مجلة روافد
للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية
المجلد 05 (01) جوان 2021 ص ص 383-405

الإدمان على الانترنيت لدى الطلبة الجامعيين

Addiction to the Internet among university students

نسيمة، طباس [1*] ؛ خديجة ملال[2*]

[1] مخبر وسائل التقصي وتقنيات العلاج لاضطرابات السلوك، جامعة وهران2 (الجزائر).
البريد الالكتروني المهني: Tabbas.nassima@univ-oran2. dz

[2] مخبر البحث في علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران2 محمد بن احمد (الجزائر).
البريدي الالكتروني المهني: Mellal.khadidja@univ-oran2. dz

تاريخ الإيداع	تاريخ القبول	تاريخ النشر
2021/04/29	2021/05/17	2021/06/01

الملخص:

نظرا للتزايد السريع لاستخدام الشباب لشبكة الانترنيت عبر العالم فقد تم اعتبار الجيل الحالي "جيل الانترنيت"، حيث تتنوع مجالات الاستخدام مثل: التعليم و التكوين، الاتصال بين الأشخاص عبر العالم، التسوق، الألعاب الالكترونية. وغيرها من المجالات التي أدت إلى ظهور إدمان الانترنيت لدى مختلف فئات المجتمع.

ويعتبر إدمان الانترنيت مشكلة عالمية نظرا لأثارها السلبية على الفرد و المجتمع، حيث يؤدي إلى جملة من المشكلات النفسية، بالإضافة إلى آثاره على الحياة الشخصية والاجتماعية و الصحية للفرد، لذا استهدفت الدراسة الإدمان على الانترنيت لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها 200 طالب(ة) من جامعة وهران2، وباستخدام مقياس إدمان الانترنت من إعداد أرنوط بشرى (2007)، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى إدمان انترنيت متوسط.
- هناك فروق في مستوى إدمان الانترنيت تعود للفروق في جنس الطالب لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: *الانترنيت ؛ الإدمان ؛ إدمان الانترنيت ؛ الطلبة ؛ الجامعة*

Abstract:

Due to the rapid increase in youth use of the Internet around the world, the current generation has been considered the "Internet generation", where the fields of use are

* **المؤلف المرسل**

varied and more options that have led to the emergence of The addiction of the Internet which is used by various groups of society.

Internet addiction is a global problem due to its negative effects on the individual and society, in addition to its effects on the personal, social and health life of the individual; Therefore, the study targeted the topic "Internet addiction among university students", where this study was conducted on a sample of 200 students from University of Oran2. Using the Internet Addiction Scale prepared by ARNOUT B, and the following results were reached:

-University students have an average level of Internet addiction

-There are significant differences in the level of Internet addiction according to gender in favor of males.

Keywords: *Internet ; Addiction ; Internet addiction ; students ; University*

مقدمة:

احتلت التكنولوجيا الرقمية مكانًا أساسيًا في حياتنا اليومية للبالغين والشباب، على الصعيدين المهني والشخصي خلال عقدين من الزمن، بحيث تغيرت طرائق التفاعلات الاجتماعية وظهرت إمكانيات اجتماعية جديدة لاسيما بفضل ظهور الانترنيت، وقد أصبح الإنترنت أداة متكاملة في مجتمع العصر الحديث حيث جلب استخدامه الراحة لحياتنا الحديثة، إلا انه على الرغم من فوائده على نطاق واسع، فقد أصبح الاستخدام المفرط له مصدرا للقلق وللبحث، بحيث أصبح بعض مستخدمي الإنترنت مدمنين على الإنترنت بنفس الطريقة التي يصبح بها الآخرون مدمنين على المخدرات أو الكحول (Wang & Bulanova. 2018)، ويؤثر الإدمان على سلوك الشخص إذ يضر بالعلاقات الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، زملاء الدراسة والعمل)، كما يسبب عدم الاستقرار الاقتصادي، ويحرض على ارتكاب الجرائم (Saliceti, 2015)، بالإضافة إلى آثاره السلبية على الصحة العقلية والبدنية.

1. مشكلة الدراسة

يمثل الشباب الجامعي قوة بشرية تعكس مستقبل أي بلد و قدراته، لذا يتم بذل جهود جبارة لتهيئة البيئة المناسبة من اجل ضمان نجاحهم، وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الفرد في حياته، إذ تساعده على اكتساب المهارات الاجتماعية

والمعرفية والانفعالية نتيجة ما تقدمه من أنشطة طلابية مختلفة، كما تتيح للفرد فرصة للاستقلالية والتميز والثبات وبناء شخصيته الفريدة، لذا فان الاهتمام بصحة الجامعيين ينعكس على تحقيق أهداف التنمية التي تهدف إليها الجامعة.

والطالب الجامعي كغيره من مستخدمي الانترنت يسعى لتحقيق عدة أهداف من خلالها، فبالرغم من النقلة النوعية الهائلة التي أحدثها الانترنيت كونه من أكثر التقنيات استخداما للاتصال نظرا لما يوفره من سهولة في الحصول على المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية، مما يساعد الطلاب والباحثين في انجاز دراساتهم وإشباع احتياجاتهم، نظرا لما يمنحه من حرية في التعبير عن الآراء والاطلاع على الثقافات المختلفة وبناء مجتمعات افتراضية لها قيمها و قوانينها، وهو ما ساهم في بروز ظاهرة إدمان الانترنت لدى الشباب الجامعي، مما أدى إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وأكاديمية وصحية طارئة نتيجة الاستخدام القهري للانترنيت، حيث أظهرت العديد من الدراسات كدراسة شارن وهوانغ (Chern & Huang, 2018) الآثار الصحية الضارة لإدمان الانترنيت عبر الجوانب المختلفة من الصحة، أولاً الصحة الجسدية حيث أن إدمان الانترنيت يرتبط في كثير من الأحيان بعدد من العناصر غير الصحية وأنماط الحياة، إضافة إلى آثاره الضارة على الصحة النفسية للفرد، خاصة في وجود متلازمة نفسية شائعة الحدوث، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والاكتئاب، بالإضافة إلى ارتباطه بانخفاض الرضا عن الحياة مع العائلة والأصدقاء والمدرسة والبيئة المعيشية.

