

إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

Internet addiction and its relationship to psychological well-being among university students

م.م. أم البنين عبد العظيم حمود

M.M. Umm Al-Banin Abdul-Azim Hammoud

كلية التربية الأساسية – جامعة ذي قار

College of Basic Education – University of Dhi Qar

baneen.a.h@utq.edu.iq

قبول البحث: 05/11/2025

مراجعة البحث: 08/10/2025

استلام البحث: 10/09/2025

ملخص الدراسة:

يهدف البحث الحالي التعرف على إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، تكونت عينة البحث من (250) طالب وطالبة من طلبة جامعة ذي قار من الكليات الإنسانية ولكلا الجنسين من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024-2025)، بواقع (125) ذكور و(125) إناث، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، قامت الباحثة بتبني مقياس إدمان الإنترنت المعد من قبل يونك (Young, 1998) الذي قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية إبراهيم (2019)، يتكون مقياس إدمان الإنترنت من (20) فقرة، وتبني مقياس أسعد (2020) لمفهوم التوافق النفسي المبني وفق تعريف ونظرية روجرز الذي يتكون من (28) فقرة وقد تم اعتماد تدرج ليكرت الخماسي بوضع (5) بدائل للإجابة، كما تم حساب الصدق والثبات للفقرات، واستعملت الباحثة الوسائل الإحصائية التي حسبت بواسطة برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) هي: اختبار (كا) مربع كاي، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا-كرونباخ للاتساق الداخلي، تحليل الانحدار البسيط، وكانت أبرز النتائج كما يأتي: أن طلبة الجامعة لديهم إدمان الإنترنت، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنتين (ذكور - إناث)، ولصالح الذكور، أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع في التوافق النفسي، عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في التوافق النفسي بين (ذكور وإناث)، ان العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي هي علاقة عكسية دالة بمعنى كلما زاد إدمان الإنترنت تلتأفراد العينة قل التوافق النفسي لديهم والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، التوافق النفسي، طلبة الجامعة.

Abstract

The current research aims to identify Internet addiction and psychological adjustment and the relationship between them among university students, and to identify statistically significant differences according to the gender variable (males - females). The research sample consisted of (250) male and female students from Thi Qar University from the humanities colleges for both sexes from the morning study for the academic year (2024-2025), with (125) males and (125) females, chosen randomly. The researcher adopted the Internet addiction scale prepared by Young (1998), which was translated and standardized in the Arabic environment by Ibrahim (2019). The Internet addiction scale consists of (20) paragraphs, and the Asaad scale (2020) was adopted for the concept of psychological adjustment based on Rogers' definition and theory, which consists of (28) paragraphs. The five-point Likert scale was adopted by placing (5) alternatives for the answer. The researcher also calculated the Validity and reliability of the paragraphs, and the researcher used the statistical methods that were calculated by the automated computer program (SPSS): Chi-square test (Ka2), T-test for one sample, T-test for two independent samples, Pearson correlation coefficient, Alpha-Cronbach equation for internal consistency, simple regression analysis, and the most prominent results were as follows: University students have Internet addiction, there are statistically significant differences in Internet addiction between (males - females), in favor of males, University students have a high level of psychological adjustment, there are no statistically significant differences in psychological adjustment between (males and females), the relationship between Internet addiction and psychological adjustment is an inverse significant relationship, meaning that the more Internet addiction increases for the sample individuals, the less psychological adjustment they have and vice versa.

Keywords: internet addiction, psychological adjustment, university students.

مشكلة البحث:

استمدت الباحثة مشكلة البحث الحالي من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين إدمان الإنترنت والعديد من المشكلات؛ إذ أصبح استخدام الإنترنت عاملاً أساسياً في حياة أفراد المجتمع بشكل عام، وحياة طلبة الجامعات بشكل خاص، وبما أن أغلب الطلاب يستخدمون الإنترنت، فقد يزداد هذا الاستخدام مع تقدم أعمار مستخدمي هذه التقنية (Wartella & Jenings, 2001; 59-69).

وإدمان الفرد على شبكة الإنترنت يعد أحد سلبيات الاستخدام المفرط، والمبالغ فيه. وتناولت العديد من الدراسات هذا الموضوع، ومنها دراسة (الحوسني، 2011)، التي أشارت إلى أن نسبة انتشار الإدمان على شبكة الإنترنت بلغت حوالي (4.9%) من أفراد عينة الدراسة، وكذلك أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والعزلة

الاجتماعية لدى طلاب جامعة نزوى بسلطنة عمان. وفي دراسات أخرى مثل دراسة (الطروانة والفنيخ، 2012)؛ و(القرني، 2011)؛ و(كردي، 2009)؛ و(مقادي وسمور، 2008)] فقد أشارت النتائج فيها إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الإدمان على شبكة الإنترنت وكل من: الاكتئاب، والقلق، والوحدة النفسية، والذكاء الانفعالي، والتكيف الاجتماعي، ومهارات الاتصال. (الزبيدي، 2014: 17).

ونظراً لما يسببه الإدمان على الإنترنت عند طلبة الجامعات من مشكلات متنوعة ومتعددة؛ كإضاعة الوقت، واستنزافه بسبب التصفح القهري، والتعلق والحوار غير الهادف (الدردشة)، ومشكلات في النوم والأرق والتعب، فإن هذا ربما ينعكس أيضاً على حياتهم الجامعية، ويعزلهم عن المشاركة في الحياة الاجتماعية (Bonebrake, 2002: 551).

ويمكن النظر إلى التوافق النفسي من زاويتين: الأولى تعتبر عملية مستمرة يقوم بها الفرد، بما في ذلك مواجهة العوامل الضاغطة والتغيرات في بيئته الشخصية والاجتماعية، والثانية تعتبر حالة يحاول الفرد الوصول إليها من أجل الحصول على السمات والجوانب الإيجابية المرغوبة، وعندما يحققها يمكن وصفه بأنه متأقلم (Erdes, & Mallinckrodt, 1994)، كما يشمل التوافق النفسي تلبية احتياجات الفرد ودوافعه بما لا يتعارض مع المعايير والقيم الاجتماعية ولا يضر الآخرين أو المجتمع. والفرد المتوافق نفسياً إيجابياً هو الذي يتمكن من تحقيق التوازن بين كل هذه القضايا، خاصة أن التطابق عملية ديناميكية مستمرة تعبر عن قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية بشكل مناسب، مما يجعله يشعر بالأمان والرضا عن النفس والثقة بالنفس والكفاءة والتقدير والفخر (Engelberg & Sjoberg, 2004; 502)، ويحدث سوء التوافق عندما يعجز الفرد عن إقامة التوافق والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه، وعجزه عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها بصورة ملائمة وواقعية، وأن الاستخدام القهري والمتزايد للإنترنت لدى بعض الأفراد ما هو إلا محاولة للتكيف السلبي، والهروب من مواجهة مشكلاته (Lanthier & Windham, 2004: 591-606).

