السمات الأخرى المتشابهة الموجودة لدى الأفراد الآخرين". حيث يؤكد انه لا توجد أبدا في الواقع شخصان لهما سمة واحدة تماما، و الطريقة التي تعمل بها أي سمة بالذات لدى شخص معين تكون لها دائما خصائص فريدة تميزها عن جميع السمات المتشابهة لدى الأشخاص الآخرين. (الميلادي، عبد المنعم، 2006، ص. 38)

إذن فالسمة الفردية هي فحسب التي يمكن اعتبارها سمة حقيقية لأن السمات توجد دائما في الأفراد و ليس في المجموع بشكل عام، و لأنها تتحاور و تعمم إلى استعدادات دينامية بطرق فريدة وفقا لخبرات الفرد. و أن السمة المشتركة ليست سمة حقيقية إلا أنها مجرد جانب صالح للقياس من السمات الفريدة المعقدة. و رغم وجود تشابهات في أبنية السمة لدى أفراد مختلفين فإن الطريقة التي تعمل بها أي سمة بالذات لدى شخص معين تكون دائما خصائص فريدة تميزها عن جميع السمات المتشابهة لدى الأشخاص الآخرين.

و رغم توضيح البورت لأهمية كلا النوعين من السمات العامة و الخاصة أو المشتركة و الفريدة إلا أنه يضع السمات المشتركة في مستوى أدنى من الفريدة إذ يرى أن الأخيرة هي الجديرة بالدراسة.

ب- سمات أساسية و سمات سطحية:

السمات السطحية: هي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة، و تظهر في العلاقات بين الأفراد، كما تتضح من طريقة الشخص في انجاز عمل ما، و في الاستجابة للمؤثرات و الاستخبارات، و تعد أكثر قابلية للتعديل تحت ضغط الظروف البيئية، و مثالها المرح و الحيوية و التشاجر، فالسمات السطحية إذن هي تجمعات الظواهر أو الأحداث السلوكية، التي يمكن ملاحظتها و هي أقل ثباتا كما أنها مجرد سمات وصفية.

أما السمات الأساسية: فهي التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السمات السطحية و التي تساعد على تحديد و تفسير السلوك الإنساني، و هي ثابتة و ذات أهمية بالغة، و تقسم السمات الأساسية إلى سمات تكوينية (داخلية) ذات أساس وراثي، و سمات تشكلها البيئة و تتشكل بالأحداث التي تجري فيها، و التي يعيش فيها الفرد. (أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2010، ص. 63)

ج- سمات أحادية القطب و سمات ثنائية القطب:

تمثل السمات أحادية القطب بخط مستقيم يمتد من الصفر حتى درجة كبيرة، كالسمات الجسمية (المورفولوجية و الفيزيولوجية) و القدرات. و يمتد المدى من عدم وجود السمة من النوع الذي يقاس (الصفر) حتى أكبر قدر ممكن من هذه السمة كما في الشكل التالي:

(صفر) ← (+)

شكل رقم (4) يوضح سمة أحادية القطب

أما السمة ثنائية القطب، فتمتد من قطب إلى قطب مقابل خلال نقطة الصفر كما في الشكل التالي، و السمات المزاجية عادة ثنائية القطب، إذ نتحدث مثلا عن المرح مقابل الاكتئاب، و السيطرة مقابل الخضوع، و الهدوء مقابل العصبية، و تقع نقطة الصفر في مكان تتوازن فيه الصفتان بدرجة متساوية، بحيث لا نستطيع أن نصف الفرد بان لديه غلبة لواحدة منهما أو لأخرى.

(+) ← (-)

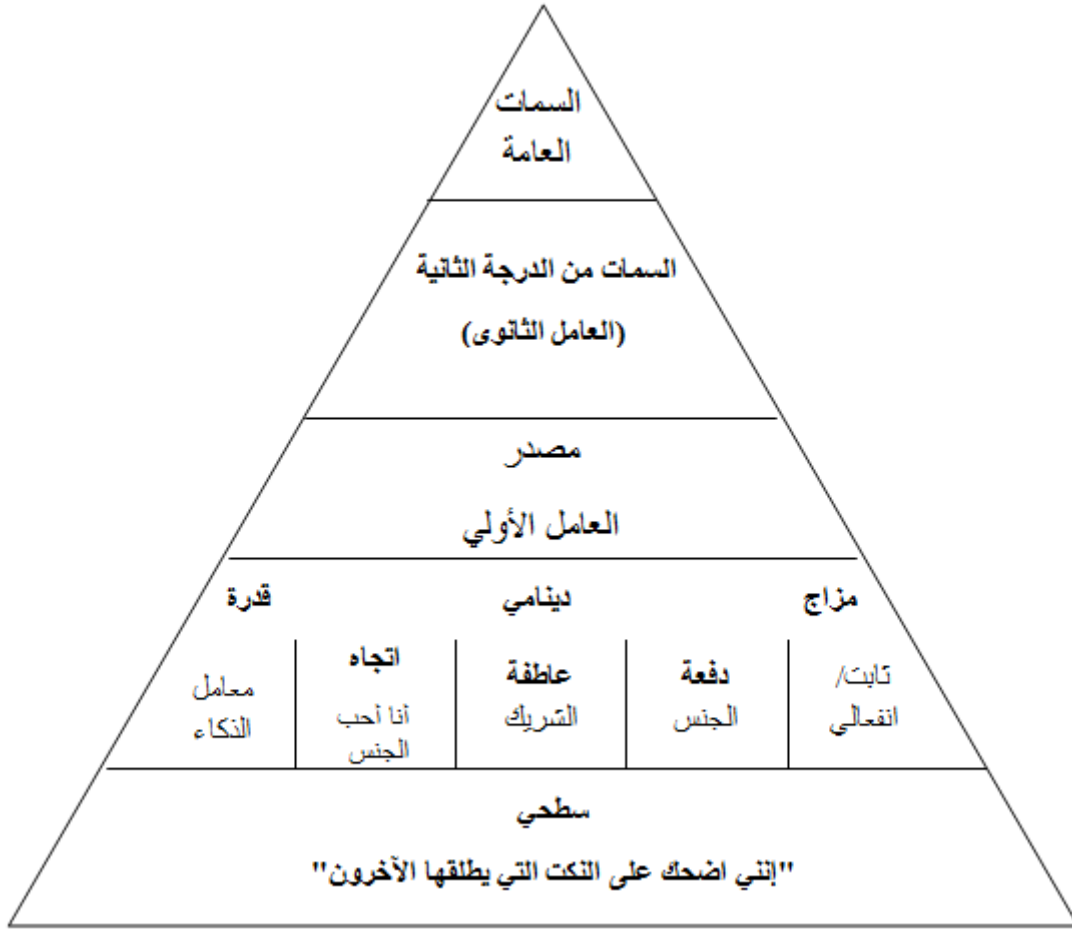
شكل رقم (5) يوضح سمة ثنائية القطب

و نلاحظ كذلك أن الميول و الاتجاهات ثنائية القطب، فهناك في الميول تفضيلات أو كراهيات لموضوعات الميل، فبعض الأفراد يفضلون الأنواع الميكانيكية من النشاط، بينما لا يفضلها الآخرون. و الاتجاهات كذلك ثنائية القطب، فإننا فضل مؤسسة معينة أو نكون ضدها، و نتجه نحو تفضيل حل سلمي للمنازعات أو نحو تفضيل الحرب. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007 ، ص ص. 75-76)

2- تصنيف السمات حسب "كاتل":

لقد طور **كاتل** أسلوبا محكما لتصنيف السمات، نشأ عن فكرة "التسكين" "Subsidiation"، و هي الفكرة التي ربما استعارها من **موراي**، حيث يتم تضمين بعض الكيانات النفسية ضمن غيرها. و من ثم ترتيب السمات في ترتيب هرمي، من الأكثر عمومية و الأقل عددا إلى الأكثر تحديدا و الأكبر عددا. (A, Ben B, 2010، ص. 655)

و الشكل التالي يوضح الترتيب الهرمي ل **كاتل** الخاص بأنواع السمات و علاقتها بأنواع العوامل:



شكل رقم (6)

يوضح الترتيب الهرمي لكاتل الخاص بأنواع السمات و علاقتها بأنواع العوامل

أ- السمة العامة:

هي السمة التي يمكن قياسها لكل الناس من خلال نفس المجموعة من الاختبارات، و التي يختلف فيها الأفراد من حيث الدرجة و ليس من حيث الشكل. على عكس السمة الفريدة، فهي محددة بفرد، و يقدر انه لا يوجد غيره يسجل في بعد هذه السمة. و لم يهتم كاتل كثيرا بهذه السمة الفريدة.

ب- السمات من الدرجة الثانية:

السمات من الدرجة الثانية أو السمات الفوقية، و التي تتضمن السمات الأخرى (حيث تعمل العوامل الثانوية على تعريف السمات من الدرجة الثانية)، أي أن السمات الأخرى تندرج ضمن السمات الثانوية: فكل سمة من السمات الثانوية يمكن اعتبارها تتكون من السمات الأدنى في الدرجة ترتبط جميعها بمسمى السمة الثانوية. (Ben B, A، 2010، ص.655).

ج- السمة المصدر:

و هي المؤثرات الحقيقية التي تساعد في تحديد السلوك الإنساني و تفسيره و هي مستقرة و هامة، و يرى كاتل أن هذه هي التي ينبغي أن يدرسها علم نفس الشخصية . و دراسة السمات الأصلية (المصدر) مفيدة وقيمة لعدة أسباب :

◀ هذه السمات مع أنها قليلة في عددها و لكنها تمثل وصفا مختصرا للفرد .
 ◀ السمات الأصلية لها تأثير حقيقي على تركيب الشخصية و لذلك فهي تحدد الطريقة التي نسلك بها و نتصرف، إذن فالمعرفة بسمة أصلية معينة، قد يتيح لنا أن نذهب إلى أبعد من مجرد الوصف المجرد، و عمل التوقعات لسلوكيات إضافية يمكن أن نلاحظها فيها بعد .

و يرى كاتل إلى أن سمات المصدر يمتلكها جميع الأفراد و لكن بدرجات مختلفة، فجميع الناس، مثلا يمتلكون الذكاء (السمة المصدر) و لكن لا يمتلكون نفس القدر من الذكاء، و تؤثر قوة سمة المصدر (الذكاء) في كثير من تصرفات الفرد، من حيث ماذا نقرا؟ و من يتخذ من أصدقاء؟ و نوع العمل، أو الدراسة. (البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم، 2014، ص. 40)

و بدورها تنقسم السمات المصدر إلى ثلاث فئات: سمة القدرة، الدينامية، المزاج

◀ سمة القدرة: تنعكس في نوع "الاستجابة لدرجة تعقد الموقف" (و هذه تختار بعد أن يحدد الفرد ما الأهداف التي يريد أن يحققها في ها الموقف). و قد تركزت

الغالبية من جهود كاتل في فئة القدرة على الذكاء العام طبقا لقياسات اختبار الذكاء العام. (A, Ben B, 2010، ص. 656)

◀ **سمة المزاج:** تتناول السرعة و المثابرة... و تغطي تنوع واسع من الاستجابات المحددة. "الانفعالي مقابل الثابت" و الانفعالية من الأمثلة الجيدة على ذلك.

◀ **السمات الدينامية:** يعطي كاتل اهتماما أكبر نسبيا للسمات الدينامية، و التي تشير إلى الدوافع و الاهتمامات، و هذه الفئة تحض بالاهتمام الأكبر حيث أنها معقدة، و السمات الدينامية ذات الاستعداد نحو الأهداف. و تتكون من ثلاث فئات فرعية مترابطة:

* **الدفعة أو الأرج أو Erg :** و هي الفئة الأكثر أساسية هي أي " المصدر الفطري لرد الفعل، و الذي يوصف كثيرا بالغريزة الدافعة و التي توجه نحو هدف محدد". و يشتق المصطلح من الكلمة اليونانية "Ergon" أي "العمل" أو "الطاقة". و على الرغم من وجود الكثير من الأمثلة الخاصة بالأرجات Ergs، إلا أن حالتين سوف تكفيان لتوضيح المفهوم: فعلمية Sex Erg يتم التعبير عنها بعبارات مثل " أريد أن اشبع حاجاتي الجنسية"، كما نجد توضيح Fear Erg في عبارة "أريد أن نقوم بالهجوم و أن ندمر أي قوى عسكرية ضخمة قد تعمل على تهديدنا".

* **الاتجاه Attitude:** حيث ترتبط هذه السمة بالأولى. فالأرج يتجلى أو يفصح عنه في الاتجاه، أي التعبير عن هدف ارجي يندرج عامة تحت الطاقة الدافعة، و هو ما تم توضيحه في المثالين السابقين.

* **العاطفة Sentiment:** و هي مجموعة من الاتجاهات ارتبطت قوتها ارتباطا تبادليا من خلال أنها تكتسب بالاتصال مع مؤسسة اجتماعية بعينها مثل الترابط العاطفي مع المدرسة و المنزل و الوطن. و من ثمة تعمل العواطف الوجدانية على تنظيم الاتجاهات و التنسيق بينها في خدمة الأرجات أو الدوافع. (A, Ben B, 2010، ص. 657)

د- السمات السطحية:

"هي مجموعة من خصائص الشخصية و التي ترتبط ارتباطا تبادليا لكنها لا تشكل عاملا من العوامل. و من ثمة يعتقد أن ما يحددها أكثر من مؤثر أو مصدر واحد". (Ben A , B ، 2010، ص. 658)

كما تعرف بأنها " تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة. و تظهر في العلاقات بين الأفراد، كما تتضح من طريقة الشخص في انجاز عمل ما، و في الاستجابات للاستخبارات. و تعد أكثر قابلية للتعديل تحت ضغط الظروف البيئية، و مثالها المرح و الحيوية و التشاجر". فالسمات السطحية إذن هي تجمعات الظواهر أو الأحداث السلوكية التي يمكن ملاحظتها، و هي أقل ثباتا، كما أنها مجرد سمات وصفية، و من ثمة فهي أقل أهمية من وجهة نظر كاتل. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 74)

سادسا: الاختبارات الخاصة بالسمات

يمكن أن نقسم اختبارات سمات الشخصية إلى نوعين من حيث التركيب:

- 1- اختبارات تقيس سمة واحدة.
- 2- اختبارات مركبة أي تقيس أكثر من سمة.

1- اختبارات السمة الواحدة:

و الهدف منها هو قياس سمة سلوكية واحدة مثل الاتزان الانفعالي أو التسلط و السيطرة أو القدرة على تحمل المسؤولية.

و من أمثلة هذه الاختبارات، اختبار "وودورث" "Woodworth" للكشف عن النزعات العصابية (القلق النفسي و الاضطراب الانفعالي)، حيث يتكون من 116 سؤالا، و هذه الأسئلة تمثل أعراض القلق النفسي عند المرضى العصبيين.

و من أهم الاختبارات التي تقيس السمات الانفعالية لتقدير درجة توافق الشخصية هو اختبار "ثرستون" "Thurstone" و يحتوي على أسئلة تتصل بذكريات الطفولة و موقف الفرد من والديه. (عباس، فيصل، 1994، ص ص. 204-205)

2- اختبارات السمات المركبة:

هذا النوع من الاختبارات يقيس أكثر من سمة شخصية واحدة، و بذلك يتميز عن الاختبارات التي تقيس سمة واحدة. فهو يعطي صورة أشمل لسلوك الفرد في المواقف المتعددة. إذ باستمرار البحث حول اختبارات الشخصية حدث تقدم في عدة اتجاهات. فقد أصبحت أداة القياسية تصمم بعدة درجات لسمات عديدة منفصلة، بدلا من المقياس البسيط. و يعتبر كاتل رائد طريقة الاختبارات الشاملة للشخصية. (عباس، فيصل، 1994، ص. 206). و من أمثلة هذا النوع من الاختبارات التي تستخدم بشكل واسع :

أ- اختبار مينوستا المتعدد الواجه L'Inventaire Multiphasique de :Personnalité du Minnesota

و الذي يرمز له عادة ب (M.M.P.I)، و قد وضع هذا الاختبار في جامعة مينسوتا بالولايات المتحدة اثنان من علماء النفس هما ستارك هاتاواي Hathaway و ماكنلي Mckinly ، و أصبحت هذه الأداة معدة لقياس الشخصية منذ 1943.

يقوم هذا الاختبار على أساس التقدير الذاتي للشخصية، و يتكون من 550 عبارة تغطي مدى واسعاً من الموضوعات التي تتناول الجوانب المختلفة من الشخصية، سواء النواحي السلوكية أو الاهتمامات و الاتجاهات الاجتماعية.

و قد حاول هاتاواي و ماكنلي إعداد اختبار يصلح للاستخدام في العبارات النفسية باستخدام الفئات المألوفة لتصنيف الأمراض العقلية و النفسية. و يهدف الاختبار أن يجمع من كل موضوع مجموعة من المعلومات و المعطيات التي تحققت من خلال التجارب العديدة للحالات الشاذة، مثلاً للذين يعانون من بعض الأعراض أو الانحرافات في سمات الشخصية. إذ أنه يوجد عند الإنسان السليم و كذلك عند الإنسان المريض بعض الجوانب

من السلوك، أو بعض المواقف التي يمكن أن تكون في اغلب الأحيان في علاقة مع الاضطرابات الخطيرة للشخصية. و لا يهدف الاختبار إلى الكشف عن الأسباب و العوامل الكامنة وراء الأعراض، و إنما يهدف أن يضع أداة في يد السيكولوجي تمده بصورة متكاملة عن الجوانب المتعددة في شخصية المريض.

حاول هاتاواي و ماكنلي صياغة عبارات الاختبار بلغة سهلة، كما استخدمنا في اختيار العبارات المختلفة للاختبار طريقة الصدق التجريبي القائم على المقارنة بين استجابات الأسوياء، و مجموعة ضابطة متكافئة من المرضى. (عباس، فيصل، 1994، ص ص. 209-210)

يتكون الاختبار من عشرة مقاييس جزئية تتمثل في :

- توهم المرض: مثل اشعر بالصداع، ضيق التنفس.
- الاكتئاب: مثل زيادة القلق و عدم الثقة بالنفس..
- الانطواء: كان يقول أتحاشى الناس، ابذل جهدا كي اخفي خجلي.
- السيكوباتية: عدم الاهتمام بالمعايير الاجتماعية، لا يهتمي الناس.
- الذكورة و الأنوثة: و يهدف إلى الكشف عن مدى توفر سمة الأنوثة عند الرجال و العكس.
- السيكاستينيا: و هي المخاوف و الوسوس، كأن يقول أعاني من نوبات ضحك و بكاء لا يمكنني ضبطها.
- الهستيريا: أحاسيس مختلفة من الجسم و نوبات غضب حادة كاستجابة لمثيرات تافهة.
- الهوس: و يتمثل في هياج يصعب السيطرة عليه و نوبات فرح غامرة و رقص.
- البارانويا: تتمثل في الشك و الحساسية المسرفة للنقد، فيشعر أن هناك من يتبعه و يتآمر عليه.

- الفصام: تتمثل في تفكك الإدراك و هلوسات الذاكرة و التفكير.(حجازي، سناء نصر، 2008، ص ص. 173-174)

ب- اختبار برنرويتز للشخصية **Le Questionnaire de Bernreuter** :

و هو اختبار متعدد الأبعاد، يهدف إلى قياس جوان مختلفة من موضوعات الشخصية. و قد اعد هذا الاختبار بمعايير معينة لتطبيقها على طلاب المدارس الثانوية و الجامعات و الراشدين من الجنسين.

يقيس الاختبار أربع سمات شخصية هي:

- الميل العصابي: و يعني عدم الاتزان الانفعالي.
- الميل إلى الاكتفاء الذاتي: و يعني حب العزلة، و رفض المشاركة و آراء الآخرين.
- الانطواء و الانبساط: و هو يعني عدم التنظيم نحو العالم الداخلي الذاتي، أو التنظيم نحو العالم الخارجي.
- السيطرة أو الخضوع في العلاقات الشخصية.

يتكون الاختبار من 125 عبارة تقيس كل منها السمات الأربعة، و الإجابة تكون إما لا أو نعم أو غير متأكد. و قد أصبح الاختبار في صورته الحاضرة يشمل على ستة عناصر من سمات الشخصية هي:

- الميل العصابي: و يغلب أن يكون أصحاب الدرجات المرتفعة متقلبين انفعاليا.
- الاكتفاء الذاتي: فالفرد الذي يحصل على الدرجة العالية، فانه يفضل العزلة و يرفض العطف من جانب الآخرين، كما يتجاهل آراءهم و نصائحهم.
- الانطواء و الانبساط: الدرجة العالية في الميل إلى التفكير و التأمل و التخيل و الأوهام المقترنة بمشاعر الخوف، ينزع صاحبها إلى الانطواء، بعكس درجات الانبساط التي يميل صاحبها إلى التكيف مع العالم الخارجي.
- السيطرة أو الخضوع: تشير الدرجة المرتفعة إلى نزعة السيطرة على الآخرين في مواقف المواجهة، بعكس من يحصل على الدرجة المنخفضة.

- الثقة بالنفس: الدرجة المرتفعة في زيادة الحساسية تشير إلى شعور الفرد بالنقص، بعكس من يحصل على الدرجة المنخفضة، إذ يغلب أن يكون واثقا بنفسه.
- المشاركة الاجتماعية: تشير الدرجة العالية إلى أن الفرد يفضل العزلة و الاستقلالية و عدم المشاركة الاجتماعية، بعكس من يحصل على الدرجة المنخفضة، فانه يميل إلى تنمية العلاقات الودية مع الآخرين، و المشاركة الاجتماعية مع الغير. (عباس، فيصل، 1994، ص ص. 207-208)

ج- اختبار عوامل الشخصية عند كاتل:

تدعى نظرية كاتل نظرية في سمات الشخصية كما تستخرج بالتحليل العاملي، و الوسيلة الأخيرة لاستخراج السمات و تعيينها هي التي تفرقها عن نظرية السمات لدى "البورت". و قد وجه كاتل اهتمامه إلى تحديد السمات الأساسية للشخصية، فبدأ بتجميع كل أسماء الشخصية على أساس مصدرين، أولهما المعجم، حيث اعتمد على دراسة البورت و اودبيرت عام 1936 حيث توصلا إلى قائمة قوامها 17953 اسما، و ثانيهما التراث السيكولوجي، و قد خفض هذه القائمة بادئا ذي بدء إلى 160 اسما من أسماء السمات بحذف المترادفات الواضحة، ثم أضاف إليها سمات أخرى اعتقد أنها هامة. ثم حسبت الارتباطات بين هذه التقديرات و حللت عامليا، و أردفت بتقديرات أخرى لعينة من 208 من الرجال على قائمة مختصرة. و قد أسفرت التحليلات العاملية للتقديرات الأخيرة عن التوصل إلى ما وصفه كاتل على انه "السمات الأساسية الأولية للشخصية".

و توصل كاتل بإتباعه هذا المنهج إلى تحديد ستة عشر عاملا للشخصية، يقيسها الاختبار المعروف بهذا الاسم "Sixteen Personality Factor Questionnaire" (16PF). (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 170)

و هناك ثلاث ملاحظات هامة تمكننا من أن نميز اختبار كاتل:

◀ يحاول كاتل أن يقدم لنا اختبارا للمركب شامل من النتائج العديدة التي استخلصها من التحليل العاملي للشخصية.

◀ لا يهدف الاختبار إلى تحديد جوانب معينة من السلوك الفردي، عصابية كانت أو شاذة، إذ أنه يحاول ألا يترك جهة واحدة، أو جانبا هاما من الشخصية الكلية إلا و يدرسها.

◀ يمكن اعتبار هذا الاختبار أنه متعدد الأوجه في دراسة الشخصية، فهو يعتبر أنه استخلص من عينات متشابهة 16 عاملا مستقلا بعضهم عن بعض، من مختلف مجالات الشخصية.

و يعتقد كاتل أن هذه السمات تمثل وحدات ووظائف حقيقية (جوانب حقيقية من الشخصية)، بالإضافة إلى دلالتها النفسية. (عباس، فيصل، 1994، ص. 218)

و سوف نتطرق في العنصر التالي إلى عوامل الشخصية الستة عشر عند كاتل و ذلك بالتفصيل.

سابعا: عوامل الشخصية الستة عشر

تعتبر هذه العوامل من أهم إسهامات كاتل و أكثرها صعوبة و تعقيدا في مجال نظرية الشخصية. فالقائمة تمثل قائمة السمات المصدرية و هي نتاج قدر هائل من التحليل العاملي لبيانات جمعت عن الشخصية لمدة خمس و عشرين عاما.

لم يسم كاتل تلك السمات لكنه حددها بطريقة هجائية، ثم أعطاها أسماء فنية فيما بعد. و هذه السمات مستقلة عن بعضها البعض، و لها أهميتها في تفسير السلوك الظاهر لدى الفرد. (البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم، 2014، ص. 42)

و تمثلت هذه العوامل الستة عشر فيما يلي:

1- العامل (A) التآف Warmth : المنفتح مقابل الانطوائي

الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه السمة (المنفتح) عادة ما يتسمون بدفء القلب (عطوفين) وقادرين على تكوين علاقات شخصية والتعامل مع الناس ، ويحبون أن يمنحوا الهدايا ، وهم أكثر نجاحا وأكثر رضا بالوظائف التي تتميز بالالتحام والتفاعل الشخصي ، كما أنهم أكثر ميلا لمشاركة الآخرين عواطفهم ومشاعرهم . (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

أما الدرجة المنخفضة (الانطوائي)، فيتحصل عليها الفرد حين يكون مستقلا، منعزلا، جامدا يتخذ من الآخرين موقفا نقديا. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

2- العامل (B) الذكاء Intelligence : الذكاء مقابل الغباء

لا يعد الذكاء سمة من سمات الشخصية - إن صح فعليا التعبير- ولكنه جاء هنا كجزء مكمل من بروفيل سمات الشخصية الستة عشرة ، و تم الإبقاء عليه في المقياس. أنه مقياس للقدرة العامة و لكنه لا يتوقع له أن يحل محل مقاييس الذكاء الأكثر دقة مثل مقياس وكسلر ومقياس بينيه والمقاييس الأخرى. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

و ترتبط الدرجة المرتفعة على هذا العامل (الذكاء) بصفات مثل: مثابر، مفكر، مثقف، له ميول قوية (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص. 171)، كما أن الفرد يكون بارعا، لامعا و لديه قدرة مدرسية أعلى، كما انه يتصف بالتفكير المجرد الراقى.

أما الدرجة المنخفضة (الغباء) فيتحصل عليها الفرد حين يكون اقل ذكاء و لديه قدرة مدرسية أقل، و يتسم بالتفكير المحسوس. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

3- العامل (C) الثبات الانفعالي Emotional Stability : هادئ مقابل سهل الاستثارة

تعد هذه أولى السمات للأفراد المتضمنين في النمط القلق ، غير أن إسهاماته سلبية فالأفراد الذين يعانون من ارتفاع القلق يحصلون على درجات منخفضة في العامل (C) ، كما أن مستوى الفرد في العامل يمكن أن يؤخذ كمؤشر على تحمل الفرد للغموض وقدرته

على مواجهة الإحباطات أو العقبات اليومية للحياة. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007،
أفريل)

إن يحصل على الدرجة المرتفعة (هادئ) الشخص الناضج، الثابت، الواقعي، دمث
الخلق، المتحرر من الأعراض العصابية، و هو كذلك واقعي بالنسبة لأمر الحياة، ليس
لديه هموم و لا أعراض خاصة بتوهم المرض، هادئ، صبور، يعتمد عليه. (عبد الخالق،
أحمد محمد، 2007، ص.171)

أما الدرجة المنخفضة (سهل الاستثارة) فتكون حين يتسم الفرد بضعف الثبات
الانفعالي، و ضعف في قوة الأنا، عصبي، يضطرب بسهولة، متقلب، قابل للتغير بسرعة.
(الفاعوري، أيهم، د. ت)

4- العامل (E) السيطرة Dominance : محب للسيطرة مقابل الخاضع

فالأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذا العامل (محب للسيطرة)
يتميزون بالاستقلالية و تأكيد الذات ، وأكثر ميلا للتنافس ، فهم يصفون أنفسهم بأنهم
أقوياء و مؤثرون جدا في علاقاتهم مع الآخرين و ينفذون ما يفكرون فيه و يستمتعون
بالحصول على الأشياء بطريقتهم الخاصة ، و لديهم القدرة على تصريف المشاعر
الغاضبة ، و هم يفضلون إدارة الحوار و الإشراف و الريادة و التأثير و اتخاذ القرارات
للآخرين. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، أفريل)

أما الشخص الذي يتحصل على درجة منخفضة (الخاضع) يتصف بأنه وديع معتدل،
لطيف بشكل كبير، سهل الانقياد و يساير الآخرين. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

5- العامل (F) الاندفاعية (الحماس) Impulsivity : المرح مقابل الاتزان

فالأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذه السمة (المرح) يكونون عموما
متواكلين على الحظ، مفعمين بالحيوية والنشاط ، متحمسين ، و أنهم أكثر أصدقاء من
غيرهم ، و يستمتعون بمشاهدة الحفلات و المعارض و أداء الأعمال التي تتصف بالتغيير
و التنوع و السفر. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، أفريل)

أما الدرجة المنخفضة (الاتزان) فتشير إلى الشخص الوقور، قليل الكلام، جاد، رزين و عاقل، و المنضبط. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

6- العامل (G) الامتثال (الانسجام) Conformity : حي الضمير مقابل غير مبالي أو نفعي

يميل الأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذا العامل (حي الضمير) لأن يكونوا أكثر احتراماً للسلطة و أكثر امتثالاً لمعايير الجماعة التي تختلف عن المعايير الاجتماعية العامة، و هم يشتمنون من الأشخاص القذرين و الحجرات غير المرتبة و يفضلون حل مشاكلهم قبل تفاقمها، و هم عموماً يتبعون القواعد إلى أقصى درجة (المسايرة) (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما أنهم يتسمون بقوة الأنا و الوضوح.

أما الأشخاص الذين يتحصلون على الدرجة المنخفضة في هذا العامل (نفعي)، فهم دائماً ما يرفعون شعار الغاية تبرر الوسيلة، يضعون مصلحتهم أولاً، لا يحترمون القواعد و القوانين، نفعيين، مهملين، و غير مثابرين، و قوة الأنا الأعلى لديه ضعيفة. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

7- العامل (H) المغامرة (الجرأة) Boldness : الجريء مقابل الخجول

الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذا العامل (الجريء) يكونون مغامرين يتصفون بالجرأة و نشطين و فعالين، يستمتعون بكونهم مركز الاهتمام في الجماعة، لا توجد لديهم مشاكل من قبيل الخوف أو الرعب. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). مع ميل قوي إلى الجنس الآخر، ودود صريح و واثق من نفسه. (عبد الخالق، احمد محمد، 2007، ص.172)

أما الدرجة المنخفضة (الخجول) فتشير إلى الفرد الذي يتسم بالحياء و الحساسية للنقد أو التهديد، غير مغامر و جبان. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

8- العامل (I) الحساسية Sensitivity : الخنوع مقابل قوي الإرادة

أوصاف السمة المرتبطة بالدرجة المرتفعة في هذا العامل (الخنوع) تتضمن الميل إلى الحساسية ، والاعتمادية ، والحماية الزائدة ، و ضيق الأفق، فالأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة يقررون أنهم يستمتعون بسماع الموسيقى، و يفضلون استخدام الأسباب أو الإقناع بدلا من القوة في الحصول على الأشياء التي يريدونها و يقررون أن لديهم تفضيلات محددة للإنجليزية أو الرياضيات في المدرسة، كما أنهم يفتقرون إلى الإحساس بالتوجيه. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

أما الدرجة المنخفضة (قوي الإرادة) فصاحبها يتسم بصلاية الرأي و الواقعية و الاعتماد على النفس في أموره الحياتية. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

9- العامل (L) الارتياب Suspiciousness : الشك مقابل الثقة

أوصاف السمة المرتبطة بالدرجة المرتفعة في هذا العامل (الشك) تتضمن التشكك، و الغيرة و التصلب و الميل إلى الانقياد ، و سرعة الغضب و القابلية للإثارة. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

أما الدرجة المنخفضة في هذا العامل (الثقة) فتشير إلى شخص واثق بالناس، يميل للتقبل، مرح، يتقبل الواقع و الظروف المحيطة به. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

10- العامل (M) التخيل Imagination : ذو خيال مقابل العملي

الأشخاص الذين يحققون درجة مرتفعة في هذا العامل (ذو خيال) غير تقليديين باستمرار (لا يتمسكون دائما بالأعراف والتقاليد) غير مهتمين إطلاقا بالأحوال اليومية، و يميلون إلى أن ينسوا الأشياء التافهة، و ليست لديهم اهتمامات بالأشياء الميكانيكية، و لا يستمتعون بسماع التفاصيل لأي حادثة أو واقعة. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما تشير أيضا الدرجة المرتفعة إلى شخص صاحب تخيلات رومانسية، بوهيمي، و شارذ الذهن.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة (**العملي**) فتشير إلى الفرد ذو اهتمامات واقعية، و الذي يأخذ الظروف المحيطة و إمكانياته في الحسبان. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

11- العامل (N) **الدهاء (الحنكة) Shrewdness** : داهية مقابل ساذج

يقر الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في هذا العامل (**داهية**) أنهم يفضلون أن يكونوا حول الناس المؤدبين و المحنكين (الذين يجعلونهم ذوي خبرة بشؤون العالم) ، وهم يقولون أن مشاعرهم ليست من السهل أن تتأرجح ، و أنهم دبلوماسيون في التعامل مع الناس الآخرين و يفضلون الاحتفاظ بمشكلاتهم لأنفسهم. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما تشير أيضا إلى الأشخاص الذين يتسمون بالمكر و الدهاء، و يميلون إلى تلميع أنفسهم أمام الآخرين، و يتميزون بالوعي في المواقف الاجتماعية.

أما الدرجة المنخفضة (**ساذج**) فصاحبها شخص بسيط، و الذي يميل إلى الادعاء، صريح غير زائف، و لكنه يتميز بالضعف في المواقف الاجتماعية. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

12- العامل (O) **عدم الأمان / عدم الاطمئنان Insecurity** : الغير مطمئن مقابل

المطمئن

الأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة (**الغير مطمئن**) في هذا العامل يميلون لأن يكونوا قلقين - لديهم شعور بالذنب- متقلبي المزاج (نكد أو كئيب) و أحيانا مكتئب تماما ، غير متقبلين للنقد ، و يشعرون بأن الأصدقاء لا يحتاجون إليهم بالقدر الذي يحتاجون هم إلى أصدقاء، البكاء بسهولة الحزن و الخوف و الشعور بالوحدة ، و لوم الذات و الانهزامية و الانزعاج. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)

أما الدرجة المنخفضة (**المطمئن**) فتشير إلى الشخص الواثق من نفسه و راضيا عنها، يتسم بالهدوء و رباطة الجأش. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

13- العامل (Q1) الراديكالية Radicalism : المجدد مقابل المحافظ أو التقليدي

الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في هذا العامل (المجدد) يميلون بشكل متكرر دائما لأن يكونوا تحليليين، متحررين، مجددين ، و هم يشعرون أن المجتمع يجب أن يتحرر من تقاليده، و هم يثقون بالمنطق أكثر مما يثقون في المشاعر، و يشعرون بالاسترخاء عندما يتحررون من القوانين و يفضلون كسرهما، و هم أكثر فاعلية في حل مشكلات الجماعة و لكن ليس من الضروري أن يفضلهم أفراد الجماعة كقادة لهم (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما أنهم يحبون تجربة كل ما هو جديد غير مألوف، يسعون إلى مقاومة الروتين في حياتهم و كذلك في العمل، ذوو تفكير حر.

أما الدرجة المنخفضة (المحافظ) فتشير إلى الشخص المقاوم للتجديد محافظا على القديم، حذرا و يحترم الأفكار التقليدية، يكره تغيير الروتين اليومي.

14- العامل (Q2) الاكتفاء الذاتي Self- Sufficiency : مستقل مقابل اتكالي

الدرجة المرتفعة في هذا العامل (مستقل) تشير إلى شخص مكتفي ذاتيا، واسع الحيلة، يثق بنفسه و يعتمد عليها، و يفضل قراراته الشخصية (مغزور).

أما الدرجة المنخفضة (الأتكالي) فتشير إلى شخص منقاد للجماعة، متكل على الآخرين، و يميل إلى أن يكون تابعا، يفتقر إلى التصرف الذاتي.

15- العامل (Q3) التنظيم الذاتي Self –discipline : منضبط مقابل غير منضبط

الشخص الذي يحصل على درجات مرتفعة في هذا العامل (منضبط) يكون منضبطا اجتماعيا، قوي الإرادة، متقيدا بالقوانين، له صورة جيدة عن ذاته، لا ينساق وراء رغباته.

أما الدرجة المنخفضة (غير منضبط) حين يكون الفرد غير منضبط، منحل مهملا للقوانين و ذا صورة ضعيفة عن ذاته، و ينساق وراء رغباته الذاتية. (الفاعوري، أيهم،

د. ت)

16- العامل (Q4) التوتر Tension : التوتر مقابل الاسترخاء

هذا العامل من أهم العوامل ذات الإسهام الأساسي في حدوث القلق، والأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في هذا العامل (التوتر) يستغرقون وقتاً طويلاً لكي يعودوا لهدوئهم بعد اضطرابهم نفسياً (قلق أو انزعاج) و توترهم بالأشياء الصغيرة، ولديهم صعوبات في النوم و يغضبون مع الناس بمنتهى السرعة. (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، أبريل)

أما الدرجة المنخفضة (الاسترخاء) حين يكون الفرد مسترخياً، هادئاً، و ذو طاقة حيوية غير متوترة. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

ثامناً: نقد نظرية السمات

رغم أهمية سمات الشخصية، فإنه ينبغي أن نضع في اعتبارنا الملاحظات التالية:

- 1- إن تحليل الشخصية إلى سمات، هو نوع من التجريد يفقد أهم خصائص الشخصية و هو وحدتها، فوجود السمات لا يعني تفكك الشخصية أو أنها مجموعة مترابطة من السمات المستقلة بجوار بعضها البعض، بل إن الشخصية وحدة متكاملة لا تتجزأ، أي أنها بناء متكامل من السمات بينها تفاعل ديناميكي متبادل، أي يؤثر بعضها في بعض باستمرار. فشدة الانفعال تعطل التفكير و تشوه الإدراك، و التهور أو التعصب يفسد الحكم على الأمور و هكذا.
- 2- إن نظرية السمات لا تصف لنا ما تتسم به الشخصية من حيث هي وحدة و صيغة متكاملة من صفات فريدة لا توجد في أي وحدة من السمات المنفردة، مثال ذلك مرونة الشخصية أو جمودها، و هي صفات تصف الأداء الوظيفي الكلي للشخصية.
- 3- إن تحليل الشخصية لا يساعدنا على فهم تنظيم السمات في الإطار الكلي للشخصية، فقد يكون لدى شخصيتين نفس المجموعة من السمات، و مع ذلك يختلف تنظيم السمات في كليهما. مثال ذلك، قد يتسم شخصان بالتملك و السيطرة، إلا انه في

الأول قد يكون حب التملك وسيلة للسيطرة على الناس، بينما في الثاني قد تكون السيطرة وسيلة للاستحواذ أو التملك.

4- الدراسة العملية للسمات و قياسها غاية في الصعوبة للأسباب العديدة التالية:

◀ أنها غالبا ما تكون مبهمة المعنى. فالأشخاص المختلفون غالبا يبدون ضروبا مختلفة من السلوك في السمة الواحدة. فهناك سمات موضوعية من السهل قياسها، و لا يختلف في ذلك اثنين، مثال طول الشخص أو وزنه، و كذلك القدرة الميكانيكية و التحصيل الحسابي و ما شابه ذلك، يمكن أن تتضمن أنماطا سلوكية معينة يمكن التعرف عليها بسهولة كبيرة و يتفق عليها الملاحظون (و بالرغم من ذلك، فإن عدم اتساق أحكام المختبرين و ثباتها تشير إلى أن موضوعيتها محدودة). و لكن هناك سمات أكثر تعقيدا مثل: القيادة و الأمانة و المثابرة و الانطواء و العدوان... الخ، فالسلوك الذي يفسره شخص ما بأنه سلوك عدواني، قد يسمه آخر بأنه مخاطر، و يطلق عليه ثالث استعراض أو حب الظهور.

◀ الذاتية في التفسير: يعتبر تفسير السمات جزئيا على المشاهد، حيث تؤثر شخصيته و وجهة نظره الخاصة فيما يلاحظه في سلوك الناس، كما تؤثر في تفسيراته و تأويلاته لهذه السمات المسئولة عن هذا السلوك. أي أن اختلاف الأحكام تتوقف على اختلاف الإدراك بين الأفراد لنفس المثير أو الموقف.

لقد لاحظنا أن أي سلوك بسيط يعتمد على عوامل متعددة في بناء الشخصية و في البيئة، و حيث لا يستجيب الشخص طوال الوقت بناء على السمة فحسب. مع ذلك، لا يعني هذا اليأس من محاولة قياس سمات الشخصية أو تقييم الناس. فمن الواضح أن بعض الأفراد يسلكون بأسلوب ملموس أكثر من غيرهم و أكثر تكرارا، بحيث يتفق معظمنا في وصفهم "بالجبن" و وصف الآخرين بأنهم أكثر شجاعة أو جرأة. و طبعا لا نستطيع قياس الجبن في وحدات مادية مطلقة كما نقيس الارتفاع و درجة الحرارة... الخ، و لكن ما دمنا نستطيع ترتيب الناس على هيئة رتب تصاعديّة منتظمة بالنسبة للسمة، أو لننطق بأن البعض مرتفع في هذه السمة و البعض منخفض، فإن متطلبات القياس الجوهرية تكون قد توفرت. (المليجي، حلمي، 2001، ص ص. 44-47)

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى سمات الشخصية، حيث تناولنا فيه تعريف هذه السمات عند مختلف العلماء و ذلك بعد التطرق إلى مفهوم الشخصية أولا، بعد ذلك كان الحديث عن أهم نظريات سمات الشخصية، و لما كانت هناك مصطلحات يتداخل مفهومها مع السمات، فقد وضعنا تحديدا فارقيا لهذه المفاهيم، ثم تطرقنا إلى تصنيف السمات و أهم الاختبارات التي صممت لتقيس هذه السمات. بعد ذلك تناولنا العوامل الستة عشر للشخصية عند كاتل، و هو موضوع الدراسة، ثم و أخيرا وضعنا نقدا لهذه السمات.

الفصل الرابع:

الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة

تمهيد:

تقوم الصحة في أساسها على مجموع السلوكيات و العادات التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية، فهي عبارة عن انجاز تراكمي شخصي لمجمل هذه السلوكيات. و الصحة هنا تشمل جميع الجوانب، النفسية منها و الاجتماعية و الجسدية... و غيرها، و بالتالي فالسلوكيات المرتبطة بالصحة أيضا تتضمن مختلف هذه الجوانب.

فشعور الفرد بالراحة و السعادة و استمتاعه بصحة سليمة، يكون عادة نتيجة لممارسته سلوكيات صحية سليمة، تساعد دائما في الحفاظ على صحته و تطويرها نحو الأفضل. أما ظهور اضطراب في السلوكيات المرتبطة بالصحة فان ذلك سيمثل حاجزا يحول دون ذلك، و قد يصبح يعاني جراء ذلك الأمر.

أولا : مفهوم الصحة

لقد جرت محاولات عديدة لتعريف الصحة، ومن هذه التعريفات تعريف بركنز (perkins) حيث عرف الصحة بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وأن حالة التوازن هذه تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، و لقد عرف وينسلو (wenslow) الصحة أيضا على أنها علم و فن منع المرض و إطالة العمر، و ترقية الصحة و كفاءتها من جميع الوجوه بواسطة جهود منسقة و منتظمة من قبل المجتمع و منظماته و مؤسساته و ذلك لتحقيق الأهداف التالية:

- ◀ توفير البيئة الصحية.
- ◀ السيطرة على أمراض الانتقالية و المعدية.
- ◀ تثقيف الفرد صحيا.
- ◀ تنظيم و توفير الخدمات الصحية الطبية و التمريضية للمجتمع مع تشخيص مبكر للأمراض و توفير العلاج المناسب.
- ◀ تطوير الحياة الاجتماعية لتأمين العيش المطلوب لكل فرد و توفير الحد الأعلى من الصحة المثلى المناسبة له.

