

التفاعل بين الافصاح عن الذات والحيوية الذاتية علي ادمان الانترنت لدي طلاب الجامعة

إعداد

أ/ ياسمين محمود صادق محمد
باحثة ماجستير في التربية (الصحة النفسية)

إشراف

أ.د/ عبد العال حامد عجوة
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ نبيهة إبراهيم إسماعيل
أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنوفية

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى دراسة التفاعل بين الإفصاح عن الذات (مرتفعي / منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي / منخفضي)، وذلك فيما يتعلق بتأثيرهما على إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. وشارك في هذا البحث (٨٩) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية، بمتوسط عمري (١٩,٢٣) عام، وانحراف معياري قدره (١.٤٧) عام. وذلك بعد تصنيف العينة في ضوء مستوي الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية الي مجموعتين (الارباعي الادني والارباعي الاعلي). وتمثلت أدوات البحث في كلٍ من مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس إيمان الإنترنت إعداد (إيمان سرميني، ٢٠١٥). وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث يرجع إلى أثر اختلاف مستوي الافصاح عن الذات (مرتفعي / منخفضي) علي مستوي إيمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية). وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث يرجع إلى أثر اختلاف مستوي الحيوية الذاتية (مرتفعي / منخفضي) علي مستوي إيمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح منخفضي الحيوية الذاتية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيًا بين متوسطات درجات أفراد العينة في إيمان الإنترنت يرجع لتأثير التفاعل بين كل من الافصاح عن الذات (مرتفعي / منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي / منخفضي) لصالح (منخفضي الحيوية الذاتية - منخفضي الافصاح عن الذات).

الكلمات المفتاحية: الإفصاح عن الذات، الحيوية الذاتية، إيمان الإنترنت، طلاب الجامعة.

Abstract

This research aimed to investigate the impact of interaction between self –disclosure and subjective vitality with their two levels high and low on internet addiction among university students. The sample of research consists of (89) male and female students who participated from faculty of Education in Menufia University With an average age of (19.23) years, and a standard deviation of (1.47) years after classifying them according two high a and low quartile of self-disclosure and subjective vitality variables. This research depends on some tools that are used to measure the research variables like self-disclosure scale (prepared by researcher), subjective vitality scale (prepared by researcher) and internet addiction scale (prepared by Iman Sarmini, 2015).

The results revealed that there were no statistically significant differences between the average scores of the two research groups due to the effect of the difference in the level of self-disclosure (high/low) on the level of Internet addiction (dimensions and total score). The results revealed that there were statistically significant differences between the average scores of the two research groups due to the effect of the difference in the level of subjective vitality (high/low) on the level of Internet addiction (dimensions and total score) in favor of those with low subjective vitality. The results also revealed that there were statistically significant differences between the average scores of the sample members on Internet addiction due to the interaction effect between both self-disclosure (high/low) and subjective vitality (high/low) in favor of (low subjective vitality - low self-disclosure).

Keywords: self-disclosure, subjective vitality, Internet addiction.

أولاً: مقدمة

تعد المرحلة الجامعية مرحلة تعليمية جديدة يمر بها الطلاب، ولم يألفوها من قبل، وفيها يتعرض الكثير من الطلاب للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، ومن ثم تظهر الحاجة الملحة إلى التوافق مع البيئة الجامعية ومتطلباتها الجديدة؛ ويشير عثمان وعلوي وشفيق (Usmana, Alavia & Shafeq, 2014: 846) إلى أن الذي يشجع الطلاب على استخدام الإنترنت إلى حد الإدمان للانترنت Internet Addiction أنه يسمح للمستخدم بالتحكم والسيطرة في نظامه، وهي غير قابلة للتحقق في الأنشطة الأخرى، والأهم من ذلك يطيع الأوامر بمجرد صدورها، ويعد الاستخدام الرئيس للإنترنت بين طلاب الجامعة هو وسيلة التواصل الاجتماعي بين الأفراد من خلال البريد الإلكتروني والرسائل الفورية وبرامج المحادثة.

ويبحث كل فرد عن صديق وفي يبث له مكنون نفسه بحرية وتجرد، ذلك أن مناجاة الأصدقاء تزيل كثير من الهم، لأنها تبعث على الراحة وإعادة التوازن، فأهتم الباحثون في مجال الصحة النفسية بمفهوم الإفصاح عن الذات Self-disclosure بوصفه يمثل دور الوسيط النفسي لتوافق الأفراد وصحتهم النفسية. وقد اعتبره نوابي (Nawabi, 2004: 126) محكاً لتقييم الشخصية السوية لما له من فوائد كثيرة في تنمية المهارات الاجتماعية وتطويرها ، وتحسين علاقات الفرد مع الآخرين، إفصاح الفرد وتعبيره عن ذاته يسهم في تحقيق فهم متبادل بين الأفراد في العلاقات التفاعلية مما يؤدي إلى تقوية هذه التفاعلات الاجتماعية والعلاقات البينية بين الأفراد .

ويعرفه كازدين (Kazdin, 2000: 300) بأنه "عملية يتم من خلالها كشف الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم وخبراتهم الشخصية لأشخاص آخرين". وأشار لينج (Leung, 2002: 242) أن إفصاح الفرد عن ذاته يتم من خلال عملية معرفية تؤثر على محتوى وعمق ما يبوح به للآخرين، فهو يحدد أولاً ما الذي يبوح به، ثم يقرر الأسلوب المناسب والشخص الذي سوف يتواصل معه.

أشار ريان وفريدريك (Ryan & Frederic, 1997: 530) إلى أن الحيوية الذاتية Subjective Vitality هي حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والإمتلاء بالطاقة والنشاط. فإفصاح الفرد للحياة الذاتية يزيد من معاناته وشعوره بالإجهاد البدني والنفسي وانخفاض الطاقة النفسية والبدنية. كما أضاف بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004: 273) أن الحيوية

الذاتية هي الطاقة المحركة للذات حيث إنها تساعد الفرد على التخلص من الشعور بالقلق والضغط وإحداث التوازن الداخلي والخارجي والتي يمكنه من أداء مهامه بفاعلية، حيث تظهر الحيوية الذاتية في كل نشاطات الفرد الجسمية والنفسية والعقلية فهي مؤشراً لتمتع الفرد بالصحة النفسية، فهي تصل بالفرد إلى عدم الشعور بالملل مهما كانت العقبات، وتساعد الفرد على توجيه انتباهه إلى ما يمتلكه من قدرات وليس ما ينقصه، والشعور بالرضا عما وصل إليه من إنجاز.

ويعتبر التمتع بالصحة النفسية مطلباً أساسياً في حياة الأفراد ولا سيما طلاب الجامعة، حيث يقع على عاتقهم النهوض بأنفسهم وبالمجتمع، وذلك من خلال التركيز على أهدافهم والبعد عن المؤثرات السلبية ومواجهة ما يقابلونه من ضغوط بهمة وفاعلية والشعور الكاف بالرضا والسعادة.

ثانياً: مشكلة البحث

يسعى الطالب الجامعي كغيره من مستخدمي الإنترنت لتحقيق عدة أهداف من خلالها، فبالرغم من النقلة النوعية الهائلة التي أحدثها الإنترنت كونه من أكثر التقنيات استخداماً للاتصال نظراً لما يوفره من سهولة في الحصول على المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية، مما يساعد الطلاب والباحثين في إنجاز دراساتهم وإشباع احتياجاتهم، نظراً لما يمنحه من حرية في التعبير عن الآراء والاطلاع على الثقافات المختلفة وبناء مجتمعات افتراضية لها قيمها وقوانينها، وهو ما ساهم في بروز ظاهرة إدمان الإنترنت لدى الشباب الجامعي، مما أدى إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وأكاديمية وصحية طارئة نتيجة الاستخدام القهري للإنترنت، حيث أظهرت العديد من الدراسات كدراسة شارن وهوانج (Chern & Huang, 2018) الآثار الصحية الضارة لإدمان الإنترنت عبر الجوانب المختلفة من الصحة، أولاً الصحة الجسدية حيث أن إدمان الإنترنت يرتبط في كثير من الأحيان بعدد من العناصر غير الصحية وأنماط الحياة، إضافة إلى آثاره الضارة على الصحة النفسية للفرد.

وتؤكد دراسة كلا من شوتن فالكنبورج وبيتر (schouten, valkenburg & peter, 2009) أنه عند المقارنة بين التواصل عبر الإنترنت والتواصل وجهاً لوجه، يؤدي التواصل عبر الإنترنت الي مستويات أعلى من الإفصاح عن الذات، وتتفق معها دراسة بلو (Blau, 2011) في البحث عن العلاقة بين إساءة استخدام الإنترنت والإفصاح عن الذات، التي أظهرت النتائج عن أعلى مستوى

من التواصل عبر الإنترنت في العلاقات التقليدية للمسافات الطويلة، وأثرت إساءة استخدام الإنترنت والإفصاح عن الذات بشكل إيجابي علي التواصل عبر الإنترنت.

وكما توضح دنديا والن (Dindia & Allen, 1992: 109) أن الإفصاح عن الذات مهم من حيث ثلاثة مجالات: الشخصية، العلاقات الشخصية، الاستشارة والعلاج النفسي. واعتبرت الأبحاث الإفصاح عن الذات سمة شخصية؛ وسلطت الضوء على أهمية الفروق الفردية فيها، وهو مهم من حيث تطوير العلاقات والحفاظ عليها وحلها وكذلك علاج المشاكل النفسية. ويشير خان وجرايسون (Kahn & Garrison, 2009: 576) إلى أن التعبير عن المشاعر والأفكار له تأثير إيجابي على الصحة النفسية. تشير الدراسات إلى أن الإفصاح عن الذات يقلل من أعراض الاكتئاب والقلق. ويوضح خان وأشتر وشامبوغ (Kahn, Achter & Shambaugh, 2001: 204) أن الإفصاح عن الذات يزيد من من التأثير الإيجابي، ويقلل من أعراض التوتر بحيث يوفر فائدة في الاستشارة الفردية والجماعية وعملية العلاج النفسي. ويفسر فوغل ويست (Vogel & Wester, 2003: 354) أن في الإرشاد النفسي، يعتبر قرار الفرد بالإفصاح عن نفسه وحتى الدخول في عملية طلب المساعدة أمرًا مهمًا.

أما الحيوية الذاتية فهي خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل ما يشعر بها أو يتعايش معها، كما وضع ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997: 533) أن ما يتحدث به بعض البشر في بعض الأحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة أو عقب مرورهم بأحداث معينة، وفي أحيان أخرى يعبرون عن شعورهم بالأعياء والبلادة أو ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية في ظروف وأحداث أخرى.