ومن هنا تتجلى مشكلة هذه الدراسة من خلال اطلاع الباحثة على نتائج الدراسات السابقة، وكذلك، نتيجة لملاحظة الباحثة للواقع الفعلي، وللمحيطين بها في المجتمع، فقد تبين لها أنهم يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الإنترنت دون هدف محدد، مما يؤدي إلى التأثير على علاقاتهم الاجتماعية وعدم التوافق النفسي والهروب من حل المشكلات التي تعترض طريقهم للوصول

الى النجاح، وإلى عدم قدرتهم على التكيف والتواصل مع الأفراد المحيطين بهم، وكذلك التأثير على التحصيل الدراسي لفئة الطلاب منهم. ومن هنا تضع الباحثة جملة من التساؤلات الآتية:

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة؟.
- التعرف على إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة؟
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)؟
- التعرف على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة؟
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)؟

أهمية البحث:

يعد الإنترنت من أكثر الوسائل التكنولوجية أهمية في وقتنا الحاضر، وذلك لما له من خدمات واسعة يمكن الاستفادة منها، إذ تتيح الكثير من الفرص للمستخدم للحصول على كافة المعلومات المطلوبة بأسرع وقت حيث يتم نقل المستخدم الى عالم غني بالمعلومات حسب حاجة المستخدم حيث تمثل مصدر هام للمعلومات تساعد الطلبة والباحثين في تلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم الدراسية والبحثية ولمعرفة التطورات والاستكشافات، وكذلك للاستخدامات الأخرى مثل التسوق والعلاقات والاتصالات بالأفراد في الأقطار الأخرى والثقافات المختلفة، وهذا ما جعل الاهتمام بالإنترنت موضوع الساعة في تطوره وقفزه النوعية الدقيقة. حيث تساعد الطلبة في التعلم عن بعد ومجالسة زملائه في الصف وهو في البيت، ومواكبة العصر، والتأثير الفعال في استثمار القدرات العقلية للإنسان المعاصر. ولأهمية الإدمان على الإنترنت فقد اهتمت بها العديد من الدراسات منها دراسة كمبرلي يونغ وروبرت رودجر التي جرت على عينة من المراهقين، والتي اكدت نتائجها الى ان الذكور هم الغالبية المعتمدة على الإنترنت، وهم على مستوى عالي من الاعتماد الذاتي والتفاعلية والعاطفية واليقظة؛ فهناك اجماع من قبل الباحثين على ان تكنولوجيا الاتصال الحديثة وعلى رأسها شبكة الانترنت فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، ووفرة كم هائل من المعلومات والمعارف لمستخدميها (scherer, 1996: 665).

ولأهمية دراسة التوافق النفسي أثر كبير في الميدان التعليمي وكذلك الصحة النفسية لكون ان الفرد في الإطار التعليمي والتربوي لا يمكنه أبداً الوصول الى درجة من التحصيل دون ان يكون متوافقاً نفسياً، بحيث أن تتاسق وظائفه النفسية وثباته الوجداني والانفعالي يدعوه الى استئثاره دوافعه نحو الإنجاز والتحصيل وتلبية حاجاته في النجاح والتفوق (مؤمن، 2012: 89).

كما أن التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الجامعة من أهم المتغيرات التي تناولتها العديد من الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية لما له من أهمية في نجاح الطالب دراسياً وعملياً في مستقبل حياته وفي مستقبله، ففي دراسة عبد الرحمن (٢٠١٢) التي هدفت إلى الكشف عن قياس مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي لدى الطلبة، وتكونت العينة من (٥٠) طالب وطالبة من جميع كليات الجامعة المدينة العالمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التوافق بفروعه الثلاثة يتسم بالإيجابية، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق تعزى لمتغير الجنس (طلاب - طالبات). ومن هنا فإن أهمية البحث تتجلى في انه يتناول شريحة مهمة كما وانه يسلط الضوء على ظاهرة لم تأخذ نصيبها من الدراسة ويمكن ان تنضح اهميتها من خلال:

الاهمية النظرية والتطبيقية

1. أهمية فئة البحث التي تتمثل في طلبة الجامعة الذي يقع على عاتقهم قيادة المجتمع في المستقبل وتحقيق التنمية وما يوليه المجتمع للشباب الجامعي من اهتمام يظهر فيما ينفقه المجتمع من ناتج الدخل القومي على الجامعات لتحسين مخرجاتها الأكاديمية وغيرها.
2. ترجع أهمية البحث الحالي من خلال بروز نوع جديد من الإدمان ليس بالاستنشاق أو الابتلاع أو بالحقن بل اخطر من ذلك كله هو إدمان الإنترنت.
3. توفر اطار نظري لتفسير المتغيرين جمعت فيه اراء حديثة تعرض لعرض النظريات برؤى مقبولة.

الاهمية التطبيقية

1. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة عند تصميم برامج الإرشاد الفردي والجماعي وبرامج التدخل المهني التي تنفذ في الجامعات لخدمة الطلبة في المرحلة الجامعية.

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1. إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة .
2. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).
3. التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
4. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (ذكور - اناث).
5. العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة .

رابعاً/ حدود البحث:

1. الحدود الموضوعية: إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
2. الحدود البشرية: طلبة جامعة ذي قار من الكليات الإنسانية ولكلا الجنسين من الدراسة الصباحية.
3. الحدود المكانية : جامعة ذي قار.
4. الحدود الزمانية: (2024 - 2025).

خامساً/ تحديد المصطلحات:

اولاً/ إدمان الإنترنت Internet Addiction : عرفه

- يونغ (young.1996) بأنه اضطراب السيطرة على الاندفاع في استخدام الإنترنت والذي لا يتضمن السكر أو فقد

الوعي. (young.1996; 239).

- **بوزوجلان (2017) Bozoglan** إدمان الإنترنت على أنه حالة فقد فيها الفرد السيطرة على استخدامه للإنترنت والمضي

قدما في استخدامه بشكل مفرط إلى الحد الذي يواجه فيه عواقب إشكالية لها تأثير سلبي على حياته (Bozoglan, 2017: 23).

- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف يونغ (young.1996,a) تعريفاً نظرياً للبحث.

- التعريف الاجرائي: (هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس إدمان الإنترنت في

البحث الحالي).

ثانياً/ التوافق النفسي Psychological adjustment :

- روجرز (١٩٧٠) بأنه: (هو عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته

، وهذا التوازن يتضمن تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية

والعضوية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة) (الفخراي، ٢٠١٤: ٢٩٤).

- حبيب (2018): جملة من العمليات ذات الطبيعة الديناميكية التي يقوم بها الفرد بنشاط معين متأثراً بالوسط الذي يعيش من

اجل إشباع حاجاته النفسية وحفظ اتزانه والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها والتخلص من التوتر

الداخلي لديه الذي ينجم عن عدم إشباع تلك الحاجات وإن الحاجات الأساسية تظهر عندما يفشل توازن البيئة الداخلية في

جسم الإنسان. (حبيب، 2018: 74)

- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف روجرز (١٩٧٠) تعريفاً نظرياً لمفهوم التوافق النفسي.

- التعريف الاجرائي: (هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التوافق النفسي في

البحث الحالي).

