

العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان

إعداد

ليندا سليمان البدر

تخصص تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم
قسم التربية الخاصة وتكنولوجيا التعليم \ كلية العلوم التربوية
جامعة الشرق الاوسط

Linda.bader1@yahoo.com

المشرف : الدكتورة امانى محمود

جامعة الشرق الاوسط

الملخص

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان. واعتمد البحث في تحقيق الأهداف المرجوة على المنهج الوصفي.

حيث تكوّن مجتمع البحث من طلبة الجامعات الأردنية في مرحلة البكالوريوس، والذي بلغ عددهم (12,797) طالبًا وطالبة منهم عدد الذكور (7250) وعدد الإناث (5547)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من مختلف التخصصات والسنوات من الجامعات الخاصة، والتي تمثلت في جامعة الاسراء وجامعة الزيتونة، حيث بلغت عينة الدراسة من (375) من الذكور والاناث وتم توزيع أفراد العينة وفقا لخصائصهم الشخصية الوظيفية ووفقا لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمستوى الدراسي السنوي، والتحصيل الأكاديمي، عدد الساعات التي يقضيها باللعب على ألعاب الإنترنت).

ولقياس أثر الإدمان على ألعاب الإنترنت وعلاقته بالسلوك العدواني والضبط الذاتي من خلال الأدب النظري والدراسات السابقة العربية والأجنبية.

وقد خرج البحث بعدد من النتائج، من أبرزها: أنّ درجة السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية كانت منخفضة، حيث بلغت أعلى نسبة لدرجة السلوك العدواني من فئة مشاعر الغضب (2.24)، في مقابل أقل نسب كانت لاستخدام العدوان الجسدي، وتبيّن أنّ كرت مشاعر الألم التي تنتج عن الغضب يمكن التنفيس عنها بالصراخ.

كما أظهرت نتائج البحث أنّ درجة الضبط الذاتي لدى الطلبة كانت بدرجة متوسطة؛ نتيجة الانغماس في ممارسة الألعاب ومحاولة ضبط النفس، وترجح الباحثة أنّ السبب في ذلك يعود إلى ضعف قدرتهم على مقاومة الإدمان على ألعاب الإنترنت، وضعفهم في السيطرة على عواطفهم.

وأوصى البحث بعقد الدورات والندوات والمؤتمرات حول الإدمان على ألعاب الإنترنت وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية، وبإجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على ألعاب الإنترنت في المجتمع الأردني؛ للحد من المخاطر التي قد يتعرّض لها الفرد والمجتمع.

الكلمات المفتاحية: العدوان، الضبط الذاتي، الألعاب الإلكترونية، الإدمان.

The Relationship between Online Games Addiction and the Aggressive Behavior and Self - Control of Students of Private Universities in the Jordanian Capital Amman

Abstract

The aim of the research is to reveal the relationship between addiction to internet games, aggressive behavior and self-control among students of private Jordanian universities in Amman governorate. Research into achieving the desired objectives was based on the descriptive approach.

The research community is made up of Jordanian university students at the bachelor's level, numbering (12,797) male (7,250) and female (5,547), and the research sample was selected in the intended manner from various disciplines and years of private universities, which consisted of the University of Al-Asra and The University of Zaytouna, where the sample of the study of (375) males and females.

The sample members were distributed according to their functional personality characteristics according to variables (gender, age, annual school level, academic achievement, number of hours spent playing online games).

To measure the impact of addiction to Internet games and its relationship to aggressive behavior and self-control through theoretical literature and previous Arab and foreign studies.

The research produced a number of results, most notably: that the degree of aggressive behavior of Jordanian university students was low, reaching the highest percentage of aggressive behavior in the category of feelings of anger (2.24), as opposed to the lowest percentages of the use of physical aggression, and it was found that the ball of pain caused by anger can be vented by screaming.

The results of the research also showed that the degree of self-control in students was moderate, as a result of indulging in games and trying to exercise restraint, and the researcher suggests that this is due to their poor ability to resist addiction to internet games, and their weakness in controlling their emotions.

The research recommended holding courses, seminars and conferences on online game addiction and its relationship to mental and physical health, and further studies on internet game addiction in Jordanian society to reduce the risks to the individual and society.

Keywords: Aggression, self-control, electronic games, addiction.

المقدمة

مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي عام 2004م ووصول تكنولوجيا المعلومات إلى الهواتف المحمولة، أصبح الوصول إلى شبكة الانترنت أكثر سهولة ويسر، حيث أخذت أعداد مستخدمي الشبكة والمواقع التي تطرحها بالارتفاع في عام 2019م على الصعيد العالمي بنسبة (55.6%) وفقاً للإحصائيات التي نشرها موقع (Nielsen Online) والاتحاد الدولي للاتصالات السلكية واللاسلكية، ومنظمو تكنولوجيا الاتصالات، أما على الصعيد المحلي، فقد أشارت الإحصائيات السابقة إلى أنه بلغ عدد مستخدمي الانترنت في عام 2018م في الأردن (8,700,000) مليون نسمة ، بنسبة (5.1%) (Internet World Stats).

وعلى الرغم من تمتع شبكة الانترنت بالعديد من الإيجابيات، إلا أنّ هذا الارتفاع الكبير في استخدامها أثار قلق ذوي الاختصاص من السلبيات التي تترتب على هذا الاستخدام على المستوى الاجتماعي والثقافي والنفسي لأفراد المجتمع (حامدي، 2015)، ومن أبرز السلبيات التي أثارها هذا الاستخدام المفرط هو ظهور (ظاهرة الإدمان على شبكة الانترنت) التي تشير إلى تجاوز الفرد في استخدام الانترنت لأكثر من (38) ساعة في الأسبوع الواحد، والذي يخلف آثاراً نفسية وجسدية واضحة على المدمن، باستثناء الاستخدام المتعلق بالعمل أو الدراسة (Young, 2015)، إلا أنّ (Morahan-Martin, Schumacher, 2000) رأى أنّ الاستخدام المفرط يكون لمدة (8,48) ساعة كل أسبوع، بينما رأى (Brenner, 1997) أنّه يكون لمدة (19) ساعة أسبوعياً، ويرجع الاختلاف في ذلك إلى العينات التي طبقوا عليها بحثهم، وبحسب إفادة (مدير إدارة منظمة الصحة العالمية) لعام 2018م يكون أسوأ إدمان على استخدام الانترنت الذي يتعدى (20) ساعة يومياً (عبد الحميد، 2018).