◀ توفير الخدمات الصحية النفسية و العقلية. (أضيفت مؤخرا إلى تعريف وينسلو) وقد أصبحت الصحة مطلبا إنسانيا لكل فرد يسعى نحو تحقيق حياة مثلى بنواحيها المختلفة و لها أصول و مفاهيم متطورة و ليست عفوية أو ارتجالية. (بكري، أمل، حمارنة، ريتا، و بدران، زين، 2002، ص. 17)

و الصحة بصفة عامة مفهوم نسبي يقوم أساسا على التوازن بين وظائف الجسم و التي تنتج من حالة التكيف مع العوامل الضارة التي يتعرض لها بصورة ميكانيكية فطرية أو مكتسبة. (الصادقي، سلوى عثمان، 1999، ص. 25). و يبدووا واضحا أن هذا التعريف يقوم على إبراز الجانب الفسيولوجي للجسم كمحدد رئيسي للوضع الصحي للفرد و يغلب هذا الاتجاه على الأطباء.

أيضا، تعرف الصحة بغياب المرض الظاهر و خلو الإنسان من العجز و العلل و يعتبر هذا المفهوم عن الصحة أكثر شيوعا لدى عامة الناس، حيث يحكم على المستوى الصحي من خلال سلامة الجسم و خلوه من الإصابات. (يخلف، عثمان، 2001، ص. 5)

أما أودرس و آخرون (Udris et al, 1992) فيرى الصحة بأنها ليست عبارة عن حالة ثابتة و إنما توازن ديناميكي بين الموارد الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية و آليات الحماية و الدفاع للعضوية من جهة و بين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي و البيولوجي و الاجتماعي من جهة أخرى. و بالتالي يفترض أن يقوم الفرد دائما ببناء و تحقيق صحته، سواء كان الأمر بمعنى الدفاع المناعي أم بمعنى التلاؤم مع التغيرات الهادفة لظروف المحيط. فالصحة وفق هذا التعريف عبارة عن مفهوم منظومي و سيروري و علائقي، يصنف ضمن نموذج تكاملي من المتطلبات و الموارد. و تركز هذه الرؤية على مظهر الموارد، أي على دور عوامل الحماية في الشخصية التي ينبغي تنميتها و تدعيمها، و على مهارات و قدرات النمو و على الطبيعة الممكنة أو الكامنة للصحة.

و يصف أندرسون (Anderson, 1995) الصحة في خمسة نقاط:

- ◀ كنتاج ونتيجة.
- ◀ كطاقة كامنة (Capacity) من أجل تحقيق الأهداف المرجوة أو للقيام بوظائف معينة.
- ◀ كسيرورة، حيث تمثل الصحة ظاهرة ديناميكية متغيرة باستمرار.
- ◀ كشيء يعيشه الفرد.
- ◀ كصفة تميز الفرد ككل أو اللياقة الجسدية. (سامر، جميل رضوان، و كونراد، ريشكة، د.ت.)

يتضح مما سبق أن مصطلح الصحة له دلالات عديدة و يحمل عدة معاني، منها ما يعني حالة جسمية تخلو من أعراض المرض، و منها ما يعادل الصحة بالنشاط الفسيولوجي السوي لوظائف الجسم، و لو أن الخلو من المرض لا يعني بالضرورة أن صحة الفرد في حالة جيدة. (يخلف، عثمان، 2001، ص. 5)

و لقد وضعت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، و خلاصة هذا التعريف أن الصحة هي " حالة من الكفاية الجسدية، و النفسية، و الاجتماعية، و ليس مجرد غياب المرض أو العجز" (Organisation Mondiale de la Santé, N.D.).

من خلال هذا التعريف؛ فإن جانبا كبيرا من حيويتنا الجسمية ترجع إلى المشاركة و الاندماج في أنشطة الحياة اليومية و الإحساس بمعنى النشاط الاجتماعي الذي نمارسه في الحياة و يبدو من الواضح أن معظم الناس لا يدركون معنى الصحة و هي حالة الكفاية البدنية و النفسية و الاجتماعية الكاملة و ليست مجرد الخلو من المرض و العاهة و أن اكتمال صحة الإنسان تتحقق عن طريق اكتمال النواحي الآتية:

- ◀ اكتمال الناحية البدنية: و هي أن تؤدي جميع الأعضاء الجسمية في الإنسان بصورة طبيعية و التوافق و الانسجام مع أعضاء الجسم الأخرى و لا يتحقق ذلك إلا إذا كانت أعضاء الجسم سليمة
- ◀ اكتمال الناحية النفسية: و هي أن يعيش الإنسان بسلام مع نفسه و متمتعاً بالاستقرار الداخلي و قادر على التوفيق بين رغباته و أهدافه و إمكانية.
- ◀ اكتمال الناحية الاجتماعية: و هي قدرة الإنسان على تكوين علاقات اجتماعية مع الناس و أن يكون له دخل مناسب لتحقيق الحياة الصحية السليمة. (مزاهرة، أيمن، الصفدي، عصام حمدي، و أبو حسنين ليلي، 2003، ص. 42)

ثانياً: السلوك المرتبط بالصحة

منذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الكائن الحي حياة مستقلة، تبدأ مع هذه الحياة علاقة ديناميكية بين الكائن الحي من ناحية و بين البيئة المحيطة به من ناحية أخرى. أو بمعنى آخر تبدأ عملية تفاعل مستمر بين الكائن الحي و بيئته، تفاعل يكون فيه كل من الكائن و البيئة في حالة نشاط. فالبيئة يصدر منها نشاط يؤثر في الكائن الحي و الكائن الحي يصدر منه نشاط يؤثر في البيئة، و نحن نسمي أي نشاط يصدر من الكائن الحي في أثناء عملية التفاعل هذه، بالسلوك.

فالسلوك إذن هو عبارة عن ذلك النشاط الذي يصدر من الكائن الحي كنتيجة لعلاقته بظروف بيئية معينة و الذي يتمثل بالتالي في محاولاته المتكررة للتعديل و التغيير في هذه الظروف، حتى يتناسب مع مقتضيات حياته، و حتى يتحقق له البقاء و لجنسه الاستمرار. (أبو حماد، ناصر الدين، 2008، ص ص. 21-22)

و لأن موضوع البحث يركز على نوع من السلوكيات الإنسانية، فقد ظهر مصطلح السلوك المرتبط بالصحة، و بدأ الاهتمام فيه منذ سنة 1950، و شهد ازدهارا في السبعينات فكان توجه الباحثين و الممارسين في البداية منصبا على الممارسات و التدخلات الصحية لدى مجموعات أو فئات عمرية معينة، خصوصا لدى المراهقين

و المسنين، حيث بدأ ينظر للسلوك و كأنه من مسببات الأمراض و الاضطرابات و بالتالي لديه تأثير على الصحة. ثم بعد ذلك تم التوجه إلى ترقية الصحة التي تبنتها المنظمات و برامج الصحة العامة. (عبد الرحمان، محمد السيد، 2002، ص. 147)

فبالرغم من أهمية تأثير العوامل البيولوجية والبيئية في صحة الإنسان إلا أن الأسلوب الذي يعتمد الفرد في حياته، و العادات الصحية التي يمارسها تعد من المتغيرات الأساسية المؤثرة على حالته الصحية ، حيث تفتن الإنسان منذ القدم إلى الدور الذي قد تلعبه عادات الحياة السليمة كتلك التي تتعلق بتنظيم وقت تناول الطعام و النوم و ممارسة الرياضة و القيام بالنشاط البدني في الصحة الشخصية. و تكاد تؤكد جميع البحوث العلمية الحديثة التي تناولت العلاقة بين السلوك و الصحة، صحة هذه الفرضية القديمة، حيث يركز منظري العلوم الصحية و البيوطبية على دور العوامل السلوكية في حدوث الأمراض المزمنة و انتشارها في المجتمعات الإنسانية الحديثة. (يخلف، عثمان، 2001، ص ص. 19-20)

إذن، قد يصاب الإنسان بالاعتلال و المرض أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية.

و لقد وضع فيربر (Ferber) تعريفا لهذا السلوك، حيث يرى بأنه "مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف كلها القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية". (سامر، جميل رضوان، و كونراد ، ريشكة، د.ت.)

ثالثا: مفهوم الاضطرابات السلوكية

يعرف الاضطراب في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي (بصفة عامة) على أن الاضطراب Disorder يعني لغويا الفساد أو الضعف أو الخلل، و هو لفظ يستخدم في مجال علم النفس الاكلينيكي، و كذلك علم الطب النفسي، و هو يطلق على الاضطرابات التي تصيب الجوانب المختلفة من الشخصية، أي أن هذا الاضطراب يعني مجموعة من الأمراض تعكس سوء توافق الفرد. (غانم، محمد حسن، 2006، ص ص. 17-18)

و لقد ظهرت تعريفات عديدة لاضطرابات السلوك، و لكن لا يوجد اتفاق شامل على أي من هذه التعريفات و ذلك للأسباب التالية:

◀ عدم اتفاق الباحثين على معنى السلوك السوي أو الطبيعي، أو حول مفهوم الصحة النفسية، و بالتالي انعكس ذلك على صعوبة تحديد الانحراف أو الشذوذ عن الحد الطبيعي. إذ لا يستطيع الباحثون الاتفاق على غياب الصحة النفسية في حين أنهم غير متفقين أصلا على تعريف ما المقصود بالصحة النفسية.

◀ عدم الاتفاق بين الباحثين على مقاييس و اختبارات لتحديد السلوك المضطرب، و هذا ناتج عن عدم الاتفاق بينهم أساسا على مفهوم السلوك السوي أو الطبيعي.

◀ تعدد و اختلاف الاتجاهات و النظريات التي تفسر اضطرابات السلوك و أسبابها و استخدام مصطلحات و تعريفات و تسميات تعكس وجهات نظر مختلفة. (القمش،

مصطفى نوري، و المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص ص. 13-14)

◀ اختلاف المعايير الاجتماعية للسلوك المناسب من مجتمع إلى مجتمع آخر. فالسلوك المقبول في مجتمع ما قد لا يكون مقبولا في مجتمع آخر.

و كما اختلف الباحثون في تعريف الاضطرابات السلوكية، اختلفوا أيضا في التسميات لهذا الميدان، حيث أطلقوا عليه عدة مسميات أو عدة مصطلحات، و يذكر دنيير أكثر التسميات المستخدمة على نطاق واسع و المتعارف عليها هي:

◀ سوء التكيف.

◀ سوء التكيف الاجتماعي.

◀ الاضطراب الانفعالي الشديد.

◀ مشكلات التكيف.

◀ الجنوح.

◀ الإعاقة الانفعالية.

◀ الإعاقة الاجتماعية.

◀ الاضطرابات السلوكية.

إن الناظر إلى التسميات السابقة يجدها مشتقة من نوع المعيار المستخدم لتحديد لسلوك الشاذ، إلا أن أكثر المصطلحات و التسميات المستخدمة بعد مصطلح الاضطرابات السلوكية هو الاضطرابات الانفعالية حيث يعتبره بعض المختصين مصطلحا مرادفا لمصطلح الاضطرابات السلوكية، و يرغب البعض أيضا في تسمية هذا الميدان بميدان الاضطرابات السلوكية و الانفعالية. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص ص. 13-14)

عموما يطلق مصطلح الاضطرابات السلوكية على أنماط السلوك أو عمليات التفكير أو المشاعر، التي ينظر إليها بواسطة الفرد أو المجتمع باعتبارها غير مرغوب فيها أو مطلوب التحكم فيها و تغييرها سواء من قبل الفرد أو المجتمع. (فايد، حسين، 2001، ص. 11)

في حين يعرف الدليل التشخيصي و الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية و العقلية الملمح الأساسي لاضطراب السلوك بأنه "نمط متكرر أو مستمر من السلوك، تنتهك فيه الحقوق الأساسية للآخرين و المعايير الاجتماعية الأساسية المناسبة لعمر الشخص". (غانم، محمد حسن، 2006، ص. 18)

و قد عرف وودي Woody الاضطرابات الانفعالية و السلوكية على أنها "عدم القدرة على التكيف مع معايير السلوك الاجتماعي المقبول و الذي ينعكس سلبا في قدرة الفرد على تكوين العلاقات الاجتماعية و الاستمرار فيها و في قدرة الفرد على النجاح في المهارات الأكاديمية.

أما بور Bower فيعتبر الفرد مضطرب انفعاليا و سلوكيا عندما يتصف بواحدة أو أكثر من الصفات التالية و التي تستمر لديه فترة طويلة تتجاوز الثلاثة أشهر بحيث تؤثر سلبا في قدرات التحصيل لديه، و هذه الصفات هي:

- ◀ عدم القدرة في الاستغراق في العلاقات الاجتماعية و تكوين الصداقات مع الأقران و الآخرين و الاستمرار في مثل هذه العلاقات.
 - ◀ التصرف غير اللائق في المواقف الحياتية و الاجتماعية، و الانشغال في ممارسة أنماطا سلوكية غير ناضجة و مؤذية لا تتناسب و المرحلة النمائية.
 - ◀ عدم القدرة على التعلم و الاكتساب بالرغم من عدم وجود عوائق جسمية أو حسية أو عقلية تحول دون ذلك.
 - ◀ تقلب المزاج و الشعور بعدم الاستقرار و الراحة و السعادة.
 - ◀ الميل إلى إظهار بعض المشكلات الجسمية مثل اضطرابات الكلام و الشكوى من الآلام و مشكلات انفعالية مثل الخوف و القلق بالإضافة إلى مشكلات أكاديمية.
- (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 22-23)

بالنسبة ل روس فيرى أن الاضطراب السلوكي هو "اضطراب نفسي يتضح عندما يسلك الفرد سلوكا منحرفا بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، بحيث يتكرر هذا السلوك باستمرار، و يمكن ملاحظته و الحكم عليه من قبل الراشدين الأسوياء ممن لهم علاقة بالفرد".

و لقد استخدم كل من سميث و نيثورت مصطلح سوء التكيف الاجتماعي للدلالة على الاضطرابات السلوكية، و أشارا إلى أن مشاكل التكيف تنقسم إلى قسمين كبيرين هما الاضطراب الانفعالي، و سوء التكيف الاجتماعي، فغالبا ما نجد أن أي فرد من الأفراد يمر بسوء التكيف في الحياة، و أن مثل هذه الخبرات تكون عادية إذا ما استمرت لفترة زمنية قصيرة و لم تتكرر، فالاضطراب الانفعالي هو مصطلح عام يستخدم للدلالة على حالات كثيرة غير محددة بدقة مثل الأمراض العقلية، و الذهان، و المخاوف المرضية... و غيرها و أن كل واحد من هذه الاضطرابات لها خصائصها التي تفصلها و تميزها عن غيرها. أما سوء التكيف الاجتماعي فيشتمل على السلوك الذي يخرج على القواعد الاجتماعية.

و الاضطرابات الانفعالية حسب جروبرد "هي تشكيلة من السلوكيات المنحرفة و المتطرفة بشكل ملحوظ، و تتكرر باستمرار (مزمنة)، و تخالف توقعات الملاحظ، و تتمثل في الاندفاع، و العدوان، و الاكتئاب، و الانسحاب". (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص ص. 15-16)

أما نيوكمر فيرى أن الاضطراب الانفعالي هو الانحراف الواضح و الملحوظ في مشاعر الفرد حول نفسه و حول بيئته، و يستدل على وجود الاضطراب الانفعالي عندما يتصرف الفرد تصرفا يؤدي فيه نفسه و الآخرين، في هذه الحالة نقول أن هذا الفرد في حالة من الاضطراب الانفعالي.

يمكن القول أن أهم ما تشير إليه التعريفات السابقة حول السلوك المضطرب:

- ◀ انه سلوك غير مقبول اجتماعيا.
- ◀ السلوك المضطرب متكرر الحدوث.
- ◀ أن الكبار في المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد هم الذين يحكمون على نوعية السلوك.
- ◀ هناك إمكانية لتعديل السلوك غير المقبول و اكتساب سلوكيات مقبولة.
- ◀ أهمية اعتبار العمر و الجنس و الوضع الاجتماعي عند الحكم على السلوك.
- ◀ الاندفاع، العدوان، الاكتئاب، الانسحاب، الخروج عن القواعد و العرف الاجتماعي تعتبر من خصائص المضطربين سلوكيا.
- ◀ ارتباط الشعور بعدم السعادة بالاضطراب الانفعالي و السلوكي.
- ◀ ارتباط الفشل المتكرر بالاضطراب الانفعالي و السلوكي. (القمش، مصطفى نوري، المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص ص. 16-18)

مما سبق، نلاحظ أن الأفراد المضطربين انفعاليا و سلوكيا غالبا ما يمارسون أنماطا سلوكية شاذة غير لائقة تجاه الآخرين، و مثل هذه السلوكيات لا تكون منسجمة و متوافقة مع المعايير الاجتماعية للسلوك المقبول، و لا تتفق مع توقعات الآخرين، و هي في الغالب غير ناضجة و مزعجة تؤثر في تفاعلات الفرد مع محيطه و في قدرته على توظيف

القدرات العقلية المتوفرة و استغلالها على النحو الأمثل في عمليات التعلم و حل المشكلات. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص. 23)

رابعاً: الاتجاهات النظرية في تفسير الاضطرابات السلوكية

1- النظرية البيوفسيولوجية:

تري هذه النظرية أن الاضطرابات الانفعالية و السلوكية التي يعاني منها الأفراد هي ذات منشأ بيولوجي - فيسيولوجي، حيث يولدون و لديهم الاستعداد لذلك.

فالاضطرابات الانفعالية أو السلوكية حسب هذه النظرية تعود في أسبابها إلى عوامل عصبية أو جينية أو بيوكيميائية أو فيسيولوجية، حيث تعمل مثل هذه العوامل على توليد أو تفاقم الاضطراب السلوكي لدى الأفراد. فعلى سبيل المثال تشير الدلائل العلمية إلى ارتباط حالات التوحد لدى الأطفال بالاختلال و عدم التوازن الكيميائي في أجسامهم، في حين وجد أن النشاط الزائد و تشتت الانتباه يرجع في أحد أسبابه إلى خلل أو تلف بسيط في الخلايا العصبية.

و بالرغم من عدم ظهور الاضطرابات السلوكية لدى بعض الأفراد، فهذا لا يعني بالضرورة عدم وجود الاستعداد البيولوجي لديهم. فالاستعداد البيولوجي قد يدفع بالبعض إلى تطوير الاضطراب السلوكي في الوقت الذي يبقى كامناً لدى البعض الآخر من الناس. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 79-80)

هذا و يمكن إجمال العوامل البيولوجية – الفسيولوجية على النحو التالي:

الوراثة:

قد تقف العوامل الجينية وراء حدوث الاضطرابات السلوكية لدى البعض من الأفراد اعتماداً على نوعية الجينات التي تنتقل إليهم من الوالدين. فقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت على التوائم المتماثلة و تلك التي درست السلالات (شجرة العائلة) تأكيد دور العوامل الوراثية في التسبب في الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الأفراد.

فقد وجد أن فصام الطفولة و الخلل الدماغي و الشيزوفرنيا و بعض الاضطرابات الأخرى تنتقل بالموروثات (الخلايا الجينية)، أو نتيجة خلل في الأداء الوظيفي لهذه الخلايا. كما وجد أن السلوك الإجرامي و العدواني يرتبط إلى درجة كبيرة بوجود جين ذكري زائد (Y) لدى الأفراد، حيث أظهرت نتائج الدراسات أن التركيب الجيني (Xyy) يظهر لدى البعض من الجانحين و مرتكبي الجرائم. و تظهر نتائج دراسات أخرى وجود استعداد وراثي لدى البعض من الأفراد لتطوير مشاعر الاكتئاب و بعض الاضطرابات النفسية الأخرى. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 80-81)

العوامل العصبية:

لا بد من وجود إصابات في الجهاز العصبي لنشوء مثل هذا السلوك غير المتوازن، و من هذا المنطلق يكون السبب المباشر لهذا التغير غير المرئي، و لكن يظهر في التصرف و السلوك غير مقبول.

إن إصابة الجهاز العصبي يعتبر سببا رئيسيا في عدم القدرة على التقيد في النظام و التصرفات العديدة و الشاذة التي تولد اضطرابا في السلوك، و تكون سببا من أسباب الانعزال. و قد أشار كروكشانك و آخرون إلى أن سوء الأداء الوظيفي للمخ أو التلف المخي يؤثر بصورة مباشرة على طبيعة سلوكيات الفرد. (يجيى، خولة احمد، 2000، ص ص. 68-69)

العوامل البيوكيميائية:

إن استقصاء العلاقة بين كيميائية الدماغ توضح كثيرا من أسباب اضطراب السلوك لدى الفرد، و ذلك بأنه قد يحدث خلل في الاتصال العصبي في الخلايا و التشابكات العصبية في الدماغ، فتختلف بذلك كيميائية الدماغ و تضطرب السلوكيات الظاهرة الصادرة عن الفرد. و كذلك المركبات الكيميائية في جسم الإنسان، فان نقصانها أو زيادتها في الجسم يؤدي إلى اضطراب السلوك.

و قد أشار كوفمان إلى أن العوامل الفيسيولوجية و العوامل البيوكيميائية و أن اتحاد عاملين مع بعضهما البعض سبب حدوث الاضطرابات السلوكية. (يحيى، خولة احمد، 2000، ص ص. 68-69)

عوامل أخرى:

هناك عوامل أخرى قد تقف وراء حدوث الاضطرابات السلوكية، من بينها:

◀ العوامل النمائية: حيث الخلل في عمليات النمو قد يتسبب في بعض أشكال الاضطراب السلوكي .

◀ العيوب و التشوهات الجسمية: إن وجود بعض التشوهات في أعضاء الجسم سواء من حيث الشكل أو الحجم قد يؤدي إلى الشعور بالنقص و الدونية، الأمر الذي ينتج عنه بروز بعض أشكال الاضطراب السلوكي لدى الأفراد.

◀ الخلل في الحواس: إن نقص كفاءة الحواس أو البعض منها يؤثر في عمليات الانتباه و الإدراك لدى الفرد، و هذا بالتالي ينعكس سلبيا في الأداء النفسي و السلوكي لديه.

◀ المعاناة من بعض الأمراض مثل أمراض الدم و التهاب الدماغ و السحايا و غيرها قد تسهم في إثارة و توليد الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى الأفراد.

(الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 82-83)

2- الاتجاه السلوكي:

لقد أجريت تجارب عدة من قبل بافلوف و من قبل علماء آخرين على فكرة الاشتراط و التعلم الاقتراني، بينت جميعها دور التعلم في إحداث و نشوء الاضطرابات السلوكية، فالطفل الذي يتم تعليمه من خلال التعلم الاقتراني الخوف من الفأر، يصبح يخاف من الفأر و من كل شيء يشابهه الفأر سواء في شكله أو ملمسه أو صوته.

و لقد انتهى هؤلاء العلماء إلى تفسير مفاده أن الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية ما هي إلا عادات تعلمها الإنسان ليقبل من درجة توتره و قلقه و من شدة الدافعية لديه، و بالتالي كون ارتباطات عن طريق المنعكسات الشرطية، لكن تلك الارتباطات الشرطية

حدثت بشكل خاطئ و بشكل مرضي. و بنفس الطريقة فإن المعالج ما عليه إلا أن يطفئ هذا المنعكس الشرطي المرضي، و أن يقوم بتعليم الفرد منعكسات و ارتباطات شرطية جديدة و سوية مكان تلك الارتباطات المرضية.

و بناء على ما سبق تبين لنا أن الاهتمام الرئيسي للاتجاه السلوكي هو السلوك: كيف يتم تعلمه، و كيف يتم تغييره و تعديله. و هذا الأمر بحد ذاته محور اهتمام المعالجين للاضطرابات السلوكية بمعنى أن هناك ارتباط وثيق بين النظرية السلوكية و بين فهم الاضطرابات السلوكية و علاجها. و قد جاء في قاموس التحليل النفسي النقدي تعريفا للعلاج السلوكي يؤكد ما ذكرناه سابقا، و هذا التعريف ينص على أن العلاج السلوكي "شكل من أشكال العلاج النفسي، يعتمد على نظرية التعلم، و يفترض هذا الاتجاه من العلاج أن الأعراض العصابية هي حصيلة تعلم خاطئ تم عن طريق الاشراف، و هذا النوع من العلاج يهدف الى إزالة الأعراض العصابية عن طريق عملية فك الاشراف ثم إعادة الاشراف بشكله الصحيح".

و يعتبر العلاج السلوكي اتجاها حديثا في العلاج النفسي، و في نفس الوقت يمكن القول بأن العلاج السلوكي قديم قدم محاولات الإنسان تعديل و تغيير السلوك، فلقد اكتشف الإنسان منذ فجر التاريخ أن هناك العديد من الطرق التي يمكنها تعديل و ضبط السلوك أو تغييره بشكل جذري مثل تغيير بيئة الفرد و النضج و الإقناع و تحقيق الثواب و العقاب و غيره. (القاسم، جمال منقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص ص. 92-93)

3- نظرية التحليل النفسي:

تجمع معظم نظريات التحليل النفسي حول دور خبرات الطفولة المبكرة في بناء الشخصية و في الأنماط التكيفية التي تتميز بها الشخصية المستقبلية. و ترى أن غالبية الاضطرابات النفسية و السلوكية التي يعاني منها الأفراد في المراحل العمرية اللاحقة ترجع في بعض أسبابها إلى خبرات الطفولة المؤلمة غير السارة التي تكون مكبوتة في اللاشعور، و التي تبقى تعمل باستمرار و تظهر في شكل الاضطراب السلوكي.

لذلك تركز نظريات التحليل النفسي على ضرورة تحليل دينامية الشخصية من أجل التعرف على الخبرات اللاشعورية، كون أن مثل هذه الخبرات تشكل الاندفاعات اللاشعورية للسلوك. وترى هذه النظريات أن الاضطرابات النفسية الانفعالية و السلوكية منها قد ترتبط بجملة أسباب مثل الأزمات و الصدمات النفسية و العلاقات السيئة مع الوالدين و عدم إشباع الحاجات، و التعرض إلى العقاب و التهديد و الإهمال من قبل الآخرين و لا سيما الوالدين، أو بسبب عوامل التكوين البيولوجي. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 65-66)

4- النظرية البيئية:

تعزو هذه النظرية أسباب الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الأفراد إلى عوامل الاستثارة البيئية غير المناسبة. و ترى أن نوعية تفاعلات الفرد مع البيئة و ما توفره البيئة له من خبرات تحدد الأنماط السلوكية لديه. فالبيئة السليمة التي توفر خبرات معتدلة و متوازنة و ايجابية تسهم نحو النمو السليم للفرد، و تساعده بالتالي في تطوير الأنماط السلوكية التكيفية، في حين تسهم البيئات المضطربة التي توفر فرصا و خبرات سيئة في توليد الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لديه. و تشمل البيئة كل ما يحيط بالفرد و يتفاعل معه من مثيرات مادية فيزيائية محسوسة و مؤثرات و مواقف اجتماعية، فهي تمثل الوسط الذي يعيش فيه.

تدرس هذه النظرية أثار العوامل البيئية المادية و الاجتماعية و نمط العلاقات المتبادلة بين الأفراد و بيئاتهم في أنماط السلوك و القرارات الشخصية و المهنية. و ترى أن الاضطرابات الانفعالية و السلوكية ما هي إلا نتاج للخبرات البيئية غير المناسبة التي يتعرض لها الفرد أثناء نموه، و ما يترتب عليها من اختلال في طبيعة العلاقة القائمة بينه و بين بيئته. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 75-76)

و في هذا الصدد يعرف هارنج و فيليب المضطرب سلوكيا بأنه "الشخص الذي لديه مشاكل شديدة مع الأشخاص الآخرين مثل الرفاق أو الآباء و المدرسين". فالمضطربون سلوكيا هم غير السعيدين، و غير القادرين على موافقة أنفسهم مع قدراتهم و اهتماماتهم،

و بشكل عام المضطرب سلوكيا هو الذي لديه نماذج سلوكية كثيرة فاشلة بالمقابل مع النماذج السلوكية الناجحة. (يحيى، خولة احمد، 2000، ص. 53)

هذا و تنطلق النظرية البيئية في تفسيرها للاضطرابات الانفعالية و السلوكية من عدة افتراضات هي:

- ◀ الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لا تمثل حالات مرضية بحد ذاتها، و إنما هي مجرد مظاهر لحالات عدم التوازن بين الفرد و البيئة التي يعيش فيها.
- ◀ الفرد ليس مستقلا أو منفصلا عن البيئة التي يعيش فيها و يتفاعل مع عناصرها، فهو يمثل عنصرا في أنظمة اجتماعية متباينة من حيث ديناميتها، تبدأ بالأسرة و مرورا بجماعات الرفاق و الأصدقاء و زملاء العمل و انتهاء بالمجتمع الكبير.
- ◀ قد ينشأ الاضطراب السلوكي أو الانفعالي لدى الفرد كنتاج لعدم توافق أو تكافؤ قدراته أو توقعاته مع مطالب المجتمع و مشكلاته.

و اعتمادا على ذلك، فهي ترى إمكانية تخفيض حدة الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الأفراد، وفق عدد من العمليات تتمثل في إحداث التغيير في توقعات و إدراكات الفرد، أو من خلال الضبط البيئي المتمثل في إحداث التغييرات في محتوى البيئة، أو من خلال إحداث التغيير في كل من تصورات الفرد و إدراكاته و محتوى البيئة. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص. 76-77)

خامسا: المعايير المحددة للاضطرابات السلوكية

للتغلب على مشكلة صعوبة وجود تعريف محدد للاضطرابات السلوكية، تم الاحتكام على عدد من المحكات للحكم على السلوك بأنه مضطرب، و هذه المعايير هي:

- ◀ تكرار السلوك: و يقصد بذلك عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة.
- ◀ مدة حدوث السلوك: و يقصد به المدة الزمنية التي يستمر فيها حدوث السلوك.

◀ شدة السلوك: و يقصد به التطرف في شدة السلوك، فإما أن يكون غير مرغوب فيه و قوي جدا، أو مرغوب فيه و ضعيف جدا.

كذلك فقد اقترح المختصون في ميدان الصحة النفسية و علم النفس و علم الاجتماع مجموعة من المعايير للحكم على السلوك، و أهمها ما يلي:

1- المعيار الإحصائي:

و يقصد به الندرة الإحصائية، إذ يعتبر سلوك الفرد شاذًا إذا انحرف بشكل ملحوظ عن المتوسط الحسابي، فالأفراد الذين تشبه سلوكياتهم أغلبية الناس يوصفون بأنهم عاديون، و بالمقابل فإن عدد الأفراد الذين تختلف سلوكياتهم عن الأغلبية بشكل ملحوظ يوصفون بأنهم شواذ. (القمش، مصطفى نوري، و المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص. 15)

و يؤخذ على هذا المعيار في أن مقدار البعد اللازم عن المتوسط لنصل إلى درجة ندرة الحدوث - أي إلى الشذوذ - ليس دائما واضحا في مركبات نفسية تواجه تطبيق وسائل القياس و الكم بكثير من الصعوبات و العراقيل. كذلك نجد أن المتوسط الذي يسهل حسابه إحصائيا يغدو صعب المنال حين ننتقل إلى تحديده على أساس انه سلوك في بيئة اجتماعية أخرى. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص. 24)

2- المعيار الذاتي:

يرى موسى و هانت انه ننظر إلى الناس و نلاحظ ظروفهم و تصرفاتهم، و كثيرا ما نقول عنها أنها سوية حين تنسجم مع أرائنا و أفكارنا الذاتية، كما نقول أنها غير سوية حين تختلف عن هذه الآراء و الأفكار، و هكذا فإننا نحكم ذاتنا و كيانها الشخصي الفردي حين نتحدث عما هو سوي أو غير سوي، و نحكمها معتمدين على كل ما قبلته و الفته في خبرتها السابقة، و أكثر ما يكون سوي في نظرنا هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه، أو ما هو مرغوب فيه من وجهة نظرنا الشخصية، بينما يكون الشاذ نقيضه.

إن سلبية هذا المعيار في انه لا يترك مجالاً للكشف عن معيار عام و غير شخصي نميز به بين ما هو سوي و ما هو شاذ، كذلك فانه لا يمكن تسيير الناس عامة حسب رأي شخصي واحد و أن نطلق عليهم الأحكام جزافاً وفق رأينا الفردي أو الذاتي. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص. 25)

3- المعيار الاجتماعي:

يذهب إلى الأخذ بهذا المعيار المعنيون بالأمر الاجتماعي و المنادون بضرورة إعطاء المكانة الأولى للأسس الاجتماعية في بحث الطبيعة الإنسانية، فالمجتمع كما يرونه يضم مجموعة من العادات و التقاليد، و الآراء و الأفكار التي تسود سلوك الأفراد الذين يتألف منهم، فإذا ما خرج الأفراد على هذه المعايير التي تسود مجتمعهم اعتبر سلوكهم شاذاً.

أما أهم السلبيات على هذا الاتجاه:

- ◀ يؤثر التطور التاريخي في تغيير كثير من العادات و التقاليد في المجتمع الواحد، و عليه يختلف المعيار في الحكم على السلوك من وقت لآخر.
- ◀ هناك أشكال كثيرة من السلوك تعتبرها مجتمعات بأنها شاذة، في حين أن مجتمعات أخرى لا تعتبرها كذلك.
- ◀ قد يختلف أبناء المجتمع الواحد على السلوك الشاذ و ذلك حسب طبقاتهم الاجتماعية أو أوضاعهم الاقتصادية.
- ◀ هناك أشكال من الشذوذ لا توجد إلا في بعض المجتمعات و يصعب تعميمها على كافة المجتمعات. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص ص. 25-27)

4- المعيار النفسي الموضوعي:

و يتضمن تحليل الحادثة السلوكية بطريقة موضوعية و إجراء الاختبارات النفسية و جمع البيانات عن طريق دراسة الحالة و الوصول إلى تشخيص اكلينيكي و تحديد

الانحراف عن الصحة النفسية المثالية. (القمش، مصطفى نوري، المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص. 15)

5- المعيار التكاملي:

و يشمل هذا المعيار التكيف و التكامل و النضج و إرضاء الذات و سلامة المجتمع. فهو يحترم قيمة الفرد و يمنحه الحرية في الاختيار و إرضاء الذات، و لا يتفق هذا المعيار مع الشائع و إنما يتفق مع المعرفة المتوفرة حول الفرد و المجتمع و حاجات الكائن البشري بمستوياتها العضوية و النفسية و الاجتماعية أي المتكاملة.

إن للمعيار التكاملي أثرا هامة و تطبيقات مفيدة في تشخيص السلوك الشاذ و علاجه و الوقاية منها، فلا يعالج الفرد الشاذ بإخضاعه للشروط الاجتماعية القائم بصرف النظر عن الطبيعة الذاتية لذلك الفرد، بل يعمد إلى بناء شخصية الفرد و تقويتها و دفعها للنمو في مساراتها الفردية جنبا إلى جنب مع تصحيح علاقاتها مع الأسرة و تصحيح سائر الأوضاع الاجتماعية الشاذة التي تعيق تكيف الفرد أو تمنعه.

و أخيرا يوصف المعيار التكاملي بالمرونة التي تتيح للباحث الأخذ بمعطيات تطور المعرفة العلمية حول السلوك البشري و إحداث التغييرات الملائمة في المفاهيم و الممارسات على السواء. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص ص. 29-30)

سادسا: بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة

1- اضطرابات النوم :

يعرف النوم بأنه حالة من عدم الوعي – أو عدم الوعي الجزئي – بحيث يمكن أن يعود الفرد إلى اليقظة في حالة تنبيهه (البياتي، خليل إبراهيم، 2002، ص. 300). و النوم حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط و حفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. فاضطراب النوم وعدم حصول الفرد

على حاجته من النوم يؤدي إلى ضعفه، وقلّة طاقاته الجسمية وشرود ذهنه، واضطراب مزاجه، وانخفاض إنتاجه، و سوء علاقاته بالآخرين... (الدسوقي، مجدي محمد، 2006، ص ص. 15-16). . فعدم انتظام ساعات النوم يؤدي إلى عدم انتظام التغيرات الكيميائية التي تحدث عادة أثناء النوم و اليقظة، كما أن قلّة عدد ساعات النوم لها أثر سيئ على الصحة الجسمية والنفسية، وكذلك كثرة النوم لها نفس الأثر (زكي، محمد محمد حسن، 2004، ص. 297).

ولهذا فاضطرابات النوم كثيرة، فهناك من ينام زيادة عن الطبيعي، وهناك من يعاني من الأرق، كما تحدث ظواهر كثيرة في النوم كالكلام والمشى، والكوابيس المفزعة، وترتبط هذه الاضطرابات ارتباطا وثيقا بالاضطرابات النفسية المختلفة، ويعتبر اضطراب النوم من أول مظاهر الاكتئاب والقلق والهوس و الفصام وغيرها، وهناك نسبة كبيرة من اضطرابات النوم لا تصل إلى درجة المرض النفسي ولكنها ناتجة عن سوء تنظيم النوم وهذا أمر شائع ولا بد للإنسان أن ينتبه لأسس النوم الصحي. (سرحان، وليد، 2007، ص. 106)

و عموما هناك أربع أقسام رئيسية لأسباب اضطراب النوم، يمكن تلخيصها في مايلي:

أسباب وراثية :

أشارت نتائج الدراسات التي أجريت في هذا الصدد أن نصف الأطفال الذين يمشون أثناء النوم ينحدرون من أسر يعاني فيها فرد أو أكثر من هذا الاضطراب، وأظهرت نتائج دراسات أخرى تشابها في اضطرابات المشى أثناء النوم لدى (40 %) من التوائم المتماثلة، و (10 %) لدى التوائم غير المتماثلة.

أسباب جسمية:

مثل الجوع، و الشبع الزائد، و الآلام الناتجة عن دخول الهواء مع الطعام، والملابس الضيقة، أيضا تعاطي أدوية لعلاج أمراض معينة و يكون من آثارها الجانبية إما الأرق أو فرط النوم، كما في بعض أدوية الحساسية ...

أسباب نفسية و اجتماعية:

و تشمل هذه الأسباب :

- ◀ الأخطاء التي يتبعها الآباء في معاملة الطفل في موقف النوم، مثل قص قصص مخيفة، و غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب للنوم، و كذلك إطفاء مصابيح الغرفة مما يزرع الخوف في نفس الطفل ويؤدي إلى اضطراب نومه...
- ◀ أخطاء الوالدين في تنشئة الطفل: مثل التدليل الزائد، أو القسوة الزائدة...
- ◀ عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم واليقظة: حيث توجد عوامل كثيرة تكمن وراء عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم و اليقظة منها الضغوط النفسية، و القلق ومشاهدة التلفزيون، والنوم لأوقات متأخرة و خاصة في أيام الأجازات، و بعض الأمراض المزمنة كالروماتيزم و الربو و الحساسية من ثم يضطرب وقت النوم و وقت الاستيقاظ صباحا مما يؤدي إلى اضطراب جدول النوم و اليقظة فتقل ساعات النوم في بعض الأيام و تزداد في البعض الآخر.
- ◀ الارتباط السيئ بالأشياء التي تحيط بالفرد وقت النوم.
- ◀ العادات السيئة الخاصة بتناول الطعام و الشرب: كأن يعتمد بعض الأفراد إلى تأخير تناول العشاء و يتناولون فيه كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة فيصابون بالتخمة، و ضيق التنفس، و من ثمة الكوابيس والأحلام المزعجة، و كثرة الاستيقاظ مما يؤدي إلى الأرق، أو تناول المشروبات الكحولية التي تحتوي على الكافيين فتناول الكحول يؤدي إلى أرق شديد يضاف إلى ذلك الكحولية تزيد من فرصة انقطاع التنفس أثناء النوم ...

أسباب بيئية:

مثل الضوضاء الخارجية، الأحداث الاجتماعية، تغيير مكان النوم، جو غرفة النوم، الإضاءة القوية ... (الدسوقي، مجدي محمد، 2006، ص ص. 113-122)

و هناك دلائل تزيد من إدراكنا لمدى الخطورة الصحية التي تنشأ عن النوم غير الكافي. حيث أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم لمدة 6 ليال متواصلة يعطل العمليات الحيوية الأيضية و وظائف الهرمونات. كما أن فقدان المزمّن للقدرة على النوم، يمكن أن يؤدي إلى تفاقم شدة ضغط الدم، و يمكن أن يؤدي الأرق المزمّن إلى زيادة مخاطر التعرض لتطوير أمراض الشريان التاجي. كما يقلل الحرمان من النوم من نشاط الخلايا القاتلة عند الإنسان؛ مما يقود بدوره إلى زيادة القابلية للإصابة بالعدوى.

كما أن الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً يتنقلون فيها بين الدوام الليلي و النهاري، و يعانون عموماً من اضطرابات النوم، يتعرضون للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي، و تثبيط في وظائف الخلايا المناعية. و هذه الآثار العكسية قد تنشأ حتى عن الاضطرابات البسيطة في النوم، و مع ذلك فإن جهاز المناعة يعود للعمل بكفاءة بعد أن يحظى الفرد بالنوم الكافي في الليلة التالية. و قد يكون للنوم علاقة بصحة المرأة تحديداً، فاضطرابات النوم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدورة الشهرية، و في بدء سن اليأس لدى النساء الأكبر سناً.

و بشكل خاص فإن الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث حياة قاسية، أو يعانون من كآبة شديدة اقرؤا بأنهم يواجهون اضطرابات في النوم. كما أن مخاطر اضطرابات النوم قد يؤدي إلى ارتكاب حوادث السير، و تماثل تأثيراتها تلك التأثيرات الناجمة عن الوقوع تحت تأثير الكحول في أثناء القيادة.

ولعل أكثر الدلائل قوة على أهمية النوم، ترجع إلى ارتباط النوم بالتنبؤ بمعدل الوفيات، فالنوم يقدم مؤشراً يتنبأ منه بالوفاة. فحسب بلوك و برسلو (Belloc et Breslow) فالناس الذين ينامون جيداً، بمعدل (7) ساعات في الليلة أو أكثر، وبشكل منتظم، ويعشون أكثر من أولئك الذين لا يحصلون على قدر كاف من النوم. (شيلي، ت، 2008، ص ص. 268-

(270)

نستخلص مما سبق أن النوم ضروري للإنسان كالطعام و الماء و الهواء، و هو رحمة من رب العالمين، قال تعالى: " و جعلنا الليل لباساً " أي ستر الكم، و لذلك أجمع العلماء على أن النوم في الليل مهم جداً لصحة الأبدان، كما أنه آية من آيات الله عز وجل و له قيمة

حيوية في حياتنا، فهو عملية ضرورية لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية. (الدسوقي، مجدي محمد، 2006، ص. 15)

و في ما يلي بعض النصائح المهمة لنوم صحي سليم:

- ◀ القيام بالرياضة خلال النهار يؤدي إلى نوم مريح ليلاً.
- ◀ الابتعاد عن السجائر و القهوة و الشاي و المنبهات خصوصاً في المساء لأنها تعيق النوم.
- ◀ تناول وجبات الطعام في مواعيدها و أن تكون آخر وجبة بعيدة عن النوم بساعتين أو ثلاث.
- ◀ تنظيم ساعات النوم و الاستيقاظ باكراً... (سرحان، وليد، 2007، ص ص. 106-107)
- ◀ من المهم جداً أن تكون غرفة النوم مريحة بعيدة عن مصادر الضوء الشديد والضجيج، و يجب أن تكون إضاءتها خافتة و درجة حرارتها مقبولة، لأنه من المعروف أن درجة الحرارة المنخفضة أو المرتفعة تؤثر سلباً على نوعية النوم؛ لذلك يجب تعديل درجة حرارة غرفة النوم لكي تكون مناسبة.
- ◀ الخلود إلى النوم يتطلب الصفاء الذهني و الاسترخاء الجسدي؛ لذلك يفضل قبل النوم عدم التفكير و شغل الذهن بمشاكل العمل و هموم المنزل.
- ◀ تجنب النوم أثناء النهار إذا كان نومك مضطرباً حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء الليل.
- ◀ لا ينصح باستخدام أي دواء يساعد على النوم إلا بعد استشارة الطبيب.
- ◀ عند الاستيقاظ ليلاً من المهم جداً البقاء في الفراش في حالة استرخاء بدلاً من التقلب في الفراش طلباً للنوم الذي قد يبدو حينها مستحيلاً.
- ◀ هناك بعض الوصايا المستمدة من القرآن الكريم و السنة النبوية الشريفة منها: الوضوء قبل النوم، و النوم على الجانب الأيمن، و قراءة بعض آيات القرآن الكريم، و الأدعية، و في ذكر الله ما يغني عن هذا و ذاك، فقد روى ابن السني

عن محمد بن يحيى : أن خالد بن الوليد "رضي الله عنه" أصابه الأرق، فشكا ذلك إلى النبي "صلى الله عليه وسلم" فأمره أن يتعوذ عند منامه بكلمات الله التامات من غضبه، و من شر عبادته، و من همزات الشياطين و أن يحضرون.