إطار نظري ودراسات سابقة:

اولاً : مفهوم إدمان الإنترنت:

يذكر أن أول من وضع مصطلح «إدمان الإنترنت» (Internet Addiction) هي عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ

(Kimberly Young) التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام

1994م. وتعرف يونغ (Young) إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً كما أنها قامت عام

(1999م) بتأسيس إدارة مركز الإدمان على الإنترنت (Center for Online Addiction) لبحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد

أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما الوقوع في قبضة الإنترنت (Caught in the Net)، والتورط في الشبكة (Tangled

in the Web)، وعرف كل من (Young & Rogers, 1998; 25-28) إدمان الإنترنت بأنه اعتماد عقلي على الإنترنت

يتميز بإنفاق الوقت والمال على الأنشطة المتعلقة بالإنترنت بطريقة مفرطة، والشعور غير السار في حالة عدم الاتصال

بالإنترنت مثل التوتر والغضب.

وكانت يونغ (Young) قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقة عن إدمان الإنترنت، شملت حوالي 500 مستخدم للإنترنت تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب، والقلق، وسوء المزاج؟ وقد جاءت في نتائج هذه الدراسة أن المشمولين في هذه الدراسة قضوا على الأقل حوالي 38 ساعة أسبوعياً على الإنترنت مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة، أن من يمكن وصفهم بمدمني الإنترنت، لم يتصفحوا في الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والردشة معهم عبر الإنترنت (الزاید، 2009: 37).

أسباب إدمان الإنترنت:

الأسباب التي تدفع بمستعمل إدمان شبكة الإنترنت الى الوقوع في براثن الإدمان على الإنترنت سنجد بعضها منها تتمثل في :

- 1- ضعف على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- 2- ضعف على مواجهة المشكلات .
- 3- ضعف على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- 4- ضعف على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل او الانطواء على النفس.
- 5- الشعور بالخواء النفسي، والوحدة.
- 6- الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تغتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر، وجها لوجه سواء كان الآخر الاسرة او الزوجة.
- 7- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي
- وغيرها من الاضطرابات والامراض النفسية والهروب من مداوتها على يد متخصصين .
- 8- الانقذاد الى الحب، والعاطفة، والبحث عنه من خلال النت.
- 9- الإغتراب النفسي، الهروب من الواقع، وما يحيط به من أعراف، وتقاليذ، وقوانين منظمة تفرض ضروباً من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن خلجاته، ونفسه، والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله

(تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد الى الإدمان

على شبكة الإنترنت. (هاني، 2012: 10)

أعراض إدمان شبكة الإنترنت:

هناك عدة أعراض لإدمان شبكة الإنترنت وهي كالآتي:

1. قضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية، واتخاذ القرارات، وأكثر من الوقت المعتزم.
 2. الإحساس بالعجز عند خفض عدد ساعات الاستخدام.
 3. الانهماك الكامل في شبكة الإنترنت.
 4. الإحساس بالقلق، والكآبة عند التوقف لأيام عن استخدام شبكة الإنترنت. (القبس، 2010: 43).
 5. الشعور بالفزع أو الضجر أو الاكتئاب عندما يكون غير قادر علي استخدام الكمبيوتر والاتصال بشبكة الإنترنت أو عندما يعطل من استخدامه. (جاد، 2006: 8)
- وقد لاحظ الباحثون أن الذكور أكثر عرضه من الإناث لهذا الخطر، وأن كل من يتجاوز استخدام شبكة الإنترنت (20) ساعة أسبوعياً، تتزايد لديه احتمالات الإدمان. (القبس، 2010: 43).

طرق الوقاية من ادمان الانترنت :

هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال :

- 1- على الفرد ان يحرر نفسه من النمطية في حياته.
- 2- على الفرد ان يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم، والاستيقاظ ومواعيد لتناول الوجبات دون اسقاط بعض الوجبات.
- 3- تعلم المزيد من المهارات المختلفة: رسم، عزف على آلة موسيقية، تعلم حرفة من الحرف، او الاشتراك في الاعمال الخيرية او التطوعية، او الانشطة الاجتماعية من خلال منظمات وجمعيات المجتمع الأهلي .
- 4- ان يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الانشطة المشتركة مع الاصدقاء او أفراد الأسرة.

5- ان يخطط الفرد لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، ويدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه من عزله.

6- ان يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم، وقوة بإرادة قوية واعية من خلال الالهاء السلوكي، والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض من الأعمال، والأنشطة اليدوية.

7- ان يتعلم الفرد أو يدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني، والذهني، وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي، وتجديد الطاقة البدنية، والذهنية.

8- يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الإنترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان، والعودة للتعاقي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة، وبرامج العلاج الجمعي، ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي. (فخري، 2008: 5)

الاتجاهات المفسرة لإدمان الإنترنت:

هناك تفسيرات نظرية متعددة للأسباب المؤدية إلى إدمان الإنترنت، هذه النظريات تعتمد في تفسيرها على التفسيرات لإدمان الإنترنت:

1. **التفسير الطبي لإدمان الإنترنت:** يفسر إدمان الإنترنت طبيا على أساس العوامل الجينية الوراثية، والتغيرات الكيميائية التي تحدث في المخ والناقلات العصبية التي تتحكم في سلوك الفرد فتجعله عرضة لإدمان الإنترنت، حيث يساهم السيروتونين في تثبيط السلوك ويؤثر الدوبامين على التعلم والتحفيز، وتؤثر بنية الدماغ أيضا على تطور الإدمان والسلوكيات القهرية، لذلك وجد أن الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت لديهم مادة رمادية أقل في مناطق القشرة الحزامية الأمامية، والخلفية اليسرى للدماغ (Petry et al, 2018; 399-423).

2. **التفسير السلوكي:** يقوم هذا التفسير على دراسة سكرن للاشتراط الاجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك ويحصل على الثواب أو العقاب، وفقا لنوعية السلوك، وكذلك فإن الإنترنت يعطي العديد من المكافآت مثل التسلية، والمرح والمتعة والإثارة والحب والارتياح النفسي، والجسدي، وأيضا الهروب من المشكلات الحياتية، كل هذا يعتبر من معززات السلوك لدى الفرد، وكل ما

يشعر الفرد بالضيق أو التوتر أو الرغبة يسعى وراء هذه المعززات عن طريق الإنترنت وبهذه الطريقة تتكون العادة وتتحول إلى إدمان (خطاب، 2018: 49-50).

3. **التفسير المعرفي السلوكي:** يعتمد التفسير المعرفي السلوكي على الربط بين الإدراك غير القادر على التكيف وأنماط التفكير والمعتقدات والسلوكيات السلبية، باستخدام هذا التفسير، قد يجد الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية فيما يتعلق بالصورة الذاتية، والتي تتمثل في الشك بالذات، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي أن إخفاء هوياتهم على الإنترنت أمراً جذاباً، وينتقلون شخصيات عبر الإنترنت من أجل التعويض عن أوجه القصور المتصورة. (Young, 2009: 241-246).

4. **التفسير الاجتماعي والثقافي:** يختلف الإدمان بشكل عام باختلاف الجنس والعمر والديانة المستوي والاقتصادي والاجتماعي والوطن والانتماء المعرفي، فعلي سبيل المثال إدمان الكحول أكثر انتشاراً بين أفراد الطبقات المتوسطة اجتماعياً واقتصادياً، ومن الممكن أن يكون مدمن الإنترنت يبحث عن حرية التعبير عن المشاعر، والهروب من المشكلات، وإشباع الرغبات التي يصعب إشباعها في الواقع (خطاب، 2018: 50).

