

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أساليب الحياة وعلاقتها بإدمان
الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

عمار عابد عبد الرحمن عتيق

إشراف

د. فايز محاميد

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

2021

أساليب الحياة وعلاقتها بإدمان
الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

عمار عابد عبد الرحمن عتيق

نُوقِشت هذه الأطروحة بتاريخ 2021/01/10م، وأجيزت.

التوقيع

.....
.....
.....

أعضاء لجنة المناقشة

- 1- د. فايز محاميد / مشرفاً رئيساً
- 2- د. حسني عوض / ممتحناً خارجياً
- 3- د. عبد عساف / ممتحناً داخلياً

الإهداء

أهدي هذا الجهد العلمي إلى كل من ساندني وشجعني لإكمال دراستي العليا من أساتذتي وزملائي وأصدقائي
إلى زوجتي الغالية التي كانت من أكثر الداعمين لي في دراستي للحصول على درجة
الماجستير.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً الذي أعانني على إكمال دراستي للحصول على درجة الماجستير وإنجاز هذه الدراسة على أكمل وجه.

أتوجه بالشكر والعرفان لكل من ساهم وساعدني في هذه الدراسة:

- إلى الدكتور المشرف فايز محاميد الذي بذل جهداً كبيراً في الإشراف والمتابعة لإخراج هذه الدراسة إلى الوجود وتشرفت بقبوله الإشراف على هذه الرسالة العلمية فله مني كل الحب والتقدير.
- إلى الأساتذة الافاضل: لجنة المناقشه.
- الأستاذ الدكتور حسني عوض المحترم ممتحناً خارجياً.
- الدكتور عبد عساف المحترم ممتحناً داخلياً.
- إلى الذين ساعدوني في إجراء الدراسة من الزملاء والأقارب والأصدقاء الأعزاء.

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أساليب الحياة وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

Lifestyles and their Relationship to Internet Addiction Among Palestinian University Students

أقر أن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة علمية أو بحث علمي أو بحث لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification

Student's Name: **عمار عابد عبد الرحمن عتيق** اسم الطالب:

Signature: **عمار عتيق** التوقيع:

Date: **2021/01/10** التاريخ

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
ب	أعضاء لجنة المناقشة	
ج	الإهداء	
د	شكر وتقدير	
هـ	الإقرار	
و	قائمة المحتويات	
ح	قائمة الجداول	
ط	الملخص	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وخلفيتها		
2	المقدمة	1.1
5	مشكلة الدراسة	2.1
11	أسئلة الدراسة	3.1
12	فرضيات الدراسة	4.1
12	أهمية الدراسة	5.1
14	أهداف الدراسة	6.1
14	مصطلحات الدراسة	7.1
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة		
17	الإطار النظري	1.2
37	والدراسات السابقة	2.2
46	التعقب على الدراسات السابقة	3.2
الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات		
49	المقدمة	1.3
49	منهج الدراسة	3.2
49	مجتمع الدراسة	3.3
49	عينة الدراسة	4.3
50	أدوات الدراسة	5.3
52	متغيرات الدراسة	6.3

الصفحة	الموضوع	الرقم
52	المعالجات الإحصائية	7.3
53	إجراءات الدراسة	8.3
53	محددات الدراسة	9.3
الفصل الرابع: نتائج الدراسة		
56	المقدمة	1.4
56	نتائج أسئلة الدراسة	2.4
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات		
69	مناقشة النتائج	1.5
76	الخاتمة	2.5
77	التوصيات	3.5
79	قائمة المصادر والمراجع	
98	الملاحق	
b	Abstract	

قائمة الجداول

الصفحة	المحتوى	الرقم
50	يبين الجامعات التي شملتها الدراسة	جدول (1)
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفحص مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات	جدول (2)
58	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفحص الفرق بين متغيرات الدراسة الديمغرافية، وإدمان الإنترنت	جدول (3)
59	اختبار تحليل التباين الرباعي لايجاد الدلالة الاحصائية	جدول (4)
59	اختبار LSD لفحص اتجاه الفرق تبعاً لمتغير مكان السكن	جدول (5)
60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات	جدول (6)
61	اختبار المتوسطات الحسابية لفحص الفروق بين أساليب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة الديمغرافية	جدول (7)
62	تحليل التباين الخماسي لفحص دلالة الفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة	جدول (8)
65	المقارنات البعدية LSD لمتغيرات مكان السكن والمستوى الدراسي	جدول (9)
66	يبين درجة الارتباط بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت	جدول (10)
67	أساليب الحياة ومدى تنبؤها بإدمان الإنترنت	جدول (11)

أساليب الحياة وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

عمار عابد عبد الرحمن عتيق

إشراف

د. فايز محاميد

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (277) طالبا وطالبة من الطلبة المسجلين في جامعات النجاح الوطني، والعربية الأمريكية، وجامعة القدس المفتوحة في مدينتي نابلس، وجنين. وشملت عينه (143) من الإناث، و(134) من الذكور، وقد اعتمدت الدراسة مقياس يونج (2012) لقياس إدمان الإنترنت، ومقياس مولينوس وكيرن (1987) لقياس أساليب الحياة. أظهرت النتائج أن مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة قد بلغ (*47.4)، وهو ضمن المستوى المعتدل، وفقا لمقياس إدمان الإنترنت المستخدم بالدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدمان الإنترنت تبعاً لمتغير مكان السكن ولصالح طلبة المخيم، ولم يوجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لدى متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، وأظهرت النتائج أيضا أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى الطلبة الجامعيين هو أسلوب الملتمز، وأسلوب المطيع، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أسلوب الحياة المنتمي وإدمان الإنترنت، ووجود علاقة ارتباطية موجبة كذلك بين أسلوب الحياة المؤذي وإدمان الإنترنت، كما لم يكن هناك علاقة ارتباطية بين أساليب الحياة الأخرى وإدمان الإنترنت، والذي يتطلب إجراء مزيد من الدراسات الخاصة بتطوير برامج إرشادية وعلاجية، التي تستهدف خفض مستوى الإدمان ومساعدة الطلبة على تطوير أساليب حياتية بناءة وأكثر ايجابية.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، أساليب الحياة، الطلبة الجامعيين، فلسطين.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

1.1	المقدمة
2.1	مشكلة الدراسة
3.1	أسئلة الدراسة
4.1	فرضيات الدراسة
5.1	أهمية الدراسة
6.1	أهداف الدراسة
7.1	مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

1.1 المقدمة

يعد التطور التكنولوجي أحد أهم مظاهر التقدم، وهو مرتبط بتطور المجتمعات، كما ويعد الوسيلة الأكثر أهمية لنقل المجتمعات النامية إلى مجتمعات أكثر تطوراً، فهي تساهم بطريقة مباشرة في بناء مجتمع جديد يتوافق ويتكيف مع موجة التغيرات والتحولت الكبيرة التي مست مختلف مناحي الحياة لا سيما العلمية والاقتصادية منها (عبد القادر، 2018).

يعد تأثير الثورة التكنولوجية الرقمية كبيراً جداً على معظم جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والعملية، فقد أعادت تشكيلاً لعدد من أساليب حياتنا وعادتنا اليومية مثل التسوق والترفيه بشكل مختلف وساهمت في تغيير أنماط وطرق العمل والتوظيف لدينا (Makridakis, 2017).

أتاحت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والإنترنت فرصاً واسعة وجديدة وغير مسبوقة للحياة البشرية، وطورت المجتمعات في مجالات عديدة مثل التعليم، والبيئة إلى الرعاية الصحية والأعمال التجارية، إلا أنها تعد أيضاً أحد العوامل الرئيسية المساهمة في ظهور التفاوت في المناحي الاجتماعية والاقتصادية بين مختلف الفئات الاجتماعية، والاقتصادية (Primo, 2003).

نتيجة لتطور تكنولوجيا الاتصالات، شهدت السنوات العشرين الماضية نهضة سريعة في مجال تطور الإنترنت في العالم، وأصبح استخدام الإنترنت من أهم طرق التواصل الاجتماعي من الوسائل الأساسية التي يعتمد عليها أفراد المجتمع في إدارة أعمالهم اليوميه في مختلف المجالات (باومان ودونسكس، 2016).

ساهمت تكنولوجيا الإنترنت في تقوية العلاقات الاجتماعية وإثرائها، مما جعل العديد من الأفراد يلجؤون إليها بهدف تحقيق المتعة، والشعور بالأمان وراحة البال، ومع ذلك وُجِدَ أن هناك مساوئ لهذه الوسيلة في كيفية وطريقة وأهداف استخدامها (Wilson, 2018).

إضافة إلى أهمية الإنترنت في الترفيه وتسهيل إقامة العلاقات الاجتماعية فإن له فوائد علاجية أيضا وذلك وفقا لدراسة مارستون وزملائها (Marston et all, 2019) التي أوصت بضرورة أن يتم توفير تكنولوجيا الإنترنت الحديثة لدى الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة أو العزلة الاجتماعية ليتمكنوا من الاندماج في المجتمع وتخفيف العزلة الاجتماعية لديهم، وأشارت بعض الدراسات مثل دراسة تن، ليجكس وستورم، ونيفز وآخرون (Ten, Luijckx & Sturm, 2019)، إلى أن بعض شرائح المجتمع وخاصة كبار السن يشعرون أن التكنولوجيا المتعلقة بالإنترنت تقف أحيانا عائقا في طريق الاتصال البشري الحقيقي رغم أهميتها في إثراء الحياه الاجتماعيه وسهولة الاتصال، إلا أن ذلك لا يغني عن الاتصال الحقيقي بين أفراد المجتمع.

أثار استخدام الإنترنت جدلا بين الباحثين في مجال الصحة النفسية، بسبب الطبيعة المتضاربة لهذه التكنولوجيا واحتمال أنها تتسبب الآن بشكل واضح في اضطرابات سلوكية، وعلى الرغم من أن الإنترنت وسيلة معروفة جيدا يستخدمها المراهقون والبالغون لأغراض تنافسية، وترفيهية، وتجارية وعلميه وإقامة العلاقات الاجتماعية، إلا أن استخدامها المفرط يؤدي إلى نتائج عكسية، وهو ما يطلق عليه البعض إدماننا (Cash, et all, 2012).

بدأ الاهتمام بإدمان الإنترنت بالظهور منذ ثلاثة عقود في التسعينات من القرن الماضي، حيث يوضح جريفز Griffiths (2019) بأنه أول من كتب مقالات عن إدمان التكنولوجيا المتصل بالإنترنت مثل إدمان المقامرة عبر الإنترنت، وذلك بداية عام 1995 وحتى عام 1999، وسرعان ما تبعه في ذلك كيمبرلي يونغ Young (1999)، حيث نُفذت في أوروبا وأمريكا وأستراليا وآسيا دراسات تتعلق بالإدمان على الإنترنت، وبدأت الدراسات التجريبية الأولى في الظهور، بما في ذلك مسح الانتشار مع عينات مختارة ذاتيا ودراسات الحالة واستكشاف الارتباطات النفسية والاجتماعية معه، ومنذ أوائل العقد الأول من القرن العشرين كان هناك مئات الدراسات التي تم نشرها، بالإضافة إلى مئات الدراسات الأخرى حول الإدمان المتصل بالإنترنت، مثل إدمان الألعاب الالكترونية، والجنس، والمقامرة، والتسوق عبر الإنترنت، إضافة إلى إدمان الشبكات الاجتماعية (Griffiths, 2019).

من جهة أخرى بومند عدة سنوات ما زال العلماء يستكشفون بعض العواقب السلبية لإدمان الإنترنت على الصحة النفسية وآثارها الاجتماعية، وأن إدمان الإنترنت مرتبط بشكل عام بتدني مؤشرات الصحة النفسية (Andreassen, 2015).

كما أشارت دراسة هيريرو وزملائه (Herrero, et all, 2019) إلى أن إدمان الإنترنت يؤثر على الحياة عن طريق التسبب في مضاعفات عصبية واضطرابات نفسية ومشكلات اجتماعية وبدورها تؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة المجتمعات (Cash, et all, 2012).

في السنوات الأخيرة، أظهرت نتائج بعض الدراسات، كدراسة سانج وزملائه Sang, et all (2003) أن إدمان الإنترنت ارتبط، بالاكتئاب والقلق ومشكلات التكيف الاجتماعي والخلل الفسيولوجي مثل تسارع ضربات القلب، وفقدان الشهية، وانخفاض الوزن، والهزل في بنية الجسم إضافة إلى الخجل والعزلة واليأس والاحباط (Arslan, 2019).

أشار سانج وزملائه Sang, et all (2003) في دراستهم حول السمات النفسية لمدمني الإنترنت، إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية وتعرضهم للضغط النفسي والاكتئاب وأظهرت النتائج أن أفراد العينة استخدموا الإنترنت كوسيلة للهروب من الواقع واللجوء إلى الواقع الافتراضي والذي ساعدهم بالتخلص من المشاعر السلبية.

يرى ادلران الإدمان والاضطرابات النفسية قد تنشأ نتيجة فشل الفرد في تحقيق التفوق في الحياة وتبني أساليب حياة خاطئة (Adlar، ب ت).

أشار اسبتشر Ansbacher (1971) إلى أن الإدمان والاضطرابات النفسية تعزى إلى مخططات خاطئة في تفسير الأشياء إضافة إلى أساليب حياة خاطئة، وبمعنى آخر، إن أسلوب الحياة الخاطيء قد يتسبب بحدوث الاضطرابات النفسية، والاجتماعية ومن ضمنها إدمان الإنترنت.

يعد أسلوب الحياة الذي أشار اليه Adlar بمثابة الاستراتيجية لحياة الفرد، وهو الذي يعبر عن إدراكنا لأنفسنا وللآخرين، ويشمل طريقة تفكير الفرد، وسلوكه، ومشاعره، وكفاحه نحو تحقيق

الأهداف بعيدة المدى، حيث أن لكل فرد أسلوبه الخاص في الحياة، وأن كل ما يقوم به يتأثر بهذا الأسلوب، أي بمعنى آخر إن سلوكنا يعبر عن أسلوب حياتنا (كوري، 2011).

ترتبط أساليب الحياة بشكل مباشر وغير مباشر بإدمان الإنترنت، ووفقاً لدراسة لي Lee (2010)، التي أظهرت أن الأشخاص الذين يتبنون أسلوب الحياة "المنتمي اجتماعياً" هم أكثر الأشخاص استخداماً للإنترنت وبالتالي هم أكثر عرضه لخطر الإدمان، فيما أن الأشخاص الذين يتميزون بأسلوب الحياة المستقل، والمتجنب، كانوا أقل استخداماً للإنترنت؛ وأكدت دراسة هو ولي (Ho & Lee, 2001) أن الأشخاص الذين يتبنون أسلوب الحياة المنتمي اجتماعياً يميلون لاستخدام الإنترنت أكثر من غيرهم.

يتعرض الشباب الفلسطيني للعديد من الضغوط البيئية المستمرة مثل الاعتداءات العسكرية، والفقر، ونقص فرص العمل، والضغوط الثقافية، وقلة فرص بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية بسبب القيود المفروضة على التنقل بين البلدات والمدن، ونقص المرافق الترفيهية، والمعايير الثقافية التي يفرضها الفروق بين الجنسين، إن كل ذلك يجعل من المحتمل أن يؤدي بهم إلى الاستخدام المفرط للإنترنت (Mahamid & Berte, 2018a).

كشفت دراسة محاميد وبيرتي (Mahamid & Berte, 2018b) أن أعراض ما بعد الصدمة كانت أعلى لدى الأفراد الذين لديهم أنماط ذات تواتر وتفاعلية أعلى في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ووجدت أيضاً أن المقيمين في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين لديهم مستويات أعلى من الأعراض وأنماط استخدام مفرطة ومستويات تفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي.

2.1 مشكلة الدراسة

تطور قطاع الاتصالات في فلسطين تطوراً سريعاً وأصبح الكثير من أفراد المجتمع يعتمدون على هذه التكنولوجيا اعتماداً كبيراً، ويعزى هذا التطور إلى قناعة الفلسطينيين بأهمية الإنترنت في تسيير حياتهم اليومية من خلال تمكينهم من إدارة أعمالهم ومتابعة دراستهم الجامعية، وإيصال أخبارهم إلى العالم الخارجي، والذي يعد بمثابة تحد واضح للحصار وتقسيم المدن

والأحياء، وصعوبة الانتقال حتى ضمن المدينة الواحدة (وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية وفا، 2020).

وفقاً لمركز الإحصاء الفلسطيني فإن نسبة الأسر في فلسطين التي لديها جهاز حاسوب مكتبي أو محمول أو لوحي - مثل التابلت - بلغت (33.2%)، إضافة إلى (97.3%) من الأسر لديها هاتف نقال وأحد على الأقل، فيما ظهر أن (79.6%) من الأسر لديها خط نفاذ إنترنت، وأظهرت نتائج المسح أن نسبة الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت من عمر (10) فما فوق بلغت (70.6%)، وأن النسبة الأعلى لاستخدام الإنترنت هم فئة الشباب من عمر (18-29) حيث بلغت (85.9%) (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2019).

وفقاً لتقرير أجرته شركة ايبوك Ipoke حول وسائل التواصل الاجتماعي في فلسطين لعام 2019، أوضح التقرير أن دوافع الفلسطينيين لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي حسب الأهمية هي: المتابعة الإخبارية، والتواصل مع الأصدقاء، وارتباطات العمل، واستغلال وقت الفراغ، ومشاهدة مقاطع الفيديو، والتسوق الإلكتروني. وأشار التقرير إلى أن 73.5% من المستخدمين هم من حملة الشهادات الجامعية، وإن 18% ممن تتراوح أعمارهم بين 18-24 عام (ايبوك، 2019).

رغم انتشار قطاع الاتصالات بهذا الشكل الكبير في المجتمع الفلسطيني وتأثيره الإيجابي على مختلف مناحي الحياة، إلا أن الأمر لم يخلُ من بعض السلبيات، فقد كشفت دراسة رأفت وشبيطه (2014) عن أثر استخدام التكنولوجيا على الحوار الأسري في فلسطين، وأشارت أن نسبة (92%) من الأبناء يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي مما أثر سلباً على الحوارات الأسرية. إضافة إلى أن الآثار السلبية لاستخدام التكنولوجيا في فلسطين قد طالت التماسك الأسري والعلاقة بين الأزواج، حيث أكد رئيس المجلس الأعلى للقضاء الشرعي في فلسطين أن وسائل التواصل الحديثة أدت إلى ارتفاع نسبة الطلاق إلى (2%) في الأعوام الأخيرة (حماد، 2014).

إضافة إلى أن سوء استخدام الإنترنت كشف عن مشاكل اجتماعية وسلوكية خاصة لدى الأطفال، والمراهقين، وطلبة الجامعات (Li, et all, 2015).

ارتبط إدمان الإنترنت مع الاضطرابات النفسية، مثل اضطراب ضعف الانتباه وفرط الحركة والشعور بالوحدة، وسوء الصحة العقلية، وتدني احترام الذات والرضا عن الحياة، والبحث عن الإحساس والسرور، وأن استخدام الإنترنت قد يتنبأ بتغيرات مختلفة في الرفاهية النفسية، وأن الموارد الاجتماعية والمتغيرات الثقافية قد تخفف من حدة هذه التغيرات (Bozoglan, 2019).

ارتبط الإدمان بسمات الشخصية، حيث ترى نظرية السمات أن هناك سمات شخصية معينة تفرض على الأفراد وتحفزهم نحو الإدمان، وجاءت نظرية سمات الشخصية الكبرى، والتي تعد من أهم وأشمل نظريات السمات حول الشخصية، حيث قسمت الشخصية إلى خمسة أبعاد وهي: الشخصية العصابية، والانبساطية، والخبرة على الانفتاح، والمقبولية، والضمير اليقظ، وتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة ستة أبعاد فرعية أخرى تفسر ذلك البعد. فقد حدد بلين Blen بعضاً من سمات الشخصية المدمنة، وتتضمن هذه السمات حالة الكآبة المتدنية الدرجة؛ حبا لاختلاط بالآخرين؛ ومشاعر الوضاعة والشعور بالدونية، كما يرى أيضا هوفمان Hoffman أن المتعاطين لديهم انخفاض شديد في تقديرهم لذواتهم بدون العقار ويعانون من الاكتئاب الناتج عن الإدمان (Rasmussen, 2000).

ودعمت ذلك نتائج دراسة الصل والمدني (2017) التي أشارت إلى أن المدمنين يتسمون بارتفاع مستوى العصابية والذهانية، وانخفاض درجات الانبساط والمرغوبية الاجتماعية، بالمقارنة بالعاديين، كما أشارت دراسة سانج وزملائه (Sang, et all, 2003) حول السمات النفسية لمدمني الإنترنت، إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية وتعرضهم للضغط النفسي والاكتئاب، وأظهرت النتائج ان أفراد العينة استخدموا الإنترنت كوسيلة للهروب من الواقع واللجوء إلى الواقع الافتراضي، والذي ساعدهم بالتخلص من المشاعر السلبية، وأشارت بعض الدراسات إلى هذه الارتباطات مثل دراسة بوزلجان (Bozoglan, 2019)؛ ايروول وكريك (Froel & Cirak, 2019) إضافة إلى دراسة روس (Roos 2017) التي هدفت إلى استكشاف كيفية ارتباط نموذج

العوامل الخمسة للشخصية مع إدمان الإنترنت لدى السكان السويديين، وهي الانفتاح على التجارب، والضمير اليقظ، والانبساطية، والطيبة، والعصبية، وأشارت النتائج إلى أن إدمان الإنترنت يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالانفتاح على التجارب والانبساط، ويرتبط سلباً بالاضطرابات النفسية.

وحول مفهوم الشخصية لدى Adlar، فقد وصفها بأنها الطريقة التي يتواصل بها الفرد مع الآخرين وتتكون من مكونين رئيسيين؛ وهما الشعور الاجتماعي المفيد والبناء، والذي يؤدي إلى الاستقرار النفسي والود والمشاركة مع الآخرين، وبين المكون الذي يوصف بأنه مضاد للمجتمع وهي العدوان والرفض للآخرين وللمجتمع وإن هذين المكونين يبقيان في صراع دائم فيما بينهما وهذا التفاعل داخل النفس البشرية يطلق عليه ما يسمى بالشخصية (Adlar, 1927).

قسم ادلر الشخصية إلى نمطين:

النمط الهجومي: يوصف النمط الهجومي بسمات الغرور والطموح، الغيرة والحسد، والطمع والكراهية.

النمط الدفاعي (غير الهجومي): ويوصف هذا النمط بالانسحاب، القلق الجبن أو نقص الثقة بالنفس، ومتلازمة الطريق الفرعي (The detour syndrome)، كما أشار ادلر إلى تعبيرات أخرى تعبيرات للشخصية وهي الشخص المتحذلق والمتحامل والمتحيز، والشخصية الاستسلامية، والشخصية المتعجرفة، والشخصية المتدينة (Adlar, 1927).

