

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص صحة نفسية)

إعداد

الباحث / تامر محمد رشاد كامل فراج

د. رانيا شعبان الصايم
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة الفيوم

أ.د/ نور احمد الرمادي
استاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية
للطفولة المبكرة السابق - جامعة الفيوم

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت لدي عينة من طلاب جامعة الفيوم، من خلال تطبيقه على عينة قوامها (١٨٠) من طلاب جامعة الفيوم (٩٠ طالب ، ٩٠ طالبة) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً، بمتوسط عمري (١٩.٢) عاماً وانحراف معياري (١.٧٣)، ببعض كليات جامعة الفيوم (كلية الآداب، كلية الآثار، كلية الهندسة، كلية الخدمة الاجتماعية)، وتم حساب صدق المقياس بعدة طرق كالآتي: (صدق المحكمين، والصدق الظاهري، والتحليل العامل)، كما تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق كالآتي: (معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ)، وإعادة التطبيق)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات و الاتساق الداخلي، مما يؤكد كفاءته في قياس إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، والثقة في النتائج المترتبة على استخدامه.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، إدمان الإنترنت ، طلاب الجامعة.

Psychometric characteristics of the Internet Addiction Scale for university students

Abstract

The aim of this current research is to verify the psychometric characteristics of the Internet Addiction Scale for a sample of Fayoum University students, and this study was conducted on a sample consisted of (180) male and female students from Fayoum University (90) males, (90) females, whose ages ranged from (18-21) years, with an average age (19.2) years and a standard deviation (1.73), in some colleges of Fayoum University (Faculty of Literature, Faculty of Archeology, Faculty of Engineering, Faculty of Social Service), the validity of the scale was calculated by several methods as follows: A- the validity of the arbitrators b- the apparent validity of the c- the method of factor analysis, the reliability of the scale was calculated by several methods as follows A- the reliability coefficient using (Luckronbach) b - Half-segmentation method. The results concluded that the scale has a high degree of validity and reliability, which confirms its efficiency in measuring internet addiction among university students, and confidence in the results of its use.

Key words: Psychometric characteristics, internet addiction, university students.

أولاً : المقدمة :

يعد الإفراط في استخدام الانترنت أحد السلوكيات الشائعة بين شتى فئات المجتمع، وبصفة خاصة لدي فئة طلاب الجامعة، وهذا الإفراط وصل إلى حد الإدمان مما أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدي فئة طلاب الجامعة، مما أثر تأثيراً سلبياً على جميع أنشطتهم الحياتية.

فإدمان الانترنت هو قضاء الأفراد وقتاً طويلاً جداً على الإنترنت مما يجعلهم معزولين عن أصدقائهم و أسرهم و لا يبالون بأعمالهم ويهملون علاقاتهم الاجتماعية، وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم (Orzak, 1999,72).

ويعد إدمان الانترنت أحد الآثار السلبية لاستخدام الانترنت، حيث يتسم مدمنوا الانترنت بالاعتمادية و الانسحاب من كافة الأنشطة الاجتماعية، ويتمركز إدمان الإنترنت حول إدمان المراسلات Chat، وإدمان ألعاب الانترنت، والإفراط المعلوماتي في مختلف مجالات العلم والمعرفة (الألفي، ٢٠٠٨، ٦٠).

فالطلاب الجامعي قد يدمن الانترنت مما يؤثر على حياته تأثيراً سلبياً فقد يعزل عن أصدقائه وعن أسرته وعن من حوله وقد يؤدي إلى إهمال دراسته الجامعية أو قد يؤدي إلى معاناته بإحدى الاضطرابات النفسية. ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث وأهمية تصميم مقياس لقياس إدمان الانترنت لتحديد مدمني الانترنت من فئة طلاب الجامعة وبالتالي توجيههم وإرشادهم وعلاجهم من هذا الإدمان.

ثانياً : مشكلة البحث :

توفرت العديد من المقاييس العربية والأجنبية التي تقيس إدمان الانترنت لدي شتى فئات المجتمع ولكن لم تتوفر أدوات قياس حديثة لقياس إدمان الانترنت لدي فئة طلاب الجامعة تتلائم مع عصرنا الحالي وتتلائم مع بيئتنا العربية وتتلائم مع عينة الدراسة الحالية وهي عينة طلاب جامعة الفيوم بصفة خاصة. لذا تتضح أهمية البحث الحالي في ضرورة تصميم مقياس إدمان للانترنت خاص بفئة طلاب جامعة الفيوم لتحديد الطلاب الذين يعانون من إدمان الانترنت لتوجيههم وإرشادهم وعلاجهم من هذا الإدمان لأن هذا الإدمان قد يؤثر تأثيراً سلبياً على دراستهم الجامعية وعلى شتى جوانب حياتهم. في ضوء

ما سبق، و من معايشة الباحث للواقع النفسي و الاجتماعي لعينة من طلاب الجامعة تتمحور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:
ما الخصائص السيكومترية التي يتمتع بها المقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟
ويتفرع من التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية هي:

١. ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟
٢. ما مؤشرات الثبات لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟
٣. ما مؤشرات الصدق لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟

ثالثاً: أهداف البحث:

يتمثل الهدف الرئيسي للبحث في التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، ويتفرع من الهدف الرئيسي عدة أهداف فرعية كالتالي:
١. التعرف على مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟
٢. التعرف على مؤشرات ثبات مقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟
٣. التعرف على مؤشرات صدق مقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة؟

رابعاً: أهمية البحث:

أ- الأهمية النظرية: تتبلور أهمية البحث الحالي في إمداد الباحثين بالمفاهيم النظرية لأبعاد ومكونات مقياس إيمان الإنترنت مما قد يفيد الباحثين في تصميم مقاييس نفسية أخرى.