ويندرج تحت الإدمان على الانترنت، ظاهرة الإدمان على الألعاب الإلكترونية التي تكون متاحة على الهواتف الشخصية والحواسيب اللوحية، والتي قد تكون مجانية أو تتطلب الدفع (العباي، 2010)، ومع بدء الوسائل الإعلامية بالترويج للألعاب الإلكترونية القائمة على العنف والعدوان، أصبح الكثير من الأفراد أكثر تقيلاً لأعمال العنف والإجرام والتدمير، والنظر للأفعال السلبية على أنها أفعال عادية (الزعيبي، 2016). ويرجع السلوك العدواني أو العنيف الذي أصبحنا نلاحظ انتشاره بشكل كبير في المجتمع الجامعي، إما إلى مشاهدته لمشاهد عدوانية جسدية أو لفظية، أو إلى التنشئة الاجتماعية التي قامت على العنف والعدوان والإحباط، ويختلف هذا السلوك باختلاف عمر الطالب الجامعي وجنسه، وبناءً عليه يمكن تفسير إدمان طلبة الجامعات على الألعاب الإلكترونية العدوانية والعنيفة إما من خلال (نظرية التحليل النفسي) التي ترى أنّ العنف عبارة عن تعبير انفعالي يحد من العدوان المكشوف ويزيد من العنف الخيالي، أو يمكن تفسير هذا الإدمان من خلال (نظرية التعلم الاجتماعي) التي ترى أنّ تعرض الفرد لمشاهد العنف الإلكتروني يزيد من ميله للعدوان والعنف، إلا أنه لا يمكننا أن نجزم بصحة النظريتين؛ لأنّ كل واحدة منهما استندت في النتائج التي توصلت إليها على تجارب على بعض العينات، ولأنّ السلوك العدواني لا يشأ فقط من مشاهدة الأفلام العدوانية أو الإدمان على الألعاب الإلكترونية (علاونه، 2009)، ووفقاً لدراسة (محمد، 2015) يعتبر الفراغ الذي يعيشه الطالب الجامعي أحد العوامل التي تؤدي إلى دخوله في حالة من اللامبالاة واللاجدية، والمعاناة من الاضطراب النفسي والصحي، والكسل، والإهمال الذي قد يؤدي به إلى الانحراف والضياع أو ارتكاب بعض الجرائم، وليس فقط الإدمان على الألعاب الإلكترونية.

ولذا فقد جاء هذا البحث؛ لمحاولة التعرف إلى العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان

مشكلة البحث

أوصت عدة دراسات كدراسة (يونس 2017)، ودراسة (Pasquale, Dinero, Sciacca, 2018) بضرورة البحث في مشكلة الإدمان على ألعاب الإنترنت، التي أصبحت مصدر قلق على المستويين المحلي والعالمي في المجالات التربوية والصحية والاجتماعية، التي أثارت اهتمام الدول بإقامة المؤتمرات للتعرف إلى هذا الإدمان والأخطار المترتبة عليه وأساليب علاجه (Bueso V, 2018). (Juan J

لذا تتمثل مشكلة البحث في محاولة بيان مدى وجود ظاهرة الإدمان على ألعاب الإنترنت في الجامعات الأردنية، والبحث فيما إذا كان هناك علاقة ما بين الإدمان على هذه الألعاب والسلوك العدواني والضبط الذاتي؛ لأنّ هذا الإدمان أصبح بمثابة المرض المستفحل الذي يدمر مختلف فئات المجتمع، بل أصبح سلوكاً يومياً للكثير من طلبة الجامعات الأردنية. بحيث سيعتمد تعميم نتائج البحث على مدى صدق الأداة وثباتها ومدى موضوعيتها و وقتها في استجابة طلبة الجامعات.

أسئلة البحث

السؤال الرئيسي: ما العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما درجة إدمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الإنترنت؟
- 2- ما علاقة درجة الإدمان على ألعاب الإنترنت بالسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- 3- ما علاقة درجة الإدمان على ألعاب الإنترنت بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي ومتغير عدد ساعات اللعب؟
- 5- ما هي التأثيرات التي تخلفها ألعاب الإنترنت على الفرد؟
- 6- ما هي النظريات المفسرة للإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني؟
- 7- ما المقصود بالضبط الذاتي؟

أهداف البحث

يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- الكشف عن درجة إدمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الانترنت.
- 2- إبراز درجة العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة.
- 3- توضيح درجة العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة.
- 4- البحث في إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في الإدمان على ألعاب الانترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس، المستوى الدراسي، وعدد ساعات اللعب بالألعاب الإلكترونية.
- 5- بيان التأثيرات التي تخلفها ألعاب الانترنت على الفرد.
- 6- التعرف إلى النظريات التي فسرت الإدمان على ألعاب الانترنت والسلوك العدواني.
- 7- بيان مفهوم الضبط الذاتي.

أهمية البحث

تنقسم أهمية البحث إلى:

- الأهمية العلمية:

تتمثل أهمية البحث من الناحية العلمية في الإطار النظري للبحث الذي سيساهم في توعية طلبة الجامعات حول الآثار النفسية والصحية المترتبة على الإدمان على ألعاب الانترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لديهم، كما تتبع أهمية البحث من أهمية دراسة السلوك العدواني؛ كونه يمثل أحد أخطر المشكلات التي يعاني منها المجتمع من الناحية النفسية والاجتماعية.

- الأهمية العملية:

تتمثل أهمية البحث من الناحية العملية في النتائج التي سيخرج بها البحث، والتي يمكن أن تكون موضع إفادة لأصحاب القرار في التخطيط السليم لمسألة استيراد ألعاب الانترنت ونشرها في الأردن، كما تتمثل أهمية البحث في تشجيع الباحثين على إجراء المزيد من الدراسات حول كيفية تطوير برامج وقاية للطلاب الجامعيين من خطر الإدمان على ألعاب الانترنت، وتوجيه أنظار الدولة نحو تشديد الرقابة على المستوى العلمي والثقافي والتربوي على الألعاب الإلكترونية سواء إنتاجها في الأردن أو استيرادها من الخارج.