وانتقلت دراسة كلا من ياسل وساتيكي وأكين (Uysal, Satici & Akin, 2014)، مع دراسة ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997)، ودراسة آكين (Akin, 2012)، ودراسة ساتيكي وأكين (Satici & Akin, 2013)، علي أهمية الحيوية الذاتية لدي الفرد من حيث الهمة، والنشاط، والامتلاء بالطاقة فتؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة مما يقلل من إدمان الإنترنت.

هذا؛ وقد لاحظت الباحثة - وفي حدود علمها - وجود ندرة في الدراسات العربية التي تناولت كلاً من الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية لتتبلور مشكلة البحث الحالي في التفاعل بين الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل يوجد أثر دال للإفصاح عن الذات علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يوجد أثر دال للحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تفاعل دال بين الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة؟

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى: (١) الكشف عن أثر الإفصاح عن الذات علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة. (٢) الكشف عن أثر الحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة. (٣) الكشف عن أثر تفاعل الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة.

رابعاً: أهمية البحث

يمكن أن يقدم البحث الحالي تصوراً نظرياً وفهماً أعمق لمتغيرات البحث (إدمان الإنترنت، الإفصاح عن الذات، الحيوية الذاتية) بما يساعد في دراستهم مستقبلاً بشكل أفضل. ويقدم أدوات علمية وصفية تُضاف إلي المكتبة العربية (مقياس الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية)، والتي قد تساعد في مجال الدراسات التربوية والنفسية، كما قد يفتح هذا البحث المجال أمام عديد من البحوث التالية وتصميم البرامج الإرشادية التي تحد من أثار إدمان الإنترنت مبنية على الإفصاح عن الذات، والحيوية الذاتية.

خامساً: مصطلحات البحث

(١) إدمان الإنترنت **Internet Addiction**: عرّفته إيمان سرميني (٢٠١٥: ٦) "بأنه إستمرارية استخدام الإنترنت دون ضرورات أكاديمية أو مهنية، وما يصاحب ذلك من أعراض إنسحابية من

قيل النمطية والتكرارية والتفكير القهري والحلم... ومايصاحب ذلك من تأثيرات سلبية في الجوانب المهنية والصحية والاجتماعية".

(٢) الإفصاح عن الذات **Self-disclosure**: عرفته الباحثة بأنه "العملية التي يتم من خلالها إفصاح الفرد إرادياً عن خبراته الشخصية ومشاعره وأفكاره وطموحاته لأفراد آخرين في إطار علاقة اجتماعية وثيقة؛ الأمر الذي يترتب عليه التخفيف من الحالات الانفعالية السلبية والوصول الي حالة من الاستقرار النفسي".

(٣) **Subjective Vitality** الحيوية الذاتية: عرفتها الباحثة بأنها "مكون نفسي ناتج عن خبرات الفرد الذاتية الشعورية الواعية؛ تدفعه لممارسة حياته بدافع قوي من الطاقة المعنوية، والشعور بالنشاط الدينامي تجعله علي درجة عالية من الهمة والحماس مما يقوم به من أدوار تحقق له حالة انفعالية صحيحة وسوية".

سادساً: الإطار النظري ودراسات سابقة

• المحور الأول: إدمان الإنترنت **Internet Addiction**

(١) مفهوم إدمان الإنترنت:

أشارت ميشيل (Mitchell, 2000: 632) إلى ان إدمان الإنترنت هو "زيادة مفرطة واضطرابية في استخدام الإنترنت والابتعاد عنه يؤدي إلى سلوكيات مزاجية عصبية ". ويعرفه حسام عذب (٢٠٠١: ٢٨٤) بأنه "متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة، دون ضرورة مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة من الإدمانات التقليدية".

وفرق سلفهوت وآخرون (Selfhout, Branje, Delsing, Ter-Bogt & Meeus, 2009: 824) بين الاستخدام المفرط الطوعي للإنترنت بدون مبرر منطقي، ومن يستخدمه بإفراط طبيعية عمله التي تحتاج استخداماً مفرطاً للإنترنت؛ فالحالة الأولى هي إدمان للإنترنت ، أما الحالة الثانية فهي لا تقع ضمن هذا التصنيف.

ذكرت سليمة حمودة (٢٠١٥: ٢١٦) أن الجمعية الامريكية للطب النفسي (APA) عرفت إدمان الإنترنت بأنه "اضطراب يظهر حاجه سيكولوجية قهرية نتيجة عدم الاشباع من استخدام الإنترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من اعراض عديدة".

(٢) أسباب إدمان الإنترنت:

أشار وليد مصري (٢٠٠٦: ١٧٣) إلى مجموعة من العوامل المسببة للإدمان علي الإنترنت تتمثل فيما يلي: الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الاشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء، واطلاق الرغبات الدفينه والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة، وتوفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الامن والمنقذ الاكبر، لما يعترى النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي الي توهم الحميمية والالفة، ويحاول الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية .

كما أضاف محمد خليل (٢٠٠٢: ١٦٦) مجموعة من المسببات الأخرى تتمثل في: انتشار مقاهي الإنترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين، والتاثر بثقافات اخري خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات، وتأثير جماعة الاقران والاصدقاء خاصة ان كانوا مدمنين علي الإنترنت، والمفهوم السلبي للحضر والقابلية للاستهواء .

وأشار ماهايترا وشارما (Mahapatra & Sharma, 2018: 177) إلى أن السلوك الإدماني تم تقديمه في عام (١٩٩٨) من قبل يونغ Young الذي لاحظ أن "الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى مشاكل شخصية وعائلية ومهنية كبيرة مماثلة لتلك الموثقة في أنواع الإدمان الأخرى، مثل المقامرة المرضية واضطرابات الأكل" ووصفها كإدمان الإنترنت ووفقا ليونغ و بلوك Young and Block هناك أربعة عناصر أساسية من أجل التحدث عن استخدام الإنترنت أو التبعية التي تسبب الإدمان:

- أ. الوقت المفرط: الذي غالباً ما يكون مصحوباً بضياح الوقت وإهمال الإحتياجات الأساسية.
- ب. الانسحاب : والشعور بالغضب، والتوتر، والإكتئاب، والقلق من عدم القدرة على الإتصال.
- ج. الهوس: مع الحاجة المستمرة إلى تحسين المعدات وقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت .

د. **العواقب والصراعات السلبية:** والعواقب السلبية على الحياة الاجتماعية والمهنية، والعواقب على الحالة العاطفية لعدم القدرة على الاتصال.

(٣) أعراض إدمان الإنترنت:

أوضحت الفرحة عدنان (٢٠٠٤: ١٩٣) ان عديد من الباحثين اتفقوا على أن أعراض إدمان الإنترنت مشابهة لأعراض الإدمان على المقامرة، التي تضمنها الدليل التشخيصي الرابع DSM-IV4 الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وطبقا لهذا المعيار، فإنه يمكن الوصول إلى قرار عيادي لتشخيص الإدمان إذا ثبت وجود خمسة، أو أكثر من الأعراض التالية خلال السنة الأخيرة: الميل المستمر لزيادة مدة استخدام الإنترنت وهذا ما يعرف بالتحمل، وظهور أعراض الانسحاب كالشعور بالقلق عند الإبتعاد عن الإنترنت، وضعف الإرادة لضبط مدة الإستخدام، والفشل في التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت، والتكتم حول استخدام الإنترنت، وإهمال الحياة الخاصة سواء العمل أو الدراسة أو الحياة الاجتماعية، والانشغال بالتفكير في استخدام الإنترنت، واستخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من مشاكل الحياة اليومية.

• المحور الثاني: الإفصاح عن الذات " Self-disclosure "

١- مفهوم الإفصاح عن الذات:

يُعد مفهوم الإفصاح عن الذات من المفاهيم التي جذبت اهتمام المعنيين بالإرشاد والعلاج النفسي في الآونة الأخيرة. يوضح كاتلن (Kathleen, 2018: 85) أنه العملية التي يقوم بها الشخص للكشف عن مشاعره، وأفكاره، واتجاهاته، ومعتقداته، بشكل مقصود للآخرين، ليصبح واضحاً ومعروفاً لهم. كما يرى ترنر ووست (Turner & West, 2010: 255) ان الإفصاح عن الذات يُمثل إظهار ما يخفيه عن الآخرين طواعية لفرد أو أكثر يثق فيه، سواء بشكل مباشر أم غير مباشر.

وقد عرّفه سيدني جورارد (١٩٧١) كما ذكر وارنج (Waring, 2001: 9) ، وكما عرّفه أيضاً كوزبي (١٩٧٣) كما يذكر داس (Das, 2014: 34) بأنه "العملية التي يكشف بها شخص ما لفظياً معلومات عن نفسه أو نفسها إلى شخص آخر". ويرى أور (Orr, 2013: 11) بأنه "عملية توصيل رسائل من الشخص عن ذاته إلى الآخرين". وذهب رافيشندر وبيلاك (Ravichander &

(Black, 2018: 254-255) إلى أن الإفصاح عن الذات هو "المشاركة الطوعية للمعلومات التي يمكن أن تشمل للآراء والأفكار، والخبرات والتفضيلات، والقيم والاعتقادات، والمشاعر والطموحات، والإعجاب والكرهية".

٢- نظريات الإفصاح عن الذات:

تعود إرهابات مفهوم إفصاح الذات إلى "سيجموند فرويد". فذكر فيشر وشومان (Fisher & Shueman, 2013: 5) ان فرويد أشار إلى كفاح العصابين لتجنب كشف ذواتهم، وبعد قيامهم بعملية التداعي الحر يصبحون أكثر وعياً بوجودهم، لكون عملية الإفصاح الذاتي عن الأفكار والمعتقدات والمشاعر تساعدهم في التحسن.

كما أسست نظرية النفاذ الإجتماعي Social Penetration Theory لهذا المفهوم، فلقد أشار جريفن (Griffin, 2017: 127) إلى أنها اعتبرته من الأدوات الرئيسة التي تدعم تطور العلاقات الشخصية، ونقلها من الشكل السطحي الضحل إلى الألفة والعمق والحميمية.

أما نافذة جوهاري Johari window فهي من النظريات المهمة التي تتعلق بتوضيح كيفية حدوث عملية الإفصاح عن الذات، والتي ذكر عبد الرحمن سيف (٢٠١٨: ١٩) أن رائدتها جوزيف لوفت Joseph Luft وهاري إنج هام Harry Ingham أكد على أن هناك اختلاف بين الأفراد في مقدار ما يفصحون به من معلومات شخصية للآخرين، وأشار كاثلين (Kathleen, 2018: 89) إلى أن هناك أربعة مناطق وفق لهذه النافذة، تمثل الأولى المنطقة المكشوفة التي يعرفها الفرد عن ذاته وتظهر بوضوح للآخرين، والثانية تعبر عن المعلومات المخفية عن الآخرين ويعرفها الشخص عن نفسه، أما الثالثة فهي العمياء والتي يدركها الآخرين ويجهلها الشخص عن نفسه، في حين تحوي المنطقة الرابعة والأخيرة المعلومات التي لا يعرفها الشخص عن ذاته وكذلك الآخرين.