وتوصلت دراسة ابريعيم (2015) إلى وجود علاقة بين الإدمان على الانترنيت والاغتراب النفسي، والى وجود علاقة بين إدمان الانترنيت والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة أم البواقي، مع وجود فروق في مستوى إدمان الانترنيت لصالح الذكور، وتوصلت دراسة بورحلة (2019) حول اثر استخدام الانترنيت على القيم لدى الطلبة بجامعة المسيلة إلى أن الانترنيت بمستوياتها الاتصالية أصبحت تشكل لدى الطالب الجامعي

مصدر للحصول على المعلومات والأخبار والتفاعل الاجتماعي، في حين أنها توظف بمستوى اقل في البحث العلمي والتحصيل الدراسي.

وتوصل دراسة دغبوج (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وانتشار السلوكات الانحرافية في الوسط الجامعي بجامعة تبسة، كما توصلت ملال وبن عمور(2018) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتكيف لدى طلبة جامعة الشلف، بينما توصلت مزغراني وحمري (2020) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتوافق الشخصي والأسري لدى طلبة جامعة وهران2، وعدم وجود فروق في مستوى الإدمان تعزى للجنس، وتوصلت دراحي (2020) إلى تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية لطلبة جامعة قسنطينة3.

ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤل التالي:

1. ما مستوى إدمان الانترنيت لدى الطالب الجامعي ؟
2. هل توجد فروق في مستوى إدمان الانترنيت تعزى لجنس الطالب الجامعي؟

2. فرضيات الدراسة

من خلال التساؤلات، تم صياغة الفرضيات التالية:

1. يوجد مستوى إدمان انترنيت مرتفع لدى الطلبة الجامعيون.
2. توجد فروق في مستوى إدمان الانترنيت تعزى لجنس الطالب الجامعي.

3. أهمية وأهداف الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في الموضوع المدروس، وهو الإدمان على الانترنيت وانعكاساته على الفرد والمجتمع من جهة، ومن جهة أخرى في الفئة المستهدفة من الدراسة، وهي الشباب خاصة الطلبة الجامعيين كونهم يعكسون مستقبل أي بلد وصورة استمراره وتقدمه وتنميته، لذا فان أي خطر يواجه هذه الفئة سينعكس سلبا على ذلك,

ويمكن حصر أهداف الدراسة فيما يلي:

1. تحديد مستوى إدمان انترنيت لدى الطلبة الجامعيين.
2. تحديد وجود فروق في مستوى إدمان انترنيت لدى الطلبة الجامعيين تعزى لجنس الطالب.

4. الإطار النظري للدراسة

إدمان الانترنيت: تحظى السلوكات الادمانية –غير المدمنة للمخدرات– باهتمام متزايد من الأطباء بسبب العدد المتزايد من الأشخاص الذين يبلغون عن أعراض تتفق مع ضعف التحكم في الانفعالات، حيث تم توسيع تعريف "الإدمان السلوكي" مؤخرًا ليشمل أي سلوك يتميز بالشعور بالتوتر أو الإثارة قبل الإجراء، الإشباع و/ أو الراحة في وقت تنفيذ الفعل، عدم القدرة على مقاومة الرغبة أو القيادة حتى في مواجهة عقبات أو مخاطر كبيرة، وعدم مراعاة العواقب السلبية التي قد تؤثر على الأسرة أو الأصدقاء أو العمل على هذا النحو، تشمل الإدمان السلوكي تناول الطعام القهري والنشاط الجنسي، والمقامرة المرضية وإدمان الإنترنت، والتمارين المفرطة، والشراء القهري، وهوس الحرائق، هذه السلوكيات التي يشار إليها غالبًا باسم "اضطرابات التحكم في الانفعالات" أو "السلوكيات القهرية الاندفاعية" تؤدي إلى أفعال ضارة بالنفس أو بالآخرين، وتشترك في سمات مشتركة مثل الإكراه، والاندفاع، وضعف اتخاذ القرار والشغف والتحمل والانسحاب وارتفاع معدلات الانتكاس (Fattore & al, 2014).

وقد أصبح الإدمان السلوكي من المشاكل الصحية الرئيسية التي تزداد قوة وانتشارًا، وغالبًا ما ترتبط بمجموعة كبيرة من الأمراض والحالات المنهكة بما في ذلك الإعاقات النفسية والاجتماعية، إذ يتم توثيق الإدمان السلوكي بشكل متزايد في جميع أنحاء العالم، ففي الولايات المتحدة –على سبيل المثال– قدرت معدلات انتشار هذه الاضطرابات بنسبة 1–2٪ بالنسبة للمقامرة المرضية و 5٪ للسلوك الجنسي القهري و5–6٪ للشراء القهري

(Fattore & al, 2014)، وإدمان الانترنيت هو أحد أحدث أشكال الإدمان السلوكي الذي أثار اهتمام علماء النفس في هذه السنوات الماضية على وجه الخصوص.

وعن ماهابترا وشارما (Mahapatra & Sharma, 2018) فقد تم تقديم السلوك الإدماني في عام 1998 من قبل يونغ (Young) الذي لاحظ أن "الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى مشاكل شخصية وعائلية ومهنية كبيرة مماثلة لتلك الموثقة في أنواع الإدمان الأخرى، مثل المقامرة المرضية واضطرابات الأكل" ووصفها كإدمان الإنترنت ووفقًا ليونغ و بلوك (Young / Block) هناك أربعة عناصر أساسية من اجل التحدث عن استخدام الإنترنت أو التبعية التي تسبب الإدمان:

الوقت المفرط: الذي غالبًا ما يكون مصحوبًا بضياع الوقت وإهمال الاحتياجات الأساسية

الانسحاب: والشعور بالغضب، والتوتر، و/أو الاكتئاب، والقلق من عدم القدرة على الاتصال.