وروى الترمزي عن بريدة "رضي الله عنه" قال: شكى خالد بن الوليد "رضي الله عنه" إلى النبي "صلى الله عليه وسلم" فقال: يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق، فقال النبي "صلى الله عليه وسلم": "إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السماوات السبع وما أظلت، ورب الأرضيين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط على أحد منهم أو أن يبقى على، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت".

و لهذا كله ينصح بالالتزام بالإرشادات السابقة من أجل التمتع بالنوم الكافي و الهادئ و المريح الذي يعد ضروريا لصحة الجسم وسلامته. (الدسوقي، مجدي محمد، 2006، ص 242-246)

2- اضطرابات التغذية:

تعرف التغذية بأنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته، و ما يقوم به من نمو و تجديد للأنسجة المستهلكة، و كذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني. (بهاء الدين، إبراهيم سلامة، 2001، ص. 89)

و التغذية السليمة ضرورية للمحافظة على الصحة في جميع مراحل الحياة. و من الضروري أن يتناول الشخص جميع العناصر الغذائية الضرورية حتى تجنبه الإصابة بأعراض النقص الغذائي أو أمراض سوء التغذية. (عبد القادر، منى خليل، عوني، هالة احمد السيد، و إسماعيل، إيمان محمد صالح ، 2005، ص. 16)

و يمكن تعريف سوء التغذية بأنها الحالة مرضية الناجمة عن نقص أو زيادة نسبية أو مطلقة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية. و عموما هناك أسباب أولية و ثانوية لهذه الأمراض:

الأسباب الأولية:

و هي الأسباب التي تؤدي إلى فشل في تناول الغذاء الملائم كما و نوعا، فتسبب سوء التغذية الأولي (الأساسي). و يمكن إيجاز هذه الأسباب بما يلي:

- ◀ أسباب اقتصادية: فقد يكون إنتاج الأغذية في بلد ما أقل من حاجة سكانه... و قد يمنع الفقر و ارتفاع الأسعار بعض الفئات من الحصول على كفايتها من الأطعمة.
- ◀ الجهل بأنواع الأطعمة ذات قيمة الغذائية المرتفعة و التي تناسب الحاجة الحقيقية .
- ◀ العادات الغذائية الخاطئة.
- ◀ أسباب نفسية: مثل حالات الاكتئاب و العصاب.
- ◀ أسباب فيزيائية: و يقصد بها عدم القدرة على جلب و تحضير و تناول الطعام كما يحصل عن الأفراد المتقدمين في السن أو الأطفال أو الأفراد المعوقين.
- ◀ الإدمان على المخدرات و الكحول.
- ◀ المعتقدات الدينية التي تمنع الفرد من تناول بعض الأطعمة.. فالهندوسية مثلا تحرم أكل لحم البقر.
- ◀ تناول الأطعمة المثبطة للشهية.
- ◀ تناول الأنظمة الغذائية العلاجية لفترة طويلة... و قد يكون النظام العلاج للقرحة ناقصا بفيتامين

الأسباب ثانوية:

و هي الأسباب التي تؤدي إلى سوء التغذية الثانوي رغم وجود تمويل غذائي ملائم ظاهريا. و نوجز هذه الأسباب فيما يلي :

اضطرابات في الهضم و الامتصاص التي تؤدي إلى ضياع جزء هام من العناصر الغذائية قبل وصولها للجسم و من هذه الأسباب التقيؤ المستمر و الإسهال المزمن و وجود طفيليات معوية مثل الإنكلستوما.

زيادة الحاجة الغذائية: كما هو الحال في الحالات الحمل و الإرضاع و بعض الحالات المرضية (الانتانات المزمنة، زيادة معدل الاستقلاب (فرط نشاط الغدة الدرقية) و ذلك يستوجب زيادة في الغذاء المقدم لتلبية الحاجات الإضافية.

الشذوذات الاستقلابية .. و التي تعيق استقلاب بعض العناصر الغذائية.

زيادة فقدان بعض العناصر الغذائية في الجسم كما هو الحال في فقد البروتين في البول .

التفاعل بين العناصر الغذائية و العقاقير و الذي يؤدي إلى عرقلة امتصاص و استخدام العناصر الغذائية. (الشاعر، عبد المجيد، 2000، ص ص. 276-277)

و من بين أهم أمراض سوء التغذية المنتشرة، نذكر مايلي:

نقص الوزن: و الذي ينتج عن عدم كفاية الطاقة أو السرعات الحرارية التي يهيؤها الطعام، و ينتج عن ذلك أن يقوم الجسم باستغلال المخزون من دهون و بروتينات في توفير الطاقة اللازمة مما يؤدي إلى نقص الوزن، و قد ينتج ذلك عن الجوع و عدم تناول الفرد لما يحتاجه من طعام يتناسب و ما يبذله من جهد، و يمكن التعرف على هذه الحالة بمقارنة وزن الفرد بالوزن الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه.

السمنة: و تنتج من تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالطاقة مثل: الدهون و الكربوهيدرات، و قد تكون نتيجة للعادات الغذائية الخاطئة، أو المتاعب العصبية و النفسية، و يمكن التعرف على هذه الحالة بمقارنة وزن الفرد بالوزن الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه. (بهاء الدين، إبراهيم سلامة، 2001، ص ص. 112-113)

وقد ثبت نتيجة العديد من الأبحاث العلمية أن سوء التغذية يؤدي حتما إلى الضعف العام الذي يؤدي بدوره إلى قلة الجهود و عدم القدرة على العمل وبالتالي قلة الإنتاج (عبد القادر، منى خليل، عوني، هالة احمد السيد، و إسماعيل، إيمان محمد صالح، 2005، ص. 16)

و لقد تبين انه قد يكون للغذاء دور في حدوث الموت الفجائي؛ لأن مخاطر حدوث التخثر الشرياني ربما تزداد بعد تناول وجبة غنية بالدهون. كما تبين أن نظام التغذية له علاقة بتطور أنواع عدة من السرطانات، مثل سرطان القولون و المعدة، و البنكرياس و الثدي. حيث تشير التقديرات إلى أن دور التغذية في الإصابة بالسرطان يزيد على 40%". (شيلي، ت، 2008، ص. 224)

و نظرا لهذه المخاطر الصحية و غيرها، فإن أية جهود تبذل لابد و أن تبدأ بالتنقيف الغذائي. و التنقيف الغذائي هو ترجمة حقائق صحية في مجال التغذية إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد من المجتمع و ذلك باستعمال الأساليب التربوية لتعليم الفرد كيفية حماية نفسه من أمراض نقص و سوء التغذية و تغيير العادات و الطقوس الخاطئة و تشجيع العادات الغذائية السليمة و كذلك تصحيح المفاهيم و العادات الغذائية المستحدثة.

و لتغيير العادات الغذائية للأفراد يجب أولاً:

- ◀ إعداد الأفراد لهذا التغيير.
- ◀ يجب أن يأتي التغيير تدريجياً، و كلما كان قريباً من العادات الغذائية كلما كان اقرب إلى النجاح، لأن العوامل النفسية يجب أن تأخذ بعين الاعتبار.
- ◀ يجب أن تكون هناك فرص عديدة لمناقشة التغيير المستهدف مع مجموعات من الأفراد. بهذه الطريقة يكون اتخاذ القرارات بصورة جماعية. فالقرارات التي تتخذها مجموعة من الأفراد تكون فرص تنفيذها أفضل بكثير من قرارات يتخذها فرد واحد بنفسه.
- ◀ محاولة تبسيط المعلومات الغذائية و ربط الغذاء بالصحة و السعادة.
- و تجدر الإشارة إلى أن هناك بعض العادات الغذائية السليمة و الصحية المنتشرة في المجتمع، من بينها:

- ◀ المحافظة على نظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية، و يرجع ذلك إلى تعود فرضه نظام الأسرة، مثل مواعيد عمل أفراد الأسرة، و حرصهم على تناول الوجبات

خاصة الرئيسية منها معا. فانتظام مواعيد تناول الوجبات ينظم عملية الهضم و الامتصاص.

◀ شرب اللبن منذ الصغر و الاستمرار على ذلك في الكبر عادة غذائية سليمة. حيث أن اللبن يمد الجسم بمعظم احتياجاته من الكالسيوم و فيتامين (ب2)، بالإضافة إلى البروتين الحيواني.

◀ وجود الخضروات الطازجة و الفاكهة كمكون أساسي في الوجبات الغذائية يمد الجسم باحتياجاته من فيتامين (ج). فوجود هذا الفيتامين في المعدة وقت تواجد الطعام يزيد من معدل امتصاص الحديد بنسبة 38 %.

◀ عدم تناول الشاي بعد الوجبة مباشرة، فالمعروف أن الشاي يعيق امتصاص الحديد من الأمعاء. (صباحي، عفاف حسين، 2004، ص ص. 17-31)

3- اضطراب العلاقات الأسرية و الاجتماعية:

يتفق الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية على أهمية الأسرة، فهي نظام اجتماعي له تقاليده الخاصة به، و له نفعه بالنسبة للمجتمع الكلي و بالنسبة للفرد. و ذلك لان الفرد في الأسرة له حاجاته الخاصة مثل التعبير عن نفسه و ذاته، فالأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الاشباع الأساسية، من بينها توفير مسالك الحب بين الزوجين، و بين الآباء و الأبناء.

و لقد حفلت العلاقات الأسرية بالكثير من اهتمام الباحثين و الدارسين و تنوعت أهداف تلك الدراسات، و تناولت في المقام الأول أهمية وجود العلاقة الدافئة الصحية، و ضرورتها لنمو شخصية أفراد الأسرة، و تناولت اثر تلك العلاقة في كل مظهر من مظاهر النمو النفسي للفرد، و طبيعة العلاقة خلال مراحل النمو المختلفة و العوامل الايجابية و السلبية التي تؤثر فيها.

و تكاد تنحصر أهم أسباب الدراسات الأسرية فيما يلي:

- ◀ ما أكدته الدراسات من تأثير العلاقة بين الأبوين و الأطفال في نمو شخصياتهم و في مظاهر النمو العقلي و اللغوي و الاجتماعي و الانفعالي لديهم.
- ◀ ما أكدته آراء التحليليين القدامى و الجدد و غيرهم من تأثير الخبرات المبكرة في سلامة الشخصية و في الصحة النفسية في المستقبل.
- ◀ وجود النظرة التقليدية إلى تأثير الوراثة الأسرية، و تأثير اتجاهات الأسرة و أساليبها في التنشئة الاجتماعية، و مستوياتها الاجتماعي و الاقتصادي و الثقافي في ذكاء الأطفال و إمكاناتهم العقلية و الجسمية و النفسية و علاقاتهم الاجتماعية.
- ◀ ما كشفت عنه دراسات الصحة النفسية من وجود علاقة بين أنماط التفاعل الأسري و العلاقات الأسرية، و بين ما يصاب به الأبناء من اضطرابات نفسية أو ما يتعرضون له من انحرافات أسرية. (الكندري، احمد محمد مبارك، 1996، ص 17-18)

فسعادة الإنسان تنبع من قدرته على التكيف مع ذاته و مع الآخرين المحيطين به، و حتى يتحقق التكيف الايجابي لا بد من إشباع حاجاته في ضوء متطلبات البيئة. و يقتضي هذا الإشباع تفاعلا مستمرا مع الآخرين الذين يحيطون به و يتعاملون معه، فإذا كان التفاعل ناجحا حقق الفرد إشباع حاجاته، و إذا لم يستطع إشباع حاجاته فإنه لا يستطيع تحقيق التكيف و التوافق السليم.

و تصنف العوامل التي تحول دون إشباع الفرد لحاجاته في مجموعتين رئيسيتين على النحو التالي:

- ◀ عوامل خارجية ناتجة عن الظروف البيئية المحيطة به كالعوائق الاجتماعية.
- ◀ عوامل داخلية شخصية تنشأ عن وجود عيب خلقي، جسدي، نفسي، أو نقص في المهارات الاجتماعية. (القمش، مصطفى نوري، و المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص. 223)

و يعتبر سوء التكيف الاجتماعي أحد أشكال اضطرابات السلوك، حيث يرتبط بعدم الامتثال للقوانين، و التعليمات و النظم الاجتماعية و تجاوز حدودها، و القيام بالأفعال التي لا يرضاها المجتمع، و الاعتداء على التعليمات المدرسية أو غيرها. فالفرد غير المتكيف اجتماعيا في نزاع دائم مع القيم التي يجب التعامل معها و احترامها في المجتمع و المدرسة. (القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد، 2000، ص. 124)

كما تعد ظاهرة الانسحاب الاجتماعي من الاضطرابات الانفعالية الاجتماعية الخطيرة نظرا لأنها تعيق الأداء الوظيفي للفرد على المستويين النفسي و الاجتماعي، و تبرز آثارها في المجالات التالية:

- ◀ إعاقة النمو الاجتماعي لدى الفرد و حرمانه من تطوير المهارات الاجتماعية في التفاعل و التواصل، بالإضافة إلى إعاقة تطور مهارات الإدراك الاجتماعي.
- ◀ إعاقة الأداء الأكاديمي و تدني المستوى التحصيلي بصفة خاصة و المستوى الإنتاجي بصفة عامة لدى الفرد.

و يسود الانسحاب الاجتماعي شريحة واسعة من الأفراد في المستويات العمرية المختلفة، و يعرف بأوصاف أخرى مثل العزلة الاجتماعية و الانطواء على الذات و الانسحاب. و يتجلى الانسحاب الاجتماعي في جملة من المظاهر السلوكية تتمثل في الأعراض التالية:

- ◀ تجنب التفاعلات الاجتماعية و المشاركة فيها.
- ◀ الإخفاق في عمليات التواصل الاجتماعي و تكوين العلاقات و الصداقات.
- ◀ الميل إلى العزلة و الابتعاد عن الآخرين.
- ◀ الشعور بعدم الارتياح و فقدان الإحساس بالسعادة و الأمن.
- ◀ التمرکز حول الذات و عدم الاتزان الانفعالي.
- ◀ الخجل و الإحجام عن اتخاذ المبادرات.
- ◀ المعاناة من مشاعر القلق و الاكتئاب و الخوف.

- ◀ حب الروتين و مقاومة التغيير.
 - ◀ عدم وعي الذات و الشعور بالدونية. (الزغول، عماد عبد الرحيم، 2006، ص ص.
- (155-154)

4- اضطراب مهارات التحصيل الدراسي:

تظهر المشكلات السلوكية و المشكلات غير السوية لدى الطلاب على أشكال متعددة منها:

- ◀ السلوكات غير الناضجة كتشتت الانتباه، الاندفاع و التهور، الاستهتار...
- ◀ القلق و التوتر و ضعف تقدير الذات و الصمت الاختياري.
- ◀ العادات المضطربة و ضعف الأداء الأكاديمي.
- ◀ الاضطراب في العلاقة مع الزملاء، و تتمثل في العدوان و إصدار أحكام عشوائية على الأشخاص، و الانسحاب و الخجل، و العزلة الاجتماعية.
- ◀ الاضطراب في العلاقات مع المعلمين، و عدم القيام بالانشطات المطلوبة، و الكبت و الاعتمادية. (يحيى، خولة احمد، 2000، ص. 163)

5- الاضطرابات السلوكية الجنسية:

يعد السلوك الجنسي لدى الإنسان هو المسؤول عن بقاء أو حفظ النوع الإنساني، و لكن هذا السلوك قد يحدث له اضطراب، و قد يأخذ هذا الاضطراب شكل الخلل الوظيفي الجنسي، أو يأخذ شكل الشذوذ أو الانحراف الجنسي.

و عادة يشار إلى الخلل الوظيفي الجنسي بأنه عجز الفرد عن القيام بالفعل الجنسي العادي، و في حين قد يكون هذا العجز عرضا لاضطراب نفسي فإنه لا يعد خاصية مميزة لاضطراب خلقي في حد ذاته. أما الشذوذات الجنسية فهي انحرافات لا تتفق مع المعايير و التقاليد الاجتماعية، و الشخص الذي يعاني من الخلل الوظيفي الجنسي على العكس من الشخص الشاذ جنسيا حيث أن هذا الأخير لا يعاني من كرب نفسي بسبب شذوذه، أما

الأول فإن خلله الجنسي قد يؤدي إلى صراع شديد مع شريكه الجنسي، و بالتالي فيعاني من محنة نفسية كبيرة. بالإضافة إلى ذلك فإن الشخص الشاذ جنسيا لا يمكن اكتشافه إلا بمحض الصدفة، و لذلك فهو يحجم عن العلاج حتى لا يفضح نفسه و هذا بعكس الشخص الذي لديه خلل جنسي وظيفي فقد يدفعه شريكه الجنسي إلى العلاج. (فايد، حسين، 2001، ص ص. 263-264)

إن فالانحرافات الجنسية هي كل نشاط جنسي فعلي أو قولي أو خيالي قد يؤدي إلى النشوة الجنسية، أو يهدف إلى اللذة الجنسية، اعتاده المرء و ألفه و فضله و أثره على الممارسة الجنسية السوية و السليمة في الوصول إلى النشوة الجنسية أو اللذة التي تسبقها، بشكل رئيسي و مستمر و متكرر، بملء رضاه و دون إكراه أو اضطراب، في العلن أو بالخفاء، الأمر الذي قد يؤدي إلى عقوبة شرعية قانونية بالسجن أو بالنفي أو بالقصاص، أو مجتمعية بالوصم أو النبذ. (الشهري، احمد بن محمد، 2010، ص. 14)

و تتعدد العوامل التي تقود إلى الانحراف، و من هذه الاتجاهات:

النظرية البيولوجية:

و تركز هذه النظريات على الأسباب البيولوجية و إرجاع هذه الانحرافات إلى أسباب بيولوجية مثل وجود الاضطرابات في الغدد الصماء و كذلك الاضطرابات في إفراز الهرمونات، أو لخلل في الجينات الوراثية.

النظرية التحليلية:

يرى فرويد أن الطفل بطبيعته غير متميز جنسيا و من ثم فهو قابل للتوجه نحو مختلف الموضوعات الجنسية السوية منها و الشاذة. و مع النمو و زيادة النضج، و المرور ببعض الخبرات و تأثيرها في النفس فان ذلك و غيره من العوامل يساهم في توجيه الفرد نحو موضوع جنسي ما أو سلوكا ما مركزا على عقدة اوديب.

نظرية التعلم:

حيث يؤكد علماء السلوكية على التعلم و البيئة و كافة الظروف بها تساهم في توجيه الفرد إلى الجنسية السوية أو المثلية أو أي طريق أو مسلك من الانحرافات الجنسية، فمثلا تؤمن النظرية السلوكية بان كل شيء متعلم من البيئة، و أن الإنسان حين يولد لا يعرف الصواب من الخطأ و هنا يتجلى دور البيئة و المحيطين بالشخص في إمداده ببعض المعلومات، بل إن الشخص من خلال ملاحظته للنماذج في بيئته فانه يتأثر بهم و يفقدي بهم، إضافة إلى الأساليب الأخرى التي تمارسها البيئة على سلوكيات معينة من قبيل المكافأة و الثواب أو العقاب.

العوامل الاجتماعية و الثقافية:

حيث يؤكد علماء الاجتماع على اثر البيئة و الظروف و المناخ الثقافي الذي قد يساهم في خلق العديد من صور الانحرافات. إضافة إلى انتشار تجار الجنس (صور، أفلام، جرائد..) مما يقود إلى إثارة الغرائز و كذا طول فترات التواجد في المدارس الداخلية أو السجون أو المعسكرات، حيث وجدت العديد من الدراسات وجود العديد من صور الانحرافات الجنسية في مثل هذه المجتمعات المغلقة.

إضافة إلى وجود العديد من حالات الاضطراب و الظروف النفسية السيئة التي تعقب حالات الانفصال و الفشل في التوافق و الطلاق و الترميل، أو المرور بخبرات جد صارمة. و كذا الإعلام الخاطئ الذي لا يراعى القيم و التقاليد و الأخلاقيات المطلوب بثها من خلال ما يعرض على المشاهدين. (غانم، محمد حسن، 2006، ص ص. 380-382)

6- الاضطرابات النفسية:

يتفق معظم علماء علم النفس الحديث على أن الاضطرابات النفسية تشير إلى حالات سوء التوافق مع النفس أو مع الجسد أو مع البيئة، طبيعية كانت أم اجتماعية، و يعبر عنها بدرجة عالية من القلق و التوتر، و الإحساس باليأس و التعاسة و القهر، و غالبا ما تمس

البعد الانفعالي للشخصية، و يظل معها الفرد المضطرب متصلا بالحياة الواقعية، قادرا على استبصار حالته المضطربة.

و قد قسم الباحثين أسباب الاضطرابات إلى قسمين:

أسباب خارجية: و تشمل العوامل الخارجية مايلي:

- ◀ العوامل الطبيعية: كالعدوى، التقلبات الجوية، التغذية...
- ◀ أحداث الحياة: المشاكل المهنية أو المالية، الصدمات، فقدان الوظيفة...
- ◀ العلاقة مع الآخرين: الصراع، الفشل العاطف، فقدان شخص عزيز...

أسباب داخلية: و تشمل العوامل الداخلية مايلي:

- ◀ العوامل الأسرية: الوراثة، مجال الاستعداد.
- ◀ اختلال وظيفة الجسم: اضطراب وظيفة أو عضو.
- ◀ الانفعالات و الطبع: انفعالات شديدة لها علاقة بأحداث معينة (مفاجأة، خوف، حزن،...)، خصائص طبائعية أو شخصية (حساسية، الشعور بالذنب) (بوعود، أسماء، 2014)

و من بين الاضطرابات النفسية نذكر مايلي:

الوحدة النفسية: "يقصد بالوحدة النفسية، تلك الخبرة غير السارة التي تضطرب فيها العلاقة بين الواقع والذات، وتمثل شعور مؤلم قد يكون مسؤولا عن شتى أنواع المعاناة". و حينما تظهر مشكلة الشعور بالوحدة تظهر تبعا لذلك الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية. "و تنبئ الوحدة النفسية عن عجز في المهارات الاجتماعية و في شبكة العلاقات الاجتماعية ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية، مثل فقدان الشهية المؤدي للهزال و ضيق التنفس، ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء في العلاقات و من ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع المحيط مما يؤثر على الأداء السيكولوجي والتوافق العام للفرد. (مرسي، أبو بكر مرسي محمد، 2002، ص ص. 114-115)

القلق: هو حالة من عدم الارتياح و التوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يعرف السبب الواضح لها. فالقلق يمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح و الاضطراب و الهم المتعلق بحوادث المستقبل، و تتضمن حالة القلق شعورا بالضيق و انشغال الفكر و ترقب الشر و عدم الارتياح حيال مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع. (القمش، مصطفى نوري، و المعاينة، خليل عبد الرحمان، 2009، ص. 255)

الاكتئاب: يعرف الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع الاكتئاب بأنه حالة انفعالية يشعر فيها الفرد بالحزن و فقدان السعادة و الانسحاب الاجتماعي و فقدان الأمن و الإحساس بعدم القيمة و فقدان الأمل في المستقبل. (زيدان، عصام محمد، 2008، أبريل)

سابعاً: التنقيف الصحي و تغيير السلوك الضار بالصحة

1- التنقيف الصحي:

فكرة التنقيف الصحي فكرة موجودة منذ القدم فقد وجد الحكماء والأطباء في مختلف العصور أن المطلوب هو الحفاظ الصحة و الرقي بها وليس فقط مداواة المرضى، و قد حفل القرآن الكريم و السنة المطهرة بالكثير من الهدى المرتبطة بصحة الإنسان، و الأمثلة على ذلك كثيرة، قال الله تعالى: "و كلوا و اشربوا و لا تسرفوا"، و قول الرسول صلى الله عليه و سلم: "إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها و إذا حل بأرض و أنتم بها فلا تخرجوا منها" (المسعد، سارة بنت محمد، 2005، 15 ديسمبر).

و لقد ظهرت للتنقيف الصحي تعاريف متعددة تشترك جميعها في أن التنقيف الصحي ينصب أساساً على سلوكيات الأفراد و الجماعات و من هذه التعاريف:

« عملية تزويد الأفراد أو المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم و اتجاهاتهم و سلوكهم ايجابياً نحو الأفضل في مجال الصحة.

◀ علم و فن التأثير على رغبات و سلوك الأفراد في المجتمع، و أداة لكسب ثقتهم و استقطابهم نحو الأجهزة الصحية و التعاون مع المسؤولين في سبيل وقاية المجتمع من الأمراض، و محاولة تجنبها مما يؤدي لرفع المستوى الصحي و الاجتماعي و تحقيق الحياة السعيدة.

◀ عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة و تحويلها إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد و المجتمع باستخدام الأساليب التربوية الحديثة الهادفة لرفع المستوى الصحي و الاجتماعي للفرد و المجتمع. (القمش، مصطفى، المعاينة، خليل، و مخامرة، سحر، 2000، ص ص. 181-182)

◀ عملية تربوية لتثقيف الشعب و فئاته صحيا عن طريق اشتراكه إيجابيا في حل مشاكله الصحية.

و يشمل التثقيف الصحي عدة المجالات من بينها:

◀ النظافة الشخصية و تشمل الاستحمام و قص الأظافر و نظافة الملابس و الاعتناء بالشعر... الخ.

◀ خلق عادات صحية سليمة كعدم البصق على الأرض أو عدم العطس أو السعال في وجه الآخرين أو عدم غسل الأيدي قبل تناول الطعام ... إلى غير ذلك.

◀ تعليم طرق الحياة السليمة و تعليم التلاميذ فيما يختص بالوقاية من الحوادث عند عبور الطرقات و عند استعمال المواد الحارقة و الكيماوية بالمعامل.

◀ الثقافة الغذائية و ما للتغذية من أثر على النمو و مقاومة الجسم للأمراض و مكونات الوجبة الغذائية الكاملة.

◀ أسس الصحة العامة مثل صحة البيئة من مياه صالحة للشرب و التخلص من الفضلات ... (صبيحي، عفاف حسين، 2004، ص. 216)

◀ الأمراض المزمنة (كالكسر و الضغط و الربو)، الأمراض المعدية.

◀ صحة الأم و الطفل، الصحة المدرسية، الصحة النفسية، الصحة المهنية.

◀ الرياضة و اللياقة البدنية، التدخين و المخدرات، الوقاية من الحوادث و الإصابات.

◀ مكافحة العنف و الإرهاب.

فالههدف الأساسي للثثقف الصحي هو التأثير على السلوكات وليس فقط نشر المعلومات، إذ إن المعرفة لا تؤدي بالضرورة إلى تغير السلوك و الدليل على ذلك أن هناك من الأطباء من يدخنون رغم معرفتهم بضرر التدخين (المسعد، سارة بنت محمد، 2005، 15 ديسمبر). و بالتالي فهو يهدف إلى غرس وتغيير مفاهيم الناس و اتجاهاتهم و سلوكهم إلى أنواع من السلوك تساعد على الوقاية من الأمراض و المحافظة على الصحة . (صبحي، عفاف حسين، 2004، ص. 216)

و تكمن أهمية التثقف الصحي، كون أن بعض الأفراد يحملون أفكارا و مفاهيم خاطئة عن الصحة و المرض، و البعض منهم يمارس سلوكا أو عادات غير صحية، بالإضافة إلى عدم إتباع أو تطبيق القوانين و الأنظمة الصحية في الكثير من الأحيان. فالتثقف الصحي يعتبر أداة من أدوات تعزيز الصحة و الارتقاء بها. (شقران، طارق محمد، 1993).

و لعل أهمية التثقف الصحي تظهر فوائده بصورة أكبر مع الفئات المعرضة للمخاطر الصحية، و التي يحقق العمل معها فوائد عدة، فالتعرف المبكر على هؤلاء الناس قد يؤدي إلى الوقاية، أو إلى إبعاد العادات الضارة بالصحة التي يمكن أن تساهم في زيادة قابليتهم للإصابة بالأمراض. كما أن العمل مع هذه الفئات يتيح المجال للاستخدام الفعال للمبالغ التي ترصد في سبيل تحقيق الرفاه الصحي. فعندما يكون عدد المعرضين للمخاطر الصحية محدودا، فإنه لا يكون من الضروري تطبيق نظام تدخل يشمل كل فرد في المجتمع. و عوضا عن ذلك يكون من المنطقي تحديد الأفراد الذين تتوافر لديهم عوامل تمهد لتعرضهم لخطر تطوير الاضطرابات الصحية.

و أخيرا، فإن التركيز على الأفراد المعرضين لخطر تطوير الاضطرابات الصحية يسهل إمكانية التعرف على عوامل أخرى يمكن أن تتفاعل مع العامل المستهدف، و تؤدي إلى حدوث نتائج غير مرغوبة. فعلى سبيل المثال ليس من الضروري أن يصاب بفرط ضغط الدم كل من لديه تاريخ أسري لتطوير فرط ضغط الدم ، و لكن التركيز على أولئك

الأفراد المعرضين لخطر تطوير فرط الضغط، يجعل إمكانية تحديد العوامل الأخرى المساعدة في تطوير المرض ممكنة. (شيلي، ت، 2008، ص ص. 134-135)

و يتطلب التثقيف الصحي أشخاصا أكفاء ذوي مهارة بأسس التثقيف الصحي، و لديهم القدرة على التعبير و الإيضاح و وضع الحلول المناسبة للمشاكل المطروحة (القمش، مصطفى، المعاينة، خليل، و مخامرة، سحر، 2000، ص. 185). و قد يكون المثقف الصحي طبيبا أو صيدليا أو ممرضا أو أخصائي اجتماعي ... (الشاعر، عبد المجيد، 2000، ص. 307).

و ليتم استخدام التثقيف الصحي بشكل ناجح لا بد من التحدث مع الناس و الاستماع إلى مشاكلهم ، و اكتشاف أسباب السلوك المُتبع (المعتقدات / آراء الأصدقاء / نقص المال)، ثم مساعدتهم على معرفة أسباب تصرفاتهم ومشكلاتهم الصحية ، و دعوتهم إلى المشاركة في حل المشكلات ، و جعلهم يقيّمون الحلول المقترحة ، من حيث المنفعة و سهولة التنفيذ، و أخيرا تشجيعهم على اختيار أنسب الحلول لظروفهم الخاصة. (عالم، عواطف، د.ت.)

2- تغيير السلوك الضار بالصحة

يقول **مارك توين (Mark Twain)** " العادة هي العادة، و ليس من الممكن لأي شخص أن يلقي بها من النافذة وقتما يشاء و لكن التخلص منها يتم بالتدريج خطوة خطوة ". (شيلي، ت، 2008، ص. 140)

لذلك؛ فعند البدء بأية محاولة لتعديل أو تغيير في السلوك الغير الصحي؛ يجب علينا فهم و إدراك الصعوبات التي تواجه الأفراد لدى محاولتهم إدخال تعديل أو تطوير أو تحسين الممارسات الصحية في حياتهم. فمعرفة تلك الصعوبات يساعد القائمين بمهمة تحسين السلوك من حيث اختيار الأسلوب الأفضل والأمثل في تنفيذ برنامج تعديل الممارسات الشخصية نحو صحة مثلى. (اسليم، ناصر، 2009)

فمعرفة الباحثين بالكيفية و الوقت الذي تتطور فيه العادات السيئة الضارة بالصحة ما زالت محدودة؛ مما يجعلهم لا يدركون تماما كيف و متى يجب التدخل لتغيير هذه العادات

فالأطفال الصغار، على سبيل المثال، عادة ما يمارسون التمارين الرياضية بشكل كاف، في حين يصبح أسلوب حياتهم أكثر ميلا إلى الجلوس عندما يصبحون أكبر سنا، من هنا تتضح أهمية تحديد الوقت الأفضل الذي يجب أن يحدث فيه التدخل للتخفيف من هذا الميل؛ لأن العملية تكون تدريجية.

علاوة على ذلك، فإن الحوافز المباشرة التي تدفع الناس إلى ممارسة السلوك الصحي غالبا ما تكون ضعيفة، فالعادات الصحية تتطور خلال مرحلتي الطفولة و المراهقة، وهي الفترة التي ينعم فيها أغلب الناس بالصحة الجيدة، فالتدخين والتغذية الرديئة وقلة النشاط الرياضي لا تترك تأثيرات فورية ظاهرة على الوظائف الجسمية و على الصحة، كما أن قليلا من الأطفال و المراهقين هم الذين يبدون اهتماما بما سيكون عليه وضعهم الصحي عندما يصبحون في سن الأربعين أو الخمسين. نتيجة لذلك، فإن الفرصة تصبح سانحة لتراكم الأضرار؛ نتيجة ممارسة العادات السيئة الضارة بالصحة لسنوات عديدة.

وبمجرد أن ترسخ العادات غير الصحية فإن الأفراد لا يكونون مدفوعين لتغييرها فالسلوكات الضارة بالصحة قد تكون مصدر سعادة للفرد، و تؤدي بشكل أوتوماتيكي، وتحدث الإدمان، وتقاوم التغيير؛ لذا فقد يجد الكثيرون صعوبة في تغييرها، لاسيما و أنها أصبحت مصدر متعة بالنسبة لهم.

و يرى كل من دونوفان و جيسور و كوستا (Donovan et jessor et Costa, 1993) أن العادات الصحية لا ترتبط مع بعضها البعض إلا ارتباطا طفيفا. فالمعرفة بإحدى العادات الصحية لا تساعد على التنبؤ بالعادات الأخرى بدرجة عالية الثقة، فالشخص الذي يلتزم بممارسة الرياضة بإخلاص، ليس بالضرورة أن يستخدم حزام الأمان في أثناء القيادة على سبيل المثال، و يمكن أن يكون من الصعب تعليم الناس إتباع برنامج منظم للسلوك الصحي، و في معالجة السلوكيات الضارة بالصحة يتوجب تناول كل منها بشكل مستقل عن السلوكيات الأخرى.

و من الخصائص التي تساهم في صعوبة و تعديل العادات السلوكية الضارة بالصحة ما يرجع إلى عدم ثبات التغيير المحدث في هذه السلوكيات عبر الزمن، فقد يتوقف الفرد عن التدخين لمدة عام، و لكنه قد يعود للتدخين في الفترات التي يتعرض فيها للضغوط.

و لهذا فالسلوكيات الصحية تظهر و ت ستمر بسبب عوامل تختلف باختلاف الأشخاص، و هذه العوامل تتغير عبر حياة الفرد و عبر تاريخ العادة الصحية؛ مما يجعل تغيير العادات الصحية مسألة تتسم بالصعوبة. (شيلي، ت، 2008، ص ص. 128-130)

لكن و على الرغم من صعوبة المسألة؛ إلا أن عملية تغيير السلوك الغير صحي جد مهمة في الحفاظ على صحة الأفراد، فلقد أثبتت عدة دراسات علمية أن هذه العملية تقلل من حدوث الأمراض و حدوث المضاعفات الناتجة من الأمراض ، و تزيد من الإنتاجية في العمل عن طريق تقليل معدل الغياب في العمل بسبب المرض. فعلمية تغيير السلوك الغير صحي إذن، تعرف بأنها " عملية تحسين أو تعديل لعدة سلوكيات غير صحية كنتيجة لتدخل خارجي سواء كان تثقيفياً أو غيره". (المسعد، سارة بنت محمد، 2005، 15 ديسمبر)

فالتعديل الناجح للسلوك الغير صحي يمكن أن يحقق فوائد عدة، نجلها في النقاط التالية:

- ◀ تقليل عدد الوفيات الناتجة عن الأمراض المرتبطة بأسلوب الحياة.
- ◀ إمكانية تأخير حدوث الوفاة؛ مما يؤدي إلى الزيادة في معدلات العمر المتوقعة لأفراد المجتمع.
- ◀ و العامل الأكثر أهمية، هو زيادة عدد السنوات التمتع بها الفرد بحياة خالية من التعقيدات الناتجة عن الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ◀ حدوث انخفاض كبير في النفقات التي تنفق سنويا في مجال علاج الأمراض، والحفاظ على الصحة.

و في مايلي بعض الأمثلة حول كيفية المحافظة على الصحة نتيجة إتباع السلوك الصحي السليم :

- ◀ غسل اليدين بالماء و الصابون يقتل البكتيريا المسببة للمرض .
- ◀ غسل الخضروات و الفواكه و الأطعمة جيدا تقي من الإصابة بالأمراض ذات الصلة بهذه الأطعمة.
- ◀ المحافظة على أواني الطهي تجنب الإصابة بكثير من الأمراض .
- ◀ استعمال مبيدات الذباب والحشرات يساعد على إبعاد الأمراض التي تنتشر بواسطتها.
- ◀ التخلص الجيد من النفايات باستعمال الأكياس و نقلها إلى مكبات خاصة لها يساعد على عدم إيجاد أماكن لتوالد الذباب و الفئران و بالتالي يقلل من نسبة الأمراض التي تنتشر عن طريقها .
- ◀ وضع المواد السامة أو مشتقات البترول بعيدا عن متناول الأطفال يبعد خطر تناولها و التسمم بها.
- ◀ ممارسة الألعاب الرياضية بتحقيق شروط السلامة من خلالها يجنبنا الإصابة المباشرة و غير المباشرة بعاهاات تؤثر على الصحة.
- ◀ الالتزام بقواعد السير يجنبنا الوقوع في الحوادث التي قد تفقدنا صحتنا.
- ◀ التزامنا بقواعد سليمة وصحيحة لاستخدام الحاسوب يجنبنا أمراض تصيب العين والظهر.
- ◀ قلة نشاطنا الجسدي يسبب لنا أمراض لم تكن بالحسبان .

فالوعي و المعرفة بهذه الأمور يشكل الدرع الواقي من هذه المخاطر و الأمراض التي تهدد صحة الأفراد (اسليم، ناصر، 2009).

خلاصة:

لقد خصص هذا الفصل لموضوع الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة، و حتى نستطيع إعطاء فكرة واضحة حول الموضوع فقد ركزنا في بداية الفصل على مفهوم الصحة، و التي تعني التكامل من جميع الجوانب النفسية و البدنية و الاجتماعية، هذه الجوانب التي تؤثر و تتأثر فيما بينها، ثم كان الحديث عن السلوكيات المرتبطة بالصحة، هذه السلوكيات التي قد تكون صحية تجعل الفرد يتمتع بصحة ايجابية سليمة، تساعد في تطوير ذاته و التقدم نحو الأفضل، أو قد تعيق نموه السليم في جميع الجوانب السابقة الذكر، الأمر الذي يهدد صحته بسبب هذه السلوكيات المضطربة.

بعد ذلك تناولنا مفهوم الاضطرابات السلوكية، و اختلاف وجهات النظر حول التسمية و التعاريف عند مختلف العلماء و الباحثين، ثم كان الحديث عن مختلف الاتجاهات النظرية المفسرة لها. و حتى نستطيع التمييز بين ما هو سوي و سليم و ما هو مضطرب، فقد ذكرنا أهم المعايير المحددة للاضطرابات السلوكية. ثم تم عرض بعض من هذه الاضطرابات السلوكية، ليكون في الأخير حديث عن التثقيف الصحي و تغيير السلوك الضار بالصحة لما له دور في التمتع بصحة سليمة و جيدة.

الجانب الميداني

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد:

الإجراءات المنهجية للبحث عبارة عن خطوات منهجية معينة يحددها الباحث لدراسة مشكلة ما و البحث عنها للوصول إلى نتائج دقيقة لمشكلته. و تتضمن هذه الخطوات كل من المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، عينة البحث الملائمة و أدوات البحث اللازمة، ثم الأساليب الإحصائية المتبعة، كل هذه الخطوات يحددها الباحث حسب طبيعة الموضوع و التي ستوقف عليها نتائج بحثه، و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل التالي.

أولاً: منهج الدراسة

ينبغي على الباحث في العلم أن يتصور بحثه بالتفكير في الوسائل التي سيستعملها في كل مرحلة من مراحلها. و المقصود هنا هو منهجيته، أي مجموع المناهج و التقنيات التي توجه لإعداد البحث و ترشد للطريقة العلمية. إذن المنهج ينص على كيفية تصور و تخطيط العمل حول موضوع دراسة ما. (موريس، ا، 2006، ص ص. 98-99)

و في دراستنا هذه التي تبحث في العلاقة بين ثلاث متغيرات و المتمثلة في إدمان الانترنت، سمات الشخصية، و الاضطرابات السلوكية، فقد تم اعتمادنا على المنهج الوصفي الارتباطي كونه الملائم في الكشف عن مثل هذه العلاقات، و فيما إذا كانت هناك ارتباطات دالة بين هذه المتغيرات. و هو المنهج الذي يمكن تعريفه بأنه " احد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، و تصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. و تهتم الدراسات الوصفية الارتباطية بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر، و ذلك بجمع البيانات من عدد من المتغيرات و تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها، و إيجاد قيمة تلك العلاقة و التعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط" (ملحم، سامي محمد، 2002، ص ص. 352-379).

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية

قبل البدء الفعلي بالجانب التطبيقي، لا بد على الباحثة من إجراء دراسة استطلاعية كخطوة مبدئية لهذه الدراسة الحالية. حيث أجريت هذه الدراسة على مستوى جامعة محمد خيضر بمدينة بسكرة و بالتحديد على مستوى كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، و ذلك في الفترة الممتدة بين أكتوبر 2015 إلى غاية ديسمبر من نفس السنة. ثم قامت الباحثة بالاتصال برؤساء أقسام كل من قسم العلوم الإنسانية و قسم العلوم الاجتماعية و قسم التربية الحركية، و ذلك بهدف المباشرة في تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة على طلبة الأقسام المذكورة، و كان في ذلك حوار و نقاش حول هذا الموضوع، و الذي أكد عليه الأساتذة انه موضوع يحتاج للعديد من الدراسات لتوضيح ما قد ينجم عنه من آثار سلبية و مخاطر تهدد حياة الأفراد.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الأهداف من هذه الدراسة في ما يلي:

- التواصل مع الطلبة الجامعيين باعتبارهم من سيمثلون عينة الدراسة الأساسية، و التعرف عليها عن قرب، و تحديد مدى اهتمامهم بموضوع الدراسة، و دراسة آرائهم حول موضوع إدمان الانترنت، و ذلك بتوزيع "استبيان دراسة استطلاعية حول إدمان الانترنت و آثاره السلبية" (انظر الملحق رقم 5).
- المساعدة في تصميم استبيان اضطراب السلوكيات المرتبطة بالصحة، و هو أحد أدوات الدراسة الأساسية الذي ستعتمد عليه الباحثة، و ذلك من خلال تقارير الطلبة المستخلصة من استبيان الدراسة الاستطلاعية.
- تحديد أدوات الدراسة و توزيعها على الطلبة بهدف حساب الخصائص السيكومترية.
- تقدير الوقت الذي يمكن أن يستغرقه تطبيق أدوات الدراسة.
- تسمح بمعرفة مدى تجاوب الطلبة لأدوات الدراسة الحالية.
- قد تسمح للباحثة بملاحظة بعض النقاط المهمة أثناء تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الاستطلاعية، و الأخذ بها بعين الاعتبار عن التطبيق الفعلي للدراسة.

- تساعد على كشف الصعوبات التي قد تعيق الباحثة في الدراسة الميدانية، و بالتالي وضع الحلول لتجنبها.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الاستطلاعية على عينتين، لكل منها هدف محدد.