مصطلحات البحث

- **الإدمان على الانترنت:** الذي يعرف باضطراب (IAD) أو بالإدمان المرضي (PIU) (Grohol, 2019)، والذي يمكن تعريفه حسب منظمة الصحة العالمية بأنه ذلك السلوك التي يتبعه الفرد في ممارسة الألعاب الالكترونية بشكل متكرر ومستمر إلى أن يصل إلى درجة الافراط (عبد الحميد، 2018).
- **وتعرفه الباحثة إجرائيا:** بأنه شعور لا إرادي لدى الفرد بإهدار الوقت في استخدام شبكة الانترنت لساعات طويلة، تؤدي به مع مرور الوقت إلى أضرار نفسية وجسدية، وتعيقه عن أداء مهامه اليومية.
- **السلوك العدوانى:** يشير إلى استجابة الفرد بطريقة غير مسبوقة إلى رغبته في إلحاق الأذى والضرر الجسدي أو النفسي بالآخرين أو بالملكات (الملحم، 2012: 1).
- **وتعرفه الباحثة إجرائيا:** بأنه عدم قدرة الطالب الجامعي على ضبط سلوكه؛ نتيجة تدني مستوى الوعي والتفكير لديه لسبب أو لآخر كالضغط النفسي أو العصبي مثلا.
- **العنف:** هو أحد الأنماط العدوانية التي يمارسها الفرد في المجتمع بشكل دائم أو مؤقت، والتي يعتمد فيها على استخدام القوة والتسبب بالأذى الجسدي أو النفسي للآخرين (قاموس المعاني عربي عربي، 2010، ص107).
- **وتعرفه الباحثة إجرائيا:** بأنه سلوك انفعالي متعمد أو غير متعمد يصدر عن المراهق لإلحاق الضرر بنفسه أو بالآخرين أو بالملكات.
- **الألعاب الإلكترونية (ألعاب الكمبيوتر أو الفيديو):** وهي كل لعبة قائمة على التفاعل يتم تشغيلها من خلال الأجهزة الإلكترونية، كأجهزة الكمبيوتر المشتركة او الشخصية، أو أجهزة ألعاب أركيد، أو أجهزة الفيديو التي يتم توصيلها بالتلفاز، أو أجهزة الألعاب المحمولة، أو الهواتف المحمولة. (Lowood, 2019).
- **وتعرفها الباحثة إجرائيا:** بأنها تلك الألعاب التي يستطيع الفرد أن يمارسها من خلال الهاتف المحمول الذكي، أو من خلال الأجهزة الالكترونية الأخرى كجهاز (الكمبيوتر، والتلفاز، اللوح الالكتروني)، والتي تكون مصممة بطريقة مبهرة وجذابة للاعب.
- **الضبط الذاتي:** يشير إلى قدرة الفرد على ضبط سلوكه من خلال القوانين والقواعد التي يحددها لنفسه؛ بغرض تحقيق هدف ما (الروسان، 2014).
- **وتعرفه الباحثة إجرائيا** بأنه الأسلوب الذي يعتمد عليه الفرد في تحقيق الانسجام والتوازن بين ضميره وشخصيته في مختلف المواقف التي يتعرض لها.
- **المرحلة الجامعية:** ترى الباحثة أنّ مرحلة الجامعة تمثل المرحلة التي يشعر فيها الفرد ببعض التغيرات على المستوى الجسدي والعقلي والعاطفي والاجتماعي، والتي تساعده على اكتساب الخبرة وبعض السلوكيات التي لم يألفها في مرحلة الطفولة.

حدود البحث

الحدود المكانية: الجامعات الخاصة في محافظة العاصمة عمّان.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2018-2019م.

الحدود البشرية: طلبة الجامعات الخاصة.

الدراسات السابقة

دراسة أجراها (Bueso V, Juan J 2018) تحت عنوان "اضطراب ألعاب الإنترنت لدى المراهقين: الشخصية، علم النفس المرضي وتقييم التدخلات النفسية إلى جانب التربية النفسية للوالدين". وهدفت هذه الدراسة إلى البحث في الملامح الشخصية للمراهقين المدمنين على ألعاب الإنترنت، إلى جانب البحث في رقابة أولياء الأمور عليهم. وتمّ تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من الشباب الإسبان الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-21 سنة) والذين بلغ عددهم (30) شاب. وتمّ تحليل نتائج الدراسة من خلال البيانات الإحصائية، حيث تمّ تسجيل النتائج في قوائم خاصة بجدد الشخصيات وبيانات خاصة بالأعراض، وأخرى خاصة بالضوابط الصحية. وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج، من أهمها: أنّ هناك تشابه كبير في الأعراض للإدمان على ألعاب الإنترنت في مقابل الاختلاف الكبير في مقاييس الشخصية كالجدل والعداء والذهانية، كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ معدلات التسرب لدى المجموعة الفرعية للشباب أعلى من الناحية الإحصائية لدى الآباء والامهات الذين لم يتلقوا تعاليم نفسية.

دراسة أجراها (Pasquale, Dinario, Sciacca, 2018) تحت عنوان "علاقة اضطراب ألعاب الإنترنت بالخبرة الانفصالية لدى طلاب الجامعات الإيطالية". وهدفت هذه الدراسة إلى التثبت من مدى انتشار ظاهرة الإدمان على ألعاب الإنترنت في الجامعات الإيطالية، إلى جانب التعرف إلى العلاقة الكامنة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت وانفصال المدمن عن الحياة. وتمّ تطبيق الدراسة على عينة مكونة من الطلاب الجامعيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (18 – 25) سنة وعددهم (221). وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج، من أهمها: أنّ الذكور معرّضين بنسبة أكبر إلى الإدمان على الألعاب الإلكترونية مقارنة بالإناث؛ لأنهم ينجذبون بنسبة أكبر للتحديات والتنافس والقتال الذي تتيحه هذه الألعاب، كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ الطلاب المعرضين لخطر إدمان هذه الألعاب يكون لديهم اضطراب في التنظيم العاطفي؛ مما يؤدي به إلى انسحابه اجتماعياً وتعرضه للإحباط والقلق والتوتر النفسي وعدم الرضا عن الحياة.

دراسة أجراها (بوعباية، 2017) تحت عنوان "الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي". وهدفت هذه الدراسة إلى البحث في مدى إمكانية وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت لدى عينة الدراسة. واعتمدت الدراسة في تحقيق أهدافها على المنهج الوصفي الارتباطي، وتمّ تطبيق الدراسة على عينة استطلاعية قصدية مكونة من (40) طالب وطالبة، أما العينة القصدية (عينة الدراسة) فقد تمّ تطبيقها على (152) طالب وطالبة من الشباب الجامعي الذين يستخدمون الإنترنت في مختلف التخصصات في جامعة بوضياف بالمسيلة. وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج، من أهمها: أنّ هناك علاقة بين درجة الإدمان على الإنترنت وظهور اضطرابات النوم لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج أنّ نسبة إدمان الذكور كانت عالية، وكانت متوسطة من حيث المعاناة من اضطرابات النوم.