الهوس: مع الحاجة المستمرة إلى تحسين المعدات وقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت.

العواقب والصراعات السلبية: والعواقب السلبية على الحياة الاجتماعية والمهنية، والعواقب على الحالة العاطفية لعدم القدرة على الاتصال (Blaya, 2015).

وعن بلايا (Blaya, 2015)، يضيف بيرد وولف (Wolf/Beard) إلى ذلك معيار "تعريض علاقة عاطفية أو وظيفة أو آفاق مستقبلية للخطر واستخدام الإنترنت للهروب من الصعوبات أو الحالة العاطفية أو عقل غير مستقر (حزن، قلق،...الخ)، كما أضاف كو وآخرون (Ko et al) من جانبهم التغيب عن المدرسة والسلوك المنحرف في المدرسة أو العمل كمعايير تساعد في قياس الإدمان على الإنترنت.

بينما يشير جكينباخ Gakhenbach 1998 (نقلا عن العصيمي 2010)، أن أي سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية يمكن اعتباره إدمان، وهذه المحكات هي:

البروز: أي أن يكون السلوك سمة بارزة، أي يصبح هو أهم أنشطة الفرد وأكثرها قيمة لديه.

تغيير المزاج نتيجة افتقاد هذا السلوك.

التحمل: أي زيادة مقدار السلوك للحصول على نفس الأثر الذي تم تحصيله سابقا بمقدار أقل من السلوك المقصود.

الأعراض الانسحابية

الصراع: بين شخصي، بين نفسي، بين هذا السلوك وأنشطة الحياة الأخرى

الانتكاس: وهو الميل للعودة مرة أخرى لهذا النشاط (العصيمي، 2010، ص28).

وقد حظي مفهوم إدمان الانترنيت باهتمام وجدل كبيرين، حيث تم إجراء عدد كبير من الأبحاث في هذا المجال على مدار العقدين الماضيين، ففي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-V) تم إدراج اضطراب الألعاب عبر الإنترنت فقط، لكن الأدلة تشير إلى أن الآثار الضارة المرتبطة بالاستخدام الإدماني للإنترنت بحاجة إلى معالجة (Wang & Bulanova, 2018)، حيث عقدت جمعية الطب النفسي الأمريكي مجموعات عمل لمراجعة الأدبيات العلمية أثناء تطويرDSM-V، بحيث تم تكليف مجموعة العمل المعنية باضطراب استخدام المواد المخدرة بالنظر في الإدمان السلوكي أو غير المادي بعد مراجعة السلوكيات المحتملة التي تسبب الإدمان، بما في ذلك المقامرة والألعاب عبر الإنترنت واستخدام الإنترنت بشكل عام والعمل والتسوق والجنس والتمارين الرياضية، اقترحت مجموعة العمل إعادة تنظيم اضطراب المقامرة مع اضطرابات تعاطي المخدرات بسبب تداخلها فيما يتعلق بالمسببات والبيولوجيا والعلاج، ومن بين حالات الإدمان غير المادية المتبقية، صوتت مجموعة العمل لإدراج إدمان الألعاب فقط في ملحق البحث لأنها كانت الحالة التي تحتوي على أكثر الأدلة على الأضرار الكبيرة سريريًا،

ويمكن إضافة أنواع أخرى من الإدمان السلوكي مستقبلا إذا كشفت أدلة كافية عن ضعف كبير سريريًا مرتبط بها (Petry & al, 2015).

ولابد من الإشارة إلى أن الحديث عن الإدمان على الانترنت يرد تحت عناوين أخرى هي: استعمال الانترنت المرضي (pathological)، والمشكل (problematic)، والمفرط (excessive)، وإساءة استعمال الانترنت (internet abuse)، والاستعمال غير الملائم (inappropriate) واستعمال الانترنت الإدماني (addictive internet usage) والاعتماد على الانترنت (internet dependents) وأخيرا استعمال الانترنت القسري (Compulsive internet use) (معيجل وبريسم، 2016).

ويتميز إدمان الإنترنت (IA) باستخدام الإنترنت القهري الذي لا يمكن السيطرة عليه، مما يؤدي إلى مشاكل في مجالات متعددة مثل الأداء الأكاديمي والمهني الضعيف، وانخفاض جودة النوم والنظافة، وسوء التكيف العلائقي (Mahapatra & Sharma, 2018)، ويُعرف من طرف كاندل (Kandell) – عن (Blaya, 2015) –على انه تبعية نفسية وإكراه على الرغبة في أن تكون متصلاً باستمرار، ووجود إهمال لأنشطة أو مسؤوليات أخرى، بالإضافة إلى الاتصال على حساب العلاقات الاجتماعية العادية، ومن ناحية أخرى يستخدم غريفيث (Griffiths) تعبير "الإدمان التكنولوجي" الذي يشير إلى الإدمان في التفاعل بين الإنسان والآلة بدون مواد كيميائية، أي يمكن الحديث عن الإدمان عندما يتم الاعتكاف عبر الإنترنت على حساب أي نشاط اجتماعي وجسدي وعاطفي وفكري آخر (Blaya, 2015)

ويشير إدمان الإنترنت (IA) إلى تلك الظاهرة عندما يكون الفرد غير قادر على التحكم في استخدامه للإنترنيت، مما يؤدي في النهاية إلى ضائقة ملحوظة وضعف وظيفي في الحياة اليومية (Fattore & al, 2014).

وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قصريه نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة" (حمودة، 2015، ص216).

وفقًا للمركز الأمريكي للإدمان على الإنترنت، تم تحديد خمسة أنواع محددة من إدمان الإنترنت هي:

1- الإدمان الجنسي عبر الإنترنت (Cyber Sexual Addiction): يقوم المدمنون بتنزيل المواد الإباحية الإلكترونية واستخدامها والاتجار بها، كما أنهم غالبًا ما يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين، وهم مهووسون بالجنس السيبراني والمواد الإباحية الإلكترونية.