تتفق نظرية Adlar حول الشخصية مع نظريات السمات، والتي ناقشت سمات الشخصية حيث عرفت الشخصية بأنها: أساليب أو طرائق العمل والتفكير والإحساس التي يوصف بها الفرد وتميزه عن الآخرين، وهو نفس المفهوم لادلر عند تعريفه لأساليب الحياة. وهذا يوضح العلاقة المشتركة بين أساليب الحياة والشخصية والإدمان، إذ يعتبر أسلوب حياة الشخص من ضمن المؤشرات التي تعطي صورته واضحة عن شخصية الفرد حيث يلجأ بعض الأفراد إلى المخدرات دون البعض الآخر رغم تعرضهم جميعاً لنفس الظروف والمشكلات وذلك يعود إلى اختلاف أفراد المجتمع في سماتهم الشخصية، فالمدمنين يتسمون بارتفاع مستوى العصابية والذهانية وانخفاض

درجات الانبساط لديهم بالمقارنة بالعاديين غير المدمنين وبالتالي يمكن تمييز الأفراد الأكثر استعدادا للتعاطي والإدمان من خلال استجاباتهم على مقاييس الشخصية.

يرى ادلر أن الاشخاص الذين يفشلون في حياتهم كالمدمنين أو غيرهم إنما يفشلون لافتقارهم الشعور بالود والمحبة نحو الآخرين وإن المدمن هو شخص لديه نقص عضوي ما أو لديه نقص في علاقاته الاجتماعية، وإن الإنسان يسعى دائما للوصول إلى التفوق والنجاح لتحقيق أهدافه والتغلب عقدة النقص التي يعاني منها ويعتبر ادلر أن سعي الفرد للنجاح مرتبط دائما بالتخلص من النقص الذي يشعر به (Adlar, 1927).

يدعي Adlar أن الشخصية لدى الفرد ما هي إلا نتاج الذكريات المبكرة التي عاشها وأسلوب المعاملة الوالدية التي خبرها في طفولته، ويعطي امثلة على ذلك، فإن كان هذا الفرد قد عاش حياة اسرية متعاونة تعطي اهتمام كبير لاستقلالية الفرد فيها وقيم التعاون والحب والاهتمام فإن شخصيته سوف تتسم بالاستقلالية والتعاون والاهتمام الاجتماعي وبالتالي سوف يتبنى أسلوب حياة مفيد ومتعاون ومهتم اجتماعيا، لكن التعرض للنبد والقسوة من قبل أحد والديه أو كلاهما فإن شخصيته سوف تتسم بالعنف والقسوة والجنوح ويتبنى أسلوب حياة مضاد للمجتمع مثل المؤذي أو المتحكم أو المتجنب وكذلك إن تعرض للتدليل والحماية الزائدة فإن شخصية سوف يتسم بالميوعة والدلال ويصبح اعتمادي على الآخرين وبالتالي يطور أسلوب حياة خاطئ واعتمادي أو غير متعاون اجتماعيا، ونتيجة هذا التركيب لشخصية الفرد وتبنيه لأساليب حياة خاطئة فإنه سوف يكون معرض للوقوع في الاضطرابات النفسية مثل الجنوح والقلق والاكتئاب والإدمان (Adlar, 1930).

يؤكد Adlar أن كل الأفراد الذين عالجهم والذين عانوا من المشاكل النفسية كان أحد أسباب هذه المشاكل هو أنهم تعرضوا لدرجة معينة من التدليل، وبمعنى آخر يرى ادلر أنه سواء كان المرء يتعامل مع أطفال صعب المراس، أو أشخاص عصبيين أو مجانين، أو لديهم ميول انتحارية، أو منحرفين، أو مدمني مخدرات، إلخ. هناك نقص في الشعور الاجتماعي

وتبعاً لذلك يتبنون أساليب حياة خاطئة توقعهم بالقلق والاكتئاب والانحراف والإدمان (Adlar, 1932; 1964).

رغم أن المجتمع الفلسطيني يتصف بالثقافة العربية المحافظة، التي يحرص فيها الوالدان على تربية الأبناء على الالتزام الأخلاقي بما يتوافق مع معايير المجتمع العربي الإسلامي المحافظ، إلا أن الانفتاح على العالم بما يسمى العولمة بكل ما فيها من عادات وطرق العيش وثقافات مختلفة وغريبة، قد أصبحت بمتناول جميع أفراده نتيجة للتطور التكنولوجي والوصول السهل للإنترنت والدخول إلى مختلف المواقع والتطبيقات المتوفرة على الإنترنت، إن هذا الانفتاح جعل الكثير من المفاهيم التي تربي عليها أفراد المجتمع، محل شك ونقاش وجدل، من قبل الشباب الفلسطيني، وأثرت على تغيير العديد من العادات والمفاهيم التي كانت محرمة قبل ذلك مثل، إقامة الصداقات بين الجنسين على مواقع التواصل الاجتماعي، وطريقة الملابس والمظهر الخارجي للشباب.

وفقاً لدراسة السيد (2016) التي أجراها على البيئه المصرية، فإن الشباب قد استبدلوا علاقاتهم الأسرية بالعلاقات الخيالية وهي العلاقات المتشكلة عبر الإنترنت، إضافة إلى ظهور مصطلح الجرائم الإلكترونية والذي أصبح شائعاً في المجتمع الفلسطيني مثل اختراق الحسابات البنكية والحسابات الشخصية، واختراق خصوصية الأفراد وطرق الاحتيال والنصب التي لم تكن معروفة قبل ذلك وهذا بدوره غير من طرق التعامل وأساليب الحياة لدى الشباب الفلسطيني وطور طرقاً جديدة لإقامة العلاقات مع الآخرين.

يمتاز المجتمع الفلسطيني بخصوصية تميزه عن غيره من المجتمعات بسبب الوضع الاستثنائي الذي يعيش فيه منذ عقود من الزمن وهو واقع التهجير والحكم العسكري وتقييد الحريات وعدم وجود رؤية واضحة حول الاستقرار السياسي والاقتصادي والاجتماعي والتربوي مما جعل الشباب الفلسطيني يتولى مهمة البحث عن ذواتهم بشكل فردي دون تخطيط محاولين الوصول إلى الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي والنفسي، وبالتالي أدى ذلك إلى التأثير على تكوين سمات الشخصية لديهم وتقديرهم لذواتهم الذي بدوره ساهم إلى تبني أساليب حياة مختلفة، قد تكون خاطئة

في تعاملهم مع المواقف التي تواجههم في الحياة، والتي تسبب الوقوع بالاضرابات النفسية مثل الجنوح والعنف والاكئاب والإدمان، واعتبر سويني Sweeney إن أساليب الحياة تتشكل من خلال الواقع الاجتماعي والاقتصادي والتربوي الذي يعيشه المجتمع، إضافة إلى أساليب التنشئة الأسرية التي تتشكل بالوراثة والبيئة معاً (Sweeney, 2009).

ترتبط بعض أساليب الحياة مع العديد من الاضطرابات والمشاكل النفسية، ومن ضمنها الاستخدام الإشكالي للإنترنت الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى إدمان الإنترنت وفقاً لدراسات مهيدات وآخرون وزنودين ودين وعثمان (Mhaidat, et all, 2017., Zainudin, Din & Othman, 2013).

3.1 أسئلة الدراسة

بالنظر إلى ما تم عرضه في هذه المقدمة، فإن مشكلة الدراسة سوف تبحث في إدمان الإنترنت في المجتمع الفلسطيني، وتحديدًا في مجتمع طلبة الجامعات الفلسطينية بوصفهم أحد أهم مكونات المجتمع، والكشف عن علاقته بأساليب الحياة التي أشار إليها Adlar في نظريته علم النفس الفردي، وتحدد مشكلة الدراسة بالإجابة على التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وينتزع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

1. ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الإنترنت تعزى إلى متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن؟
3. ما هي أساليب الحياة الأكثر انتشاراً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
4. هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في أساليب الحياة تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن؟

5. ما هي أساليب الحياة الأكثر تنبؤاً بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

4.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى الاجابة على الفرضيات الصفرية التالية:

- 1- لا يوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت.
- 2- لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن.
- 3- لا يوجد فرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أساليب الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية يعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن.

5.1 أهمية الدراسة

يمكن القول ان إدمان الإنترنت هو حالة اشكالية ترتبط بالاستخدام المرضي للإنترنت وانها تتزايد في الانتشار، وان الجدل يدور حالياً حول مدى انتشاره وليس ان كان موجوداً ام لا (Christakis, 2010).

نظراً لأهمية موضوع إدمان الإنترنت ومع وجود العديد من أوجه التشابه مع الاضطرابات المعروفة الحالية كإدمان المواد المخدرة، والزيادة السريعة وغير المقيدة في عدد الأشخاص الذين يصلون إلى الإنترنت، فإن ذلك يظهر احتمالاً كبيراً لتعرض الشباب (وخاصة طلبة الجامعات) لخطر إدمان الإنترنت.

- الأهمية النظرية:

وفي هذا السياق؛ فإن الباحث يسعى لتسليط الضوء على هذا الموضوع ودراسته والخروج بتوصيات يستطيع الباحثون والمربون والأسر التعرف إلى أفضل الطرق لتجنيب ابنائهم الوقوع في إدمان الإنترنت، ولأن هذا الموضوع لم يُلقَ الضوء عليه بشكل كافٍ في المنطقة العربية على وجه الخصوص، فإن الباحث سوف يقوم بدراسة هذه الظاهرة بهدف معرفة علاقتها بأساليب الحياة، ومدى ارتباطها ومساهمتها بجعل الأشخاص - وخاصة طلبة الجامعات - يدمنون على الإنترنت. وتكتسب الدراسة أهميتها مما يلي:

- 1- أنها تسلط الضوء على موضوع بالغ الأهمية وهو موضوع الإدمان على الإنترنت وهو يوازي في خطورته الإدمان على المواد المخدرة.
- 2- تستهدف الدراسة شريحة مهمة من المجتمع وهي طلبة الجامعات الفلسطينية، والذين يعتبرون بناء المجتمع في المستقبل.
- 3- أهمية الربط بين أسلوب الحياة للفرد والإدمان على الإنترنت، وهو موضوع جديد لم يبحث فيه، مسبقاً وبخاصة ضمن السياق الفلسطيني، ويعد مكمل للدراسات السابقة والتي درست إدمان الإنترنت من عدة جوانب أخرى وبمتغيرات مختلفة وهو حلقة مفقودة يكمل سلسلة الدراسات في إدمان الإنترنت.

- الأهمية التطبيقية:

- 1- مساعدة المرشدين النفسيين على التعرف على أسلوب مهم من أساليب العلاج والاشاد النفسي وهو أساليب الحياه.
- 2- مساعدة الاسر والمربون على الأسلوب الامثل لتربية ابنائهم وفق الاسس العلمية الصحيحة التي تمكنهم من اكساب اولادهم أساليب حياة صحية.

3- مساعدة المرشدين التربويين في المدارس لفهم اعمق للمسترشدين من خلال التعرف على اساليب حياتهم

4- إضافة أسلوب جديد لعلاج الإدمان بشكل عام وإدمان الإنترنت بشكل خاص.

6.1 أهداف الدراسة

تتمثل أهداف الدراسة بما يلي:

1. الكشف عن العلاقة بين أسلوب الحياة وإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
2. الكشف عن مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
3. الكشف فيما إذا كان يوجد اختلاف في إدمان الإنترنت تبعاً لمتغيرات الدراسة، (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن).
4. الكشف عن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
5. الكشف عن الاختلاف في أساليب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة الديمغرافية (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ومكان السكن).
6. الكشف عن أساليب الحياة الأكثر تنبؤاً بإدمان الإنترنت.

7.1 مصطلحات الدراسة

إدمان الإنترنت (Internet addiction):

عرفته يونج (Young, 1996, P.2) بأنه: اضطراب في عدم القدرة على التحكم في الاستخدام المفرط للإنترنت، وهو لا يتضمن مواد مسكرة.

ويُعرف إجرائياً: بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية.

أسلوب الحياة (lifestyle):

عرفه موزاك (Mosak,1972, P. 232) بأنه: فئات الشخص الأساسية التي تظهر بشكل واضح في كيف ينظر المرء إلى نفسه، وفيما يتعلق برؤيته للحياة.

ويُعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على كل أسلوب من أساليب الحياة الواردة في قائمة أساليب الحياة المستخدمة في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

2.2 الدراسات السابقة

3.2 التعقب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

إدمان الإنترنت

مقدمة:

يعد الإدمان على الإنترنت مشكلة سلوكية حديثة، وفي عام 2013 تم اعتبار اضطراب ألعاب إدمان الإنترنت المشكلة الأكثر إلحاحاً، وتم تصنيفها في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية باعتباره ظاهرة عالمية، وظهرت الجوانب النفسية لإدمان الإنترنت بأنها تشكل عوامل خطر مثل الشعور بالوحدة والتأثير على السمات الشخصية التي تؤثر على رفاهية ومصادر الحياة الرئيسية، وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة أن أكثر من 30% من الأطفال دون الثانية من العمر، قد استخدموا جهازاً لوحيًا أو هاتفًا ذكيًا، و75% من الأطفال في سن 8 وما فوق يعيشون مع جهاز محمول وأحد أو أكثر في المنزل، ولأن التكنولوجيا تركز على استخداماً لألعاب الخاصة بالشباب وترويجها فإن ذلك يؤثر على الإبداع والنشاط ويضعه في حالة خمول تام (Young, 2019).

مفهوم إدمان الإنترنت:

أشارت الجمعية الأمريكية لطب الإدمان (ASAM)، أن الإدمان هو اضطراب مزمن في الدماغ ولا يقتصر على تعاطي المخدرات فقط، ويؤدي إلى أعراض بيولوجية ونفسية واجتماعية وروحية ينعكس في سعي الفرد للحصول على متعة أو راحة باستخدام المواد المخدرة والسلوكيات الأخرى (American Society of Addiction Medicine, 2011).

يشار إلى مصطلح إدمان الإنترنت بعدة طرق ومصطلحات مختلفة: منها اضطراب إدمان الإنترنت واستخدام الإنترنت الإشكالي، والاستخدام المفرط والإجباري والمَرَضِي لِلإِنترنت،

وتم استخدام إدمان الكمبيوتر للإشارة إلى نفس الفكرة وهي أن الفرد يشارك بشكل كبير في استخدامه عبر الإنترنت لدرجة أنه يتخلى عن مجالات أخرى مهمة في حياته (Smyth, Curran & McKelvey, 2019).

اقترحت العديد من التعريفات لإدمان الإنترنت من قبل الباحثين خلال العقد الماضي، حيث اقترحا ويديانت ووجريفيث (Widyanto & Griffiths, 2006, P.31) التعريف الأكثر عمومية لهذا المفهوم على أنه: إدمان سلوكي غير كيميائي يتضمن تفاعلاً بين الإنسان والآلة، وقد يكون هذا التفاعل سلبي مثل مشاهدة التلفزيون، أو إيجابي مثل ممارسة ألعاب الكمبيوتر، والتي تحتوي على مثيرات ومحفزات تسهم في تعزيز الإدمان.

وقام غريفيث (Griffiths 2005, P.193) بتعريف السلوك الإدماني عملياً على أنه أي سلوك يتميز بجميع المكونات الأساسية للإدمان.

كما أشارت يونج (Young 2000) إلى أن إدمان الإنترنت هو مصطلح واسع النطاق يغطي مجموعة واسعة من السلوكيات ومشكلات التحكم في الاندفاع التي يتم تصنيفها حسب خمسة أنواع فرعية محددة وهي:

1. الإدمان الجنسي على الإنترنت: وهو يشير إلى الاستخدام الإجباري لمواقع الويب الخاصة بالبالغين لممارسة الجنس عبر الإنترنت، وعادة ما يشارك الأفراد الذين يعانون من إدمان الجنس عبر الإنترنت في عرض المواد الإباحية وتحميلها وتداولها عبر الإنترنت، أو مشاركتهم في غرف دردشة لعب الأدوار الخيالية للبالغين.

2. إدمان العلاقات الإلكترونية: أصبح الأفراد الذين يعانون من إدمان غرفة الدردشة أكثر انخراطاً في العلاقات عبر الإنترنت أو قد ينخرطون في الجنس الافتراضي، ويصبح الأصدقاء عبر الإنترنت أكثر أهمية بالنسبة للفرد على حساب علاقات الحياة الحقيقية مع العائلة والأصدقاء، والذي يؤدي في كثير من الحالات إلى الخلافات الزوجية وعدم الاستقرار الأسري.

3. الاستخدام القهري للإنترنت من خلال التسوق أو التداول اليومي: يشمل فئة واسعة من السلوكيات بما في ذلك السلوكيات المبهوسة عبر الإنترنت أو التسوق أو تداول الأسهم، وعلى وجه الخصوص، سيستخدم الأفراد الكازينوهات الافتراضية، أو دور المزادات الإلكترونية، أو دور الوساطة الإلكترونية فقط لفقدان مبالغ زائدة من المال، وحتى تعطيل الواجبات الأخرى المتعلقة بالوظيفة أو العلاقات الهامة.

4. التحميل الزائد للمعلومات: تصفح الويب القهري أو البحث في قاعدة البيانات بشكل مبالغ فيه دون الإحساس بالوقت، حيث أظهرت ثورة البيانات المتاحة على شبكة الويب العالمية نوعًا جديدًا من السلوك القهري فيما يتعلق بتصفح الويب المفرط وعمليات البحث في قواعد البيانات، مما جعل الأفراد يقضون قدرًا أكبر من الوقت في البحث وجمع البيانات من الويب وتنظيم المعلومات. وعادة ما ترتبط نزعات الوسواس القهري وانخفاض إنتاجية العمل بهذا السلوك.

5. إدمان الكمبيوتر: الهوس باللعب على الكمبيوتر وإهمال الأعمال الأخرى المتعلقة بالوظائف اليومية.

كما عرفها الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الإصدار الخامس (2013)، إلى أن اضطراب ألعاب الإنترنت: هو نمط من ألعاب الإنترنت المفرطة والممتدة لفترة طويلة والتي تؤدي إلى مجموعة من الأعراض المعرفية والسلوكية بما في ذلك فقدان التدريجي للتحكم في الألعاب والتحمل، وأعراض الانسحاب المشابهة لأعراض اضطرابات تعاطي المخدرات، وقد يؤدي اضطراب إدمان الإنترنت إلى فشل في المدرسة أو فقدان الوظيفة أو فشل الزواج، ويميل سلوك الألعاب القهري إلى مزاحمة الأنشطة الاجتماعية والمدرسية والعائلية العادية.

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الإصدار الخامس (2013).

معايير تشخيص إدمان الإنترنت

يستخدم الباحثون والأطباء الآن المعايير التشخيصية التسعة لاضطرابات إدمان ألعاب الإنترنت، والتي طورتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي في المراجعة الأخيرة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الإصدار الخامس، ويشتمل التشخيص العيادي لاضطرابات ألعاب الإنترنت على نمط سلوكي يشمل الاستخدام المتكرر للإنترنت للمشاركة في الألعاب عبر الإنترنت، مما يؤدي إلى ضعف كبير أو ضيق على مدى فترة 12 شهرًا، كما أنه محدد بوجود خمسة أعراض من أصل تسعة من المعايير التالية:

1. الانشغال بألعاب الإنترنت.
2. أعراض الانسحاب عند منع ألعاب الإنترنت.
3. التحمل، مما يؤدي إلى الحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت في ممارسة ألعاب الإنترنت.
4. محاولات فاشلة للتحكم في المشاركة في ألعاب الإنترنت.
5. فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة، والترفيه باستثناء ألعاب الإنترنت.
6. استمرار الاستخدام المفرط لألعاب الإنترنت على الرغم من المعرفة بالمشاكل النفسية والاجتماعية.
7. خداع أفراد الأسرة أو المعالجين أو غيرهم فيما يتعلق بحجم ألعاب الإنترنت.
8. استخدام ألعاب الإنترنت للهروب، أو تخفيف الحالة المزاجية السلبية.
9. فقدان علاقة أو وظيفة أو تعليم أو فرصة عمل مهمة بسبب المشاركة في ألعاب الإنترنت.

(American Psychiatric Association, 2013., Hussain & Pontes, 2019)

نظرية الإدراك الاجتماعي: Social Cognitive Theory

تفترض هذه النظرية التي طورها البرت باندورا وألحقها بنظرية التعلم الاجتماعي، أن السلوك المدرك والملاحظ من الآخرين يمكن تعلمه حسب نتائج هذا السلوك وما يرافقه من تعزيز سلبي أو إيجابي، وإن الشخص يمكن تعلم سلوك إدمان الإنترنت عن طريق المحاكاة والتقليد للآخرين وبمعنى آخر؛ إن الأشخاص الذين يلاحظون سلوك الآخرين قد يكتسبون هذا السلوك منهم إذا تبعه إشباع أو متعة، ووفقاً لهذه النظرية فإن الفرد يحاول الحصول على المتعة والإشباع عندما يرى الآخرين يستمتعون باستخدامهم الإنترنت (LaRose & Eastin, 2004).

النظرية البيولوجية العصبية

ترجح هذه النظرية أن هناك استعداداً وراثياً للسلوكيات الإدمانية، وتفترض أن الأفراد الذين لديهم هذا الاستعداد ليس لديهم العدد الكافي من مستقبلات الدوبامين، أو عدم وجود كمية كافية من السيروتونين، أو الدوبامين وبالتالي يواجهون صعوبة في التمتع بالأنشطة التي يحصل عليها معظم الناس بشكل طبيعي، ولزيادة المتعة يلجأ هؤلاء الأفراد إلى مشاركة أكبر من المتوسط في السلوكيات التي تحفز زيادة في الدوبامين، مما يمنحهم المزيد من المتعة والسعادة بشكل فعال، ولكن يعرضهم لخطر أعلى للإدمان (Beard, 2005).

النظرية السلوكية (التعزيز والمكافأة)

تفترض هذه النظرية أن مستخدمي الإنترنت يحصلون على مستويات متعددة من المكافأة عندما يستخدمون تطبيقات الكمبيوتر المختلفة، مثل القمار، والمواد إباحية، وغرف الدردشة، ولوحات الرسائل، ومواقع الشبكات الاجتماعية، وألعاب الفيديو، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصية، والتطبيقات والألعاب السحابية، حيث يعمل الإنترنت وفقاً لجدول التعزيز بنسب متغيرة، وتدعم هذه الأنشطة طرق المكافآت غير المتوقعة والمتغيرة التي يتم تلقيها ودمجها في تحسين

المزاج العام، ومن الأمثلة على ذلك المواد الإباحية التي تعزز التحفيز الجنسي، وألعاب الفيديو (مثل المكافآت الاجتماعية المختلفة، والتعرف على البطل، والرسومات الغامرة)، ومواقع المواعدة التي تعزز الخيال الرومانسي، والبوكر عبر الإنترنت، وغرف الدردشة ذات الاهتمام الخاص التي تعطي الإحساس بالانتماء (Cash, et all, 2012).