فالعينة الأولى تم اختيارها بهدف التعرف على عينة الدراسة الأساسية عن قرب و مدى قابليتها للدراسة. ثم إلقاء نظرة حول انتشار الموضوع و مدى تجاوب الطلبة معه و ما يمكن أن نتوصل إليه من نتائج حول هذا النوع من الإدمان عند طلبة الجامعة. و قد تم اختيار أفراد هذه العينة من مكتبة الكلية، و كذلك من الأفواج الذين تشرف عليهم الباحثة في التدريس، و ذلك بعد توزيع الاستبيان الخاص بهذه الدراسة، و شرح الهدف منه. حيث تم توزيع ما يقارب 80 استبيان للدراسة الاستطلاعية، تمكنت الباحثة من تحديد 57 طالبا و طالبة ساهموا في الإجابة على محتوى الاستبيان. و قد سمحت هذه الخطوة بإجراء حوارات مباشرة مع بعض الطلبة ممن شاركوا في هذا الاستبيان، و الذين أبدوا اهتماما بالموضوع، و كان ما استخلصته الباحثة أن معظمهم ابدوا تركيز واضح حول الموضوع، و تجاوب كبير و رغبة في تطبيق المقاييس المعتمدة في هذه الدراسة، بل و أكثر من ذلك معرفة نتائجها، كونهم يعتبرون أن الانترنت أصبحت وسيلة ضرورية لا يمكن تجاهلها و لا يمكن الاستغناء عنها، و أن مصطلح الإدمان على هذه الشبكة جد مناسب لهم، كيف لا و منهم من يتباهى و يعتبر نفسه منفرد و مميز في علاقته بالشبكة. و ما استخلصته الباحثة كذلك من إجابات الطلبة انه قد تكون هناك بعض الآثار السلبية الواضحة و المصرح بها من طرفهم مثل تغيير نمط النوم، و تأثر العلاقات الأسرية و العلاقات مع الأصدقاء، كذلك قد تكون هناك آثار أخرى غير واضحة و التي تحتاج لدراسات مختلفة، و هذا في الحقيقة ما تسعى إليه الدراسة الحالية.

مما سبق، تمكنت الباحثة من التأكد من صلاحية العينة للدراسة الحالية، كذلك إعداد استبيان اضطراب السلوكيات المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة، و ذلك بناء على الإجابات المقدمة من طرف أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

أما العينة الثانية في هذه الدراسة الاستطلاعية، فقد جاءت بعد تحديد أدوات الدراسة الأساسية، و ذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية لها، حيث تم اختيار فوج من كل من قسم العلوم الإنسانية و الاجتماعية و فوجين من قسم التربية الحركية. يتكون كل فوج من 30 طالب و طالبة، حيث طبق في كل فوج احد الأدوات الثلاثة المخصصة للدراسة الحالية بهدف حساب الخصائص السيكومترية لها.

3- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أدوات هذه الدراسة في "استبيان دراسة استطلاعية حول إدمان الانترنت و آثاره السلبية". تضمن هذا الاستبيان أسئلة مفتوحة، كان الغرض منها إتاحة الفرصة للمفحوص في إبداء رأيه بحرية تامة دون تقييده أو توجيهه لإجابات محددة، و ذلك حول موضوع الإدمان على الانترنت، درجة التعلق بالانترنت، و هل يمكن الإدمان على هذه الشبكة، و هل يعتبر نفسه مدمنا عليها و كيف ذلك، و تضمن أيضا أسئلة حول ما إذا كانت هناك نتائج مزعجة لهذا الإدمان أثرت بشكل سلبي على حياته من مختلف الجوانب: الصحية، النفسية، العلائقية و الاجتماعية... و غيرها

ثالثا: مجال إجراء الدراسة

المجال المكاني: أجريت الدراسة الحالية في ولاية بسكرة و على مستوى جامعة محمد خيضر، و تحديدا بكل من قسم العلوم الإنسانية، و قسم العلوم الاجتماعية، و قسم التربية الحركية.

المجال الزمني: تم الشروع في الجانب التطبيقي من هذه الدراسة ابتداء من فيفري 2016 إلى غاية ماي من نفس السنة.

المجال البشري: حسب ما هو موضح بالعنوان، فإن الدراسة الحالية تمت على طلبة الجامعة، و تحديدا على طلبة السنة الثانية ليسانس من كل قسم.

رابعاً: عينة الدراسة الأساسية و كيفية اختيارها

1- التعريف بالعينة:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة العينة القصدية. و يتم اختيار أفراد هذه العينة على خبرة الباحث بالخصائص و المميزات التي تجعلها ممثلة تمثيلاً جيداً لأفراد المجتمع. و في ذلك اعتمدت الباحثة على طريقة للبحث عن أفراد العينة و تطبيق المقاييس الخاصة بالدراسة في نفس الوقت، و كان ذلك من خلال الاتصال برؤساء الأقسام و اخذ إذن منهم بالسماح لنا بإجراء هذا الجانب الميداني من الدراسة على مستوى الأقسام، و مع الحصول على التوقيت الزمني المناسب تم التوجه إلى أفواج الطلبة و شرح موضوع الدراسة و أهدافها، و قبل البدء بتوزيع المقاييس كنا نؤكد للطلبة أن هذه الأخيرة تخص الأفراد الذين يرون أنهم مدمنين على الانترنت، و أنهم غير معنيين الأفراد الذين لديهم أسباب تخص الدراسة أو العمل فيما يخص استخدامهم لهذه الشبكة.

هكذا و باستخدام اختبار كمبرلي يونغ لكشف درجة الإدمان و الذي سيتم التطرق إليه لاحقاً، تم اختيار 114 حالة مدمنة على الانترنت و ذلك وفقاً للشروط التالية:

- مبدئياً، التصريح الشخصي للحالة لاستخدامه الزائد للانترنت و إدمانه عليها.
- أن يكون استخدامه لها خارج نطاق الدراسة أو العمل.
- أن يتحصل في اختبار إدمان الانترنت لكمبرلي يونغ على الدرجة (≤ 80)، حيث انه كلما تحصل الفرد على أعلى الدرجات كلما اعتبر مدمناً على الانترنت، و قد حددت الباحثة هذه الدرجة للتحقق فعلياً من مستوى مرتفع من الإدمان على هذه الشبكة.

و قد تم توزيع أكثر من 500 نسخة من المقاييس المستخدمة للدراسة و بعد حساب الدرجات المتحصل عليها في مقياس إدمان الانترنت، لكل فرد، و كذلك بعد استبعاد الإجابات التي لم تكن كاملة في جميع البنود الخاصة بالمقاييس، أو أنها لم تستوفي الشروط، تم اختيار 114 حالة كانت ممثلة لعينة الدراسة.

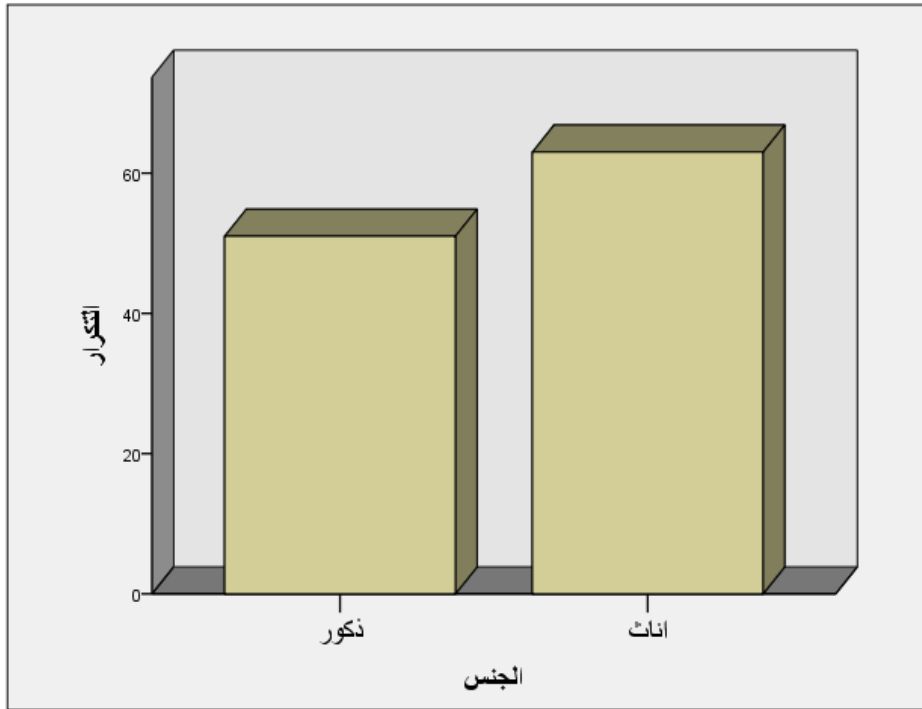
2- خصائص العينة:

حسب الجنس:

جدول رقم (2) يبين خصائص العينة حسب الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
44.7	51	ذكور
55.3	63	إناث
100	114	المجموع

من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة الإناث التي شكلت (55.3%) مرتفعة بفارق 10.6% عن نسبة الذكور التي شكلت (44.7%).



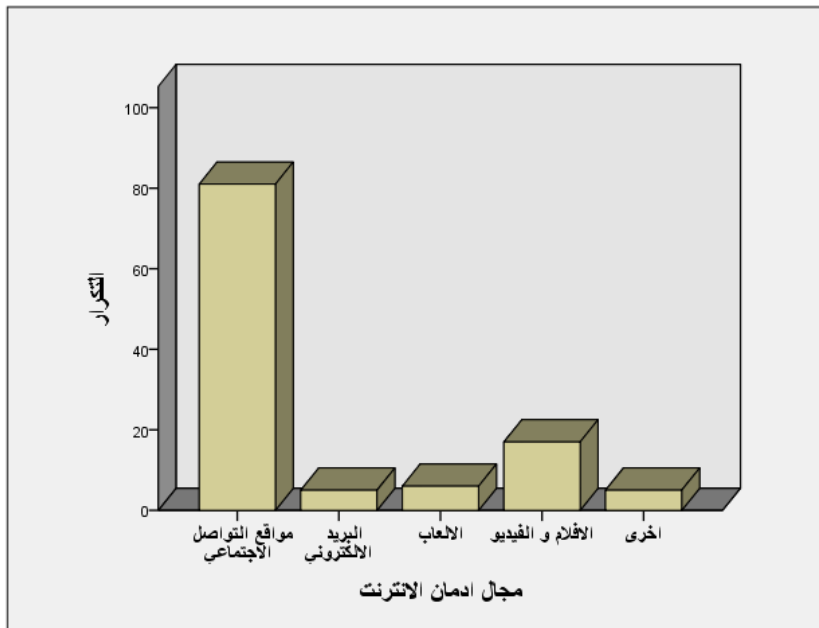
مخطط بياني رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

حسب مجال الإدمان على الانترنت:

جدول رقم (3) يبين خصائص العينة حسب مجال الإدمان على الانترنت:

النسبة المئوية %	التكرار	مجال إدمان الانترنت
71.1	81	مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك)
4.4	5	البريد الالكتروني
5.3	6	الألعاب
14.9	17	الأفلام و الفيديو
4.4	5	أخرى
100	114	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن مواقع التواصل الاجتماعي تحتل أعلى نسبة، و هي أكثر المجالات اهتماما لدى المدمنين حيث شكلت النسبة (71.1 %)، و يليها مجال إدمان الأفلام و الفيديو بنسبة قدرت ب (14.9%)، في حين شكلت الألعاب نسبة اقل مما سبق قدرت ب (5.3%)، في حين تساوت نسبة كل من مجال البريد الالكتروني و مجالات أخرى غير محددة فقد ظهرت بنسبة (4.4%) لكل مجال بين أفراد العينة و لتكون النسبة الأقل في جميع المجالات.



مخطط بياني رقم (2)
يوضح توزيع أفراد العينة
حسب مجال الإدمان على
الانترنت

خامساً: المقاييس المستخدمة في الدراسة

في هذا الجانب الميداني اعتمدنا على ثلاث اختبارات أو مقاييس و هي:

- اختبار الإدمان على الانترنت لكمبرلي يونغ (IAT)
- مقياس كاتل للعوامل الستة عشر للشخصية (16PF)
- استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة (من إعداد الباحثة).

حيث تسبق هذه المقاييس صفحة خاصة عن البيانات الشخصية لكل فرد من أفراد العينة.

1- اختبار الإدمان على الانترنت لكمبرلي يونغ Internet Addiction Test (IAT):

1-1 وصف اختبار الإدمان على الانترنت :

تم الاعتماد على اختبار الإدمان على الانترنت لقياس درجة التبعية ومستوى الإدمان عند مستعملي الانترنت لصاحبه كمبرلي يونغ (Kimberly Young)، التي قدمت أول بحث عن إدمان الانترنت في سنة 1996 في المؤتمر السنوي للاتحاد النفسي الأمريكي الذي عقد في تورنتو في ورقتها "إدمان الإنترنت : ظهور اضطراب جديد". و التي قدمت العديد من الدراسات عن إدمان الانترنت. حيث طبق هذا الاختبار في دراسات عديدة و على مجتمعات مختلفة، كما انه تم تطبيقه من طرف الباحثة خلال دراستها في الماجستير لموضوع الإدمان على الانترنت و علاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة (سلوك النوم و سلوك التغذية) حيث تم تعديل بعض العبارات لتناسب مع الدراسة، و تم الموافقة عليها من قبل مجموعة من المحكمين، ثم تم حساب الخصائص السيكومترية له، لتتأكد من صلاحيته للتطبيق الميداني.

يتكون I.A.T من 20 بندا يتعلق باستخدام الانترنت، حيث تتضمن التبعية السيكلوجية والسلوك ألقسري، وآثار الانسحاب، إضافة إلى علاقتها باضطرابات النوم، مشاكل

أسرية، وسوء تنظيم الوقت... و قد وضع هذا الاختبار في الموقع الخاص بإدمان الانترنت تحت إشراف **كمبرلي يونغ**، حتى يتسنى للعديد معرفة درجة إدمانهم على الانترنت، و تمت ترجمته من الانجليزية إلى العربية في العديد من المراجع، سواء في الكتب أو المواقع الالكترونية.

تمت الإجابة على كل بند باختيار أحد البدائل التالية: نادرا (1)، أحيانا (2)، تكرارا (3)، كثيرا (4)، دائما (5)، أبدا (0). ومجموع درجات الإجابات تكون محصورة في المجال [20 ، 100].

تصحيح الاختبار: يتم جمع النقاط الخاصة بالعشرين سؤالاً... وسنجد أنه كلما كان ناتج الجمع أعلى كان الإدمان على الانترنت أعلى.

من 20-49 نقطة: استعمالك للنيت يقع في المعدل الطبيعي... ربما أنك تستخدم الانترنت كثيرا عن المعتاد في بعض الأوقات.. ولكنك في النهاية تستطيع التحكم في حجم استخدامك لها.

من 50-79 نقطة: أنت تواجه من حين لآخر بعض الإفراط في استخدام الانترنت والتي تسبب لك بعض المشاكل في حياتك العملية والشخصية.. عليك أن تتفكر في أثر ذلك على حياتك.

من 80-100 نقطة: استعمالك المفرط للانترنت يسبب لك الكثير من المشاكل من الواجب عليك أن تنظر إلى الآثار السلبية للانترنت على حياتك و تسعى لإيجاد حلول للمشكلة.

2-1 حساب الخصائص السيكومترية للاختبار:

لحساب الخصائص السيكومترية لهذا الاختبار، تم تطبيقه على فوج من قسم العلوم الاجتماعية يتكون من 30 طالب من غير عينة الدراسة الأساسية، و بعد ذلك قمنا بحساب صدق و ثبات الاختبار، و كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس و معامل (α) كرونباخ عند حذف العبارة لاختبار الإدمان على الانترنت:

معامل الارتباط الخطي (Pearson)	قيمة (α) كرونباخ عند حذف العبارة	رقم العبارة
0.577**	0.824	01
0.554**	0.825	02
0.626**	0.823	03
0.435*	0.827	04
0.742**	0.821	05
0.457*	0.826	06
0.392*	0.828	07
0.506**	0.826	08
0.571**	0.824	09
0.605**	0.824	10
0.432*	0.827	11
0.622**	0.823	12
0.554**	0.825	13
0.605**	0.824	14
0.647**	0.823	15
0.434*	0.827	16
0.578**	0.824	17
0.492**	0.826	18
0.593**	0.824	19
0.578**	0.824	20

جدول رقم (5)

يوضح معامل ثبات (cc) كرونباخ لاختبار الإدمان على الانترنت:

عدد العبارات	قيمة معامل (cc) كرونباخ
20	0.828

ملاحظة:

- تدل النجمتان المكتوبتان فوق معامل الارتباط في الجدول على أن معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.01)
- أما النجمة الواحدة فتدل على أن معامل الارتباط دال عند مستوى الدلالة (0.05).
- صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن الاختبار يقيس فعلا ما صمم لقياسه. ولقد تم حساب صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي (صدق التكوين)، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي لـ كارل بيرسون (Pearson) بين كل عبارة من الاختبار و الدرجة الكلية له.

و قد كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (4)، حيث يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للاختبار، و التي تراوحت بين (0.392 و 0.742)، دالة عند مستوى دلالة مساو ل (0.01)، ماعدا العبارات ذات الأرقام (4، 6، 7، 11، 16) فهي دالة عند المستوى (0.05)، مما يعطي الدليل على أن الاختبار يمتاز باتساق داخلي.

ب- ثبات الاختبار:

عن طريق معامل (α) كرونباخ ، و معامل (α) كرونباخ عند حذف العبارة:

يوضح العمود الأول من الجدول رقم (4) معامل (α) كرونباخ عند حذف العبارة. فإذا زادت قيمة ألفا كرونباخ عند حذف العبارة عن قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلي ، دل ذلك على أن هذه العبارة تضعف المقياس، و أن حذف هذه العبارة يؤدي إلى زيادة الثبات (عبد الفتاح، عز حسن، 2008، ص ص.563-564).

مما سبق، ومن الجدول رقم (4) يتضح أن جميع العبارات المكونة للاختبار الإدمان على الانترنت تساهم في زيادة الثبات لهذا الاختبار. حيث أن معامل ألفا كرونباخ لجميع العناصر مساو أو أقل من معامل ألفا الإجمالي.

و بالرجوع إلى الجدول رقم (5) يتضح أن قيمة معامل (α) كرونباخ للاختبار بلغت (0.828) و هي درجة مرتفعة، مما يدل على أن الاختبار يمتاز بالثبات، و بالتالي صلاحيته للتطبيق الميداني.

عن طريق معامل ثبات إعادة الاختبار:

إن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، و يقاس هذا الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي تحصل عليها الأفراد في المرة الأولى، و بين نتائج الاختبار في المرة الثانية، فإذا ثبتت الدرجات في الاختبارين و تطابقت، قيل إن درجة ثبات الاختبار كبيرة (السيد، فؤاد البهي، 2006، ص.378).

و بالنسبة لثبات هذا الاختبار، فبعد مدة 15 يوم من التطبيق الأول للاختبار، تم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة السابقة، و بحساب معامل ثبات " إعادة الاختبار " تحصلنا على مايلي:

جدول رقم (6) يوضح معامل ثبات "إعادة الاختبار" لاختبار الإدمان على الانترنت:

قيمة معامل ثبات "إعادة الاختبار"	عدد العبارات	ن	
0.843**	20	30	اختبار إدمان الانترنت

حيث تدل قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار المتحصل عليها و المرتفعة على ثبات الاختبار. حيث كانت هذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

تم التأكد من صدق و ثبات اختبار الإدمان على الانترنت و ذلك في بيئتنا، و بالتالي صلاحيته للتطبيق الميداني في هذه الدراسة.

2- مقياس العوامل الستة عشر للشخصية:

1-2 وصف المقياس:

قامت الباحثة بالاطلاع على كل ما يتعلق بمقاييس تقدير سمات الشخصية، فوجدت أن هناك عدة اختبارات تقيس الشخصية منطلقاً من نظريات الشخصية و هي تختلف في سمات الشخصية التي تقيسها منها: اختبار كالفورنيا لتحليل الصحة العقلية (CMHA) اختبار روتر الخاص بإكمال الجمل (RISB) اختبار مينيسوتا (MMPI) ...

لكن الباحثة استخدمت في هذه الدراسة مقياس عوامل الشخصية الستة عشر (The Sixteen Personality Factors test) لعالم النفس الأمريكي الشهير رايموند كاتل و الذي يشار إليه اختصاراً ب (16 PF) .

فهذا المقياس نتيجة جهود لثلاث عقود قام بها كاتل مع العديد من زملائه. و قد بدأ كاتل بإعداده بقصد قياس مكونات الشخصية الإنسانية، و كانت طريقته هي تحديد هذه المكونات ثم إعداد المقاييس التي تقيسها. و قد صمم هذا المقياس باعتماد نظرية السمات و منهج التحليل العملي ليقاس الأبعاد الأساسية للشخصية.

و في هذا المجال يشير **فرنهام Furnham** (1991) إلى انه المقياس الأكثر استخداما بشكل منظم و واسع للتنبؤ بالنجاح المهني، و في مجال البحث و الإرشاد، و المجالات التربوية، و الخيارات الشخصية، بالإضافة إلى استخدامه في الميدان العيادي و الصناعي و التجاري و الإرشادي و الزواجي و غيرها...

كما أشار **بوروس** في الكتاب السنوي للقياسات العقلية أن هذا المقياس يعد الثاني بعد اختبار مينيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، من حيث عدد البحوث التي أجريت حوله، و الخامس من حيث الاستخدام في المؤسسات النفسية (الفاعوري، أيهم، ب.ت).

في سنة 1998م، قام الباحثان **محمد عبد الرحمان و صالح أبو عبادة** بترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية و الاتفاق على أفضل صيغة للبنود تعطي المعنى الصحيح للبنود في الصيغة الأجنبية و عرض المقياس مع الأصل على متخصصين في اللغة الانجليزية لمطابقة بنوده مع الصورة الأصلية، و تم تكييفه على البيئة السعودية و البيئة المصرية بعد تعديل بعض البنود (عبد الرحمان، محمد السيد، و أبو عبادة، صالح بن عبد الله، 1998، ص.9) ، كما قام بتعريبه على البيئة السعودية فريق جامعة نايف للعلوم الأمنية سنة 2009 م.

تحصلت الباحثة على عدد من النسخ المعربة و البعض منها المختصر في عدد السمات، لكن تم الاعتماد على هذا الاختبار بهذه الصيغة (كما هو موضح في الملاحق) نظرا لتضمنه لعدد من العوامل الجوهرية و القيمة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، و التي عمدت الباحثة إلى معاينتها و الكشف عنها و التعرف عليها بهدف فهم أفضل لشخصية مدمني الانترنت من طلاب الجامعة.

يحتوي هذا المقياس على ستة عشر سمة (سبق التطرق إليها في الجانب النظري) متمثلة في:

- العامل A التآلف (المنفتح / الانطوائي)
- العامل B الذكاء (الذكاء / الغباء)
- العامل C الثبات الانفعالي (هادئ / سهل الاستثارة)
- لعامل E السيطرة (محب للسيطرة / خاضع)

- العامل F الاندفاعية أو الحماس (المرح / الاتزان)
- العامل G الامتثال أو الانسجام (حي الضمير / غير مبالي أو نفعي)
- العامل H الجرأة (جريء / خجول)
- العامل I الحساسية (الخنوع / قوي الإرادة)
- العامل L الارتياب (الشك / الثقة)
- العامل M التخيل (ذو خيال / عملي)
- العامل N الدهاء (الحنكة) (داهية/ ساذج)
- العامل O عدم الاطمئنان (غير مطمئن / مطمئن)
- العامل Q1 الراديكالية (مجدد / تقليدي)
- العامل Q2 الاكتفاء الذاتي (مستقل / اتكالي)
- العامل Q3 التنظيم الذاتي (منضبط/ غير منضبط)
- العامل Q4 التوتر (متوتر/ الاسترخاء)

تعتبر كل سمة من هذه السمات ثنائية القطب. و في مجمله يحتوي المقياس على (187) فقرة، (184) فقرة تقيس العوامل الستة عشر، والثلاث الباقيات ذات الأرقام (1، 2، 187) فقرات أضيفت لإدخال المفحوص جو الاختبار .

لكل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل للإجابة، و علامة كل فقرة موزعة ما بين (صفر، 1 ، 2) ما عدا العامل الثاني (عامل الذكاء) و يرمز له (B) حيث أعطي للإجابة الصحيحة علامة واحدة وللإجابتين الباقيتين صفر .

اعتبر كل عامل مستقل عن العوامل الأخرى و يبلغ عدد فقرات كل عامل بين (10-14) فقرة و ر لا تشترك الفقرة في أكثر من عامل واحد. مدة تطبيق المقياس ما بين (45 – 60) دقيقة .

و الجدول التالي يوضح أعداد و أرقام الفقرات على العوامل الستة عشر لمقياس كاتل:

جدول رقم (7) يوضح أعداد وأرقام الفقرات على العوامل الستة عشر لمقياس كاتل

أرقام الفقرات														عدد فقراته	رمز العامل
				176	151	126	101	76	52	51	27	26	3	10	A
	178	177	153	152	128	127	103	102	78	77	54	53	28	13	B
179	155	154	130	129	105	104	80	79	55	30	29	5	4	14	C
		181	180	156	131	106	81	57	56	32	31	7	6	12	E
	183	182	158	157	133	132	108	107	83	82	58	33	8	13	F
				185	184	160	159	134	109	84	59	34	9	10	G
	186	161	136	135	111	110	86	85	61	60	36	35	10	13	H
				163	162	138	137	112	87	62	37	12	11	10	I
				164	139	114	113	89	88	64	63	38	13	10	L
	166	165	141	140	116	115	91	90	65	40	39	15	14	13	M
				167	142	117	92	67	66	42	41	17	16	10	N
	168	144	143	119	118	94	93	69	68	44	43	19	18	13	O
				170	169	145	120	95	70	46	45	21	20	10	Q1
				171	146	122	121	97	96	72	71	47	22	10	Q2
				173	172	148	147	123	98	73	48	24	23	10	Q3
	175	174	150	149	125	124	100	99	75	74	50	49	25	13	Q4
														184	مجموع

أجرت الباحثة بعض التعديلات التي رأتها مناسبة على بعض الفقرات، و كانت مبنية على مقارنة الترجمات المختلفة للمقياس، و اختيار اقرب العبارات للاستيعاب و الفهم من طرف المفحوص. و قد مست هذه التعديلات الفقرات التالية:

الفقرة (14): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (القدرات والخصائص التي يرثها الأفراد عن الوالدين لها أهمية اكبر من التي يقر بها الناس)

الفقرة (51): التعديل مس الإجابة ج حيث كانت الصيغة السابقة (مدير اوتيل)

الفقرة (58): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (اعتقد في)

الفقرة (84): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (في العمل من الأهمية بمكان أن تكون محبوبا من الناس المناسبين من أن تعمل بوظيفة ممتازة)

الفقرة (86): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (ليس من السهل دائما أن توضيح أفكار في كلمات لذلك فلا أقاطع مناقشة بالسهولة التي يقوم بها اغلب الناس)

الفقرة (90): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (الجماعات المهملة التي تقول إن أفضل الأشياء بالحياة هي التي يحصل عليها مجانا، عادة لا تعمل للكسب)

الفقرة (92): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (إن الشخص الذي نجد إن طموحاته تجرح وتؤذي صديقا عزيزا ربما يظل معتبرا أنسانا عاديا و مواطنا جديرا بالاحترام و التقدير)

الفقرة (97): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (كثير من الناس يناقشون مشاكلهم و يطلبون نصيحتي عندما أحدا ليحدثهم)

الفقرة (101): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (استمتع كثيرا كوني)

الفقرة (102): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (نيسان بالنسبة لآذار)

الفقرة (105) : التعديل مس الإجابة ج حيث كانت الصيغة السابقة (أكثر من دزينة)

الفقرة (109): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (استمتع لقضاء أحسن وقتي و قوتي لـ)

الفقرة (124): التعديل مس الإجابة ب حيث كانت الصيغة السابقة (بالتأكيد للأبد)

الفقرة (140): التعديل مس عبارة الفقرة حيث كانت سابقا (إن اهتمامي لأن أكون رجلا ناجحا عمليا و ماديا اقل من اهتمامي بالسعي وراء الحقائق القيمة و الروحية)

الفقرة (173): التعديل مس الإجابة ج حيث كانت الصيغة السابقة (أكثر من رجل أحلام)

الفقرة (176): التعديل مس الإجابة ج حيث كانت الصيغة السابقة (مساعد لساعاتي)

و لقد تم التحقق من صدق و ثبات المقياس على البيئة العربية في عدة دراسات سابقة، حيث وجد الباحثان عبد الرحمان و أبو عبادة أن كل قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) في العينة السعودية و بعضها دالة عند مستوى (0.05) في العينة المصرية مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس و تماسكها، و بلغت قيم معاملات الثبات في العينة السعودية (0.85) أما في العينة المصرية فقد بلغت معاملات الثبات (0.78) و هي قيم مناسبة تؤكد ثبات المقياس (عبد الرحمان ، محمد السيد، و أبو عبادة، صالح بن عبد الله 1998، ص.49)

كما تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في دراسة بقسم التربية و الدراسات الإنسانية بسلطنة عمان ، و اعتمد في ذلك على الصدق الظاهري و صدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين كل سمة من سمات الشخصية في المقياس و الدرجة الكلية للمقياس بين (0.66-0.83) حيث كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً. و للتحقق من ثبات المقياس، تم استخراج معامل الثبات عن طريق ألفا كرونباخ، و بذلك توافرت لدى أداة الدراسة هذه، دلالات صدق و ثبات كافية لأغراض الدراسة (البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم، 2014، ص.83-84) .

بالإضافة إلى العديد من الدراسات العربية، منها السورية وفي الرياض و غيرها التي أثبتت مدى صدق المقياس و ثباته لتطبيقه على البيئة العربية

2-2 حساب الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الستة عشر:

لحساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، تم تطبيقه على 30 طالبا من غير عينة الدراسة على فوج من قسم العلوم الإنسانية، و بعد ذلك قمنا بحساب صدق و ثبات الاختبار، و فيما يلي حساب للخصائص السيكومترية الخاصة بالمقياس:

أ- حساب صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي:

صدق التكوين (الاتساق الداخلي):

تم حساب صدق الاختبار عن طريق الاتساق الداخلي (صدق التكوين)، و ذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي لـ كارل بيرسون (Pearson) بين كل فقرة و الدرجة الكلية للسمة التي تنتمي إليها، و قد تحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم (8) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التآلف (A) و كل

فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.417*	3
0.391*	26
0.585**	27
0.585**	51
0.293-	52
0.416*	76
0.413*	101
0.476**	126
0.541**	151
0.585**	176

من الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للسمة و الفقرات التي تنتمي إليها دالة إحصائياً، حيث أن الفقرات ذات الأرقام (3، 26، 76، 101) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، و الفقرات (27، 51، 126، 151، 176) دالة عند المستوى (0.01)، ماعدا الفقرة رقم (52) فهي غير دالة إحصائياً. مما يعطي الدليل على أن سمة التآلف تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (9) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة ذكاء (B) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.462*	28
0.509**	53
0.392*	54
0.429*	77
0.429*	78
0.396*	102
0.462*	103
0.385*	127
-0.575**	128
0.416*	152
0.457*	153
0.429*	177
-0.314	178

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية للسمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ماعدا الفقرتين (53)، و (128) ذات معامل الارتباط السالب فهي دالة عند (0.01). في حين أن الفقرة (178) ذات معامل ارتباط سلبي غير دال إحصائياً. و هذا ما يفسر وجود اتساق داخلي في سمة الذكاء.

جدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الثبات الانفعالي (C) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.429*	4
0.390*	5
0.421*	29
0.421*	30
0.469**	55
0.471**	79
0.380*	80
0.418*	104
0.487**	105
0.421*	129
0.604**	130
0.437*	154
0.450*	155
0.402*	179

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية للسمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ماعدا الفقرات (55، 79، 105، 130) فهي دالة عند (0.01)، و هذا ما يفسر وجود اتساق داخلي في سمة الثبات الانفعالي.

جدول رقم (11) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة السيطرة (E) و كل فقرة من الفقرات

التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
- 0.451*	6
0.448*	7
0.407*	31
0.400*	32
0.551*	56
0.493*	57
0.433*	81
0.397*	106
0.439*	131
0.382*	156
-0.420*	180
0.521**	181

من الجدول السابق يتضح أن الفقرتين (6، 180) ذات معامل ارتباط سالب، و هو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أما باقي الفقرات فلها معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند نفس المستوى، ماعدا الفقرة (181) فهي دالة عند المستوى (0.01)، و هذا ما يدل على أن سمة السيطرة تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (12) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الانبساطية

(F) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.423*	8
0.439*	33
0.639**	58
0.400*	82
0.431*	83
0.535**	107
0.566**	108
0.447*	132
0.419*	133
- 0.434*	157
0.419*	158
0.443*	182
0.446*	183

من الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ما عدا الفقرات (58، 107، 108) فهي دالة عند المستوى (0.01)، مع وجود علاقة ارتباطيه مرتفعة و سالبة للفقرة (157) و هي دالة إحصائياً، و هذا ما يشير إلى وجود اتساق داخلي للسمة.

جدول رقم (13) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الامتثال (G)

و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.471**	9
0.073	34
0.427*	59
0.485**	84
0.487**	109
0.505**	134
0.436*	159
0.464**	160
0.558**	184
0.648**	185

من الجدول السابق نلاحظ أن معامل الارتباط للفقرة (34) ضعيف و غير دال إحصائياً، في حين معامل الارتباط للفقرة (59، 159) دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، أما معاملات الارتباط لباقي الفقرات فهي مرتفعة و تراوحت بين (0.464، و 0.648) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، و هذا يشير إلى وجود اتساق داخلي لسمة الامتثال.

جدول رقم (14) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الجراءة (H) و كل فقرة من الفقرات

التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.425*	10
0.655**	35
0.443*	36
0.712**	60
0.425*	61
0.417*	85
0.484**	86
0.419*	110
- 0.477**	111
0.663**	135
0.425*	136
0.438*	161
0.196	168

من الجدول السابق نلاحظ وجود معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) و ذلك للفقرات (10، 36، 61، 85، 110، 136، 161) في حين أن معامل الارتباط للفقرات (35، 60، 86، 111، 13) دالة عند المستوى (0.01) مع وجود معامل ارتباط سالب للفقرة (111)، أما الفقرة (168) فقد أظهرت علاقة ارتباطيه ضعيفة و غير دالة إحصائياً. مما سبق يمكن القول بان سمة الجراءة تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (15) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الحساسية (I) و كل فقرة من الفقرات

التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.551**	11
0.587**	12
0.606**	37
0.396*	62
0.591**	87
0.478**	112
0.700**	137
0.598**	138
0.474**	162
0.579**	163

من الجدول السابق نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة تراوحت بين (0.396 و 0.700) و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما عدا الفقرة (62) فهي دالة عند المستوى (0.05) و هذا ما يشير إلى أن سمة الحساسية تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (16) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الارتياح (L) و كل فقرة من الفقرات

التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.397*	13
0.656**	38
0.558**	63
-0.114	64
0.620**	88
0.408*	89
0.684**	113
0.502**	114
0.684**	139
0.403*	164

من الجدول السابق نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه سالبة غير دالة إحصائيا و ذلك في الفقرة (64)، في حين نلاحظ وجود معاملات ارتباطيه مرتفعة تراوحت بين (0.397 و 0.684) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بالنسبة لل فقرات (38، 63، 88، 113، 114، 139) و دالة إحصائيا عند المستوى (0.05) بالنسبة لل فقرات (13، 89، 164)، و هذا يعطي دليل على أن سمة الارتياح تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (17) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التخيل (M) و كل فقرة من الفقرات

التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.398*	14
0.459*	15
0.419*	39
0.646**	40
0.501**	65
0.547**	90
0.648**	91
0.598**	115
0.479**	116
0.407*	140
0.436*	141
0.559**	165
0.264	166

من الجدول السابق نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا و ذلك في الفقرة (166)، في حين نلاحظ وجود معاملات ارتباطيه مرتفعة تراوحت بين (0.398 و 0.648) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بالنسبة لل فقرات (40، 65، 90، 91، 115، 165) و دالة إحصائيا عند المستوى (0.05) بالنسبة لل فقرات (14، 15، 39، 140، 141)، و هذا يعطي دليل على أن سمة التخيل تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (18) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الدهاء (N) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم العبارة
0.445*	16
0.756**	17
0.448*	41
0.548**	42
-0.027	66
0.500**	67
0.550**	92
0.554**	117
0.404*	142
0.684**	167

من الجدول السابق نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا و ذلك في الفقرة (66)، في حين نلاحظ وجود معاملات ارتباطيه مرتفعة تراوحت بين (0.404 و (0.756) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بالنسبة للفقرات (17، 42، 67، 92، 117، 167) و دالة إحصائيا عند المستوى (0.05) بالنسبة للفقرات (16، 41، 39، 142)، و هذا يعطي دليل على أن سمة الدهاء تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (19) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الاطمئنان (O) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.423*	18
0.453*	19
0.496**	43
0.412*	44
0.460**	68
0.548**	69
-0.470**	93
0.404*	94
0.441*	118
0.416*	119
-0.290	143
0.413*	144
0.419*	168

من الجدول السابق نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا و ذلك في الفقرة (143)، في حين نلاحظ وجود معاملات ارتباطيه مرتفعة تراوحت بين (0.404 و 0.548) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بالنسبة لل فقرات (43، 68، 69) مع وجود معامل ارتباط سلبي بالنسبة للفقرة (93) دال عند نفس المستوى، و كذلك وجود دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) بالنسبة لل فقرات (18، 19، 44، 94، 118، 119، 144، 168)، و هذا يعطي دليل على أن سمة الاطمئنان تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (20) يوضح

معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة الراديكالية (Q1) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.448*	20
0.602**	21
0.585**	45
0.470**	46
0.489**	70
0.579**	95
0.686**	120
0.499**	145
0.224	169
0.501**	170

يوضح الجدول السابق أن سمة الراديكالية تمتاز باتساق داخلي، حيث أن اغلب معاملات الارتباط مرتفعة تراوحت بين (0.448 و 0.686) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ما عدا الفقرة (20) فهي دالة عند المستوى (0.05)، في حين نجد معامل ارتباط غير دال إحصائيا بالنسبة للفقرة (169).

جدول رقم (21) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة كفاية الذات

(Q2) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.700**	22
0.443*	47
0.562**	71
0.408*	72
0.486**	96
0.644**	97
0.472**	121
0.499**	122
-0.04	146
0.427*	171

من الجدول السابق نلاحظ وجود علاقة ارتباطيه غير دالة إحصائيا و ذلك في الفقرة (146)، في حين نلاحظ وجود معاملات ارتباطيه مرتفعة تراوحت بين (0.408 و 0.700) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ماعدا الفقرات (47، 72، 171) فهي دالة عند المستوى (0.05)، و هذا يعطي دليل على أن سمة كفاية الذات تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (22) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التنظيم الذاتي

(Q3) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.546**	23
0.401*	24
0.719**	48
0.404*	73
0.451*	98
-0.362*	123
0.467**	147
0.413*	148
0.688**	172
0.426*	173

الجدول السابق يوضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة تراوحت بين (0.362 و 0.719) و هي دالة إحصائياً عند المستوى (0.05) بالنسبة للفقرات (24، 73، 98، 148، 173) و دالة إحصائياً عند المستوى (0.01) بالنسبة للفقرات (23، 48، 147، 172)، أما الفقرة (123) فلها معامل ارتباط سلبي دال إحصائياً عند المستوى (0.05)، و هذا يعطي دليل على أن سمة التنظيم الذاتي تمتاز باتساق داخلي.

جدول رقم (23) يوضح معامل الارتباط الخطي بين الدرجة الكلية لسمة التوتر (Q4) و كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليها:

معامل الارتباط الخطي	رقم الفقرة
0.499**	25
0.466**	49
0.404*	50
-0.525**	74
0.646**	75
0.711**	99
0.660**	100
0.562**	124
0.463**	125
0.434*	149
0.413*	150
0.688**	174
0.419**	175

الجدول السابق يوضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة تراوحت بين (0.404 و 0.711) و أغلبها دال إحصائياً عند المستوى (0.01) ماعدا الفقرات (50، 149، 150) فهي دالة إحصائياً عند المستوى (0.05) مع وجود معامل ارتباط سلبي دال إحصائياً عند المستوى (0.01) بالنسبة للفقرة (74)، و هذا يعطي دليل على أن سمة التوتر تمتاز باتساق داخلي.

للإشارة هناك نوعان من الاختبارات النفسية. الأول اختبارات انبثقت عن نظرية نفسية من أجل اختبار فروض ثم استنباطها من هذه النظريات. و هذه الاختبارات لا يجوز تقدير صدقها بطريقة استشارة الخبراء/ المحكمين. لأن استشارة هؤلاء سوف ينجر عنها حتما إحداث تغييرات و تعديلات في الاختبار. و بما أن الاختبار صادر عن نظرية فإن أي تعديل أو تغيير فيه يصاحبه بالضرورة تعديل و تغيير في النظرية و في فروضها. و هذا

في الحقيقة لا يقوم به إلا صاحب النظرية نفسه ، أو يقوم به الذي يريد إدخال تعديلات في النظرية (معمرية، بشير، 2007، ص. 138). و بالتالي فقد أبقينا على العبارات الغير صادقة في كل سمة من سمات الشخصية.

ب- حساب ثبات المقياس:

عن طريق معامل ثبات "إعادة الاختبار":

تم إعادة تطبيق هذا المقياس على نفس أفراد العينة السابقة الذكر و ذلك بعد مرور 15 يوماً من زمن تطبيقه الأول، و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (24) يوضح معامل ثبات "إعادة الاختبار" لكل سمة من سمات الشخصية

السمة	ن	قيمة معامل ثبات "إعادة الاختبار"
A	30	0.801**
B	30	0.794**
C	30	0.862**
E	30	0.738**
F	30	0.614**
G	30	0.870**
H	30	0.784**
I	30	0.733**
L	30	0.739**
M	30	0.836**
N	30	0.687**
O	30	0.653**
Q1	30	0.868**
Q2	30	0.582**
Q3	30	0.634**
Q4	30	0.581**

"ن" عدد أفراد العينة

حيث تدل قيم معامل ثبات إعادة الاختبار المتحصل عليها و المرتفعة لكل سمة من سمات الشخصية على ثبات هذا الاختبار. حيث كانت هذه القيم دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

مما سبق، و بعد حساب الخصائص السيكومترية لمقياس كاتل لسمات الشخصية و ذلك في بيئتنا، تم التأكد من صلاحية هذا المقياس للتطبيق الميداني.

3- استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة:

1-3 وصف الاستبيان:

صمم هذا الاستبيان الذي يخص الاضطرابات السلوكية من طرف الباحثة، و ذلك بهدف الكشف عن مختلف الاضطرابات التي قد تظهر لدى طلاب الجامعة، و لقد اتبعت الباحثة في ذلك مجموعة من الخطوات نوردها في مايلي:

- كما ورد في الدراسة الاستطلاعية، فقد قامت الباحثة بطرح أسئلة على طلبة الجامعة، و من بين هذه الأسئلة ما يخص الآثار السلبية أو الغير مرغوب بها و التي نتجت عن تعلق الفرد بالشبكة و الإدمان عليها، و من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف الطلبة، تم استخلاص أهم المحاور التي قد يتضمنها هذا الاستبيان.
- الاطلاع على الأطر النظرية المتعلقة بالسلوك و الاضطرابات السلوكية، و مراجعة دراسات سابقة تناولت هذا المتغير، و البحث عن المشكلات السلوكية بصورة عامة و تقصي أسبابها، تم تحديد العبارات اللازمة لكل محور.
- تم تحرير الاستبيان و عرض الصورة المبدئية له على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة محمد خيضر بيسكرة، (عبد العالي دبله، بلوم محمد، جابر نصر الدين، عائشة نحوي، قبوق عيسى)، و ذلك بهدف مناقشة المحاور و العبارات التي تم صياغتها في هذا الاستبيان، ثم التأكد من صدق الاستبيان في قياس ما وضع لقياسه.