5. **التفسير التكاملي:** (الاستعداد- الاستهداف- المرض) يفسر هذا الاتجاه إدمان الفرد للإنترنت بأنه نتاج عدة عوامل مهيئة (شخصية- انفعالية- اجتماعية- بيئية) تجعل لديه الاستعداد، ومستهدف لإدمان الإنترنت فهناك عوامل شخصية وأسرية واجتماعية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت، فقد وجد أن الذكور يلجئون لاستخدام الإنترنت بالقوة، والمكانة، والسيطرة، والمتعة مما يجعلهم يدخلون علي المواقع التي تشبع هذه الحاجات، فنجدهم أكثر دخولا علي مواقع مصادر المعلومات، والألعاب الإلكترونية خاصة العدوانية منها، وحجرات الدردشة الجنسية الصريحة، والأفلام الخليعة، بينما الإناث أكثر دخولا علي مواقع الدردشة من أجل عقد الصداقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة إلى الحب والمشاركة الاجتماعية (أرنوط، 2004: 233).

ثانياً/ مفهوم التوافق النفسي:

يعد التوافق النفسي من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية حيث أن جميع سلوكيات الإنسان الناجحة أو الفاشلة ما هي إلا محاولات للتوافق من أجل خفض ما يعانيه من توتر وصراع فالفرد يحاول دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة مرضية أو

حالة إشباع لدوافعه، ولكن كثيراً ما يصطدم بعقبات وصعوبات وموانع وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي، لذلك يجب على الفرد أن يغير سلوكه أو طريقة معالجته للمشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر النفسي وبذلك يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار النمو، ويعد مفهوم التوافق من المفاهيم الأساسية في علم النفس بصفة عامة، وفي الصحة النفسية بصفة خاصة، إذ أن معظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق التوافق النفسي ودوافع السلوك، ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي إشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدوافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس؛ لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك (زهران، 2002: 42).

لذا تختلف وجهات النظر حول تحديد مفهوم التوافق النفسي وتعريفاته وسوف نتناول فيما يلي بعض المفاهيم للتوافق النفسي ومنها: ترى الحضري (1987) مفهوم التوافق النفسي بأنه محصلة معقدة لعلاقة جدلية بين الذات بكل خبراتها السابقة وإمكاناتها العقلية والنفسية وطموحاتها وبين العناصر والمعطيات الموضوعية. كما يدركها الإنسان في المواقف المختلفة ويتوافق الفرد عادة في المواقف التي يدركها علي أنها مسيرة لتوظيف إمكاناته وداعمة لتحقيق طموحاته فمفهوم التوافق نسبي بالنسبة للأفراد وللتقافات والمواقف المختلفة للفرد الواحد في الثقافات الواحدة فالتوافق ليس حالة نفسية ثابتة وإنما هو حالة نسبية محكومة دائماً بديناميات العلاقات الجدلية بين الذات والمواقف التي تكون فيها (الحضري، 1987: 25)، ويرى وولمان التوافق النفسي انه يشير الى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه ان يقوم الاجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة (كفافي، 1990: 17).

النظرية المفسرة للتوافق النفسي:

النظرية الإنسانية (نظرية العلاج المتمركز حول العميل): تذهب هذه النظرية الى أن المحدد الأساسي والمهم للسلوك هو عملية إدراك الإنسان له أو الطريقة التي يدركها الفرد المحيط، حيث رأى روجرز (Rogers, 1989) الهدف منه هو تحقيق الذات، كما يرى أيضاً أن التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة (محمد، 2004: 27)، ويرى روجرز (Rogers, 1989) أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، وأن التوافق والانسجام يتحقق للفرد عندما تكون الذات المثالية (Self-Ideal) والذات الحقيقية (Real-Self) على استقامة واحدة، وهذا

يعني أنه إذا كان مفهوم الذات إيجابياً لدى الفرد يكون أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط، أما إذا كان مفهوم الذات سلبياً فإن الفرد يدرك الموقف على أنه يمثل تهديداً وخطراً على مستوى التوافق لديه، ومن ثم يكون عرضة للضغوط والضييق والقلق (بوشاتي، 2013: 308).

ويرتبط اسم روجرز (Rogers) بالاتجاه الإنساني في علم النفس الحديث (علم النفس الإنساني) أو القوة الثالثة في علم النفس، هذا الاتجاه الذي يعارض التحليل النفسي الذي يمثل وجهة النظر المتشائمة التي يتحرك فيها السلوك بغرائز الجنس والعدوان، من جهة ثانية فإنه يعارض وجهة النظر السلوكية التي بسطت الإنسان واعتبرته بمنزلة آلة، وقد ظهر هذا الصراع بين روجرز والسلوكية في المناظرة الشهيرة خلال الاجتماع السنوي لرابطة علماء النفس الأمريكيين في شيكاغو عام (1955)، بالمقابل فإن روجرز يتفق مع وجهة النظر الوجودية في علم النفس التي تمثل الاتجاه الظاهراتي الذي يركز على خبرات الأشخاص ومشاعرهم وقيمهم، لقد طور (روجرز) طريقته في العلاج المتمركز حول المتعالج (العميل)، والتي سماها في أواخر حياته المهنية باسم العلاج المتمركز حول الشخص، وقد مرت نظرية (روجرز) في ثلاث مراحل أثناء تطورها وهي: الأولى: من عام (1940-1950) وهي فترة العلاج غير المباشر، والثانية: من عام (1950-1957) وهي فترة العلاج المتميز بعكس المشاعر، والثالثة: من عام (1957-1970) وهي فترة العلاج المتمركز على الخبرات (عبدالله، 2012: 64).

الدراسات السابقة: أولاً/ إدمان الانترنت:

• دراسة الحساني (2022) إدمان الانترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية:

هدف البحث إلى التعرف على بعض المتغيرات الديموغرافية التي يمكن أن تؤثر على مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية، مثل النوع، والجنس، والتخصص، ومحل الإقامة، تكونت عينة البحث من ٤٠٠ طالباً وطالبة، ٣٨ من الذكور، ٣٦٢ من الإناث، من طلاب كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، استخدم البحث الأدوات الآتية: مقياس إدمان الإنترنت إعداد (أرنوط، ٢٠١٣)، استمارة البيانات الديموغرافية إعداد (الباحثة)، وقد توصلت نتائج البحث إلى ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس إدمان الإنترنت لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الشعب العلمية والأدبية على مقياس إدمان الإنترنت لصالح

الشعب الأدبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ساكني الحضر والريف على مقياس إيمان الإنترنت لصالح ساكني الحضر.

ثانياً/ التوافق النفسي:

• دراسة أمين ويونس (2023) مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: استهدفت

هذه الدراسة التعرف على علاقة مهارة حل المشكلات بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وهي من الدراسات الوصفية التحليلية التي استخدمت منهج المسح الاجتماعي بالعينة، تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (377) من طلاب الجامعة للإجابة على أدوات الدراسة (مقياس مهارة حل المشكلات - مقياس التوافق النفسي الاجتماعي)، وأشارت النتائج إلى أن مهارة حل المشكلات لدى عينة الدراسة كانت بمستوى متوسط والتوافق النفسي الاجتماعي كان بمستوى مرتفع، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ضعيفة دالة إحصائياً بين مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي الاجتماعي وأبعاده (التوافق الدراسي - التوافق مع الآخرين) مع أبعاد (التوافق الأسري - والتوافق الانفعالي) لدى طلاب الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مهارة حل المشكلات والتوافق النفسي الاجتماعي ترجع إلى النوع أو الخصائص الدراسية للعينة (نوع الدراسة - السنة الدراسية) وتوصي الدراسة بتقديم برامج إرشادية وتدخل مهني لتنمية مهارة حل المشكلات لدى طلبة الجامعة.