ب- الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في إمداد الباحثين بمقياس إيمان الإنترنت الذي يتلائم مع البيئة العربية والذي يمكن تطبيقه على عينة طلاب الجامعة لتحديد مدمني الإنترنت منهم والاستفادة من ذلك في إعداد البرامج الإرشادية و العلاجية لمدمني الإنترنت.

خامساً: مصطلحات البحث:

أ- الخصائص السيكومترية Psychometric properties

(١) صدق المقياس **Validity**: يمثل الدرجة التي يحقق عنده الاختبار الهدف الذي صمم من أجله ويمكن تحديد صدق الاختبار من خلال صدق المحتوى أو صدق المحك التلازمي أو صدق المفهوم البنائي (مريم عبد الرحيم إبراهيم، ٢٠١٣، ١١).

(٢) ثبات المقياس **Reliability**: يعرف ثبات المقياس بأنه يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ١٧٧).

(٣) الاتساق الداخلي **Internal Consistency**: يعرف الاتساق الداخلي أنه " مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار، وكذلك ارتباط كل وحدة أو بند مع الاختبار ككل (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ١٨٤).

ب- التشخيص **Diagnosis**: ويقصد بالتشخيص تحديد نوع المشكلة أو الاضطراب أو المرض أو الصعوبة أو الإعاقة التي يعاني منها المسترشد ودرجة حدتها، وهو مصطلح بدأ في الطب ثم استخدم في العلاج والإرشاد النفسي، و الخدمة الاجتماعية والتعليم العلاجي (كريماني بدير، ٢٠٠٦، ١٨٩).

ج- القياس **Measurement**: يشير القياس إلى كيفية استخدام الملاحظة الإمبريقية للكشف عن سمة أو صفة لدى شخص ما فيما يتعلق بالسلوك ثم ترجمة تلك الملاحظة إلى شكل قابل للقياس أو التصنيف. فالقياس أشمل من الاختبار، وذلك لتعدد أدواته التي تساعدنا على الحصول على كميات أكبر من المعلومات فكما أن القياس يستخدم اختبارات عادة، فإنه يستخدم أدوات ملاحظة أيضاً (الصراف، ٢٠٠٢، ١٦).

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري:

مع انتشار الإنترنت انتشاراً واسعاً في الآونة الأخيرة، أصبح الانترنت يشغل معظم أوقات الأفراد مما أثر بالسلب على سلوكياتهم كما أثر بالسلب على علاقاتهم الاجتماعية وبالتالي قد يعرض بعضهم بالشعور بالقلق والاكتئاب و الاغتراب النفسي.

عرفه هيرون بأنه إدمان سلوكي يتضمن فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الانترنت، و مواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية و مهنية ومالية، وعدم ظهور أعراض الإدمان خلال دورة هوس أو هوس خفيف (Heron, 2003,29).

عرفه "وارد" بأنه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الإفراط في قضاء الوقت على الإنترنت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية، و هي حالة من الشعور بافتقار الوقت، وتشكيل أنماط متكررة تؤدي إلى زيادة مخاطر وأضرار المشكلات الاجتماعية والشخصية (Ward, 2000,33).

عرفه جونتان كاندل بأنه الاعتماد النفسي على الانترنت، ويكون الفرد فيها مرتبط بالانترنت بشكل كبير بدون وجود حاجات ضرورية مهنية أو أكاديمية ويكون ذلك على حساب العمل أو التعليم، وينتاب فيها الفرد الإحساس بالفراغ عندما يكون بعيداً عن الانترنت (Kandell, 1998,44).

كما أشارت كمبرلي يونج إلى أن إدمان الانترنت هو اضطراب التحكم في الاندفاعات واستخدام الانترنت بدون هدف مقصود، وهذا الإدمان لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي (Young, 1996,75).

بناءً على ما سبق فقد تبنى الباحث المفاهيم الآتية:

مفهوم إدمان الانترنت على أنه (نمط سلوكي متكرر يقوم به الفرد بشكل شبه يومي من أجل الهروب من مشكلاته الحياتية أو من أجل الشعور بحالة من الرضا ومن العلامات الدالة عليه: قضاء الفرد مستخدماً شبكة الانترنت فترة من الوقت تتراوح بين (٥-٦) ساعات يومياً أو أكثر بلا هدف مقصود وهذا الإدمان قد يؤدي إلى تدمير حياة الفرد الأسرية أو المهنية أو العلمية أو قد يؤدي إلى تعرضه لإحدى الاضطرابات النفسية كالإكتئاب و القلق والاعتراب النفسي أو غيرها.

المفهوم الإجرائي لإدمان الانترنت على أنه (هو الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الانترنت المستخدم في الدراسة الحالية).