2- إدمان العلاقات السيبرانية (Cyber Relationship Addiction): يتبين أن المدمنين متورطون كثيرًا في العلاقات الإلكترونية ويمكن حتى أن يقعوا في الزنا عبر الإنترنت.

3- إدمان الشبكات الاجتماعية (Social Network Addiction): جميع المجتمعات الافتراضية التي يمكن للأشخاص إنشاء ملفات تعريف عامة أو شبه عامة، ويعتبر الفايسبوك هو أشهر شبكة اجتماعية إذ يضم 60 مليون مستخدم يتزايدون باستمرار.

4- إدمان الألعاب (Net Gaming Addiction): يتضمن مجموعة واسعة من السلوكيات مثل المقامرة وألعاب الفيديو والتسوق والتداول الإلكتروني المهووس.

5- المعلومات الزائدة (Information Overload): يعرف أيضًا باسم إدمان المعلومات الزائدة، وتخلق وفرة المعلومات على الإنترنت سلوكًا قهريًا جديدًا يتعلق بتصفح الويب أو البحث في قواعد البيانات، المدمن هنا يستخدم المزيد والمزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها.

6- إدمان الحاسوب(Computer Addiction): في الثمانينيات، بحيث أن برمجة الألعاب في أجهزة الكمبيوتر أدت إلى اللعب المهووس بهذه الألعاب و الذي أصبح مشكلة في الإعدادات التنظيمية (Saliceti, 2015).

ويؤدي الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر الإدمان عليها إلى مجموعة آثار صحية، وأسرية ونفسية، عملية وأكاديمية نذكر منها ما يلي:

- **المشكلات الصحية:** ضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر "النفق الرسغي"، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز.

- **الناحية النفسية:** إن الإدمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمتزايد لهرمون الكورتيزول هرمون الإجهاد والتعب، وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب و لعدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم "الهوس النفسي"، كما قد يؤدي إدمان الانترنت إلى ما يسمى "الإصابة بالتعب المتكرر"، وتعرف الإصابة بالتعب المتكرر بأنها الإصابة التي تلحق بالرسغ والأيدي والرقبة، عندما يتم الضغط على المجموعة العضلية من خلال الحركات السريعة، فالأفراد الذين يستخدمون لوحة المفاتيح الملحقة بجهاز الكمبيوتر، والذين يقوم بالضرب على المفاتيح بمعدل قد يصل إلى (31200)

ضربة في الساعة يعدون حوالي 13 بالمئة من إجمالي نسبة المصابين بالتعب المتكرر (حمودة، 2015).

5. التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1.5 إدمان الانترنيت: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس إدمان الانترنيت من إعداد الباحثة ارنوط بشرى (2007) (الزيدي، 2014، ص53).

2.5 الطالب الجامعي: هو الطالب الجامعي المسجل بصفة رسمية بجامعة محمد بن احمد وهران 02 بكلية العلوم الاجتماعية للموسم الجامعي 2020-2021.

6. الإجراءات المنهجية للدراسة

1.6 المنهج المتبع: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه الأنسب لجمع المعطيات المتعلقة بالموضوع.

2.6 الأدوات المستخدمة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس ادمان الانترنيت.

1.2.6 وصف المقياس: من إعداد الباحثة بشرى اسماعيل احمد ارنوط (2007)، يحتوي المقياس الاصلي على 60 فقرة، وتم في هذه الدراسة استخدام النسخة المعدلة من المقياس من طرف الحوسني(2011)، حيث تحتوي على (56) فقرة، موزعة على الأبعاد التالية: السيطرة او البروز (10 فقرات)، تغيير المزاج (10 فقرات)، التحمل (08 فقرات)، الاعراض الانسحابية (10 فقرات)، الصراع (08 فقرات)، الانتكاس (10 فقرات) (الزيدي، 2014، ص53)، ويتم الإجابة عليه ضمن 3 بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس، والبدائل هي كالأتي: (تنطبق تماما، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق إطلاقا)، كما وضعت أوزان هذه البدائل (1,2,3)، ويتألف المقياس من فقرات إيجابية فقط، وتتراوح الدرجات من 56 إلى 168.

2.2.6 الخصائص السيكومترية للمقياس: تم تقنين مقياس ادمان الانترنيت على طلبة جامعة الزقازيق بمصر، وباستعمال صدق الاتساق الداخلي فقد تراوحت معاملات

الارتباط ما بين (0,68) و(0,87) وجميع هذه المعاملات الارتباطية دالة عند مستوى (0,01)، اما الثبات فتم استخدام معامل ثبات ألفا، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية ما بين (0,77) و (0,95) وبلغ معامل ثبات المقياس (0,87) (ارنوط، 2007). وتم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قدرها 30 طالب جامعي، وتمثلت النتائج فيما يلي:

أ- **الصدق:** تم التأكد من صدق المقياس من خلال طريقتين:

- **طريقة الصدق التمييزي**، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 01: الفروق في مستوى إدمان الانترنيت بين المجموعة العليا والدنيا

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدمان الانترنيت	المجموعة العليا	136. 8	20. 03	28	7. 39	دالة عند 0.01
	المجموعة الدنيا	87. 60	6. 23			

المصدر: من إعداد الباحثتين

نلاحظ من خلال الجدول فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعة بين الطلبة ذوي الدرجات المرتفعة (المجموعة العليا) وذوي الدرجات المنخفضة (المجموعة الدنيا) وبالتالي فالمقياس صادق.

- **طريقة الصدق بالاتساق الداخلي:** تم التأكد ايضا من صدق المقياس من خلال الاتساق الداخلي، و تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها من 0,83 الى 0,95، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل من 0,71 الى 0,84، في حين تراوحت معاملات ارتباط الابعاد مع المقياس ككل من 0,78 الى 0,93، وكانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0,05.