النموذج المعرفي السلوكي

صاغ ديفز Davis (2001) نموذج سببي للاستخدام المرضي للإنترنت Pathological Internet Use (PIU) من خلال النموذج المعرفي السلوكي، والافتراض الأساسي في هذا النموذج هو أن الاستخدام المرضي للإنترنت يكون نتيجة لتشوهات معرفية مرتبطة بسلوكيات تقوي وتدعم الاستجابات غير التوافقية، وأكد أن الأفكار المشوهة هي المصدر الرئيس للسلوك غير الطبيعي، وحدد ديفز Davis (2001) أن الأعراض المعرفية للاستخدام المرضي للإنترنت ممكن أن تسبق وتسبب الأعراض السلوكية التي تثبت الاضطراب، وبالتشابه مع الافتراض الأساسي للنظرية المعرفية للاكتئاب، فقد ركز على المعارف اللاتوافقية المرتبطة بالاستخدام المرضي للإنترنت، وهذا يعني أن سوء التكيف المعرفي يؤدي إلى سوء تكيف بصفة عامة وينتج عنه سلوكيات انهزامية، ومن جهة السبب في الإدمان؛ فقد ميز ديفز بين مفهومي (الأقرب والأبعد) حيث اعتبر أن مفهوم الأبعد هو الاستخدام المرضي للإنترنت، حيث تساهم أسباب سيكوباتولوجية (مرضية) في إدمان الإنترنت مثل الاكتئاب والقلق الاجتماعي وغيرها، أما الأسباب الأقرب فهي المعارف اللاتوافقية مثل التقييم السلبي للذات والعالم بشكل عام.

العوامل المساعدة في الإدمان على الإنترنت

أشار جريفز Griffiths (2003) بعض العوامل الرئيسية التي قد تفسر اكتساب بعض السلوكيات الإدمانية عبر الإنترنت وهي:

1. سهولة الوصول: أصبح الوصول إلى الإنترنت أمرًا شائعًا حاليًا في كل من المنزل أو مكان العمل. وبالنظر إلى انتشاره، فإن الاستخدام المنتظم عبر الإنترنت يتزايد بين السكان. ومع ذلك، قد تؤدي زيادة إمكانية الوصول أيضًا إلى زيادة في المشاكل المتعلقة به.
2. القدرة على تحمل التكاليف: نظرًا لسهولة الوصول الواسعة إلى الإنترنت، أصبحت الخدمات المقدمة عبر الإنترنت أقل تكلفة، ويقدم جميع مزودي خدمة الإنترنت تقريبًا حاليًا رسومًا شهرية بسعر موحد بدلاً من فرض رسوم كل دقيقة (كما كان الحال في أواخر التسعينيات).
3. عدم الكشف عن الهوية: يسمح إخفاء الهوية على الإنترنت للمستخدمين بالانخراط بشكل خاص في الأنشطة المفضلة لديهم دون الخوف من الوصم أو الخجل مما يفعلوه، وقد يمنح المستخدم أيضًا إحساسًا أكبر بالسيطرة المحسوسة على المحتوى عبر الإنترنت. قد يزيد إخفاء الهوية أيضًا من الشعور بالراحة نظرًا لانخفاض القدرة على البحث عن علامات عدم الثقة، أو الرفض، أو الحكم في تعابير الوجه المعتادة في التفاعلات وجهاً لوجه، وبالتالي اكتشافها.
4. الراحة: توفر التطبيقات الممتعة التفاعلية وسائل مناسبة للانخراط في السلوكيات عبر الإنترنت، وعادة ما تحدث هذه السلوكيات في البيئة المألوفة والمريحة في المنزل أو مكان العمل، مما يقلل من الشعور بالمخاطر ويسمح بسلوكيات أكثر اندماجًا وإدمانًا.
5. الانغماس والانفصال: حيث إن الانفصال عن الواقع والانغماس في مشاعر خيالية خلال استخدام الإنترنت، قد يحقق للفرد الابتعاد عن الواقع دون الإحساس بالوقت في حالة تشبه الغيبوبة، مما يؤدي إلى الوقوع في الإدمان (Griffiths, Wood, (Griffiths, 2003) Parke, & Parke, 2006).
6. الهروب: إن السعي وراء التجارب المعدلة للمزاج هو سمة من سمات الإدمان (Griffiths, 2005)، بالنسبة للبعض فإن التعزيز الأساسي للانخراط في الأنشطة عبر

الإنترنت هو الإشباع الذي يشعرون به عبر الإنترنت، ويمكن للخبرة المعدلة للمزاج أن توفر هروبًا عاطفيًا أو عقليًا وتعمل أيضًا على تعزيز السلوك. وقد تؤدي المشاركة المفرطة في هذا النشاط (الهروب) عبر الإنترنت إلى الإدمان؛ لأن السلوكيات عبر الإنترنت يمكن أن توفر سلوكًا قويًا يمكن أن يوفر هروبًا قويًا من ضغوط وتوترات الحياة الواقعية (Griffiths, 2003).

7. التحرر من الكبت: من الواضح أن هذا هو أحد المناشآت الرئيسية للإنترنت، إذ ليس هناك شك في أن الإنترنت يقلل من الخمول والكبت والانطواء (Suler, 2004). ويبدو أن مستخدمي الإنترنت يفتحون بشكل أسرع عبر الإنترنت، ويكشفون عن أنفسهم عاطفيًا بشكل أسرع من العالم غير المتصل، ويسهم التواجد في بيئة غير مقيدة إلى جلسات طويلة عبر الإنترنت (Griffiths, 2003).

8. القبول الاجتماعي: القبول الاجتماعي للتفاعل عبر الإنترنت هو عامل آخر يجب أخذه في الاعتبار في هذا السياق. حيث أصبح إرساء الأساس لعلاقة عبر الإنترنت بهذه الطريقة أكثر قبولًا اجتماعيًا، ويستخدم الأفراد التكنولوجيا ببساطة كأداة أخرى للتفاعل الاجتماعي، ويصبحون معتادين على استخدام أجهزة الكمبيوتر كأدوات للتواصل الاجتماعي (Griffiths, 2010a).

الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت

وجد غرينفيلد Greenfield (1999) في دراسته أن مدمني الإنترنت يشعرون بالعزلة عندما يكونون متصلين بالإنترنت، ولا يمكنهم إدارة الجوانب الأساسية لحياتهم بسبب انشغالهم المتزايد باستخدام الإنترنت، ويبدوون في تقوية المواعيد النهائية المهمة في العمل، ويقضون وقتًا أقل مع أسرهم، وينسحبون ببطء من روتينهم المعتاد، ويهملون الروابط الاجتماعية مع أصدقائهم وزملائهم في العمل والمجتمع بشكل عام، ويصبحون في نهاية المطاف غير قادرين على التحكم بحياتهم.

وفقاً لدراسة أجراها معهد ستانفورد للدراسة الكمية للمجتمع، وجد أن الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالوحدة وانخفاض في المشاركة الاجتماعية (Nie & Erbring, 2000)، إضافة إلى ذلك فإن انتشار الإدمان بين طلاب الجامعات يُظهر لديهم سلوكاً إلزامياً تجاه هذا الاستخدام، وضعفاً وظيفياً، وانسحاباً ومشاكل نفسية واجتماعية أخرى (Shen & Su, 2019).

إن التكنولوجيا لا يجب فصلها عن الأهداف التعليمية للتربية الفردية اليومية (داخل الأسرة، المدرسة، المجتمع)، وأن التنشئة الحقيقية للحياة لا ينبغي الاستعاضة عنها بالكامل بالوحدة الافتراضية، ويجب أن يكون مقدار الوقت المخصص للتنشئة الاجتماعية والأسرية أكبر من الوقت الذي يقضيه الفرد يومياً على الإنترنت (Saliceti, 2015).

أساليب الحياة

العلاقة بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت

انبثق مصطلح أساليب الحياة من نظرية علم النفس الفردي التي طورها Adler ويقوم هذا المفهوم على أساس أن الأفراد يتبنون أساليب حياتهم خلال مرحلة الطفولة، وقد قسم ادلر هذه الأساليب إلى نوعين وهي: أساليب مفيدة وبناءة ينجح الفرد فيها من التعامل مع المشكلات والتكيف مع المجتمع وتحقيق أهدافه، والنوع الثاني هي الأساليب الخاطئة التي تؤدي بالفرد إلى الفشل في التكيف مع الآخرين، وعدم قدرته على تحقيق أهدافه مما يجعله يبحث عن حلول وطرق بديلة لتحقيق تلك الأهداف وهذا يؤدي به في نهاية المطاف إلى وقوعه في الاضطرابات النفسية المختلفة مثل الاكتئاب، والإدمان، والجنوح، والانطواء (Adlar, 1932).

يلاحظ أن الأفراد الذين تعرضوا للإهمال أو الرفض أو الدلال الزائد في مرحلة الطفولة تظهر لديهم أساليب الحياة الخاطئة، وإذا لم يصححوا أساليب حياتهم الخاطئة أو يعدلوا فإنهم يستمرون في البناء عليها مما يؤدي إلى ظهور مشكلات لديهم سواء بالجانب الاجتماعي أو المهني أو النفسي، وقد يكون احتمال تغلبهم على المشكلات ضعيفاً بدون تدخل علاجي، ولهذا

فإن الشخص الذي تعلم كيف يتعامل مع أهدافه المقبولة اجتماعيا فإنه سوف ينجح في تحقيق تلك الأهداف، أما الفرد الذي يفشل في تحقيق أهدافه بالطرق المقبولة اجتماعيا فإنه سوف يبحث عن هدف بديل مبالغ فيه، وقد يطور أسلوب حياة متطرف وخاطئ لتحقيق هدفه، الأمر الذي قد يؤدي به إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية، أو إساءة استخدام العقاقير والسلوك الإجرامي والإدمان (James & Gilliland, 2003).

إن الأفراد الذين لديهم نقص حاد في الانتماء الاجتماعي قد يصبحون أفرادا جانحين أو مجرمين أو كحوليين أو مدمنين أو مضطربين نفسيا، ومن أجل علاجهم على المرشد النفسي إيجاد معاني للتأثير فيهم ليتبنوا أساليب حياة بناءة ومفيدة (Carlson & Robey, 2011).

يرى ادلر أن الأفراد الذين يظهرون أسلوب الحياة الآخاذ أو المتحكم أو المتجنب، يكون احتمال قيامهم بأفعال إجرامية نحو المجتمع مرتفعا، ويحدد درجة قيادة بالأفعال الإجرامية من عدمها هو مدى ارتباطه بالآخرين، ويشير إلى هذا العامل بالانتماء الاجتماعي، كما يرى ادلر أيضا أن الأفراد ذوي أسلوب الحياة الآخاذ، يعانون من ضعف في القدرة على حل المشكلات، فهم يفشلون غالبا في حل مشكلاتهم، مما يدفعهم إلى سلوك بديل، وهو العدوان على الآخرين ويؤدي ذلك بهم إلى الجنوح، والإجرام أو السلوك الإدماني (Ansbachar & Ansbachar, 1964).

يرى ادلر أن السلوك الشاذ يختلف عن السلوك السوي بالدرجة فقط فالسلوك يكون طبيعيا ثم ينحرف ويصبح شاذا ثم يتطور إلى اضطراب في السلوك، فالشخص السليم قد يواجه في حياته صعوبات وتحديات خلال سعيه نحو تحقيق أهداف خيالية غير واقعية لكنه في النهاية يتغلب عليها، أما الشخص المضطرب سلوكيا فإنه يفشل كليا في العمل والحب والانتماء للمجتمع (Ansbacher, 1964).

ارتبطت أساليب الحياة بالاضطرابات النفسية والسلوك الإجرامي والسلوك الإدماني، وقد أشارت بعض الدراسات مثل دراسة ويلر وآخرون (Weeler, et all 1993) إلى وجود ارتباط سلبي بين أسلوب الحياة المذعن والإدمان على العقاقير، وأيضا أشارت دراسة جونستون

Johnston (1988) إلى وجود ارتباط إيجابي بين أسلوب الحياة غير الكفء والاكتئاب، وكذلك ارتباط إيجابي بين أسلوب الحياة المؤذي والانحراف السيكوباتي، وفي دراسة أخرى أجراها هيلاندر Highlander (1985) وجد علاقة ارتباطيه إيجابية بين أسلوب الحياة الحذر والاكتئاب وأخرى سلبية بين أسلوب الحياة المنتمي والاكتئاب، وأما علاقة الإدمان على الإنترنت بالاضطرابات النفسية المختلفة المرتبطة بخصائص الشخصية فيظهر أن هناك خصائص شخصية معينة تهيب أصحابها للإدمان على الإنترنت مثل تقدير الذات المنخفض والخجل والوحدة والاكتئاب والانتواء، فقد أظهرت دراسة شاتون Shotton (1991) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض لديهم نزوع أكبر للإدمان على الإنترنت، وأن الأشخاص الخجولين يستخدمون الإنترنت لتجاوز نقص المهارات الاجتماعية لديهم والنقص في قدرتهم على الاتصال مع الآخرين (Murali & George, 2007).

في دراسة أجراها ايبينج وايت وآخرون Ebeling-Witte et, all (2007) أظهرت وجود ارتباطات إيجابية دالة بين الخجل والانتواء والإدمان على الإنترنت، وفي دراسة بيتري وجان Petrie & Gunn (1998) أظهرت وجود علاقة دالة بين إدمان الإنترنت وبين الاكتئاب والانتوائية، كما أظهرت دراسة يونغ وروجرز young & Rodgers (1998) إن استخدام الإنترنت المفرط يقترن مع المستويات العالية من الاكتئاب.

نظرا لارتباط بعض أساليب الحياة بالاضطرابات النفسية- كما تم عرضه سابقا- فإن إدمان الإنترنت هو من ضمن الاضطرابات النفسية والسلوكية التي أقرها الدليل الاحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية الاصدار الخامس، إضافة إلى ذلك فإن اضطراب إدمان الإنترنت كان نتيجة لتلك الاضطرابات، وبمعنى آخر فإن الأفراد الذين لديهم أساليب حياة خاطئة فهم معرضون للوقوع بإدمان الإنترنت أيضا. من هنا جاءت فكره هذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين أساليب الحياة واضطراب إدمان الإنترنت، ومحاولة التعرف على أي من أساليب الحياة التي يمكن أن تؤثر في إدمان الإنترنت ويعطي فكرة أشمل عن مسبباتها ومساعدة المرشدين النفسيين في طرق العلاج.

أطلق الفرد ادلر في نظريته علم النفس الفردي Psychology individual مفهوم أسلوب الحياة، وحدده كمفهوم يصف فيه نهج الفرد المميز في الحياة، وهو مفهوم ديناميكي يعبر عن الهدف النهائي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه ورأي الفرد حول نفسه ونظرته للآخرين والعالم من حوله، إضافة إلى طريقة مواجهة المشاكل والمواقف التي يواجهها خلال مسيرة حياته ونظر ادلر إلى السنوات الخمس الأولى من الحياة على أنها أساسية في تنمية الشخصية لتبني نموذجاً أولياً لهدفهم وأسلوب حياتهم، على الرغم من أنه يمكن أن يكون هناك بعض التعديلات خلال فترة الطفولة والمراهقة، ووفقاً لادلر، فإن أسلوب الحياة هو الطريقة التي يتعامل بها الأفراد مع المهام الرئيسية الثلاث للحياة وهي: الحب والزواج، والعمل والأداء، والاهتمام الاجتماعي، أو يتجنبونها ويحاولون تحقيق هدفهم النهائي الخيالي (Adler, 1930).

أكد ادلر في نظريته على الكفاح من أجل التفوق والنجاح، وفي حقيقة الأمر، فقد نظر ادلر إلى الناس باعتبارهم مرتبطين بشكل لا خلاص منه بالمجتمع الذي ينتمون إليه، وذلك أنه كان يعتقد أن الإنجاز يتم تحقيقه عند القيام بفعل الأشياء من أجل صالح المجتمع، وأكد على ضرورة تحقيق أهداف معينة يقوم بها الفرد، وكان العنصر المحوري في عمل أدلر هو تركيزه على مساعدة المرضى الفرديين على تغيير أفكارهم الخاطئة وغير المنطقية وتوقعاتهم التي لا أساس لها، وكان أدلر يعتقد أن الشعور أو الإحساس والتصرف بشكل أفضل يعتمدان على التفكير بشكل أكثر عقلانية (Johnson, et all, 1988).

يعتقد ادلر ان الفرد يتمسك بأسلوب حياته بغض النظر عن الواقع المحيط به، وبغض النظر عن الفطرة والمنطق السليم السائد في حل المشكلات، فهو يعيش أسلوب حياته الذي يتبناه معتمداً على الأحلام التي في مخيلته، ويتصرف بناءً على هذه الأحلام وليس بناءً على الفطرة السليمة والمنطق السائد، كما أن المرض النفسي ينشأ من خطأ الفرد في إدراك وتفسير البيئة المحيطة به تفسيراً صحيحاً، ويحدث المرض النفسي عند الأفراد الذين يبتعدون عن الانتماء الاجتماعي والذين يفتقرون إلى الشجاعة لمواجهة مهام الحياة (Adler, 1931).

أشارت انجلز (1990) إلى أن لكل فرد أسلوب حياة خاص به يتطور ويتشكل في السنين الأولى من العمر ويبقى ثابتاً خلال مراحل الحياة اللاحقة، ويمكن تغييره لكن يحتاج إلى عمل شاق واختبار ذاتي قاس، وينشأ نتيجة التمازج بين عاملين وهما الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، والقوى البيئية التي تساعد أو تعوق، أو تعدل اتجاهات الفرد، ويعتقد ادلر أن الصفات الوراثية مهما تشابهت فليس بالضرورة أن تتشابه أساليب الحياة لديهم، حتى أن التوائم المتماثلة قد تختلف في أسلوب الحياة، وأضافت أن من العوامل التي تؤثر في تشكل أسلوب الحياة:

- 1- **التسلسل الميلادي:** إن موقع الفرد في الأسرة وترتيبه بين أفراد أسرته، أو وجود أحد والديه أو كلاهما أو الأشخاص المؤثرين داخل الأسرة يؤثر في الخبرات المكتسبة للطفل، وبالتالي فإنه يحدد إلى درجة كبيرة أسلوب حياة الفرد مستقبلاً.
- 2- **الجو العائلي:** إن نوعية العلاقات العاطفية داخل الأسرة والتي تعكس الجو الأسري، تحدد استجابة الفرد ما إذا كان سيستجيب بطريقة بناءة أو طريقة سلبية هدامة، فالأطفال المحرومين يكونون مستعدين لتشكيل أسلوب حياة خاطئ، والطفل الفاسد الذي يفرط والداه بتدليله سوف يطور أسلوب حياة معتمداً على الآخرين ولا يستطيع أن يكون مستقلاً، وكذلك الطفل المهمل فإنه سوف يطور أسلوب حياة عدواني وكارها للمجتمع والنظام.
- 3- **الذات الخلاقة:** اعتبر ادلر أن هذا المفهوم الذي قصد به الذات المبدعة التي تصنع من التجارب والخبرات معنى للكائن الحي، وأن الأفراد يصنعون شخصياتهم من المواد الخام الموجودة في البيئة والوراثة معاً، وأن الفرد سوف يبحث عن خبرات حياة تحقق له أسلوب حياة متميز يستطيع من خلاله تحقيق أهدافه البعيدة.

تعريف أساليب الحياة

عرف ادلر أسلوب الحياة بأنه: "القانون الفريد لحركة الفرد" (Shulman, Shulman & Mosak, 2015)، ووصفه بالوحدة المتسقة ذاتياً في كل فرد، في تفكيره وشعوره وإدراكه، سواء بالوعي أو اللاوعي، في كل ما يعبر عن شخصيته (Ansbacher & Ansbacher, 1967).

وعرفه موزاك Mosak (1972, P.14) بأنه: قناعات الشخص المركزية والتي تصف ببساطة كبيرة كيف ينظر الشخص إلى نفسه وإلى الآخرين فيما يتعلق برؤيته للحياة.

وعرفه موزاك وبيترو Mosak & Pietro (2006, P.132) أنه: مجموعة المواقف الفردية، أي مجموعة قناعات الشخص عن الحياة.

وعرفه سومرزوسومرز Sommers & Sommers (2018, P.34) بأنه: خريطة معرفيه ذاتية ويتشكل بالطفولة المبكرة، ويتضمن كيفية عمل الكون والمفاهيم العامة عن النفس، وكيف يعمل العالم من حوله والسلوك والقناعات الأخلاقية والشخصية.

وعرفه سويني Sweeney (2009, P.58) بأنه: مجموعة وأحدة من القناعات الفريدة حول الذات والحياة وغيرها، وهو الخريطة أو المخطط التفصيلي الذي يستخدمه الأفراد لتوجيه أنفسهم في الاقتراب من مهام الحياة الأساسية، وهي العمل، والصداقة، والحب، والذات، والروح.

لخص ملحم (2013) ما جاء في نظرية ادلر حول تشكل أسلوب حياة الطفل من خلال الاتجاهات الوالدية بثلاثة اتجاهات رئيسية:

1- اتجاه الحماية الزائدة Over protective attitude: ويتمثل في تدليل الطفل الزائد وإشباع كافة رغباته دون حساب، وعندها يصبح الطفل الأمر النهائي، ويتسم أسلوب حياته بالفردية والأنانية ولا ينمو لديه الإحساس بالمسؤولية والإحساس بالآخرين وبالمجتمع، وعندها يتوقع الطفل من الآخرين الامتثال لكل ما يرغب فيه.

2- اتجاه الإهمال الزائد Over negligence attitude: ويتمثل هذا الاتجاه في إهمال الطفل وعدم تحقيق الأمن والرعاية والحنان له، فينشأ شاباً حاقداً جاف المشاعر وشكاكاً وغير آمن، ويتميز أسلوب حياته بعدم الانتماء والأنانية وغير الاجتماعي، ودائماً يحاول الكسب لتأمين حياته.

3- اتجاه السيطرة الزائدة Over domineering attitud: ويمثل هذا الاتجاه التسلط الأبوي في قسوة التعامل مع الطفل والعقاب الصارم لأقل الأخطاء، مما يجعل الطفل يعاني من الإحباط المتكرر، وعندما يصبح راشداً يتميز بأسلوب حياة عدواني ولديه رغبة بالانتقام والرفض خلال تعامله مع الآخرين.

وفقا لادلر، كان التعبير عن أسلوب الحياة عبارة عن توضيحات لأنماط الحياة السابقة، وإن أسلوب الحياة يمكن فهمه من خلال ملاحظة كيفية تعامل الأفراد مع خمس مهام رئيسية مترابطة، وهي: التنمية الذاتية، والتطوير الروحي، والعمل، والمجتمع، والحب، ويمكن اعتبار اختيار المهنة وسيلة للتعبير عن أسلوب حياة المرء، إضافة إلى كيفية تعامل الأفراد مع الأصدقاء والمعارف وكيفية اختيار الأشياء، ويحدد أسلوب الحياة السلوك الذي قد يمارسه الفرد مستقبلا (Sharf, 2015).