- أبعاد إدمان الإنترنت : يتكون إدمان الإنترنت من خمسة أبعاد رئيسية وهي كالتالي:
- ١- السيطرة **Salience** : وتعرف السيطرة إجرائياً بأنها (سيطرة الإنترنت سيطرة كاملة على تفكير الطالب الجامعي وعلى ممارسته اليومية فيصبح الإنترنت يشغل معظم وقته و يصبح عائقاً عن أداء أنشطته اليومية).
 - ٢- التحمل **Tolerance** : ويعرف التحمل إجرائياً بأنه (تحمل الطالب الجامعي للإرهاق البدني و محاولته لتوفير أكبر قدر ممكن من الوقت لاستخدام الإنترنت من أجل تحقيق السعادة والرضا من استخدامه).
 - ٣- الأعراض الانسحابية **Withdrawal** : وتعرف الأعراض الانسحابية إجرائياً بأنها (المشكلات النفسية أو العضوية الناجمة عن التوقف عن استخدام شبكة الإنترنت أو تقليل وقت استخدام الإنترنت).
 - ٤- الصراع **Conflict** : ويعرف الصراع إجرائياً بأنه (الصراع النفسي الذي يحدث بين الفرد وذاته الناتج عن حيرة الفرد بين حاجته لاستخدام الإنترنت أطول فترة من الزمن و ممارسة أنشطته اليومية المهنية أو التعليمية أو الاجتماعية).
 - ٥- الانتكاس **Relapse** : ويعرف الانتكاس إجرائياً بأنه (الرغبة المستمرة للعودة لاستخدام الإنترنت بشكل أكبر مما سبق لتفادي الآثار السلبية النفسية و العضوية الناتجة عن البعد عنه و الناتجة عن عدم استخدامه).

حدود الدراسة :

- ١- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في محافظة الفيوم على طلاب من كليات (الآداب - الآثار- الهندسة - الخدمة الاجتماعية) بجامعة الفيوم.
- ٢- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٦/١ حتى ٢٠١٩/١١/١
- ٣- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة.
- ٤- حدود العينة: عينة الدراسة السيكومترية أجريت الدراسة على عدد (٥٢٠) طالب و طالبة من طلاب الجامعة (ذكوراً و إناثاً) من كليات نظرية و عملية، تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢١ عاماً.

دراسات سابقة:

- تعددت المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس إيمان الإنترنت وهي كالآتي:
- ١- دراسة (سحر مختار محمد مرسى، ٢٠١٦) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى عينة من طلبة الدراسات العليا ويتكون هذا المقياس من (٥٠) مفردة، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب الدراسات العليا في المراحل الدراسية المختلفة (الدبلومة العامة، الدبلومة الخاصة، الماجستير) من الجنسين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٣-٣٠) عاماً وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بمؤشرات عالية من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيته في قياس إيمان الإنترنت.
 - ٢- دراسة (فاطمة بركات، ٢٠١١) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى عينة من المتزوجين، ويتكون هذا المقياس من (٢٥) مفردة، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من المتزوجين وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة ومقبولة مما يؤكد صلاحية المقياس في قياس إيمان الإنترنت.
 - ٣- دراسة (حسام الدين محمود عزب، ٢٠٠١) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية، ويتكون هذا المقياس من (٣٠) مفردة، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢٠) من طلاب المرحلة الثانوية و أشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بمؤشرات صدق و ثبات مقبولة، مما يؤكد صلاحيته لقياس إيمان الإنترنت.
 - ٤- دراسة "سهيل و بارجيز" (Suhail & Bargees, 2006) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الجامعية. وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً جامعياً في جامعة بباكستان وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة ومقبولة مما يؤكد صلاحيته في قياس إيمان الإنترنت.

٥- دراسة "ماديل وماتسر" (Madell & Muncer,2004) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس إيمان الإنترنت لدى أطفال المدارس الثانوية بإنجلترا، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٠) من الأطفال ممن يستخدمون الإنترنت، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع المقياس بمؤشرات مقبولة من الصدق و الثبات، مما يؤكد صلاحيته لمقياس إيمان الإنترنت.

سابعاً: فروض البحث

١. توجد مؤشرات اتساق داخلي مقبولة لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة.
٢. توجد مؤشرات ثبات مقبولة لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة.
٣. توجد مؤشرات صدق مقبولة لمقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة.

ثامناً: الإجراءات المنهجية للبحث

- أ. منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي.
- ب. عينة البحث: تكونت عينة إعداد المقياس من (١٨٠) طالب من طلاب جامعة الفيوم (٩٠) ذكور، (٩٠) إناث تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢١) عاماً، بمتوسط عمري (١٩.٢) عاماً وانحراف معياري (١.٧٣)، ببعض كليات جامعة الفيوم،(كلية الآداب، كلية الآثار، كلية الهندسة، كلية الخدمة الاجتماعية) وتم تطبيق المقياس على العينة بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم في البحث الحالي ومعرفة مدى مناسبة عباراته من الناحية اللغوية وقدرة الطلاب على فهمه.
- ج.أداة البحث:

١) خطوات بناء المقياس: قام الباحث بإعداد هذا المقياس انطلاقاً من الإطلاع على ما توفر للباحث من مختلف الاختبارات و المقاييس الأجنبية والعربية المتوفرة التي أعدها بعض الباحثين لمقياس إيمان الإنترنت للتعرف على أبعاد إيمان الإنترنت في هذه المرحلة، وكيفية صياغة العبارات التي تغطي تلك الأنواع و منها: مقياس كل من رانيا جمال حسين (٢٠١٦)، سحر مختار محمد (٢٠١٦)، محمد صلاح محمد (٢٠١٥)، مصطفى إبراهيم أحمد (٢٠١٤)، الشيماء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٣)، نشوى عبد الغني السيد (٢٠١١)، وسام عزت محمد (٢٠١١)، ثريا محمد سراج

(٢٠٠٧)، "سهيل و بارجيز" (Suhail & Bargees, 2006)، "ماديل ومانسر"، "كريستيان أوجان" (Christine Ogan, 2003)، و هانج (Whang, 2003)، بوتشون وشوا (Pauchon & Choi, 2002).