• منهجية البحث

أولاً: منهج البحث: أعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الإرتباطي، وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة، وعرف هذا المنهج بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية مثلما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، وبين ظواهر تعليمية، أو نفسية أو اجتماعية أخرى، ولا يقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة موضوع البحث، وإنما يذهب أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم آملاً في التوصل إلى تعليمات ذات معنى، بل أن بعض الأبحاث الوصفية ينفذ من الحاضر إلى المستقبل ليحاول أن يلخص تنبؤات بما يحتمل أن يؤول إليه أمرها، فضلاً عن أنه تشخيص علمي للظاهرة بقدر ما يتوفر من أدوات موضوعية، ومن التعبير عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفق تنظيم محكم (عبيدات، 1996، 289).

ثانياً: مجتمع البحث: إذ يتحدد مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة ذي قار في مدينة الناصرية، محافظة ذي قار للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (16272) طالبا موزعين بواقع (6151) من الذكور ونسبتهم (38%)، و (10121) من الإناث ونسبتهم (62%)، موزعين على الكليات البالغ عددها (20) كلية، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	عدد الطلبة الكلي
1	كلية الطب	العلمي	469	1196	1665
2	طب الاسنان		114	344	458
3	كلية الصيدلة		230	568	798
4	كلية التمريض		35	238	273
5	كلية الهندسة		922	468	1390
6	كلية الطب البيطري		79	128	207
7	كلية التربية الرياضية		445	223	668
8	كلية الزراعة والاهوار		64	119	183
9	كلية الإدارة والاقتصاد		864	1023	1887
10	كلية التربية للعلوم الصرفة		758	1375	2133
11	كلية العلوم		305	667	972
12	كلية علوم الحاسوب والرياضيات		168	323	491
مجموع العلمي			4453	6672	11125
13	كلية التربية للعلوم الانسانية	الانسائي	1066	1974	3040
14	كلية التربية للنبات		0	615	615
15	كلية التربية الاساسية		64	46	110
16	كلية الآداب		94	179	273
17	كلية القانون		258	346	604

18	كلية العلوم الاسلامية	118	177	295
19	كلية الاعلام	91	102	193
20	كلية الآثار	7	10	17
مجموع الانساني				
		1698	3449	5147
المجموع الكلي				
		6151	10121	16272

ثالثاً: عينة البحث:

أُختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية طبقية وهي أحد الخطوات المهمة للبحث، ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار الكليات بشكل عشوائي، وهما (كلية التربية للعلوم الانسانية، وكلية الآداب)، وعلى أساس ذلك تم اختيار (250) طالباً وطالبة من الكليات المختارة في جامعة ذي قار موزعين حسب النوع منهم (125) من الذكور و(125) من الاناث، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) توزيع عينة البحث حسب الجنس

الجامعة	الجنس		المجموع الكلي
	ذكور	اناث	
جامعة ذي قار	125	125	250

رابعاً: اداتا البحث: مقياس إدمان الإنترنت والتوافق النفسي: ولغرض التحقق من أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بما يأتي:

أولاً / مقياس إدمان الإنترنت: قامت الباحثة بتبني مقياس إدمان الإنترنت المعد من قبل يونك (Young, 1998) الذي قام بترجمته وتقنيته على البيئة العربية ابراهيم (2019)، يتكون مقياس إدمان الإنترنت من (20) فقرة موزعة على خمسة ابعاد، وقد تم تبني تدرج ليكرت الخماسي بوضع (5) بدائل للإجابة على مقياس تقبل الذات وهي (لا اوافق بشدة، لا اوافق، لا اوافق قليلاً، اوافق كثيراً، اوافق تماماً).

ثانياً/ مقياس التوافق النفسي: وتبني مقياس اسعد (2020) لمفهوم التوافق النفسي المبني وفق تعريف ونظرية روجرز، يتكون مقياس التوافق النفسي من (28) فقرة، وقد تم تبني تدرج ليكرت الخماسي بوضع (5) بدائل للإجابة على مقياس التوافق النفسي وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي احياناً ، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابداً).

• **صلاحية الفقرات:** قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس إدمان الإنترنت للبالغ (20) فقرة، وفقرات مقياس التوافق النفسي البالغة (28) فقرة على المحكمين والبالغ عددهم (14) محكماً لبيان آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس على العينة ومدى وضوح التعليمات بالنسبة للعينة وبعد جمع الآراء وتحليلها تم الاستبقاء على الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق، وحصلت الموافقة على صلاحية جميع الفقرات في قياس ما وضعت من أجله، وهي التي ستحلل إحصائياً.

• **تصحيح مقياس ادمان الانترنت:** تم إعطاء لكل فقرة من فقرات مقياس إدمان الإنترنت درجات تتراوح من (1-5) والبدائل هي: (لا اوافق بشدة، لا اوافق، لا اوافق قليلاً، اوافق كثيراً، اوافق تماماً). يقابلها سلم الدرجات (1-2-3-4-5) وبهذه الطريقة تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيبة على المقياس، فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (100) واقل درجة هي (20) هذا وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (60) للحكم على عينة البحث.

• **تصحيح مقياس التوافق النفسي:** تم إعطاء لكل فقرة من فقرات مقياس التوافق النفسي درجات تتراوح من (1-5) و وضع للمقياس خمسة بدائل هي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي احياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي ابداً)، اما درجات التصحيح رتبت تنازلياً (5-4-3-2-1) على التوالي للفقرات الايجابية وعلى العكس منها للفقرات السلبية (1-2-3-4-5)، وقد استخرجت الخصائص السيكمترية كالصدق والثبات وذلك عن طريق مؤشرات الصدق الظاهري، وصدق البناء، اما الثبات فتم حسابه بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ، وان المدى لاعلى الدرجات (140) وادنى الدرجات هي (28) وبمتوسط فرضي (84).

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس إدمان الإنترنت:

ولغرض إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس إدمان الإنترنت، طبق المقياس الذي يتكون من (20) فقرة على عينة مكونة من (250) طالب وطالبة.

حساب الخصائص السيكمترية للفقرات:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للفقرات المتمثلة بالقوة التمييزية والاتساق الداخلي (صدق الفقرات) وكالاتي:

1- القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items) .

بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغ عددهم (250) طالب وطالبة وتصحيح نموذج الإجابة واستخراج كثافة التمييز لشريحة المقياس، يتم ترتيب درجات أعضاء العينة من أعلى مجموع إلى أقل مجموع الدرجات، تم تحديد مجموعتين متطرفتين للنسب، كل منهما بنسبة (27%)، ويتكون عدد الطلبة في كل مجموعة من (68) طالبا وطالبة في المجموعة العليا، و (68) طالبا وطالبة في المجموعة الدنيا، واستعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة. ومن خلال هذا الاجراء تبين أن جميع فقرات مقياس إدمان الإنترنت مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (134).