يتكون أسلوب الحياة من قناعات الفرد حول أفضل السبل لتحقيق التفوق. ويتم التعبير عنها من خلال المشاعر والأفكار والإجراءات المنظمة حول هدف مركزي، ويتم التعبير عنها أيضا على شكل إنجاز الفرد لمهامه في الحياة، ولا يتم تحديد أسلوب الحياة من خلال وراثة الفرد ولكن من خلال استخدام الفرد للقدرات التي يمتلكها (Full, Holden & Marquis, 2017).

على الرغم من أن أسلوب الحياة يتم تشكله بشكل أساسي خلال السنوات الست الأولى من الحياة، فإن الأحداث الأخرى التي تحدث لاحقاً يمكن أن يكون لها تأثير عميق على النمو، وليست تجارب الطفولة في حد ذاتها هي المهمة بل تفسيرنا للأحداث، والتي قد تقود إلى تطوير أسلوب معيب للحياة يعتمد على مفاهيم خاطئة في منطقتنا الخاص، وأيضا يمكننا إعادة صياغة تجارب الطفولة وخلق أسلوب حياة جديد واعي (Corey, 2010).

باعتماد ادلر أن تبني الفرد لأسلوب حياة خاطئ للتعامل مع حل المشكلات هو حل تصوري خيالي يعود على الشخص بالخسران ويكلفه أكثر مما يكسبه (Wexberg, 2015).

منطق أسلوب الحياة

يعتمد أسلوب الحياة على المنطق الخاص للفرد والهدف النهائي الذي يحاول الفرد الوصول إليه، ووفق هذا المنطق فإن الفرد يتخذ طرقاً وأساليب خاصة به للوصول إلى الهدف النهائي الخيالي، وقد يتطابق المنطق الخاص لشخص ما بشكل وثيق إلى حد ما مع الفطرة السليمة، بينما قد لا يتطابق مع الآخرين بشكل جيد، حيث يحتوي على معتقدات خاطئة وأخطاء أساسية حول كيفية السعي للتفوق.

أشار فول وآخرون (Fall, et all 2004)، إلى أن للمنطق الخاص ثلاثة عناصر رئيسية وهي:

1. أهداف أسلوب الحياة، وهو هدف طويل الأجل يكون الشخص عادة غير واع، في أدب نظرية علم النفس الفردي، ويُسمى هذا أحياناً الهدف الخيالي، وهو تصور الطفل للشرط النهائي الذي عند تحقيقه سيضمن أخيراً تفوقه، ومن الأمثلة على ذلك الهدف هو إرضاء الآخرين.
2. أسباب خفية: وهي مبادئ أكثر تحديداً مستمدة من هدف أسلوب الحياة. يميل الناس إلى أن يكونوا أكثر وعياً إلى حد ما بالأسباب الخفية لما يقومون به، وتشمل إرضاء الآخرين وتجنب رفضهم والاستجابة لاحتياجاتهم من خلال توقع تفضيلاتهم، والحرص على الموافقة على طلباتهم، والموافقة - أو على الأقل - عدم الاختلاف مع أفكارهم.
3. أهداف فورية عاجلة: إنها الأهداف التي تعمل خلف أسبابنا الخفية، والتي تتمثل في إجاباتنا اليومية على جهودنا الطويلة الأجل من أجل الحصول على الاهتمام، حيث يميل الناس إلى أن يدركوا أهدافهم المباشرة. ومن الأمثلة على الأهداف العاجلة إسقاط كل شيء عندما يطلب أحد الأصدقاء المساعدة، ومنح الشخص الآخر اختيار المكان الذي تذهب فيه لتناول العشاء، وعدم قول أي شيء عندما يقول شخص ما شيئاً لا توافق عليه.

تصنيفات أساليب الحياة:

أشار فول وآخرون (Fall et all, 2004) إلى تصنيف ادلر (1956) لأساليب الحياة إلى أربعة أنواع وهي:

1. المفيد (Useful type)، وهو الشخص المتعاون مع الآخرين ولديه اهتمام اجتماعي.
2. المسيطر (Ruling type)، وهو الشخص الذي يحاول دائماً السيطرة على الآخرين والتحكم بهم.
3. المتجنب (Avoiding type)، وهو الشخص الذي يحاول دائماً الابتعاد عن الآخرين وليس لديه أي اهتمام اجتماعي
4. الآخاذ. (Getting type)، وهو الشخص الأناني الذي دائماً ما يكون معتمداً على الآخرين في تحقيق رغباته.

يرى ادلر (1927) أن الأسلوب الأول وهو المفيد، أي المنتمي اجتماعياً هو الأسلوب الذي يجب على المعالج والمرشد النفسي أن يحاول أن ينميه لدى المسترشد أو الفرد المريض، وذلك لأنه يمثل الصحة النفسية للفرد، وأن الأساليب الثلاثة الباقية هي أساليب حياة مرضية يجب على الفرد التخلص منها.

أما كيرن ووايت Kern & White (1989) فصنفوها إلى خمسة أنواع وهي:

- 1- المتحكم
- 2- الساعي وراء الكمال
- 3- الشخص المحتاج إلى إرضاء الآخرين
- 4- الضحية
- 5- الشهيد.

إضافة إلى ذلك، فقد صنفتها موزاك Mosak (1979) إلى أربعة عشر أسلوباً وهي: الأخاذ، والقائد، والمتحكم، والشخص الذي يحتاج إلى أن يكون على صواب، والشخص الذي يحتاج للتفوق، والذي يحتاج لأن يكون جيداً، والذي يريد أن يكون محبوباً، والمعارض، والضحية، والشهيد، والطفل، وغير الكفاء، والشخص الذي يتجنب المشاعر، والباحث عن الإثارة.

وكانت أكثر التصنيفات شمولاً هو تصنيف ويلر وكيرن وكروليت و Wheeler, Kern & Curlette (1987). حيث صنفتها أساليب الحياة إلى تسعة أساليب، وهو التصنيف الذي ستعتمده الدراسة الحالية وهي:

1. المنتمي The Soucial Interest: يعكس هذا الأسلوب درجة الانتماء الاجتماعي، وهو دليل على الصحة النفسية للفرد. ووفقاً لـ (Kern et al (1997)، فإن الأفراد الذين يظهرون الانتماء الاجتماعي يستمتعون باللعب في مجموعات مع أطفال آخرين أثناء نموهم، وكانت حياتهم العائلية على الأرجح ممتعة ومريحة ولديهم شعور قوي بالانتماء، ويتم وصفهم كأفراد داعمين ومحترمين للآخرين في المواقف الاجتماعية، علاوة على ذلك، يعتقد أن لديهم قدرة قوية على التعاطف مع الآخرين والاستمتاع بأن يكونوا شركاء معهم.
2. الضحية The Exploiting Theme Passive: وهذا يشعر بتعرضه للخطر دائماً، ولديه علاقة سلبية مع والديه، وترتبط هذه الطريقة بإمكانية تعرض الفرد لسوء معاملة الطفولة، حيث يشعر بالشفقة على نفسه (Wheeler, et all, 1993).
3. الباحث عن الاستحسان Conforming Theme Active: وهذا يسعى للحصول على الاستحسان من الآخرين وأن تقيّماتهم مقياس لقيّمته الشخصية، وهم أولئك الذين يشعرون بالراحة في البيئات التي يتلقون فيها الثناء والاهتمام بنجاحاتهم. إنهم أناس على استعداد لتمجيد الآخرين لأنهم يعرفون مدى أهمية الثناء عليهم، وأعمالهم التي لا يتم فيها الاعتراف بأنها مهمة أو ناجحة تصبح غير سارة بالنسبة لهم، فقد يصاب هؤلاء الأفراد بالإحباط ونفاد الصبر لأن دوافعهم في الحياة تأتي من التشجيع والتحفيز من الآخرين (Herndon, 2012).

4. المتحكم The Controlling Theme Active: الشخص الذي يريد السيطرة على الآخرين والتحكم في حياتهم أيضاً، يميل المتحكمون إلى أن يكونوا تقليديين، مما يعني أنهم عادة ما يكونون موجّهين بالتفاصيل ومنظمون، كالعامل في بيئة منظمة (Lewis & Osborn, 2004).
5. الشخص غير الكفاء The Displaying in Adequacy: وهو الشخص الذي يشعر بعدم القيمة لحياته وعدم قدرته على النجاح أو المنافسة.
6. المدلل The Controlling Theme Passive: الذي يتوقع أن يحصل على كل ما يريده، يميل هؤلاء الأشخاص إلى إظهار سلوك المحتاج والسلبى والمتشبث، ويخشون الانفصال، وتشمل الخصائص المشتركة الأخرى لأسلوب الحياة هذا: عدم القدرة على اتخاذ القرارات - حتى القرارات اليومية مثل ما يجب ارتداؤه - دون نصيحة الآخرين وطمأنتهم (Kern et al., 1997).
7. المنتقم the exploiting theme active getting even: هو الشخص الذي يشعر بالرغبة في الانتقام من الآخرين، ويشعر المنتقم بأنه يجب إيذاء الآخرين لأنه يعتقد أنهم يتسببون في معاناته (Mosak & Maniaci, 1999).
8. المؤذي The Exploiting Theme Active Hurting Others: وهو الذي يسعى دائماً لإيذاء الآخرين واستغلالهم، وهو يختلف عن المنتقم من حيث سعيه الدائم لإيذاء الآخرين دون مبرر (Suprina, 2006).
- 9- المذعن (المطيع) Conforming Theme Passive: الشخص الخاضع للآخرين. هؤلاء الأفراد يفضلون دور التابع بدلاً من القائد، خاصة في بيئة العمل، وهم غالباً ما يسعون إلى تجنب الصراع في العلاقات الحميمة، ويميلون إلى القلق المفرط بشأن إيذاء مشاعر الآخرين، وقد يؤثر هذا على سعادتهم ورفاههم في خدمة احتياجات شركائهم (ريحاني وطنوس، 2012).

التعليق على الأدب النظري

وجد الباحث من خلال الاطلاع على الأدب النظري للدراسة الحالية، أن إدمان الإنترنت هو اضطراب جديد نسبيا حيث ظهر بظهور الإنترنت، وأن هذا الاضطراب منتشر بشكل واسع في جميع المجتمعات التي تستخدم الإنترنت، وأن العديد من الدراسات أجريت للتحقق من مدى انتشار وخطورة هذا الاضطراب، وقد وجدت هذه الدراسات بأن إدمان الإنترنت هو مشكلة حقيقية تهدد المجتمعات إذا لم توضع الحلول لها، واستعرضت هذه الدراسة المفاهيم الرئيسية التي كتبت حول إدمان الإنترنت، والتعريفات والنظريات المفسرة، وطرق ومعايير التشخيص، إضافة إلى المشاكل الاجتماعية والنفسية التي يسببها إدمان الإنترنت.

أما الأدب النظري لأسلوب الحياة، فقد بدا واضحا "أن أسلوب الحياة هو أحد مفاهيم ادلر، الذي أشار إليه في نظريته علم النفس الفردي، وقد تم تعريفه من قبل ادلر وعلماء آخرين، حيث جاءت جميع التعريفات لتوضح الفكرة ذاتها، وهو طريقة حياة الشخص التي يتعامل بها مع الآخرين، إضافة إلى الطريقة التي ينتهجها في حل المشكلات، وإن أسلوب الحياة يتشكل في السنوات الأولى من عمر الطفل، ويتأثر بأسلوب التنشئة الأسرية وأسلوب معاملة الوالدين وثقافتهم، والحالة الاقتصادية والأسرية والبيئة المحيطة، وأن هذا الأسلوب يكون من الصعب تغييره في المستقبل ويصبح سمة راسخة للفرد، وأن تغيير أسلوب حياة الفرد يحتاج إلى القيام بالكثير من الجهد من قبل المرشدين النفسيين لتعديله لدى الأشخاص الذين يتبنون أسلوب حياة خاطئ قد يوقعهم في المرض النفسي، وقد بينت الدراسة من خلال الأدب النظري كيفية تشكل أسلوب الحياة والجوانب التي تساعد على تكوينه، وما هي الأساليب الصحية والأساليب المرضية، وما أهمية التنشئة الأسرية في تشكيل أسلوب الحياة، وكذلك تم التوضيح من خلال هذا الفصل العديد من المقالات والدراسات التي كتبها العلماء والتي ناقشت وفسرت أساليب الحياة، وعلاقتها بالمرض النفسي في حال تم تبني أسلوب حياة خاطئ من قبل الفرد.

2.2 الدراسات السابقة

يتضمن هذه الفصل استعراض بعض من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة الحالية حول كلا المتغيرين، وخلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة من قبل الباحث، لم يجد -في حدود علمه- أي دراسة عربية أو أجنبية قد تناولت هذين المتغيرين معاً، ولكن وجد العديد من الدراسات التي تناولت موضوع إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات، إضافة للدراسات التجريبية وكذلك دراسات أخرى تناولت أسلوب الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى. وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات:

الدراسات المتعلقة بإدمان الإنترنت

أجرت فالتينكوفا وزملائها (Faltynkova, et al, (2020) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت لدى المراهقين وبيئتهم الأسرية، وهي نوع الأسرة، والحالة الاقتصادية، وتأثير الرعاية الأبوية، ومستوى الرقابة الوالدية، وجودة الاتصال والوقت الذي يقضونه معاً. وتكونت العينة من 2547 مشاركاً من المراهقين من الجنسين في سلوفاكيا تتراوح أعمارهم بين 13 و15 سنة، وأظهرت النتائج أن الرعاية والمراقبة الأبوية العالية تنبأت بانخفاض الاستخدام المفرط للإنترنت، في حين أن ارتفاع حماية الوالدين وانخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي تنبأت بارتفاع الاستخدام المفرط للإنترنت، كما أشارت النتائج إلى أن الأبوة المثالية في التعامل مع المراهق (أي التوازن بين الدفء العاطفي والحماية) يقلل من خطر إدمان الإنترنت.

درس إيرول وكريك (Erol & Cirak, (2019) مستوى الشعور بالوحدة وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعات التركية على ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، وتكونت العينة من 489 مشاركاً من طلبة الجامعات، وأشارت النتائج إلى أن الاستخدام المتكرر لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية والوسائط الاجتماعية يزيد من مستوى إدمان الإنترنت للطلاب، ووجدت الدراسة علاقة طردية بين الشعور بالوحدة وإدمان الإنترنت.

قام سو ورفاقه (Su, et all, 2019) بدراسة هدفت التعرف ما إذا كان الذكور أكثر عرضة لإدمان الإنترنت من الإناث، وشملت الدراسة جنسيات وبلدان متعددة بلغت 34 دولة على مستوى العالم، وتألقت الدراسة من 115 عينة، شملت 204352 مشاركاً، وأظهرت النتائج وجود اختلاف بين الجنسين في إدمان الإنترنت، حيث إن الذكور لديهم ميل أعلى نسبياً مقارنة بالإناث، وكان أكبر حجم تأثير في هذا الاختلاف في منطقة آسيا، واختلاف أقل في كل من أوروبا وأمريكا الشمالية وإفريقيا، كما أشارت النتائج إلى أن التنمية الاقتصادية والاختلافات المرتبطة بنوع الجنس في توافر الإنترنت والقواعد الاجتماعية، هي اعتبارات مهمة في حساب الاختلافات المرتبطة بنوع الجنس.

أجرى كارير واكديمير (Karaer, & Akdemir, 2019) دراسة في جامعة هاسيتب في تركيا هدفت إلى التعرف على الأساليب الوالدية، والدعم الاجتماعي المدروس وتنظيم العاطفة والاضطرابات النفسية المصاحبة لدى المراهقين الذين يعانون من إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أن آباء المراهقين الذين يعانون من إدمان الإنترنت كانوا في كثير من الأحيان لا يشاركون أبنائهم في اهتماماتهم، ولا يشرفون عليهم ولا يشعرونهم بالتقبل ولا يراقبونهم ولا يعطونهم الدعم العاطفي الكافي، وكان المراهقون الذين يعانون من إدمان الإنترنت أقل تفاعلاً اجتماعياً، وصعوبة أكبر في تحديد وتنظيم مشاعرهم والتعبير عنها ووجود اضطراب القلق الذي أعطى قدرة تنبؤية عالية لإدمان الإنترنت.

أجرى ناجيل وليمل (Nagel & Lemel, 2019) دراسة هدفت إلى فحص مدى تأثير أسلوب حياة الوالدين على تحصيل أطفالهم البالغين خلال فترة الطفولة، وتكونت عينة الدراسة من 399 من الشباب البالغين الهولنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و40 عاماً، والذين تمت مقابلتهم حول مجموعة واسعة من خصائص أسلوب حياتهم، وأظهرت النتائج أن الوالدين ينقلون أسلوب حياتهم إلى أطفالهم، فالأطفال الذين ترعرعوا بين والدين لديهم نمط حياة أكثر توجهاً ثقافياً فإن أسلوب حياة أبنائهم كان أكثر توجهاً ثقافياً، والأطفال الذين ينشئون في ظل والدين لديهم أسلوب حياة أكثر توجهاً نحو الترف كان أسلوب حياة أبنائهم أكثر توجهاً نحو الرفاهية.

وأجرى توماس ورفاقه (Thomas, et all, 2018) دراسة حول إدمان المراهقين على الإنترنت في هونغ كونغ بعنوان "انتشار الإنترنت والعلاقات النفسية الاجتماعية والوقاية"، وجدت الدراسة أن معدلات الانتشار في هونغ كونغ لإدمان الإنترنت عند المراهقين تتراوح بين 3.0% إلى 26.8%، وهي نسبة أعلى من تلك الموجودة في مناطق أخرى من العالم، ووجدت أيضا أن المراهقين الذين يتمتعون بثقة بالنفس والأداء المدرسي العالي، والذين يتمتعون بصفات إيجابية في تنمية الشباب مع أولياء الأمور المتعلمين جيدًا، يتمتعون بالحماية ضد إدمان الإنترنت، ويؤثر إدمان الإنترنت سلباً على نمو المراهقين البدني والعقلي والنفسي.

وفي دراسة قام بهاديز وزملائه (Diaz. et all, 2018) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الطلبة والمعلمين من جهة واستخدام الإنترنت المشكل من جهة أخرى، وتكونت العينة من 1288 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 12-16 سنة، م سجلين في 31 مدرسة ثانوية في مدريد بإسبانيا، وأشارت النتائج إلى أن المعاملة العدائية من قبل المعلمين ارتبطت بزيادة في استخدام الإنترنت المشكل، في حين ارتبط تقدير المدرسة للطلبة بانخفاض في استخدام الإنترنت المشكل.

وأجرى شو وشانج وين (Chou, Chang & Yen, 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الملل وإدمان الإنترنت، إضافة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والاهتمام والتعزيز الخارجي، لدى عينه من المراهقين المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتكونت العينة من 300 مشارك ممن تم تشخيصهم باضطراب ADHD، وقد أظهرت النتائج أن الملل له ارتباط عالي بدمان الإنترنت، إضافة إلى وجود ارتباط إيجابي بين إدمان الإنترنت والاهتمام والتعزيز الخارجي من قبل الأهل أو الجمعيات التي ترعى المراهقين مع اضطراب ADHD.

قام روس (Roos 2017) بدراسة هدفت إلى استكشاف كيفية ارتباط نموذج العوامل الخمسة للشخصية وهي الانفتاح على التجارب، والضمير الحي، والانبساط، والإذعان، والعصبية باستخدام وظائف الإنترنت المتعددة (وهي عدد أنشطة الإنترنت التي يستخدمها الشخص بدءاً من رسائل البريد الإلكتروني البسيطة والبحث عن المعلومات، إلى الشبكات الاجتماعية والمدونات

والألعاب عبر الإنترنت. وأجريت الدراسة على عينة من السكان السويديين. وتكونت العينة من 1694 من السكان، وأشارت النتائج إلى أن استخدام وظائف الإنترنت المتعددة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالانفتاح على التجارب والانبساط، ويرتبط سلباً بالعصبية.

أجرى ساليستا (2015) Salicetia, دراسة هدفت إلى الكشف عن الأساليب الوالدية، والدعم الاجتماعي المحسوس، وتنظيم العاطفة، والاضطرابات النفسية المصاحبة لدى المراهقين وعلاقتها بإدمان الإنترنت، وتكونت العينة من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم من 12-17 عاماً، الذين تم تشخيصهم على أنهم مدمنين على الإنترنت وعددهم 176، وأظهرت النتائج أن آباء المراهقين الذين يعانون من إدمان الإنترنت كانوا في كثير من الأحيان ليس لديهم التقبل الكافي والمشاركة أو الإشراف والمراقبة لأبنائهم، وأن المراهقين الذين يعانون من إدمان الإنترنت لا يتمتعون بالدعم الاجتماعي الكافي، إضافة إلى صعوبة في التعرف على مشاعرهم وتنظيمها والتعبير عنها، وكانت الأساليب الوالدية أقل صرامة تجاههم، وأظهرت النتائج أيضاً أن المراهقين المدمنين على الإنترنت لديهم مستويات أقل من التعبير العاطفي.

أجرى ايفرن وزملائه (2014) Evren et, all دراسة هدفت التحقق من العلاقة بين مخاطر الإدمان الشديد على الإنترنت وتعاطي المخدرات والعوامل النفسية والسلوكية لدى طلاب الصف العاشر، وتكونت العينة من 4957 من طلبة الصف العاشر من الجنسين في 45 مدرسة من 15 منطقة في اسطنبول- تركيا. وأظهرت النتائج أن معدل الاستخدام المفرط للإنترنت أعلى لدى الذكور، وأنه مرتبط بعواقب سلبية في المدرسة، والاستخدام مدى الحياة للتبغ والكحول والمخدرات، والأفكار الانتحارية، وإيذاء النفس والسلوك المنحرف.

أجرى ايزو وتودا (2013) Ezoë & Toda, دراسة هدفت إلى التعرف إلى الوحدة النفسية والاعتماد على الهاتف المحمول وعلاقة ذلك بإدمان الإنترنت لدى طلبة كليات الطب اليابانيين، قوامها 105 من الطلبة. وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة والاعتماد على الهاتف المحمول مرتبطان بشكل إيجابي بدرجة الإدمان، وكانت نتيجة الدراسة، أن طلبة الجامعات الذين يعانون من

الشعور بالوحدة والاعتماد على الهاتف المحمول، معرضون لأن يكون لديهم مستوى أعلى من إدمان الإنترنت.