٢) وصف المقياس:

أ- استمارة بيانات أولية: هي استبانة تم تصميمها في البحث الحالي وهي خاصة بالمتغيرات الشخصية و الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة و التي تتمثل في (الاسم - التاريخ - الفرقة - التخصص - الجنس - السن - عدد ساعات استخدام الانترنت اليومية و الأسبوعية - اشترك الطالب في خدمة الانترنت أم لا- متى تم استخدام الانترنت - مواقع الانترنت المفضلة- أوجه الاستفادة من الانترنت- هل يعاني الطالب من أمراض جسمية أو نفسية).

ب- مقياس إيمان الإنترنت لطلاب الجامعة: تم بناء المقياس في صورته الأولى من (٥٠) مفردة تم اختصارها إلى (٣٨) مفردة بعد العرض على الأساتذة المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٨) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

- بعد السيطرة وبنوده أرقام (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٥، ٣٧)
- بعد التحمل وبنوده أرقام (٢، ٧، ١٢، ١٦، ١٧، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٦)
- بعد الأعراض الانسحابية وبنوده أرقام (٣، ٨، ٢٢، ٢٧، ٣١)
- بعد الصراع وبنوده أرقام (٤، ٩، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٢)
- بعد الانتكاس وبنوده أرقام (٥، ١٠، ١٤، ١٩، ٢٤، ٣٨)

و تم توزيع الفقرات على المقياس بطريقة دائرية، ولكل عبارة ثلاث استجابات (دائماً-أحياناً-نادراً) ويقابلها الدرجات (٣-٢-١) ما عدا العبارات (٨، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٨) فهي عبارات معكوسة ولكل عبارة ثلاث استجابات (دائماً-أحياناً-نادراً) ويقابلها الدرجات (١-٢-٣) وعلى المفحوص وضع علامة ✓ أمام الاستجابة التي تناسبه وتتراوح درجات الأبعاد من (٣٨-١١٤) وتعطى درجة كلية (١١٤) درجة حيث تمثل الدرجة المرتفعة وجود إيمان الإنترنت بينما تمثل الدرجة المنخفضة الخلو من إيمان الإنترنت.

تاسعاً: النتائج وتفسيرها:

يتمتع مقياس إدمان الإنترنت بالخصائص السيكومترية الآتية
أ. توجد مؤشرات اتساق داخلي لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة، فقد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال استخدام SPSS حيث تم حساب معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، و حساب معامل ارتباط الدرجة الفرعية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي:
يوضح الجدول الآتي حساب معامل الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي بمقياس إدمان الإنترنت

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٧٨٧	٠.٠١	١٩	٠.٨٣٠	٠.٠١
٢	٠.٨٣٦	٠.٠١	٢١	٠.٧٠٥	٠.٠١
٣	٠.٧١٢	٠.٠١	٢٢	٠.٨١٧	٠.٠١
٤	٠.٦٩٧	٠.٠١	٢٣	٠.٦٦٤	٠.٠١
٥	٠.٨٣٥	٠.٠١	٢٤	٠.٩١٣	٠.٠١
٦	٠.٨١٠	٠.٠١	٢٥	٠.٧٥٣	٠.٠١
٧	٠.٨٠٦	٠.٠١	٢٦	٠.٧١٢	٠.٠١
٨	٠.٦٦٠	٠.٠١	٢٧	٠.٨٦١	٠.٠١
٩	٠.٨٠٤	٠.٠١	٢٨	٠.٨٣٩	٠.٠١
١٠	٠.٨٧٨	٠.٠١	٢٩	٠.٨١٥	٠.٠١
١١	٠.٨٠٣	٠.٠١	٣٠	٠.٧٧٢	٠.٠١
١٢	٠.٨٦٧	٠.٠١	٣١	٠.٧٧٣	٠.٠١
١٣	٠.٨٥٥	٠.٠١	٣٢	٠.٨٦٥	٠.٠١
١٤	٠.٧٣٠	٠.٠١	٣٣	٠.٨٦٢	٠.٠١
١٥	٠.٦٥٢	٠.٠١	٣٤	٠.٨٣٦	٠.٠١
١٦	٠.٨٥١	٠.٠١	٣٥	٠.٨١٦	٠.٠١
١٧	٠.٨٣٥	٠.٠١	٣٦	٠.٨٩٤	٠.٠١
١٨	٠.٧٨٥	٠.٠١	٣٧	٠.٧٩٣	٠.٠١
١٩	٠.٨٤٤	٠.٠١	٣٨	٠.٩٠٥	٠.٠١

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يشير إلى اتساق كل مفردة من مفردات المقياس مع المقياس ككل، وكذلك اتساق كل بعد مع المقياس ككل وبذلك تم التأكد من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. ب. توجد مؤشرات ثبات لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة، فقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال: ١. معامل الثبات باستخدام (ألفا كرونباخ) ٢. إعادة التطبيق

١. طريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ (cronbach's Alpha) تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS وقد تراوحت معاملات ثبات الأبعاد ما بين (٠.٦٢٩)، (٠.٨٥٦) بينما كان معامل ثبات المقياس كله (٠.٩٤٨).

جدول رقم (٤-١) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس إدمان الإنترنت

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	السيطرة أو البروز	٠.٩٣٥
٢	التحمل	٠.٧٨٦
٣	الأعراض الانسحابية	٠.٦٥٧
٤	الصراع	٠.٨٢٤
٥	الانتكاس	٠.٧٤٣
	المقياس ككل	٠.٩٥١

نلاحظ من النتائج السابقة أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ (cronbach's Alpha) مرتفعة لكل بعد من أبعاد المقياس ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للقياس ويمكن الوثوق به علمياً.