دراسة أجراها (حامدي، 2015) تحت عنوان "الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت وبين الاغتراب النفسي والسلوك العدواني. واعتمدت الدراسة في تحقيق أهدافها على المنهج الوصفي الارتباطي. وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (406) تلميذ وتلميذة، باستخدام أداة الاستبانة. وقد خرجت الدراسة بعدد من النتائج، من أهمها: أنّ هناك علاقة إيجابية لصالح المدمنين وفقاً لمقياس الاغتراب النفسي لدى تلاميذ الثانوية، إلى جانب وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت والاضطراب النفسي والسلوك العدواني، كما أظهرت النتائج أنّه لا توجد فروق في السلوك العدواني بين المدمنين وغير مدمنين لدى طلبة المرحلة الثانوية، ولا توجد فروق تُعزى لمتغير الجنس في السلوك العدواني أو في الاغتراب النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أنّ هناك تنوع في أهداف هذه الدراسات في ظل ثبات العامل الأساسي المتمثل في (الإفراط في استخدام الكمبيوتر باللعب والجلوس لفترات طويلة أمامه)، بحيث تميّزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تناقش موضوع العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والاضطراب الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية الخاصة في محافظة العاصمة عمان، إلا أنّها اتفقت معهم في النتائج السلبية التي تترتب على هذا الإدمان، واعتمدها على مقياس الاستبانة على عينة طلبة الجامعات.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في فهمها للتأثير الذي يخلفه الإدمان على ألعاب الإنترنت على الفرد. هذا وتبين للباحثة أنّ الدراسة الحالية تميّزت عن الدراسات السابقة بأنها أول دراسة يتم إجراؤها في الأردن عن الإدمان على ألعاب الإنترنت وعلاقته بالسلوك العدواني والاضطراب الذاتي على طلاب الجامعات الخاصة في الأردن.

أنماط الإدمان على ألعاب الإنترنت

بيّنت دراسة (Antonius & Nicole, 2014) أنّ كلمة الإدمان كانت منتشرة بشكل كبير في الحديث والصحافة، وكانت تدل على عدم قدرة الفرد على الإقلاع عن الشيء أو العادة. أما الإدمان على الإنترنت يعتبر مصطلح واسع يشتمل على مجموعة واسعة من التسميات، منها: استخدام الإنترنت المرضي، أو استخدام الإنترنت الإشكالي، أو استخدام الإنترنت القسري، وتتراوح أنماط الإدمان على الإنترنت بين:

1- إدمان اللعب على الإنترنت، حيث تعتبر ألعاب الإنترنت إحدى أنماط التكنولوجيا الحديثة، فقد تمّ ابتكار أول لعبة إلكترونية في عام 1960م، إلا أنّها لم تكن متاحة للأفراد، وفي عام 1970م تمّ تطوير الكثير من الحواسيب المنزلية وإشباع الطلب على الوسائل الترفيهية، فبظهور المواقع الافتراضية للألعاب على الشبكة بمستويات معقدة من الرسوم ثلاثية الأبعاد، أصبح بالإمكان ربط اللعبة الإلكترونية بعدد من اللاعبين المعروفين وغير المعروفين للاعب، إلا أنّه في التسعينيات بدأت ألعاب الإنترنت تجذب مختلف الأعمار من الشباب والبالغين وكبار السن وغدت إحدى أكبر الصناعات في العالم. (Addictions, 2018).

- 2- إدمان المقامرة عبر الانترنت (**Gambling Addiction**)، ويطلق عليها (المقامرة المرضية) أو (اضطراب المقامرة أو اضطراب المقامرة القهري)، وتعتبر (الكازينوهات التقليدية) شكلا من أشكال المقامرة المغرية التي تسمح لأي فرد بالدخول إليها (**Kim, Wohl, et al. 2017**). وتؤدي ألعاب المقامرة إلى خسائر مالية وشخصية وصحية وإلى مشكلات في العلاقات مع الآخرين) (**Segal,Smith,Robinson,2018**)
- 3- إدمان المواقع الإباحية الجنس (**Cybersexual Addiction**)، حيث تقوم الكثير من الشبكات بتقديم عروض جنسية مغرية من الناحية النفسية والمادية، فقد أصبح الإدمان على الجنس من خلال المواقع الإباحية بمثابة وباء منتشر في الكثير من أنحاء العالم، ويعتبر الافراد متدني الثقة بالنفس، أو الذين يعانون من الضعف الجنسي من أكثر الافراد عرضة للوقوع في فخ المواقع الإباحية وهذا ينتشر في الغالب بين الذكور، في حين أنّ الإناث يمكن ان يقعن في فخ الدردشات المثيرة (**Daly, 2012**).
- 4- الإدمان على معلومات الانترنت (**Information Addiction**)، بحيث يقوم الفرد بدافع حب الاستطلاع بتصفح المعلومات المتاحة على شبكة الانترنت بشكل مفرط؛ بغرض جمعها ومعالجتها فيما بعد (**Hinic,et al.2008**).
- 5- إدمان غرف الدردشة (**Chat Rooms**)، حيث تُعرف غرف الدردشة بأنها: تلك الغرف التي تتيحها شبكة الإنترنت ليتحدث ويتواصل الافراد مع بعضهم البعض، وتكون هذه الغرف أشبه بقاعات الاجتماعات الموجودة في الواقع، ويكون الإدمان هنا في مبالغة الأفراد في قضاء الوقت في الكلام والتواصل سواء بالكتابة (رسالة) او بالصوت (بالميكرفون) (**Hinic,et al.2008**)

تأثير ألعاب الانترنت على الفرد

- التأثير الإيجابي لألعاب الانترنت على الفرد :

تعتبر ألعاب الانترنت إحدى الوسائل الترفيهية والتعليمية التي تغطي وقت الفراغ لدى الفرد، وتطور من قدرته المعرفية ومهاراته الحركية، وتحفز تركيزه وانتباهه وتنشط من ذكاؤه (**instant essay writing, 2017**). كما تساعد هذه الألعاب الكوادر الطبية والعلماء على الكشف عن الكثير من الاختلالات العضوية والنفسية والسلوكية للأفراد الذين يمارسونها، كما تعتبر وسيلة هامة للتعبير الرمزي عن الخبرات والمشكلات والصراعات التي تحاكيها اللعبة، فهي أداة هامة للعلاج النفسي والسلوكي التي يعتمد عليها المعالج في تشخيص حالة الفرد وعلاجها. النفسي والسلوكي التي يعتمد عليها المعالج في تشخيص حالة الفرد وعلاجها (**Congdon, 2010**).