أجرى رازي ورفاقه (Razieh, et all, 2012)، دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والقلق لدى طلبة الجامعات في طهران، وتكونت عينة الدراسة من (330) طالبا وطالبة، وأظهرت النتائج أن القلق يرتبط بشكل كبير بإدمان الإنترنت، وأن الطلبة الذين استخدموا الإنترنت بشكل مفرط كان لديهم مستوى عالٍ من القلق، واستخدمت استبيانات إدمان الإنترنت ونطاق القلق كأدوات لجمع البيانات في هذه الدراسة، وتم تحليل المعطيات باستخدام المتوسط والانحراف المعياري واختبار T وتحليل الانحدار، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن انتشار إدمان الإنترنت بين الطلاب الذكور في الجامعات كان أكثر من الإناث، وأن طلاب العلوم والهندسة كانوا أكثر من طلاب الفن والإنسانية، وأظهرت نتيجة تحليل الانحدار أن متغيرات القلق والجنس يمكنها التنبؤ بشكل كبير بإدمان الإنترنت.

أجرى يو ين وزملائه (Yu Yen ,et all, 2009) دراسة لفحص العلاقة بين تعاطي الكحول على نحو ضار وإدمان الإنترنت بين طلاب الجامعات في تايوان، إذ هدفت الدراسة إلى تقييم الارتباط بين إدمان الإنترنت وإدمان الكحول الضار، وتقييم خصائص الشخصية المرتبطة بإدمان الإنترنت، وكذلك تعاطي الكحول الضار لدى عينة من طلاب الجامعات في تايوان بلغ عدد أفرادها (1992) مشاركاً من مختلف الجامعات التايوانية، وأظهرت النتائج أن إدمان الإنترنت مرتبط باستخدام الكحول الضار بين الطلاب الجامعيين.

الدراسات المتعلقة بأسلوب الحياة

قام السعيدة والخطيب (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على أساليب الحياة لدى عينة من طلبة جامعة جدارا في الأردن، وعلاقتها بمستوى الصحة النفسية لديهم، وتكونت العينة من (203) من الطلبة منهم (123) ذكور و(80) إناث، وأظهرت النتائج أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً هو الباحث عن الاستحسان وأقلها انتشاراً هو الأسلوب المنتمي، وكان للوظائف الاجتماعية ارتباطاً

مع أسلوب الحياة المنتمي، في حين أن العلاقة بين الوظائف الاجتماعية وبقية أساليب الحياة لم يكن لها أي ارتباطات، أما القلق فقد ارتبط بأسلوب الحياة المتحكم بعلاقة طردية، وباقي أساليب الحياة لم يكن لها ارتباط معه، وارتبطت الصحة النفسجسمية مع أسلوب الحياة المتحكم بعلاقة طردية، أما باقي أساليب الحياة فلم تكن لها ارتباطات.

أجرت مهاديات وزملائها (Mhaidatet, et all, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن أساليب الحياة لدى عينة من النساء المعنفات في الأردن وعلاقتها باحترام الذات والاكتئاب، وشملت عينة الدراسة النساء المعنفات اللواتي يعشن في مراكز حماية الأسرة في مدينة الزرقاء، أظهرت النتائج أن أسلوب الحياة الضحية هو الأعلى في المستوى بين النساء المعنفات، يليه أسلوب الحياة المستقرة، يليه أسلوب الحياة غير الكفاء في المركز الثالث، في حين جاء أسلوب الحياة المنتقم في الترتيب الرابع، وأظهرت النتائج أيضا أن أساليب الحياة الضحية، الباحث عن الاستحسان، غير الكفاء والملتزم، ترتبط بالاكتئاب وتدني احترام الذات.

قام الشرعة وبني طه (2017) بدراسة هدفت للتعرف على أنماط الهيمنة الدماغية وأساليب الحياة ومساهمتها في تفسير السلوك لمضاد للمجتمع، وتألفت عينة الدراسة من (57) حدثا جانحا منهم (47) ذكرا و(11) أنثى، أعمارهم من (15-18) سنة، وهم من نزلاء دور الأحداث الجانحين في عمان والرصيفة، وقد أظهرت النتائج أن أساليب الحياة الشائعة لديهم، هي: (المنتقم، والباحث عن الاستحسان، وغير الكفاء). وأشارت النتائج أيضا، إلى وجود علاقة بين نمط الهيمنة الأيمن العلوي وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وأن أساليب الحياة المنتقم، والباحث عن الاستحسان، والضحية، ونمط الهيمنة السفلي الأيسر فسرت مانسبته (2.98%) من التباين المفسر للسلوك المضاد للمجتمع لدى الجانحين.

اجرى كيم وزملائه (Kim, et all, 2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن ارتباط أسلوب الحياة المنتمي اجتماعيا بانخفاض الاكتئاب ومعنى الحياة بين المتقاعدين الكوريين، وأشارت النتائج إلى أن أسلوب الحياة المنتمي اجتماعيا والنشاط البدني والحيوي مرتبطا بشكل مباشر بالاكتئاب، وكذلك أيضا مرتبط بشكل غير مباشر بالاكتئاب من خلال المعنى في الحياة، وتشير

هذه النتائج إلى أن المعنى في الحياة هو وسيلة مهمة يرتبط من خلالها النشاط والانتماء الاجتماعي بمستوى منخفض من الاكتئاب.

أجرى كيم (2015) Kim, دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أسلوب الحياة في الذكريات المبكرة لدى المراهقين ومواقف الحياة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط عال ودال إحصائياً بين المتغيرات جميعها، وبمعنى آخر إن أساليب الحياة التي تشكلت في مرحلة الطفولة كان لها تأثير عالٍ على سلوك المراهقين في مرحلة الشباب.

كما قام صالح وشيال (2014) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب الحياة والتوافق الأسري لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية في محافظتي البصرة وذي قار في العراق، وتكونت من (381) مشارك من الجنسين، وأظهرت النتائج إلى أن أسلوب الحياة الذي يطوره الفرد وينميه في حياته يسهم وبصورة مباشرة في تشكيل عوامل التوافق الأسري، وأن هناك علاقة إيجابية بين المتغيرين وأن كل منهما يؤثر في الآخر.

أجرى الفتلاوي وجبار (2012) دراسة هدفت إلى قياس مستوى أساليب الحياة لدى الموظفين في دوائر الدولة وفق النوع الاجتماعي ذكور وإناث، وفحص العلاقة الارتباطية بين الطلاق العاطفي وكلا من أساليب الحياة (المسيطر، المتجنب، الاعتمادي، المتعاون)، والتعرف إلى مدى إسهام أساليب الحياة في التباين الكلي للطلاق العاطفي لدى أفراد العينة، وتكونت العينة من (300) موظف حكومي من المتزوجين من محافظة القادسية، (150) ذكورا و(150) إناثا، وأظهرت النتائج أن أسلوب الحياة المتجنب والمتعاون يتنبأ في حدوث الطلاق العاطفي، وكانت الإناث أكثر إحساسا بالطلاق العاطفي مقارنة بالذكور، وفيما يتعلق بأساليب الحياة فقد كان الذكور أكثر سيطرة من الإناث وكانت الإناث أكثر تجنباً وتعاوناً من الذكور.

قام ريحاني وطنوس (2012)، بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، وتكونت العينة من 277 طالبا وطالبة موزعين على السنوات الدراسية الأربع من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن أساليب

الحياة الأكثر انتشاراً بين أفراد عينة الدراسة هي (المنتمي 8.87%، الباحث عن الاستحسان 9.82%، والمذعن 6.75%)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة والقلق، باستثناء أسلوب الحياة المدلل وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وبينت النتائج أيضاً ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب، وارتباط أسلوب الحياة الضحية والمنتمين إيجابياً بالاكتئاب.

أجرى الشخانية (2010) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، وهي (القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، والنفجسجية، والتفاعلية، والعدائية، والمخاوف المرضية، والبارانويا والذهانية)، وتكونت عينة الدراسة من 110 من المضطربين نفسياً و110 من الأسوياء. وأظهرت النتائج شيوع أسلوب الحياة المذعن أولاً، ثم أسلوب الحياة المنتمي، وأخيراً أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان لدى عينة الأسوياء. في حين برز أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان أولاً، ثم أسلوب الحياة المذعن، ثم أسلوب الحياة المنتمي لدى عينة المضطربين نفسياً، وأظهرت النتائج أيضاً أن المضطربين نفسياً أكثر اتصافاً بأسلوب الحياة الضحية مقارنة بالأسوياء. كما أظهرت النتائج ارتباطاً سلباً بين أسلوب الحياة المنتمي وكل من الوسواس القهري والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق، والبارانويا، والذهانية، وارتبط أسلوب الحياة الضحية إيجابياً مع الاكتئاب، والبارانويا، والوسواس القهري.

أجرى ساندرسون وروي (Saunders & Roy, 1999) دراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة وأسلوب الحياة المنتمي، حيث تكونت العينة من (87) طالباً جامعياً من جامعة نيو كاسل، (33) من الذكور و(54) من الإناث، وأظهرت النتائج أن الاكتئاب يرتبط سلباً مع أسلوب الحياة المنتمي، كما أظهرت النتائج أيضاً أن الإناث تميزت بأسلوب المنتمي أكثر من الذكور، ولم تظهر النتائج أي اختلاف في مستوى الاكتئاب تبعاً للجنس.

الدراسات المتعلقة بإدمان الإنترنت وأساليب الحياة

قام دونج ورفاقه (Dong, et all, 2015) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب الحياة والإدمان على الإنترنت بين المراهقين الصينيين، وأظهرت النتائج أن المدمنين

على الإنترنت لديهم أساليب حياة انطوائية وغير صحية فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية وعادات الدراسة والنشاطات البدنية.

وفي دراسة أجراها زينودن، دين وثمان (2013) Zainudin, Din & Othman هدفت إلى معرفة التأثيرات الناجمة عن إدمان الإنترنت وعلاقته بأسلوب الحياة لدى طلبة الجامعات الماليزية، وتكونت العينة من 653 طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين استخدموا الإنترنت بشكل مفرط كان لديهم أساليب حياة غير بناءة، ولديهم شخصية انطوائية، وأدى إلى شعورهم بالاكتئاب والتقلب المزاجي.

أجرى وانج وزملائه (2012) Wang, et all دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين استخدام الإنترنت وأساليب حياة المراهقين في الصين، وأظهرت النتائج أن بعض عادات الإنترنت مثل (قضاء الوقت المفرط عبر الإنترنت، وسهولة الوصول إلى الإنترنت، واستخدام الإنترنت للتنفيس) ترتبط بأساليب الحياة السلبية كالإنطواء والسيطرة والخجل؛ وأن استخدام الإنترنت لأغراض مثل اكتساب المعرفة والعثور على المعلومات يتنبأ بشكل إيجابي بأساليب الحياة الصحية لدى المراهقين.

أجرى كيم ورفاقه (2010) Kim, et all, دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير إدمان الإنترنت على أساليب الحياة والسلوك الغذائي لدى المراهقين، وتكونت العينة من (835) من طلبة المدارس الثانوية في كوريا، وأظهرت النتائج أن مستخدمي الإنترنت بشكل مفرط لديهم أساليب حياة انعزالية وانطوائية من الناحية الاجتماعية، ولديهم سلوك غذائي سيئ، إضافة إلى وجود اضطرابات النوم وتعاطي الكحول والتدخين، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء التنقيف اللازم لتعديل أسلوب الحياة لدى المراهقين وضمان نموهم النفسي والبدني بشكل سليم.

قام ايزو وزملائه (2009) Ezoe, et all, بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أسلوب الحياة والاعتماد على الهاتف المحمول، وتكونت العينة من (132) طالبة جامعية من مدرسة التمريض في مدينة أوساكا في اليابان، وأشارت النتائج إلى أن الاعتماد على الهاتف

المحمول لدى طالبات الجامعات مرتبط بسمات مرتفعة من الانبساط والعصبية، بالإضافة إلى أسلوب حياة غير صحي.

قام هو ولي (2001) Ho & Lee بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين استخدام الكمبيوتر لفترة طويلة وبين أساليب الحياة لدى المراهقين في هونج كونج، وتكونت العينة من 2110 من طلبة المدارس الثانوية (52% من الذكور و48% من الإناث)، وكان متوسط أعمارهم 14-16 سنة، وأظهرت النتائج أن الذكور الذين يستخدمون أجهزة الكمبيوتر في أداء الواجب المنزلي وتصفح الإنترنت واللعب، يميلون إلى أن يكون أسلوب حياتهم أكثر نشاطاً من الناحية البدنية والاجتماعية، ولكن بالنسبة للإناث لم يظهر أي ارتباط واضح بأسلوب الحياة واستخدام الكمبيوتر.

3.3 التعقب على الدراسات السابقة

يظهر من خلال عرض الدراسات السابقة في هذا الفصل أنها كانت شاملة لمختلف البيئات العرقية والثقافية والجغرافية، بحيث تظهر أن إدمان الإنترنت هو مشكلة عالمية في جميع المجتمعات، وقد تم عرضها على ثلاثة محاور.

احتوى المحور الأول على عرض الدراسات التي ناقشت إدمان الإنترنت من مختلف جوانبه، واتفقت على وجود إشكالية حقيقية يتسبب بها إدمان الإنترنت، وهي دراسات (Faltynkova, et all, (2020؛ ودراسة (Erol & Cirak, (2019؛ ودراسة (Su, et all, (2019؛ ودراسة (Karaer, & Akdemir (2019؛ ودراسة (Nagel & Lemel, (2019؛ ودراسة (Thomas, et all, (2018؛ ودراسة (Diaz. et all, (2018؛ ودراسة (Chou, Chang (2018)؛ ودراسة (& Yen, (2018؛ ودراسة (Roos (2017؛ ودراسة (Salicetia, (2015؛ ودراسة (Evren et, (2014)؛ ودراسة (Ezoe&Toda,(2013)؛ ودراسة (Razieh, et all, (2012)؛ ودراسة (Yu Yen ,et all, (2009).

أما المحور الثاني فقد تضمن الدراسات التي بحثت في أساليب الحياة، وقد اشتركت في دراسة أساليب الحياة كأحد المفاهيم التي نادى فيها Adler في نظريته علم النفس الفردي، واشتركت أيضا من حيث الهدف بالكشف عن علاقة أساليب الحياة بمختلف المشاكل النفسية والاجتماعية، وهي دراسات: (2015) Kim, et all, (2019) Nagel & Limel؛ (2015) Kim؛ (1999) Sandrsson & Roy؛ السعادة والخطيب (2017)؛ مهيدات وزملائها (2017)؛ الشرعة وبني طه (2017)؛ صالح وشيال (2014)؛ الفتلاوي وجبار (2012)؛ ريحانيوطنوس (2012)؛ الشخانية (2010).

أما المحور الثالث فقد احتوى على الدراسات التي اهتمت بالبحث في أساليب الحياة وعلاقتها بإدمان الإنترنت، وقد اشتركت جميعها بنفس الهدف لكنها اختلفت في تعريفها لأساليب الحياة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وبعض أساليب الحياة، وهي دراسات: (2015) Dong, et all؛ (2013) Zainudin, Din & Othman؛ Wang, et all؛ (2012)؛ (2010) Kim, et all؛ (2009) Ezoe, et all؛ (2001) Ho & Lee.

استفاد الباحث من هذه الدراسات من حيث المقاييس التي تم استخدامها ومن حيث العينات المستهدفة والنتائج التي توصلت اليها تلك الدراسات وساعده بالتعرف إلى مدى انتشار وخطوره هذه الظاهره, وقد تميزت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة بانها ناقشت موضوع اشكالية إدمان الإنترنت وربطه بأسلوب ارشادي وهو نموذج نظرية ادلر في عملية العلاج والإرشاد النفسي من خلال معرفة أساليب حياة الطلبة وربطها بإدمان الإنترنت مما يوفر صورة واضحة للمرشد النفسي عن كيفية التعامل مع الاشخاص المدمنين على الإنترنت.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 المقدمة

2.3 منهج الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة

4.3 عينة الدراسة

5.3 أدوات الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجات الإحصائية

8.3 إجراءات الدراسة

9.3 محددات الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

1.3 المقدمة

يتضمن هذا الفصل عرضا للطريقة والإجراءات التي قام بها الباحث من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة والتأكد من فرضياتها، وقد احتوى على منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة، ومحددات الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة وخطوات إجراء الدراسة.

2.3 منهج الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملائمته لهذا النوع من الدراسات. ويعرف المنهج الوصفي بأنه: أحد أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد بهدف الحصول على نتائج علمية صحيحة، وتفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة، وإيجاد العلاقة بين متغيرين ومدى الارتباط بينهما (دويدري، 2000).

3.3 مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الجامعات الفلسطينية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2019/2020.

4.3 عينة الدراسة

تم اختيار العينة من طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس المفتوحة في مدينة نابلس وجامعتي العربية الأمريكية والقدس المفتوحة في مدينة جنين، باستخدام طريقة العينة المتيسرة وبمقدار 75 طالبا وطالبة من كل جامعة وعددهم 300 طالب وطالبة من المسجلين خلال الفصل

الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2020/2019. وقد تم توزيع المقاييس الخاصة بالدراسة عليهم، وبعد جمع الاستبيانات وتدقيقها واستبعاد التالف والمفقود منها استقر عدد العينة النهائي على (277) طالب وطالبة، كانوا ممثلين للمجتمع الأصلي وتم إجراء تحليل البيانات والمعالجة الإحصائية طبقاً لهذا العدد.

جدول (1): يبين الجامعات التي شملتها الدراسة

الرقم	الجامعة	عدد الطلبة	اناث	ذكور
1	جامعة النجاح الوطنية	75	34	41
2	الجامعة العربية الامريكية	63	33	30
3	جامعة القدس المفتوحة فرع نابلس	70	41	29
4	جامعة القدس المفتوحة فرع جنين	69	36	33
5	المجموع	277	144	133

5.3 أدوات الدراسة

أولاً: مقياس أسلوب الحياة

تم استخدام مقياس أساليب الحياة المعد بصورته الأصلية من قبل مولينوس وكيرن وكورليت (Mullins, Kren & Curlette (1987) نظراً لملائمته لأغراض هذه الدراسة، والذي قام بتعريبه الشخانبة (2010) وتطبيقه على البيئة الأردنية، ويتكون المقياس من 9 أبعاد تحتوي على 54 فقرة لقياس تسعة أنواع من أساليب الحياة، وقد أعد بنظام ليكرت الخماسي، وكانت أوزان العبارات كما يلي: كثيراً جداً (5)، كثيراً (4)، متوسطاً (3)، قليلاً (2)، قليلاً جداً (1)، وأن الشخص الذي يحصل على علامة فوق المتوسط لأحد الأبعاد يمكن تصنيفه ضمن أسلوب الحياة الذي يقيسه ذلك البعد.

تصحيح المقياس

يصحح مقياس أساليب الحياة وفقاً لنظام تصحيح ليكرت الخماسي، وذلك بإعطاء قيمة رقمية لكل إجابة تتدرج من (1-5) كما يلي: قليلاً جداً (1) قليلاً (2) متوسط (3) كثيراً (4)

كثيراً جداً (5)، مع الأخذ بالاعتبار عكس التدرج للفقرات السلبية وهي: (2، 3، 4، 5، 6، 25، 26، 27، 29، 30، 48) وتتراوح الدرجة النهائية عن كل بعد من أبعاد المقياس بين 6-30. ولحساب درجة القطع يتم جمع أعلى درجة مع أقل درجة للبعد $6+30=36$. وبذلك يكون نصف المدى $36 \div 2 = 18$ ، وهذا يعني أن الشخص الذي يحصل على علامة أقل من 18 لا ينطبق عليه البعد، وأما إذا حصل على علامة أعلى من 18 فينطبق عليه ذلك البعد.

ثانياً: مقياس إدمان الإنترنت

تم استخدام مقياس إدمان الإنترنت الذي قامت يونغ بإعداده (Kimberly Young) (2012)، ويستخدم لقياس مستوى سلوكيات الإنترنت الإدمانية. يتكون المقياس من 20 فقرة لقياس مستويات إدمان الإنترنت المعتدلة والمتوسطة والشديدة. أجاب المفحوصون عن كل عبارة برقم من 1 إلى 5 وفقاً لنظام ليكرت الخماسي، مشيرين إلى مدى انخراطهم في سلوك معين بإدمان الإنترنت. قام محاميد وبيرتي (Mahamid and Berti (2018) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في السياق الفلسطيني باستخدام صدق البناء والصدق العاملي، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، والذي بلغ (0.87)، ويتبع المقياس تدرجاً خماسياً، وفقاً للاتي: ولا مرة (0)، نادراً (1)، من حين لآخر (2)، في كثير من الأحيان (3)، غالباً (4)، دائماً (5).

تصحيح المقياس

مجموع النقاط التي يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس تحسب كما يلي: كلما ارتفعت درجات المفحوص زاد مستوى الإدمان:

من 20-49 نقطة: يعني أن الشخص مستخدم معتدل على الإنترنت، يقوم بتصفح الويب لفترة طويلة جداً في بعض الأحيان ولكن يمكنه التحكم في استخدامه.

من 50-79 نقطة: وهو إدمان حاد ويعني أن الشخص يواجه مشكلات حقيقية أو متكررة بسبب الإنترنت، وينبغي عليه النظر في تأثيرها على كامل حياته.

من 80-100 نقطة: وهو إدمان شديد ويعني أن استخدام الشخص للإنترنت يسبب مشاكل كبيرة في حياته، وعليه التوقف واللجوء إلى إجراءات ومعالجة المشاكل الناجمة عن تأثير استخدامه المفرط للإنترنت على حياته.

6.3 متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: المتغيرات الديمغرافية (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، مكان السكن).

المتغير التابع: إدمان الإنترنت، وأساليب الحياة.

7.3 المعالجات الإحصائية

تم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية للإجابة عن أسئلة الدراسة:

- معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة الارتباطية بين أساليب الحياة، وإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفحص مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفحص أساليب الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- تحليل التباين المتعدد لفحص دلالة الفروق في أساليب الحياة، وإدمان الإنترنت تبعاً لمتغيرات الدراسة
- اختبار المقارنة البعدية LSD لحساب قيمة أقل فرق معنوي بين متغيرات الدراسة الديمغرافية.

- اختبار الانحدار الخطي المتعدد لتحديد أي من أساليب الحياة الأكثر تنبؤًا بإدمان الإنترنت.

- معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لاستخراج ثبات أدوات الدراسة.

8.3 إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.
2. اختيار المقاييس التي تناسب متغيرات الدراسة والمجتمع والعينة.
3. حصر مجتمع الدراسة.
4. تحديد طريقة اختيار العينة والبدء بتطبيق الأدوات.
5. توزيع المقاييس على العينة وجمع البيانات.
6. تفرغ البيانات التي تم جمعها على برنامج SPSS.
7. تحليل البيانات والإجابة على أسئلة الدراسة باستخدام برنامج SPSS، والتعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناء على ذلك.

9.3 محددات الدراسة

المحدد المكاني: تم إجراء الدراسة في ثلاث جامعات فلسطينية وهي: جامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس المفتوحة في مدينتي نابلس، وجنين، والجامعة العربية الأمريكية

المحدد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2019-2020.

المحدد الموضوعي: تهتم هذه الدراسة بموضوع إدمان الإنترنت وعلاقته بأساليب الحياة لدى طلبة الجامعات.