٢. طريقة إعادة التطبيق:

تم إعادة التطبيق على عينة قوامها (١٨٠) من طلاب جامعة الفيوم (٩٠ طالب ، ٩٠ طالبة) بفواصل زمنية مقداره أسبوعين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام برنامج SPSS كما بالجدول التالي :

جدول رقم (٤-٢) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني

الأبعاد	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني	مستوى الدلالة
السيطرة أو البروز	٠.٧٤٤ **	٠.٠١
التحمل	٠.٨٢٢ **	٠.٠١
الأعراض الانسحابية	٠.٨٨١ **	٠.٠١
الصراع	٠.٨١٢ **	٠.٠١
الانتكاس	٠.٩١٢ **	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٢٢ **	٠.٠١

** دال عند مستوى ٠.٠١

من الجدول السابق يتبين أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لمقياس إدمان الانترنت تراوحت ما بين ٠.٧٤٤ إلى ٠.٩١٢ وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند (٠.٠١) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للقياس ويمكن الوثوق به علمياً.

ج. توجد مؤشرات صدق لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة، فقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال (صدق المحكمين- الصدق الظاهري- طريقة التحليل العاملي).

١- صدق المحكمين: تم عرض مفردات أبعاد المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس و الصحة النفسية والبالغ عددهم (١٢)، للتأكد من مدى انتماء كل مفردة للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى انتماء الأبعاد لموضوع القياس، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٥٠) مفردة تم اختصارها إلى (٣٨) مفردة بعد العرض على الأساتذة المحكمين، وقام الباحث بإجراء كافة التعديلات التي اتفق عليها معظم الأساتذة المحكمين في صياغة الفقرات، كما تم حذف العبارات التي أجمع غالبية الأساتذة المحكمين على حذفها من المقياس والتي حازت على نسبة اتفاق أقل من ٨٠ % وتم الإبقاء على العبارات التي حازت على نسبة اتفاق ٨٠ % فأكثر.

٢- الصدق الظاهري : يتمتع المقياس بدرجة واضحة من الصدق الظاهري حيث يتميز بوضوح التعليمات وسهولة وقصر العبارات وخلوها من اللبس و الغموض.

٣- طريقة التحليل العاملي : تم استخدام طريقة التدوير Varmix للتحقق من صدق مقياس إيمان الإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية حيث تم تحليل جميع مفردات المقياس وقام الباحث بإدخال قيم المتغيرات Variables في برنامج spss والتي تمثل درجات كل بعد من الأبعاد الفرعية التي يتكون منها مقياس إيمان الإنترنت وتم إجراء التحليل العاملي على عينة استطلاعية قدرها (١٨٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الفيوم وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه و أظهر التحليل العاملي تشعبات مرتفعة بدرجة مقبولة.

١. بُعد (السيطرة Salience)

رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات
١	٠.٧٨٥	٢٥	٠.٦٥٩
٦	٠.٨١٧	٢٩	٠.٨٠٥
١١	٠.٦٨٠	٣٣	٠.٦٠٧
١٥	٠.٧٤٠	٣٥	٠.٧٣٩
٢٠	٠.٦٥٣	٣٧	٠.٧٢٦

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة لبُعد السيطرة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع هذا البُعد بتشعبات مرتفعة بدرجة مقبولة.

٢. بُعد (التحمل Tolerance)

رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات
٢	٠.٦٨٢	٢١	٠.٥٩٨
٧	٠.٩٠٢	٢٦	٠.٧٠٥
١٢	٠.٧٣٤	٣٠	٠.٦٠٢
١٦	٠.٦٦٠	٣٤	٠.٧١٠
١٧	٠.٦٠١	٣٦	٠.٥٣٩

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة لبُعد التحمل مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع هذا البُعد بتشعبات مرتفعة بدرجة مقبولة.

٣. بُعد (الأعراض الانسحابية Withdrawal)

التشبيعات	رقم المفردة	التشبيعات	رقم المفردة
٠.٥٥٩	٢٧	٠.٨٤٢	٣
٠.٧٢٧	٣١	٠.٦٠١	٨
-	-	٠.٧٢١	٢٢

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة لبُعد الأعراض الانسحابية مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع هذا البُعد بتشبيعات مرتفعة بدرجة مقبولة.

٤. بُعد (الصراع Conflict)

التشبيعات	رقم المفردة	التشبيعات	رقم المفردة
٠.٥٤٩	٢٣	٠.٧٤٧	٤
٠.٦٢٩	٢٨	٠.٨٣٧	٩
٠.٩٠٣	٣٢	٠.٦٤٠	١٣
-	-	٠.٧٣٥	١٨

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة لبُعد الصراع مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع هذا البُعد بتشبيعات مرتفعة بدرجة مقبولة.

٥. بُعد (الانتكاس Relapse)

التشبيعات	رقم المفردة	التشبيعات	رقم المفردة
٠.٧٣١	١٩	٠.٦٧٢	٥
٠.٦٢٥	٢٤	٠.٧٣٣	١٠
٠.٨٢٧	٣٨	٠.٥٢٧	١٤

وتعتبر معاملات الارتباط السابقة لبُعد الانتكاس مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع هذا البُعد بتشبيعات مرتفعة بدرجة مقبولة.

ومن خلال النتائج السابقة يتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق و ثبات مقبولة، كما يتمتع المقياس باتساق داخلي لفرقاته، مما يؤكد كفاءته في قياس إدمان الإنترنت، والثقة في النتائج المترتبة على استخدامه وبذلك أصبح المقياس صالح للتطبيق ويمكن الوثوق به علمياً.