ب- الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرومباخ والذي يساوي (0,91)، اما بالنسبة للابعاد فقد كانت معاملات الثبات كمايلي: السيطرة او البروز (0,87)، تغيير المزاج (0,89)، التحمل (0,97)، الاعراض الانسحابية (0,97)،

الصراع (0,85)، الانتكاس (0,91)، وهي درجات تدل على تمتع المقياس بالثبات اللازم.

3.6 عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 200 طالب من كلية العلوم الاجتماعية من جامعة محمد بن احمد وهران2، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية حسب المتغيرات التالية: الجنس، المستوى، التخصص، حيث تمثل نسبة الذكور 55% من افراد العينة مقابل 45% بالنسبة للاناث، بينما تمثل نسبة طلبة ماقبل التدرج 70% مقابل 30% بالنسبة لما بعد التدرج (الماستر)، اما بالنسبة للتخصص، فقد كان بنسبة 25% لطلبة الجذع المشترك، ونفس النسبة بالنسبة للتخصصات التالية: علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة.

4.6 الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت لمجموعتين مستقلتين، بينما تمت المعالجة الإحصائية للبيانات من خلال البرنامج الإحصائي SPSS23 .

7. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على: **يوجد مستوى إدمان انترنيت مرتفع لدى الطلبة الجامعيون،** ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 02: مستوى إدمان الانترنيت لدى الطلبة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الانحراف المعياري
إدمان الانترنيت	114. 7	112	21. 06

المصدر: من إعداد الباحثتين

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى إدمان الانترنت لدى الطلبة كان في حدود المتوسط، إذ نلاحظ تقارب بين المتوسط النظري والمتوسط الحسابي، وعليه يمكن القول بعدم تحقق الفرضية الأولى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نجم والرواس (2002) بعمان حول "استخدامات وإشباعات الانترنت لدى طلبة جامعة السلطان قابوس"، اعتمدت الدراسة على الاستبيان لجمع بيانات الدراسة، ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها: أن أغلب الطلاب يستخدمون الانترنت للبحث والأخبار والمعلومات والبريد الالكتروني، وعن ايجابيات الانترنت يرى المبحوثون الدور الايجابي للانترنت يكمن في التواصل مع الآخرين وتبادل الأخبار والمعلومات والتسلية (الطيار، 2016).

كما تتفق مع دراسة فاتور (Fattore) بايطاليا، على عينة تمثيلية من طلاب المدارس الثانوية الإيطالية، أين وجد أن (5٪) مدمنون بشكل معتدل و(0,79٪) مدمنون بشكل خطير (Fattore & al. 2014)، وتتفق مع دراسة كل من شارما و مهاباترا في الهند، حيث تم إثبات أن الشباب والمراهقين مثل طلاب الجامعات /المدارس الثانوية معرضون بشكل خاص لخطر الإصابة بإدمان الإنترنت، إذ تم الإبلاغ عن ظهور إدمان الإنترنت في الغالب بين الشباب بنسبة تقديرية تصل إلى 38٪ عبر مجموعة متنوعة من المجموعات السكانية (Mahapatra & Sharma, 2018).

بينما اتفقت مع دراسة معيجل و بريسم (2016) حول مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الانترنت. وقد تألفت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد طبق اختبار الإدمان على الانترنت للأمريكية (كيمبرلي يونغ 1991). وتم التوصل إلى أن مستوى الإدمان على الانترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة ايجابية، وليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس (معيجل وبريسم، 2016). في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من أندرسون (Anderson : 2001) لتقييم ظاهرة استخدام الانترنت لدى طلاب الجامعات، وقد هدفت الدراسة إلى تحديد الآثار الاجتماعية والأكاديمية التي يؤدي إليها استخدام الانترنت

على الطلاب وبخاصة أولئك الذين يستخدمون الانترنت لفترات طويلة قد تتعارض مع النواحي الأخرى في حياتهم، وقد أظهرت النتائج أن (10 %) من أفراد العينة يستخدمون الانترنت بصورة كبيرة كما أظهرت تعلقهم بالانترنت، كما بينت الدراسة أن الاستخدام الطويل للانترنت قد أصبح بديلا عن أنشطة اجتماعية أخرى: مما أدى إلى انخفاض المشاركة الاجتماعية، وانخفاض عدد ساعات النوم واضطراب مواعيده، وزيادة في الشعور بالوحدة والاكتئاب، كما تختلف مع دراسة أوزكانوبزلو (2007) التي استهدفت تحديد السمات العامة لاستخدام الانترنت لدى طلاب الجامعة في تركيا، وأظهرت النتائج أنه كلما ارتفعت درجة مقياس المعرفة على الشبكة قل أداء الطلاب لأنشطة الانترنت مثل البحث عن المعلومات العامة، والبحث عن المعلومات الأكاديمية، وزاد أداء أنشطة الانترنت التفاعلية والترفيهية مثل الدردشة، لعب الألعاب، الجنس، كما تختلف مع دراسة جانج وآخرون (2008) التي استهدفت الكشف عن المتغيرات والعوامل المرتبطة بإدمان الانترنت بين الشباب والمراهقين الكوريين، حيث أسفرت النتائج أن (30) من الطلاب أظهروا ارتفاعا في معدلات إدمان الانترنت، وأنهم يدمنون الدردشة مع الأقران والأصدقاء (الطيار، 2016).

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أناند (Anand) التي استهدفت أول محاولة لاستكشاف سلوك استخدام الإنترنت بين مجموعة كبيرة من طلاب الطب عبر مراكز متعددة وارتباطها بالضيق النفسي في المقام الأول الاكتئاب، حيث تم إجراؤها على عينة قوامها 1763 طالب طب تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عامًا، يتابعون بكالوريوس الطب، وتم التوصل إلى أن 27 ٪ من الطلاب يعانون من الإدمان الخفيف، و 4,10٪ من الطلاب يعانون من الإدمان المعتدل، و0,8 ٪ من الطلاب يعانون من الإدمان الشديد على الإنترنت، كما كان الإدمان على الانترنيت أعلى لدى الطلبة الذكور الذين يقيمون في مساكن مستأجرة (Anand, 2018). وتختلف مع ما توصل اليه فانيا (Vanea, 2011) في

رومانيا، حول فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت وأغراض استخدام الإنترنت والجنس وأبعاد إدمان الإنترنت، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 100 متخصص من بوخارست إلى أن العاملين في هذه العينة الرومانية لم يكونوا مدمنين تمامًا على الإنترنت ولكن لديهم نشاطًا مكثفًا على الإنترنت بغض النظر عن جنسهم.