وفي الوقت الحاضر تعمل شركة (إكليل) بالتعاون من جامعة كاليفورنيا ومختبر جامعة سان فرانسيسكو بتطوير لعبة في مرحلتها الثالثة من التجارب السريرية، بحيث تكون ألعاب الانترنت هي المستقبل في الطب الحديث، بتأسيس فئة (الطب الرقمي) من خلال توفير عمليات محاكاة دقيقة لنسخ البيانات الواقعية (**Goode, 2017**). بالإضافة إلى قدرة ألعاب الانترنت على خدمة المجال العسكري من خلال تدريب الجيش على القيادة وسيناريوهات الرج، وتحديد نقاط القوة والضعف (**Lvanko, 2016**).

- التأثير السلبي لألعاب الانترنت على الفرد

بيّنت دراسة (بوعايدة، 2017) أنّ الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت أو للألعاب التي تطرحها تؤدي إلى صعوبة النوم واستهلاك طاقة الجسم والتقليل من مستوى الإنتاجية، والشعور بالتعب الجسدي والذهني والغضب، أما دراسة (يونس، 2016) بيّنت أنّ الاستخدام المفرط للإنترنت والألعاب الإلكترونية يزيد من الشعور بالوحدة والانطوائية وعدم القدرة على التعامل مع الأفراد والمجتمع في محيط الأسرة أو العمل؛ نتيجة تراجع وعي الفرد بمشاعر الآخرين ومتطلباتهم، وبيّنت دراسة (Kim, Kim, Namkoong, K and Ku. T, 2007) أنّ هذا الاستخدام المفرط يؤدي إلى الشعور بالاكنتاب والإحباط والسلوك العدواني وفقدان القدرة على ضبط النفس، وإهدار الوقت (حامدي، 2015) ، بالإضافة إلى تراجع التحصيل الدراسي للطلبة والصعوبة في التعلم؛ نتيجة التباطؤ في الاستجابة التي حدث فيها خلل نتيجة التفاعل الفوري والمكثف مع ألعاب الانترنت، والتعرض للتوتر والتشنج العصبي، وكما يؤدي إلى الاضرار بالعمود الفقري والمعاناة من آلام الرقبة والظهر والتهاب المفاصل؛ بسبب الجلوس لفترات طويلة أمام اللعبة، والمعاناة من السمنة وإجهاد العينين (يونس، 2017).

النظريات المفسرة للإدمان على ألعاب الانترنت

بيّنت دراسة (Griffiths, 2005) أنّ الإدمان على ألعاب الانترنت يشبه إلى حد كبير الإدمان على المخدرات، إلا أنّ العلماء اختلفوا حول مدى هذا التشابه من حيث الإدمان السلوكي، بحيث أنّ المواد المخدرة توفر مدخلات فسيولوجية تتعدى ما ينتجه جسم الانسان في السلوك الواحد، كما توجد الكثير من المعايير المادية التي تكون موجهة جسدياً في هذا النوع من الإدمان، والتي لا تكون متوفرة في الإدمان السلوكي على ألعاب الانترنت. ومن أشهر المعايير التي تمّ الاعتماد عليها في السنوات الأخيرة في تشخيص الإدمان على ألعاب الانترنت من قبل المختصين والخبراء هي:

1- معايير جرافيت (Griffiths)، أو ما يطلق عليه نموذج مكونات الإدمان داخل إطار علم النفس الاجتماعي، ورمزه (CMAT)، وتتمثل هذه المعايير في معيار التحمل (Tolerance)، وأعراض الانسحاب (Withdrawal Symptoms)، والصراع (Conflict)، والانتكاس (Relapse)، والهوس (Obsession)، وتغيير المزاج (Mood modification)، حيث يشير التحمل إلى حاجة الفرد للعب بألعاب الانترنت للحصول على المشاعر والاحاسيس (بوعايدة، 2017)، وتتمثل أعراض الانسحاب في الشعور بالتعب الجسدي وعدم الراحة نتيجة الانقطاع عن اللعب (العصيمي، 2010)، ويتوقف الصراع على مدى الاستمرار أو الامتناع عن اللعب بألعاب الانترنت (بوعايدة، 2017)، وفي حالة عدوة المدمن على اللعب مرة أخرى لألعاب الانترنت فإنه يدخل في حالة انتكاس (Antonius, 2014)، وفي حالة بروز انشغال الفرد بألعاب الانترنت وشعوره بالهففة فإنه يصبح مع الوقت مهووساً بها (حامدي، 2015)، فإن اكتسب اللاعب الخبرة الذاتية نتيجة الإدمان على ألعاب الانترنت فإنه في الغالب يختار اللجوء إلى هذه الألعاب للتخفيف من حدة الحالة المزاجية التي يعاني منها أو للهروب من مشكلة ما (العصيمي، 2010).

2- معايير اختبار يونج لإدمان الانترنت (IAT)، وتتكون من (8) معايير، وترى بأن الإدمان على ألعاب الانترنت هو بمثابة فشل الفرد ضبط دوافعه الشخصية التي لا تتضمن أي مواد خارجي، ومنها: الانشغال بهذه الألعاب لفترات طويلة مع الفشل في التوقف عنها، واستخدامها كوسيلة للتهرب من المشاكل أو للتخفيف من الحالة المزاجية السيئة (Antonius, et.al. 2014).

3- معايير تاو وآخرون، حيث تعتبر هذه الأداة من الأدوات الموثوق في تقييم مستوى إدمان الفرد على ألعاب الانترنت، وجاء تطويرها من خلال الخصائص السريرية لمجموعة كبيرة من الصينيين المصابون بهذا النوع من الإدمان، وتشتمل معايير تاو على: معيار أعراض الانشغال والانسحاب، ومعيار الاعاقات الوظيفية، فضلا عن معيار استمرارية الاستخدام المفرط، ومعيار استخدام الانترنت للهروب، ومعيار التسامح، وعدم التحكم، ومعيار الجهود الفاشلة للسيطرة على الاستخدام، وتجدر الإشارة هنا إلى وجوب تضمين هذه المعايير معيار الدورة؛ أي استمرارية مدة الإدمان لأكثر من ثلاثة شهور وباستخدام لا يقل عن (6) ساعات في اليوم (Tao, et.al. 2010).

وبناءً على ما سبق، يمكن تفسير ظاهرة الإدمان على ألعاب الانترنت من خلال النظريات أو الاتجاهات التالية:

1- التفسير الاجتماعي الثقافي، والذي يفيد بأن الأعراض العامة لاضطرابات التفكير تتباين بتباين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافة والعرق والعمر والجنس (بوعباية، 2017).