عاشراً: توصيات الدراسة

- توعية جميع أفراد المجتمع بمختلف فئاته بالجوانب الإيجابية و السلبية الناجمة عن الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت.
- توعية الآباء و المعلمين بغرس القيم الدينية في الأبناء وتوعيتهم بمخاطر الاستخدام المفرط للانترنت، و توعيتهم بعدم التورط في تكوين علاقات اجتماعية عبر الانترنت مع أناس يزجون بهم في مشكلات أخلاقية أو نفسية أو اجتماعية.
- توعية الآباء بتحديد لأبنائهم وقت محدد لتصفح الإنترنت بدون إفراط و استغلال أوقات فراغهم في ممارسة هوايات أخرى أو ممارسة ألعاب رياضية أو الخروج مع الأصدقاء.
- لابد للمؤسسات التعليمية المختلفة (كالمدراس و الجامعات) دور في توعية الطلاب بمخاطر إدمان الانترنت و مخاطر بعض ألعاب الانترنت المميته.
- لابد للمؤسسات الدينية (كالمساجد و الكنائس) بتوعية جميع أفراد المجتمع بمختلف فئاته العمرية بأضرار الإفراط في استخدام الانترنت.

إحدى عشر: بحوث ودراسات مقترحة

- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية التي تتناول دراسة إدمان الإنترنت و علاقته بالمشكلات الأخلاقية و الاجتماعية و النفسية لدي الفئات المختلفة من المجتمع كالمراهقين و الشباب و الراشدين.
- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية التي تتناول دراسة إدمان الإنترنت و علاقتها بالمعاملة الوالدية لدي المراهقين.
- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية التي تتناول دراسة إدمان الإنترنت و علاقتها بمستوى الكفاءة في العمل لدي الراشدين.
- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية التي تتناول دراسة إدمان الإنترنت و علاقتها بالبطالة لدي الشباب.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :-

- رانيا حسين.(٢٠١٦). إدمان الانترنت وعلاقته بنوعية الحياة والرضا الزوجي لدى عينة من المتزوجين. رسالة ماجستير. جامعة الفيوم . كلية الآداب.
- سحر مرسي.(٢٠١٦م). إدمان الانترنت وعلاقته بضغط الحياة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. رسالة ماجستير. جامعة عين شمس . كلية التربية.
- فاطمة بركات.(٢٠١١) . المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الانترنت لدي الذكور المتزوجين. عدد يوليو . مجلة دراسات عربية في علم النفس. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- حسام الدين عزب.(٢٠٠١, مارس). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :-

- Orzack, M.& Orzack, D.(1999).Treatment of Computer addiction with complex Co-morbid Psychiatric Disorders. Cyber Psychology and Behavior.2.(5) 465-473.
- Young, K.S (1996).Internet Addiction: The Emergence of New Clinical Disorder. Paper Presented at the 104th Annual Meeting of

ملحق (١)

أسماء السادة/ الأساتذة المحكمين لأدوات الدراسة

م	الأساتذة المحكمين	الدرجة العلمية	الكلية / الجامعة
١	أ.د/ محمد عبد التواب معوض أبو النور	أستاذ الصحة النفسية ووكيل كلية التربية لشئون التعليم والطلاب	كلية التربية - جامعة الفيوم
٢	أ.د/ هناء أحمد محمد شويخ	أستاذ علم النفس	كلية الآداب - جامعة الفيوم
٣	أ.د/ محمد فتحي سليمان	أستاذ علم النفس	كلية الآداب - جامعة الفيوم
٤	أ.د/محمد السيد بخيت	أستاذ الصحة النفسية	كلية التربية للطفولة المبكرة
٥	د/ سيد جارحى السيد	أستاذ الصحة النفسية المساعد ورئيس قسم الصحة النفسية	كلية التربية - جامعة الفيوم
٦	د / محمد محمود محمد عبد النبي	أستاذ علم النفس التربوي المساعد	كلية التربية - جامعة الفيوم
٧	د / نورة محمد طه بدوي	أستاذ الصحة النفسية المساعد	كلية التربية للطفولة المبكرة
٨	د/ محمد محمود حسنين هليل	مدرس الصحة النفسية	كلية التربية - جامعة الفيوم
٩	د/ سناء عبد الرحمن قنديل	مدرس علم النفس التربوي	كلية التربية - جامعة الفيوم
١٠	د/ زيزي السيد إبراهيم	مدرس علم النفس	كلية الآداب - جامعة الفيوم
١١	د/ شيرين فاروق محمد طنطاوي	مدرس علم النفس	كلية الآداب - جامعة الفيوم
١٢	د/ خلود عويس محمود حسن	مدرس علم النفس	كلية الآداب - جامعة الفيوم

تم ترتيب أسماء الأساتذة المحكمين طبقاً للدرجة العلمية

ملحق (٢) استمارة بيانات أولية

الاسم:..... التاريخ

الفرقة: الكلية:..... التخصص:.....

الجنس: (الذكر/ أنثى) السن: () عام

عدد ساعات استخدامك للإنترنت يومياً: (ساعة- ساعتين- ثلاث ساعات فأكثر- لا
استخدم الإنترنت مطلقاً)

عدد ساعات استخدامك للإنترنت أسبوعياً: (أقل من خمسة وثلاثون ساعة- أكثر من
خمسة وثلاثون ساعة - لا استخدم الإنترنت مطلقاً)

هل مشترك في خدمة الإنترنت سواء على الحاسوب أو الهاتف المحمول (نعم / لا)
متى بدأت تستخدم الإنترنت ؟

.....