كما تختلف مع دراسة غضبان ونعمون في قسنطينة، والتي توصلت إلى أن 77% من أفراد العينة يترددون على مقاهي الانترنيت أكثر من (3) مرات أسبوعيا وبمعدل أكثر من (3) ساعات يوميا. وأن اكثر من 50% منهم أظهروا معايير الإدمان على الانترنيت مصحوبة بالاكتئاب (غضبان ونعمون، 2019).

وعن (Günay & Boylu, 2019) يرى كل من هال وبارسونس (Hall and Parsons) أن العوامل النفسية والبيئية المتعلقة بحياة طلاب الجامعة تتسبب في إدمانهم الإنترنيت، لأن طلاب الجامعات قد يواجهون مجموعة متنوعة من تحديات أو مشاكل الحياة لتلبية احتياجاتهم مثل الإقامة والتغذية والصحة والمشاركة الاجتماعية، الثقة بالنفس والتكيف وتطوير علاقات وثيقة مع محيطهم، بينما يرى ارال و زملائه (Aral and Gürsoy) أن الغالبية العظمى من الطلاب الذين يأتون إلى الجامعة ينتمون إلى بيئات اجتماعية وثقافية ومادية مختلفة ويدخلون فترة انتقالية في حياتهم ويعانون من إحساس مؤقت بالوحدة بسبب المشاعر المختلفة للوجود في بيئة مختلفة. ويرى جوناي وبويلو(Günay & Boylu, 2019) أن جداول الطلاب الجامعية توفر لهم الكثير من المرونة ووقت الفراغ مما يؤدي إلى أن قضاء فترات طويلة على تطبيقات الإنترنت المختلفة، كما يمكن لطلاب الجامعات الوصول بسهولة من خلال اتصالات الإنترنت المباشرة في مساكن الطلبة والمكتبات وقاعات الكمبيوتر.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة تستخدم الانترنت عامة بطريقة إيجابية ومتوازنة نظرا لخصوصيات تتعلق بأفراد العينة، إذ أن إدمان الانترنيت يحتاج

إلى توفر مستوى اقتصادي معين يغطي احتياجات الكمبيوتر أو الهاتف الذكي واشتراك الانترنيت، وخصوصية إدمان الانترنيت هي الاتصالات التي تستغرق وقتًا طويلاً أي يرتبط بفقدان إدراك الوقت الذي يقضيه أمام الكمبيوتر (الاستخدام المفرط)، والحاجة المستمرة لاستخدام الكمبيوتر لفترة أطول من الوقت (التحمل)، وعدم الراحة والحالة المزاجية السلبية عندما لا يعود الكمبيوتر متاحًا (الانسحاب)، والمشكلات الشخصية (العواقب الاجتماعية السلبية (Fattore & al, 2014)، ونظرا لمحدودية ميزانية الطلبة الجامعيين فان اغلبهم يستعملون قاعات الإعلام الآلي بالجامعة في الدراسة والبحث والتواصل الاجتماعي، كما أنهم يتحاشون التردد على مقاهي الانترنت لتكلفتها أو يقومون بالولوج للانترنيت مدة معينة بواسطة الهاتف النقال وهذا راجع لمحدودية المستوى المادي أو ضعفه.

وركزت العديد من الدراسات على الآثار السلبية لإدمان الانترنيت، وذلك على الصحة النفسية والجسمية، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة شارما و شارما (2018) حول العلاقة بين إدمان الإنترنت والصحة النفسية لطلاب الجامعات في مدينة جابالبور في ماديا براديش، حيث تم إجراء الدراسة على مجموعه 461 طالب جامعي، وتم استخدام مقياس يونغ للإدمان على الإنترنت، وقد النتائج أظهرت أن الطلاب الذين لديهم مستويات أعلى من إدمان الإنترنت ظهر لديهم مستوى منخفضًا في الصحة النفسية (Sharma et Sharma, 2018)، كما تم إجراء دراسة في الصين حول العلاقة بين النشاط البدني واستخدام الهاتف الذكي مع جودة النوم والإجهاد الملحوظ –بعد التحكم في عوامل الخلط المحتملة–، وتتألف العينة من 3864 طالب جامعي في السنة الثانية من الجامعات العامة في الصين، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين النشاط البدني غير الكافي والاستخدام المكثف للهواتف الذكية مع مستويات عالية من التوتر الملحوظ وضعف جودة النوم (Zhai, et al, 2020)، بينما توصل زهان ويو (2020) في دراستهما حول آثار إدمان الهواتف الذكية

على جودة النوم، حيث تم تقييم جودة النوم من خلال التنظيم الذاتي وتأجيل وقت النوم (وقت استجابة النوم، مدة النوم)، وأجريت الدراسة على 427 طالبًا جامعيًا صينيًا، تتراوح أعمارهم بين 18 عامًا و أكبر. أظهرت النتائج أن ثلث المشاركين أبلغوا عن ضعف جودة النوم الذات، حيث كانت هناك علاقة إيجابية كبيرة بين إدمان الهواتف الذكية وتأجيل وقت النوم في حين كانت هناك علاقة سلبية بين إدمان الهواتف الذكية و التنظيم الذاتي للنوم (Zhang, Wu, 2020).