و بعد مراجعة آراء المحكمين، و في ضوء الاقتراحات و الملاحظات المقدمة من طرفهم، تمت التعديلات اللازمة، و تم تحديد ست محاور أساسية ب 34 عبارة، يحتوي كل محور على عبارات يصل عددها ما بين (4-7) عبارات في كل محور، و تمثلت هذه المحاور في:

- ◀ اضطراب النوم: شمل العبارات التالية (3، 10، 16، 23، 24، 30)
- ◀ اضطراب سلوك التغذية: شمل العبارات التالية (1، 11، 17، 25، 31، 34)
- ◀ اضطرابات نفسية: شمل العبارات التالية (2، 12، 18، 27، 29)
- ◀ اضطراب العلاقات الأسرية و الاجتماعية: شمل العبارات التالية (4، 8، 9، 14، 21، 22، 32)
- ◀ اضطراب مهارات التحصيل الدراسي: شمل العبارات التالية (5، 15، 20، 33)
- ◀ اضطراب السلوك الجنسي: شمل العبارات التالية (6، 7، 13، 19، 26، 28)

وقد وضعت أربع بدائل التالية للإجابة على كل عبارة (نادرا، أحيانا، كثيرا، دائما)، و يتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4) بالترتيب ليتم معالجتها إحصائيا.
1-3 حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان:

لحساب الخصائص السيكومترية لهذا الاستبيان، تم تطبيقه على فوجين من قسم التربية الحركية يتكون من 30 طالب من غير عينة الدراسة، و بعد ذلك قمنا بحساب صدق و ثبات الاستبيان، و فيما يلي حساب للخصائص السيكومترية الخاصة بالاستبيان:

أ- صدق الاستبيان:

تم حساب صدق هذا الاستبيان بطريقة الصدق الظاهري، الصدق التمييزي، و طريقة الصدق الذاتي.

الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق الاستبيان، استخدمت الباحثة الصدق الظاهري، و ذلك من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة المحكمين و التي سبق ذكرها، و ذلك للكشف عن

مدى صدق فقرات الأداة و ملائمتها للدراسة الحالية. و في ضوء الملاحظات المقدمة من طرف المحكمين حول الفقرات و الاستبيان ككل تم الموافقة على الاستبيان من طرف المحكمين، مع إعطاء ملاحظات حول بعض العبارات التي تم حذفها أو إعادة صياغتها بما يتناسب و بيئة الدراسة الحالية.

الصدق التمييزي:

و هو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الدرجات المرتفعة و الدرجات المنخفضة في الاستبيان، و ذلك بأخذ 27% من كل طرف. حيث تم حساب الفروق بين الدرجات المرتفعة و الدرجات المنخفضة لاستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة ، و كانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (25)

يوضح الفروق بين الدرجات المرتفعة و الدرجات المنخفضة في استبيان الاضطرابات

السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة:

الدرجات الطرفية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
الدرجات المرتفعة	8	63.62	5.80	8.68	14	0.00
الدرجات المنخفضة	8	90.62	6.61			

حيث نجد أن قيمة (ت) المساوية ل (8.68) دالة إحصائيا عند (0.01) مما يعني أن للمقياس القدرة التمييزية بين القيم المتطرفة في الاستبيان، وهذا ما يعكس صدق الاستبيان.

الصدق الذاتي:

و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار. و بما أن الثبات يقوم في جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على نفس مجموعة الأفراد التي اجري عليها أول مرة، و بالتالي الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي (السيد، فؤاد البهي، 2006، ص.402). و يحسب الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات، حيث وجدت قيمته الخاصة بهذا الاستبيان مساوية ل (0.944) وهي قيمة مرتفعة، و بالتالي فهو يدل على صدق الاستبيان.

ب- ثبات الاستبيان:

تم حساب الثبات عن طريق حساب قيمة معامل ثبات "إعادة الاختبار"، حيث تم تطبيقه للمرة الثانية على نفس أفراد العينة و ذلك بعد مرور 10- 15 يوم من زمن تطبيقه الأول (حسب كل حالة)، و قد كانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (26) يوضح معامل ثبات "إعادة الاختبار" لاستبيان الاضطرابات السلوكية

المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة:

قيمة معامل ثبات "إعادة الاختبار"	عدد العبارات	ن	
0.893**	34	30	استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة

حيث تدل قيمة معامل ثبات إعادة الاختبار المتحصل عليها و المرتفعة على ثبات هذا الاستبيان. حيث كانت هذه القيمة دالة عند 0.01.

مما سبق، و بعد حساب الخصائص السيكومترية لاستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة و ذلك في بيئتنا، تم التأكد من صلاحية هذه الأداة للتطبيق الميداني.

سادسا: كيفية جمع البيانات الخام و تفرغها

بعد التأكد من صدق و ثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة، تم توزيع المقاييس الثلاثة على أفراد عينة الدراسة الأساسية. و بعد جمعها، صممت الباحثة جدولاً لتفريغ البيانات المتحصل عليها، حتى يتسنى إجراء جميع التحليلات الإحصائية الملائمة. و الجدول التالي يوضح طريقة التقدير:

جدول رقم (27) يوضح طريقة تقدير البيانات:

المتغير	التقدير	دلالة التقدير
الجنس	1	ذكر
	2	أنثى
مجال إدمان الانترنت	1	مواقع التواصل الاجتماعي
	2	البريد الإلكتروني
	3	الألعاب
	4	الأفلام و الفيديو
	5	أخرى

يتضمن الجدول (114) صفا حسب عدد أفراد العينة. و تضمن كذلك (21) عموداً، خصص العمود الأول لترقيم الحالات، و عمود لتحديد الجنس، و عمود آخر لتحديد مجال الإدمان على الانترنت، عمود تضمن الدرجات المتحصل عليها في اختبار الإدمان على الانترنت. و عمود آخر خصص للدرجات المتحصل عليها في استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. أما باقي الأعمدة الستة عشر فقد خصصت للدرجات المتحصل عليها في كل سمة من سمات الشخصية الستة عشرة.

للإشارة، فقد تم إجراء نفس الخطوات فيما يخص حساب الخصائص السيكومترية، حيث صممت الباحثة 16 جدولاً تخص مقياس سمات الشخصية، يحتوي كل جدول على

(30) صف حسب عدد أفراد العينة، و يحتوي على أعمدة تخص الدرجة الكلية للسمة، الدرجات المتحصل عليها لكل فقرة من فقرات السمة، و كذلك الدرجات المتحصل عليها بعد إعادة التطبيق الثاني للمقياس.

وصممت جدول آخر لاختبار الإدمان على الانترنت، تضمن 30 صفا حسب أفراد العينة، كما تضمن أعمدة تخص الدرجة الكلية للاختبار، الدرجة الكلية للاختبار بعد التطبيق الثاني، كذلك 20 عمودا تخص الدرجات المتحصل عليها لكل عبارة من الاختبار.

و بالنسبة لاستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة، فقد تم تصميم جدول يتضمن 30 صفا حسب عدد أفراد العينة، و تضمن أعمدة تخص درجات الاستبيان المتحصل عليها في التطبيق الأول، و عمود آخر لدرجات الاستبيان المتحصل عليها في التطبيق الثاني.

كل هذه الخطوات اتبعت حتى يتسنى إجراء التحليل الإحصائي المطلوب.

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج ال (SPSS).

و من خلال هذا البرنامج فقد تم الاعتماد على مايلي:

◀ **النسبة المئوية:** تم استخدامها للتعرف على خصائص العينة من حيث الجنس، مجال الإدمان على الانترنت.

◀ **المتوسط الحسابي:** يساعدنا في معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوكيات أفراد معينة، فإذا كان المتوسط مرتفعاً دل ذلك على أن قيماً كثيرة مرتفعة، و إذا كان صغيراً دل ذلك على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة. كما يفيد المتوسط في مقارنة متوسطي حسابهما عندما تجري نفس الاختبار على مجموعتين (مقدم، عبد الحفيظ، 1993، ص.69).

و قد تم استخدامه في هذه الدراسة بهدف حساب المتوسط الحسابي لدرجات الذكور و الإناث المتحصل عليها في مقياس كاتل للشخصية، و كذلك المتوسط الحسابي لدرجات الذكور و الإناث في استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة، ثم المقارنة بينها.

◀ **الانحراف المعياري:** يعتبر من أهم مقاييس التشتت، و يعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي و الانحراف المعياري. يفيدنا في معرفة طبيعة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها و هو يتأثر بالمتوسط و الدرجات المتطرفة أو تشتتها و بمدى صلاحية الاختبار المطبق أيضا، و يفيدنا في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى (مقدم، عبد الحفيظ، 1993، ص.71).

و قد استخدم في هذه الدراسة بهدف حساب الانحراف المعياري لدرجات الذكور و الإناث المتحصل عليها في مقياس كاتل للشخصية، و كذلك الانحراف المعياري لدرجات الذكور و الإناث في استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.

◀ **معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation):** هو مقياس للعلاقة الثنائية الخطية بين متغيرين، و يعبر رياضيا عن الارتباط بين متغيرين من خلال معامل الارتباط (r) ، و يأخذ معامل الارتباط قيما تتراوح بين -1 و $+1$ و كلما اقترب معامل الارتباط من النهائيين -1 و $+1$ دل ذلك على علاقة أقوى (دودين، حمزة محمد، 2010، ص ص.140-173).

و قد استخدم في هذه الدراسة بهدف:

- حساب صدق اختبار إيمان الانترنت، من خلال معامل ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للاختبار.
- حساب صدق مقياس كاتل لسمات الشخصية (مقياس العوامل الستة عشر للشخصية) من خلال معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للسمة التي تنتمي اليها.
- حساب معامل ثبات إعادة الاختبار لكل أداة من أدوات الدراسة.

- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه بين الإدمان على الانترنت و سمات الشخصية الستة عشر.
- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطيه بين الإدمان على الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة.
- ◀ **معامل ألفا كرونباخ:** بهدف حساب ثبات اختبار الإدمان على الانترنت.
- ◀ **اختبار T للعينات المستقلة (Independent Samples Test):** يستخدم اختبارت المستقل لفحص فرضية اختلاف الوسط الحسابي بين مجموعتين مستقلتين، كمثل قد يرغب مدرس بمقارنة تحصيل الذكور بتحصيل الإناث في أحد مساقاته. حيث نلاحظ استقلال المجموعتين تماماً، فلا يمكن أن يكون الفرد إلا في مجموعة واحدة، إما ذكر أو أنثى (دودين، حمزة محمد، 2010، ص.62).
- و قد استخدم هذا الاختبار في هذه الدراسة لحساب الصدق التمييزي لاستبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
- ◀ **اختبار مان-ويتني Mann-Whitney U :**
- كون العينة المستخدمة في هذه الدراسة هي عينة قصدية تتكون من 114 فرداً، فإنه يجب استخدام الاختبار الذي يبحث عن الفروق و الملائم لعدد العينة. لذلك استخدم في هذه الحالة اختبار مان-ويتني Mann-Whitney U لمعرفة الفروق في الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى المدمنين على الانترنت من الشباب باختلاف الجنس.
- ◀ **تحليل الانحدار المتعدد:**
- استخدم في هذه الدراسة للتعرف على سمات الشخصية الأكثر تنبأ بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

خلاصة:

لقد جاء في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية التي تمكن من دراسة الفرضيات المصاغة و ذلك بتأكيدا أو نفيها، حيث تم تحديد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسة، ثم عرض الدراسة الاستطلاعية كخطوة أولى و مهمة في الجانب الميداني، و التي مكنت من تحديد العينة و التعريف بها، كما تم تحديد المقاييس التي ستستعمل في هذه الدراسة بعد التأكد من الخصائص السيكومترية و ملائمتها للتطبيق الميداني. و كخطوة أخيرة تم تحديد الأساليب الإحصائية التي سيعتمد عليها في تحليل البيانات التي تم جمعها. كل هذه الخطوات تأتي ممهدة لما سنتطرق إليه في الفصل التالي.

الفصل السادس:

عرض و تحليل النتائج و مناقشتها
على ضوء فرضيات الدراسة

تمهيد:

لقد خصص هذا الفصل لعرض النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق أدوات الدراسة، و تحليلها بأساليب إحصائية معينة و ذلك بهدف التحقق من الفرضيات، و مناقشتها وفقا لما ورد في الجانب النظري حول الموضوع، و كذلك وفقا لنتائج الدراسات السابقة، حيث سيتم مقارنة ما توصلت إليه هذه الأخيرة من نتائج بنتائج الدراسة الحالية على اختلاف المجتمعات و الثقافات.

التذكير بالفرضيات:الفرضية العامة:

توجد سمات شخصية مميزة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت ، حيث أن هناك سمات تنبؤ بظهور اضطرابات سلوكية مرتبطة بصحته.

الفرضيات الجزئية:

- 1- يعتبر الفيسبوك أكثر مجالات الانترنت إدمانا لدى طلاب الجامعة.
- 2- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) لدى طلاب الجامعة.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس.
- 5- تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

أولاً : عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

تشير الفرضية الأولى إلى أنه: " تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) أكثر مجالات الانترنت إدماناً لدى طلاب الجامعة"

1- عرض و تحليل النتائج:

بالرجوع إلى الجدول رقم (3) و الذي يوضح خصائص العينة حسب مجالات الإدمان، يتضح من خلاله أن مواقع التواصل الاجتماعي تحتل أعلى نسبة، و هي أكثر المجالات اهتماماً لدى المدمنين حيث شكلت النسبة (71.1 %)، و يليها مجال إدمان الأفلام و الفيديو بنسبة قدرت ب (14.9%)، و قد شكلت الألعاب نسبة اقل مما سبق قدرت ب (5.3%)، في حين تساوت نسبة كل من مجال البريد الإلكتروني و مجالات أخرى غير محددة حيث ظهرت بنسبة (4.4 %) لكل مجال بين أفراد العينة و لتكون النسبة الأقل في جميع المجالات. مما يعكس صحة الفرضية الأولى.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

أشارت نتائج الفرضية الأولى إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) هي أكثر مجالات الانترنت إدماناً لدى طلاب الجامعة.

لقد جاءت هذه النتائج مخالفة لبعض الدراسات التي بحثت عن أهم ما يرتاده مدمني الانترنت في الشبكة. فقد وجد كل من **شاك و لينج (Chack & Leung, 2004)** أن مدمني الإنترنت يستخدمون الانترنت كثيراً و بشكل مكثف كل يوم من أيام الأسبوع و في جميع المواسم و فصول السنة، و خصوصاً التعامل مع البريد الإلكتروني (1)، و حجرات الشات (2)، و جماعات الأخبار (3)، و ألعاب الإنترنت (4). و علاوة على ذلك فإن الطلاب هم أكثر عرضة لإدمان الإنترنت بسبب زيادة تعرضهم للمشكلات الناتجة عن عدم مرونة جدولهم الزمني الدراسي و قلة الوقت الذي يتحررون فيه من كونهم طلاب. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.26)

أما **عدنان الفرّح (2004 م)** فقد توصل إلى نتائج عدة من بينها أن أكثر المواقع زيارة على شبكة الانترنت هي المواقع الإباحية بنسبة (30%)، ثم الاجتماعية بنسبة (30%)، ثم المواقع التجارية بنسبة (10%). و كانت أكثر الآثار السلبية في الجانب الاجتماعي و أقلها في الجانب المهني. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

إلا أن دراسة **ماجد عبد العزيز الخواجا (2002 م)** توصلت إلى نتائج أهمها أن أفضل مواقع الانترنت التي يرتادها الشباب هي مواقع التسلية و الحوار و التعارف (41%)، و المواقع العلمية (32%)، و المواقع الإخبارية (24%) (بن عمار، سمية، 2014، ص.131)، و هي نتائج غير بعيدة عن نتائج الدراسة الحالية.

فمواقع التواصل الاجتماعي هي خدمات قائمة على شبكة الانترنت، تتيح للأفراد إنشاء صفحة أو بروفييل عام أو شبه عام، وفقا لنظام محدد، و توضح قائمة جميع المستخدمين الآخرين الذين يتشاركون معهم في الاتصال، مع إمكانية الاطلاع على صفحاتهم الخاصة و المعلومات المتاحة. (Danah, m. B., & Nicole, B. E., 2007, October)

و يعتبر "الفيسبوك" أحد أكثر المواقع الاجتماعية جاذبية لدى المستخدمين، ففي الجزائر و حسب موقع "إحصائيات الانترنت العالمية" فقد وصل عدد مستخدمي الفيسبوك و ذلك في سنة 2016 إلى حوالي (15) مليون مستخدم، حيث و حسب ذات الموقع فإن الجزائر تعتبر ثالث أكثر دولة افريقية تستخدم الفيسبوك بعد كل من مصر و نيجيريا على التوالي. (Interet World Stats, N.D.)، و هذه الإحصائيات تدعم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية.

فهذا الفضاء يسمح للمستخدم خصوصا الطالب الجامعي بإبراز ذاته و تحقيقها، سواء عن طريق كشف هويته أو إخفاءها و هي ميزة هذا الموقع، كل ذلك سيزيد من ثقته في نفسه لأنه يعيش الاستقلالية و الحرية التامة في التعبير عن ذاته و الكشف عن مكنوناتها، كذلك التعبير عن انفعالاته و مشاعره، و الإفصاح عن هواياته أو مجالات اهتماماته و إبراز مهاراته، الأمر الذي قد يجعله يتواصل مع من يشاركه في ذلك بسهولة تامة، أيضا يسمح بنقل الأخبار في لحظاتها ما يزيد من التشويق و الإحساس بأنه متميز بالجديد، و قد

يتفاخر بذلك. أيضا تبادل المعارف و المعلومات، و سهولة إجراء البحوث و الوصول إلى المعلومة، بالإضافة إلى التسلية و المرح من خلال عرض و تبادل الصور و الفيديوهات، كذلك إبراز التوجهات الدينية و السياسية، مع تكوين علاقات صداقة جديدة أو توطيد علاقات قديمة التقى بها في هذه المواقع... و غيرها من الأنشطة التي يتعلق بها الطالب الجامعي و يصبح همه الوحيد البقاء متصلا بهذا الموقع لمواكبة كل ما هو جديد فيه.

و لعل ما جاء في دراسة كايث و آخرون ، و التي اتفقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية، ستوضح مختلف نشاطات مستخدمي الفيسبوك، حيث توصل إلى أن الشبكة الاجتماعية الأوسع استخداما كانت Facebook ، حيث شكلت النسبة (92%) من أفراد العينة المستعملين لها. تليها النسبة (29%) يستخدمون my space ، ثم النسبة (18%) يستخدمون linkdln ، في حين يستخدم (13%) موقع twitter. و قد وجدت الدراسة أن هناك فرق كبير في طريقة استخدام الأشخاص لمختلف مواقع الشبكات الاجتماعية حيث أن (52%) مستخدمي " الفيسبوك " و (33%) من مستخدمي twitter يلجون إليهما بصورة يومية، في حين أن (7%) من مستخدمي my space و (6%) من مستخدمي linkdln يفعلون ذلك. كما أسفرت النتائج على أن الأفراد يستخدمون الفيسبوك بشكل يومي كمايلي: (5%) يحدثون صفحتهم الشخصية، (22%) يعلقون على صفحات الآخرين الشخصية و على ما ينشرونه، (20%) يعلقون على صور الآخرين، (26%) يضعون إعجاب على المضمون الذي يضعه الآخرون، (10%) يرسلون رسائل خاصة للمستخدمين الآخرين. (Keith, N. H., & al, 2011)

فكل هذه الخدمات و مع سهولة استخدامها، تجعل المدمن على الانترنت يستغني عن باقي الخدمات المتوفرة على الشبكة، لأنه نستطيع القول أن هذه المواقع شاملة لكل ما قد يتوفر في الشبكة ككل، و هو ما جعلها في ريادة المجالات الأكثر استخداما على شبكة الانترنت.

ثانياً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تشير الفرضية الثانية إلى انه: " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) لدى طلاب الجامعة"

و للتأكد من صحة الفرضية الثانية تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها في مقياس إدمان الانترنت، و الدرجات المتحصل عليها في كل عامل من العوامل الستة عشر للشخصية على حدى، و كانت النتائج كمايلي:

1- عرض و تحليل النتائج:

جدول رقم (28) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل A (التألف) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.466**
العامل A (التألف)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (- 0.466) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين إدمان الانترنت العامل A (التألف). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل التألف.

جدول رقم (29) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل B (الذكاء) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.108
العامل B (الذكاء)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.108 -) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل B (الذكاء). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الذكاء.

جدول رقم (30) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل C (الثبات الانفعالي) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.004
العامل C (الثبات الانفعالي)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.004) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل C (الثبات الانفعالي). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الثبات الانفعالي.

جدول رقم (31) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل E (السيطرة) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.120
العامل E (السيطرة)	

تشير النتائج الموضحة في الجدول السابق إلى أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.120) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل E (السيطرة). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل السيطرة.

جدول رقم (32) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل F (الاندفاعية أو الحماس) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.084
العامل F (الاندفاعية)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.084) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل F (الاندفاعية). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الاندفاعية.

جدول رقم (33) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل G (الامتثال أو الانسجام) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.010
العامل G (الامتثال)	

تشير النتائج الموضحة في الجدول السابق إلى أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (- 0.010) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل G (الامتثال). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الامتثال.

جدول رقم (34) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل H (الجرأة) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.316**
العامل H (الجرأة)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.316 -) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تشير إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل H (الجرأة). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل الجرأة.

جدول رقم (35) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل I (الحساسية) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.050
العامل I (الحساسية)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.050) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل I (الحساسية). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الحساسية.

جدول رقم (36) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل L (الارتياح) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.010
العامل L (الارتياح)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.010 -) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل L (الارتياح). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الارتياح.

جدول رقم (37) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل M (التخيل) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.498**
العامل M (التخيل)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.498) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل M (التخيل). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل التخيل.

جدول رقم (38) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل N (الدهاء) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.323**
العامل N (الدهاء)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.323) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل N (الدهاء). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل الدهاء.

جدول رقم (39) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل O (عدم الاطمئنان) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.268**
العامل O (عدم الاطمئنان)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.268) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل O (عدم الاطمئنان). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل عدم الاطمئنان.

جدول رقم (40) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q1 (الراديكالية) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.593**
العامل Q1 (الراديكالية)	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.593) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل Q1 (الراديكالية). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل الراديكالية.

جدول رقم (41) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q2 (الاكتفاء

الذاتي) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.003
العامل Q2 (الاكتفاء الذاتي)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.003) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q2 (الاكتفاء الذاتي). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل الاكتفاء الذاتي.

جدول رقم (42) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q3 (التنظيم

الذاتي) لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	- 0.186*
العامل Q3 (التنظيم الذاتي)	

* الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (- 0.186) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث تشير إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين إدمان الانترنت و العامل Q3 (التنظيم الذاتي). مما يعكس صحة الفرضية الثانية فيما يخص عامل التنظيم الذاتي.

جدول رقم (43) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q4 (التوتر) لدى

طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.125
العامل Q4 (التوتر)	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط المساوية ل (0.125) غير دالة إحصائياً، مما يعني عدم وجود ارتباط بين إدمان الانترنت و العامل Q4 (التوتر). مما يعكس نفي الفرضية الثانية فيما يخص عامل التوتر.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

لقد توصلنا من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية إلى انه:

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و كل من العوامل M, N, O, Q1.
- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و كل من العوامل A, H, Q3.
- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الإدمان على الانترنت و كل من العوامل B, C, E, F, G, I, L, Q2, Q4.

هذه النتائج تعكس ما توصلت إليه بعض الدراسات حول عدم وجود علاقة بين إدمان الانترنت و سمات الشخصية، نذكر منها دراسة إنجلبيرج و سجوبيرج (Engelberg & Sjoberg, 2004) حيث لم تجد ارتباطاً دالاً إحصائياً بين أبعاد الشخصية (نظرية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) و بين استخدام الانترنت، على الرغم من أنها أشارت إلى أن متكرري استخدام الانترنت كانوا أكثر شعوراً بالوحدة النفسية، و يفقدون إلى حد ما

المهارات الانفعالية و الاجتماعية التي تميز ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.25-26)

كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع ما جاء في دراسة باولاك (Pawlak, 2002) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت و الوحدة النفسية و الدعم الاجتماعي و نمط الشخصية و النوع (الجنس)، حيث أظهرت نتائجها أنه لم تكن هناك علاقة بين إدمان الانترنت و كل من نمط الشخصية و النوع، فيما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت و انخفاض الدعم الاجتماعي و زيادة الوحدة النفسية. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

في نفس الوقت تتفق نتائج الدراسة الحالية و التي توصلت إلى بروفيل نوعي مميز لمدمني الانترنت من طلاب الجامعة مع نتائج دراسات أخرى منها دراسة كمبرلي و روبرت (Kimberly, Y, & Robert C. R, 1998)، و دراسة بشرى إسماعيل الارنوط (2005)، كذلك دراسة كل من جلال خالد احمد، و سعيد الصالحين (2005)، و ذلك فيما يخص وجود نمط مميز لمدمني الانترنت، مع الإشارة إلى أن هذا النمط يختلف من دراسة لأخرى، و يختلف أيضا في نوع السمات المحددة. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات التي تناولت سمة أو أكثر من سمات الشخصية، حيث ترجع الباحثة هذه الاختلافات و الاتفاق بين الدراسة الحالية و الدراسات السابقة إلى طبيعة العينة و مجتمع الدراسة، كذلك اختلاف البيئة الثقافية و الاجتماعية، بالإضافة إلى اختلاف الأدوات المستخدمة حسب كل دراسة.

و فيما يلي مناقشة لكل عامل من عوامل الشخصية الستة عشر :

بالنسبة لعامل التآلف A:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين عامل التآلف و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة. حيث يمكن تفسير هذه النتيجة بأن مدمني الانترنت من طلاب الجامعة يمتازون بالانطوائية.

و هذه النتيجة تتفق مع العديد من الدراسات التي تناولت علاقة إدمان الانترنت و الانطوائية و ذلك منذ بداية الاهتمام بهذا الموضوع. فقد كانت دراسة **بيتري و جين (Petrie & Gunn, 1998)** من الدراسات الأولى التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الانطوائية و إدمان الانترنت، حيث استخدم لهذا الغرض مقياس أيزنك للانطوائية، و اعتبر أن هذه العلاقة تعد مؤشرا على أن الذين اعتبروا أنفسهم مدمني انترنت كانوا أكثر انطواء (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر). و هي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة **كمبرلي و روبرت فيما يخص الانطوائية**، حيث اعتمدت هذه الدراسة على نفس أداة الدراسة الحالية (مقياس العوامل الستة عشر)، و توصلت إلى وجود نمط مميز لمدمني الانترنت كالانطواء و الانسحاب من الحياة الواقعية. (Kimberly, Y., & Robert C. R., 1998, April)

و في هذا الصدد فقد قام كل من **باباتشاريسي و روبن** بدراسة لمعرفة العوامل التي تؤثر على استخدام الانترنت، و توصلوا إلى مجموعة من العوامل من بينها الانطواء كعامل من العوامل المؤدية لإدمان الانترنت. (Papacharissi, Z. ; & Rubin, A. M., 2000)

و من الدراسات العربية التي توصلت إلى وجود ارتباط بين الانطوائية و إدمان الانترنت، نذكر دراسة **بشرى الارنوط** و التي بحثت عن العلاقة بين إدمان الانترنت و أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين أبعاد الشخصية و إدمان الانترنت، ما عدا الميل الانبساطي يرتبط ارتباطا سالبا دال إحصائيا مع إدمان الإنترنت. و قد تدعمت هذه النتيجة بنتيجة

فرضية أخرى بنفس الدراسة حول وجود فروق بين مدمني الانترنت و غير مدمني الانترنت فيما يخص أبعاد الشخصية. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص 40)

فبالرجوع إلى الجانب النظري و كما ورد فيه أن درجة الانطوائية يتحصل عليها الفرد حينما يكون مستقلا، منعزلا، جامدا يتخذ من الآخرين موقفا نقديا. (الفاعوري، أيهم، د. ت).

فالفرد الذي لديه سمات شخصية انطوائية يميل للهدوء، تأملي، متحفظ، خجول و لا يحب الإثارة، عصبي، و يستسلم لمشاعر النقص، يسهل استغراقه في أحلام اليقظة، و لا يرحب بالنكت كثيرا و لا يجذب و بخاصة النكت الجنسية. و لديه ميل للانسحاب من التفاعلات الاجتماعية، مغرم بالقراءة أكثر من التحدث مع الآخرين و يبتعد عن الأضواء و المناسبات الاجتماعية، و حريص في حديثه و يحافظ على مشاعر الآخرين، و يقاوم عقد صداقات مع الجنس الآخر ، و يشعر بالارتباك الشديد عندما يجد نفسه وسط حشد كبير من الناس، و يميل إلى تفضيل العزلة. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص 40)

و هنا أشارت **يونغ** إلى أن الانطوائية من سمات شخصية التي تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الانترنت و التي تجعل الإنسان لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي، فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في أرض الخيال والأحلام المثالية و يعقد صداقاته مع من يريد و مع من لا يستطيعون رؤيته، و من لا يعرفونه بل و الأكثر من ذلك أنه يستعير اسما غير اسمه الحقيقي و شخصية غير شخصيته الحقيقية، و يتصرف كما يشاء بدون رقيب عليه، و يصبح هذا الإنسان محبوبا و ظريفا و منبسطا في هذه العلاقات الوهمية الافتراضية، مما يشعره بذاته و أهميته و مكانته بين الناس فيجد في الإنترنت ضالته التي يبحث عنها و يصارع من أجلها في الحقيقة لكن دون جدوى و لا أمل. فإذا كان مفتقدا للمهارات الاجتماعية في عالمه الحقيقي، يكون أهلا لها في عالمه الافتراضي. و من ثم يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض و الشعور بالنقص و عدم الكفاية

و الخوف و الرهاب الاجتماعي و مفهوم الذات السلبي و الانطوائية هي مؤشرات لإدمان الإنترنت.

إلا أن نتائج هذه الدراسة تختلف عما جاءت به دراسة جلال خالد احمد و محمد سعيد الصالحين (2005)، و التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين استخدام الانترنت و الانبساطية، و هي نتيجة غير متوقعة بالنسبة للباحثين. و في هذا الصدد فقد جاء في الجانب النظري أن هناك فوجين مهمين من مدمني الانترنت، و هذا ما يفسر هذه الاختلافات، حيث أنه يوجد فوج المغلقون (الانطوائيين)، وهم الأفراد الذين يشعرون بعدم الراحة أو الانزعاج عند التواصل مع الآخرين وجها لوجه، ويشعرون دائما بالوحدة والعزلة، ويفضلون البقاء بمفردهم في معظم الأحيان ويخفون ضعفهم و خجلهم خلف الشاشة، و علاقاتهم بالأفراد الذين يتواصلون معهم عبر الإنترنت أقوى بكثير من علاقاتهم بالأفراد الذين يحيطون بهم، و معدل استخدامهم لوسائل الاتصال الشخصي كالالتقاء وجها لوجه أو التحدث في التلفزيون محدود. أما فوج الاجتماعيين (المنفتحون) فهم الأفراد الذين يرغبون بشكل دائم و مستمر في التحدث مع الآخرين و توسع دائرة علاقاتهم الاجتماعية، و التعرف بأشخاص جدد و يفضلون دائما التواجد وسط الجماعة، و يميلون إلى مشاركة أفراد الجماعات المحيطة بهم في جميع الأحداث التي يمرون بها، فالإنترنت بالنسبة لهم فضاء للحصول على المزيد من الأصدقاء.

إن هذه الاختلافات قد ترجع إلى عوامل حضارية و ثقافية في مفهومي الانبساط و الانطواء و إدمان الانترنت. و عموما فما يميز المرحلة الجامعية هو أنها تساعد على تكوين الشخصية و توسيع العلاقات و تنوعها، فالطالب الجامعي سيضطر إلى التعرف على شخصيات عديدة يؤثر و يتأثر بهم. إلا انه قد يصبح منطويا عن مجتمعه، و منسحب، و قد يعاني من العزلة بسبب تعلقه المبالغ فيه بالانترنت إلى حد الإدمان عليها، أو قد يمتلك استعدادا للانطواء كسمة من سمات الشخصية تجعله ينسحب عن عالمه باتجاه الشبكة، كميكانيزم للهروب النفسي لتجنب خطر مواجهة الآخرين.

بالنسبة لعامل الذكاء B:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين عامل الذكاء و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

و قد جاءت هذه النتيجة مخالفة لما جاء في التراث النظري حول اعتقاد البعض أن الأذكىاء و العلماء فقط هم أكثر احتمالاً لإدمان الانترنت (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.10). إذ أن الأشخاص الذين تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد، هم أيضاً عرضة للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت (العوضي، نادية، ب.ت.). حيث يرى **فينيشل (Fenichel)** أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلا من قضائها مع أسرته، تكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.14-15).

و في حدود علم الباحثة، لم تكن هناك دراسات واضحة تناولت هذا العامل و علاقته بإدمان الانترنت، لكن ما تم ملاحظته أن اغلب الدراسات شملت عينات مختلفة من مدمني الانترنت من حيث القدرات و المستويات التعليمية و الثقافية، و هنا يمكن القول أن استخدام الانترنت لا يتأثر بمستوى ذكاء الفرد. فمع سهولة الحصول على الانترنت و بساطة تعلمها و استخدامها، إذ لا تتطلب سوى الممارسة المتكررة و الدائمة حتى يعلم الفرد بجميع مميزاتاها و ملما بجميع مكوناتها، بل مسيرا لها في بعض الأحيان، و هذا ما تفسر به الباحثة النتيجة الحالية فيما يخص هذا العامل.

بالنسبة لعامل الثبات الانفعالي C:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الثبات الانفعالي و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

و قد جاءت هذه النتيجة مخالفة لما توصل إليه **طومسون (Thompson, 1996)** في دراسته، حيث تبين من خلال نتائجها أن سرعة الانفعال من بين ما يتميز به أفراد العينة

الذين وصلوا لمستوى إدمان الانترنت (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)، حيث كانت هذه السمة أحد مؤشرات القطب المنخفض في السمة و المتمثل في (سهل الإثارة).

و بالعودة إلى نتائج دراسة كمبرلي و روبرت، فقد تبين أن المدمنون على الانترنت يظهرون درجة عالية في الاعتماد على الذات و الرغبة في القيام بالأنشطة الانفرادية، وفي الحساسية الانفعالية و العدوانية (Kimberly, Y., & Robert C. R., 1998, April)، و التي بدورها قد تشكل القطب المنخفض من الاتزان الانفعالي الذي يتسم بضعف الثبات الانفعالي، و ضعف قوة الأنا، أيضا العصبية و الاضطراب بسهولة. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

أيضا جاءت نتائج الدراسة الحالية مخالفة لما توصل إليه كل من بلاك و بيلزر و سكلوزر، في دراستهم التي بحثت عن المشكلات الإكلينيكية و الصحية المرتبطة بجودة الحياة لدى الأفراد الذين اقرروا بأنه لديهم سلوك قهري لاستخدام الكمبيوتر، حيث تبين أن ما يمثل (33%) من أفراد العينة لديهم اضطراب المزاج، و (38%) لديهم اضطراب الإدمان، و (9%) لديهم أعراض القلق. و وفقا لنتائج استبيان الشخصية فإن (52%) من المبحوثين انطبق عليهم وجود عرض مرضي واحد في الشخصية، و كانت أكثر الحالات تكرارا هي الحالات المضادة للمجتمع و التي تتسم بالحدة و النرجسية، كذلك أعراض الاندفاع – الضبط، كما اظهر المبحوثين عجزا في الوظيفة الصحية العقلية. (Black, D.W., & Belsare, G., & Schlosser, S, 1999) و هو ما اتفق عليه كل من باي و لين و شين (Bai & Lin & Chin, 2001)، في دراستهم حول معرفة نسبة مدمني الانترنت بين زوار موقع للعلاج الافتراضي على الانترنت و التي بينت أن (15%) من العينة مدمنون على الانترنت، و أنهم يعانون من القلق و اضطراب المزاج. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

بالنسبة لعامل السيطرة E:

كانت نتائج الدراسة الحالية تشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين عامل السيطرة و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

لقد توصلت دراسات سابقة إلى نتائج مخالفة لما جاء في هذه الدراسة، فقد أشارت **كمبرلي و روبرت** في دراسة سبق ذكرها، أن المدمنون على الانترنت يظهرون درجة عالية في الاعتماد على الذات و الرغبة في القيام بالأنشطة الانفرادية، و في الحساسية الانفعالية و العدوانية و ضعف تقدير الذات و غير مؤكدين لذواتهم الشخصية (Kimberly, Y., & Robert C. R., 1998, April، حيث تضيف **كمبرلي يونغ** أن الذكور يلجئون لاستخدام الإنترنت للحصول على الشعور بالقوة و المكانة و السيطرة و المتعة، و لا شك أن هذا يجعلهم يدخلون على مواقع لإشباع هذه الحاجات، فنجدهم أكثر دخولا على مواقع مصادر المعلومات و الألعاب و خاصة العدوانية منها و حجات الدردشة الجنسية الصريحة و الأفلام الخليعة. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 15).

بالنسبة لعامل الاندفاعية F:

فيما يخص هذا العامل، فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاندفاعية و إدمان الانترنت.

هذه النتيجة تخالف ما جاء في دراسة **جونزليز (Gonzalez, 2002)** التي هدفت إلى فحص العلاقة بين اضطراب إدمان الإنترنت و الاندفاعية، و من خلال استخدام معايير المقامرة المرضية كنموذج لمعايير إدمان الإنترنت تلك المعايير التي قدمها DSM-IV للمقامرة المرضية أوضحت أن إدمان الإنترنت يعد اضطراب في الدافع أو على الأقل يرتبط بضبط الدافع حيث وجدت الدراسة أن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت و الاندفاعية، و تقترح هذه الدراسة أن الاندفاعية تلعب دورا في إدمان الإنترنت و لكن بدرجة غير مرتفعة (. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 23). و قد كانت نتائج دراسة **جونزليز** غير بعيدة عما توصلت إليه دراسة **وانج** و آخرون فيما بعد، و التي هدفت إلى

فحص الخصائص النفسية لمفرضي استخدام الإنترنت في كوريا، و من بين ما توصلت إليه أنه أشارت تقارير مدمني الإنترنت أنهم أعلى في درجة الاندفاعية مقارنة بالمجموعات الأخرى. (Whang, L.S., & Lee, S., & Chang, M.A., 2003)

و بالرجوع إلى النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت، نجد أن نظرية البحث عن الإثارة تؤكد وجود علاقة بين إدمان الإنترنت و الاندفاعية. حيث يرى شافيز (Shaffer, 1999) أن استخدام الإنترنت يرتبط بسلوك البحث عن الإثارة و الذي يعد سمة فرعية من الاندفاعية التي ينظر إليها على أنها عامل مخاطرة لتطوير الإدمان على الإنترنت. فالأفراد الاندفاعيين يميلون إلى استخدام الإنترنت كونه وسيلة لتحصيل الإثارة و ربما يصبحون مدمنين على هذه الوسيلة. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.94)

و تفسر الباحثة هذه النتيجة الحالية المخالفة للدراسات السابقة، كون أن مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة في هذه الدراسة قد اظهروا درجات متدنية في عامل التآلف، و التي تشير إلى سمة الانطواء، و هذا يتفق مع ما قدمه أيزنك في نموذج الكلي لأنماط الشخصية الأربعة و السمات التي تندرج ضمنها، حيث أشار إلى أن الاندفاعية سمة يتضمنها نمط الانبساطية.

بالنسبة لعامل الامتثال G:

توصلت النتائج في ما يخص هذا العامل إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عامل الامتثال و إدمان الإنترنت.

و ترى الباحثة أنه سواء كان مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة يمثلون للسلطة، و كانوا أكثر احتراماً و يسايرون الجماعة و يتبعون القواعد، أم أنهم نفعيين و يضعون مصلحتهم أولاً، و لا يحترمون القواعد و القوانين، فإن ذلك لا يشكل فرقا لديهم طالما أنهم وجدوا عالم مثالي، خيالي، يعيشون فيه حسب شروطهم و قواعدهم الخاصة التي لا تتأثر بما هو في الواقع. فالشبكة لا تفرض قيوداً ليلتزم بها أو قواعد معينة، بل تفسح له المجال ليتصرف بكل حرية يريد، مما يحقق له الرضا النفسي و الارتياح.

بالنسبة لعامل الجراءة H:

فيما يخص هذا العامل، فلقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين الجراءة و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، و التي تفسر بأن مدمني الانترنت من طلاب الجامعة يتصفون بالخجل.

تتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة توصلت إلى أن الخجل يعد أحد أسباب إقبال الفرد على إدمان الانترنت. فدراسة **شاك و لينج (Chack & Leung, 2004)** التي هدفت إلى دراسة الخجل و وجهة الضبط كمؤشرات لإدمان واستخدام الإنترنت، أشارت إلى أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الإنترنت كلما كان أكثر خجلا، و كلما قل إدمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين و ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.26). و بالعودة إلى نتائج دراسة **طومسون (Thompson, 1996)** التي سبق ذكرها، فقد تبين أن أفراد العينة الذين وصلوا لمستوى إدمان الانترنت يتسمون بالخجل و سرعة الانفعال. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

فالخجل سمة تشير إلى أن الفرد يتسم بالحياء و الحساسية للنقد و التهديد، غير مغامر و جبان (الفاعوري، أيهم، د.ت)، يشعر بالخوف، غير واثق من نفسه، وهي صفات تفسر نتائج الدراسة الحالية التي تشير إلى وجود علاقة بين إدمان الانترنت و الخجل، حيث ترى **ماريا دورون** أن الشخص الذي يتصف بالخجل و الذي لا يستطيع تكوين علاقات صداقة مع الآخرين، كما انه لا يستطيع التفاعل مع المحيطين به، يمكن أن يجد في الانترنت السبيل الوحيد و الخبرة التي ستحقق له الرضا و الارتياح و السرور، دون الحاجة إلى التفاعل و جها لوجه مع الآخرين، و هذا ما يمثل خبرة معززة في حد ذاتها (Garcia ,D, M, 2003, 14 Decembre). و هذا ما تدعمه نتائج دراسة **باباتشاريسي و روبن** حيث قاما بدراسة لمعرفة العوامل التي تؤثر على استخدام الانترنت، و توصلا إلى مجموعة من العوامل من بينها عدم القدرة على الاتصال "الميل إلى تجنب الاتصال

الشفوي بسبب عوامل نفسية و شخصية، كتدني مفهوم الذات، و الخوف و الانطواء
(Papacharissi, Z. ; & Rubin, A. M., 2000)

فما تمكنه هذه الشبكة من خصوصيات منها القدرة على استخدام أسماء مستعارة غير حقيقية، و كذا استخدام كلمة مرور خاصة، أيضا ما تتطلبه المرحلة العمرية و ما توفره الجامعة، حيث تسمح له بالتواصل المريح مع الآخرين و الإفصاح عن رغباته و إبداء رأيه و تحديد حاجاته و التحدث عن هواياته و شخصيته التي يريد أن يظهرها في الواقع لكنه لم يستطع. حيث يشعر بالراحة النفسية و الاهتمام و التقدير و الارتياح الذي لم يتحقق له في الواقع، فيصبح من السهل عليه تكوين علاقات افتراضية على الانترنت، لأنه تنمو لديه شخصية غير واقعية تختلف عما هو عليه في الواقع، حتى و إن اكتشفت شخصيته فإن ذلك سيخفف من حالة التوتر الناجم عن الخجل الذي يحدث له أثناء الاتصال وجها لوجه، و يكون أكثر قدرة في تبادل الأفكار و الآراء و التواصل مع الآخرين، لذلك نجده صريحا، جريئا، متحررا مع الآخرين لأنه يتناسى مشاعر النقص لديه و يستبدلها بمشاعر الفخر و الاعتزاز بنفسه، و هذا ما يجعله يعيش في عالم الانترنت أكثر من عالمه الحقيقي.

بالنسبة لعامل الحساسية I:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الحساسية و إدمان الانترنت.

وفيما يخص هذه العلاقة، فقد توصلت دراسة كمبرلي و روبرت التي سبق ذكرها، أن المدمنون على الانترنت يظهرون درجة عالية في الاعتماد على الذات و الرغبة في القيام بالأنشطة الانفرادية، و في الحساسية الانفعالية و العدوانية و ضعف تقدير الذات و غير مؤكدين لذواتهم الشخصية (Kimberly, Y., & Robert C. R., 1998, April) ، و هي نتيجة مخالفة لما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية.

بالنسبة لعامل الارتياب L:

لقد أشارت النتائج المتحصل عليها فيما يخص هذا العامل إلى انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و عامل الارتياب.