المحدد البشري: يتم تطبيق هذه الدراسة على طلبة البكالوريوس في الجامعات الفلسطينية من مختلف التخصصات والسنوات الدراسية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 المقدمة

2.4 نتائج أسئلة الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 المقدمة

بعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS، تمت الإجابة على تساؤلات الدراسة وكانت النتائج كما يلي:

2.4 نتائج أسئلة الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

إن الإجابة على هذا السؤال يحددها مفتاح التصحيح الخاص بمقياس إدمان الإنترنت المستخدم بالدراسة، وقد قسم الإدمان إلى ثلاث درجات حسب العلامة التي يحصل عليها المفحوص كما يلي:

- 20-49 نقطة: (معتدل).

- 50-79 نقطة (إدمان متوسط الشدة).

- 80-100 نقطة (إدمان عالي الشدة).

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المؤية، وظهرت النتائج كما في الجدول (2):

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفحص مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
الفقرة 1	3.02	1.503	60.4 %	متوسط
الفقرة 2	2.33	1.411	46.6 %	معتدل
الفقرة 3	2.34	1.417	46.8 %	معتدل
الفقرة 4	2.08	1.424	41.6 %	معتدل
الفقرة 5	2.30	1.516	46 %	معتدل
الفقرة 6	2.26	1.399	45.2 %	معتدل
الفقرة 7	2.78	1.563	55.6 %	متوسط
الفقرة 8	2.01	1.410	40.2 %	معتدل
الفقرة 9	2.07	1.622	41.4 %	معتدل
الفقرة 10	2.73	1.469	54.6 %	متوسط
الفقرة 11	2.28	1.417	45.6 %	معتدل
الفقرة 12	2.81	1.631	56.2 %	متوسط
الفقرة 13	2.26	1.610	45.2 %	معتدل
الفقرة 14	2.27	1.600	44.5 %	معتدل
الفقرة 15	1.75	1.440	35 %	معتدل
الفقرة 16	2.88	1.529	57.6 %	متوسط
الفقرة 17	2.64	1.436	52.8 %	متوسط
الفقرة 18	1.81	1.494	36.2 %	معتدل
الفقرة 19	2.54	1.352	50.8 %	متوسط
الفقرة 20	2.18	1.579	43.6 %	معتدل
الدرجة الكلية	47.4	15.7	47.4 %	معتدل

أظهر الجدول السابق أن إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة قد بلغ 47.4 على مقياس إدمان الإنترنت، وهذه الدرجة تظهر استخدام معتدل للإنترنت، ولم يصل إلى حد الإدمان الشديد، ويمكن التحكم به، وبذلك اجابت الدراسة عن السؤال الأول.

السؤال الثاني: هل يوجد فرق في إدمان الإنترنت يُعزى لمتغيرات الدراسة الديمغرافية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما هو موضح في الجدول (3) والتي ظهرت حسب الجدول التالي.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفحص الفرق بين متغيرات الدراسة الديمغرافية، وإدمان الإنترنت

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير	
46.2	0.728	2.31	ذكر	الجنس
48.4	0.839	2.42	أنثى	
48.4	0.845	2.42	أدبي	التخصص
45	0.788	2.25	علمي	
48	0.794	2.40	مدينة	مكان السكن
45.4	0.745	2.27	قرية	
55.6	0.895	2.78	مخيم	
44	0.887	2.20	سنة أولى	المستوى الدراسي
46.6	0.655	2.33	سنة ثانية	
48	0.738	2.40	سنة ثالثة	
50.6	0.796	2.53	سنة رابعة	

يتبين من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية فيما يتعلق بإدمان الإنترنت، ولإيجاد الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام اختبار تحليل التباين الرباعي كما هو موضح بالجدول (4) التالي:

جدول (4): اختبار تحليل التباين الرباعي لايجاد الدلالة الاحصائية

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربع	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
إدمان الإنترنت	الجنس	1.052	1	1.052	1.776	0.184
	التخصص	1.152	1	1.152	1.945	0.164
	مكان السكن	5.071	2	2.535	4.280	0.015
	المستوى الدراسي	3.997	3	1.332	2.249	0.083

يتبين من الجدول أعلاه أنه لا يوجد فروق في الدلالة الإحصائية بين متغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، ويوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متغير مكان السكن فقط، وهو 2.535 ودال احصائياً بمقدار 0.015 ولمعرفة لصالح من هذا الفرق (مدينة، قرية، أو مخيم) تم إجراء اختبار LSD لفحص اتجاه الفروق وظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول (5):

جدول (5): اختبار LSD لفحص اتجاه الفرق تبعاً لمتغير مكان السكن

مكان السكن	المتوسط	قرية	مدينة	مخيم
قرية			0.135	0.475*
مدينة				0.340
مخيم				

يتبين من الجدول أعلاه أن الفرق بين متوسطات مكان السكن كان لصالح المخيم في المقارنة بين المدينة والقرية وهو 0.475* وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) مما يشير إلى أن نسبة الإدمان لدى سكان المخيمات هي أعلى منها لدى سكان المدينة والقرية.

سؤال الدراسة الثالث: ما أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لأساليب الحياة، وظهرت النتائج كما هو موضح بالجدول (6):

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أسلوب الحياة	الرقم
4.859	16.08	المنتمي	1
4.366	15.06	الضحية	2
4.770	21.44	الملتزم	3
5.500	16.57	المتحكم	4
4.063	21.15	غير الكفاء	5
4.784	17.82	المدلل	6
5.314	17.57	المنتقم	7
4.788	14.91	المؤذي	8
5.219	21.66	المطيع	9

يتبين من الجدول أعلاه أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة الدراسة هي المطيع ثم الملتزم ثم غير الكفاء، حيث بلغ متوسط أسلوب الحياة المطيع (21.66)، وهي أعلى متوسطات مقارنة ببقية أساليب الحياة الأخرى، والملتزم (21.44)، وأسلوب الحياة غير الكفاء (21.15)، وبذلك تمت الإجابة عن السؤال الثالث.

السؤال الرابع: هل هناك فروق في أساليب الحياة تعزى لمتغيرات الدراسة الديمغرافية؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار المتوسطات الحسابية وفق الجدول (7):

جدول (7): اختبار المتوسطات الحسابية لفحص الفروق بين أساليب الحياة تبعا لمتغيرات الدراسة الديمغرافية

المستوى الدراسي				مكان السكن			التخصص		الجنس		المتغيرات الديمغرافية	
رابعة	ثالثة	ثانية	أولى	مخيم	قرية	مدينة	علمي	أدبي	أنثى	ذكر	أساليب الحياة	
15.9	16.3	16.7	15.5	18.7	16.0	15.4	16.6	15.8	15.5	16.6	الوسط الحسابي	المتنمي
5.41	5.31	4.86	3.82	5.83	4.74	4.54	5.42	4.57	4.63	5.03	الانحراف المعياري	
15.36	15.1	15.3	14.4	17.7	14.9	14.5	15.2	14.9	14.4	15.6	الوسط الحسابي	الضحية
4.28	4.50	4.60	4.14	5.24	4.45	3.71	4.45	4.33	4.41	4.24	الانحراف المعياري	
20.9	20.8	21.5	22.2	19.5	21.4	22.0	21.3	21.4	22.2	20.5	الوسط الحسابي	الملتزم
4.83	4.86	5.32	4.06	4.77	4.73	4.73	4.81	4.76	4.64	4.75	الانحراف المعياري	
17.2	16.5	16.4	16.0	17.1	16.8	15.9	17.4	16.1	15.4	17.7	الوسط الحسابي	المتحكم
5.59	4.95	5.72	5.63	6.38	5.69	4.91	5.31	5.54	5.76	4.95	الانحراف المعياري	
21.9	20.5	19.8	21.8	21.3	21.4	20.6	21.1	21.1	21.1	21.1	الوسط الحسابي	غير الكفاء
4.04	4.43	3.56	3.89	3.55	4.13	4.06	3.87	4.15	4.20	3.91	الانحراف المعياري	
18.6	18.2	16.9	17.3	18.0	17.8	17.6	17.7	17.8	17.9	17.6	الوسط الحسابي	المدلل
4.53	4.70	4.99	4.82	5.60	4.76	4.62	4.83	4.77	4.98	4.57	الانحراف المعياري	
18.6	18.0	16.5	17.0	19.3	18.2	16.0	18.1	17.3	16.4	18.7	الوسط الحسابي	المنتقم
5.62	5.51	4.77	5.12	7.53	5.18	4.45	5.18	5.36	5.40	4.95	الانحراف المعياري	
15.5	15.8	14.9	13.5	17.5	15.2	13.7	15.2	14.7	14.0	15.8	الوسط الحسابي	المؤذي
5.30	4.68	4.73	4.10	5.75	4.33	4.86	4.71	4.82	4.97	4.39	الانحراف المعياري	
21.4	20.9	21.4	22.5	19.8	21.7	22.0	21.3	21.8	22.5	20.6	الوسط الحسابي	المطيع
4.59	4.73	6.48	4.98	3.48	5.27	5.45	4.78	5.40	5.37	4.87	الانحراف المعياري	

يظهر من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، ولفحص الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم إجراء اختبار التباين الخماسي لتلك الفروق وظهرت النتائج كما في الجدول (8):

جدول (8): تحليل التباين الخماسي لفحص دلالة الفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغيرات الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير المستقل	مصدر التباين
0.164	1.951	44.26	1	44.26	المنتمي	الجنس
0.076	3.165	58.10	1	58.10	الضحية	
0.020	5.457	120.8	1	120.8	الملتزم	
0.002	9.503	277.4	1	277.4	المتحكم	
0.890	0.019	0.301	1	0.301	غير الكفاء	
0.365	.825	18.91	1	18.9	المدلل	
0.006	7.732	201.1	1	201.1	المنتقم	
0.023	5.255	111.0	1	111.0	المؤذي	
0.010	6.703	177.5	1	177.5	المطيع	
0.111	2.562	58.12	1	58.12	المنتمي	التخصص
0.652	.203	3.732	1	3.732	الضحية	
0.881	.022	0.495	1	0.495	الملتزم	
0.127	2.341	68.33	1	68.33	المتحكم	
0.737	0.113	1.796	1	1.79	غير الكفاء	
0.931	0.007	0.170	1	0.170	المدلل	
0.300	1.078	28.03	1	28.03	المنتقم	
0.351	.872	18.41	1	18.415	المؤذي	
0.472	0.519	13.75	1	13.75	المطيع	

الدالة الإحصائية	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير المستقل	مصدر التباين
0.006	5.147	116.79	2	233.5	المنتمي	مكان السكن
0.007	5.127	94.12	2	188.2	الضحية	
0.169	1.790	39.64	2	79.29	الملتزم	
0.634	0.457	13.34	2	26.68	المتحكم	
0.123	2.113	33.45	2	66.91	غير الكفاء	
0.851	0.161	3.695	2	7.391	المدلل	
0.005	5.414	140.86	2	281.7	المنتقم	
0.004	5.656	119.48	2	238.9	المؤذي	
0.245	1.416	37.50	2	75.00	المطيع	
0.322	1.168	26.50	3	79.50	المنتمي	
0.466	0.853	15.66	3	46.98	الضحية	
0.555	0.696	15.41	3	46.23	الملتزم	
0.772	0.374	10.90	3	32.71	المتحكم	
0.001	5.417	85.79	3	257.3	غير الكفاء	
0.111	2.023	46.37	3	139.1	المدلل	
0.197	1.568	40.79	3	122.3	المنتقم	
0.099	2.115	44.68	3	134.0	المؤذي	
0.476	0.835	22.10	3	66.32	المطيع	
		22.69	269	6103.7	المنتمي	نسبة الخطأ
		18.35	269	4938.6	الضحية	
		22.14	269	5957.9	الملتزم	
		29.19	269	7853.0	المتحكم	
		15.83	269	4260.4	غير الكفاء	
		22.92	269	6167.0	المدلل	
		26.01	269	6998.5	المنتقم	
		21.12	269	5682.4	المؤذي	
		26.49	269	7126.4	المطيع	

الدالة الإحصائية	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير المستقل	مصدر التباين
			276	6517.9	المنتمي	المجموع
			276	5261.9	الضحية	
			276	6282.2	الملتزم	
			276	8351.7	المتحكم	
			276	4558.325	غير الكفاء	
			276	6318.332	المدلل	
			276	7795.877	المنتقم	
			276	6329.090	المؤذي	
			276	7519.444	المطيع	

يظهر من الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، في أسلوب الحياة الملتزم لصالح الإناث بمتوسط حسابي قدرة 22.2 مقابل 20.5 للذكور، وأسلوب الحياة المتحكم لصالح الذكور بمتوسط حسابي 17.7 مقابل 15.4 للإناث، وكان أسلوب المنتقم لصالح الذكور بمتوسط حسابي 18.7 والإناث 16.4، وكذلك كان أسلوب المؤذي لصالح الذكور بمتوسط حسابي 15.8 مقابل 14.0 للإناث، وكان أسلوب المطيع لصالح الإناث بمتوسط حسابي 22.5 مقابل 20.6 للذكور.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مكان السكن في الأبعاد المنتمي والضحية، والمنتقم، والمؤذي، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى الدراسي في بعد غير الكفاء. ولمعرفة لمن الفرق في تلك المتغيرات، تم إجراء اختبار المقارنات البعدية LSD وقد ظهرت النتائج كما هو موضح بالجدول (9):

جدول (9): المقارنات البعدية LSD لمتغيرات مكان السكن والمستوى الدراسي

مكان السكن				
المنتمي				
مخيم	قرية	مدينة		
-3.35*	-0.640			مدينة
-2.71*		0.640		قرية
	2.71*	3.35*		مخيم
الضحية				
-3.13*	-0.316			مدينة
-2.82*		0.316		قرية
	2.82*	-3.13*		مخيم
المنتقم				
-3.31*	-2.15*			مدينة
-1.16		2.15*		قرية
	1.16	3.31*		مخيم
المؤذي				
-3.83*	-1.54*			مدينة
-2.29*		1.54*		قرية
	2.29*	3.83*		مخيم
المستوى الدراسي				
غير الكفاء				
سنة رابعة	سنة ثالثة	سنة ثانية	سنة أولى	
-0.053	1.33	2.08*		سنة أولى
-2.13*	-0.748			سنة ثانية
-1.38*				سنة ثالثة
	1.38*	2.13*	-0.053	سنة رابعة

يتبين من الجدول أعلاه أن الفرق في مكان السكن كان لصالح المخيم في جميع أساليب الحياة التي كان لها دلالة إحصائية وهي (أسلوب الحياة المنتمي، والضحية، والمنتقم، والمؤذي)،

وأما في ما يتعلق بالمستوى الدراسي فإن أسلوب الحياة الكفاء فقط الذي كان له دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، وقد كان الفرق لصالح طلبة السنة الرابعة بمتوسط حسابي *1.38- وهو دال إحصائياً. وبذلك تمت الإجابة عن السؤال الرابع.

السؤال الخامس: هل يوجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأساليب الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إجراء اختبار بيرسون، وظهرت النتائج كما هو موضح في الجدول (10) التالي:

جدول (10): يبين درجة الارتباط بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت

الإدمان	أساليب الحياة
0.161**	المنتمي
0.048	الضحية
0.030	الملتزم
0.0460	المتحكم
-0.062	غير الكفاء
0.4100	المدلل
0.101	المنتقم
0.146*	المؤذي
0.095	المطيع

يظهر من الجدول أعلاه أن أكثر أساليب الحياة ارتباطاً بإدمان الإنترنت هي أسلوب الحياة المنتمي، حيث بلغت درجة ارتباطه (0.161) وهي دالة إحصائياً، وأسلوب المؤذي بدرجة ارتباط بلغت (0.146) وهي دالة إحصائياً. وبذلك تمت الإجابة على السؤال الخامس.

السؤال السادس: ما هي أساليب الحياة الأكثر تنبؤاً بإدمان الإنترنت؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم إجراء اختبار الانحدار الخطي المتعدد وقد ظهرت النتائج كما

هو موضح في الجدول (11):

جدول (11): أساليب الحياة ومدى تنبؤها بإدمان الإنترنت

فترة الثقة لـ B		الدلالة الإحصائية	قيمة t	قيمة Beta	قيمة B	أسلوب الحياة
الحد الأدنى	الحد الأعلى					
1.024	0.112	0.015*	2.454	0.175	0.568	المنتمي
0.156	-0.994	0.153	-1.434	-0.116	-0.419	الضحية
0.600	-0.216	0.354	0.928	0.058	0.192	الملتزم
0.413	-0.373	0.920	0.100	0.007	0.020	المتحكم
0.445	-0.654	0.709	-0.374	-0.027	-0.104	غير الكفاء
0.398	-0.507	0.813	-0.237	-0.017	-0.054	المدلل
0.624	-0.247	0.394	0.854	0.064	0.189	المنتقم
0.859	-0.184	0.203	1.275	0.103	0.337	المؤذي
0.236	-0.623	0.376	-0.887	-0.064	-0.194	المطيع

يتبين من الجدول أعلاه أن أكثر أساليب الحياة كان له قدرة تنبؤية في إدمان الإنترنت هو

أسلوب الحياة المنتمي، حيث فسر ما مقداره *0.175. من التباين في إدمان الإنترنت وهو دال

إحصائياً، وأن بقية أساليب الحياة لم تظهر قوة تفسيرية في تفسير التباين لإدمان الإنترنت. وبذلك

تمت الإجابة على السؤال السادس.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

2.5 الخاتمة

3.5 التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

مناقشة السؤال الأول: ما مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

أجابت الدراسة عن هذا السؤال بأن مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات بلغ 47.7%، وهذه النتيجة تعد معتدلة لكنه قريب إلى الحد المتوسط، ويعتبر الباحث هذه النتيجة مقبولة ومنطقية، وأنها تتفق مع نتائج دراسة معيجل (2016) التي أظهرت أن نسبة إدمان الإنترنت كانت متوسطة لدى طلبة الجامعة في العراق، وتختلف مع نتائج دراسة بشبش (2018) في مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة حيث بلغت 58%. ويبرر الباحث هذه النتيجة بأن الطلبة الفلسطينيين هم جزء أساس من المجتمع الفلسطيني، الذي يعتمد كثيرا على استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وذلك بهدف التسهيل عليه في التواصل مع الآخرين بسبب الصعوبات التي تواجهه والمضايقات اليومية التي تعرقل حركته على الحواجز الأمنية وإغلاق الطرق المتكرر، ويرى الباحث أن طلبة الجامعات بالذات هم أكثر شريحة من المجتمع الفلسطيني يستخدمون وسائل الاتصال والهاتف المحمول المربوط بالشبكة العنكبوتية، وذلك لأنه يساعدهم في واجباتهم الجامعية والبحث العلميين جهة، وسهولة التواصل مع الأهل والزملاء باستمرار من جهة أخرى، إضافة إلى وجود سبب آخر برأي الباحث وهو القيمة الاجتماعية التي يحوز عليها الطالب الذي يمتلك جهاز الهاتف المحمول أمام زملائه كنوع من المفخرة الاجتماعية. إن هذه الأسباب هي أسباب مشجعة تجعل الطالب لا يستطيع التخلي عن الهاتف المحمول، إضافة إلى ذلك فإن طلبة الجامعات يعتبرون في نهاية مرحلة المراهقة ولكنهم لم يجتازوها بشكل تام، ولهذا أشار Kuss & Griffiths (2012) إلى أن المراهقين قد يلجؤون إلى الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو كوسيلة للتغلب على الضغوطات، ويبدو أنهم يستخدمون الألعاب كاستراتيجية لتنظيم المشاعر من أجل تقليل المشاعر السلبية. وإن هذه النتيجة

جاءت لتعبر عن استخدام عالٍ وطويل للإنترنت من قبل الطلبة، لكنها لا تصل لحد الإدمان الشديد أو المتوسط، وبالتالي يمكن للطلبة التحكم بهذا الاستخدام.

مناقشة السؤال الثاني: هل يوجد اختلاف إدمان الإنترنت تبعاً للمتغيرات الديمغرافية؟

أظهرت النتائج أنه لم يكن هناك اختلاف في إدمان الإنترنت بمتغير الجنس، وهذه النتيجة تتناقض مع دراسات: ايفرن وزملائه؛ وسو ورفاقه؛ ورازوي ورفاقه (Evren et, all 2014, . Su ,et all, 2012, Razieh,et all, 2019, .) التي أشارت إلى أن الذكور أكثر إدماناً على الإنترنت من الإناث، ويبرر الباحث ذلك بسبب اختلاف العينة، واختلاف البيئة والسياق الاجتماعي مقارنة بالبيئة الفلسطينية، كذلك لم يكن هناك اختلافاً تبعاً لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي، وإنما أظهرت نتيجة إيجابية دالة إحصائياً في ما يتعلق بمكان السكن، وأن سكان المخيمات لديهم مستوى إدمان أعلى مقارنة مع سكان القرى والمدن، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هوستوفيكي وبروكوب (Hostovekey & Prokop, 2018) التي اعتبرت أن سكان المدن هم أكثر إدماناً على الإنترنت من سكان الأرياف، نظراً لانشغال سكان الأرياف بالزراعة والحياة الطبيعية والعمل الميداني، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى صعوبات الحياة التي تحيط بسكان المخيمات، من اكتظاظ سكاني وتدني المستوى الاقتصادي، وقلة تقديم الخدمات الترفيهية وضغوط الحياة المختلفة، مما يسهم بدرجة عالية في تعرض سكان المخيمات للضغوط النفسية وما يقابلها من إحباط وملل، مما يدفعهم للهروب من الواقع واللجوء إلى الواقع الافتراضي، الذي يحقق لهم بعض الترفيه وتحقيق أحلام خيالية، إضافة إلى أن سكان المخيمات يقطنون في بقعه جغرافية صغيرة، يجعلهم يرغبون في التواصل أكثر مع المحيطين، ويتفاعلون أكثر اجتماعياً لتكوين الصداقات.