2- التفسير السلوكي، يرى أن الفرد يلجأ إلى التمتع بالألعاب التي تطرحها شبكة الانترنت؛ بغرض الهروب من واقع حياته إلى أن يصل بتكرارها لمرحلة الإدمان، ويرجع هذا القول إلى أن الإنسان بطبيعة الحال يتأثر بالبيئة المحيطة به، وأنه يمارس الأنشطة؛ بهدف الحصول على المكافأة والتعزيز. ويؤخذ على هذا التفسير السلوكي أنه تجاهل مختلف عمليات المعرفة كالتفكير والمعتقد الذي يتوسط ما بين المثير والاستجابة (أبو غزال، 2015).

3- التفسير السيكودينامي، الذي يسلط الضوء على الخبرات التي اكتسبها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة ذات الصلة بالسمات الشخصية والموروثات، ومن ثم يصبح الفرد مدمنا على ألعاب الانترنت؛ نتيجة تعرضه لظروف الحياة الصعبة؛ نظرا لاستعداده الفطري لذلك (حامدي، 2015).

4- التفسير الطبي، والذي يفيد بأن سلوك الإدمان تتحكم به عدد من العوامل الوراثية والتغيرات الكيميائية في دماغ الفرد، فالإدمان على ألعاب الانترنت يؤثر بشكل سلبي على وظائف الدماغ وعلى طبيعة عمل الخلايا العصبية، بحيث يتأثر استعداد الإنسان للإدمان إما بزيادة أو نقصان المواد الكيميائية في الدماغ (العصيمي، 2010).

5- نموذج قروهل (Grohal) لتفسير الإدمان على ألعاب الإنترنت، الذي قدّمه خبير الصحة العقلية والسلوك البشري والتكنولوجيا، والذي عمل من خلاله على بيان مراحل تعامل الإنسان مع شبكة الإنترنت، بحيث تتمثل المرحلة الأولى بانبهار المستخدم الجديد بما تطرحه عليه الشبكة؛ و أطلق قروهل على هذه المرحلة (مرحلة الانبهار أو الاستحواذ) ، ثم تأتي المرحلة الثانية وهي مرحلة التحرر أو الاجتناب أو خيبة الأمل التي يختار فيها الفرد ما يناسبه من شبكة الإنترنت ويتعد عما لا يناسبه، وفي المرحلة الثالثة يبدأ الفرد باستخدام شبكة الإنترنت بشكل متوازن بدون أي مساعدة، ولكن اعتبر قروهل أنّ الوقت لا يدل على إدمان الفرد على استخدام الإنترنت، بل يمكن أن يرتبط هذا الإدمان بأسباب أخرى، كالإصابة بالاضطراب العقلي. وبناءً على ذلك، رأى قروهل أنّ استنتاجات العلماء والباحثين حول إدمان الأفراد على المواد التي تطرحها شبكة الإنترنت ليست إلا تخمينات من قبلهم، ورأى أنّ السبب الأكبر للإدمان على الإنترنت يتمثل في عدم رغبة الفرد بمواجهة المشكلات التي يعاني منها في حياته (Grohol, 2019).

النظريات المفسرة للسلوك العدواني

لم يتفق العلماء على تعريف واحد يبين ماهية السلوك العدواني؛ نظرا لغموض هذا المصطلح وتعدد بعاده ومعانيه والعوامل المؤدية إليه وتعدد أشكاله (الحويك، 2017). حيث كشفت دراسة (شاكر، 2012) عن أنّ السلوك العدواني ناتج عن عجز الفرد وعدم قدرته على التأقلم والانسجام مع المجتمع الذي يعيش فيه؛ نظرا لعدم اكتمال نضجه العقلي والانفعالي.

وبيّنت دراسة (غروبر، 2004) أنّ العدوان ينقسم إلى العدوان الموجه نحو الذات الذي يتمثل في (الإحباط، والاستسلام، والاحتقار)، والعدوان الموجه نحو الخارج أو الأشخاص، بحيث تنقسم العدوانية وفقا لـ (إيرش بروم) بالوحشية الاستثنائية ورغبة الفرد بالتدمير أو إلحاق الضرر والالم غير الموجه، وقسم العدوان هنا إلى العدوان الايجابي أو المتكيف بيولوجيا الذي يدل على رد فعل الفرد أو الحيوان على تهديد مصالحه الحيوية، فهو يعتدي ليحمي ذاته، اما العدوان السلبي أو غير المتكيف بيولوجيا، فيهاجم الانسان أو الحيوان من خلاله الضحية بغرض إلحاق الضرر والاذى بها ليشعر بعدها باللذة، ورأى (روبرت ليه) أنّ الألعاب القتالية والمسابقات تدرج تحت عدوانية الخصم التي تتمثل في قبول متبادل للعدوان، عل عكس عدوان العدو الذي يتمثل في معاداة كل ما هو منتج؛ بسبب الخوف والشك وانعدام الثقة.

ويمكن تفسير السلوك العدواني من خلال النظريات التالية:

- 1- **نظرية الإحباط:** التي تفترض أنّ الإحباط عبارة عن مثير يرتبط بالعدوان الذي يمثل الاستجابة، لذا فالسلوك العدواني ليس إلا استجابة للإحباط، وحددت هذه النظرية أربعة عوامل لتفسير السلوك العدواني، وهي: تفرغ الانفعالات المكبوتة (التنفيس)، وقوة استثارة العدوان، وكف أفعلا العدوان نتيجة احتمالية العقاب بالإضافة إلى إزاحة أو توجيه العدوان لجهة أخرى غير مسؤولة عن الإحباط (الخالدي، 2009).
- 2- **نظرية التعلم الاجتماعي** التي طوّرها (ألبرت باندورا) والتي يتم من خلالها تفسير السلوك العدواني على أنه سلوك جديد يتعلمه ويكتسبه الفرد من خلال التقليد والملاحظة في ظل وجود التعزيز (بطرس، 2008).
- 3- **نظرية العدوان كغريزة عامة:** التي تدل على أنّ العدوان سلوك فطري لا يتعلمه الانسان أو الحيوان، بل يتطور وينمو بتطور ونمو المشاعر السلبية كالحقد والكراهة والحسد (أبو دلو، 2009).