و تعزو الباحثة هذه النتيجة المتحصل عليها، كون أن عامل الارتياب بقطبيه (الشك مقابل الثقة) لا يتأثر بإدمان الانترنت. لأن المدمن سوف يجد في هذه الشبكة شخصيات افتراضية بعيدة عن عالمه الحقيقي، تختفي لمجرد قطع اتصاله بالشبكة.

بالنسبة لعامل التخيل M:

توصلت النتائج فيما يخص هذا العامل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين عامل التخيل و إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، حيث تفسر هذه النتيجة بأن مدمني الانترنت من طلاب الجامعة ذوو خيال.

يمكن تفسير هذه النتيجة بما ورد في الجانب النظري، فذوو الخيال هم أشخاص غير تقليدين باستمرار (لا يتمسكون دائماً بالأعراف والتقاليد) غير مهتمين إطلاقاً بالأحوال اليومية، و يميلون إلى أن ينسوا الأشياء التافهة، و ليست لديهم اهتمامات بالأشياء الميكانيكية، و لا يستمتعون بسماع التفاصيل لأي حادثة أو واقعة (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما أنهم أصحاب تخيلات رومانسية، بوهيميين، و شاردي الذهن. (الفاعوري، أيهم، د.ت)

فالتالب الجامعي الذي يمتلك مثل هذه الصفات يجد في تعلقه بالشبكة الدعم لمثل هذه السمات، و مع عالم الانترنت الافتراضي و ما يمتلكه من إثارة حسية تجعل المدمن ينغمس فيه، و يخلق صداقات وهمية تلغي الصداقات الحقيقية، و قد تظهر لديه علاقات يتخيلها جادة مع الطرف الآخر، حيث يختلق المدمن شخصية وهمية مخالفة عن شخصيته الواقعية، يستطيع من خلالها أن يتخيل نفسه كما يريد بعيداً عن الأعراف و التقاليد، فهذا ما يشبع رغبته في التحرر و إظهار ما لم يستطع تحقيقه في الواقع.

إلا أن هذه التخيلات عبارة عن أوهام غير حقيقية لا تساعد الطالب في الحفاظ على شخصية سوية قادرة على التفاعل مع الواقع الحقيقي، فقد تخلق لديه ردود أفعال لا تمكنه من التمييز بين ما هو حقيقي و ما هو خيالي، و تخلق لديه نوع من اللامبالاة بواقعه المعاش طالما وجد عالم آخر يشبع تخيلاته الوهمية. و قد تظهر لديه أحلام اليقظة حيث أشار **غولدبرغ** أن أحلام اليقظة أحد أعراض إدمان الانترنت، فهذه الأحلام تسمح له بأن يعيش مرة أخرى كل الأحداث التي مرت عليه بالطريقة و التفاصيل التي يريدها.

بالنسبة لعامل الدهاء N:

توصلت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و عامل الدهاء، و هذا ما يفسر بأن مدمني الانترنت من طلاب الجامعة يتميزون بالحنكة و الدهاء.

فالحنكة أو الدهاء و بحسب ما جاء في وصفها في الجانب النظري هي سمة للأشخاص الذين يفضلون أن يكونوا حول الناس المؤدبين و المحنكين (الذين يجعلونهم ذوي خبرة بشؤون العالم) و أن مشاعرهم ليست من السهل أن تتأرجح، و هم دبلوماسيون في التعامل مع الناس الآخرين و يفضلون الاحتفاظ بمشكلاتهم لأنفسهم (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما تشير أيضا إلى الأشخاص الذين يتسمون بالمكر و الدهاء، و يميلون إلى تلميع أنفسهم أمام الآخرين، و يتميزون بالوعي في المواقف الاجتماعية. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

إن هذه الصفات المميزة للدهاء، و بحكم المرحلة التعليمية و ما تزیده الجامعة من خبرات الحياة، تكسب الطالب الجامعي القدرة على التعامل مع المثيرات التي تقدمها الشبكة بمكر عقلي و خفة للحصول على أكبر قدر من المكاسب و الاستمتاع بها. فالدهاء يجعل الطالب المدمن على الانترنت يجري في مخيلته أنه قادر على استخدام الانترنت و استغلالها بطريقة لا يستطيع غيره أن يصل إليها، و يتمكن من خلالها من إثبات قدراته في التحكم بتقنياتها و البراعة النسبية، ما يجعله أكثر شعورا بقيمته و أهميته، لا سيما في حال جهل من حوله بتلك الأمور. و هنا نجدد يتنافس مع شخصيات حقيقية في حياته سواء

من الأصدقاء أو أفراد العائلة أم مع شخصيات افتراضية، حيث يمكن له أن يحقق انتصارات تزيد من تقديره لذاته و احترامه لها، و هنا يزيد تمسكه الشديد بهذه الشبكة.

بالنسبة لعامل عدم الاطمئنان O:

تشير نتائج هذه الفرضية أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و سمة عدم الأمان.

و هذا ما يفسر بأن عينة الدراسة المتمثلة في طلاب الجامعة المدمنين على الانترنت يميلون أن يكونوا قلقين – لديهم شعور بالذنب – متقلبي المزاج (نكد أو كئيب) و أحيانا مكتئب تماما، غير متقبلين للنقد، و يشعرون بأن الأصدقاء لا يحتاجون إليهم بالقدر الذي يحتاجون هم إلى أصدقاء، البكاء بسهولة الحزن و الخوف و الشعور بالوحدة، و لوم الذات و الانهزامية و الانزعاج (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل)، و هذا حسبما ورد في الجانب النظري.

إن هذه الصفات المميزة لسمة عدم الأمان توصلت إليها العديد من الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الانترنت. فقد قام **حسام الدين عزب (2001 م)** بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الكامنة بين إدمان الانترنت و بعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. و أظهرت التحليلات الإحصائية انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين إدمان الانترنت و أبعاد الصحة النفسية مثل مراعاة مشاعر الآخرين، و تقبل الذات و الالتزام بالقيم الخلقية (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

و بالرجوع إلى دراسة **وانج و آخرون** و التي سبق ذكرها حيث توصلت إلى مجموعة من النتائج كان من بينها أن مدمني الإنترنت عندما يشعرون بالقلق أو الاكتئاب يكونون أكثر رغبة في الدخول على الإنترنت، كما أشارت تقارير مدمني الإنترنت أنهم أعلى في درجة الوحدة النفسية و المزاج الاكتئابي مقارنة بالمجموعات الأخرى. ويرى **وانج** أننا بحاجة إلى دراسة العلاقة المباشرة بين التوافق النفسي و الإدمان على الإنترنت.

(Whang,L.S., & Lee, S., & Chang, M.A., 2003)

و قد توصلت **هناء أبو شهبه (2006 م)** في دراسة حالة لمدمن مواقع جنسية على الانترنت، للكشف عن خصائصه الشخصية، أن المدمن يعاني من مشاعر النقص و القلق و الاكتئاب و الإحباط و الوحدة الاجتماعية (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل). و بالرجوع إلى دراسة **سيهان و سيهان** و التي بحثت عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، و الاكتئاب، و الفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة، مؤشرات دالة لمستويات إدمان الانترنت، فقد توصلنا إلى أن الشعور بالوحدة، و الاكتئاب، و الفعالية الذاتية (و هي مؤشرات للأشخاص ذوي سمة عدم الاطمئنان) في استخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات إدمان الانترنت (Ceyhan, A.A., & Ceyhan, E, 2008). و هذا ما تحاول **يونغ** تفسيره حيث ترى أن المعارف اللاتوافقية مثل انخفاض تقدير الذات و الاكتئاب، تدعم الاستخدام المرضي للانترنت، حيث يحمل مدمنو الانترنت مفاهيم سلبية عن ذواتهم. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و بالعودة إلى النموذج المعرفي السلوكي في الاستخدام الباثولوجي للانترنت، فإن صاحبه **دافيس** يرى أن العوامل السيكوباتولوجية احد الأسباب الرئيسية في حدوث أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت، لكن هذه العوامل لا تؤدي في حد ذاتها إلى ظهور أعراض الاستخدام الباثولوجي للانترنت، لكنها عنصرا أساسيا و ضروريا في حدوث المسببات له (Davis , R. A, 2001, 1 March). و هذا ما يدعمه **وولف** الذي يرى أن استخدام الانترنت بهدف الهروب و التخلص من المشاكل المتمثلة في العجز و الشعور بالذنب و القلق و الاكتئاب، واحدة من أعراض الإدمان على الانترنت.

إن هذه النتيجة التي توصلنا إليها حول وجود علاقة بين إدمان الانترنت و عدم الأمان، ترجع إلى أن طلاب الجامعة يتهربون من الضغوط المختلفة التي تجعلهم يشعرون بالمعاناة إلى حيث يجدون الراحة و التنفيس بدون حرج أو خوف، كما أن استخدامهم للشبكة تشكل نوعا من التسلية و الاندماج الغير مقيد، حيث يبعدهم عن المشاعر السلبية و عدم التقبل إما نحو أنفسهم أم نحو المحيطين بهم، و التي لا يمكن التعبير عنها صراحة، و هذا ما يتكرر معهم إلى أن يصبحوا مدمنين عليها.

بالنسبة لعامل الراديكالية Q1:

تشير نتائج هذه الفرضية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت و الراديكالية. حيث تفسر بأن مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة مجددين، حيث كانت هذه العلاقة الأقوى مقارنة بباقي العوامل الأخرى.

لقد كانت هذه النتيجة مخالفة لما جاءت به دراسة شو و آخرون و التي هدفت إلى تقييم المزاج البيوجيني، و سمات الشخصية لدى المراهقين مدمني الإنترنت في كوريا، حيث أظهرت النتائج أن مدمني الإنترنت اظهروا درجات أعلى في بروفييلات التوجيه الذاتي، و تقبل الآخرين، و درجات أقل في السعي عما هو جديد، و الاستكشاف، و التقييم الذاتي، مقارنة بغير المدمنين على الإنترنت. (Cho, S.C., & Kim, J.W., & Kim, B.N., & Lee, J.H., & Kim, E.H., 2008, December)

فنتائج الدراسة السابقة جاءت مخالفة لما توصل إليه محمد صلاح عبد المجيد التي هدفت إلى الكشف عن إدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية و دراسة علاقته مع بعض المتغيرات النفسية، و الاجتماعية، و هي : تنظيم الذات، و حب الاستطلاع، و النوع، و كان من بين ما توصلت إليه الدراسة أن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت و حب الاستطلاع، كما توجد فروق ذات دلالة بين مرتفعي و منخفضي حب الاستطلاع في إدمان الإنترنت لصالح مرتفعي حب الاستطلاع (عبد المجيد، محمد، صلاح محمد، 2008)، و هي نتائج مؤيدة لما توصلت إليه الدراسة الحالية.

فسمة "المجدد" و حسب ما ورد في الجانب النظري فإن أصحابها يميلون أن يكونوا تحليليين، متحررين، مجددين، يشعرون أن المجتمع يجب أن يتحرر من تقاليده، يتقون بالمنطق أكثر مما يتقون في المشاعر، ويشعرون بالاسترخاء عندما يتحررون من القوانين و يفضلون كسرهما، و هم أكثر فاعلية في حل مشكلات الجماعة و لكن ليس من الضروري أن يفضلهم أفراد الجماعة كقادة لهم (أبو هاشم، السيد محمد، 2007، افريل). كما أنهم يحبون تجربة كل ما هو جديد غير مألوف، يسعون إلى مقاومة الروتين في حياتهم و كذلك في العمل، و هم ذوو تفكير حر. (الفاعوري، أيهم، د. ت)

إن هذه الصفات تجعل للطالب الجامعي الاستعداد الكافي للاستغراق في الانترنت، فما تقدمه الشبكة من قدرات تفاعلية يجذبون إليها و يبحثون من خلالها عما هو جديد و مثير و خفي و مختلف عما هو مألوف، و هو بالطبع متوفر لأن محتوى الشبكة لا تحده قيود و لا أعراف و لا دين، فمعيار التحكم هنا يأتي من داخل الشخص نفسه و من التنشئة الاجتماعية التي تلقاها، هنا سيجد المدمن العالم الذي يتفق مع أفكاره و ميوله و رغباته. فمع تكرار المثيرات و وفقا للنظرية السلوكية، يحدث نوع من الانطفاء، و الذي يتجدد بظهور مثيرات جديدة، مما تزيد من ميوله الفضولية نحو استكشاف المزيد، كل حسب اهتماماته، و يتعزز هذا السلوك أيضا كون أنهم يشعرون بالأمان في استخدامهم لها، فلا احد يراقب مكالماتهم، و اتصالاتهم بالآخرين، أو يحاول التصنت، كذلك لا تتم مراقبة المواقع التي يدخلون عليها، و هذا ما يؤدي إلى توافقهم مع هذا العالم الافتراضي.

بالنسبة لعامل الاكتفاء الذاتي Q2:

تشير النتائج المتحصل عليها إلى انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاكتفاء الذاتي و إدمان الانترنت.

و هذه النتيجة جاءت مخالفة لما توصلت إليه دراسة فلارتي و آخرون (Flaherty & al, 1998)، حيث توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من العوامل المسؤولة عن تحديد دوافع استخدام الانترنت من أجل إرضاء الحاجات لدى الأفراد و هي: الاحتياجات الشخصية كالاندماج و التودد و التحكم في الاحتياجات الروتينية، مثل التفاعل الاجتماعي، و قضاء وقت الفراغ و التسلية، و الحصول على المعلومات، و الحاجة إلى التعرف على وسائل الاتصال الحديثة لقضاء الوقت و التخاطب مع الآخرين. (الصباطي، إبراهيم بن سالم، و رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010)، و هي صفات يشملها عامل الاكتفاء الذاتي.

بالنسبة لعامل التنظيم الذاتي Q3:

توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائيا بين عامل التنظيم الذاتي و إدمان الانترنت.

و على الرغم من أن هذه النتيجة تختلف عما جاءت به دراسة شو و آخرون و التي سبق ذكرها، حيث أنه من بين ما توصلت إليه الدراسة أن مدمني الانترنت أظهروا درجات أعلى في بروفييلات التوجيه الذاتي، و تقبل الآخرين (Cho, S.C., & Kim, J.W., & Kim, B.N., & Lee, J.H., & Kim, E.H., 2008, December).

إلا أنها تتفق مع دراسات أخرى منها دراسة محمد صلاح محمد عبد المجيد و التي سبق ذكرها أيضا، حيث وجد أن هناك علاقة بين إدمان الإنترنت و تنظيم الذات، و قد ظهرت فروق ذات دلالة بين مرتفعي و منخفضي تنظيم الذات في إدمان الإنترنت لصالح منخفضي تنظيم الذات. (عبد المجيد، محمد صلاح محمد ، 2008)

فالدرجة المنخفضة في هذا العامل يتحصل عليها الشخص الذي يتصف بأنه غير منضبط، منحل، مهملا للقوانين و ذا صورة ضعيفة عن ذاته، و ينساق وراء رغباته الذاتية. (الفاعوري، أيهم، د.ت). و هذه النتيجة تتفق مع ما جاء في عامل الراديكالية، حيث يرفض مدمنو الانترنت من طلاب الجامعة المعايير الاجتماعية، و هم يبحثون عن التجديد و تقليد كل ما هو جديد دون مراعاة القيم و الضوابط، كل ذلك بهدف تحقيق رغبات ذاتية ليس من وراءها منفعة واضحة لدى مدمن الانترنت.

بالنسبة لعامل التوتر Q4:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى انه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التوتر و إدمان الانترنت.

و كما ورد في الجانب النظري، أن مدمني الانترنت يعانون من القلق و الانزعاج و التوتر و يفتقرون للهدوء، و أن الانترنت وسيلة لتخفيف هذا التوتر الناجم عن ضغوطات الحياة الاجتماعية و النفسية و غيرها... إلا أن ذلك جاء مخالفا لما توصلت إليه

الدراسة الحالية في نتائجها، و يمكن تفسير هذه الاختلافات كون مدمني الانترنت من طلاب الجامعة عادة ما يكونون في حالة هادئة و مستقرة و آمنة لكي يتعامل مع الطرف الآخر، و أن اتصالهم الدائم بالشبكة مستمر سواء كانوا في المنزل أو خارجه، فالتكنولوجيا الحديثة سمحت بالحصول عليها وقت ما يشاءون و أينما كانوا، و بالتالي فهم شبه منعزلون عن العالم الواقعي، بسبب انشغالهم الدائم بالشبكة.

إن النتائج السابقة فيما يخص عوامل الشخصية الستة عشر و علاقتها بإدمان الانترنت، تسمح لنا بإعطاء بروفيل نوعي مميز لطلاب الجامعة مدمني الانترنت. فقد كانت النتائج تشير إلى أنهم يتميزون بمايلي: "الانطوائية، الخجل، ذوو خيال، الدهاء و الحنكة، عدم الأمان، التجديد، غير منضبط"

فإذا كان إدمان الانترنت يرتبط بهذه السمات، فلأنها متغيرات سلبية مرضية، و خبرات انفعالية وجدانية سالبة تشير إلى اختلال في الاتزان الانفعالي، و عدم الثقة في النفس و ضعف تقدير الذات و نقص المشاعر الايجابية نحو الذات، حيث تتكون من خلالها مشاعر الحزن و القلق و التوتر و الشعور بالضعف، و قصور في القدرات على التغلب عن حالات المزاج السلبي، و أيضا ضعف في التركيز. و إدمان الانترنت في هذه الحالة يكون استجابة هروبية من الاحباطات و الرغبة في التناسي للحصول على اشباعات نفسية و اجتماعية... هي خيالية و افتراضية في حقيقتها.

إن هذه السمات تجعل الطالب الجامعي مدمن الانترنت ذو بنية ضعيفة، غير واثقة، لا يستطيع مواجهة تحديات العالم الحقيقي، أين يجد الراحة النفسية و الاستقرار النفسي في الشبكة، حيث يعتمد من خلالها على ميكانيزمات دفاعية مختلفة منها التعويض، الإنكار، التخيل، الهروب،... و التي بدورها تصبح عامل معزز له على مستوى الشبكة، فهو من خلالها يجد القبول و التفهم و الاحترام، و يزيد من تقديره لذاته و تحقيق مكانة اجتماعية خيالية، يصف فيها نفسه كما يشاء، و يكون حرا غير مقيد بالقوانين و القيم و الأعراف المجتمعية و الدينية.

ثالثاً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تشير الفرضية الثالثة إلى انه: " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. و للتأكد من صحة الفرضية الثالثة تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها في مقياس إدمان الانترنت، و الدرجات المتحصل عليها في استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة، و كانت النتائج كمايلي:

1- عرض و تحليل النتائج:

جدول رقم (44) يوضح معامل الارتباط بين إدمان الانترنت و الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة:

المتغيرات	معامل الارتباط
إدمان الانترنت	0.709**
الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة	

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من النتيجة الموضحة في الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط و المساوية ل (0.709) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بمعنى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة. مما يعكس صحة الفرضية الثالثة.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة.

فسهولة التعامل مع الانترنت و كذلك سهولة الحصول عليها، و مع ما تتميز به من ثراء في خدماتها و التي استطاعت أن تؤثر في أغلب مستعمليها، قد أفرزت المشكلة الأساسية التي نحن بصددنا حاليا، و المتمثلة في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية التي قد تؤثر سلبا على حياة مدمني الانترنت من طلاب الجامعة.

إذن، فنتيجة الدراسة الحالية و التي تتفق مع اغلب الدراسات السابقة، توضح ما أشار إليه سولي حيث يرى أن التعامل مع شبكة الانترنت قد يكون مفيدا و صحيا في بعض الحالات، و ذلك حينما تشكل للفرد هواية من شأنها أن يقضي معها أطول وقت ممكن، و هذا ما يمكن أن يكون متنفسا للإبداع و التعلم و التعبير عن الذات، أما في حالة الإدمان المرضي فإنها قد تسبب اضطراب خطير في قدرة الفرد على التعامل مع العالم الحقيقي، و الذي قد يمس النظام الغذائي، الرياضة، الجنس، العمل، اللعب.... (Suler, J , 2004, November). و هو ما توصلت إليه كمبرلي يونغ التي حاولت إثبات أن الاستخدام المفرط للانترنت ينتج عنه أعراض كتلك التي نجدها لدى مدمني المخدرات و الكحول و إدمان القمار التي حددها الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع DSM-IV . حيث بينت نتائج دراستها أن الغير مدمنين لم يبلغوا عن أي مشكلات أو تأثيرات طالما أنهم كانوا قادرين على السيطرة على كمية الوقت التي استخدموا فيها الانترنت، إلا أن المدمنين ابلغوا عن ظهور مشكلات كبيرة في حياتهم تم تصنيفها إلى 5 أنواع: أكاديمية، علاقات، مالية، وظيفية، و جسدية، و ذلك لسبب فقدان السيطرة على الوقت الذي حدوده لاستخدام الانترنت (Kimberly, Y., 1996, 15 August). و هذه النتائج غير بعيدة عن نتائج الدراسة الحالية.

فالكم الهائل من المثيرات المتنوعة التي تعرض على الانترنت، تمثل مصدر جذب للشباب، كما تمثل زيادة تنبيه للحواس أو ما يطلق عليه الإغراق الحسي (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر). فمع كثرة المثيرات سيتحصل الفرد من خلالها على المتعة و الإشباع، ما يدفعه إلى زيادة الرغبة في البقاء على الشبكة دون وعي منه، و هنا يحدث نوع من الإهمال الذي يترك آثار سلبية واضحة لدى مدمن الانترنت، قد لا يشعر بها أو قد يتجاهلها أو يقلل من شأنها. حيث يرى **غولديبرغ (Goldberg)** أن استخدام الفرد المستمر للانترنت، رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام، يعد أحد الأعراض المهمة في تشخيص حالات الإدمان على الانترنت. (Jean-Bernard, A, N.D.)

فالمرحلة الجامعية بالنسبة للطالب مرحلة مهمة جدا في عملية البناء النفسي، هذه الأخيرة التي ترتبط و تتأثر بعلاقاته الاجتماعية و الأسرية، فإذا ما تحقق الاهتمام و التقدير و الشعور بالانتماء زاد ذلك من ثقته بنفسه و تقبله لذاته. و قد يحدث العكس الذي يؤدي إلى حدوث خلل في الاتزان النفسي إذا كان هناك خلل على مستوى هذه العلاقات و الروابط الاجتماعية. و هنا تكمن المشكلة حيث أن تعلقه الشديد بالشبكة و إدمانه عليها، تعمل على إلغائه لمثل هذه العلاقات و تعويضها بعلاقات افتراضية، يتوهم بأهميتها فيزداد تعلقه بها، و تدريجيا يصبح غير قادر عن الاستغناء عنها. و كون هذه الشبكة توفر مجالا مناسباً من حيث الحرية في إبداء الرأي و الحوار، هنا يشعر المدمن بزيادة ثقته في نفسه، فهو في حقيقة الأمر يبحث عن تحقيق لشخصيته و إثباتها، و بالتالي نجده يلجأ لعالم الانترنت لإشباع مثل هذه الحاجات، فنجدته يتهرب من المسؤوليات تجاه الأشخاص المقربين له في الواقع، و قد يخلق الأعداء، أو يوهمهم بأنه بصدد القيام بأمر مهمة على الشبكة....، كل ذلك حتى لا يقطع اتصاله بها.

و في هذا الصدد، قدم كروت و آخرون (**Kraut et al, 1998**) نتائج دراستهم، حيث قاموا فيها بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها وتعليمهم على استخدام الإنترنت، و وجدوا أنه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت زيادة استخدام

الإنترنت بانخفاض التواصل الأسري وانخفاض حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة. أما كريستوفر و آخرون (Christopher et al, 2000) فقد وجدوا أن منخفضي استخدام الإنترنت أفضل في علاقاتهم مع أمهاتهم وأقرانهم من مرتفعي استخدام الإنترنت. وهذا يشير إلى أن ارتفاع استخدام الإنترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.22). و هذا ما أكده عدنان الفرّح (2004 م)، حيث وجد أن أكثر الآثار السلبية لإدمان الانترنت كانت في الجانب الاجتماعي و اقلها في الجانب المهني (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

و في نفس الوقت فإن هذا الإدمان و التعلق الشديد بالشبكة قد يعرض المدمن للانتقادات و اللوم و عدم الرضا من طرف المقربين منه، الأمر الذي يزيد من اضطراب العلاقة فيما بينهم. و في هذا الشأن فقد أشار بلاك و بيلزر و سكلوزر أن (57%) من المبحوثين اقروا بأن أعضاء الأسرة كالآباء واجهوهم بهذه المشكلة، و أن (52%) من المبحوثين انطبق عليهم وجود عرض مرضي واحد في الشخصية، وكانت أكثر الحالات تكررارا هي الحالات المضادة للمجتمع و التي تتسم بالحدة والنرجسية. (Black, D.W., & Belsare, G., & Schlosser, S, 1999).

إن هذا الصراع الذي يعيشه مدمن الانترنت يجعله يعيش حالة من الوحدة النفسية و العزلة الاجتماعية، و كذلك يحدث انخفاض الدعم و التفاعل الاجتماعي، و كذا اضطراب و خلل في الوظيفة الاجتماعية، و هذا حسب دراسات عديدة اتفقت على هذه النتائج، نذكر منها دراسة باولاك (Pawlak, 2002) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين إدمان الانترنت و انخفاض الدعم الاجتماعي و زيادة الوحدة النفسية (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)، و دراسة كيم و كيم (kim & kim, 2002) التي وجدت ارتباطا ايجابيا بين أبعاد الاغتراب الثلاثة (العجز ، اللامعيارية ، العزلة الاجتماعية) و إدمان الإنترنت، و هي نتائج غير بعيدة عن نتائج دراسة إسلام عبد القادر أبو هدى (2011 م) المعنونة باستخدام طلاب الجامعة للإنترنت و الاغتراب لديهم على شريحة طلاب الجامعة و التعرف على دوافعهم نحو استخدام الإنترنت و مستويات الاغتراب لديهم،

و التي وجدت أن حوالي (12.3 %) من إجمالي أفراد العينة مغتربين، و جاء الشعور بالتمرد أعلى الأبعاد بنسبة (40.2%) و يليه اللامعيارية و العزلة. (بن عمارة، سمية، 2014، ص ص 139-141). أما نيكولس و نيكي فقد أشارت نتائج دراستهما إلى أن الأسرة و العزلة الاجتماعية و الشعور بالملل كانت مرتبطة بشكل كبير مع إدمان الشبكة المعلوماتية، فالأسرة و العزلة الاجتماعية يمكن أن ينبئا بإدمان الشبكة المعلوماتية. (Nichols, L.A., & Nicki, R., 2004, December)

و فيما يخص ظهور اضطراب في الأنشطة الاجتماعية و خلل في الوظيفة الاجتماعية فقد اهتمت دراسة ويتزمان (Weitzman, 2002) بمعرفة الفروق بين مستخدمي الكمبيوتر العاديين و المدمنين في الاندماج العائلي و التمييز الذاتي، و قد ظهرت نتائجها ارتفاع معدل ساعات استخدام الانترنت بدرجة كبيرة لدى مدمني الانترنت و انخفاض قدرتهم على أداء الأنشطة الاجتماعية (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل). فيما وجد وانج و آخرون أن هناك علاقة قوية بين إدمان الإنترنت و الخلل الوظيفي في العلاقات الاجتماعية. كما قد حاول العديد من مدمني الإنترنت الهروب من الواقع أكثر من المجموعة التي من المحتمل أن تصبح مدمنة للإنترنت أو من غير مدمني الإنترنت. (Whang, L.S., & Lee, S., & Chang, M.A., 2003)

و غير بعيد عن النتائج السابقة فقد توصل مودي إلى أن المستويات المنخفضة للوحدة الاجتماعية و العاطفية ارتبطت بالدرجة المرتفعة بالعلاقات و وجهها لوجه مع الأصدقاء، و أن المستويات المرتفعة من استخدام الانترنت ارتبطت أيضا مع المستويات المنخفضة للوحدة الاجتماعية، و المستويات المرتفعة للوحدة العاطفية. و هذا يدعم البحث الحديث الذي يرى أن الانترنت يقلل من الصحة النفسية الاجتماعية، حتى و لو استخدم كوسيلة تواصل. (Moody, E.J, 2004, July)، حيث أشار هنا دافيد غرنفيلد إلى أن "الانترنت وسيلة اتصال اجتماعية لكنها تؤدي إلى العزلة الاجتماعية في نفس الوقت". (Garcia ,D, M, 2003, 14 Decembre)

إن اضطراب العلاقات الأسرية و الاجتماعية الناجمة عن تعلق الطالب الجامعي بالانترنت و إيمانه عليها، قد تخلق له العديد من المشكلات النفسية المختلفة، تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي، فحالة العزلة و الوحدة و غياب الدعم و غيرها مما يشعر به مدمن الانترنت، ستجعله في حالة من التوتر و القلق و الاكتئاب و اضطرابات نفسية أخرى. و بحكم المرحلة العمرية التي يوجد فيها و التي تدفعه إلى الانطلاق بحثاً عن حرية التعبير و إثبات الذات و التغيير، فإنه سيجد في شبكة الانترنت المتنفس الوحيد لمثل هذه المشاعر السلبية، حيث يعتمد على إستراتيجية مواجهة لكل هذه الضغوط لأنها ستسمح له بالتنفيس الانفعالي و التعبير عن الأحاسيس المكبوتة، و سيجد المساندة و الصداقة التعويضية و المشاركة الوجدانية، ما يترتب عنه ألفة شديدة تعزز الراحة النفسية المتاحة حالياً. و هنا سيحاول الحفاظ على بعض هذه الخبرات بعيداً عن مجال الإدراك و الوعي بالواقع، ما يزيد من حالة التوتر و استمرار سوء التوافق النفسي، و هذا ما أثبتته سكيرر حيث أجرت دراسة لمعرفة الاستخدامات الصحية للانترنت، و أظهرت النتائج أن (13%) منهم يفرطون في استخدام الانترنت بشكل غير صحي، و أنه يؤثر سلباً على توافقهم النفسي. (Scherer, K. , 1997, november/december). و هو ما توصلت إليه جامعة كارنيجي ميلون (Carnegie Mellon University, 1998) حيث أظهرت نتائجها أن مستخدمي الانترنت يميلون إلى الشعور بالوحدة و الاكتئاب، كما يبدو لديهم الكثير من الضغوط، و اتضح أيضاً أن استخدام الانترنت يضعف الصحة النفسية للفرد. (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و لقد تحدثت العديد من الدراسات عن مشكلات و اضطرابات نفسية مختلفة، فعلى الرغم من أن كريستوفر و آخرون (Christopher et al, 2000) توصلوا إلى أن مستوى استخدام الإنترنت لا يرتبط بالاكتئاب (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.22)، إلا أن العديد من الدراسات أثبتت عكس هذه النتيجة منها دراسة بيتري و جين (Petrie & Gunn, 1998)، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين إيمان الانترنت و الاكتئاب. (جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، 2005، أكتوبر)، و هي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة كروت و آخرون (Kraut et al, 1998)

و قد تحدثت شابييرا (Shapira, 1998) عن الاكتئاب بالإضافة إلى مشكلات أخرى و ذلك في دراستها التي بحثت عن المشاكل السيكاتيرية الناتجة عن إدمان الانترنت، حيث وجدت أن (9) أفراد من بين (14) فرد يعانون من اكتئاب-الهوس في وقت المقابلة، و أن (11) منهم يعانون من اكتئاب-الهوس في فترات من حياتهم، أيضا وجدت أن أربعة يعانون من نوبات الغضب الشديدة التي لا يمكن التحكم فيها والنصف يعاني من حالات ضبط الدافع أثناء حياتهم(الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص20-21)

أما في دراسة دي- جراشيا و آخرون (De-Gracia & al, 2002) فقد أشاروا إلى تكرار المشكلات التالية لدى (4.9%) من أفراد العينة مع استخدامهم للإنترنت: مثل الإحساس بالذنب والرغبة القوية في الاتصال وإضاعة الوقت وعدم القدرة على انفلات الضبط، و أشارت تلك المجموعة إلى ارتفاع القلق وخلل الوظيفة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.23-24). و كانت نتائج دراسة كامبل (Campbell, 2003) غير بعيدة عما سبق، حيث وجدت أن مدمني الانترنت هم أكثر قلقا و اكتئابا و أعلى في الخوف من غيرهم.(زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و من الدراسات العربية التي توصلت إلى ظهور مجموعة من الآثار النفسية لدى مدمني الانترنت، حيث اتفقت نتائجها مع ما جاء في الدراسات الغربية على الرغم من الاختلاف الجوهرى في الثقافات و الديانات و العادات و غيرها، نذكر منها دراسة سامية صابر الدندراوي (2005 م) بهدف تحديد العلاقة بين إدمان الانترنت و بعض المشكلات النفسية لدى المراهقين. و بلغت العينة (300) من المدارس الثانوية، نصفهم من الذكور و النصف الآخر من الإناث. و أظهرت النتائج وجود علاقة بين الأعراض الاكتئابية و العزلة الاجتماعية و إدمان الانترنت ، كذلك دراسة هناء أبو شهبه (2006 م) التي توصلت إلى أن المدمن يعاني من مشاعر النقص و القلق و الاكتئاب و الإحباط و الوحدة الاجتماعية (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)، أيضا دراسة علي بن جنفان بن علي العمري (2008 م) الذي هدف إلى التعرف على إدمان الانترنت و بعض آثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، و من بين أهم النتائج المتحصل عليها وجود

آثار نفسية لإدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، منها الشعور بالكآبة و الحزن لعدم استخدام الانترنت (العمرى، علي بن جنفان بن علي، 2008). أما دراسة سميرة بنت عبد الله بن مصطفى كردي فقد أوضحت أن الطالبات مدمنات الانترنت أكثر اكتئابا و أقل في الذكاء الانفعالي من الطالبات غير المدمنات لاستخدام الانترنت. (كردي، سميرة بنت عبد الله بن مصطفى، 2009)

إن كل هذه المشكلات النفسية تتعلق بفقدان الاتصال بالشبكة، و لو عدنا إلى ما جاء في الجانب النظري من أعراض الإدمان على الانترنت نجد أن **غولدبرغ (Goldberg)** قد أشار إلى حالة الفقد أو الانسحاب، و التي تظهر عند التوقف أو التقليل من الإستعمال المستمر للانترنت، حيث تظهر حالة من التهيج النفسي الحركي، أيضا الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت (Jean-Bernard, A, N.D.). أما **بوردي و وولف (Beard & Wolf)** (2001) فقد أشاروا إلى أن الشعور بالقلق بسبب عدم الاتصال بالشبكة، كذلك الشعور بالأرق و القلق و التهيج عند محاولة خفض أو وقف استخدام الانترنت (Pierre, V, 2006, p.17)، كلها أعراض لإدمان الانترنت تخلق أزمات نفسية لدى هؤلاء الأفراد، و مع كل هذه الاضطرابات النفسية و الاجتماعية تؤدي و كما ذكرنا سابقا إلى اضطراب في التوافق النفسي الاجتماعي، و اضطراب في نمو الهوية النفسية و الاجتماعية، و هذا ما أشار إليه كل من **ريمي (Remy, 2000)**، و **سلطان عائض مفرح العصيمي (2010 م)** في دراستهما، و هنا يضيف **وانج و آخرون (Whang, & Lee, & Chang, 2003)** بعد النتائج المتوصل إليها من دراستهم، أننا بحاجة إلى دراسة العلاقة المباشرة بين التوافق النفسي والإدمان على الإنترنت.

بالإضافة إلى ذلك، و مع وجود أجواء آمنة في الكمبيوتر، و ما توفره المواقع الجنسية على الانترنت كوسيلة آمنة ومجهولة، يمكن للمستخدم أن يمارس خيالات جنسية في سرية دون أن يقلق من إمكانية القبض عليه، و لهذا يتشجع مستخدمو الانترنت على تجربة الجنس على الانترنت و التي تغذيها قبول حضارة الانترنت بذلك، حيث و مع مرور الوقت فقد تصبح التجربة مهربا عاطفيا عقليا، أو حالة واقعية مشوهة و خاصة إذا ما

رافق ذلك تناول نوع من المخدرات القوية (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 102-104). و لقد سلطت كمبرلي يونغ الضوء على قضية الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الانترنت، و تؤكد أن واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت (العباي، عمر موفق بشير، 2007، ص. 101). و قد وجد عدنان الفرح (2004 م) في دراسته أن أكثر المواقع زيارة هي المواقع الإباحية بنسبة (30%)، ثم الاجتماعية بنسبة (20%)، ثم المواقع التجارية بنسبة 10 % (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل)

و فيما يخص نتائج الدراسة الحالية، فقد تحصلت الباحثة على درجات مرتفعة في العبارات الخاصة بمحور اضطراب السلوك الجنسي مقارنة بباقي المحاور. فالخطورة هنا تكمن في أنه يحدث نوع من الإثارة الجنسية، و مع تكرار المشاهد الإباحية يزداد فضوله نحوها، و تصبح لدى الفرد تخیلات و أفكار جنسية يصعب كبتها، ما يؤثر سلبا على مدمن الانترنت و على سلوكياتهم و تصرفاتهم، و يظهر لديهم سلوكيات جنسية كالاستمناء أو ممارسة العادة السرية. و هذا ما أظهره كل من ادبيايو و اداجب سانمولا في دراسة حول تأثير النوع (الجنس) و استخدام الانترنت في التوجه للسلوك الجنسي لدى الشباب في نيجيريا، و قد دعم نموذج تحليل الانحدار الهرمي تأثير النوع و استخدام الانترنت على التوجه للسلوك الجنسي لدى الشباب النيجيري. (Adebayo, D.O., & Udegbe, I.B., & Sunmola, A.M., 2006, December)

و مع مرور الوقت قد يتطور الأمر و يصبح أخطر من ذلك، فقد يميل الفرد إلى تكرار الرغبة في السلوك الجنسي الخيالي نحو علاقات حقيقية، ما يجعل الفرد في مشكلات حقيقية من تحرشات و اعتداءات جنسية، قد تجعله يواجه عقوبات قانونية و مجتمعية. و في هذا الصدد فقد قام جرينفيلد بتحليل تمهيدي للسلمات السيكلوجية لاستخدام الإنترنت القهري، و قام أيضا بدراسة العوامل الفريدة التي ترتبط بالجنس على الإنترنت و الميل إلى تكرار الرغبة في السلوك الجنسي الافتراضي نحو العلاقات الجنسية الواقعية. و وجد أن هناك ارتباط واضح بين السلوك الجنسي على الإنترنت في مقاهي الانترنت والنشاط الجنسي في الواقع. (Greenfield, D.N., 1999, .)

إن هذه المواقع الجنسية و المشاهدة الإباحية تمثل خطراً على الشباب و بخاصة الطالب الجامعي، حيث تعمل على زعزعة و تدمير القيم و المبادئ الإسلامية و تنمي الرذيلة، و تبعدهم على الأخلاق الحميدة و العادات و التقاليد التي ترعرعوا عليها، و يصبح المحرم مباح تدريجياً، في الوقت الذي يجب أن يتحلوا بغير ذلك من أخلاق و سلوكيات متحضرة لأنهم يمثلون نخبة المجتمع. و في هذا الشأن قام الشويقي ابو زيد (2003 م) بدراسة للتعرف على بعض المشكلات السلوكية المرتبطة باستخدام الانترنت لدى الشباب السعودي، و أظهرت النتائج أن (95%) من أفراد العينة يرون أن الانترنت له دور فعال في تنمية أنماط سلوكية جديدة، و أن الأنماط السلوكية المكتسبة تتنافى مع القيم الأخلاقية الإسلامية، حيث اتضح أن (38%) من أفراد العينة يرون بأن الانترنت ينشر الفضيلة و (62%) يرون عكس ذلك. و أن (75%) يرون أن الانترنت يعزز الرذيلة، و أن (65%) من أفراد العينة يرون بأن الانترنت وسيلة فعالة لإضعاف القيم الإسلامية للشباب المسلم.(الصباطي، إبراهيم بن سالم، و رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد ، 2010). و هذا ما وجب الانتباه له و التوعية من مثل هذه المخاطر.

من جهة أخرى، فقد شملت نتائج الدراسة الحالية وجود اضطرابات في مهارات التحصيل الدراسي لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة. فالطالب الجامعي في مرحلة علمية تدفعه لطلب الثقافة و تتطلب منه متابعة كل ما يخص مجال تخصصه الدراسي، كذلك التواصل مع أهل العلم و ذي الخبرة من أساتذة و طلبة و تبادل الخبرات و الأبحاث و غيرها... و هنا يجد في الانترنت ما يدفعه نحو التعليم و الاطلاع على كل ما هو جديد، كما تنمي لديه مهارات الاتصال و تزيد من معلوماته الثقافية و العلمية، و هنا لا يمكن الحديث عن إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة عندما يكون الاهتمام بالشبكة سينتهي بإنهاء البحث العلمي المراد الوصول إليه. أما التعلق الشديد و الاستخدام الغير عقلائي للشبكة لدى طلاب الجامعة يؤدي بهم لمشاكل دراسية تعيق مسارهم التعليمي. و هذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه غريفيثز (Griffiths, 1997) و الذي قام بدراسة إكلينيكية معمقة لخمسة حالات من مدمني الانترنت منهم ثلاثة في مرحلة المراهقة أعمارهم بين (15-20) سنة، و قد أظهرت النتائج فيم يخص المراهقين الثلاثة مدمني انترنت، أنهم

يقضون أكثر من (40) ساعة أسبوعياً على الإنترنت مما تسبب في تكرار رسوبهم دراسياً. (زيدان، عصام محمد، 2008، أفريل). فنتيجة للانشغال الدائم و التفكير المرتبط بما يدور في الإنترنت، و الإهمال و اللامبالاة لما يتلقاه في الجامعة، أيضاً الغيابات المتكررة المتعمدة، و التأخر عن أوقات الدراسة، كل هذا سيساهم دون شك في ضعف مستوى التحصيل لديهم و رسوبهم دراسياً. هذه التفسيرات التي تؤيدها دراسة كابي وآخرون (Kubey & al, 2001) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت وانخفاض الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، و أوضحت النتائج أن انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت، حيث أن الاستخدام الترويحي والترفيهي للإنترنت بكثرة يعوق الأداء الأكاديمي، وأن الوحدة النفسية و السهر لوقت متأخر والغياب عن الحضور في الفصل أو القاعة الدراسية هي نتائج للاستخدام المفرط للإنترنت. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.22)

و ما يعزز هذه النتائج وجود فروق بين المدمنين و الغير مدمنين على الإنترنت في ما يخص النتائج الدراسية، حيث توصل كل من شو و هسياو من خلال دراسة مسحية أجريت لمعرفة حجم انتشار إدمان الإنترنت بين طلاب الجامعة في التايوان، أن مدمن الإنترنت يقضي ثلاث أضعاف من عدد الساعات متصلاً بالشبكة مقارنة بغير المدمنين، حيث يجد هؤلاء المدمنون أن الإنترنت مثيرة للاهتمام و مسلية و مرضية و يجدها أكثر تفاعلية، و قد أقرت هذه المجموعة بتأثير الإنترنت سلباً على دراستهم و على روتين الحياة اليومية مقارنة بالمجموعة الغير مدمنة. (Chou, C., & Hsiao, M., 2000, 14)

(January)

إضافة إلى ذلك، فلقد لاحظت الباحثة تحصل مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة على درجات مرتفعة فيما يخص محور اضطرابات النوم بعد محور السلوكيات الجنسية، و تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الوصول إلى تحقيق المتعة الشخصية و الأكتفاء و الإشباع لدى مدمني الإنترنت مما تقدمه لهم الشبكة، يتطلب الجهد الكبير و الوقت الطويل، فنجد المدمن يسهر لساعات متأخرة من الليل دون ملل حتى لا ينقطع اتصاله

بالأشخاص الموجودين على الشبكة، أو التنافس أو تحقيق الانتصار في لعبة معينة، أو مشاهدة الفيديوها و الأفلام التي لا تنتهي...، حيث قد يستعين ببعض المنبهات أو المنشطات كشراب الشاي أو القهوة لتساعده في البقاء مستيقظا، و هنا يتجاهل رغبته في النوم و أهميته، ما يترتب عليه الحرمان من النوم و الذي يؤدي إلى التأخر في الاستيقاظ باكرا، فنجده يتأخر عن مواعيد الدراسة ما يؤثر على تحصيله التعليمي و هذا ما اشرنا إليه سابقا.