ويتضح مما سبق أن هناك بعض النظريات التي اهتمت بمفهوم إفصاح الذات لتطوير العلاقات بين الأشخاص وتحسين صحتهم النفسية، كنظرية التحليل النفسي لفرويد، ونظرية النفاذ الاجتماعي لتايلور والتمان، ونظرية نافذة جوهاري لجوزيف لوفت وهاري إنج هام.

٣- عوائق الإفصاح عن الذات:

كثيراً ما يتردد الإنسان في الإفصاح عن ذاته للآخرين خوفاً من العواقب التي قد يجنيها من وراء ذلك والتي أشار إليها فاربر (Farber, 2003: 592) إلى أنها تتمثل في الآتي :

أ - **الخوف من ظهور عيوبك للآخرين:** فالإفصاح عن الذات سيظهر للطرف الآخر القصور في شخصيتك، أو في المهارات التي تتمتع بها، وهذا ما يدعو كثيراً من الرجال إلى التردد في طلب المساعدة عندما يضلون الطريق لكي لا يظن الطرف المقابل أنهم تائهون أو أنهم لا يملكون القدرة على تحديد الإتجاهات .

ب - **الخوف من أن يصبح رفيقك ناقداً لك:** فعندما تتطلع شخصاً ما على نقاط ضعفك فأنت بالتالي ستصبح عرضة لهجومه عليك .

ج - **الخوف من أن تفقد شخصيتك:** فالبعض يرى أن هناك بعض الأمور الخاصة بهم والتي لا ينبغي لأحد أن يطلع عليها ، وقد يكون هذا الخوف ظاهراً لدى الشباب في مرحلة المراهقة بصورة أكثر حيث تزداد رغبتهم في الاعتماد على أنفسهم واتخاذ قراراتهم الخاصة دون الرجوع إلى الوالدين أو الأخ الأكبر .

د - **الخوف من أن تفقد زميلك:** فقد يكون لدى أحدهم سر دفين لو أطلع عليه زميله لربما أدى إلى ابتعاده عنه، أو إلى إنهاء الصداقة التي بينهما ، لذا فقد يتردد في إخبار زميله مثلاً بأنه كان يتعاطى مخدرات عندما كان شاباً خوفاً من أن يؤدي الإفصاح عن هذا السر إلى فقد ذلك الصديق .

ويرى والدك ودورانت وهيلموت ومارسيا (Waldeck, Durante, Helmuth & Marcia, 2012: 232) ان الفرد يفصح عن ذاته فقط للأشخاص المهمين بالنسبة لنا، كما أن الأشخاص الذين لا تربطه بهم علاقة وطيدة سيحس بعدم الارتياح عندما يبوح لهم بمعلومات خاصة به.

ومن ثم يجب الإنتظار حتى نتأكد من أن العلاقة قد تطورت إلى الحد الذي يسمح بتبادل المعلومات الشخصية بين الطرفين، وحتى تتجس عملية الإفصاح عن الذات فلا بد أن تحدث من كلا الطرفين، إذ أن إفصاح أحد الأطراف عن معلوماته الخاصة دون أن يطلع على المعلومات الخاصة بالطرف الآخر سوف يؤدي غالباً إلى عدم استمرار هذه العلاقة .

• المحور الثالث: الحيوية الذاتية "Subjective Vitality"

(١) مفهوم الحيوية الذاتية:

عرفها ريان وفردريك (Ryan & Frederick, 1997: 529) بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالتنبه واليقظة والفاعلية والإمتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس". ويقدم بترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004: 273) تعريفاً للحيوية الذاتية بأنها "حالة من التمتع بمستوي مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والتي لا تتضح مؤشراتهما في زيادة معامل الإنتاج أو الأداء الذاتي للشخص فقط، بل تتعدى ذلك إلي تنشيط الآخرين وإلهامهم وتحفيزهم للإقبال علي الحياة بهمة ونشاط".

ويعرف كيوبزانسكي وثرنتون (Kubzansky & Thurston, 2007: 1394) الحيوية الذاتية بأنها "حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية مقترنة بقدرته علي ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه، فضلاً عن تمتعه بمستوي مرتفع من التمتع النفسي والاندماج في الحياة والاهتمام بها".

كما يعرفها عبد العزيز سليم (٢٠١٦، ١٨٢) بأنها "حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة والشعور بالاعتدال، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً ، ومن ثم فهي تتكون من الوجدان الموجب والانتعاش والابتهاج والتحرك باتجاه الحياة والإقبال عليها بهمة".

(٢) أبعاد الحيوية الذاتية:

يُعد مصطلح الحيوية الذاتية مصطلح مركب يشتمل على العديد من الأبعاد يمكن إستعراضها على النحو الآتي :

١ - الحيوية البدنية Physical Vitality: راي كورتز (Kurtus, 2022) بأنها " شعور

الفرد بحسن الحال من الناحية الصحية ، وعدم معاناته بالأمراض أو الإصابات التي يمكن أن تعيقه عن أداء مهامه بفاعلية ونشاط فالشخص الذي يتصف بحيوية جسدية يكون لديه قدرة على أداء المهام البدنية بسهولة . "

٢ - **الحيوية الذهنية Mental Vitality** : عرفها كورتز (Kurtus, 2022) بأنها "امتلاك الطاقة الذهنية واليقظة والفعالية العقلية للتفكير بوضوح والتعامل مع المشكلات ، وتتطلب الحيوية الذهنية بشكل أساسي حيوية بدنية".

٣ - **الحيوية الأنفعالية Emotional Vitality**: عرفها تاجر (Tajer, 2012: 325) بأنها "امتلاك الفرد لقدرة عالية على الضبط والتنظيم الإنفعالي و الارتباط النشط بالعالم مصحوباً بالشعور بالرفاهية".

٤ - **الحيوية الاجتماعية Social Vitality**: أضاف نثان (Nathan, 2009: 26-27) بعداً آخر للحيوية الذاتية وهو الحيوية الاجتماعية حيث يُعرفها بأنها "التيقظ والتفهم والإستبصار العام أثناء التفاعل الاجتماعي وتعمل على رفع مكانتهم الاجتماعية داخل الجماعة، وترتبط الحيوية الاجتماعية بالمتغيرات النفسية الاجتماعية الإيجابية مثل: الحساسية الاجتماعية، والبصيرة الاجتماعية، والإنطلاق والتجدد الاجتماعي، والسلوك الإيثاري، والتعاطف".

٥ - **الحيوية الروحية Spiritual Vitality**: رأى عبد العزيز سليم (٢٠١٦، ١٩١) بأنها " تتمثل في قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجدير بالقيمة والتقدير والإحترام في العالم والكون، وتشمل الإندفاع النشط الإيجابي التلقائي من قبل الفرد لتأسيس قيم الجمال والحق والخير والتجويد السلوكي لحياة الآخرين في ضوء القيم الروحية العليا التي ترتبط بالشعور بالطمأنينة والسكينة العامة".

مما سبق يمكن استنتاج ان أبعاد الحيوية مرتبطة ببعضها البعض فالشخص الذي يتمتع بحيوية ذاتية مرتفعة فإنه يتمتع بصحة بدنية تمده بالطاقة لأداء مهامه بفاعلية ونشاط ومن ثم يتمتع بحيوية ذهنية فقيماً قالوا أن "العقل السليم في الجسم السليم" وتتمثل الحيوية الذهنية في التيقظ والتتبع والفعالية للتعامل مع منغصات الحياة والتفكير الهادئ لحل المشكلات، ثم يتمتع بحيوية إنفعالية تتمثل في الأفكار الإيجابية والخلو من الإنتقادات السلبية ومن ثم الوصول للنظرة الإيجابية للحياة، ومن خلال النظرة الإيجابية للحياة يصبح الفرد قادراً على التمتع بالحيوية الاجتماعية من خلال التيقظ والتفهم والإستبصار أثناء التفاعل الاجتماعي وصولاً لتمتع الفرد بالحيوية الروحية بتمسكه بالخير والحق والتقدير والشعور بالطمأنينة .

٣) النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

حتى نستطيع معرفة أي مفهوم لابد من معرفة وجهات نظر علمية مثبتة، وهي النظريات النفسية التي عملت لفترات طويلة في تفسير ظاهرة ما، ومنها الحيوية الذاتية التي ستقوم الباحثة بعرض أهم النظريات ووجهات النظر التي تناولت هذا المفهوم، وذلك كما يلي:

١ - نظرية التحليل النفسي **Psychological analysis theory**: أشار فيرا وأكوان

(Vieira & Aquino, 2016: 498) إلى أن سيجموند فرويد أول من طرح تصورات نظرية لوصف العلاقة بين الصحة النفسية ومتغير الحيوية أو حسب وصفه الليبدو Libido؛ إذ يفيد بأن كل فرد يمتلك قدرًا معيناً مما سماه طاقة نفسية منبثقة من غريزة الحياة تدفعه باتجاه المحافظة على ذاته كنسق عضوي فضلاً عن الحفاظ على النوع البشري وضمان استمراره، ويرى فرويد أنه كلما كانت كمية طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة، وكلما كان متحرراً من الصراع النفسي كان أكثر حيوية وإبداعاً وفاعلية.

٢ - نظرية تحديد الذات **Self Determination Theory**: أشارت نظرية تحديد الذات

إلى الحيوية الذاتية تنبع من تحفيز الفرد سواء كانت المحفزات داخلية نابعه من الفرد أو خارجية، ويتمكن الفرد من المحافظة على حيويته نتيجة لعملية تغذية مرتدة إيجابية تحفزه من خلال محفزات إيجابية حيث يتفاعل الفرد مع البيئة للحفاظ على الحالة الحيوية ، ويجب على الفرد أن يمتلك الإصرار الذي يساعده على أن يصبح محفزاً لذاته متجاوزاً حالة الاعتماد على البيئة المحيطة ليستمد منها حالة الحيوية (Mello, 2016: 22).

كما يفترض ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997: 531) أن الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ، نابغة من الطاقة الداخلية للفرد وليست من تهديد البيئة الخارجية، فهي تختلف عن حالات الهوس، فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، أما الهوس فيشمل الاضطراب والتفكك العقلي، كما يرون أن الحيوية الذاتية تتميز بأنها متغيرة يسهل الوصول إليها، وقائم على أساس ظاهري، ويمكن أن تكون الحيوية الذاتية إنعكاس لعمل الفرد بشكل متكامل، وتحقيقه لذاته، وأن أداء مهمة معينة أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية، عزز

الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة؛ أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية، أدى إلى استنزاف الطاقة وانخفاض للحيوية الذاتية.