2-الاتساق الداخلي (صدق الفقرات) :تم حساب صدق الفقرات كالاتي:

أ-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

اعتمدت الباحثة على معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الفقرة بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، حيث أن درجات الفقرات مترابطة ومتدرجة، علماً بأن عينة صدق الفقرات تكونت من (250) طالب وطالبة في البحث الحالي، وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، إذ كانت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) بدرجة حرية (248) ومستوى دلالة (0.05).

ب-علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

استعملت الباحثة هذه الطريقة لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه للتحقق من صحة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس ادمان الإنترنت لكل مجال، وذلك باستخدام قيمة هذا المجال كمعيار داخلي، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيمة الحرجة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (248)، ومن خلال هذا المؤشر اتضح أن فقرات المقياس تعبر عن مجالاتها.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التوافق النفسي:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للفقرات المتمثلة بالقوة التمييزية للفقرات، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكالاتي:

1. القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items):

- طبقت الباحثة المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (250) طالب وطالبة وقد قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية وفقاً للخطوات الاتية:
- تم تصحيح استمارات الإجابة لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس.
 - بعد ذلك تم ترتيب درجات أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى اقل درجة كلية.
 - حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية ونسبة (27 %) من كل مجموعة إذ اقترح " كيلي " Kelly ان يكون عدد افراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (27 %) من أفراد العينة (عودة، 1998: 286)، وبلغ العدد الكلي (136) طالباً وطالبة، بواقع (68) طالب وطالبة في المجموعة العليا و(68) طالب وطالبة في المجموعة الدنيا.
 - استعملت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (134) وعند مستوى دلالة (0,05).

2. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

اعتمدت الباحثة في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط " بيرسون " Person correlation بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (250) طالب وطالبة في البحث الحالي، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) بدرجة حرية (248) وبمستوى دلالة (0,05).

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس ادمان الإنترنت والتوافق النفسي: أولاً: صدق المقياس:

أ. **الصدق الظاهري:** يتحقق الباحثون من الصلاحية الظاهرية لمقياس ادمان الإنترنت من خلال تحديد تعريف المقياس ومجال سلوكه وكتابة فقرات بناءً على مجال سلوك المقياس، وذلك بعد أن توصل خبراء التعليم والعلوم النفسية إلى توافق في الآراء حول صحة سلوك الفقرات التي تقيس ادمان الإنترنت.

ب. **صدق البناء:** يقصد بصدق البناء السمات السيكولوجية التي تنعكس أو تظهر في علامات اختبار ما أو مقياس ما، ويمثل البناء سمة سيكولوجية أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها مباشرة، وإنما يستدل عليها من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، 2002: 269).

ثانياً : ثبات المقياس:

أ- **طريقة الاختبار - إعادة الاختبار:** لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم إعادة تطبيق المقياس على عينة ثبات مكونة من (30) طالب وطالبة ابتداءً من التطبيق الأول بفواصل (14) يوماً، ثم ارتباط بيرسون ودرجة التطبيقين الأول والثاني، ومعامل ارتباط المقياس (0.85) يشير إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (0.70) أو أكثر، فهذا مؤشر جيد على ثبات الاختبار في مجالي التربية وعلم النفس (العيسوي، 1985: 58).

ب- **معادلة ألفا كرونباخ:** لإيجاد الثبات بهذه الطريقة سحبت (100) استمارة من استمارات العينة الأساسية لمعرفة مدى تأثير ذلك في الثبات باستخدام معادلة كرونباخ، تم استخراج الثبات باستخدام معامل الفا (الفا كرونباخ Cronbach Alpha) والذي اشتقه (كرونباخ) كصورة عامة لمعادلة معامل الثبات على أساس معادلة (كيورد - ريتشاردسون) (أحمد، 1981: 82) وهذا النوع من الثبات يحسب معامل اتساق الاسئلة أي قوة الارتباط بين فقرات المقياس وقد بلغت درجة ثبات المقياس بهذه الطريقة (0.88)، وهو معامل ثبات جيد.

وصف مقياسي إدمان الإنترنت والتوافق النفسي بصورتها النهائية :

يتكون مقياس ادمان الإنترنت بصورته النهائية من (20) فقرة، ذات التوزيع التفريري، يختار في ضوءها المفحوص من خمسة بدائل متدرجة وهي: (لا اوافق بشدة، لا اوافق، لا اوافق قليلاً، اوافق كثيراً، اوافق تماماً)، تتراوح من (1) الى (5) وفق للبدل الذي يقترب أو يبتعد عن قياس إدمان الإنترنت، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب في المقياس تكون (100) درجة وأدنى درجة (20) في حين يبلغ الوسط الفرضي للمقياس (60).

يتكون مقياس التوافق النفسي بصيغته النهائية من (28) فقرة، وقد وضع للمقياس خمسة بدائل وهي (تطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابداء)، اما درجات التصحيح رتبت تنازليا (5-4-3-2-1) على التوالي لل فقرات الايجابية وعلى العكس منها لل فقرات السلبية (1-2-3-4-5)، وقد استخرجت الخصائص السيكومترية كالصدق والثبات وذلك عن طريق مؤشرات الصدق الظاهري، وصدق البناء، اما الثبات فتم حسابه بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ، وان المدى لاعلى الدرجات (140) وادنى الدرجات هي (28) وبمتوسط فرضي (84).

المؤشرات الإحصائية لمقياس إدمان الإنترنت والتوافق النفسي:

قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية.

خامساً: الوسائل الإحصائية :

اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة أهدافه بناءً على استشارة بعض المختصين في مجال

الإحصاء وباستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وشملت الوسائل الإحصائية الآتية :

1- معامل ارتباط بيرسون، حيث تم استخدامه:

أ- لإيجاد العلاقة بين المتغيرين.

ب- في استخراج تحليل الفقرات المتمثل بارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس إدمان الإنترنت بالدرجة الكلية للأداة.

2- في حساب معامل الثبات بطريقة إعادة اختبار للمقياسين .

3- الاختبار التائي لعينة واحدة .

4- مربع كاي: لاستخراج الصدق الظاهري.

5- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس.

الهدف الأول: التعرف على إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس إدمان الإنترنت المتكون من (20) فقرة على عينة البحث المتكونة من (250) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (116,524) درجة وبانحراف معياري قدره (19,296) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (60) درجة، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9,443) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (249) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم إدمان الإنترنت الجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس إدمان الإنترنت

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدلالة (0,05)
						المحسوبة	الجدولية	
إدمان الإنترنت	250	116,524	19,296	239	60	9,443	1,96	دالة

تعزو الباحثة سبب ارتفاع إدمان الإنترنت لدى عينة البحث ما أشرنا إليه في الاطار النظري والدراسات السابقة، إذ أشارت يونج في نتائج دراستها لإدمان الإنترنت أن المشمولين في الدراسة قضوا على الأقل (38) ساعة أسبوعيا على الإنترنت وقد لاحظ الباحثون إن كل من يتجاوز استخدام شبكة الإنترنت (20) ساعة إسبوعياً، تتزايد لديه احتمالات الإدمان، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحساني (2022) التي توصلت الى ان عينة البحث لديهم إدمان الإنترنت بمستوى عالي على وفق بعض المتغيرات لديهم.