ويمكن أن ينشأ السلوك العدواني نتيجة العنف الذي تروج له الوسائل الإعلامية، بحيث يمكن تفسير هذا العنف من خلال النظريات التالية:

- 1- **نظرية الاستثارة،** التي ترى أنّ السلوك العدواني الذي يسلكه الفرد يكون نتيجة حافز أو مثير ما، والذي يكون على شكل (غضب أو فرط التيقظ أو صعوبة في التركيز أو النوم)، ويتم قياس ذلك السلوك من خلال الكشف عن النشاط الكهربائي للدماغ أو مستوى ضربات القلب أو بالتوتر العضلي. (أبو غزال، 2015).
- 2- **نظرية التدعيم،** التي تشير إلى تدعيم وسائل الإعلام لما هو متاح وليس تغييره، وبيّنت هذه النظرية أنّ العنف لا يؤدي بالضرورة إلى السلوك العدواني، بل يمكن أن يشترك في حدوثه عوامل أخرى كمدى قابلية الفرد للعدوان نفسيا وسيكولوجيا، وتأثير البيئة الاجتماعية في ذلك (Klapper, 1961).
- 3- **نظرية التطهير،** التي ترى أنّ العنف الذي تطرحه وسائل الاعلام يساعد الفرد على تفرغ العنف الذي بداخله (موسى، 2005).
- 4- **نظرية التوحّد أو التقميص الوجداني،** والتي تشير إلى تأقلم الفرد مع الظروف المحيطة من خلال تنمية التوقعات أو الاستنتاجات؛ أي قدرة الفرد على تصور نفسه داخل ظروف الآخرين، ومن ثم يعيش الفرد داخل العنف الذي تطرحه الوسيلة الإعلامية؛ ليهرب من واقعه (موسى، 2005).

هذا وبيّنت دراسة **(الحمامصي، 2019)** أنّ القنوات الفضائية التي تعرض مختلف الأفلام والبرامج على شبكة الانترنت، تؤثر في فئة الشباب بشكل كبير، ومن خلال الترويج للعنف والقيم والسلوكيات المشوهة التي لا تتلاءم بتاتا مع القيم والأخلاق في المجتمع الأردني؛ نظرا لاحتواء هذه المشاهد على عنصر الإثارة والتشويق الذي يثير فضول المشاهد ويجعله أكثر انجذابا للمشاهد، حيث بحث صاحب نظرية (الغرس الثقافي) العالم (جورج جيربنر) عن التأثيرات التي تنتج عن مشاهدة العنف في القنوات الفضائية، وترتب على هذه النظرية ظهور ثلاثة اتجاهات: اتجاه يرى أنّ العنف ينتج لأسباب بيولوجية راجعة للنظرية الوراثية ونظرية التحليل النفسي، واتجاه آخر يرى أنّ العنف ينتج بسبب البيئة والتنشئة الاجتماعية والتعرض للوسائل الإعلامية، واتجاه ثالث يرى أنّ تأثير المشاهدين بمشاهد العنف لا يكون بنفس الدرجة.

وبناءً على ما سبق، نجد أنّ السلوك العدواني يؤثر على طلبة الجامعات من الناحية التعليمية (كترجع التحصيل الدراسي، وتكرار الغياب)، ومن الناحية الاجتماعية (كالعزلة وعدم الانخراط في الأنشطة الاجتماعية)، ومن الناحية السلوكية (كالعصبية المفرطة، وعدم الالتزام واللامبالاة والعنف الجسدي واللفظي)، كما نجد أنّ السلوك العدواني طاقة انفعالية سلبية بحاجة إلى متنفس لتفريغها فيه وإحلال الطاقة الإيجابية مكانها هذا من جانب **(أبو دلو، 2009)**، ومن جانب آخر نجد أنّ السلوك العدواني أخذ بالارتفاع بين طلبة الجامعات في المجتمع الأردني؛ نتيجة الانفتاح الكبير للطلبة على الوسائل الإعلامية، وركامة بنية المؤسسات المجتمعية والأهلية، والفراغ الذي تعاني منه فئة الشباب، وتردي المستوى المعيشي للكثير منهم.

الضبط الذاتي

بيّنت دراسة **(الروسان، 2014)** أنّ ضبط الذات أو النفس يمثل إحدى الأهداف التربوية التي يتوجب ضبطها من خلال المعززات الداخلية التي تعدل سلوك الانسان المعقد الذي يصعب تفسيره في بعض الأحيان؛ نظرا لاشتراك عدد من المتغيرات المعروفة وغير المعروفة في ظهور الاستجابة، بحيث يتأثر هذا السلوم بالبيئة المحيطة من الأسرة والمجتمع والقيم والاحداث الفسيولوجية والفيزيائية والطبيعية، ومن ثم يكون ضبط الذات أو النفس مرتبطا إما بفلسفة أو معايير خاصة يحددها الفرد لنفسه، كمراقبة الذات وملاحظتها وفقا للمعلومات التي يتلقاها الفرد نفسيا وجسديا، ومن ثم يكون ضبط الذات أفضل من معاقبتها. كما بينت دراسة **(موسى، 2005)** أنّ ما تطرحه وسائل الاعلام اليوم من مواد ترفيهية عنيفة أو عدوانية جعلت لضبط الذات أهمية كبيرة في أوقات الفراغ، خاصة لطلاب الجامعات؛ لتأثيرها عليهم بشكل كبير على المستويين النفسي والاجتماعي.

علاقة الإدمان على ألعاب الانترنت بوقت الفراغ

يعتبر الترويج أو الترفيه أحد أشكال السلوك الحضاري لدى المجتمعات، بحيث يساعد الأفراد على الاستمتاع بأوقات فراغهم وفقا لاستعداداتهم وطبيعة أوقات فراغهم وإمكانياتهم المادية؛ فهي عبارة عن متنفس لانفعالاتهم ووسيلة هامة للتقليل من صراخهم وإحباطهم، والتي تعينهم على رقد مشاعر السعادة والسرور **(موسى، 2005)**.

ويواجه طلبة الجامعات مشكلة كبيرة في إدارة أوقات فراغهم، لذا أبدت الدول المتقدمة والمؤسسات الاجتماعية والتعليمية والدينية اهتمامها بكيفية استثمار هذه الأوقات على النحو الأمثل؛ لتجنب وقوع الطلبة في الانحراف الذي يؤدي بهم إلى الإضرار بأنفسهم وبالآخرين (قيراط، 2005).

وقد اختلف العلماء في تحديد مستويات المشاركة لدى الأفراد في أنشطة الفراغ؛ نتيجة تعددها وتنوعها، ويمكن أن نأخذ هنا بتصنيف العالم (Nash) لعام 1960م الذي طوّر ستة مستويات للمشاركة الترفيهية خلال أوقات الفراغ، والتي رتبها تصاعدياً على النحو التالي:

المستوى الرابع: المشاركة الإبداعية (الابتكارية)، كالمخترعين، والمؤلفين، والرسامين.

المستوى الثالث: المشاركة الفعالة (الإيجابية)، كالمشاركة في الأنشطة الرياضية والغناء والتمثيل.