مما سبق يمكن إستنتاج أن نظرية تحديد الذات تعتمد على ضرورة توافر الطاقة المحفزة للفرد وكلما تخلص الفرد من مواطن الصراع كلما كان أكثر حيوية، فقد أشارت نظرية تحديد الذات إلى أن الفرد وحدة متكاملة، ويتأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية وكلما كان الدافع أقوى كلما زادت حيويته الذاتية وزادت قدرته على الاستفادة من طاقته في العمل والنشاط .

دراسات سابقة:

أولا دراسات تناولت الإفصاح عن الذات وإدمان الإنترنت :

استهدفت دراسة تربيتا (Trepte, 2013) الكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) والإفصاح عن الذات لدى المراهقين. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٨٨) طالبا . طبقت عليهم الباحثة مقياس إدمان الفييس بوك ومقياس الإفصاح عن الذات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة بين الإفصاح عن الذات وإدمان الفييس بوك. في حين استهدفت دراسة جرين وآخرون (Green et al., 2016) معرفة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وخصائص التواصل عبر الفييس بوك. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٦) فردا، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٥٢) عاماً، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة بين التواصل على الفييس بوك والإفصاح عن الذات.

أستهدفت دراسة أرسلان وكبير (Arslan & Kiper, 2018) دراسة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وإدمان الإنترنت. وتم تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس إدمان الإنترنت على الطلاب. تم إجراء البحث على (٣١٢) طالباً من طلاب المدارس الثانوية، منهم (١٧٤) إناثاً و (١٣٨) ذكوراً. أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الإفصاح عن الذات وإدمان الإنترنت.

بينما استهدفت دراسة براند وآخرون (Brand et al., 2019) معرفة تأثير إدمان الفييس بوك على مستوى الإفصاح عن الذات لدى المراهقين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٢٢) طالبا، طبق عليهم الباحثون مقياس الإفصاح عن الذات، ومقياس إدمان الفييس بوك. وقد أشارت نتائج

الدراسة إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من إدمان الفيس بوك هم الأكثر عرضة للكشف عن الذات عبر الفيس بوك.

ثانياً دراسات تناولت الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت:

هدفت دراسة أكين (Akin, 2012) الى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بإدمان الإنترنت، وتكونت عينة الدراسة من من (٣٢٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة بين الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت، كما أن الحيوية الذاتية تتوسط العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة الذاتية.

هدفت دراسة ساتيكي وأكين (Satıcı & Akin, 2013) إلى معرفة التأثير الوسيط لإدمان الفيس بوك على العلاقة بين حيوية ذاتية والسعادة الذاتية. على عينة مكونه من (٢٩٧) طالباً جامعياً منهم (١٥٧) إناثاً و (١٤٠) ذكوراً، بمتوسط عمر (٢٠,١) عاماً، وإنحراف معياري قدره (١,٣). أظهر تحليل الانحدار الهرمي أن إدمان الفيس بوك توسط بشكل جزئي في العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية.

كما تشير نتائج دراسة يلماز (Yılmaz, 2023) التي تبحث في العلاقة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والحيوية الذاتية، وذلك على عينة مكونة من (٣٧٨) طالباً جامعياً، منهم (٢٤٣) إناث و (١٣٥) ذكور، بمتوسط عمر (٢٠.٢٧) عام، وإنحراف معياري قدره (١.٧٨). وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والحيوية الذاتية.

سابعاً: فروض البحث

- ١- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزي للتأثير الأساسي لمستوي الإفصاح عن الذات.
- ٢- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزي للتأثير الأساسي لمستوي الحيوية الذاتية.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزي للتفاعل بين الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية.

ثامناً: منهج البحث

اعتمدت البحث الحالية على المنهج الوصفي المقارن؛ حيث المقارنة بين المجموعات وفقاً لأسلوب تحليل التباين الثنائي (مرتفعي ومنخفضي) الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية.

تاسعاً: عينة البحث

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (٢٣٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنوفية، وتم اختيارها بطريقة عشوائية؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

العينة الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٣٢) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة المنوفية، ثم قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية على العينة الأساسية، وقامت بتصنيف العينة الى (إرباع ادنى، واعلي)، وفي ضوء ذلك تم استبعاد المتوسطين في كلا المتغيرين وتبقي مرتفعي ومنخفضي كل متغير وعددهم (٨٩)، بمتوسط عمري (١٩,٢٣) عام، وانحراف معياري قدره (١.٤٧) عام، وتكونت العينة من (٧) ذكور، و(٨٢) إناث. ويوضح الجدول التالي توزيع العينة وفقاً لمستويات الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية.

جدول (١)

توزيع العينة (ن = ٨٩) وفقاً لمستويات الإفصاح عن الذات والحيوية الذاتية

الاجمالي	مرتفعي الإفصاح عن الذات	منخفضي الإفصاح عن الذات	
٣٤	١٤	٢٠	منخفضي الحيوية الذاتية
٥٥	٣٦	١٩	مرتفعي الحيوية الذاتية
٨٩	٥٠	٣٩	الاجمالي

عاشراً: أدوات البحث

أولاً: مقياس إيمان الإنترنت إعداد إيمان سرميني (٢٠١٥)

أعدَّ هذا المقياس إيمان سرميني (٢٠١٥)، ويتكون المقياس في مجمله من (٥٧) عبارة موزعه على (٧) أبعاد وهي: الاستخدام الفائض، التواصل الاجتماعي، الأعراض المزاجية لإعتمادية الإنترنت، الأعراض الإنسحابية، المشكلات المهنية، المشكلات الصحية، المشكلات الاجتماعية. منها (٤٩)

عبارة موجبة و (٨) عبارات سالبة أرقامها (٧-٩-٢٣-٢٦-٢٩-٣٦-٤١-٤٢). ويوجد ثلاث بدائل أمام كل عبارة هي (دائماً ، أحياناً ، نادراً) ويختار المفحوص من بينهما ما يتناسب مع وجهه نظره . و فيما يتعلق بتصحيح المقياس فان العبارات ذات الصياغة الايجابية تأخذ (دائماً=٣، أحياناً=٢، نادراً=١) والعكس للفقرات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (٥٧-١٧١) لتكون الدرجات المرتفعة معبرة عن أرتفاع إدمان الإنترنت و الدرجات المنخفضة معبرة عن إنخفاض إدمان الإنترنت .

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت

اعتمدت معدة المقياس على عدد من الطرق للتحقق من صدق المقياس و هي كالآتي : صدق المحكمين حيث قامت بعرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس، وصدق المحتوى (المحتوى والتكوين) وذلك لعرفت مدى تمثيل المقياس للظاهرة التي يضطلع لقياسها وتشخيصها. كما قامت معدة المقياس بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

كما اعتمدت معدة المقياس على عدد من الطرق للتحقق من ثبات المقياس و هي كالآتي: قامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس ككل؛ وثبات كل بُعد من أبعاده الثلاثة، وثبات مفردات كل بُعد وذلك باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون، وجاء معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٦٢)، ومعامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٩٢٧) وتراوحت قيم معاملات الثبات لمفردات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ من (٠,٤٢٢) إلى (٠,٨٤٠)؛ ممّا يدلّ على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

وفي البحث الحالي:

تحققت الباحثة من صدق مقياس إدمان الإنترنت كأحد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي بواسطة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، وصدق المحك. والتحقق من

ثبات المقياس من خلال حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ، والثبات بإعادة التطبيق. وفيما يلي توضيح الإجراءات المتبعة في كلٍ منها، والنتائج التي أسفرت عنها:

(١) **الصدق:** تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

أ- **الاتساق الداخلي:** تمّ حساب الاتساق الداخلي لمقياس إيمان الإنترنت باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية. وتراوحت معاملات الارتباط بعد الاستخدام الفأض من (٠,٣٢١) إلى (٠,٦٩٣)، ويُعد التواصل الاجتماعي من (٠,٣٠٧) إلى (٠,٧٥٥)، ويُعد الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت من (٠,٣٠٥) إلى (٠,٦٦٤)، ويُعد الأعراض الانسحابية من (٠,٣١٢) إلى (٠,٦٨٦)، ويُعد المشكلات المهنية من (٠,٣٣٨) إلى (٠,٦٩٣)، ويُعد المشكلات الصحية من (٠,٣١٥) إلى (٠,٦٩٥) ويُعد المشكلات الاجتماعية من (٠,٣٢٢) إلى (٠,٦٦٢)، كما تمّ حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت درجة معامل ارتباط بُعد الاستخدام الفأض (٠,٥٥٢)، ويُعد التواصل الاجتماعي (٠,٤٨٦)، ويُعد الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت (٠,٦٠٣)، ويُعد الأعراض الانسحابية (٠,٥٧٩)، ويُعد المشكلات المهنية (٠,٦١٤)، ويُعد المشكلات الصحية (٠,٦٩٢) ويُعد المشكلات الاجتماعية من (٠,٥٩٧)؛ ممّا يدلّ على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ب- **صدق المحك التلازمي:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين: مقياس إيمان الإنترنت إيمان سرميني (٢٠١٥)، ومقياس إيمان الإنترنت لحسام الدين عزب (٢٠٠١) كمحك بعد تطبيقهما على عينة مكونة من (٨٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٠٧) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

(٢) **الثبات:** تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١. **طريقة ألفا كرونباخ:** من خلال حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتمّ حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا

وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وتراوحت معاملات ثبات بُعد الاستخدام الفائض من (٠,٨٣٢) إلى (٠,٨٤٢) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨٤٤)، وبُعد التواصل الاجتماعي من (٠,٧٩٩) إلى (٠,٨١١) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٢)، وبُعد الأعراض المزاجية لاعتمادية الانترنت من (٠,٧٨٨) إلى (٠,٧٩٥) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٩٧)، وبُعد الأعراض الانسحابية من (٠,٨٠٤) إلى (٠,٨١١). وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٢)، وبُعد المشكلات المهنية من (٠,٨٠٩) إلى (٠,٨١٣) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨١٤)، وبُعد المشكلات الصحية من (٠,٨٣٢) إلى (٠,٨٤٦) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨٤٧)، وبُعد المشكلات الاجتماعية من (٠,٨٣١) إلى (٠,٨٤١) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٨٤٢)، وبلغت ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٥٣) ويتضح ممّا سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢. **طريقة إعادة الاختبار:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بإسخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، ثم أعيد تطبيق الاختبار على ذات العينة بعد (١٥) يوماً. وحساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين حيث بلغ معامل ارتباط بُعد الاستخدام الفائض (٠,٧١٧)، وبُعد التواصل الاجتماعي (٠,٨١٨)، وبُعد الأعراض المزاجية لاعتمادية الانترنت (٠,٧٢٨)، وبُعد الأعراض الانسحابية (٠,٦٧٨)، وبُعد المشكلات المهنية (٠,٦١٣)، وبُعد المشكلات الصحية (٠,٧٢٣)، وبُعد المشكلات الاجتماعية (٠,٧٢٤)، وبلغ معامل ارتباط المقياس ككل (٠,٨١٢)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)؛ ممّا يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: مقياس الإفصاح عن الذات (اعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء مقياس الإفصاح عن الذات، وذلك لعدم ملائمة المقاييس وعباراتها مع عينة البحث الحالي وثقافة المجتمع المصري، كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها، كما ان المقاييس السابقة لم تتفق على أبعاد محددة للإفصاح عن الذات. تم تطبيق المقياس في صورته الأولية المكونه من (٤٥) مفردة لمقياس الإفصاح عن الذات، وأدي التحليل العملي الي حذف المفردة رقم (٢٣) واصبح المقياس يتكون من (٤٤) عبارة موزعة على (٥) عوامل هي:

عامل الإفصاح عن الذات الاجتماعي مكون من (١٤) مفردة وهي (٩ - ١١ - ١٣ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٩ - ٣١ - ٣٢ - ٣٦)، وعامل الإفصاح عن الذات العاطفي مكون من (٩) مفردة وهي (٢ - ٦ - ١٥ - ١٦ - ٣٠ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٤٢)، الإفصاح عن الذات المستقبلي مكون من (٧) مفردة وهي (١٢ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠ - ٤١ - ٤٤ - ٤٥)، الإفصاح عن الذات الأسري مكون من (٨) مفردة وهي (١ - ٨ - ١٠ - ١٤ - ١٧ - ٢١ - ٢٣ - ٣٧ - ٤٣)، الإفصاح عن الذات الشخصي مكون من (٦) مفردة وهي (٣ - ٤ - ٥ - ٧ - ٢٧ - ٢٨).