ويعتبر إدمان الإنترنت (IA) مشكلة شائعة موجودة لدى الشباب الآسيويين، حيث قام تران و زملائه (2017) بدراسة تأثير إدمان الإنترنت والأنشطة عبر الإنترنت على جودة الحياة المتعلقة بالصحة (HRQOL) لدى الشباب الفيتنامي، قارنت هذه الدراسة أيضًا تواتر القلق والاكتئاب والإدمان الآخر للشباب الفيتنامي مع إدمان الإنترنت وبدون إدمان الإنترنت، وأجريت هذه الدراسة على 566 شابًا فيتناميًا (7,56٪ إناث، 3,43٪ ذكور)، تتراوح أعمارهم ما بين (15) و (25) عاما، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة المقطعية أن 21. 2 ٪ من المشاركين عانوا من إدمان الإنترنيتـــ كان المشاركون مع إدمان الإنترنت أكثر عرضة لمشاكل الرعاية الذاتية، وصعوبة في أداء الروتين اليومي، والمعاناة من الألم وعدم الراحة والقلق والاكتئاب من غير المدمنين (Tran et al, 2017) . كما استهدفت دراسة أناند Anand (2018) أول محاولة لاستكشاف سلوك استخدام الإنترنت بين عدد كبير من طلاب الطب عبر مراكز متعددة وارتباطها بالضيق النفسي في المقام الأول الاكتئاب، حيث كان الإدمان على الانترنيت أعلى لدى الطلبة الذكور الذين يقيمون في مساكن مستأجرة، مع وجود علاقة موجبة بين الاكتئاب والإدمان (Anand, 2018).

2.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على: **توجد فروق في مستوى إدمان الانترنيت تعزى لجنس الطالب الجامعي**، ولاختبار هذه الفرضية تم اختبار ت لمجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم 03: الفروق في مستوى إدمان الانترنيت تبعا للجنس

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدمان الانترنيت	الذكور	125. 12	15. 23	198	5. 62	دالة عند **0. 01**
	الإناث	101. 25	12. 54			

المصدر: من إعداد الباحثتين

نلاحظ من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان الانترنيت تبعا لجنس الطالب الجامعي لصالح الذكور، وعليه يمكن القول بتحقق الفرضية الثانية. ولأن الاختلاف بين الجنسين في انتشار استخدام الإنترنت أو إدمانه تبين أن الذكور أكثر عرضة لذلك مقارنة بنظرائهم من الإناث، بحيث أن دوافع استخدام الإنترنت تختلف باختلاف الجنس، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة إلى أن الإناث يلجأن لاستخدام الانترنيت بعقلانية، وذلك من اجل البحث العلمي أو التواصل الاجتماعي، عكس الذكور الذين يستخدمون الانترنيت في مجالات أكثر مثل الألعاب الالكترونية، التواصل الاجتماعي، البحث العلمي، الاطلاع على البرامج والتسويق...الخ، إضافة إلى الإمكانيات المادية للطلبة الذكور التي يوفرها لجوء الكثير منهم للعمل والدراسة معا على عكس الإناث، هذه الإمكانيات التي تسمح له بالاتصال المستمر بالانترنيت وإدمانه عليه.

وتوصلت دراسة فونيكس إلى أن الذكور يستخدمون الإنترنت للترفيه والتسلية والسعي وراء مشاعر الإنجاز بينما تستخدم الإناث الإنترنت للتواصل بين الأشخاص والمساعدة التعليمية (Phoenix, 2020)، أي أن الفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت قد تتأثر بالاختلافات بين الجنسين في استخدام المحتوى الذي يسبب الإدمان (Seki et al, 2019). وتوصلت دراسة ديفور (2017) في كندا على عينة من 3938 مراهقًا، إلى أنه بالنسبة للذكور نجد أن ما يؤدي إلى إدمانهم هي: وسائل التواصل الاجتماعي، واليوتيوب والمدونات والألعاب عبر الإنترنت، أما بالنسبة للإناث ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي ويوتيوب والمدونات وتنزيل الموسيقى أو الأفلام في ارتفاع إدمانهم (Dufour et al, 2017)، بينما استهدفت فانيا (2011) فحص العلاقة بين استخدام الإنترنت

وأغراض استخدام الإنترنت والجنس وأبعاد إدمان الإنترنت، أجريت الدراسة على عينة تتكون من 100 متخصص من بوخارست، رومانيا (57 ذكرًا، 43 أنثى، تتراوح أعمارهم بين 23 و 55 عامًا)، تم التوصل إلى أن (35٪) من الذكور مقارنة بـــ(14٪) من الإناث أفادوا بأنهم يقضون ما بين 1–4 ساعات يوميًا، بينما صرحت (20٪) من الإناث مقارنة بـــ (16٪) من الذكور بإنفاق ما بين 6 ساعات و8 ساعات يوميًا (Vanea, 2011).

أما يونغ –عن معيجل وبريسم– فقد أثبتت في دراسة أن النساء مدمنات على الانترنت شأنهن شأن الذكور وأن الفرق هو في مضمون الإدمان، فقد ظهر أن النساء من ذوات التوجه غير التكنولوجي ومن ذوات الحياة الأسرية الاعتيادية وممن ليس لديهن إدمان سابق أو تاريخ مع المرض النفسي قد أسئن استخدام الانترنت مما نجم عن نواحي عجز وقصور في حياتهن الأسرية، وتفسر (يونغ) ذلك بالإشارة إلى أن الرجال والنساء يدمنون بالدرجة نفسها لكن بحسب المواقع المفضلة التي تتلائم مع الصور النمطية لكل جنس منهم (معيجل وبريسم، 2016)، إلا أن دراسة سماحة (2019) حول العلاقة بين التوتر والإدمان على الإنترنت، والتي أجريت على (462) طالب من كلية الطب بلبنان، توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق باستخدام الإنترنت (Samaha et al, 2019).

وبالرغم من انه قد يكون معدل انتشار إدمان الانترنيت لدى الذكور أكثر من الإناث، إلا انه لم يتم إجراء دراسة محددة لتقييم ما إذا كانت الهرمونات الجنسية، مثل الإستروجين (كما في إدمان المخدرات) أو هرمون التستوستيرون (كما هو الحال في القمار المرضي) قد تؤثر على الميل لقضاء وقت طويل في تصفح الانترنيت (Fattore et al, 2014).