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الإحصائية في إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)،
وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكور (4.04) والانحراف المعياري (0.89) في حين بلغ الوسط الحسابي للاناث (1.66) والانحراف المعياري (0.89) وعند اجراء الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة (13.13) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) لذى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (ذكور - اناث)، ولصالح الذكور كما موضح في الجدول (4).

جدول (4) القيمة التائية الجدولية والمحسوبة والوسط الحسابي للجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	125	4.04	0.89	248	13.13	1.98	دالة
إناث	125	1.66	0.89				

وتعزو الباحثة هذه النتيجة التي توصلت إلى أن الذكور أكثر إيماناً على الإنترنت من الإناث، في ضوء الاختلاف بين الجنسين فالبطلة الذكور في هذه الدراسة يميلون إلى استخدام الإنترنت أكثر من الإناث وهذا يرجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية وأساليب التربية الوالدية وثقافة المجتمع التي تعطي للذكور مساحة أكبر من الحرية، وقلة الرقابة التي تساعدهم على استخدام الإنترنت لفترات أطول داخل المنزل وخارجه، وربما يكون السبب هو خصوصية وطبيعة الأنثى في المجتمع العراقي؛ فهي تقوم بالمشاركة في الواجبات المنزلية، وأيضاً حرص الأهل على مشاركتها في الزيارات والمناسبات العائلية، وبالتالي لا يكون لديها أوقات فراغ كبيرة على العكس من الذكور، كما أن عادات وتقاليد المجتمع العراقي التي تتيح للذكور التواجد في الأماكن العامة مثل النوادي، ومقاهي الإنترنت، بشكل يومي، مما يتيح لهم فرصة استخدام الإنترنت أكثر من الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحساني (2022) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس إيمان الإنترنت لصالح الذكور.

الهدف الثالث: التعرف على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتحليل درجات عينة البحث المتكونة من (250) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (29,892) درجة وبانحراف معياري قدره (7,528) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (84) درجة، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (10,275) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (249) وهذا يعني أن عينة البحث لديهم مستوى مرتفع من التوافق النفسي والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدرجات التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
				المحسوبة	الجدولية		
التوافق النفسي	29,892	7,528	84	10,275	1,96	249	دالة

وتذهب الباحثة في تفسير هذه النتيجة الى الاطار النظري والنظرية التي ترى أن المحدد الأساسي والمهم للسلوك هو عملية إدراك الإنسان له أو الطريقة التي يدركها الفرد المحيط، حيث رأى روجرز (Rogers, 1989) الهدف منه هو تحقيق الذات، كما يرى أيضاً أن التوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره، الإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة، ويرى روجرز (Rogers, 1989) أن التوافق يرتبط بتحقيق الذات، وأن التوافق والانسجام يتحقق للفرد عندما تكون الذات المثالية، والذات الحقيقية على استقامة واحدة، اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أمين ويونس (2023) توصلت الدراسة إلى أن التوافق النفسي كان بمستوى مرتفع.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في درجات التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
 لغرض التحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ درجات عينة البحث البالغة (250) طالب وطالبة من درجات التوافق النفسي، وبعد معالجة البيانات إحصائياً، استخرجت الباحثة متوسطات درجات افراد العينة تبعاً للجنس (ذكور وإناث)، وتبين ان متوسط درجات الذكور (0,497) بانحراف معياري قدره (0,543)، ومتوسط درجات الاناث (0,598) بانحراف معياري قدره (0,693)، ولمعرفة الفروق بين الذكور والاناث استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (6).

جدول (6) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	المتغيرات	العدد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
						المحسوبة	الدولية	
التوافق النفسي	ذكور	125	248	0,497	0,543	1,154	1,96	غير دالة
	إناث	125		0,598	0,693			

يتبين من الجدول اعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين (ذكور واثاث) لأن القيمة التائية المحسوبة البالغة (1,154) اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96). وهذا راجع إن كلا من الذكور والاثاث يدرسون في نفس الجامعة ومع نفس الأساتذة، ويعيشون في بيئة واحدة هذا ما يوضح أنهم يتعرضون لنفس الضغوطات الجامعية داخل المؤسسة، إذ يدرسون نفس المنهاج وبطريقة واحدة لديهم نفس الالتزامات الدراسية، هذا ما يدل على ان التوافق النفسي متساوي لدى الذكور والاثاث. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أمين ويونس (2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي ترجع إلى النوع (ذكور - اثاث).

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

من اجل التوصل الى الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتوصل الى النتيجة، إذ بلغ معامل الارتباط (-0,505)، وكانت القيمة التائية المحسوبة (-5,674) وبقيمة جدولية (1,96) تحت مستوى دلالة (0,05)، وجدول (7) يوضح العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي.

جدول (7) يوضح طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة
		المحسوبة	الجدولية	
إدمان الإنترنت والتوافق النفسي	-0,505	-5,674	1,96	دالة (0,05)

يتبين من الجدول اعلاه: ان قيمة معامل الارتباط بين ادمان الإنترنت والتوافق النفسي بلغت (-0,505) وهي علاقة عكسية ولمعرفة دلالة العلاقة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (-5,674) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (248)، وهذا يعني ان العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي هي علاقة عكسية دالة بمعنى كلما زاد إدمان الإنترنت طلبت الجامعة قل التوافق النفسي لديهم والعكس صحيح. وهذه النتيجة تلقي الضوء على أثر سلبي جديد لإدمان الإنترنت عند فئة الطلبة الجامعيين، فالإدمان على الإنترنت يتسبب في انخفاض التوافق النفسي لديهم، وانخفاض التوافق النفسي ربما يتسبب في المزيد من المعاناة الدراسية لدى

الطالب الجامعي، وبخاصة وأن الإدمان على الإنترنت يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة والذاكرة، وهذا ما أكد عليه الأدب النفسي في مجال إدمان الإنترنت؛ وبخاصة أن هناك مؤشرات لارتباط هذه الظاهرة بحالات من المشكلات النفسية كالقلق والعزلة وفتور الدافعية عند طلبة الجامعات، نتيجة لتزايد عدد الساعات التي يمضونها على الإنترنت، وعلى حساب نومهم ودراساتهم، وبالتالي ربما تؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي لهذه الفئة، مما ينعكس أيضاً على التوافق النفسي لديهم سلبياً، خاصة وأن اللجوء إلى الإنترنت عند بعض الطلبة جاء كنوع من التكيف السلبي، والهروب من مواجهة الضغوط الأكاديمية والدراسية، وربما لافتقارهم إلى مهارات وسلوكيات أكثر فاعلية في حياتهم الجامعية.