وفي سبيل إعداد مقياس الإفصاح الذات اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- الخطوة الأولى (جمع مفردات المقياس):

تمثلت هذه المرحلة في جمع مفردات مقياس الإفصاح الذات في ضوء اطلاع الباحثة على التراث النفسي في هذا المجال في مقياس سيدنى جورارد (1977) Sydney Jourard، ومقياس جونزاليس (1980) Gonzalez، ومقياس ماكيننوش (1995) McIntosh، ومقياس الإفشاء عن الذات لجمال محمد الباكر (1997)، مقياس ليانج (2002) Leung، مقياس مانغو Mango (2009)، إسهم أبو بكر عثمان (٢٠١٣)، نيل وميلر وبيلك (2013) Nell, Miller & Belk، مقياس كشف الذات لعندان محمود عباس (٢٠١٥)، قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس الحالي في إطار التصور السابق للإفصاح عن الذات بما يتفق مع ما تفرضه طبيعة البيئة الجامعية، وأن الإفصاح عن الذات - في البحث الحالي - هو "العملية التي يتم من خلالها إفصاح الفرد إرادياً عن خبراته الشخصية ومشاعره وأفكاره وطموحاته لأفراد آخرين في إطار علاقة إجتماعية وثيقة؛ الأمر الذي يترتب عليه التخفيف من الحالات الإنفعالية السلبية والوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي".

- الخطوة الثانية (الخصائص السيكومترية للمقياس):

تحققت الباحثة من صدق مقياس الإفصاح عن الذات كأحد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي بواسطة مايلي:

(١) **الصدق:** تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية :

أ) الصدق العاملي: قامت الباحثة الحالية بالتحقق من البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي؛ وذلك وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization. لتحديد عدد العوامل المستخلصة، وتم تطبيق المقياس في صورته الأولية مكون من (٤٥) مفردة لمقياس الإفصاح عن الذات، على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وأسفرت نتائج التحليل العاملي الي حذف المفردة رقم (٢٣) واصبح المقياس (٤٤) عبارة، موزعة على خمس عوامل تفسر (٤٠,٨٩٪) من التباين الكلي.

ب) الصدق العاملي التوكيدي: تم اختبار التحليل العاملي التوكيدي لاختبار مدى مطابقة نموذج اشتق من نظرية ما لمجموعة من البيانات، وبناء عليه تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos الاصدار (٢٦) عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الإفصاح عن الذات تنتظم حول عامل كامن واحد، وذلك على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وأسفرت النتائج عن تشعب مفردات المقياس علي عامل كامن واحد، وبالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الإفصاح عن الذات فكانت النتائج جيدة حيث بلغت قيمة مربع كاي (٨١٥,٣٥) وهي غير دالة عند مستوى (٠,٠١) وبلغت نسبة (مربع كاي / درجات الحرية) (٠,٩٤) وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSEA) (٠,٠٥٩) وجميعها تدل علي تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة جيدة من المطابقة لبيانات مقياس الإفصاح عن الذات. وبذلك يكون المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

(٢) **الثبات:** تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١- **طريقة ألفا كرونباخ:** من خلال حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتمّ حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وتراوحت معاملات ثبات بُعد الإفصاح عن الذات الاجتماعي من (٠,٧٢٤) إلى (٠,٧٩٧) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٤٠)، وبُعد الإفصاح

عن الذات العاطفي من (٠,٧٧٩) إلى (٠,٧٨٩) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٩٢)، ويُعد الافصاح عن الذات المستقبلي من (٠,٧٠٣) إلى (٠,٧٢٨) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٣١)، ويُعد الافصاح عن الذات الاسري من (٠,٧٠٨) إلى (٠,٧١٧). وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧١٩)، الافصاح عن الذات الشخصي من (٠,٧١٣) إلى (٠,٧٢٢) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٤)، وبلغت ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧٩٦) ويتضح ممّا سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢- **طريقة إعادة الاختبار:** كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بإسخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وحساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين حيث بلغ معامل ارتباط بُعد الافصاح عن الذات الاجتماعي (٠,٧١٢)، وبُعد الافصاح عن الذات العاطفي (٠,٦٨٦)، وبُعد الافصاح عن الذات المستقبلي (٠,٧٧٣)، وبُعد الافصاح عن الذات الاسري (٠,٦٨٣)، وبُعد الافصاح عن الذات الشخصي (٠,٧٠٦)، وبلغ معامل ارتباط المقياس ككل (٠,٧٦٨)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوي (٠,٠١)؛ ممّا يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

ثالثًا: مقياس الحيوية الذاتية (اعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء مقياس الحيوية الذاتية، وذلك لعدم ملائمة المقاييس وعباراتها مع عينة البحث الحالي وثقافة المجتمع المصري، كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها، كما ان في حدود إطلاع الباحثة ولم تجد سوى مقياسريان وفريدريك (1997) Ryan & Frederick وهو مقياس أحادي العامل (عامل عام)، وهو في ذلك يختلف عن الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة في تحديد أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، حيث استقروا على خمسة أبعاد رئيسية. وتم تطبيق المقياس في صورته الأولية المكونه من (٤٠) مفردة لمقياس الحيوية الذاتية، عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي، **بعد الحيوية البدنية** مكون من (٩) مفرده، و**بعد الحيوية الذهنية** مكون من (٨) مفرده، و**بعد الحيوية الانفعالية** مكون من (٨) مفرده، و**بعد الحيوية الاجتماعية** مكون من (٨) مفرده، و**بعد الحيوية الروحية** مكون من (٧) مفرده. منها (٢٧) عبارة موجبة و(١٣) عبارة سالبة (١-٣-٧-١١-١٥-١٧-٢١-٢٢-٢٥-٢٨-٣١-٣٣-٣٧)، ويوجد خمسة بدائل أمام كل عبارة

هي: (تنطبق تماماً ، تنطبق ، غير متأكد ، لا تنطبق ، لا تنطبق تماماً)، ويختار المفحوص من بينهما ما يتناسب مع وجهه نظره .

وفي سبيل إعداد مقياس الحيوية الذاتية اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- الخطوة الأولى (جمع مفردات المقياس):

تمثلت هذه المرحلة في جمع مفردات مقياس الحيوية الذاتية في ضوء اطلاع الباحثة على التراث النفسي في هذا المجال في مقياس الحيوية الذاتية (McNair, Lorr & Droppleman (1971)، ومقياس (Thayer (1978)، ومقياس (Ware & Sherbourne (1992)، ومقياس (Ryan, & Frederick (1997)، ومقياس (Penninx et al. (1998)، ومقياس (Myers et al. (1999). قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس الحالي في إطار التصور السابق للحيوية الذاتية بما يتفق مع ما ترضه طبيعة البيئة الجامعية، وأن الحيوية الذاتية - في البحث الحالي- هو " مكون نفسي ناتج عن خبرات الفرد الذاتية الشعورية الواعية ؛ تدفعه لممارسة حياته بدافع قوي من الطاقة المعنوية ، والشعور بالنشاط الدينامي تجعله علي درجة عالية من الهمة والحماس مما يقوم به من أدوار تحقق له حالة انفعالية صحيحة وسوية".

- الخطوة الثانية (الخصائص السيكومترية للمقياس):

تحققت الباحثة من صدق مقياس الإفصاح عن الذات كأحد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي بواسطة مايلي:

(١) الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية :

أ. الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الحيوية الذاتية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية. وتراوحت معاملات الارتباط بُعد الحيوية البدنية من (٠,٣٣١) إلى (٠,٦٦١)، وبُعد الحيوية الذهنية من (٠,٣٧٨) إلى (٠,٦٥٨)، وبُعد الحيوية الانفعالية من (٠,٣٧٠) إلى (٠,٥١٣)، وبُعد الحيوية الاجتماعية من (٠,٣٣١) إلى (٠,٦٠٦)، وبُعد الحيوية الروحية من (٠,٤٦١) إلى (٠,٥٧٩)، كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكانت درجة معامل ارتباط بُعد

الحيوية البدنية (٠,٦٧٤)، وُعدت الحيوية الذهنية (٠,٦٩٨)، وُعدت الحيوية الانفعالية (٠,٥٩٦)، وُعدت الحيوية الاجتماعية (٠,٦٠٣)، وُعدت الحيوية الروحية (٠,٦٣٤)؛ وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١)، ممّا يدلّ على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ب. **صدق المحك التلازمي:** قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين: مقياس الحيوية الذاتية إداد الباحثة، ومقياس ريان وفردريك (Ryan & Frederick (1997) تعريب (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦) كمحك، بعد تطبيقهما على عينة مكونة من (٨٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وبلغ معامل الارتباط (٠,٦٩٢) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