مناقشة السؤال الثالث: ما هي أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات؟

أظهرت النتائج أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية هي الملتزم وغير الكفاء والمطيع، وهي تختلف مع دراسة ریحاني وطنوس (2012) التي أظهرت أن أسلوب الحياة الأكثر شيوعاً هو الأسلوب (المنتمي، الباحث عن الاستحسان، والمذعن) ويعود الاختلاف

أن عينة الدراسة تكونت من الذين يعانون من القلق والاكتئاب. ودراسة السعيدة والخطيب (2017) التي أظهرت نتائجها أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً هو الباحث عن الاستحسان، ويبرر الباحث هذه النتيجة بارتباط أساليب الحياة بالتنشئة الأسرية والاجتماعية، وكما أشارت هذه الدراسة سابقاً بأن أساليب الحياة لدى الفرد تتشكل في المراحل الأولى من الحياة في سن مبكرة، ويكون للأسرة التأثير الحاسم في تكوينها، مما يعني أن أساليب المعاملة الوالدية والتنشئة الأسرية تحدد إلى درجة كبيرة تبني الطفل لأسلوب حياة دون غيره، وبالنظر إلى أساليب التنشئة الأسرية الشائعة في فلسطين، فهي تتشكل من خليط بين الأساليب الديمقراطية (مثل التسامح، والتشجيع، والتعاطف، والتوجيه)، والأساليب السلطوية، مثل (القسوة، والإذلال، والنبذ، والرفض) والأسلوب الفوضوي، مثل (التدليل الزائد، والإهمال وعدم الاهتمام، وعدم الرقابة الوالدية)، كما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة عليان (2013) إلى أن أسلوب التنشئة الأسرية الأكثر شيوعاً في المخيمات الفلسطينية هو الأسلوب الديمقراطي، وأيد هذه النتيجة دراسة شوامرة (2008) بأن الأسلوب الديمقراطي هو السائد، وفي دراسة خميس (2001) ودراسة المهدي (2000) التي وردت في الشوامرة (2008)، أشارت إلى أن الأطفال الفلسطينيين يعانون من إساءة المعاملة الوالدية، وهذا يشير إلى أن نمط التنشئة الأسرية السائد هو النمط السلطوي، لكن دراسة المهدي (2000) أشارت إلى أن نمط التنشئة الأسرية في فلسطين يرتبط بنوع وحجم التحولات في المجتمع الفلسطيني، وبناءً عليه فإن نمط التنشئة الأسرية يختلف تبعاً لهذه التحولات وتكيف المجتمع الفلسطيني معها.

من هنا يعتقد الباحث أن أسلوب الحياة يرتبط بنمط التنشئة الأسرية، وإن أسلوب الحياة الملتزم أو الباحث عن الاستحسان يتشكل بسبب التنشئة الأسرية السلبية أو المتسلطة، حيث إن من سمات هذين الأسلوبين أن الشخص يقيم نفسه بناءً على آراء وتقييم الآخرين له وليس لديه فكرة حقيقية عن ذاته، وبمجرد اختفاء التعزيز الخارجي لسلوكه فإنه يشعر بعدم القيمة، وبالتالي قد يعدل سلوكه بناءً على ذلك، ويصبح فاقد الثقة بقدراته ويرى نفسه من خلال منظار الآخرين، وهذا يدل على أنه لم يتلق التشجيع الكافي من قبل والديه وأسرته عندما كان صغيراً، ولم يتلقى التوجيه اللازم الذي يمكنه من فهم ذاته والثقة فيها.

أما أسلوب غير الكفاء، فهو الشخص الذي يشعر بفقدان القيمة وعدم القدرة على منافسة الآخرين، ويعتقد ويتصرف كأنه لا يفعل أي شيء صحيح، لذلك فهو يقوم بتوظيف الآخرين لخدمته.

إن هذا التوصيف يُظهر أن هذا الشخص عاش طفولته في جو أُسري فيه الكثير من (الإهمال وعدم التوجيه، وفقدان التعزيز، أو إساءة المعاملة الوالدية، أو النقد أو الرفض) مما جعله عديم الثقة بقدراته وأفعاله ويلجأ للآخرين لمساعدته وخدمته.

أما الشخص المطيع، فهو مطيع وخاضع بشكل سلبي للآخرين، يريد أن يكون شخصاً جيداً بنظرهم، ويفضل أن يعيش بمعايير اجتماعية وخلقية عالية ظناً منه أن الله سوف يسامحه على الآثام التي يرتكبها رغم أنه لا يسامح الآخرين على آثامهم.

إن الإذعان في سلوك هذا الشخص يعطي صورة على أنه قد عاش في بيئة أسرية متسلطة، وأنه تعرض للرفض والنقد والإيذاء مما ساعد في تشكيل سلوكه حتى أصبح لديه أسلوب حياة خاص به، ويعتقد أن هذا الأسلوب هو الأفضل له في التعامل مع الآخرين، والطريقة الفضلى لحل مشاكله ويشعره بالأمن النفسي.

إن هذه النتيجة التي خلصت إليها الدراسة توضح أن طلبة الجامعات الفلسطينية يتسمون بأساليب حياة غير صحية وخاطئة. وبرر الباحث هذه النتيجة بعلاقتها بأنماط التنشئة الأسرية السائدة في المجتمع الفلسطيني كما تم توضيحه سابقاً، مما يتطلب مزيداً من الدراسات لمعرفة طبيعة هذه العلاقة.

مناقشة السؤال الرابع: هل هناك فروق في أساليب الحياة تعزى لمتغيرات الدراسة الديمغرافية؟

أظهرت النتائج أن الإناث تميزن بأسلوب الملتزم والمطيع، وأما الذكور قد تميزوا بأسلوب المتحكم والمنتقم والمؤذي، وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة الفتلاوي وجبار (2012) التي أظهرت نتائجها أن الإناث تميزن بأسلوب الحياة المتجنب والمتعاون، والذكور تميزوا بأسلوب

المسيطر، ويبرر الباحث هذه النتيجة بسمات الذكورة والأنوثة لدى الجنسين، ويرى أنها نتيجة طبيعية تتوافق مع الطبيعة البشرية لأن أساليب الحياة الملتزم والمطيع يتشابهان في صفات مشتركة وهي الالتزام بالقوانين والأعراف الاجتماعية، ولا يرغبون في الإقدام على المغامرة ومخالفة العادات والتقاليد، ويفضلون دائماً الامتثال للأوامر والنواهي عند القيام بالواجبات المنوطة بهم، وهم مطيعون للآخرين ويتجنبون المواجهة في المواقف التي يتعرضون لها، إضافة إلى أنهم يتسمون بالهدوء واللطافة. هذه الصفات جميعها تنطبق على الإناث أكثر من الذكور كونهن أقل عدوانية، ويحاولن في أغلب الأحيان الظهور بمظهر الملتزم والمطيع، والتوافق مع المعايير الاجتماعية، على عكس أساليب الحياة المؤذي والمنتقم والمتحكم التي يتبناها الذكور والتي توصف بالعدوانية تجاه الآخرين والتمرد على قوانين المجتمع ويظهر فيها صفات الذكوره مثل القسوه والشده والعناد ووعدم المبالاه بمشاعر الآخرين.

ومن جهة اخرى فقد أظهرت النتائج أن أسلوب الحياة المنتمي والضحية والمنتقم والمؤذي كان لها انتشاراً واضحاً بين سكان المخيمات مقارنة بسكان المدن والقرى، وهذا يعني أن سكان المخيمات أكثر تبني لأسلوب المنتمي. وبرر الباحث هذه النتيجة أن من صفات الشخص المنتمي هو الاهتمام الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي، ويحاول أن يكون ذو فائدة للمجتمع كما وصفه ادلر، وذلك يعود حسب رأي الباحث إلى أن سكان المخيمات غالباً ما يشعرون بالعزلة في المجتمع الفلسطيني، وبالرفض والنبذ، وأنهم أقل شأناً من بقية مكونات المجتمع، وهذا الهاجس شكل دافع لديهم للتواصل أكثر مع الآخرين حتى يكونوا مقبولين، إضافة إلى شعورهم بالظلم التاريخي الذي وقع عليهم، زاد من دافعيتهم لإيصال وجهة نظرهم للآخرين، والدفاع عنها وإظهار معاناتهم، ولتحقيق ذلك لا بد من التواصل مع الآخرين وإبداء الاهتمام الاجتماعي، مما يظهرهم أكثر تعاوناً وإنتاجية تجاه قضايا المجتمع المختلفة.

أما أساليب الحياة الضحية والمنتقم والمؤذي فإن لديها عناصر مشتركة فيما بينها، وهي العدوانية والعنف والسلوك المضاد للمجتمع، والشعور أنهم غير محبوبين، واستغلال الآخرين لهم والانتقام والإيذاء. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الشرعنه وبني طه (2017)، التي أظهرت نتائجها

أن أساليب الحياة الشائعة لدى الجانحين والمرتبطة بالسلوك المضاد للمجتمع، هي: (المنتقم، والباحث عن الاستحسان، وغير الكفاء)، ويبرر الباحث هذه النتيجة إلى شعور سكان المخيمات بالاغتراب السياسي والنفسي لتعرضهم للظلم التاريخي الذي وقع عليهم، وتهجيرهم من أرضهم منذ 70 عاماً، ويعبرون عنه بعدم الرضا عن الأوضاع السياسية القائمة، والإحساس بالعجز وعدم القدرة على التغيير بالطرق الشرعية التي يتيحها النظام القائم، وما نتج عن هذا التهجير من أوضاع اقتصادية سيئة أثرت بدورها على الأوضاع الاجتماعية والتنشئة الأسرية، مما انعكس على تربية الأجيال اللاحقة من إساءة المعاملة للأبناء وإتباع أساليب تنشئة غير سوية من قبل الوالدين، وكانت النتيجة انه ظهر جيل من الشباب ربما يفضلون الظهور بمظهر الضحية، وأن الآخرين مسئولون عن مآسيهم، وأشبعوا بمشاعر الرغبة بالانتقام من الآخرين بغض النظر إن كان لهم دور في معاناتهم أم لا، وكذلك قد يظهر لديهم دوافع الانتقام وإيذاء الآخرين كتعبير عن السخط وعدم الرضا عن أوضاعهم ولفت الأنظار لمعاناتهم.

بالإشارة إلى كل ما سبق يعتقد الباحث أنه من المنطقي والمتوقع أن يتبنى سكان المخيمات أساليب حياة غير صحية مثل الضحية والمنتقم والمؤذي.

فيما يتعلق بالمستوى الدراسي، فقد أظهرت النتائج أن أسلوب غير الكفاء قد ظهر بشكل واضح عند طلبة السنة الرابعة مقارنة ببقية المستويات، ويبرر الباحث هذه النتيجة أن طلاب السنة الرابعة قد اختبروا قدراتهم الأكاديمية والاجتماعية والشخصية، وأصبحوا أكثر وعياً بذواتهم على مدار ثلاث سنوات سابقة من الحياة الجامعية، وأصبحوا أكثر إدراكاً لهذه القدرات، وفي مرحلة السنة الرابعة يكون الطلبة في نهاية الحياة الجامعية وعلى أبواب التخرج، ويعتقد الباحث أن الشخص غير الكفاء والذي عاش حياة طفولة مليئة بالفشل وعدم الثقة بالنفس والاعتماد على الآخرين، تحول كل ذلك إلى حافز لديه وإصراراً وتحدياً في هذه المرحلة الجامعية، ليصبح شخص آخر يحقق النجاح الذي طالما فشل في تحقيقه، وهو الآن على أعتاب التخرج، وكما قال ادلر أن الشعور بالنقص هو حافز للتفوق لدى الفرد.

مناقشة السؤال الخامس: هل يوجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وأساليب الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

أظهرت النتائج أن أكثر أساليب الحياة ارتباطاً بإدمان الإنترنت هما أسلوبا الحياة المنتمي بالمرتبة الأولى، وأسلوب الحياة المؤذي بالمرتبة الثانية. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشخانة (2010) من حيث المضمون واختلف معها من حيث ترتيب أساليب الحياة، حيث كان أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى المضطربين نفسياً هو الباحث عن الاستحسان أولاً، ثم أسلوب الحياة المذعن، ثم أسلوب الحياة المنتمي، واختلفت مع دراسة مهيدات (2017) Mhaidat,et all التي (2015) all, التي وجدت أن أسلوب الحياة المنتمي ارتبط بانخفاض الاكتئاب، ويرر الباحث هذه النتيجة بأن أسلوب الحياة المنتمي يقصد به الاهتمام الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وإظهار الانتماء للمجتمع والمشاركة الفعالة في جميع النشاطات الاجتماعية، لكن ادلر عندما طرح هذا المفهوم فسرهُ على أنه اهتمام اجتماعي حقيقي مع الآخرين، بمعنى آخر يكون التفاعل والمشاركة وجهاً لوجه يستخدم فيه الشخص جميع تعبيراته ومشاعره الحسية لدى مقابلة الآخرين في البيئة الحقيقية وليس عبر وسائل التواصل الاجتماعي. إن استبدال التفاعل الاجتماعي الحسي والطبيعي بالتفاعل الافتراضي عبر شبكة الإنترنت جعل الأمر ينقلب إلى ضده، وانعكس إلى سلبيات لدى الشخص المنتمي، الذي يبدي اهتماماً اجتماعياً عالياً، حيث يبقى هذا الشخص لساعات طويلة خلف الشاشات ومتابع مستمر لكل ما يحدث في مواقع التواصل الاجتماعي، مما يوقعه في إدمان الإنترنت، حتى لو كان هذا الإدمان خفيف ويمكن معالجته، إلا أن هذا الشخص يكون معرض أكثر من غيره للوقوع في إدمان الإنترنت الشديد مستقبلاً.

أما أسلوب الحياة المؤذي فإن هذا الشخص لديه هدف من سلوكه وهو إيذاء الآخرين كما يعتقد علماء التحليل النفسي، إضافة إلى استغلالهم والانتقام منهم دون أن يكون هناك مبرر لذلك. إن وجود هدف إيذاء الآخرين لدى هذا الشخص يجعله يسعى بكل طاقته لتحقيق هذا الهدف، وحسب سيكولوجية الشخص المؤذي فهو عادة لا يواجه الآخرين، ويختبئ خلف شاشات الكمبيوتر أو الهاتف المحمول عبر وسائل التواصل الاجتماعي ليمارس عمله بالخفاء، من سب وتشهير وبث

الإشاعات وخلق البلبلة وينقض على صحته بكل أشكال الإساءة والتجريح وهو في قمة نشوته واستمتاعه، ويبقى كذلك حتى تحقيق هدفه، وهذا السلوك يتطلب أن يبقى الشخص المؤذي ساعات طويلة متابع لشبكات التواصل الاجتماعي مما يعرضه للوقوع بإدمان الإنترنت.

مناقشة السؤال السادس: ما هي أساليب الحياة الأكثر تنبؤاً بإدمان الإنترنت؟

أظهرت النتائج أن أكثر أساليب الحياة كان له قدرة تنبؤيه في إدمان الإنترنت، هو أسلوب الحياة المنتمي، ويبرر الباحث هذه النتيجة إلى أن أسلوب الحياة المنتمي يعني الاهتمام الاجتماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وإظهار الانتماء للمجتمع والمشاركة الفعالة في جميع النشاطات الاجتماعية، لكن ادلر عندما طرح هذا المفهوم فسر على أنه اهتمام اجتماعي حقيقي مع الآخرين، أي أن يكون التفاعل والمشاركة وجها لوجه يستخدم فيها الشخص جميع تعبيراته ومشاعره الحسية لدى مقابلة الآخرين في البيئة الحقيقية، وليس عبر وسائل التواصل الاجتماعي. إن استبدال التفاعل الاجتماعي الحسي والطبيعي بالتفاعل الافتراضي عبر شبكة الإنترنت، جعل الأمر ينقلب إلى ضده، وانعكس إلى سلبيات لدى الشخص المنتمي، الذي يبدي اهتماماً اجتماعياً عالياً، حيث يبقى هذا الشخص لساعات طويلة خلف الشاشات ومتابع مستمر لكل ما يحدث في مواقع التواصل الاجتماعي، مما أوقعه في إدمان الإنترنت حتى لو كان هذا الإدمان خفيف ويمكن معالجته، إلا أن هذا الشخص يكون مرشحاً أكثر من غيره للوقوع في إدمان الإنترنت الشديد مستقبلاً.

2.5 الخاتمة

خلصت الدراسة إلى أن أساليب الحياة التي ارتبطت بإدمان الإنترنت ارتباطاً إيجابياً هي: أسلوب الحياة المنتمي بالمرتبة الأولى، يليه أسلوب الحياة المؤذي، بينما لم يكن هناك أي علاقة ارتباطية بين بقية أساليب الحياة وإدمان الإنترنت، وهذا يعني أنه كلما كان الشخص متفاعلاً اجتماعياً كان أكثر استخداماً للإنترنت، إضافة إلى أنه كلما كان الشخص عدائياً ومؤذياً ويضمّر السوء للآخرين كان أكثر استخداماً للإنترنت.

كما أشارت النتائج إلى أن سكان المخيمات هما أكثر استخداماً للإنترنت، وبالتالي هم معرضون أكثر من غيرهم من سكان الريف والمدن للوقوع بإدمان الإنترنت، كما أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً بين طلبة الجامعات الفلسطينية، الملتزم، وغير الكفاء، والمطيع. ولم تُظهر النتائج وجود فرق بإدمان الإنترنت بين الذكور والإناث.

رغم أن العديد من الدراسات تدعم فكرة وجود علاقة بين أساليب الحياة وبين إدمان الإنترنت، إلا أن هناك تناقضاً بين هذه الدراسات، فبعضها يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت وأساليب الحياة غير السوية، في حين أن بعضها يشير إلى ارتباطها بشكل سلبي. وربما يعود ذلك إلى اختلاف عينة الدراسة واختلاف الهدف، إضافة إلى اختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية لمجتمع الدراسة، إلا أن الثابت في تلك الدراسات جميعاً اتفاقها على وجود علاقة ارتباطية بين أساليب الحياة وإدمان الإنترنت، لكن دون تحديد العلاقة السببية لهذا الارتباط، وهو ما يوجب إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة إدمان الإنترنت وأساليب الحياة.

3.5 التوصيات

1. ضرورة عمل ورشات تثقيفية للأسر والمربين وتوعيتهم بأهمية أسلوب الحياة المنتمي، وبحث علاقته السببية بإدمان الإنترنت، علماً أن هذا الأسلوب من الأساليب الصحية وفقاً لنظرية علم النفس الفردي، إلا أن ارتباطه بإدمان الإنترنت إيجابياً بحاجة إلى مناقشة ودراسات أخرى لمعرفة طبيعة هذه العلاقة.
2. الاهتمام أكثر بظاهرة إدمان الإنترنت لخطورته على الأجيال الشابة، وإجراء المزيد من الدراسات في البيئة العربية خاصة.
3. تقديم برامج إرشادية تستهدف الشباب الفلسطيني للتوعية من مخاطر الإنترنت.
4. إيجاد بيئة طبيعية حقيقية يستطيع الشباب من خلالها القيام بالتفاعل الاجتماعي ونقل من الاعتماد على الانترنت لإقامة الصداقات والعلاقات الاجتماعية. مثل المتنزهات واماكن الترفيه والساحات والقاعات الرياضية ورحلات السير في الطبيعة.

5. عمل برامج إرشادية وتثقيفية للشباب تعزز الثقة والاهتمام بالثقافة العربية الفلسطينية وتحصنهم من الانبهار بالثقافات الغربية والدخيلة على المجتمع.
6. تقديم الدعم والإرشاد للشباب المدمنين على الإنترنت واعداد البرامج العلاجية اللازمه لهم
7. على الدولة ايجاد فرص عمل لخريجي الجامعات حتى لا يقعوا ضحية الملل واطقات الفراغ والصراع النفسي الذي يسبب إدمان الإنترنت
8. الاهتمام بأساليب التنشئه الأسرية عن طريق تثقيف الالباء والامهات بأهمية دورهم في تربية ابنائهم لان التربية الأسرية هي مسؤولة بشكل مباشر عن تشكيل أساليب الحياة لدى الابناء.
9. إجراء دراسات حول أسلوب التنشئه الأسرية وعلاقته بتشكيل أساليب الحياة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- ادلر، الفرد (1927): *الطبيعة البشرية* (ترجمة، عادل نجيب بشرى، 2005). المجلس الاعلى للثقافة، القاهرة.
- ادلر، الفرد (1931): *معنى الحياة* (ترجمة، عادل نجيب بشرى، 2005). المجلس الاعلى للثقافة، القاهرة.
- ادلر، الفرد (ب ت). *سيكولوجيتك في الحياة كيف نحياها*. (عبد العلي الجسماني 1996، المترجمون) بيروت: المؤسسه العربية للدراسات والنشر.
- انجل، باربارا (1990). *مدخل إلى نظريات الشخصية*. (فهد بن عبد الله بن دليم، مترجم).
- باومان، زيجموند ودونسكس، ليونيداس (2016). *الشر السائل: العيش مع اللابديل*. (حجاج أبو جبر؛ هبه رؤوف عزت 2018، المترجمون) بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر.
- بشبش، صبا منير حسين (2018). *إيمان الإنترنت وعلاقته بالكتابة والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة*. رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعة الاسلامية، غزة.
- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، (2020). *المسح الاسري لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، 2019*، تقرير النتائج الرئيسية. رام الله - فلسطين.
- جونسون، شيري كرينج، ان نيل، جون وديفسون، جيرالد (2016). *علم النفس المرضي*. (ترجمة: امثال الحويلة، فاطمة عياد، هناء شويخ، ملك الرشيد ونادية الحمدان). ط2، مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة.

- حماد، شكري عبد الحميد (2014). أثر وسائل التواصل الحديثة على العلاقات الاجتماعية والأسرية. المؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع لكلية الشريعة 2014-4-24، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- دويدري، رجاء وحيد (2000). البحث العلمي: أساسيات النظرية وممارسته العلمية، ط1، دار الفكر، دمشق.
- ريحاني، سليمان ووطنوس، عادل (2012). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(3): 183-194.
- السعيدة، خولة عبد الكريم والخطيب، عبد الكريم محمد إبراهيم. (2017). أساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. (19)6.
- السيد، فؤاد البهي (د. ت). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. مصر دار الفكر العربي.
- الشخانة، احمد عيد مطيع (2010)، أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسيا في الاردن. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
- الشرع، حسين سالم وبني طه، نسيبه (2017). مساهمة أنماط الهيمنة الدماغية وأساليب الحياة في تفسير السلوك المضاد للمجتمع لدى الأحداث الجانحين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (4)25.
- صالح، عياد إسماعيل وشيال، حسن والي (2014). أساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الاسري لدى معلمي مرحلة الدراسة الابتدائية. مجلة ابحاث البصرة للعلوم الإنسانية. 39(4)277-300.

- عبد القادر، بغدادي باي (2018). تكنولوجيايات الاتصال الحديثة واقتصاد المعرفة: قراءة تحليلية في ميكانيزمات التكامل و معوقاته.مجلة جيل العلوم الانسانيه والاجتماعية، 48 (5)، الصفحات 67-82.
- عليان، عمران (2014). واقع التنشئة الأسرية في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين كما يدركها الأبناء دراسة ميدانية على عينة من الطلبة اللاجئين بجامعة الأقصى بغزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 28 (5).
- العوضي، رأفت محمد وشبيطه، مها توفيق. (2014). تأثير استخدام تكنولوجيا الوسائط الاجتماعية والمواقع الشخصية الإلكترونية على الحوار الأسري من وجهة نظر الآباء دراسة مقدمة فيمؤتمر كلية الشريعة في جامعة النجاح الوطنية بعنوان، وسائل الاتصال الحديثة وأثرها على المجتمع 2014/4/24.
- الفتلاوي، علي شاكر وجبار، وفاء كاظم (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين الموظفين في دوائر الدولة. مجلة القادسية للعلوم الانسانية(1) 15، 211-260.
- كوري، جيرالد (2011). النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي (1). سامح وديع الخفش (مترجم).
- كوكالي، نبيل (2002). استطلاع للرأي حول بعض الأوضاع في الأراضي الفلسطينية، المركز الفلسطيني لاستطلاع الرأي.
- المدني، خالد محمد والصل، انيس محمد (2017). دراسة مقارنة بين السمات الشخصية للمدمنين وغير المدمنين على المخدرات في مدينة مصراتة المجلة العلمية لكلية التربية، (2)8، جامعة مصراتة، ليبيا.