و هنا تضيف **كامبرلي يونغ** إلى أن النشاط في العديد من غرف الدردشة لا يبدأ إلا في وقت متأخر من الليل، كما أن مصادقة شخص من منطقة أخرى في العالم حيث يكون هناك فرق في التوقيت الزمني، يضيف تعقيدات جديدة لان الأمر يتطلب المزيد من الحرمان من النوم. (كامبرلي، ي، دبت، ص.82).

إن اغلب الباحثين في هذا الموضوع يشيرون إلى النوم كعرض ظاهر لدى مدمن الانترنت. فقد وضعت **كامبرلي يونغ** معايير تشخيصية لهذا الإدمان و بحثت فيما إذا تحققت هذه المعايير خلال الاثنا عشر شهرا السابقة، حتى يمكن اعتبار الفرد مدمنا على الانترنت (Garcia, D, M, 2003, 14 Decembre). و من بين هذه الأعراض ما يتعلق بالنوم، حيث ترى أن الشعور بالأرق و القلق و التهيج عند محاولة خفض أو وقف استخدام الانترنت، كذلك الحاجة لقضاء وقت أطول في استخدام الانترنت بهدف الشعور بالرضا و الارتياح، هي أحد هذه الأعراض الثمانية. أما **غولديبرغ (Goldberg)** فيرى أنه من بين أعراض إدمان الانترنت ظهور أحلام اليقظة، ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام و الفشل في التقليل أو التوقف منه. (Jean-Bernard, A, N.D.)

و لعل دراسة **نالوا و أناند (Nalwa & Anand, 2003)** تتفق مع نتائج الدراسة الحالية فيما يخص ظهور اضطرابات تمس النوم لدى مدمني الانترنت، حيث وجدت الدراسة أن المجموعة المعتمدة على الإنترنت تؤخر عملها لقضاء وقتها على الإنترنت وتعاني من اضطرابات النوم لأنها تستيقظ في وقت متأخر كي تدخل على الإنترنت، كما أن عدد الساعات التي يقضونها تكون أكثر من ساعات عدد غير المعتمدين عليه

(الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص ص.24-25). و غير بعيد عن هذه النتائج فقد توصل **علي بن جنفان بن علي العمري** في دراسته إلى عدة نتائج، كان من بينها وجود مشكلات في النوم مرتبطة باستخدام الانترنت، و الشعور بالكآبة و الحزن لعدم استخدام الانترنت، حيث أبدى أفراد العينة خسارة النوم الهادئ بسبب الدخول المتأخر للانترنت ليلاً. (العمري، علي بن جنفان بن علي، 2008)

فالنوم حالة وظيفية حيوية هامة لها أهميتها في استعادة النشاط وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة اللازمة لمواصلة القيام بعمله. فاضطراب النوم وعدم حصول الفرد على حاجته من النوم يؤدي إلى ضعفه، و قلة طاقاته الجسمية وشرود ذهنه، و اضطراب مزاجه، و انخفاض إنتاجه، و سوء علاقته بالآخرين... (الدسوقي، مجدي محمد، 2006، ص ص. 15-16)

لقد شملت هذه نتائج هذه الفرضية محورا يخص اضطرابات التغذية، و لعل ما جعل الباحثة تفترض وجود اضطرابات في سلوك التغذية لدى مدمني الانترنت وجود دراسات سابقة تحدثت عن مثل هاته الآثار، كما جاء في دراسة **غريفثرز** و التي سبق ذكرها حيث وجد أنه من بين الحالات الخمسة من مدمني الانترنت التي تمت دراستها، سيدة قد ترهلت و أصبحت شديدة البدانة و حركتها متناقلة (زيدان، عصام محمد، 2008، افريل).

و قد اتفقت هذه النتائج أيضا مع نتائج دراسة **شابييرا (Shapira, 1998)** التي سبق ذكرها، حيث وجدت أن (3) ثلاثة من عينة الدراسة يعانون من الشره المرضي والأكل بشراهة بالإضافة إلى أن (6) منهم يعانون من اضطرابات الأكل في بعض الأوقات من حياتهم. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص. 21)

و هنا ترى الباحثة أن هذا الاضطراب الذي يحدث في السلوك الغذائي، يكون نتيجة لاضطراب أوقات النوم لدى المدمن على الانترنت، فمثلا السهر لساعات متأخرة من الليل، سيؤدي إلى التأخر في النهوض صباحا، أيضا الاعتماد على المشروبات المنبهة و المأكولات الخفيفة، حتى لا يفوته شيء مما يعرض في الشبكة سيكون سببا في اختلال مواعيد الأكل، و بتكرار هذه السلوكات يصبح الفرد غير مبالي بتغذيته كما و نوعا، كما قد لا يراعي حاجة جسمه للأكل، و هنا سيكتسب سلوك غذائي مختلف عما كان عليه

سابقا و يصبح هذا السلوك مسيطر عليه لأنه مرتبط بإدمانه للانترنت بالأساس، و هذا ما يؤدي إلى انهيار جسدي، و الشعور بالتعب و الفشل، و ضعف النشاط الجسدي عموما. مما سبق، و بالرجوع إلى مفهوم الصحة الذي وضعته منظمة الصحة العالمية، و خلاصة هذا التعريف أن الصحة هي " حالة من الكفاية الجسدية، و النفسية، و الاجتماعية، و ليس مجرد غياب المرض أو العجز " Organisation Mondiale de la Santé,N.D.)، يمكن القول أن إدمان الانترنت يؤدي إلى اضطراب مجموعة من السلوكات المتعلقة بالصحة منها: اضطراب العلاقات الأسرية و الاجتماعية، اضطرابات نفسية، اضطرابات جنسية، أيضا اضطراب التحصيل الدراسي، و اضطرابات تخص النوم و التغذية، و هذا ما يؤدي إلى إخلال بالصحة في مفهومها الواسع و الشامل، و الذي قد لا يشعر به الطالب الجامعي المدمن على الانترنت في بدايته، لكن نتائجه ستظهر مع مرور الوقت، ليصبح هذا النوع من الإدمان شبيها بأنواع الادمانات الأخرى كالكحول و المخدرات ... و غيرها

رابعاً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

تشير الفرضية الرابعة إلى انه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس ".

و للتحقق من صحة الفرضية، تم تطبيق اختبار مان-ويتني Mann-Whitney U و قد كانت النتائج كمايلي:

1- عرض و تحليل النتائج:

جدول رقم (45) يوضح

الفروق بين الجنسين في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة

لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة:

الجنس	العدد	متوسط الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
الذكور	51	64.32	1258.500	0.047
الاناث	63	51.98		

يتضح من الجدول السابق وجود اختلاف في عدد الأفراد الذكور و الذي بلغ (51)، و عدد الإناث الذي بلغ (63). و من قيمة (U) و التي بلغت (1258.500) و مقارنة مع مستوى الدلالة، وجد أن مستوى الدلالة مساو ل (0.047) وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة

باختلاف الجنس. و قد بلغت قيمة متوسط الرتب لدى الذكور (64.32) و هي اكبر من قيمة متوسط الرتب لدى الإناث التي بلغت (51.98)، هذا ما يدل على أن هذه الفروق تعزى لصالح الذكور. مما يعكس صحة الفرضية الرابعة.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة باختلاف الجنس، لصالح الذكور.

لقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة التي تناولت اضطرابات سلوكية مختلفة، حيث توصلت إلى وجود فروق بين المدمنين و المدمات على الانترنت في ظهور هذه الاضطرابات. فمن بين هذه الدراسات نجد دراسة كريمة عبد المنعم مهدي التي هدفت إلى التعرف على الآثار النفسية و الاجتماعية التي يسببها استخدام شبكة الاتصال الدولية (الانترنت)، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في استخدام شبكة الانترنت لصالح الذكور، و أن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخداما للانترنت من طلاب الأقاليم، و وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الآثار النفسية و الاجتماعية "العلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، مع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية، التدخين" لصالح الذكور. (مهدي، كريمة عبد المنعم، 2004)

كذلك تحدثت بشرى إسماعيل أحمد أرنوط عن هذه الفروق، حيث كان من بين أهداف دراستها فحص الفروق بين مدمني الإنترنت و مدماته في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، و فيما يخص هذه الفرضية فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت و مدماته في أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية، فكانت الفروق لصالح الذكور في الانبساطية، العصابية، الذهانية، العدوانية، البارانونيا، العدائية، الأرق الليلي، الحساسية التفاعلية. في حين كانت هذه الفروق لصالح الإناث في

الانطوائية، الأعراض السيكوسوماتية، القلق، الاكتئاب، العصاب القهري، توهم المرض، الفوبيا. (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.2)

و فيما يخص اضطراب السلوكات الجنسية الناجمة عن إدمان الانترنت، فقد توصل ادبيايو و اداجب سائمولاً إلى أن الذكور أقرروا بأن هناك مخاطرة أكبر للتوجه نحو السلوك الجنسي من أقرانهم من الإناث. (Adebayo, D.O., & Udegbe, I.B., & Sunmola, A.M., 2006, December)

أما فيما يخص العزلة الاجتماعية و الوحدة النفسية التي يسببها إدمان الانترنت، فقد كانت نتائج الدراسة الحالية، مخالفة عما توصلت إليه دراسة كانوال (2002 م) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لصالح الذكور وبشكل مفرط على مقياس الشعور بالوحدة، أيضا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الشعور بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث المستخدمين للانترنت بإفراط. (بن عمارة، سمية، 2014، ص.141)

إن وجود فروق في ظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة بين الجنسين لصالح الذكور، يرجع إلى طبيعة البيئة الثقافية و الاجتماعية في مجتمعنا الجزائري الإسلامي، الذي يعتمد على أساليب في التنشئة الاجتماعية تختلف بين الذكر و الأنثى. فالفتاة الجامعية في مثل هذه المرحلة العمرية تبدي بعض التحفظات في سلوكاتها، تبعا لقيم أخلاقية و اجتماعية تفرضها الأعراف و العادات في مجتمعنا، حيث يفترض بها أن تتصف بالخجل و الاحتشام، و تتصرف بسلوكات مشبعة بالثقافة و التحضر خصوصا و أنها في مرحلة تعليمية تؤهلها للمستقبل، ما يجعلها دائما قلقة و متخوفة من نظرة الآخرين، فالسهر لساعات متأخرة، أو ضعف النتائج الدراسية، و الانطواء و العزلة و اللامبالاة ... كلها يجعلها تتلقى اللوم و النقد من مثل هذه السلوكات، عكس الذكور حيث يكونون أكثر تحررا، و أكثر جرأة و تحكما في نمط حياتهم الذي يختارونه، فهم لا يبالون حتى و إن واجهوا الانتقادات. من هنا جاءت هذه الاختلافات بين الجنسين فيما يخص هذه السلوكات.

خامساً: عرض و مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

تشير الفرضية الخامسة إلى انه: " تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة " .

للتأكد من صحة الفرضية الخامسة تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، على اعتبار أن درجة إدمان الانترنت هي المتغير التابع، و العوامل (Q1, A, O, H, N, M, Q3,) هي المتغيرات المستقلة، حيث يشير معامل الانحدار إلى إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع و هو إدمان الانترنت من خلال المتغيرات المستقلة، و قد كانت النتائج كمايلي:

1- عرض و تحليل النتائج:

جدول رقم (46) يوضح المتغيرات المدخلة و المستبعدة

النموذج	المتغيرات المدخلة	المتغيرات المستبعدة	طريقة الانحدار
1	Q1, A, O, H, N, M, Q3,	.	Introduire

يوضح الجدول السابق أسماء المتغيرات التي دخلت في معادلة الانحدار وهي العوامل Q1, A, O, H, N, M, Q3 و المتغيرات التي استبعدت من الدخول في المعادلة، كذلك طريقة الانحدار المستخدمة في ذلك، حيث اعتمد هنا على الأسلوب الأساس و يسمى (Entre).

جدول رقم (47) يوضح ملخص النموذج

النموذج	R	R ²	R ² المصحح	الخطأ المعياري للتقدير
1	0.686	0.470	0.435	68474.49

يوضح الجدول السابق قيم معامل الارتباط الثلاثة و هي: معامل الارتباط البسيط R حيث بلغ 0.686، و هو معامل ارتباط مرتفع بين كل من إدمان الانترنت و المتغيرات المستقلة، أيضا مربع معامل الارتباط المتعدد R^2 و هو يساوي 0.470، و تفسر هذه القيمة بالقول أن المتغيرات المتنبئة أو المستقلة (Q1, A, O, H, N, M, Q3) يمكنها معا تفسير 47 % من تباين المتغير التابع (إدمان الانترنت)، و الباقي (57%) تعزى إلى عوامل أخرى، و أخيرا القيمة المعدلة ل R^2 التي بلغت 0.435.

جدول رقم (48) يوضح نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار دلالة الانحدار

الدلالة	F	مربع المتوسطات	df	مجموع المربعات	الشكل
0.000	13.430	33154.148	7	232079.033	الانحدار
		2468.573	106	261668.757	الباقي
			113	493747.789	المجموع

يمثل الجدول السابق جدول تحليل التباين والذي يمكن من خلاله معرفة مدى قبول نموذج الانحدار من الناحية الإحصائية و كما نشاهد من جدول تحليل التباين دلالة الاختبار F، مما يؤكد القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية. و بالتالي صلاحية النموذج للتنبؤ بقيم متغير إدمان الانترنت.

جدول رقم (49) يوضح المعاملات

الدلالة	t	Bêta	الانحراف المعياري	B	النموذج
.013	2.526		143.282	361.965	1 الثابت
.000	3.868	.399	5.217	20.182	Q1
.309	1.022	.123	3.033	3.101	O
.929	.090	.009	9.680	.867	H
.317	-1.005	-.131	3.602	-3.621	N
.001	-3.401	-.344	15.282	-51.978	A
.136	1.501	.159	4.499	6.752	M
.687	-.405	-.030	2.714	-1.098	Q3

يحتوي الجدول السابق على قيمة الثابت ومعاملات الانحدار ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع. حيث نستنتج أن المتغير المستقل (العامل Q1) كان دالا من الناحية الإحصائية و ذلك حسب اختبار t (عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$)، كذلك المتغير المستقل (العامل A) كان دالا من الناحية الإحصائية و ذلك حسب اختبار t (عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$).

إلا أن باقي المتغيرات المستقلة (O, H, N, M, Q3) لم تكن ذو تأثيرا دالا في نموذج الانحدار المتعدد و ذلك حسب اختبار t . و حسب قيم $B\hat{e}t\alpha$ المعيارية و التي من خلالها يمكن تحديد أهمية المتغير المستقل، فإنه نستنتج أن العامل Q1 أكثر أهمية ثم يليه العامل A و ذلك في التنبؤ بقيم إدمان الانترنت. و يمكن تفسير معامل الانحدار كمايلي:

- بالنسبة للعامل Q1: تزيد قيم إدمان الانترنت بمقدار واحد كلما زادت قيم العامل Q1 بمقدار 20.182.
 - بالنسبة للعامل A: تزيد قيم إدمان الانترنت بمقدار واحد كلما نقصت قيم العامل A بمقدار 51.978 (لاحظ الإشارة السالبة).
- و بالتالي يمكن تأكيد صحة الفرضية الخامسة.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الخامسة:

لقد توصلنا من خلال عرض نتائج الفرضية الخامسة إلى انه تنبئ بعض سمات الشخصية دون غيرها بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، و قد تمثلت هذه السمات في كل من التجديد (عامل الراديكالية) و الانطوائية (عامل التألف).

و في هذا السياق فقد توصلت العديد من الدراسات إلى بعض السمات التي تنبئ بإدمان الانترنت، نذكر منها دراسة بشرى الارنوط و التي توصلت إلى أن الانطوائية والعدوانية و العصابية و الذهانية هي أكثر أبعاد الشخصية أهمية في التنبؤ بإدمان الإنترنت (الارنوط، بشرى إسماعيل احمد، 2005، ص.2). كذلك دراسة كل من ايبلينج وبت

و فرانك ولستر حيث أشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الخجل يمكن أن يتنبأ بالانطوائية و العصابية و إدمان الانترنت (Ebeling-Witte, S., & Frank, M.L., & Lester, D. , 2007, Octobr) أما بالنسبة لدراسة كل من سيهان و سيهان، فقد وجدت أن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبأ لإدمان الانترنت، ثم جاء الاكتئاب في المرتبة الثانية، و بعدها الفعالية الذاتية لاستخدام الكمبيوتر. (Ceyhan, A.A., & Ceyhan, E, 2008)

لقد اختلفت النتائج فيما يخص السمات الأكثر تنبأ بإدمان الانترنت بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية، و هذا طبعاً راجع للنتائج المتوصل إليها فيما يخص السمات المرتبطة بإدمان الانترنت حسب كل دراسة.

و حسب نتائج الدراسة الحالية، فدرجة مدمني الانترنت من طلاب الجامعة المرتفعة في عامل الراديكالية تشير إلى أنهم مجددين و غير متحفظين، كذلك درجاتهم في عامل التالف و التي تشير إلى أنهم يتسمون بالانطواء، هي مؤشرات لإدمانهم و تعلقهم بشبكة الانترنت نظراً لما تتميز به هاتين السمتين من صفات تهيؤهم للوقوع بهذه الشبكة.

فالطالب الجامعي الذي يعيش مرحلة مهمة في حياته الشخصية و الاجتماعية و العلمية، هي مرحلة في حد ذاتها تدفعه للتغيير و التجديد، و مع ما يحمله من سمات تتمثل في الميل إلى التحرر من القيود و كسرها، كذلك البحث عن الجديد و تجربته و الاستمتاع به، و بالتالي السعي إلى تغيير روتين الحياة اليومية، هنا يأتي دور و تأثير الانترنت التي تحقق له هذه الرغبات و الميول، حيث يجد فيها التشويق و الإثارة و الانبهار في مواقعها، فيحصل عما يبحث عنه و يحقق أهدافه في أسرع وقت و بأقل تكلفة من حيث الجهد و المال، دون التعرض للرقابة أو النقد، و مع ميله إلى الكشف عن كل ما هو جديد و غير مألوف، فإنه بضغطة على أزرار فقط سيحصل على كل ما يرغب فيه و ما لا يرغبه، فهنا يجد حرية الاختيار و التصرف، و يصبح الأمر عامل معزز يزيد من ثقته في أنه يوجد دائماً ما هو أفضل و ما هو جديد.

فمضمون الانترنت و كما نعلم مليء بموضوعات و مواقع مختلفة، منها المنتديات الاجتماعية و العلمية و الثقافية... كذلك الأخبار و الصحف الالكترونية، أيضا الألعاب و الترفيه، المواقع الجنسية، التسوق عبر الشبكة و غيرها... تجعل الطالب المدمن على الانترنت لا يشعر بالملل، لأنه في أي لحظة سيستطيع توجيه اهتماماته لموضوعات أخرى ستثير اهتمامه، الأمر الذي يريح المدمن و يزيد من ثقته بنفسه، حيث تجله يشعر بالسيطرة و التحكم في هذه الشبكة، و بالتالي تعلقه بها و إدمانه عليها. فهذا ما بحث عنه **جرينفيلد** في دراسته، حيث تم تقييم العوامل التي تساهم في إدمان الإنترنت باستخدام تحليل الانحدار، فوجد أن 46% من تباين إدمان الإنترنت تفسر عن طريق المتغيرات التي شملتها الدراسة، و إسهام العوامل المحددة مثل السلوك الفاضح، عدم الكشف عن الهوية، سهولة الوصول، التسارع في الألفة و العلاقات الحميمية، و تشويه الوقت، شدة أو استثارة محتوى الإنترنت. و بذلك تدعم الدراسة الطبيعة القهرية لاستخدام الإنترنت لدى أشخاص محددين. (Greenfield, D.N, 1999, .)

كذلك ما يتميز به مدمني الانترنت من طلاب الجامعة من الانطوائية و العزلة، ثم الانسحاب من العلاقات الاجتماعية التي لم يشعر من خلالها بمشاعر التقدير و الاحترام التي يريدونها، مما يوقعه في اضطرابات نفسية لأنه حتما سيحس بالاعتزاز و عدم الرضا عن علاقاته، و ضعف الثقة في النفس و الوحدة النفسية، فكل هذه الاحباطات و الصراعات يجد لها التعويض في شبكة الانترنت، هذه الأخيرة التي تدفعه إلى الرغبة في تعديل علاقاته و معارفه، و التي قد تنقيد بعادات و تقاليد سائدة في مجتمعه، هو يشعر بالرفض نحوها و يرغب في تغييرها و تجديدها.

و بالتالي، فخبرات الحياة الصادمة و الضغوطات النفسية و الاجتماعية التي يعاني منها الفرد جراء رغبته في تحقيق حاجاته، و التي قد يتلقى عليها الرفض أو العقاب أو النبذ و اللوم، سوف تخلق لديه شخصية معينة تجعله ذو استعداد لإدمان الانترنت، التي بدورها تغرس فيه التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية و المواقف الضاغطة، و بالتالي ستعمل كميكانيزم للهروب من المعوقات التي تحول دون تحقيق للراحة النفسية و تحريف للواقع

الحقيقي، من خلال توفير الأمن النفسي و تخفيف القلق و العجز الذي يشعر به في الحياة الواقعية.

و في مقابل ذلك، فإن الأمر قد يزداد سوءاً، حيث يؤدي بدمن الانترنت من طلاب الجامعة إلى الشعور بالاغتراب و الوحدة النفسية في الواقع المعاش لمجرد انقطاع اتصاله بالشبكة لسبب أو لآخر، فيسبب له و مرة أخرى اضطراب في التفكير و اضطرابات عاطفية و علائقية و سلوكية مختلفة. و هذا ما توصلنا إليه في الفرضية الثالثة حول وجود اضطرابات سلوكية مرتبطة بالصحة لدى مدمني الانترنت من طلاب الجامعة، حيث يمكن اعتبار إدمان الانترنت حلقة وصل بين سمات شخصية معينة، و مجموعة من السلوكات المضطربة اللاسوية، تجعله يدور في حلقة مفرغة لا نهاية لها.

خلاصة:

في خلاصة هذا الفصل يمكن القول أنه تحققت الأهداف من الدراسة الحالية، من خلال التوصل إلى نتائج تخص إدمان الانترنت و علاقته بكل من سمات الشخصية و ظهور بعض الاضطرابات السلوكية المتعلقة بالصحة لدى طلاب الجامعة، و فيما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين من مدمني الانترنت فيما يخص هذه السلوكات، و كذلك التوصل إلى أكثر سمات الشخصية تنبأ لإدمان الانترنت، حيث و وفقاً لإجراءات منهجية معينة فقد تم تحقيق الأهداف من الدراسة الحالية و الإجابة عن مختلف تساؤلاتها.

خاتمة

لقد ظهر مصطلح الإدمان على الانترنت، ليشير إلى نوع من الاضطرابات النفسية اللاتوافقية التي يعاني منها الفرد جراء استخدامه لشبكة الانترنت. و بين مؤيد و معارض لهذا المصطلح، يتفق الكل على أن الانترنت لها من القدرة ما تجعل الفرد شديد التعلق بها، إلى درجة انه لا يستطيع الاستغناء عنها، فقد أجريت العديد من الدراسات الغربية منها و العربية، لتثبت في كل مرة ما يمكن أن تؤدي له هذه الشبكة من انعكاسات سلبية خطيرة.

و لعلى خطورة الأمر تكمن في كون أن هذا النوع من الإدمان مقبول اجتماعيا، و لا يمكن للمدمن أن يتعرض للانتقاد الشديد أو النبذ أو لعقوبات قاسية، مثلما هو موجود مع باقي أشكال الإدمان الأخرى. فاستخدام الانترنت يعد أحد أشكال التطور الحضاري و التقدم و الرقي، و هذا ما يسعى إليه الفرد دائما في أن يغير من نفسه بما يتناسب مع هذه التطورات، و يسعى جاهدا لمسايرتها.

و مجتمعنا الجزائري ليس بمنأى عن هذه الظاهرة، فالإحصائيات تشير إلى زيادة عدد المستخدمين للانترنت بشكل ملحوظ، كما ازداد الاهتمام بدراسة ظاهرة الإدمان عليها، بل و توصل الأمر إلى حد إنشاء مراكز متخصصة لعلاج هذا النوع من الإدمان. فلقد احتلت هذه الشبكة مكانا واسعا بين أفراد مجتمعنا، و أصبحت تلفت انتباه جميع الأفراد باختلاف مستوياتهم التعليمية، الثقافية، العمرية... و خصوصا طلاب الجامعة.

و الملاحظ لطبيعة العلاقة بين الفرد الجزائري و هذه الشبكة، يستطيع أن يفسر التغيرات الحاصلة في نمط العلاقات و التفاعلات الاجتماعية في المجتمع، كما يمكن أن يلاحظ التغيرات النفسية و العاطفية، و تغير أساليب الحياة لدى بعض الأفراد الذين أدمنوا استخدام هذه الشبكة. و هذا ما سعت إليه الدراسة الحالية في الكشف عن سمات الشخصية التي قد تدفع البعض من طلاب الجامعة إلى هذا الإدمان دون غيرهم، و التي توصلت إلى نتائج مهمة تمثلت في أن الطالب الجامعي مدمن الانترنت يحمل سمات شخصية سلبية

لها علاقة بإدمانه على هذه الشبكة، و قد تمثلت هذه السمات في كل من "الانطوائية، الخجل، ذوو خيال، الدهاء و الحنكة، عدم الأمان، التجديد، غير منضبط"، و قد توصلت هذه الدراسة إلى انه يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال بعدي الراديكالية و التآلف.

كما توصلت الدراسة الحالية إلى أن إدمان الانترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية تشمل اضطرابات جسدية، اجتماعية و علائقية، نفسية، جنسية، دراسية، كلها قد تؤدي إلى اختلال بصحة الفرد العامة. كما توصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في ظهور هذه الاضطرابات السلوكية لدى طلاب الجامعة المدمنين على الانترنت.

توصيات و اقتراحات

توصي الدراسة الحالية بمجموعة من النقاط منها:

- إقامة أيام دراسية و ملقيات علمية حول الانترنت و خطر الإدمان عليها، و ما قد تؤدي به من مخاطر تهدد سلامة مستخدميها.
- نشر ثقافة التعامل مع الانترنت و كيف يمكن الاستفادة منها عوض إهدار الوقت.
- تقديم برامج للطلبة حول كيفية الاستغلال الأمثل للوقت، و ذلك مع ما تتطلبه المرحلة الجامعية و الحياة الاجتماعية .
- إعداد دورات تدريبية تزيد من فعالية الطالب الجامعي، و تنمي قدراته في المهارات الاجتماعية التي تؤهله للتفاعل مع الآخرين، و بالتالي التخفيف من حالة الانطواء و الخجل التي قد تعطل من نشاطاتهم الاجتماعية، و تدفع بهم للعزلة و الوحدة.
- إن الحوار الأسري الهادف و الترابط الوجداني بين أفرادها، و كذلك احترام أفرادها للأدوار الاجتماعية، قد يمنع من الانغماس في الشبكة لحد الإدمان عليها، و التعرض لمخاطر جديدة جراء هذا الإدمان. و بالتالي ضرورة تقديم برامج إرشادية للوالدين حول كيفية التعامل مع الأبناء و خصوصا ما يتعلق باستخدامهم للشبكة.
- تقوية مشاعر الانتماء لدى الطالب الجامعي و كذلك تقوية التحلي بروح المسؤولية، و الابتعاد عن اللامبالاة، للحفاظ على التواصل الاجتماعي و توطيد العلاقات الاجتماعية و حمايتها من التفكك.
- وضع برامج إرشادية نفسية علاجية لمدمني الانترنت، بهدف مساعدتهم في التخلص من هذا الاضطراب النفسي، و الذي قد يصاحبه اضطرابات نفسية أخرى نتجت عن حالة الإدمان على الانترنت.

- توعية شبابنا بضرورة التقيد بالمبادئ و القيم المجتمعية، و تطبيق تعاليم ديننا الإسلامي، و عدم الانبهار بالثقافات الوافدة عبر الانترنت، و رفضها و تجاهل كل ما هو مخالف لثقافتنا الاجتماعية و الأخلاقية.
- ضرورة خلق أنشطة ثقافية، دينية، رياضية... تبهر و تناسب مختلف التوجهات لدى الطالب الجامعي، حتى يتمكن من إيجاد متنفس لتفريغ طاقاته بطريقة أفضل، و الاستمتاع و شغل أوقات فراغه بما يعود بالنفع عليه و على مجتمعه.
- كما و تقترح هذه الدراسة بعض من البحوث فيما يخص موضوع إدمان الانترنت، منها:
 - تناولت هذه الدراسة فئة مميزة تمثلت في طلاب الجامعة، لكنها تقترح أن تتم دراسات أخرى على عينات مدمنة للانترنت كتلاميذ المدارس، أو ربوات البيوت للبحث عما قد يشكله إدمان الانترنت من خطر على هذه الفئات.
 - إجراء دراسة مقارنة بين مدمني الانترنت و الغير مدمنين عليها فيما يخص الاضطرابات النفسية و السلوكية.
 - برنامج إرشادي معرفي – سلوكي لخفض مستوى إدمان الانترنت لدى الشباب.
 - أساليب التنشئة الاجتماعية و علاقتها بإدمان الانترنت لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.
 - المساندة الاجتماعية و دورها في التحفيز على إدمان الانترنت.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

1. أبو اسعد، احمد عبد اللطيف. (2010). علم نفس الشخصية. الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر و التوزيع.
2. أبو حماد، ناصر الدين. (2008). تعديل السلوك الإنساني و أساليب حل المشكلات الإنسانية (ط. 1). الأردن: جدارا للكتاب العالمي، عالم الكتب الحديث.
3. أبو عيشة، فيصل . (2010). الاعلام الالكتروني (ط. 1). عمان : دار أسامة للنشر و التوزيع
4. أبو العينين، تامر. (2008، 22 أكتوبر). دراسة سويسرية تحذر من إدمان الإنترنت و عواقبه. تم استرجاعها في تاريخ 22 فيفري، 2016 من <http://www.aljazeera.net/news/archive/archive?ArchiveId=1101728>
5. أبو هاشم، السيد محمد. (2007، افريل). المكونات الأساسية للشخصية في نموذج كل من كاتل و أيزنك و جولديبيرج لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية). مجلة كلية التربية. 17(70)، 212- 273.
6. الأخرس، إبراهيم. (2008). الآثار الاقتصادية و الاجتماعية لثورة الاتصالات و المعلومات على الدول العربية (ط. 1). القاهرة: ايتراك للنشر و التوزيع.
7. الارنوط، بشرى إسماعيل احمد. (2005). إدمان الانترنت و علاقته بكل من أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين. أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر.
8. اسليم، ناصر. (2009). المفاهيم المتصلة بالصحة. تم استرجاعها في تاريخ 17 جانفي، 2016 من www.ksu.edu.sa/sites/.../.../متصلة%20بالصحة
9. إسماعيل، ياسين علوان. (2008). دراسة بعض سمات الشخصية للاعبين كرة القدم بأعمار (10-12) سنة. مجلة علوم التربية الرياضية، 1(9)، 76- 95.

10. اكوبيان، اسكندر انطوان. (2010). علاج الإدمان على الإباحية (وسائل الشفاء) (ط. 1). حلب: دار شعاع للنشر و العلوم.
11. الأنصاري، بدر محمد. (2009). قياس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
12. البادي، عائشة بنت سعيد بن سالم. (2014). بعض سمات الشخصية و علاقتها بفاعلية الذات لدى الأخصائيين الاجتماعيين في مدارس سلطنة عمان. رسالة ماجستير، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
13. بركات، زياد. (2014). علاقة أنماط الشخصية بالسلوك العدوانى لدى عينة من طلبة بعض الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعى. دراسات العلوم التربوية، 41(1)، 265-272.
14. بكري، أمل، حمارنة، ريتا، و بدران، زين. (2002). الصحة و السلامة العامة (ط. 3). الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
15. بن عمارة، سمىة. (2014). الشعور بالاغتراب الاجتماعى لدى الشباب المدمن على الانترنت- دراسة استكشافية تحليلية لدى عينة من الشباب بمناطق الجنوب الجزائرى- أطروحة دكتوراه علوم ، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة.
16. بهاء الدين، إبراهيم سلامة. (2001). الصحة و التربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربى.
17. بوشريف، ع. (2016، 24 ماي). إنشاء أول خلية لعلاج الإدمان على الإنترنت و الفايبروبوك بالجزائر. تم استرجاعها فى تاريخ 23 أكتوبر 2016 من <http://www.echoroukonline.com/ara/articles/285445.html>
18. بوعود، أسماء. (2014). الاضطرابات النفسية بين السيكلوجيا الحديثة و المنظور الإسلامى. مجلة الراسخون، (8)، ص. 37.
19. البياتى، خليل إبراهيم. (2002). علم النفس الفسيولوجى (ط. 1). الأردن: دار وائل للطباعة و النشر.

20. جلال، خالد احمد، و محمد، السعيد الصالحين، (2005، أكتوبر). تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. 15 (49)، 1-55.
21. جودت، احمد سعادة، و السرطاوي، عادل فايز. (2007). *استخدام الحاسوب و الانترنت في ميادين التربية و التعليم* (ط. 1). الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع عمان.
22. جون سيرا، ب.د.، و ايتبريد. (2006). *تنمية مهارات تكنولوجيا الاتصالات في سنوات الطفولة المبكرة* (بهاء شاهين، مترجم) (ط. 1). القاهرة: مجموعة النيل العربية.
23. حجازي، سناء نصري. (2008). *الشخصية لدى الأطفال - دراسة في علم النفس الإكلينيكي*-(ط. 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
24. الحجازي، عبد الفتاح بيومي. (2002). *الأحداث والانترنت: دراسة متعمقة عن اثر الانترنت في انحراف الأحداث* (ط. 1). الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
25. حسين، فاروق سيد. (2011)، *التحدث على الانترنت: الدردشة* (ط. 1). مصر: هلا للنشر و التوزيع.
26. حلاوة، محمد السيد ، و العشماوي، رجاء علي عبد المعطي. (2011). *العلاقات الاجتماعية للشباب: بين دردشة الانترنت والفيس بوك*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
27. حمد، أمل كاضم. (2011). *إدمان الأطفال و المراهقين على الانترنت و علاقته بانحراف الأحداث*. *مجلة العلوم النفسية*، 19، 107-130.
28. الحنتوشي ، مشهور ناصر. (2010). *إدمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض ومدى انتشار محدداته وعلاقته بالاكتئاب*. رسالة دكتوراه، الرياض السعودية.
29. حوام، بلقاسم . (2010، 2 جانفي). *الجنس يتصدر قائمة بحث الأطفال على الانترنت لعام 2009*. *جريدة الشروق اليومي الجزائر*، 2810 ، ص. 17.
30. خيرى، عثمان. (2006). *الأسرة و الاعلام*. القاهرة: دار فاروق للنشر.

31. الدسوقي، مجدي محمد. (2006). اضطرابات النوم : الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
32. دليو، فضيل. (2002). التحديات المعاصرة (العولمة، الانترنت، الفقر، اللغة...). قسنطينة: مخبر علم اجتماع الإعلام و الاتصال.
33. دودين، حمزة محمد. (2010). التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام spss (ط. 1). الأردن: دار المسيرة للنشر و الطباعة و التوزيع.
34. الزغول، عماد عبد الرحيم. (2006). الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الأطفال (ط. 1). الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع.
35. زكي، محمد محمد حسن. (2004). التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
36. زيدان، عصام محمد. (2008، افريل). إدمان الانترنت و علاقته بالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس. دراسات عربية في علم النفس، 7(2)، 371-452.
37. سامر، جميل رضوان، و كونراد، ريشكة. (د.ت.). السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة: دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان. تم استرجاعها في تاريخ 17 جانفي، 2016 من <http://www.alba7es.com/Page1220.htm>
38. سرحان، وليد. (2007). أحاديث في السلوك الإنساني (ط. 1). الأردن: دار مجدلاوي للنشر و التوزيع.
39. السيد، فؤاد البهي. (2006). علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري (ط. 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
40. الشاذلي، عبد الحميد محمد. (2001). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: المكتبة الجامعية.
41. الشاعر، عبد المجيد. (2000). الرعاية الصحية الأولية (ط. 1). الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

42. الشريف، حمود هزاع، و الرويتع، عبد الله صالح. (2007). مقياس آيزنك المعدل (EPQ-R): النسخة السعودية لعينة الإناث. جامعة الملك سعود: إدارة النشر العلمي و المطابع.
43. شقران، طارق محمد. (1993). الدليل البحثي على أهمية التثقيف الصحي. تم استرجاعها في تاريخ 17 جـانفي، 2016 من <http://www.al-jazirah.com.sa/2008jaz/may/10/rj1.htm>
44. الشهري، احمد بن محمد. (2010). الانحراف الجنسي بعد البلوغ و علاقته بالتعرض للاعتداء أثناء الطفولة، أطروحة دكتوراه، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
45. شوقي، ضيف و آخرون. (د.ت.). المعجم الوسيط (ط.4). مصر: مكتبة الشروق الدولية.
46. شيلي، ت. (2008). علم النفس الصحي (وسام درويش بريك، و فوزي شاكر داود، مترجم) (ط. 1). الأردن: دار الحامد للنشر و التوزيع.
47. صالح، مأمون. (2007). الشخصية: بناؤها، تكوينها، أنماطها، اضطراباتها. عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع.
48. الصباطي، إبراهيم بن سالم، رسلان، محمود يوسف، و علي، محمد النوبي محمد. (2010). إدمان الانترنت و دوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية و الرادارية)، 11(1)، 91-144.
49. صبحي، عفاف حسين. (2004). التربية الغذائية و الصحية (ط. 1). القاهرة: مجموعة النيل العربية.
50. الصديقي، سلوى عثمان. (1999). مدخل في الصحة العامة و الرعاية الصحية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

51. ططاش، سعيده. (2005، 20-22 مارس). الانترنت شكل آخر للاتصال الاجتماعي. قدم إلى الملتقى الدولي الأول حول سيكولوجية الاتصال و العلاقات الإنسانية لكلية الآداب و العلوم الإنسانية بجامعة ورقلة، الجزائر.
52. عالم، عواطف. (د.ت.). *التثقيف الصحي*. تم استرجاعها في تاريخ 23 جانفي، 2016 من ppt التثقيف%20الصحي/faculty.ksu.edu.sa/6451/presentation/
53. العباجي، عمر موفق بشير. (2007). *الإدمان و الانترنت* (ط. 1). الأردن: دار مجدلاوي للنشر و التوزيع.
54. عباس، فيصل. (1987). *الشخصية في ضوء التحليل النفسي* (ط. 2). بيروت: دار المسيرة للنشر.
55. عباس، فيصل. (1994). *التحليل النفسي للشخصية* (ط. 1). بيروت: دار الفكر اللبناني.
56. عبد الحميد، محمد. (2007). *الاتصال و الإعلام على شبكة الانترنت* (ط. 1). القاهرة: عالم الكتب.
57. عبد الخالق، احمد محمد. (2007). *الأبعاد الأساسية للشخصية*. الازيطة: دار المعرفة الجامعية.
58. عبد الرحمان، محمد السيد. (2002). *الإدمان و إساءة استخدام العقاقير*. القاهرة: دار قباء للنشر و الطباعة و التوزيع.
59. عبد الرحمان، محمد السيد، و أبو عبادة، صالح بن عبد الله. (1998). *مقياس التحليل الإكلينيكي* (ط. 1)، القاهرة: دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع.
60. عبد الفتاح، عز حسن. (2008). *مقدمة في الإحصاء الوصفي والاستدلالي باستخدام SPSS* (ط. 1). جدة: خوارزم العلمية .
61. عبد الفتاح، علياء سامي. (2009). *الإنترنت و الشباب: دراسة في آليات التفاعل الاجتماعي* (ط. 1). مصر: دار العالم العربي للنشر و التوزيع.
62. عبد القادر، منى خليل، و عوني، هالة احمد السيد، و إسماعيل، إيمان محمد صالح. (2005). *أساسيات علم التغذية* (ط. 1). القاهرة: مجموعة النيل العربية.

63. عبد المجيد، محمد سعيد. (2009، 8 جوان). *العمل الخيري والقضايا الاجتماعية المعاصرة (3)*. تم استرجاعها في تاريخ 20 فيفري، 2016 من <http://www.medadcenter.com/Articles/show.aspx?Id=84>
64. عبد الهادي، مصباح. (2004). *الإدمان (ط.1)*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
65. العرب الأسبوعي. (2009، 7 مارس). *متعة افتراضية: إدمان الانترنت ... وجه آخر لإدمان الكحول و المخدرات*. تم استرجاعها في تاريخ 19 فيفري، 2016 من www.alarabonline.org/Previouspages/Alarab%20Weekly/2009/.../w29.pdf
66. عسيري ، علي بن عبد الله. (2004). *الآثار الأمنية لاستخدام الشباب الإنترنت (ط.1)*. الرياض: جامعة الملك نايف للعلوم الأمنية.
67. العصيمي، سلطان عائض مفرح. (2010). *ادم الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
68. عطية، طارق إبراهيم الدسوقي. (2007). *الشخصية الإنسانية بين الحقيقة و علم النفس*. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
69. علي، محمد النوبي محمد. (2010). *إدمان الانترنت في عصر العولمة (ط.1)*. الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
70. العمار، خالد. (2014). *إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درعا*. مجلة جامعة دمشق. 30 (1)، 438-395.
71. العمري، علي بن جنفان بن علي. (2008). *إدمان الانترنت و بعض آثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية*. رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
72. العنزي، فهد بن سعيد. (2007). *الوسواس القهري و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية*. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

73. العوضي، نادية. (د.ت.). مرض العصر.. إدمان الانترنت. تم استرجاعها في تاريخ 21 فيفري، 2016 م
- <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/scince-17/scince2.asp>
74. غانم، محمد حسن. (2006). الاضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية (ط. 1). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
75. غباري، ثائر احمد، و ابو شعيرة، خالد محمد. (2010). سيكولوجية الشخصية. مكتبة المجتمع العربي.
76. الفاعوري، أيهم، (د.ت.). اختبار كاتل Cattel للشخصية – اختبار العوامل الستة عشر للشخصية. تم استرجاعها في تاريخ 16 نوفمبر، 2015 من up-sy.com/files/16_PF.pdf
77. فايد، حسين. (2001). الاضطرابات السلوكية: تشخيصها. أسبابها. علاجها (ط. 1). القاهرة: طيبة للنشر و التوزيع.
78. فخري، احمد. (د.ت.). الإدمان على الانترنت... ملاحظات. تم استرجاعها في تاريخ 21 فيفري، 2016 من <http://www.mostakela.net/vb/t17139.html>
79. فيلالي، رشيد. (2006، 15 مارس). " 95 % يرتادون مواقع إباحية ". جريدة الشروق اليومي الجزائر، (1636)، ص. 12.
80. القاسم، جمال مثقال، عبيد، ماجدة السيد، و الزعبي، عماد. (2000). الاضطرابات السلوكية (ط. 1). الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
81. القذافي، رمضان محمد. (2001). الشخصية: نظرياتها و اختباراتها و اساليب قياسها. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
82. القمش، مصطفى، المعايطه، خليل، و مخامرة، سحر. (2000). مبادئ الصحة العامة (ط. 1). الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
83. القمش، مصطفى نوري، و المعايطه، خليل عبد الرحمان. (2009). الاضطرابات السلوكية و الانفعالية (ط. 2). الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.