ما هي مواقع الإنترنت التي تفضل الدخول عليها؟

.....

ماهي أوجه الاستفادة من الإنترنت؟

.....

هل تعاني من أي أمراض جسدية أو نفسية ؟ اذكرها

.....

ملحق (٣)

الصورة الأولى لقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة

إعداد/ الباحث

عزيزي الطالب/ عزيزتري الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس مدى استخدامك لمواقع الانترنت ومقدار الوقت الذي يتم قضاؤه على الشبكة ومستوى تأثيره على حياتك. المطلوب منك هو قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل أمانة ، ووضع علامة (✓) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك من بين الاختيارات الآتية دائماً - أحياناً - نادراً - نادراً علماً بأنه :

- يجب اختيار إجابة واحدة فقط.
- عدد الساعات التي تقضيها على شبكة الإنترنت لا تكون لأغراض الدراسة أو العمل بل لأغراض الترفيه وإشباع حب الاستطلاع والاكتشاف.
- الإجابة على هذه الأسئلة ليس بها ما هو صواب؟ وما هو خطأ؟ ، ولكن من الهام أن تجيب بمنتهى الدقة والصدق وأن تعبر عن مشاعرك ورأيك أنت وليس رأي الآخرين.

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١.	الإنترنت يشغل أغلب تفكيري			
٢.	أتصفح مواقع الانترنت فترة طويلة من الوقت			
٣.	أشعر بالقلق عندما يمنعني أبي من تصفح الانترنت			
٤.	يساعدني الانترنت على نسيان مشكلاتي الدراسية			
٥.	تفشل محاولاتي كلها في الامتناع عن تصفح الإنترنت			
٦.	أقوم باستخدام الإنترنت بعد استيقاظي من النوم مباشرة			
٧.	أقضي أكثر من ثلاث ساعات يومياً متصلاً بالانترنت			
٨.	إذا تعطلت الانترنت عن العمل أنشغل بفعل شيء آخر بدون ضجر			
٩.	أبرر كثرة تصفحي للإنترنت على أنه وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي			
١٠.	لديّ رغبة ملحة للعودة لتصفح الانترنت بقدر أكبر مما سبق بعد شفائي من المتاعب الجسمية التي سببها لي			
١١.	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما يسببه لي من مشكلات في حياتي			

م	العبرة	دائماً	أحياناً	نادراً
١٢.	أكثر من استخدام الإنترنت للحصول على السعادة والرضا			
١٣.	تصفحى للإنترنت يؤثر سلبياً على دراستي الجامعية			
١٤.	أشعر بالسعادة عند عودتي للتحدث مع أصدقائي عبر الإنترنت بعد ابتعادي عنهم لفترة			
١٥.	أستطيع أن أعيش بدون الانترنت			
١٦.	أُتصفح الانترنت كثيراً أثناء جلوسي بالمحاضرات في الجامعة			
١٧.	أشعر بالسعادة عندما ابتعد عن تصفح الانترنت			
١٨.	أشعر بالندم بعد تصفح الانترنت فترة زمنية طويلة			
١٩.	عندما اتوقف عن تصفح الانترنت لفترة أعود إليه بقدر أكبر مما سبق			
٢٠.	أشعر بالملل عندما أقلل من مدة استخدامي للإنترنت			
٢١.	أشعر بسعادة في أمور أخرى في الحياة غير الإنترنت			
٢٢.	تهتز أطرافي غاضباً بسبب عدم تصفح الإنترنت			
٢٣.	أتوقف عن تصفح الانترنت عند شعوري بالتعب و الإرهاق			
٢٤.	أعود لتصفح الانترنت للتخلص من القلق الذي أعاني منه بسبب ابتعادي عن الانترنت			
٢٥.	أشعر بأن الإنترنت له أهمية كبيرة لدى كالماء والهواء			
٢٦.	أسهر لأوقات متأخرة من الليل لكي أتصفح الانترنت فترة أطول			
٢٧.	أشعر بسعادة في استخدام الإنترنت لفترات طويلة ولا أشعر بها في أشياء أخرى.			
٢٨.	أفضل زيارة الأقارب و أداء المناسبات الاجتماعية عن استخدامي للإنترنت			
٢٩.	لدي اشتياق كبير لتصفح الإنترنت			
٣٠.	عدد ساعات استخدامي للإنترنت في تزايد مستمر			
٣١.	أعاني من القلق عندما أقلل من وقت تصفح الانترنت			
٣٢.	أندم على انشغالي بتصفح الانترنت أثناء جلوسي بالمحاضرات			
٣٣.	أفضل الأوقات التي أفضيها هي التي تكون مع أصدقائي في الجامعة			
٣٤.	ابتعد عن استخدام الإنترنت عند شعوري بمشكلات جسمية			
٣٥.	أهم وسيلة استخدمها لتهنئة أصدقائي في المناسبات هي شبكة الانترنت			
٣٦.	استخدم الإنترنت بشكل مفرط أكثر من اللازم			
٣٧.	أهرب من همومي بالجلوس على الإنترنت			
٣٨.	نجحت في الابتعاد عن تصفح الانترنت لأيام عديدة			