٢) **الثبات:** تمّ حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

١. **طريقة ألفا كرونباخ:** من خلال حساب ثبات أبعاد المقياس بعد حذف المفردة وتمّ حساب أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل، وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٢٣٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وتراوحت معاملات ثبات بُعد الحيوية البدنية من (٠,٦٨٧) إلى (٠,٦٩٨) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٦٩٩)، وُعدت الحيوية الذهنية من (٠,٧١٠) إلى (٠,٧١٧) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٨)، وُعدت الحيوية الانفعالية من (٠,٧٠١) إلى (٠,٧١٢) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧١٤)، وُعدت الحيوية الاجتماعية من (٠,٧٢٠) إلى (٠,٧٢٦). وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٧)، وُعدت الحيوية الروحية من (٠,٧١٨) إلى (٠,٧٢٤) وكان ألفا كرونباخ للعامل ككل (٠,٧٢٥)، وبلغت ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧٣٤) ويتضح ممّا سبق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢. **طريقة إعادة الاختبار:** كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بإستخدام طريقة إعادة التطبيق وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، وحساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين حيث بلغ معامل ارتباط بُعد الحيوية البدنية (٠,٨٠١)، وُعدت الحيوية الذهنية (٠,٧٣٦)، وُعدت الحيوية الانفعالية (٠,٧٦٤)، وُعدت الحيوية الاجتماعية (٠,٦٩٩)، وُعدت الحيوية الروحية (٠,٧١٨)، وبلغ معامل ارتباط المقياس ككل

(٠,٧٢٦)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)؛ ممّا يعني ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

حادي عشر: نتائج البحث وتفسيرها

١. اختبار الفرض الأول: ينصّ الفرض الأول للدراسة على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوى إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى للتأثير الأساسي لمستوي الإفصاح عن الذات".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين مرتفعي ومنخفضي الإفصاح عن الذات في مقياس إدمان الإنترنت، ولتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى (٠,٠٥) تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين في العدد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

جدول (٢)

نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في إدمان الإنترنت

البعد	مستوي الإفصاح عن الذات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الاستخدام الفائض	منخفضي	٣٩	١٩,١٥	٥,٢٧	٠,٧٢٥	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٩,٩٦	٥,١٦			
التواصل الاجتماعي	منخفضي	٣٩	١٣,٥٤	٢,٢١	١,٣٦٢	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٢,٩٨	١,٦٦			
الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت	منخفضي	٣٩	١٣,٧٢	٢,١٥	٠,٦٩١	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٣,٣٨	٢,٣٩			
الأعراض الانسحابية	منخفضي	٣٩	١٨,٥١	٤,٠٢	٠,٠١٢	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٨,٥٠	٥,٥١			
المشكلات المهنية	منخفضي	٣٩	٧,٧٩	١,٥٢	١,٠٣٤	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	٧,٤٢	١,٨٢			

المشكلات الصحية	منخفضي	٣٩	١٣,٧٢	٢,٨٧	١,٢٢٨	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٢,٨٤	٣,٦٧			
المشكلات الاجتماعية	منخفضي	٣٩	١٣,٢١	٢,٨٧	٠,٧٩٢	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	١٢,٧٨	٢,٢٠			
إدمان الإنترنت	منخفضي	٣٩	٩٩,٦٤	١٦,٨٣	٠,٤٧٧	٨٧	غير دال احصائيا
	مرتفعي	٥٠	٩٧,٨٦	١٧,٩٩			

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسطات درجات المجموعتان منخفضي ومرتفعي الإفصاح عن الذات بالنسبة لإدمان الإنترنت متقاربة وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات مجموعة منخفضي الإفصاح عن الذات (٩٩,٦٤) في حين متوسط درجات مجموعة مرتفعي الإفصاح عن الذات (٩٧,٨٦) ذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت وكذلك الأبعاد الفرعية للمقياس، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لمقياس إدمان الإنترنت ككل (٠,٤٧٧) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٨٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق دال بين متوسطي درجات المجموعتين. حيث تقارب قيمتي المتوسطات الحسابية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث يرجع إلى أثر مستوي الإفصاح عن الذات علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة أحمد (Ahmed, 2015) حيث إنه أظهر معامل ارتباط بيرسون عدم وجود علاقة بين كثافة استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية والإفصاح عن الذات عبر الإنترنت. إلا انها تختلف مع نتائج دراسة (Molavi, Mikaeili, Ghaseminejad, Kazemi & Pourdonya, 2018) فقد كشفت نتائجها عن وجود تأثير موجب دال إحصائياً لإدمان الإنترنت على الإفصاح عن الذات، كما اختلفت مع نتائج دراسة براند وآخرون ودراسة جرين فيلهلمسن ويلموتس ودود وكوين ودراسة تريبتي ورينيكى (Brand et al., 2019; Green, Wilhelmsen, Wilmots, Dodd & Quinn, 2016; Trepte & Reinecke, 2013) التي توصلت نتائجهم إلى أن الاستخدام المتكرر للفيس بوك يزيد من ميل الفرد إلى الإفصاح عن ذاته، واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة أرسلان وكبير (Arslan &

(Kiper, 2018)، بوجود علاقة سالبة دالة بين إدمان الإنترنت والإفصاح عن الذات، كما كشفت نتائج دراسة أرسلان وكبير ان الإفصاح عن الذات تتباً بإدمان الإنترنت. ويرجع عدم وجود أثر لمستوى إفصاح الفرد عن ذاته على إدمان الإنترنت، إلى وجود جانب سلبي وإيجابي للإفصاح عن الذات، يتمثل الجانب الإيجابي في مساعدة الفرد على نمو علاقاته الاجتماعية وتطورها وزيادة مهاراته الاجتماعية، كما يوجد تأثير سلبي لإفصاح الفرد عن ذاته عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حين يظهر مواطن ضعفه ويفصح عن خبراته السلبية، ويعرضهم ذلك للتقييم السلبي من قبل الآخرين، مما يؤدي لإنخفاض تقدير الذات لديهم. ومما يزيد من استخدام الإنترنت لفترات طويلة متابعة محتوى الفيديوهات القصيرة كمتلقى فقط دون تفاعل منه أو حاجة إلى الإفصاح عن ذاته.

٢. اختبار صحة الفرض الثاني: ينصُ الفرض الثاني على أنه: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزي للتأثير الأساسي لمستوي الحيوية الذاتية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية في مقياس إدمان الإنترنت، وللتحقق من الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين عند مستوى (٠,٠٥) تم استخدام اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين في العدد، وبتطبيق اختبار (ت) لفرق المتوسطين لقياس مقدار دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث اتضح ما يلي:

جدول (٣)

نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في إدمان الإنترنت

البعد	مستوي الحيوية الذاتية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايتا (η^2)	الفاعلية والأثر
الاستخدام الفاضل	منخفضي	٣٤	٢٢,٤٤	٤,٦٣	٤,٤٦٢	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,١٩	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	١٧,٨٥	٤,٧٦					
التواصل الاجتماعي	منخفضي	٣٤	١٤,٥٠	٢,٠٢	٥,٧١٩	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,٢٧	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	١٢,٤٤	١,٣٨					
الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت	منخفضي	٣٤	١٤,٢٤	٢,٣٠	٢,٣٥٨	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠٥	٠,٠٦	فاعلية متوسطة وأثر متوسط
	مرتفعي	٥٥	١٣,٠٩	٢,١٨					
الأعراض الانسحابية	منخفضي	٣٤	٢٠,٥٣	٤,٦٨	٣,٢٣٤	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,١١	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	١٧,٢٥	٤,٦٢					
المشكلات المهنية	منخفضي	٣٤	٨,٥٩	١,٥٦	٤,٩٣٤	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,٢٢	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	٦,٩٦	١,٤٨					
المشكلات الصحية	منخفضي	٣٤	١٤,٣٢	٣,٣٩	٢,٤٩٩	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠٥	٠,٠٧	فاعلية متوسطة وأثر متوسط
	مرتفعي	٥٥	١٢,٥٥	٣,١٨					
المشكلات الاجتماعية	منخفضي	٣٤	١٤,٤٧	٢,٦٧	٥,٠٢٨	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,٢٣	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	١٢,٠٤	١,٩٠					
إدمان الإنترنت	منخفضي	٣٤	١٠٩,٠٩	١٦,٧٩	٥,٠٢٧	٨٧	دال عند مستوى ٠,٠١	٠,٢٣	فاعلية مرتفعة وأثر كبير
	مرتفعي	٥٥	٩٢,١٨	١٤,٥٢					

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسطات درجات منخفضي الحيوية الذاتية (١٠٩,٠٩) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات مرتفعي الحيوية الذاتية الذي بلغ (٩٢,١٨) ذلك بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت وكذلك الأبعاد الفرعية للمقياس، كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لمقياس إدمان الإنترنت ككل (٥,٠٢٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٨٧) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين لصالح منخفضي الحيوية الذاتية كذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية لإدمان الإنترنت مما يعني أن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية يقترن بانخفاض مستوى إدمان الإنترنت.

وتم حساب قيمة مربع ايتا لبحث الأثر والفاعلية لاختلاف مستوى الحيوية الذاتية علي إدمان الإنترنت وبلغت قيمة اختبار مربع ايتا لنتائج المجموعتين للمقياس ككل (٠,٢٣) ويعني أن (٢٣٪) من التباين في مستوى إدمان الإنترنت يعزى لاختلاف مستوى الحيوية الذاتية. وهي قيمة مرتفعة تعكس الفاعلية المرتفعة والأثر الكبير لاختلاف مستوى الحيوية الذاتية في مستوى إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية)؛ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي البحث يرجع إلى أثر اختلاف مستوى الحيوية الذاتية علي مستوى إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) لصالح منخفضي الحيوية الذاتية : أي أن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية يؤدي الي انخفاض مستوى إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) وأن انخفاض مستوى الحيوية الذاتية يقترن بارتفاع مستوى إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية).

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة كل من: دراسة أكين (Akin, 2012) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة سالبة دالة بين الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت. كما بحثت دراسة ساتيكي وأكين (Satici & Akin, 2013) إدمان الفيس بوك متغير وسيط في العلاقة بين الحيوية ذاتية والسعادة الذاتية. حيث أظهر تحليل الانحدار الهرمي أن إدمان الفيس بوك توسط بشكل جزئي في العلاقة بين الحيوية الذاتية والسعادة الذاتية. ودراسة أويسل ساتيكي وأكين (Uysal, Satici & Akin, 2014) التي أكدت نتائجها على وجود علاقة سالبة دالة بين الحيوية الذاتية وإدمان برامج التواصل الاجتماعي .

وإضافة مورافن وجانج (muraven & gang, 2008) التي أكدت على وجود علاقة سالبة دالة بين الحيوية الذاتية بإساءة استخدام موقع التواصل الاجتماعي (الفايس بوك) والشعور بالقلق والأعراض الجسمية والعصبية واضطرابات النوم بينما ترتبط إيجابياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة والثقة بالنفس. كما تشير نتائج دراسة يلماز (Yilmaz, 2023) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والحياة الذاتية.