84. كردي، سميرة بنت عبد الله بن مصطفى. (2009). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الانترنت "دراسة وصفية مقارنة". دراسات نفسية. 19(1)، 121-166.
85. كمبرلي، ي. (د.ت.). الإدمان على الانترنت (هاني احمد ثلجي، مترجم). الرياض: دار الأفكار الدولية.
86. الكندري، احمد محمد مبارك. (1996). علم النفس الأسري (ط. 2). الكويت: مكتبة الفلاح.
87. اللبان، شريف درويش. (2009). تكنولوجيا الاتصال و المجتمع (ط. 1). القاهرة: دار العالم العربي.
88. اللحيدان، حمد بن عبد الله. (2005، 11 نوفمبر). الإدمان على الإنترنت مرض عصري جديد و خطير. جريدة الرياض، (13654).
89. مجيد، سوسن شاكر. (2008). اضطرابات الشخصية: أنماطها - قياسها. عمان: دار الصفاء للنشر.
90. محمد السعيد، عبد المجيد، و عبد اللطيف، وجدي شفيق. (2006). الآثار الاجتماعية للنترنيت على الشباب. مصر: دار الإسراء.
91. محمد صلاح محمد عبد الجيد. (2008). إدمان الإنترنت و علاقته بتنظيم الذات و حب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، جامعة الفيوم، مصر.
92. محمد، عباس محمد. (2011). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة البحوث التربوية و النفسية، (30)، 313-343.
93. محي الدين، حسانة. (2001). الانترنت في المكتبات ومراكز المعلومات: الإمكانيات، الفوائد والتحديات. العربية. (3)، 154 - 171.
94. مرسي، أبو بكر مرسي محمد. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. (ط. 1). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

95. مزاهره، أيمن، أصفدي، عصام حمدي، و أبو حسنين، ليلي. (2003). علم اجتماع الصحة (ط. 1). عمان: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
96. المسعد، سارة بنت محمد. (2005، 15 ديسمبر). تغير السلوك الصحي يقلل من الأمراض و يزيد من الإنتاجية. تم استرجاعها في تاريخ 17 جانفي، 2016 من <http://www.alriyadh.com/2005/12/15/article115468.html>
97. المصري، وليد احمد. (2006، أوت). الأسرة العربية و هوس الانترنت. مجلة العربي، (575)، 152-174.
98. معمريّة، بشير. (2007). القياس النفسي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين في علم النفس والتربية (ط. 2). الجزائر: منشورات الحبر.
99. مفلح، محمد خليفة محمد. (2010، سبتمبر). الآثار النفسية والصحية والاجتماعية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر المعلمين. مجلة العلوم التربوية و النفسية، 11(3)، 291-313.
100. مقداي، مؤيد، و سمور، قاسم. (2008). الإدمان على الانترنت و علاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 4(1)، 15-36.
101. مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي - مع نماذج من المقاييس و الاختبارات-. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
102. ملحم، سامي محمد. (2002). مناهج البحث في التربية و علم النفس (ط. 2). الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
103. المليجي، حلمي. (2001). علم نفس الشخصية (ط. 1). بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
104. منور، أسماء. (2016، 6 جوان). فتح أول مصحة لعلاج الإدمان على الفايستوك بالجزائر. تم استرجاعها في تاريخ 23 أكتوبر، 2016 من <http://www.ennaharonline.com/ar/derniere/276864.html>

105. مهدي، كريمة عبد المنعم. (2004). الأثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنترنت لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة). قدم إلى أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي، جامعة الأزهر.
106. موريس، أ. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية (بوزيد صحراوي، و كمال بوشرف، و سعيد سبعون، مترجم). الجزائر: دار القصة للنشر.
107. الميلادي، عبد المنعم. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية: مؤسسة شهاب الجامعية.
108. الميلادي، عبد المنعم. (2006). الشخصية و سماتها. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
109. النجار، مازن. (2009، 26 أوت). مركز امريكي لعلاج الإدمان على الانترنت. تم استرجاعها في تاريخ 20 فيفري، 2016 من <http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2009/8/26>
110. نصر، حسني محمد. (2003). الانترنت و الإعلام: الصحافة الالكترونية (ط. 1). الأردن: دار الفلاح للنشر و التوزيع.
111. وينفريد، ه. (1995). مدخل إلى سيكولوجية الشخصية (مصطفى عشوي، مترجم). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
112. الياقوت، حياة. (ب.ت.). دليل كتابة قائمة المصادر (ببليوغرافيا) بنسق APA. الكويت: جامعة الكويت.
113. يحيى، خولة احمد. (2000). الاضطرابات السلوكية و الانفعالية (ط. 1). عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
114. يخلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة : الأسس النفسية و السلوكية للصحة (ط. 1). الدوحة: دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع.

115. Ben B , A .(2010). نظريات الشخصية: الارتقاء – النمو – التنوع (علاء الدين كفاقي، و مایسة احمد النیال، و سهیر محمد سالم، مترجم) (ط.1). عمان: دار الفكر.

المراجع الأجنبية:

116. Adebayo, D.O., Udegbe, I.B., & Sunmola, A.M.(2006, December). Gender, Internet use, and sexual behavior orientation among young Nigerians. *CyberPsychology & Behavior* . 9(6), 742-752.
117. Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria forInternet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
118. Black, D.W. , Belsare, G , & Schlosser, S. (1999). Clinical Features, Psychiatric Comorbidity, and Health-Related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computer Use Behavior. *The Journal of Clinical Psychiatry* . 60(12), 839-844.
119. Ceyhan, A, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*. 11(6), 699-701.
120. Charlton, J. P. (2002, August). A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. *Psychology: Journal Articles*, 93(3), 329 -344.
121. Chou, C, & Hsiao, M. (2000,14 January). interneaa addiction, Usage,gratification and pleasure experience : The taiwan college students'casa. *Computer and Education* . 35(1). 65-80.

- 122.** Cho, S. C., Kim, J. W., Kim, B. N., Lee, J. H., & Kim, E.H., (2008, December). Biogenetic temperament and character profiles and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in Korean adolescents with problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*. 11(6),735-737.
- 123.** Davis, R. A. (2001, 1 March). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195.
- 124.** Danah, m. B., & Nicole, B. E.(2007, October). Social Network Sites; Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer Mediated Communication*. 13(1), 210–230.
- 125.** DiNoto, A. (N.D.). *Internet Addiction Is - it surfing the web or drowning in the web?* Retrieved February 19th, 2016 from <http://www.slideshare.net/guest1b0960/internet-addiction-2852162>
- 126.** DittMann, K. L (2003). *study of the relation ship between Loneliness and internet use among university students*. Doctor of Philosophy, Andrews University.
- 127.** Eastin, M. S., & Larose, M. (2000, september). Internet self-Efficacy and the psychology of the Digital Divide. *Journal. of Computer Mediated communication communication*. 6(1), 432-517.
- 128.** Ebeling-Witte, S, Frank, M.L., & Lester, D. (2007, October). Shyness, Internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*. 10(5), 713-716.
- 129.** Garcia, D. M. (2003, 14 Decembre). *Internet Addiction Disorder*. Retrieved February 21th, 2016 from <http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html>
- 130.** Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*. 2(5), 403-12.

- 131.** Grohol, J. M. (2005, 16 April). *Internet Addiction Guide*. Retrieved February 20th, 2016 from <http://psychcentral.com/netaddiction>
- 132.** Hinic, D, Mihajlovic, G, Spiric, Z, Dukic-Dejanovic, S, & Jovanovic, M. (2008). Excessive Internet use-addiction disorder or not ?. *Vojnosanitetski Pregled*, 65(10), 763–767
- 133.** Internet live stats, (N.D). Retrieved March 07th, 2016 from <http://www.internetlivestats.com/internet-users/>
- 134.** Internet World Stats. (N.D.). *Algerian Internet Usage and Population Growth* Retrieved March 07th, 2009 from <http://www.internetworldstats.com/stats1.htm>
- 135.** Jean-Bernard, A. (N.D.). *Cyberaddiction, nouvelle toxicomanie sans drogues*. Retrieved February 19th, 2016 from http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/toxicomanies/internet_addiction/cyberaddiction.htm
- 136.** Jennifer, R, & ferris, S.(1999). *Internet Addiction Disorder: Cause, Symptoms, and Consequences*. Retrieved February 21th, 2016 from <http://www.rider.edu/~suler/psyber/cybaddict.html>
- 137.** Jerald, J. B. (2008, March). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal Of Psychiatry*, 165(3) , 306-307.
- 138.** Keith, H, Goulet, L.S., Rainie ,L, & Purcell, K. (2011). social networking sites and our lives. Pew Research Center's Internet & American Life Project.
- 139.** Kimberly, S.Y. (1996, 15 August). *Internet addiction : the emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- 140.** Kimberly, S .Y. (1999, January). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*.17, 19-31.
- 141.** Kimberly, Y. (N.D). *Net addiction*. Retrieved February 21th, 2016 from <HTTP://NETADDICTION.COM/>

- 142.** Kimberly, S. Y. Robert, C. R. (1998, April). *Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association, Bradford.
- 143.** Lakey, C, Rose, P, Campbell, W, & Goodie, A. (2008). Probing the Link between Narcissism and Gambling: The Mediating Role of Judgment and Decision-Making Biases. *Journal of Behavioral Decision Making*. (21), 113-137 .
- 144.** Moody, E. J. (2004, July). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*. 4(3), 393-401.
- 145.** Nichols, L .A., & Richard, N. (2004, December). development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step. *Psychology of Addictive Behaviors*. 18(4), 381-384.
- 146.** Organisation Mondiale de la Santé. (N.D) *La définition de la santé*. Retrieved January 19th, 2016 from <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>
- 147.** Papacharissi, Z, & Rubin, A.M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting Media*. 44 (2) , 175-196.
- 148.** Pierre,V. (2006). *La Cyberdépendance: Fondements et Perspectives*. Canada: Centre québécois de lutte aux dépendances.
- 149.** Psy-web. (2007, 13 January).*Internet addiction*. Retrieved February 21th, 2016 from <http://www.psy-web.net/addiction.htm>
- 150.** Scherer, K .(1997, november/december). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use *Journal of College Student Development*. 38(6). 655-665.
- 151.** Shaw ,L .H., & Gant , L. m. (2002) .in defense of the internet the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology*. 5 ,157-171.

- 152.** Suhail, E, K., & Bargees, Z. (2006 , June). Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan . *CyberPsychology & Behavior*. 9(3), 297-307.
- 153.** Suler, J. (2004, November). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359-362.
- 154.** Tori, D. (2000, April). *Is Internet addiction real ?* Retrieved February 25th, 2016 from www.APA.Org/Inernetaddiction.htm
- 155.** Whang, L.S., Lee, S , & Chang, M. A.(2003). Internet over-user's psychological: A Behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyber Psychology et Behavior*. 16 (2), 143-150.
- 156.** Widyanto, L , & McMurrin, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test .*Cyber Psychology &Behavior* , 7(4), 443-449.
- 157.** Wikipedia. (N.D.) .*Internet addiction disorder*. Retrieved February 19th, 2016 from http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorde

الملاحق

الملحق رقم (1)

"استبيان دراسة استطلاعية حول إدمان الانترنت و آثاره السلبية"

إن هذا الاستبيان موجه لطلاب الجامعة، يخص بالبحث عن آراء الطلبة حول موضوع الإدمان على الانترنت و آثاره السلبية. أرجو منك الإجابة عن هذه الأسئلة بكل اهتمام و حرص، و بدون تصنع لان هذا يخدم البحث العلمي.

1- ماذا تمثل لك شبكة الانترنت ؟

.....
.....
.....
.....

2- ما هي أكثر المواقع التي تجذبك دون غيرها ؟ و لماذا ؟

.....
.....
.....

3- إن التعلق الشديد بالشبكة قد يؤدي إلى الإدمان عليها. ما رأيك ؟ و هل يمكن أن تصبح مدمنا عليها

.....
.....
.....
.....

4- هل صادف وأن واجهت مشكلات (جسدية، نفسية، اجتماعية...) جراء استخدامك للانترنت لوقت طويل ؟ اذكر ذلك.

.....
.....
.....
.....
.....

الملحق رقم (2)

البيانات الشخصية:

ضع علامة (x) في الخانة المناسبة:

الجنس: ذكر ، أنثى

تستخدم الانترنت لأهداف تخص العمل/الدراسة : نعم ، لا
إذا كانت الإجابة "لا" اختر واحدة من أفضل المواقع المفضلة:

✓ مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك)

✓ البريد الإلكتروني

✓ الألعاب

✓ الأفلام والأغاني

✓ أخرى

هل تعتبر نفسك مدمنًا على الانترنت ؟

✓ نعم

✓ لا

أرجو أن تجيب على كل العبارات بصدق و صراحة ولا تترك عبارة بدون إجابة، لأن هذا يخدم البحث العلمي. و لكم مني جزيل الشكر

الملحق رقم (3)

اختبار الإدمان على الانترنت لكامبرلي يونغ (I.A.T)

التعليمة:

إن الاختبار التالي يحتوي على 20 سؤالاً يفيدك في تقييم مدى استخدامك للانترنت و كذا حجم الضرر الذي يخلفه الاستخدام المفرط لها. فمن أجل تحديد مستوى تعلقك بشبكة الإنترنت أجب عن الأسئلة التالية بوضع علامة (×) أمام الإجابة المناسبة لك.

الرقم	السؤال	أبدا	نادرا	أحيانا	تكرارا	كثيرا	دائما
1	كم من مرة وجدت نفسك بقيت على الإنترنت وقتا أطول مما كنت تعتزم ؟						
2	هل أهملت الروتين المنزلي لقضاء وقت أطول على الشبكة ؟						
3	كم من مرة فضلت الانترنت على الألفة مع صديقك (صديقتك)؟						
4	كونت علاقات صداقة من خلال الشبكة؟						
5	هل تدمر منك الآخرون بسبب الوقت الذي تستغرقه في استخدام الشبكة ؟						
6	هل تأثرت نتائجك أو واجباتك الدراسية بسبب الوقت الذي تستغرقه في الشبكة؟						
7	كم من مرة تفحص بريدك الإلكتروني قبل القيام بشيء آخر يجب عمله ؟						
8	تأثر أدائك في الدراسة بسبب الإنترنت ؟						
9	هل كنت كتوما عندما يسألك الغير عما تفعله في الإنترنت؟						
10	كم من مرة أوقفت أفكار الواقع المزعجة و استبدلتها بأفكار انترنت مهدئة ؟						
11	هل وجدت نفسك تتوقع متى سوف تستخدم الانترنت من جديد ؟						
12	كم من مرة وجدت نفسك تخشى أن الحياة بدون انترنت ستكون كئيبة ؟						
13	كم من مرة ضيعت نومك بسبب الدخول في الشبكة خلال ساعات متأخرة من الليل؟						
14	هل تنفعل عندما يزعجك أحدهم و أنت على الشبكة؟						

						أشعر أنك منشغل التفكير بالإنترنت عندما تكون خارج الشبكة ؟	15
						هل وجدت نفسك تقول "فقط لبضع دقائق أخرى" و أنت على الشبكة ؟	16
						ه حاولت التخفيض من الوقت الذي تستغرقه في الشبكة لكن أخفقت ؟	17
						كم من مرة حاولت إخفاء الوقت الذي استغرقته في استخدام شبكة الانترنت ؟	18
						كم من مرة فضلت استخدام شبكة الانترنت للمزيد من الوقت بدل الخروج مع الآخرين ؟	19
						أتحس انك محبط و قلق عندما تكون خارج الشبكة و عندما ترتبط بها يزول هذا الإحساس؟	20

الملحق رقم (4)

مقياس كاتل للعوامل الستة عشر للشخصية

التعليمة: يحتوي هذا المقياس على (187) فقرة تتصل بنواحي اهتماماتك و ميولك، و ما تحبه و ما تكرهه. حيث ستجد أمام كل فقرة ثلاث إجابات محتملة تعتبر بدائل، ضع دائرة على الحرف أمام الإجابة المناسبة لك:

البدائل	العبرة	الرقم
أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا	لدي تفهم واضح لتعليمات هذا الفحص :	1
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	إني على استعداد للإجابة عن كل سؤال بصدق قدر الإمكان :	2
أ. بلد مزدهم بالناس ب. وسط بين الإجابة (أ) و (ج) ج. كوخ هادئ في مكان منعزل	أثناء العطلة أفضل الذهاب إلى:	3
أ. أبدا ب. نادرا ج. أحيانا	اشعر بالضيق عندما أكون في مكان صغير محصور مثل مصعد مزدهم بالناس :	4
أ. نعم ب. أحيانا ج. لا	أجد نفسي كثير التفكير في قضايا تافهة وابدل جهداً للتخلص منها :	5
أ. هادئاً ب. بين بين ج. معبراً عن رأيي	إذا قام شخص ما بتفسير الأشياء بطريقة خاطئة أميل إلى أن أكون :	6
أ. سابقة لأوانها ب. غير متأكد منها ج. تظهر في أوانها	تبدو أفكارني :	7
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	أنا غير موهوب في إطلاق النكت وسرد القصص المسلية :	8
أ. صحيح ب. أحيانا ج. خطأ	أفضل أن أعيش عمرا طويلا هادئا على أن اتعب نفسي في خدمة مجتمعي المحلي :	9
أ. نعم ب. أحيانا ج. أبدا	كنت مشاركا نشيطا في تنظيم نادي أو فريق أو مجموعة اجتماعية تشبه النادي:	10

أ. نادرا جدا ب. أحيانا ج. غالبا	11	لا استطيع إلا أن أتصرف تصرفاً عاطفياً :
أ. تعاليم دينية عظيمة ب. غير متأكد ج. المؤسسات السياسية الوطنية	12	أفضل قراءة كتاب عن :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	13	المواضيع التي تثير حساسيتي أو تزعجني بسهولة قليلة جداً :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	14	القدرات والخصائص التي يرثها الأفراد عن الوالدين لها أهمية أكبر من التي يظهرها الناس :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	15	اشعر بان الأعمال الروتينية يجب أن تتم حتى ولو بدا لي أنها غير مهمة :
أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا	16	النكت حول الموت مناسبة ومستساغة :
أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا	17	أفضل إرشادي بالطريقة الأحسن في عمل الأشياء بدل من أن أجد الطريقة بنفسني :
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	18	عندما أكون في وسط أي مجموعة من الناس يغلب علي الشعور بالعزلة وعدم القيمة :
أ. صحيح ب. أحيانا ج. خطأ	19	لا تتغير ذاكرتي كثيراً من يوم ليوم :
أ. نعم ب. أحيانا ج. لا	20	إذا قدم لي طعام رديء في مطعم اعتقد أن من واجبي أن ابدي تذمري للخادم أو لمدير المطعم :
أ. الرياضة والألعاب ب. غير متأكد ج. المناقشات والأحادي والألغاز	21	من اجل الراحة والاسترخاء أفضل :
أ. كثير من النشاطات الاجتماعية والمحلية ب. بعض النشاطات ج. فقط قليلا من النشاطات الاجتماعية والمحلية	22	بالمقارنة مع الآخرين، شاركت في :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	23	عندما اخطئ، غالبا ما اترك الأمور للحظ :

24	عند ذهابي إلى مكان ما لتناول الطعام أو للعمل الخ فإنني :	أ. أبدو وكأنني اندفع من شيء إلى آخر ب. بين بين ج. أفكر بالأمر جيداً
25	اشعر بالقلق وكأني أريد شيئاً، غير أنني لا اعرفه :	أ. نادراً جداً ب. أحياناً ج. غالباً
26	لو كنت في مصنع يبدو لي انه من الممتع أن أكون مسؤولاً عن :	أ. النواحي الميكانيكية ب. غير متأكد ج. مقابلة الناس وتوظيفهم
27	أفضل قراءة كتاب عن :	1. السفر عبر الفضاء الخارجي 2. غير متأكد 3. التربية في الأسرة
28	أي من الكلمات التالية تختلف عن الكلمات الأخرى	أ. الكلب ب. الطير ج. البقرة
29	إذا أتاحت لي الفرصة أن أعيش مرة ثانية فأني:	أ. سأخطط لحياة مختلفة ب. غير متأكد ج. سأعيش نفس الحياة التي أعيشها الآن
30	في اتخاذ القرارات في حياتي وعملي لم أنزعج قط من سوء تفهم عائلتي لي:	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
31	أفضل أن أتجنب قول أشياء سيئة تضايق الناس :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
32	إذا كان بيدي سلاحاً وعرفت بأنه معبأ، يستمر شعوري بالضيق حتى أفرغه :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
33	استمتع كثيراً في إطلاق النكت التي لا تحمل الإساءة للآخرين :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
34	يمضي الناس قسطاً كبيراً من أوقات فراغهم في خدمة جيرانهم والمساعدة في إيجاد حلول للقضايا المحلية:	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
35	اشعر أحياناً بأنني لا أؤدي أعمالاً جيداً وكما يجب اجتماعياً لأنني غير واثق من نفسي :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
36	استمتع بالمشاركة بمحادثة ما أو نادراً ما أضيع فرصة دون التكلم مع شخص غريب :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ

37	إن العنوان الذي يثيرني أكثر من غيره في الصحيفة اليومية هو:	أ. مناقشة رجال الدين لأمر العقيدة ب. غير متأكد ج. تحسين الإنتاج والتسويق
38	اشك في أمانة الناس الذين يبدوون ودا أكثر مما أتوقع منهم :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
39	نصيحتي للناس هي:	أ. سر للأمام وحاول فلن يصيبك أذى ب. بين بين ج. فكر ملياً أولاً ولا تجعل من نفسك شخصاً أحمقاً
40	أكثر أهمية بالنسبة لي :	أ. أن اعبر عن نفسي بحرية ب. بين بين ج. إقامة علاقات جيدة مع الآخرين
41	استمتع بأحلام اليقظة (سارح الفكر أو شارد الذهن)	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
42	أفضل أن اعمل بوظيفة استطيع من خلالها اتخاذ قرارات ذكية على وظيفة اتخذ من خلالها قرارات روتينية سريعة :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
43	لدي شعور بأن أصدقائي لا يحتاجونني بقدر ما احتاجهم :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
44	اشعر بالضيق إذا ظن بي احد السوء :	أ. نادراً ب. أحياناً ج. غالباً
45	ارتكبت حوادث لأنني كنت شارد الذهن :	أ. نادراً تماماً ب. بين بين ج. بضع مرات
46	في الصحيفة المفضلة لدي أحب أن أشاهد :	أ. بحث القضايا الاجتماعية الأساسية في العالم الحديث ب. بين بين ج. تغطية جيدة لجميع الأخبار المحلية
47	أجد بأن الكتب أكثر تسلية من الأصدقاء :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
48	مهما كانت العقبات صعبة ومعقدة فإنني دائماً ما أواظب على هدفي الأصلي :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
49	تتوتر أعصابي نتيجة لبعض الأصوات فمثلاً صرير الباب غير محتمل و يؤدي بي للارتعاش:	أ. غالباً ب. أحياناً ج. أبداً

50	غالباً ما اشعر بالتعب تماماً عندما استيقظ في الصباح	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
51	لو كانت رواتب الوظائف التالية متساوية لفضلت أن أكون :	أ. باحث كيميائي ب. غير متأكد ج. مدير فندق
52	أن العمل لجمع الأموال لخدمة قضية أؤمن بها أو التنقل لبيع الأشياء هو بالنسبة لي :	أ. ممتع تماماً ب. بين بين ج. وظيفة مزعجة
53	أي من الأرقام الثلاثة التالية ليس له علاقة بالأخرى	أ. 7 ب. 9 ج. 13
54	الكلب بالنسبة للعظم كالبقرة بالنسبة لـ :	أ. الحليب ب. العشب ج. الملح
55	إن تغييرات الطقس لا تؤثر عادة في فعاليتي ومزاجي	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
56	عندما أكون في مدينة غريبة فإنني سوف :	أ. أتجول أينما أشاء ب. غير متأكد ج. ابتعد عن الأماكن التي يقال عنها أنها خطيرة
57	انه من الأهمية بمكان أن :	أ. تكون لطيفاً مع الناس ب. بين بين ج. تضع أفكارك موضع التنفيذ
58	أؤمن بـ :	أ. الشعار الذي يقول (اضحك وكن منشرحاً في معظم المناسبات) ب. بين بين ج. أن تكون رزيناً جداً في عملك اليومي
59	حينما أعطى مجموعة من التعليمات فإنني اتبعها عندما اقتنع بها :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
60	في علاقاتي الاجتماعية يضايقني أحياناً شعوري بالنقص لعدم وجود سبب حقيقي لهذا الشعور :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
61	اشعر بالارتباك قليلاً مع الجماعة ولا اظهر تماماً على حقيقتي :	أ. نعم ب. أحياناً ج. لا
62	أفضل :	أ. العمل مع بعض الناس الذين هم أقل درجة مني ب. غير متأكد ج. العمل مع لجنة

63	اغلب الناس لا يهتمهم الاعتراف بالخطأ حتى لو لم يلمهم الناس على أخطائهم :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
64	لا يوجد هناك أحد يحب رؤيتي منزعجا:	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
65	من المهم أن يكون الإنسان مهتما بـ :	أ. المعنى الحقيقي للحياة ب. غير متأكد ج. أن يؤمن دخلا جيدا لعائلته
66	بقائي في الداخل طويلا بعيداً عن الخارج يجعلني اشعر بالتفاهة :	أ. دائما ب. أحيانا ج. خطأ
67	لدي أفكار غير عادية عن كثير من الأشياء وهي كثيرة جدا ولا استطيع أن أنفذها:	أ. صحيح ب. أحيانا ج. خطأ
68	عادة ما تكون معنوياتي عالية , بغض النظر عما أواجهه من متاعب :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
69	من الصعب أن يغمض لي جفن بسبب انزعاجي لحادث مؤسف :	أ. غالبا ب. أحيانا ج. نادرا
70	أفضل رؤية :	أ. فيلم هزلي ذكي أو مسرحية هزلية قصيرة عن المجتمع في المستقبل ب. بين بين ج. فيلم جيد جريء عن الأيام العصيبة الرائدة
71	ربما يعتقد بعض أصدقائي أنه من الصعب معرفتي على حقيقتي جيدا :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
72	احل مشكلة ما بطريقة أفضل :	أ. عندما ادرسها لوحدي ب. بين بين ج. مناقشتها مع الآخرين
73	حينما يجب صنع قرارات سريعة فإنني :	أ. اتكل على التفكير المنطقي الهادئ ب. بين بين ج. أصبح متوترا وقلقا غير قادر على التفكير بوضوح
74	أحيانا أجد أفكار وذكريات سخيفة تمر على ذهني :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
75	لم يسبق أن تضايقت في مناقشات لم استطع أن أسيطر أثنائها على صوتي:	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ

76	أثناء السفر أفضل النظر إلى المناظر الطبيعية على أن أتحدث مع الناس :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. لا
77	هل كلمة (يفقد) أفضل كلمة معاكسة للكلمة (يظهر) من كلمة يخبئ :	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
78	السواد بالنسبة للرمادي كالألم بالنسبة لـ :	أ. التواء مفصل ب. غير متأكد ج. الحكمة
79	أجد من الصعوبة أن أتقبل كلمة " لا " حتى عندما اعرف أنني اطلب المستحيل :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
80	غالباً ما أتألم من طريقة قول الناس للأشياء أكثر من القول نفسه :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
81	أتضايق من انتظار الخدم لي :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
82	عندما يكون الأصدقاء في مناقشة مباشرة فإنني :	أ. أفضل أن أصغي لهم بالانتباه ب. بين بين ج. ابدي ملاحظات أكثر من اغلب الناس
83	أحب أن أتواجد في مواقف فيها كثير من الإثارة و الصخب:	أ. نعم ب. بين بين ج. خطأ
84	في مكان العمل من المهم أن تكون محبوباً من طرف زملائك من أن تعمل بوظيفة ممتازة:	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
85	إذا كان هناك من يراقبني في الشارع أو في الدكان اشعر بارتباك بسيط	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
86	ليس من السهل دائماً توضيح أفكارني في كلمات لذلك لا أقاطع المناقشة بالسهولة التي يقوم بها اغلب الناس :	أ. صحيح ب. بين بين ج. لا
87	اهتم دائماً بالنواحي الميكانيكية مثل السيارات والطائرات :	أ. نعم ب. بين بين ج. خطأ
88	غالباً ما يكون خوف الناس من أن يقبض عليهم رادعاً لهم من عدم الأمانة أو الأعمال الإجرامية:	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
89	حقيقة، يوجد هناك أناس طيبون أكثر من غير الطيبين في العالم:	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا

أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	الأشخاص المهملين الذين يقولون إن أفضل الأشياء بالحياة هي التي نحصل عليها مجانا، عادة لا يعملون للكسب:	90
أ. سأحثهم للوصول إلى النقطة الرئيسية ب. غير متأكد ج. اعمل الشيء العملي الذي يحقق الانسجام	إذا تكلم الناس عند اجتماعاتهم في لجنة بدون الوصول إلى النقطة الرئيسية فإنني	91
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	الشخص الذي طموحاته تجرح و تؤذي صديقا عزيزا نعتبره إنسانا عاديا و مواطنا جديرا بالاحترام والتقدير :	92
أ. استمر بشكل طبيعي ب. بين بين ج. أشعر بالانزعاج	عندما يحدث خطأ صغير بعد خطأ آخر فإنني :	93
أ. نعم غالبا ب. أحيانا ج. لا	انزعج عند شعوري بالذنب، أو اندم على الأمور الصغيرة :	94
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	من الأفضل أن يجتمع الناس ببعضهم في العبادة العامة (صلاة الجمعة مثلا) بانتظام:	95
أ. أكون دائما مسرورا بالالتزام (بالارتباط) كليا ب. بين بين ج. أحب الاحتفاظ بحقي في إلغاء ذهابي	عند التخطيط لنزهات اجتماعية فإنني:	96
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	كثير من الناس يناقشون مشاكلهم ويطلبون نصيحتي عندما لا يجدون أحدا ليحدثهم:	97
أ. فإنني أثور ب. بين بين ج. أتقبل ذلك بهدوء معتقدا أن لديهم سببا	إذا تركني أصدقائي بسبب خلاف كانوا سببه :	98
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	بعض الأحيان من السهل أن امتنع عن العمل بالترفيه وأحلام اليقظة :	99
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	لا أستطيع أن أكون فكرة فورية عن الحب وعدم الحب للناس الذين قابلتهم الآن:	100
أ. مدير مكتب العمل ب. غير متأكد ج. مهندس معماري	سأستمع كثيرا لو أكون :	101
أ. الأربعاء ب. الجمعة ج. الاثنين	أفريل بالنسبة لمارس كيوم الثلاثاء بالنسبة لـ :	102

أ. حكيم ب. محبوب ج. لطيف	103	أي من الكلمات ليس لها علاقة بالكلمات الأخرى :
أ. أبدا ب. نادرا ج. أحيانا	104	اقطع الشارع لتجنب مقابلة أناس لا ارغب برؤيتهم :
أ. واحدة صعبة ب. بين بين ج. أكثر من 6 مرات	105	في اليوم العادي ، فإن عدد المشاكل التي أقابلها والتي لا أستطيع حلها هي :
أ. احتفظ برأيي لنفسي ب. غير متأكد ج. اخبره بأن رأيي يختلف عن رأيه	106	إذا لم اتفق مع مسؤول في وجهات نظره فعادة ما :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	107	أتجنب أي حديث مرحج مع أفراد الجنس الآخر :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	108	إنني لست ناجحاً في معاملة الناس :
أ. بيتي و حاجات أصدقائي الحقيقية ب. بين بين ج. النشاطات الاجتماعية والهوايات الشخصية	109	استمتع بقضاء أحسن أوقاتي و طاقاتي من اجل :
أ. انجح دائما تقريبا ب. انجح أحيانا ج. بشكل عام غير متأكد من النجاح	110	عندما ارغب في التأثير في الناس بشخصيتي فإنني :
أ. كثير من المعارف ب. غير متأكد ج. فقط قلة من أصدقاء مجريين	111	أفضل أن يكون لدي :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	112	من المستحسن أن تكون فيلسوفا من أن تكون مهندسا ميكانيكيا:
أ. نعم ب. أحيانا ج. لا	113	أميل لأن أكون ناقدا لعمل الآخرين :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	114	استمتع بالتخطيط بحرص للتأثير في معاوني حتى يساعدوني للوصول إلى أهدافي :
أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا	115	اعتقد بأنني أكثر حساسية من معظم الناس الأغنياء في بيئتي :
أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا	116	يعتقد أصدقائي بأنني سطحي وشارد الذهن وغير عملي :

117	أفضل مع أصدقائي أن:	أ. احتفظ بالواقع، وبالأشياء غير الشخصية ب. بين بين ج. أتحدث عن الناس ومشاعرهم
118	أحيانا أكون مسرورا جدا حتى يملكني الخوف بأن سعادتي لن تدوم :	أ. صحيح ب. بين بين ج. لا
119	أحيانا اشعر بفترات يأس وتعاسة وهبوط في الروح المعنوية بلا مبرر كاف:	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
120	تظهر في عملي مشاكل من الناس الذين :	أ. باستمرار يغيرون أساليبهم التي أوافق عليها ب. غير متأكد ج. يرفضون استخدام الأساليب الحديثة
121	أحب أن يفكر بي أصدقائي كواحد منهم:	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
122	عندما ابحت عن مكان في مدينة غريبة سوف:	أ. اسأل الناس ب. بين بين ج. اخذ معي خريطة
123	أحث أصدقائي على الخروج عندما يفضلون البقاء في البيت:	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
124	عندما ادفع واعمل فوق طاقتي أقاسي من عمليتي عدم الهضم و الإمساك:	أ. أحيانا ب. دائما ج. أبدا
125	إذا أزعجني احد فإني :	أ. احتفظ بذلك لنفسي ب. بين بين ج. اضطر للتحدث إلى أي إنسان لأنفس عن نفسي
126	سأكون أكثر استمتعا بأن أكون مندوب شركة تأمين من أن أكون مزارعا:	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
127	التمثال بالنسبة للشكل كالأغنية بالنسبة لـ :	أ. الجمال ب. الملاحظات ج. النغمات
128	أي من الكلمات التالية ليس لها علاقة بالكلمات الأخرى :	أ. يهمهم ب. يتكلم ج. يصفر
129	الحياة الحديثة بها كثير من الإزعاجات المحيطة والمحطمة :	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ

130	اشعر بأنني مستعد للحياة ومتطلباتها :	أ. دائما ب. أحيانا ج. للأبد
131	اعتقد بصدق بأنني أكثر تصميمًا وقوة و طموحا من كثير من الناس الناجحين:	أ. نعم ب. أحيانا ج. لا
132	غالبا ما يكون لدي رغبة ملحة في إثارة أكثر:	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
133	أفضل أن أكون :	أ. ممثلا ب. غير متأكد ج. بناء
134	أجد من الأفضل أن اخطط لتجنب تضييع الوقت في التنقل بين وظيفة وأخرى :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
135	حينما أكون ضمن مجموعة ما فمن عادتي :	أ. أن أكون ملما بكل ما يدور حولي ب. بين بين ج. أن اندمج في أفكاره الخاصة أو عملي الحالي
136	عند الانضمام لجماعة جديدة انسجم بسرعة :	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
137	استمتع جدا لدى مشاهدتي لبعض العروض التلفزيونية المثيرة الكوميديية .	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
138	أفضل القراءة عن:	أ. اكتشافات لرسومات زيتية قديمة ب. بين بين ج. المشاكل الإجرامية
139	عند مواجهة المشاكل العادية دائما لدي الأمل بحلها:	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
140	إن اهتمامي لأن أكون شخصا ناجحا عمليا و ماديا أقل من اهتمامي بالسعي وراء الحقائق القيمة و الروحية:	أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ
141	أفضل قراءة :	أ. رواية تاريخية جيدة ب. بين بين ج. مقال من عالم عن استغلال المصادر الطبيعية
142	لدى مناقشة الفن، الدين، السياسة، نادرا ما انعس أو أثار إلى درجة أفقد فيها أدبي واحترامي للعلاقات الإنسانية :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ

أ. نعم ب. أحيانا ج. لا	لدى الذهاب للركوب في الحافلة أسرع وأتوتر واشعر بالقلق رغم معرفتي بأنني امتلك الوقت الكافي :	143
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	ارغب في مطالعة المشاكل التي أفسدها الناس الآخرين:	144
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	يجب أن يدار المجتمع بطريقة منطقية وليس بالعاطفة والتقليد :	145
أ. مفهوم من قبل أصدقائي فقط ب. بين بين ج. اعمل ما يعتقد غالبية الناس انه صحيح	عندما اعمل ما ارغب، أجد غالبا إنني :	146
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	اشعر بالدهشة العنيفة وعدم الثقة في بعض المجالات :	148
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	أحاول دائما أن لا أكون شارد الذهن أو انسي التفاصيل :	148
أ. صحيح ب. بين بين ج. لا	حدث قريب أو مجرد نقاش حيوي يتركني أحيانا مهزوز البدن منهك حتى إنني لا أستطيع أن أركز على عمل ما :	149
أ. نادرا ب. أحيانا ج. غالبا	أجد مشاعري تغلي من الداخل :	150
أ. نادي هواة التصوير ب. غير متأكد ج. جمعيات المناظرات الأدبية	لهواية ممتعة أفضل أن انتسب إلى :	151
أ. الجمهور ب. الجيش ج. اللعبة	الربط بالنسبة للخلط كالفريق بالنسبة لـ :	152
أ. مقياس الأشرطة ب. مقص ج. القماش	الساعة للزمن كالخياط لـ :	153
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	أجد صعوبة في إتباع ما يقوله الناس نتيجة استعمالهم الغريب لاصطلاحات دارجة	154
أ. الاتهامات دون اعتبار الشخص ب. غير متأكد ج. حماية البريء	يهتم القضاة دائما بـ :	155

أ. نعم ب. بين بين ج. لا	156	يدعوني الناس أحيانا بالمتفاخر وبأنني شخصية متكبرة (متعالية) :
أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ	157	من الأفضل للإنسان أن يعيش حياة رئيس مطبوعة من أن يكون رجل دعاية مشجع للبيع :
أ. نعم ب. أحيانا ج. لا	158	أميل للكلام ببطء :
أ. الشيء الذي عمله فعلا ب. غير متأكد ج. أن لا تكون هناك نتائج سيئة لمن يساعدي	159	عندما أقوم بعمل شيء ما ينصب اهتمامي الرئيسي على :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	160	اعتقد أن معظم القصص والأفلام يجب أن تعلمنا الأخلاق الحميدة :
أ. عملية صعبة بالنسبة لي ب. بين بين ج. لا تثير بالنسبة لي أي قلق أو مشكلة	161	لدى البدء بنقاش مع الناس الغرباء :
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	162	إن الإقلال من هيبية المدرس و القاضي، و الناس المتقنين يسليني دائما:
أ. مسرحية فنية عظيمة ب. غير متأكد ج. برنامج عملي، علمي حول الاقتراحات الجديدة	163	بالنسبة للتلفزيون أفضل مشاهدة :
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	164	أتضايق من الناس الذين يتبنون طبع التعالي (الكبرياء):
أ. مع فرقة متجانسة في لعبة الورق ب. غير متأكد ج. بأشياء جميلة في معرض فني	165	أفضل قضاء الوقت مستمتعا:
أ. نعم ب. بين بين ج. لا	166	أتردد أحيانا في استعمال أو تبني أفكار لي لخوفي من أنها غير عملية :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	167	إنني دائماً مؤدب ودبلوماسي مع الناس الخياليين، (اللاعقلانيين) ولا أرى بأن اظهر لهم كم هم محدودي التفكير :
أ. صحيح ب. بين بين ج. خطأ	168	أفضل الحياة في مدينة نشيطة أكثر من قرية هادئة أو منطقة ريفية :

169	عندما اختلف مع أي شخص على قضايا اجتماعية أفضل : أ. معرفة الأسباب الأساسية لاختلافنا أو ماذا يعني ذلك ب. غير متأكد ج. فقط الوصول إلى حل عملي مقنع للطرفين
170	اعتقد انه يجب على الناس أن يفكروا مليا قبل أن يلعنوا حكم القاضي: أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
171	احصل على معلومات أو أفكار كثيرة لدى قراءة كتاب بنفس الدرجة لدى مناقشة مواضيعه مع الآخرين: أ. نعم ب. بين بين ج. لا
172	ينتقد بعض الناس شعوري أو اهتمامي بالمسؤولية: أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
173	أقيم نفسي بأنني : أ. حذر وشخص عملي ب. بين بين ج. شخص يكثر من الأحلام
174	في المناسبات أجد أن عواطفی ومشاعري تجاريني أ. نعم ب. غير متأكد ج. خطأ
175	عندما اشعر بالضيق أغلق الباب بعنف واكسر النافذة أحيانا : أ. نادرا جدا ب. أحيانا ج. غالبا
176	استمتع أكثر في : أ. كوني مسؤول عن ألعاب الأطفال ب. غير متأكد ج. كوني مساعدا لبائع الساعات
177	"العدالة" بالنسبة" للقانون" كالفكرة بالنسبة لـ : أ. الكلمات ب. المشاعر ج. النظريات
178	أي من الكلمات التالية ليس لها علاقة بالكلمات الأخرى : أ. الثاني ب. مرة ج. وحيد
179	أفضل أن أعيش : أ. نفس نمط الحياة التي أحيها الآن ب. غير متأكد ج. حياة محبة، قليلة المشاكل
180	اعتقد أن أهم شيء في الحياة أن اعمل ما أريد : أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا
181	صوتي في الحديث : أ. قوي ب. بين بين ج. ناعم

182	أحب أن يؤدي العمل في حينه حتى لو قادني ذلك إلى صعوبات فيما بعد	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
183	أوصف بأنني إنسان سعيد و محظوظ :	أ. صحيح ب. غير متأكد ج. خطأ
184	اكره جدا منظر الفوضى :	أ. نعم ب. غير متأكد ج. خطأ
185	أحب أن أتأكد من حالة الممتلكات المقترضة عند إعادتها سواء لي أم للآخرين:	أ. نعم ب. بين بين ج. لا
186	في التجمعات العامة أو الشعبية أتضايق من الشعور بالخجل :	أ. أبدا ب. أحيانا ج. غالبا
187	أنا متأكد من عدم وجود أسئلة لم اجب عنها كاملا :	أ. نعم ب. غير متأكد ج. لا

الملحق رقم (5)

"استبيان الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة"

التعليمة: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن بعض السلوكيات المرتبطة بالصحة ، و التي قد يقوم بها الشباب بصورة عامة. المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة جيدا، ثم حدد الإجابة التي تناسب و سلوكياتك و ذلك بوضع إشارة (×) داخل الخانة التي تناسبك.

الرقم	العبارة	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما
1	اشعر مؤخرا بفقدان الشهية.				
2	أعاني من سرعة الغضب و العدوانية و الانفعال				
3	أتخلف عن مواعيدي الصباحية بسبب سهري لساعات متأخرة من الليل.				
4	انسحب من جماعة الرفاق				
5	اشعر بضعف الإرادة للقيام بالأعمال و الأنشطة الدراسية				
6	رغباتي الجنسية أقوى مني.				
7	احتقر نفسي بسبب سلوكاتي الجنسية السيئة.				
8	لا يهمني ما تمليه علي العادات و التقاليد الاجتماعية				
9	أهمل المواعيد و المناسبات العائلية المهمة.				
10	اشعر بالإرهاق و الخمول عند الاستيقاظ صباحا.				
11	لا اهتم بقيمة الغذاء الصحي.				
12	أفضل الانطواء و العزلة لوحدني.				
13	أجد نفسي محاصرا بأفكار جنسية و أحلام يقظة يوميا				
14	لا احتاج للكثير من الأصدقاء.				
15	أؤجل أعمالي و واجباتي الدراسية باستمرار.				
16	أقاوم النعاس الشديد حتى ابقى مستيقظا.				
17	تغير عاداتي في الأكل اثر في وزني.				
18	اشعر بالقلق لأنفه الأسباب.				
19	أحاول إخفاء سلوكيات تتعلق بالجنس.				
20	لست راض عن أدائي في الدراسة.				
21	أعاني من مشاكل عائلية أسبابها غير واضحة.				

				أعرض لانتقادات شديدة من أهلي حول أسلوب حياتي.	22
				أعاني من الأرق ليلاً.	23
				أتناول أقرصاً منومة تساعدني على النوم.	24
				لست منضبطاً في مواعيد الأكل.	25
				تدهورت حالتي بسبب سلوكاتي الجنسية:	26
				لا أستطيع السيطرة على ردود أفعالي.	27
				أبحث عن مختلف المواضيع الجنسية في المجلات/التلفزيون/الانترنت.	28
				أشعر بعدم الرضا عن نفسي.	29
				أشعر بأنني لا أحصل على الوقت الكافي من النوم.	30
				لا أهتم بحاجات جسمي للغذاء.	31
				لا أشعر بأهمية الاتصال بأفراد أسرتي.	32
				تصرفاتي و أسلوبي في الحياة اثر على أداء واجباتي الدراسية.	33
				تكفيني وجبة غذاء سريعة.	34