الاستنتاجات:

1. ان عينة البحث طلبة الجامعة لديهم إدمان الإنترنت.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت بين (ذكور - إناث)، ولصالح الذكور.
3. ان عينة البحث طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع في التوافق النفسي.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي بين (ذكور وإناث).
5. ان العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي هي علاقة عكسية دالة بمعنى كلما زاد إدمان الإنترنت لدى افراد العينة قل التوافق النفسي لديهم والعكس صحيح

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليه البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. الكشف عن الطلبة المدمنين على الإنترنت، والذين يعانون من انخفاض التوافق النفسي وتدريبهم على المهارات الإرشادية المناسبة.
2. للتوصل إلى أفضل الأساليب الإرشادية لمساعدة طلبة الجامعة في التغلب على مشكلاتهم السلوكية والأكاديمية، وبالتالي وقايتهم من الفشل الدراسي المحتمل، وهذا يجعلهم أكثر كفاءة وأكثر توافقاً على المستوى النفسي بشكل خاص وعلى المستوى الجامعي بشكل عام

3. بناء البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية لفئة الطلبة المدمنين على الإنترنت من الذكور، بحيث تساهم هذه البرامج في تحسين أساليب الضبط الذاتي لديهم، لخفض الأوقات التي تضيع بشكل سلبي على الإنترنت.
4. إجراء مزيد من الدراسات البحثية على عينات أخرى من طلبة الجامعات في مجال إدمان الإنترنت.

المصادر العربية والاجنبية:

- احمد، محمد عبد السلام. (1981). القياس النفسي والتربوي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- أرنوط، بشري إسماعيل أحمد. (2004). الاضطرابات النفسية للأطفال: الاسباب-التشخيص-العلاج. مكتبة الانجلو المصرية.
- أمين، عبد الحميد حسن حاج ويونس، أحمد خليفة احمد. (2023). مهارة حل المشكلات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية العدد 39 إبريل 2023.
- بالخيري، حنان. (2024). التوافق النفسي لتلميذ المرحلة الابتدائية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في ظل المقاربة بالكفاءات. اطروحة دكتوراه. جامعة محمد خيضر -بسكرة- / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية/ قسم علم النفس.
- بوشاشي، سامية. (2013). "السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري- تيزي وزو، الجزائر 2013.
- جاد، محمد عبد المطلب. (2006). بعض الاساليب المعرفية لدى مدمني الانترنت دراسة تفاعلية على عينة من طلاب كلية التربية النوعية. مجلة التربية المعاصرة، السنة 23، (73)، ص8.
- حبيب، مازن محمد. (2018). ال مظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، رسالة ماجستير.
- الحساني، آمال علي أحمد. (2022). إدمان الانترنت لدي عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، العدد الثامن، يونية 2022 م

- الحضري، نجية أحمد (1987). قياس وضبط التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة الحاصلين على الثانوية الفنية ونظرائهم الحاصلين على الثانوية العامة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، بحوث المؤتمر الثالث علم النفس.
- الحوسني، ناصر سليمان عبدالله. (2011). إدمان الانترنت وعلاقته بالاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نزوى ،سلطنة عمان.
- خطاب، محمد أحمد. (2018). إدمان الإنترنت. الهيئة المصرية العامة للكتاب، 31 (117)، 49-55.
- خلي، دكري يوسف (2018). أعراض الإنترنت وآثاره وعلاجه. <https://www.altibbi.com/4136>
- الزايد، عادل. (2009). الإدمان مصطلح واسع يدخل ضمنه الإدمان السلوكي. مجلة القبس، السنة 38، (13106)، 22 يونيو، ص37.
- الزيدي، أمل بنت علي بن ناصر. (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة نزوى/ كلية العلوم والآداب/ قسم التربية والدراسات الانسانية تخصص إرشاد نفسي.
- سليمة، حمودة (2015). الإدمان على الإنترنت اضطراب العصر. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر، (21)، 213-224.
- عبد الرحمن، جمال الدين محمد مزكى. (2012). التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي في أوساط طلاب جامعة المدينة العالمية. مجلة جامعة المدينة العالمية. (3)، 102-132.
- عبد الكريم، محمد غانم ومحسون، مرتضى محمد وعبد الوهاب، منتظر. (2017). التوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية (بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على البكالوريوس منشورة). كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.
- عبدالله، محمد قاسم (2012): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية.
- عبيدات، ذوقان. (1996). البحث العلمي مفهومه. أدواته. أساليبه. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر عمان.
- عودة، أحمد سلمان. (1998). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط4، مكتبة الفكر، عمان، الأردن.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد. (1985). لقياس والتجريب في علم النفس والتربية، مصر، دار المعرفة للنشر والتوزيع.

- الفخراي، خالد إبراهيم (2014): علم النفس العام، جمعية جودة الحياة المصرية، طنطا، مصر.
- فخري، أحمد. (2008). الإدمان على الإنترنت .. ملاحظات. جامعة عين شمس، مسترجع من www.hayathafs.com بتاريخ 2013/10/2.
- القبس. (2010). إدمان الإنترنت يزيد فرص إيذاء النفس. مجلة القبس، 39، (13312)، 20 يونيو، ص 43.
- القرني، محمد بن سالم بن محمد. (2011). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية، (75)، ج3.
- كردي، سميرة بنت عبدالله بن مصطفى. (2009). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الانترنت "دراسة وصفية مقارنة. مجلة دراسات نفسية، (16) 14، ص 121-166.
- كفاي، علاء الدين (1990) في الصحة النفسية، القاهرة: هجر للطباعة.
- محمد، محمد جاسم. (2004). مشكلات الصحة النفسية (امراضها وعلاجها)، ط ١، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.
- مسعود، عائشة علي (2018). الإنترنت يهدد حياتنا. Retrieved, from <https://download-internet-pdf-ebooks.com/14267-free-book>
- مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم. (2008). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4 (1).
- مؤمن بكوش. (2012). قيم اجتماعيه وعلاقتها بالتوافق النفسي الاستماع لدى الطالب الجامعي رساله الماجستير قسم العلوم الاجتماعية جامعه محمد خيضر.
- هاني، أحمد فخري. (2012). الادمان على الانترنت. مجلة العلوم الاجتماعية. مسترجع من www.swmsa.net بتاريخ : 6/11/2012.
- يحيى، يحيى إسماعيل. (2014). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، جمهورية السودان.

- Bonebrake, K. (2002). **College students' Internet use, relationship formation, and personality correlates**. *CyberPsychology & Behavior*, (5),551–557.
- Bozoglan, B. (2017). *Psychological, and Cultural Aspects of internet Addiction*. |G| Global.
- Engelberg E, Sjoberg L. (2004). **Internet use, social skills**, and adjustment. Development of face book. *Addiction scale*. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Lanthier, R, & Windham, R. (2004). **Internet use and college adjustment: the moderating role of gender**. *Computers in Human Behavior*, (20), 591–606.
- Petry, N. M., Zajac, K., & Ginly, M. K. (2018). **Behavioral addictions as mental Disorders: to be or not to be?** *Annual review of clinical psychology*, 14, 399- 423.
- Schererk, inpress (1996) **College life on line Healthy and unhealthy internet use**, *The journal of college student Development*.
- Wartella, E., & Jenings, N. (2001). New Members of the Family: The Digital Revolution in the Home. **Journal of Family Communication**, 1, 59- 69.
- Young K.S.(1996).Internet ddiction :the emergence of new clinicl disorder. Pper presented t the 104 th meeting of the mericn Psychologicl.
- Young, K. S. (2004). **Internet Addiction: Anew Clinical phenomenon and Its Consequences**. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402- 415.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. **Journal of Contemporary Psychotherapy**.39(4), 241- 246.
- Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). **The relationship between depression and internet addiction**. *Cyber psychology & behavior*, 1, 25- 28.