ويمكن تفسير ذلك بأن إدمان الإنترنت يجعل الشاب منفصل عن الحياة الواقعية نسبياً، وبالتالي تقبل رغبته في الإقبال على بذل مجهود، وينخفض شعوره الإيجابي بالحياة، وتقل الطاقة الداخلية له، وكذلك الدافعية للعمل، وينخفض الحماس، وعدم الشعور بالإقتدار؛ وذلك نتيجة للإكتفاء بالعالم الافتراضي عن العالم الحقيقي.

٣. اختبار صحة الفرض الثالث: ينصُ الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مجموعات البحث في علي مستوي إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) تعزى للتفاعل بين الافصاح عن الذات والحياة الذاتية".
وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام نتائج تطبيق مقياس إدمان الإنترنت (الأبعاد والدرجة الكلية) علي المجموعات الأربعة (وفقاً لمستوي الافصاح عن الذات ومستوي الحيوية الذاتية) باستخدام نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه Anova two way كما في جدول (٤).

جدول (٤)

تحليل التباين ثنائي الاتجاه (إدمان الإنترنت)

البعد	مصدر الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت	الإفصاح عن الذات	١١,٦١٦	١	١١,٦١٦	٠,٠٥١	غير دال احصائيا
	الحيوية الذاتية	٦١٣,٢٨١	١	٦١٣,٢٨١	٢٦,٧٧٣	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإفصاح عن الذات*الحيوية الذاتية	١١٠٦,٦٦٢	١	١١٠٦,٦٦٢	٤,٨٣٣	دال عند مستوي ٠,٠٥
	Error	١٩٤٦٢,٣٩	٨٥	٢٢٨,٩٦٩		
الاستخدام الفاضل	الإفصاح عن الذات	٤٧,٢٨٣	١	٤٧,٢٨٣	٢,٢٨٩	غير دال احصائيا
	الحيوية الذاتية	٥١٦,٦٢٥	١	٥١٦,٦٢٥	٢٥,٠٠٧	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإفصاح عن الذات*الحيوية الذاتية	٩٣,٥٩٦	١	٩٣,٥٩٦	٤,٥٣٠	دال عند مستوي ٠,٠٥
	Error	١٧٥٦,٠٦٦	٨٥	٢٠,٦٦٠		
التواصل الاجتماعي	الإفصاح عن الذات	٢,٥٠٩	١	٢,٥٠٩	١,٠٥٦	غير دال احصائيا
	الحيوية الذاتية	٨٤,٦٢	١	٨٤,٦٢	٣٥,٥٩٣	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإفصاح عن الذات*الحيوية الذاتية	٣٥,٨٠٦	١	٣٥,٨٠٦	١٥,٠٦١	دال عند مستوي ٠,٠١
	Error	٢٠٢,٠٨	٨٥	٢,٣٧٧		
الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت	الإفصاح عن الذات	٠,٥٨٣	١	٠,٥٨٣	٠,١١٦	غير دال احصائيا
	الحيوية الذاتية	٢٥,٤٨٤	١	٢٥,٤٨٤	٥,٠٨٣	دال عند مستوي ٠,٠٥
	الإفصاح عن الذات*الحيوية الذاتية	٤,٤٠٢	١	٤,٤٠٢	٠,٨٧٨	غير دال احصائيا
	Error	٤٢٦,١٤٣	٨٥	٥,٠١٣		
الأعراض الانسحابية	الإفصاح عن الذات	٣,٩٥٦	١	٣,٩٥٦	٠,١٨٦	غير دال احصائيا
	الحيوية الذاتية	٢٤٢,٣٢٦	١	٢٤٢,٣٢٦	١١,٤١٩	دال عند مستوي ٠,٠١
	الإفصاح عن الذات*الحيوية الذاتية	٥٨,٠٢٣	١	٥٨,٠٢٣	٢,٧٣٤	غير دال احصائيا
	Error	١٨٠٣,٨٣٣	٨٥	٢١,٢٢٢		

غير دال احصائيا	٠,١٣٨	٠,٣٠٩	١	٠,٣٠٩	الافصاح عن الذات	المشكلات المهنية
دال عند مستوي ٠,٠١	٢٣,٧٠٥	٥٣,٠٥٥	١	٥٣,٠٥٥	الحيوية الذاتية	
غير دال احصائيا	٣,٥٣٩	٧,٩٢١	١	٧,٩٢١	الافصاح عن الذات *الحيوية الذاتية	
		٢,٢٣٨	٨٥	١٩٠,٢٤١	Error	
غير دال احصائيا	٠,٧٢١	٧,٧٣٣	١	٧,٧٣٣	الافصاح عن الذات	المشكلات الصحية
دال عند مستوي ٠,٠٥	٥,١٥٢	٥٥,٢٥٥	١	٥٥,٢٥٥	الحيوية الذاتية	
غير دال احصائيا	٠,٧٩	٨,٤٧٤	١	٨,٤٧٤	الافصاح عن الذات *الحيوية الذاتية	
		١٠,٧٢٥	٨٥	٩١١,٦٠٤	Error	
غير دال احصائيا	٠,٠١	٠,٠٥٢	١	٠,٠٥٢	الافصاح عن الذات	المشكلات الاجتماعية
دال عند مستوي ٠,٠١	٢٤,٤٥٨	١٢١,٧٨٢	١	١٢١,٧٨٢	الحيوية الذاتية	
غير دال احصائيا	٠,٩٤٣	٤,٦٩٨	١	٤,٦٩٨	الافصاح عن الذات *الحيوية الذاتية	
		٤,٩٧٩	٨٥	٤٢٣,٢٣٥	Error	

كما يتضح من الجدول السابق فان هناك بعض الفروق الجوهرية التي تعزي الي التفاعل بين متغيري البحث ولدراسة اتجاه الفروق بين مجموعات البحث والتي تعزي الي التفاعل بين الافصاح عن الذات والحيوية الذاتية والجدول (٥) التالي يبين مقارنة بين مجموعات البحث لتحديد أيهما أكثر فاعلية باستخدام اختبار شيفيه Scheffe : إيمان الإنترنت ككل:

جدول (٥)

اختبار (Scheffe) للتفاعل بين الإفصاح عن الذات (مرتفعي - منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي - منخفضي) علي متغيرات البحث

العدد	المتوسط	منخفض - منخفض	منخفض حيوية افصاح	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	المجموعات	البعد
٢٠	١١١,٨٥	--	٠,٦٥	٠,٠٠١	منخفض - منخفض	الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت
١٤	١٠٥,١٤	٠,٦٥	--	٠,٢٢	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
١٩	٨٦,٧٩	٠,٠٠١	٠,٠١	--	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
٣٦	٩٥,٠٣	٠,٠٠١	٠,٢٢	٠,٣٠	مرتفع - مرتفع	الاستخدام الفانض
٢٠	٢٢,٧٠	--	٠,٩٨	٠,٠٠١	منخفض - منخفض	
١٤	٢٢,٠٧	٠,٩٨	--	٠,٢٥	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
١٩	١٥,٤٢	٠,٠٠١	٠,٠٠١	--	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
٣٦	١٩,١٤	٠,٠٥	٠,٢٥	٠,٠٥	مرتفع - مرتفع	التواصل الاجتماعي
٢٠	١٥,٢٠	--	٠,٠٢	٠,٠٠١	منخفض - منخفض	
١٤	١٣,٥٠	٠,٠٢	--	٠,٥٣	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
١٩	١١,٧٩	٠,٠٠١	٠,٠٢	--	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت
٣٦	١٢,٧٨	٠,٠٠١	٠,٥٣	٠,١٧	مرتفع - مرتفع	
٢٠	١٤,٥٠	--	٠,٨٧	٠,٢٣	منخفض - منخفض	
١٤	١٣,٨٦	٠,٨٧	--	٠,٨٢	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	الأعراض الانسحابية
١٩	١٢,٨٩	٠,١٨	٠,٦٨	--	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
٣٦	١٣,١٩	٠,٢٣	٠,٨٢	٠,٩٧	مرتفع - مرتفع	
٢٠	٢١,٠٥	--	٠,٨٩	٠,١٣	منخفض - منخفض	المشكلات المهنية
١٤	١٩,٧٩	٠,٨٩	--	٠,٦٨	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
١٩	١٥,٨٤	٠,٠١	٠,١٣	--	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
٣٦	١٨	٠,١٣	٠,٦٨	٠,٤٤	مرتفع - مرتفع	المشكلات المهنية
٢٠	٨,٩٠	--	٠,٥٥	٠,٠١	منخفض - منخفض	
١٤	٨,١٤	٠,٥٥	--	٠,٢١	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	

٠,٦٩	--	٠,٠٥	٠,٠١	٦,٦٣	١٩	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
--	٠,٦٩	٠,٢١	٠,٠١	٧,١٤	٣٦	مرتفع - مرتفع	
٠,١٠	٠,١٨	٠,٧٤	--	١٤,٨٥	٢٠	منخفض - منخفض	المشكلات الصحية
٠,٨٠	٠,٨٤	--	٠,٧٤	١٣,٥٧	١٤	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
١	--	٠,٨٤	٠,١٨	١٢,٥٣	١٩	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
--	١	٠,٨٠	٠,١٠	١٢,٥٦	٣٦	مرتفع - مرتفع	
٠,٠١	٠,٠١	٠,٩٥	--	١٤,٦٥	٢٠	منخفض - منخفض	المشكلات الاجتماعية
٠,٠٥	٠,٠٢	--	٠,٩٥	١٤,٢١	١٤	منخفض حيوية ومرتفع افصاح	
٠,٨٧	--	٠,٠٢	٠,٠١	١١,٦٨	١٩	مرتفع حيوية ومنخفض افصاح	
--	٠,٨٧	٠,٠٥	٠,٠١	١٢,٢٢	٣٦	مرتفع - مرتفع	

نتائج الفرض الثالث:

- (١) وجود فروق دالة احصائيا ترجع الي التفاعل بين الافصاح عن الذات (مرتفعي - منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي - منخفضي) على إيمان الإنترنت (الدرجة الكلية)، لصالح منخفضي الحيوية الذاتية ومنخفضي الافصاح عن الذات؛ حيث قيمة ف دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥).
- (٢) وجود فروق دالة احصائيا ترجع الي التفاعل بين الافصاح عن الذات (مرتفعي - منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي - منخفضي) علي إيمان الإنترنت في بعدي (الإستخدام الفائض)، (التواصل الاجتماعي)، لصالح منخفضي الحيوية الذاتية ومنخفضي الافصاح عن الذات، حيث قيمة ف دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥ ، ٠,٠١) على التوالي.
- (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا ترجع الي التفاعل بين الافصاح عن الذات (مرتفعي - منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي - منخفضي) على أبعاد إيمان الإنترنت (الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت، الأعراض الانسحابية، المشكلات المهنية، المشكلات الصحية، المشكلات الاجتماعية)؛ حيث قيمة ف غير دالة احصائيا، أي أن التفاعل بين متغيري مستوي الافصاح عن الذات ومستوي الحيوية الذاتية غير مؤثر في هذه الأبعاد.
- وبالتالي؛ تم رفض الفرض الصفري جزئيا وقبول الفرض البديل جزئياً، الذي يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد مجموعات البحث على إيمان الإنترنت (الدرجة الكلية) يرجع

لتأثير التفاعل بين كل من الإفصاح عن الذات (مرتفعي - منخفضي) والحيوية الذاتية (مرتفعي - منخفضي) لصالح (منخفضي الحيوية الذاتية - منخفضي الإفصاح عن الذات). وأن هذا التأثير للتفاعل سالب بالنسبة للإفصاح عن الذات في تفاعله مع الحيوية الذاتية فأعلي مجموعة في مستوي الإدمان (منخفض افصاح - منخفض حيوية) وأدني مجموعة في مستوي الإدمان (مرتفع حيوية ومنخفض افصاح).