م	العبرة	دائماً	أحياناً	نادراً
٣٩.	أشعر بلهفة كبيرة للاتصال بالإنترنت			
٤٠.	ينحصر تفكيري بالإنترنت عندما أكون متصلاً به			
٤١.	أشعر بأن أفضل أوقاتي هي التي أفضيها وأنا مستخدماً لشبكة الانترنت			
٤٢.	أشعر بأنني أصبحت أسيراً لشبكة الانترنت			
٤٣.	تعتبر شبكة الانترنت ملاذاً أمنياً لي إذا ضاقت بي الحياة			
٤٤.	لا أتخيل حياتي بدون الإنترنت			
٤٥.	اختار ممارسة الألعاب والأنشطة التي تتطلب وقت طويل على الإنترنت			
٤٦.	أتناول طعامي أمام شبكة الانترنت			
٤٧.	أقوم بهز الأرجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام الإنترنت			
٤٨.	أحلم أثناء نومي وكأنني استخدم الانترنت			
٤٩.	أقلل من عدد ساعات نومي كي أوفر الوقت لأستخدام الإنترنت			
٥٠.	أشعر بارتعاش في يداي وأصابعي عندما اتوقف عن استخدام الانترنت			

ملحق (٤)

الصورة النهائية لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة

إعداد/ الباحث

عزيزي الطالب/ عزيزتري الطالبة:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس مدى استخدامك لمواقع الانترنت ومقدار الوقت الذي يتم قضاؤه على الشبكة ومستوى تأثيره على حياتك. المطلوب منك هو قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل أمانة ، ووضع علامة (✓) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك من بين الاختيارات الآتية دائماً - أحياناً - نادراً علماً بأنه :

- يجب اختيار إجابة واحدة فقط.
- عدد الساعات التي تقضيها على شبكة الإنترنت لا تكون لأغراض الدراسة أو العمل بل لأغراض الترفيه وإشباع حب الاستطلاع والاكتشاف.
- الإجابة على هذه الأسئلة ليس بها ما هو صواب؟ وما هو خطأ؟ ، ولكن من الهام أن تجيب بمنتهى الدقة والصدق وأن تعبر عن مشاعرك ورأيك أنت وليس رأي الآخرين.

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١.	الإنترنت يشغل معظم تفكيري			
٢.	أتصفح مواقع الانترنت التي تستغرق وقتاً كثيراً			
٣.	أشعر بالقلق عندما يمنعني أحي من تصفح الانترنت			
٤.	يساعدني الانترنت على نسيان مشكلاتي الدراسية			
٥.	تفشل محاولاتي كلها في الامتاع عن تصفح الإنترنت			
٦.	اتصفح الإنترنت بعد عودتي إلى المنزل مباشرة			
٧.	أتصفح الإنترنت حوالي خمس ساعات يومياً فأكثر			
٨.	إذا تعطلت الانترنت عن العمل أنشغل بفعل شيء آخر بدون ضجر			
٩.	أبرر كثرة تصفحي للإنترنت على أنه وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي			
١٠.	لدي رغبة ملحة للعودة لتصفح الانترنت بقدر أكبر مما سبق بعد شفائي من المتاعب الجسمية التي سببها لي			
١١.	أستمر في تصفح الانترنت بالرغم مما يسببه لي من مشكلات دراسية			
١٢.	أسعى لزيادة وقت تصفح الانترنت لكي أنال الرضا والسعادة			

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١٣.	تصفحى للإنترنت يؤثر سلبياً على دراستي الجامعية			
١٤.	أشعر بالسعادة عند عودتي للتحدث مع أصدقائي عبر الإنترنت بعد ابتعادي عنهم لفترة			
١٥.	أستطيع أن أعيش بدون الانترنت ***			
١٦.	أتصفح الانترنت كثيراً أثناء جلوسي بالمحاضرات في الجامعة			
١٧.	أشعر بالسعادة عندما ابتعد عن تصفح الانترنت ***			
١٨.	أشعر بالندم بعد تصفح الانترنت فترة زمنية طويلة ***			
١٩.	عندما اتوقف عن تصفح الانترنت لفترة أعود إليه بقدر أكبر مما سبق			
٢٠.	أستمتع بأوقاتى بعيداً عن الانترنت ***			
٢١.	أشعر بسعادة في أمور أخرى في الحياة غير الإنترنت ***			
٢٢.	تهنتر أطرافي غاضباً بسبب عدم تصفح الإنترنت			
٢٣.	أتوقف عن تصفح الانترنت عند شعوري بالتعب و الإرهاق ***			
٢٤.	أعود لتصفح الانترنت للتخلص من القلق الذي أعاني منه بسبب ابتعادي عن الانترنت			
٢٥.	الإنترنت له أهمية كبيرة لدى كالم الذي يجري في شراييني			
٢٦.	أسهر لأوقات متأخرة من الليل لكي أتصفح الانترنت فترة أطول			
٢٧.	أشعر بالضيق عندما أواجه مكان ما لا يتواجد فيه انترنت			
٢٨.	أفضل استخدام الانترنت عن الخروج مع الأصدقاء			
٢٩.	لدي اشتياق كبير لتصفح الإنترنت			
٣٠.	عدد ساعات استخدامي للانترنت في تزايد مستمر			
٣١.	أعاني من القلق عندما أقل من وقت تصفح الانترنت			
٣٢.	أندم على انشغالي بتصفح الانترنت أثناء جلوسي بالمحاضرات ***			
٣٣.	أفضل الأوقات لديّ عندما أجلس مع أصدقائي في الجامعة ***			
٣٤.	ابتعد عن تصفح الإنترنت عند شعوري بمتاعب جسمية ***			
٣٥.	الانترنت هو أهم وسيلة استخدمها لتهنئة أصدقائي على تفوقهم الدراسي			
٣٦.	استخدم الإنترنت بشكل مفرط أكثر من اللازم			
٣٧.	أهرب من همومي بالجلوس على الإنترنت			
٣٨.	نجحت في الابتعاد عن تصفح الانترنت لأيام عديدة ***			