- معيجل، سهام مطشر (2016). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة ابحاث ميسان 12(24)، جامعة ميسان، بغداد.
- ملحم، سامي محمد (2013). علم نفس الشواذ. ط1، الاردن، عمان، الرضوان.
- موقع ايبوك، (2019) تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في فلسطين.
<https://fc.lc/OtHDwl>
- ناصف، مصطفى (1983). نظريات التعلم: دراسة مقارنة، عالم المعرفة، الكويت
- وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية وفا، (2020) <https://fc.lc/mLQiSS9O>.

المراجع الاجنبية:

- Adler, A. (1930). *Individual psychology*.
- Adler, A. (1932). *Social interest: A challenge to mankind* (Vol. 108). New York: Capricorn books.
- Adler, A. (2005). *The Meaning of Life* (A. N. Bushra, Trans). Cairo: Supreme Council of Culture. (Original work published 1931)..
- Adler, A., Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler* (Vol. 1154). New York: Harper & Row.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- American Society of Addiction Medicine (2011). *Public policy statement: Definition of addiction*.

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Ansbacher, H. L. (1964). Ego Psychology and Alfred Adler. *Social Casework*, 45(5), 268-272.
- Ansbacher, H. L. (1967). Life style: A historical and systematic review. *Journal of individual psychology*, 23(2), 191-212.
- Ansbacher, H. L. (1971). Alfred Adler and humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 11(1), 53-63.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler: A systemic presentation in selections from his writings*. Harper and Row.
- Arslan, G. (2019). Psychological Maltreatment and Digital Addiction. In *Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment* (pp. 138-155). IGI Global.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bener, A., & Bhugra, D. (2013). Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic Internet use in adolescents in an Arabian Gulf culture. *Journal of Addiction Medicine*, 7(4), 236–242.

- Berte, D. Z., Mahamid, F. A, & Affouneh, S. (2019). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Bozoglan, B. (2019). The impact of family ondigital addiction: An overview. In B. Bozoglan (Ed.), *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment* (pp. 20-45). IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-8449-0.ch00.
- Carlson, J. D., & Robey, P. A. (2011). An Integrative Adlerian Approach to Family Counseling. *Journal of Individual Psychology*, 67(3).
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, W. J., Chang, Y. P., & Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention - deficit / hyperactivity disorder. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 34(8), 467-474.

- Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: a 21 st century epidemic?. *BMC medicine*, 8(1), 1-3.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling* (Eighth Edition). Brooks/Cole, Cengage Learning
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Díaz-Aguado, M. J., Martín-Babarro, J., & Falcón, L. (2018). Problematic Internet use, maladaptive future time perspective and school context. *Psicothema*, 30(2), 195-200.
- Díaz-Aguado, M. J., Martín-Babarro, J., & Falcón, L. (2018). Problematic Internet use, maladaptive future time perspective and school context. *Psicothema*, 30(2), 195-200.
- Dong, H., Wang, L., Xie, D., Wenbin, A. & Sun, X. (2015). Association study on lifestyle and internet addiction in adolescents. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 24(7), 633-636.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 713-716.
- Erol, O., & Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables.

Contemporary Education Technology. 10(2),156-172.
doi.org/10.30935/cet.554488

- Evren, C., Dalbudak, E., Evren, B., & Ciftci Demirci, A. (2014). High risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents. *Psychiatria Danubina*, 26(4), 0-339.
- Ezoe, S., & Toda, M. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of preventive medicine*, 3(06), 407.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(2), 231-238.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(2), 231-238.A
- Fall, K. A., Holden, J. M., & Marquis, A. (2017). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. Taylor & Francis.

- Fall. K. A, Holden. J. M & Marquis. A. (2004). *Theoretical models of counseling and psychotherapy*. New York: Routledge
- Faltynkova, A., Blinka, L., Sevcikova, A., & Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International journal of environmental research and public health*,17(5), 1754.
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems.*Retrieved September, 28, 2005.*
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *Cyber Psychology & Behavior*,6(6), 557-568.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *Journal of Workplace Learning*.
- Griffiths, M. D. (2019). Foreword. In B. Bozoglan (Ed.), *Multifacete-dapproach to digital addiction and its treatment* (pp. 16). IGI Global.doi:10.4018/978-1-5225-8449-0
- Griffiths, M. D., Wood, R. T. A., Parke, J., & Parke, A. (2006). Dissociative states in problem gambling. *Current issues related to dissociation*, 27-37.

- Herndon, R. M. (2012). *The relationship of lifestyle and psychological birth order with career decision self-efficacy.*
- Herrero Olaizola, J. B., Torres, A. V., Vivas, P., & Urueña, A. (2019). Smartphone addiction and social support: a three-year longitudinal study. *Psychosocial Intervention.*
- Highlander, D. (1985). *Adlerian lifestyle, social intrast, and depression in parents.*
- Ho, S. M., & Lee, T. M. (2001). Computer usage and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong. *Journal of adolescent health, 29(4), 258-266.*
- Host'ovecký, M., & Prokop, P. (2018). The relationship between internet addiction and personality traits in Slovak secondary schools students. *Journal of Applied Mathematics, Statistics and Informatics, 14(1), 83-101.* <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
- Hussain, Z., & Pontes, H. M. (2019). Personality, internet addiction, and other technological addictions: an update of the research literature. In *Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment* (pp. 46-72). IGI Global.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2003). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy.* Allyn & Bacon.

- Johnston, T. (1988). *Validation of Life style personalityInventory and the prediction of success in creating Pain*. Doctoral dissertation, Georgia State University.U.S.A.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*,92, 22-27.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22-27.
- Kern, R. M., Wheeler, M., & Curlette, W. L. (1997). BASIS-A interpretive manual. *Highlands, NC: TRT Associates*.
- Kim, E., Park, H.-J., &Hogge, I. (2015). Examination of the Adlerian constructs of activity and social interest with depression among recent Korean retirees: Meaning in life as a mediator. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(3), 378–383. doi:10.1016/j.archger.2015.07.003
- Kim, M. R. (2015). The Relationship Between Lifestyle in Early Recollections and Life Position of Adolescence. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15(4), 263-276.
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary

behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 4(1), 51-57.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22.
- LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of broadcasting & electronic media*, 48(3), 358-377.
- Lee, S. (2010). Analysis of College Students' Online Life-Styles and Their Psychological Profiles in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(6), 701–704. doi:10.1089/cyber.2009.0443
- Lewis, T. F., & Osborn, C. J. (2004). An Exploration of Adlerian Lifestyle Themes and Alcohol-Related Behaviors Among College Students. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 25(1), 2-17.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in US university students: a qualitative-method investigation. *PloS one*, 10(2), e0117372.

- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2018a). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 102–111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2018b). Portrayals of violence and at-risk populations: Symptoms of trauma in adolescents with high utilization of social media. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9999-0>
- Makridakis, S. (2017). The forthcoming Artificial Intelligence (AI) revolution: Its impact on society and firms. *Futures*, 90, 46-60.
- Marston, H. R., Genoe, R., Freeman, S., Kulczycki, C., & Musselwhite, C. (2019, September). Older adults' perceptions of ICT: Main findings from the technology in later life (TILL) study. In *Healthcare* (Vol. 7, No. 3, p. 86). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Mhaidat, F. A., Alharbi, B. H., Abood, M. H., Gazo, A. M., & Al Khazaleh, Z. M. (2017). Lifestyles and its relation to Self-Esteem and Depression in a sample of Abused Women in Jordan. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 7(10), 12-31
- Mosak, H. H. (1972). Life Style Assessment through Family Constellation. *Journal of Individual Psychology*, 28(2), 232.

- Mosak, H. H. (1972). Life style assessment: A demonstration focused upon family constellation. *Journal of Individual Psychology*, 28, 232-247.
- Mosak, H. H. (1979). Mosak's typology: An update. *Journal of individual psychology*, 35(2), 192.
- Mosak, H. H., & Maniacci, M. P. (1999). *Primer of Adlerian psychology: The analytic - behavioural - cognitive psychology of Alfred Adler*. Routledge.
- Mosak, H. H. & Pietro, R. D. (2006). *Early recollections: Interpretive method and application*. Routledge.
- Mullis, F. Y., Kern, R. M., & Curlette, W. L. (1987). Life-style themes and social interest: A further factor analytic study. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 43(3), 339–352.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30
- Nagel, I., & Lemel, Y. (2019). The effects of parents' lifestyle on their children's status attainment and lifestyle in the Netherlands. *Poetics*, 74, 101357.
- Nie, N. H., & Erbring, L. (2000). Our shrinking social universe. *Public Perspective*, 11(3), 44-45.

- Petrie, H., & Gunn, D. (1998). *Internet “addiction”: the effects of sex, age, depression and introversion*. The British Psychological Society London Conference 15 Dec. 1998.
- Primo, N., & Khan, A. W. (2003). *Gender issues in the information society* (pp. 81-85). Paris: UNESCO.
- Rasmussen, S. (2000). *Addiction treatment: Theory and practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/978145223187
- Razieh, J., Ghasempoor, A., Ajdari, Z., & Sadeghigooghari, N. (2012). The relationship between Internet addiction and anxiety in the universities students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(1), 942-949.
- Robinson, D. (1976). *From drinking to alcoholism: A sociological commentary*. John Wiley & Sons.
- Roos, J. M. (2017). Five Factor Model of Personality and the Use of Multiple Internet Functions. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), 109.
- Rule, W. R., & Bishop, M. (2006). *Adlerian lifestyle counseling: Practice and research*. Taylor & Francis.
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.

- Sang, E. F., & De Meulder, F. (2003). Introduction to the CoNLL-2003 shared task: Language-independent named entity recognition. *arXiv preprint cs/0306050*
- Saunders, A., & Roy, C. (1999). The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest, *Journal of Psychology, 11*(1), 9-1. <https://doi.org/10.1017/S0257543400000717>
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shen, L., & Su, A. (2019). Intervention of smartphone addiction. In B. Bozoglan (Ed.), *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment* (pp. 207-228). IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-8449-0.ch010..
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of ‘computer addiction’. *Behaviour & Information Technology, 10*(3), 219-230.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (2015). *Manual for life style assessment*. Routledge.
- Smyth, S. J., Curran, K., & McKelvey, N. (2019). Internet addiction: The repercussions, the causes, and the treatment. In B. Bozoglan (Ed.), *Multifaceted approach to digital addiction and its*

treatment (pp. 1-19). IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-8449-0.ch001.

- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior, 99*, 86-100.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior, 7*(3), 321-326.
- Suprina, J. S. (2006). *Using life-style and coping resources to differentiate between gay men with and without alcohol problems: An Adlerian study*.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. Taylor & Francis.
- Ten Bruggencate, T., Luijkx, K. G., & Sturm, J. (2019). Friends or frenemies? The role of social technology in the lives of older

people. *International journal of environmental research and public health*, 16(24), 4969.

- Thomas, W. H, Chung, M. H. A., Simmy, M. Y., Sum, M., & Monique, W. L. (2018). Adolescent Internet addiction in Hong Kong: Prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Adolescent Health*, 64, 34-43. <https://fc.lc/UTxDjEFD>.
- Wang, L., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2007-2013.
- Wexberg, E. (2015). *Individual psychology*. Cosmopolitan Book Corporation.
- Wheeler, M. S., Kern, R. M., & Curlette, W. L. (1993). *BASIS-A Inventory*. Highlands, NC: TRT Associates.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Wilson, C. (2018). Is it love or loneliness? Exploring the impact of everyday digital technology use on the wellbeing of older adults. *Ageing & Society*, 38(7), 1307-1331.
- Yen, J. Y., Ko, C.H., Yen, C. F., Cheng, S. C., & Chen, C.C.C. (2009). The association between harmful alcohol use and Internet

addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(2), 218–224.

- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Young, K. S. (2000). Therapeutic issues with internet addicted clients. *New Therapist*, 7, 12-13.
- Young, K. S. (2018). Foreword. In B.Bozoglan (Ed.), *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment* (pp. 21-22). IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-8449-0.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- Zainudin, A., Din, M., & Othman, M. (2013). Impacts due to Internet addiction among Malaysian university students. *International Journal of Asian Social Science*, 3(9), 1922-1928.

الملاحق

ملحق (1)

مقاييس الدراسة

أعزائي الطلبة: الرجاء الإجابة على هذا المقياس بدقة وموضوعية دون ذكر الاسم، علما ان هذه البيانات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وليس لأي غرض آخر.

أولا: المتغيرات الديمغرافية:

ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك/ عليك:

الجنس: أ- أنثى ب- ذكر

التخصص: أ- الكليات الأدبية ب- الكليات العلمية

السنة الدراسية: أ- أولى ب- ثانية ج- ثالثة د- رابعة

مكان السكن: أ- مدينة ب- قرية ج- مخيم

ثانياً: فيما يلي عدد من الفقرات الرجاء وضع علامة (X) في الخانة المقابلة التي تنطبق عليك/عليك

م	الفقرة	دائماً	كثيراً	غالباً	أحياناً	نادراً	ولا مرة
1	كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك أنك متصل بالإنترنت لفترة أطول مما كنت تتوي						
2	كم عدد المرات التي أهملت فيها الأعمال المنزلية لقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟						
3	كم عدد المرات التي تفضل فيها الاستمتاع بالإنترنت أكثر من العلاقة مع الأشخاص المقربين منك؟						
4	كم عدد المرات التي تقوم بها لتكوين علاقات جديدة مع زملائك المستخدمين عبر الإنترنت؟						
5	كم عدد المرات التي يشتكي فيها الآخرون في حياتك من مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟						
6	كم عدد المرات التي تعاني منها والتي أثرت على تحصيلك الدراسي أو درجاتك في العمل بسبب مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟						
7	كم مرة تقوم بفحص بريدك الإلكتروني أو حسابك على الإنترنت قبل أي شيء آخر تحتاج إلى القيام به						
8	كم مرة تأثر أداؤك أو إنتاجيتك بالعمل بسبب الإنترنت						
9	كم مرة تجد نفسك أنك تدافع وترفض البوح عندما يسألك أي شخص عما تفعله عبر الإنترنت						
10	كم من المرات حاولت أن تتخلص من الأفكار المزعجة في حياتك بالحصول على أفكار مهندنة من الإنترنت؟						
11	كم عدد المرات التي تستطيع أن تنتبأ بالوقت اللازم للعودة للاتصال بالإنترنت مجدداً						
12	كم من المرات تخشى أن تكون الحياة بدون الإنترنت مملة وفارغة وبعيدة المتعة؟						
13	كم عدد المرات التي تتضايق فيها أو تصرخ إذا كان شخص ما يضايقك وأنت متصل على خط الإنترنت؟						
14	كم عدد المرات التي تفقد فيها النوم ليلاً بسبب تسجيلات الدخول المتأخرة على الإنترنت؟						

م	الفقرة	دائما	كثيرا	غالبا	أحيانا	نادرا	ولا مرة
15	كم عدد المرات التي تشعر فيها بالانشغال بالإنترنت رغم انك خارج الخط، أو تتخيل أن تكون متصلاً بالإنترنت؟						
16	كم مرة تجد نفسك تقول "فقط دقائق قليلة وبعدها اغلق" عندما تقرر الاتصال بالإنترنت؟						
17	كم مرة تحاول تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت						
18	كم عدد المرات التي تحاول فيها إخفاء المدة التي قضيتها على الإنترنت عندما يسألك أحد عنها؟						
19	كم عدد المرات التي تختار فيها قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت كدرشة مع الآخرين						
20	كم عدد المرات التي تشعر فيها بالاكنتاب، أو الحالة المزاجية السيئة، أو العصبية عندما تكون خارج الخط، والذي يزول بمجرد عودتك على الخط؟						

أعزائي الطلبة: فيما يلي عدد من الفقرات التي تصف حياة الطفولة لديك، الرجاء قراءتها بدقة، وضع إشارة (X) في الخانة التي تشعر أنها تنطبق عليك/ عليك، وتتراوح بين (كثيرا جدا) ويعني أنها تنطبق عليك بشكل كبير و(قليل جدا) أي أنها لا تنطبق عليك بدرجة كبيرة.

م	الفقرة	كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليل	قليل جدا
1	عندما كنت طفلا كنت منسجما بشكل جيد مع رفاقي					
2	عندما كنت طفلا كنت أواجه صعوبة في تكوين الأصدقاء(س)					
3	عندما كنت طفلا لم أكن عضوا في أي جماعة(س)					
4	عندما كنت طفلا كنت أجد صعوبة في الشعور بانني عضو في جماعة ما (س)					
5	عندما كنت طفلا كنت أتجنب الاشتراك في أي مجموعة(س)					
6	عندما كنت طفلا كنت منعزلا (س)					
7	عندما كنت طفلا كان أحد والداي غاضبا مني					
8	عندما كنت طفلا كنت اعتقد أن أحد والداي كان لئيمًا معي					
9	عندما كنت طفلا كنت أعاقب ظلما					
10	عندما كنت طفلا كنت اشعر بأنني محبوب من قبل والداي (س)					
11	عندما كنت طفلا كنت اشعر بالخوف من والداي					
12	عندما كنت طفلا كان أحد والداي يعتقد بأنه ليس هناك أي فائدة ترجى مني					
13	عندما كنت طفلا كنت ارغب بان أكون محبوبا					
14	عندما كنت طفلا كنت اهتم باستحسان البالغين لأفعالي					
15	عندما كنت طفلا كنت ارغب في الحصول على محبة المعلم					
16	عندما كنت طفلا كنت افرح بالثناء الذي احصل عليه عند القيام بعمل حسن					
17	عندما كنت طفلا كانت لدي حاجة ملحة للنجاح كي اشعر بانني مقبول من الأطفال الآخرين					
18	عندما كنت طفلا كنت اشعر بانني مقبول فقط عندما أكون ناجحا					
19	عندما كنت طفلا كنت أتزعما لأطفال الآخرين					
20	عندما كنت طفلا كنت احب أن املي على الآخرينما يجب عليهم أن يفعلوه					
21	عندما كنت طفلا كنت مسيطرا					
22	عندما كنت طفلا كنت ارغب في التحكم بالأطفال الآخرين					

م	الفقرة	كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلًا	قليلًا جدا
23	عندما كنت طفلا كنت ارجب في أنا قرر ما يفعله الأطفال الآخرون					
24	عندما كنت طفلا كنت اشعر اني أكثر قبولا في الجماعة عندما أكون مسؤولا					
25	عندما كنت طفلا كنت بارعا في الأنشطة التنافسية (س)					
26	عندما كنت طفلا فعلت أشياء كثيرة جيدة (س)					
27	عندما كنت طفلا شعرت بالثقة بنفسي في الكثير من المجالات (س)					
28	عندما كنت طفلا لم أكن ارجب في محاولة القيام بعمل صعب					
29	عندما كنت طفلا كنت اشعر بأنني قادر على عمل كل شيء بشكل أفضل من الأطفال الآخريين(س)					
30	عندما كنت طفلا كنت انجح في معظم الأشياء التي حاولت القيام بها (س)					
31	عندما كنت طفلا كنت مدللا إلى حد الإفساد					
32	عندما كنت طفلا كنت احصل على كل ما أريد في البيت					
33	عندما كنت طفلا كنت مدللا في المنزل					
34	عندما كنت طفلا كنت احصل على اهتمام خاص					
35	عندما كنت طفلا كنت احصل على أكثر مما استحق					
36	عندما كنت طفلا كنت احصل على ما أريد بطرقتي					
37	عندما كنت طفلا كنت ارجب في الانتقام من الذي آذوني					
38	عندما كنت طفلا كنت اصر على الحصول على حقي					
39	عندما كنت طفلا كنت انفذ مخططاتي للانتقام					
40	عندما كنت طفلا كنت انتقم عندما أتعرض للتعاقب					
41	عندما كنت طفلا كنت اغضب اذا لم تسر الأمور كما أريد					
42	عندما كنت طفلا كنت أتمرد عندما لا احصل على ما أريد					
43	عندما كنت طفلا كنت استمتع بمضايقة الحيوانات					
44	عندما كنت طفلا كنت اشعر بالفخر عندما أقوم بإيذاء الآخرين					
45	عندما كنت طفلا كنت استمتع بمضايقة الأطفال الآخرين					
46	عندما كنت طفلا لم اكنأمانع بإيذاء الأطفال الآخرين					
47	عندما كنت طفلا كنت غالبا ما أتعرض للنقد لقيامي بإيذاء الآخرين					
48	عندما كنت طفلا كنت حريصا على احترام حقوق الآخرين في المدرسة (س)					

م	الفقرة	كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلًا	قليلًا جدا
49	عندما كنت طفلا كنت مطيعا جدا					
50	عندما كنت طفلا كنت متعاونًا جدا					
51	عندما كنت طفلا لم اكن مزعجا لوالدي					
52	عندما كنت طفلا كنت احرص على إرضاء الكبار بدلا من إزعاجهم					
53	عندما كنت طفلا كنت مؤدبا جدا					
54	عندما كنت طفلا كنت أساعد في أعمال البيت					

**An-Najah National University
Faculty of Graduated Studies**

**Lifestyles and their Relationship to Internet
Addiction Among Palestinian University Students**

**By
Ammar Abed Abdelrahman Atiq**

**Supervisor
Dr. Fayez .A. Mahamid**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
thr Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus,
Palestine.**

2021

Lifestyles and their Relationship to Internet Addiction Among Palestinian University Students

By

Ammar Abed Abdelrahman Atiq

Supervisor

Dr. Fayez. A. Mahamid

Abstract

The aim of this study is to test Internet addiction and its relation to university students' lifestyles. The sample consisted of 277 Palestinian university students, of which 143 were female and 134 were male. To test the degree of Internet addiction among participants, two established tests were conducted: The Internet Addiction Test (IAT) developed by Young (2012), as well as the Life Style Personality Inventory (LSPI) by Mullins et al. (1987). Results showed that the level of Internet addiction was high, with a vast majority of students scoring within the range of an addictive pattern of use (47.4). The results also showed statistically significant differences in Internet addiction due to residence, in favor of students living in camps. In conclusion, with such results having indicated a statistically significant positive correlation between the participant's lifestyle and Internet addiction, this study suggests the creation of further special studies concerning the development of counseling and psychotherapy programs that aim to reduce Internet addiction and help students develop positive life styles.

Keywords: Internet addiction, lifestyles, university students, Palestine