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أرسلان وكبير (Arslan & Kiper, 2018) حيث كشفت نتائجها عن وجود علاقة سالبة دالة بين إدمان الإنترنت والإفصاح عن الذات، كما تتبأ الإفصاح عن الذات بإدمان الإنترنت. في حين تختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسته سلطان (Sultan, 2023) حيث كشفت عن وجود علاقة موجبه دالة بين الإفصاح عن الذات وإدمان الإنترنت. كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Muraven & Gang, 2008; Akin, 2012; Uysal, Satıcı, Satıcı & Akin, 2014) حيث إنه كشفت نتائجهم عن وجود علاقة سالبة دالة بين الحيوية الذاتية وإدمان الإنترنت.

ويمكن تفسير ذلك بأن الحيوية الذاتية هي (شعور إيجابي بالحيوية والطاقة) وهذه الطاقة النفسية عندما تكون متاحة للفرد، تعكس سلامه النفسي والاجتماعي وتعزز السلوكيات التي تدعم نمط حياة صحي. وتمكنه من التعامل بشكل أفضل مع الحياة، مما يؤدي به الى زيادة الثقة بالنفس وبالآخرين، فينعكس ذلك على قدرته في تكوين وزيادة علاقة اجتماعية سوية في العالم الواقعي وليس الافتراضي (كعالم الإنترنت). مما يزيد من قدرته على الإفصاح عن ذاته وجهاً لوجه مع المحيطين؛ وبذلك يظهر قد تكون الحيوية الذاتية يقوم بدور معدل لأثر الإفصاح عن الذات علي إدمان الإنترنت.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إيمان سرميني (٢٠١٥). مقياس إدمان الإنترنت. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢- الفرح عدنان (٢٠٠٤). الإدمان على الإنترنت لدى مرتادي مقاهي الإنترنت في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٥(٣)، ١٨٠-٢١٢.
- ٣- حسام عزب (٢٠٠١). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: الوجه الآخر لثوره الإنفوميديا. المؤتمر العلمي السنوي الطفل والبيئة: معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس. (٢٤-٢٥ مارس)، ٢٧٩-٣٢٢.
- ٤- سليمة حمودة (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢١(ديسمبر)، ٢١٣-٢٢٤.
- ٥- عبد الرحمن سيف (٢٠١٨). تطوير الذات. عمان: دار المعترف للنشر والتوزيع.
- ٦- عبد العزيز سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي بمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ٤٧(١)، ١٧١-٢٥٦.
- ٧- محمد خليل (٢٠٠٢) انحرافات الشباب في عصر العولمة. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 8- Ahmed, A. M. (2015). Sharing is caring: Online self-disclosure, offline social support and social network site usage in the UAE. Contemporary Review of The Middle East, 2(3), 192-219.
- 9- Akin, A. (2012). The Relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 15(8), 404-410.
- 10- Arslan, N., & Kiper, A. (2018). Self-Disclosure and internet addiction. Malaysian Online Journal Of Educational Technology, 6(1), 56-63.
- 11- Blau, I. (2011). Application use, online relationship types, self-disclosure, and internet abuse among children and youth: Implications for education and internet safety programs. Journal of Educational Computing Research, 45(1), 95-116.

- 12- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (i-pace) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
- 13- Chern K & Huang J. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in taiwan, and in what aspects?. *Computers in Human Behavior*. 84, 460-466.
- 14- Das, M. (2014). Using social networking sites (SNS): Mediating role of self-disclosure and effect on well-being. *Irish Medical Journal*, 6(2), 30-38.
- 15- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106-124.
- 16- Farber, B. A. (2003). Patient self-disclosure: A Review of the research. *Journal Of Clinical Psychology*, 59(5), 589-600.
- 17- Fisher, M., Shueman, S. (2013). *Self-Disclosure in the therapeutic relationship*. New York: Springer.
- 18- Green, T., Wilhelmsen, T., Wilmots, E., Dodd, B., & Quinn, S. (2016). Social anxiety, attributes of online communication and self-disclosure across private and public facebook communication. *Computers In Human Behavior*, 58, 206-213.
- 19- Griffin, L. G. (2017). *Invitation to human communication*. London: Cengage Learning.
- 20- Kahn, J. H., Achter, J. A., & Shambaugh, E. J. (2001). Client distress disclosure, characteristics at intake, and outcome in brief counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 203–211.
- 21- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573–584.
- 22- Kathleen, S. (2018): *COMM 2 "speech communication"*. London: Cengage Learning.
- 23- Kazdin, A. (2000). *Encyclopedia of psychology (Vol. 7)*. Washington: American Psychological Association.
- 24- Kubzansky, L. D., & Thurston, R. C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: Benefits of healthy psychological functioning. *Archives Of General Psychiatry*, 64(12), 1393-1401.

- 25- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, And ICQ (" I Seek You") Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(3), 241-251.
- 26- Mahapatra, A. & Sharma, P. (2018). Association of internet addiction and alexithymia - a scoping review. *Addictive Behaviors*, 81, 175-182.
- 27- Masaviru, M., Rose, M., & Peter, M. (2015). The Influence of self-disclosure on the use of contraceptives among couples in changamwe constituency, mombasa county. *New Media And Mass Communication*, 40, 76-86.
- 28- Mello, K. I. (2016). The Relationship between involuntary unemployment, self-esteem, intrinsic motivation, and subjective vitality of adult professionals. Unpublished doctoral thesis, Harold Abel School of Social and Behavioral Sciences Capella University.
- 29- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not?. *The Lancet*, 355(9204), 632-647.
- 30- Molavi, P., Mikaeili, N., Ghaseminejad, M. A., Kazemi, Z., & Pourdonya, M. (2018). Social anxiety and benign and toxic online self-disclosures: An investigation into the role of rejection sensitivity, self-regulation, and internet addiction in college students. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(8), 598-605.
- 31- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573-585.
- 32- Nathan, S. H. (2009). Design the problem the future of design must be sustainable. New York: Rosenfeld Media.
- 33- Nawabi, P. (2004). Lifting the veil on invisible identities: A Grounded theory of self-disclosure for college students with mood disorder. Unpublished doctoral thesis, The Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.
- 34- Nguyen, M., Bin, Y. S. & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A Systematic review. *Cyber Psychology, Behavior & Social Networking*, 15(2), 103-111.
- 35- Orr, E. (2013). Blending in at the cost of losing oneself: The Cyclical relationship between social anxiety, self-disclosure, and self-uncertainty. Unpublished doctoral thesis, University Of Waterloo Canada.
- 36- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: A Handbook and classification (Vol.1). New York: Oxford University Press.

- 37- Ravichander, A. & Black, A. (2018). An empirical study of self-disclosure in spoken dialogue systems, Proceedings Of The SIGDIAL Conference, 12-14 July, Melbourne, Australia, 253-263.
- 38- Robinson, S. C. (2018). Self-Disclosure and managing privacy: Implications for interpersonal and online communication for consumers and marketers. *Journal Of Internet Commerce*, 16(4), 385-404.
- 39- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal Of Personality*, 65(3), 529-565.
- 40- Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). An experimental test of processes underlying self-disclosure in computer-mediated communication. *Journal Of Psychosocial Research In Cyberspace*, 3(2), 1-14.
- 41- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., Ter-Bogt, T. F., & Meeus, W. H. (2009). Different types of internet use, depression, and social anxiety: The Role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819-833.
- 42- Sultan, A. J. (2023). User engagement and self-disclosure on snapchat and instagram: The Mediating effects of social media addiction and fear of missing out. *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 39(2), 382-399.
- 43- Tajer, C. D. (2012). Joy of the heart. Positive emotions and cardiovascular health. *Revista Argentina De Cardiología*, 80(4), 325-332.
- 44- Trepte, S., & Reinecke, L. (2013). The reciprocal effects of social network site use and the disposition for self- disclosure: A Longitudinal study. *Computers In Human Behavior*, 29(3), 1102-1112.
- 45- Turner, L; West, R. (2010). *Understanding interpersonal communication: Making choices in changing times* (2nd ed.). London: Cengage Learning.
- 46- Usmana, N., Alavi, M. & Shafeq, S. (2014). Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among Foreign Undergraduate Students." *social Behavioral sciences*, 114(21 February), 845-851.
- 47- Uysal, R., Satici, S. A., & Akin, A. (2013). Mediating effect of facebook® Addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports*, 113(3), 948-953.
- 48- Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and

- subjective happiness. Educational Sciences: Theory And Practice, 14(2), 489-497.
- 49- Vieira, D. C. R., & Aquino, T. A. A. D. (2016). Subjective vitality, meaning in life and religiosity in older people: A Correlational study. *Temas Em Psicologia*, 24(2), 483-494.
- 50- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To Seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- 51- Waldeck, J., Durante, C., Helmuth, B., & Marcia, B. (2012). Communication in a changing world: contemporary perspectives on business communication competence. *Journal Of Education For Business*, 87(4), 230-240.
- 52- Waring, J. (2001). The Marital self-disclosure questionnaire a validation study. Unpublished Master thesis, The Faculty Of Graduate Studies The University Of British Columbia.
- 53- Yilmaz, M. F. (2023). Investigating the mediating role of problematic internet use in the relationship between coping humor and subjective vitality of university students. *The Universal Academic Research Journal*, 5(3), 304-313.

مراجع من مواقع الإنترنت

- ٥٤- محمد المصري (٢٠٠٦) الأسرة العربية وهوس الإنترنت. مجلة العربي، (٥٧٣) الأسرة العربية وهوس الإنترنت.. د. وليد أحمد المصري (Nccal.Gov.Kw).
- 55- Kurtus, R. (2022). What Is Vitality? What Is Vitality? By Ron Kurtus - Succeed With Vitality: School For Champions (School-For-Champions.Com) .
- 56- Mubarak, S., & Rahamathulla, M. A. (2016). Online self-disclosure and wellbeing of adolescents: a systematic literature review. *Australasian Conference On Information Systems*. Retrieved From [1606.03527] Online Self-Disclosure And Wellbeing Of Adolescents: A Systematic Literature Review (Arxiv.Org).