8. خاتمة:

تحتل المرحلة الجامعية مرحلة حرجة بالنسبة لجيل الشباب، حيث يميل الطلاب إلى تبني وتعزيز مجموعة من السلوكيات غير الصحية التي تؤثر سلبا على رفاهيتهم وصحتهم ودراستهم، ومن بين هذه السلوكات "إدمان الانترنيت"، وتم التوصل في هذه الدراسة إلى أن مستوى إدمان الانترنيت لدى الطلبة الجامعيين متوسط، كما تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى إدمان الانترنيت تبعا للجنس (لصالح الذكور). وعليه تم اقتراح مجموعة من التوصيات، أهمها: تفعيل دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة، المؤسسات التربوية، مؤسسات الشباب، الإعلام) في التوعية بمخاطر الإدمان على الانترنيت، وإدراج الثقافة والتربية الصحية ضمن المقررات التعليمية لتنشئة أجيال ملتزمة صحيا.

9. قائمة المراجع:

ابريعم، سامية (2015). إدمان الانترنيت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية. *مجلة العلوم الاجتماعية*. عدد20: 215-231

ابريعم، سامية (2015). العلاقة بين إدمان الانترنيت والشعور بالاغتراب النفسي. *مجلة علوم الإنسان و المجتمع*. عدد 15: 215-240.

أرنوط، بشري إسماعيل، (2007). إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق . (55): 33-96 .

بورحلة، سليمان، (2019). أثر استخدام الانترنيت على القيم لدى الطلبة الجامعيين الجزائريين، *المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام*. 2(02): 370-392

حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الانترنيت-اضطراب العصر-. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. العدد21: 213-224

دراحي، ابتسام. (2020). تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية للشباب الجزائري. *مجلة المعيار*. 24 (50): 631-650

دغبوج، وليد. (2017). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك الانحرافي لدى الطالب الجامعي. *مجلة تطوير للعلوم الاجتماعية*. 10(03): 25-42

الزيدي، أمل بنت علي بن ناصر. (2014). *إدمان الانترنيت و علاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوي*. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة نزوي. سلطنة عمان

الطيار، فهد بن علي. (2016). إدمان الانترنيت و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*. 5(03): 404-446

العصيمي، سلطان عائض مفرح. (2010). *إدمان الانترنيت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف للعلوم الأمنية

غضبان، مريم ونعمون، عبد السلام. (2019). مقاربة لبعض الآثار النفسو-اجتماعية والصحية المترتبة على إدمان الشباب الجزائري على الانترنيت. *مجلة ميلاف للبحوث والدراسات*. 5 (2). 40-61

مزغراني، حليمة وحمري، صارة. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والاسري لدى الطالب الجامعي. *مجلة الجامع*. 5(02): 605-632

معيجل، سهام مطشر وبريسم، علي عبد الحسن. (2016). الإدمان على الانترنيت و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث ميسان*. 12 (24)

ملال، خديجة وبن عمور، جميلة. (2018). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة روافد*. 2(01): 153-168.

Samaha A, Fawaz M, Eid A, Gebbawi M & Yahfoufi N. (2019). Data on the relationship between internet addiction and stress among Lebanese medical students in Lebanon. *Data in brief*. 25 : 104198.

Mahapatra A & Sharma P. (2018). Association of Internet addiction and alexithymia – A scoping review. *Addictive Behaviors* . 81 :175–182

Sharma A & Sharma R. (2018). Internet addiction and psychological well being among college students: A cross sectional study from Central India**.** *Journal of Family Medicine and Primary Care* . V 7 (1) : 147-151

Tran B X, Huong T, Nguyen D H, Long H N, Bao N L,Vuong M N, Vu T M, Tran D T, Carl L, Melvyn WB Z & Roger CM. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health* . 17:138 (DOI 10. 1186/s12889-016-3983-z)

Catherine B. (2015). Les jeunes et les prises de risque sur Internet. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence***.** 63 :518–523

Saliceti F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Social and Behavioral Sciences*. 191 : 1372 – 1376

Wang G Y. & Bulanova I G (2018). Electrophysiological activity is associated with vulnerability of Internet addiction in non-clinical population. *Addictive Behaviors***.** 84 : 33–39

Gunay G & Boylu A A. (2019). *Loneliness and Internet Addiction Among University Students*. Chapter 6. DOI: 10. 4018/978-1-5225-3477-8. ch006

Chern K & Huang J. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects?. *Computers in Human Behavior*. 84 : 460-466

Fattore L, Melis M, Fadda P & Fratta W. (2014). Sex differences in addictive disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology* 35 : 272–284

Vanea M O. (2011). Intensive / Excessive use of internet and risks of internet addiction among specialized workers - gender and online activities differences. *Social and Behavioral Sciences*. 30 : 757 – 764

Dufour M, Brunelle N, Khazaal Y, Tremblay J, Leclerc D, Cousineau M, Rousseau M, Légaré A & Berbiche D. (2017). Gender difference in online activities that determine problematic internet use. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*. 27: 90—98

Zhang M X & Anise M. S. Wu. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors* . 111 : 106552

Petry N M. . Rehbein F . Chih-H K & Charles P. (2015). Internet Gaming Disorder in the DSM-5. *Curr Psychiatry Rep* . 17: 72. (DOI 10. 1007/s11920-015-0610-0)

Phoenix K. H. M , Virginia W. Y. C , Xin W & Joseph T. F. L. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modeling. *Computers & Education*. 155 (2020) 103921

Anand N, Christofer T, Pravin A. J, Aneesh B, Chriss T,P. V. Prathyusha, SA, Shrinivasa B, Kimberly Y & Anish V. C. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry***.** 37 : 71–77

Seki T, Kei H, Takashi N & Hidekuni I ,(2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*. 256 : 668–672

Zhai X , Mei Y, Wang C, Qian G, Tao H, Kun W, Zuosong C & Xiang F. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical Activity***.** 18 : 100323