المستوى الثاني: المشاركة العاطفية (الوجدانية)، كالاستماع للموسيقى وقراءة الكتب.

المستوى الأول: المشاركة السلبية من التسلية والوسائل الترفيهية، كتناول الطعام وتبادل الأحاديث.

مستوى صفير: إلحاق الضرر والأذى بالفرد نفسه، كتعاطي المخدرات.

مستوى أقل من الصفير: إلحاق الأذى والضرر بالمجتمع، كارتكاب الجرائم.

وتجد الإشارة إلى أنّ المستويات الثلاثة الأولى هي الأفضل؛ كونها تؤثر بطريقة إيجابية على اتجاهات الأفراد وسلوكياتهم بما يدعم شخصيتهم ويطورها. (بشير، 2008).

كيفية الوقاية من الإدمان على ألعاب الإنترنت

بيّنت دراسة (Griffiths, 2005) أنّ هناك حاجة ضرورية لتطوير نموذج علاجي للإدمان على ألعاب الإنترنت، لذا اقترحت بعض الدراسات مقترحات للتخفيف من حدة هذا الإدمان، وهي على النحو التالي:

1- **استراتيجية عمل العكس**، التي تتطلب في المقام الأول تحديد النمط الذي يتبعه الفرد في اللعب على الإنترنت، ثم تغيير هذه اللعبة من خلال بديل موازي، كتنظيم جدول ساعات اللعب والوقت (العصيمي، 2010).

2- **استشارة طبيب نفسي**، والذي يتمثل في العلاج السلوكي والمعرفي يعين على تغيير السلوك السلبي وتعديل الأفكار لدى المدمن على الألعاب؛ للتفكير بأمر أكثر إنتاجية.

3- **إيجاد موانع خارجية تساعد على التوقف عن اللعب**، كالذهاب إلى الجامعة مثلاً، حيث يقوم الطالب هنا بضبط منبهه قبل البدء باللعب؛ لتحديد موعد البدء باللعبة والتوقف عنها؛ كي يتنسى له الذهاب للجامعة أو أداء مهامه اليومية (بوبعالية، 2017).

4- **العلاج داخل المستشفى**، ويتم ذلك من خلال مراكز التأهيل الإلكترونية أو التقليدية، أو تلك التي تكون على شكل غرف خاصة للمرضى لمساعدتهم على تلقي العلاج بتحديد العوامل التي أدت إلى الإدمان على ألعاب الإنترنت.

- 5- **العلاج في الحياة البرية**، ويتم هنا إخراج الفرد للحياة البرية وعلاجه في الهواء الطلق من خلال تنظيم الرحلات المكونة من طاقم طبي متخصص ومجموعة من الافراد المشاركين في الحياة الواقعية، وهناك برامج أخرى عسكرية يتم فيها إخضاع المدمن لفحوصات نفسية وتدريبات بدنية لإعادة تأهيله.
- 6- **العلاج من خلال الاسرة بالتعاون مع المستشار**، فقد تتطلب الحاجة هنا إلى خضوع كافة الاسرة للعلاج من الإدمان على الألعاب الالكترونية، وتعليمهم على كيفية الحوار والنقاش والتخفيف من هذا الإدمان (يونس، 2016).

منهج البحث

اعتمدت الباحثة في تحقيق أهداف البحث على المنهج الوصفي؛ لانسجامه مع طبيعة البحث، إلى جانب استخدامها لأداة الاستبانة في تحصيل وجمع البيانات.

مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث من طلبة الجامعات الأردنية في مرحلة البكالوريوس، والذين بلغ عددهم (12,797) طالبا وطالبا، منهم (7250) ذكور، و (5547) إناث، وفقا للجهات الرسمية المختصة في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

عينة البحث

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية من مختلف التخصصات والسنوات من الجامعات الخاصة، والتي تمثلت في جامعة الاسراء وجامعة الزيتونة، حيث بلغت عينة الدراسة من (375) من الذكور والاناث. وتم توزيع أفراد العينة وفقا لخصائصهم الشخصية الوظيفية وفقا لمتغيرات (الجنس، والعمر، والمستوى الدراسي السنوي، والتحصيل الأكاديمي، عدد الساعات التي يقضيها باللعب على ألعاب الانترنت).

بناء أداة البحث

قامت الباحثة بتطوير استبانة لجمع المعلومات لقياس أثر الإدمان على ألعاب الانترنت وعلاقته بالسلوك العدواني والضبط الذاتي من خلال الأدب النظري والدراسات السابقة العربية منها والأجنبية، حيث رأت الباحثة أنها أداة مناسبة للحصول على بيانات حساسة، وتضفي على البحث نوعا من السرية والخصوصية التي تتلاءم وأهداف البحث.

صدق أداة البحث

تمّ الاعتماد على الصدق الظاهري للتأكد من صحة البحث بصورته الأولية من خلال عرضه على عشرة من المحكمين من أساتذة العلوم التربوية وأعضاء هيئة التدريس المختصين في تكنولوجيا التعليم ومن ذوي الخبرة والكفاءة، وذلك للتأكد من وضوح الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه وتم قبول الفقرات التي حصلت على موافقة أكثر المحكمين وتعديل وحذف الفقرات الأخرى التي لم يتفق عليها المحكمين وقد كان عدد فقرات الاستبانة بصيغتها الأولية (56) فقرة واصبحت بعد التحكيم (47) فقرة بصيغتها النهائية

ثبات أداة البحث

قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة حيث كانت في خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت على عدد من طلبة الجامعات الأردنية، وبعد ذلك تم احتساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha-) للاتساق الداخلي والجدول (1) الآتي يبين ذلك:

جدول (1)

نتائج معاملات ثبات الاتساق (كرونباخ ألفا) لمتغيرات الدراسة والأداة الكلية

المتغيرات	معامل كرونباخ ألفا
الإدمان على ألعاب الإنترنت	0.89
مقياس السلوك العدواني الجسدي	0.84
مقياس السلوك العدواني اللفظي	0.88
مقياس مشاعر الغضب	0.81
الضبط الذاتي	0.87
السلوك العدواني الكلي	0.81

من خلال الجدول (1) أعلاه نلاحظ أن جميع معاملات كرونباخ ألفا للدلالة على الاتساق الداخلي والثبات لفقرات أداة الدراسة أعلى من (0.70) مما يدل على ثبات أداة الدراسة.

المعالجة الإحصائية

قامت الباحثة بمعالجة البيانات من خلال:

- برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).
- الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والرتب، والدرجة).
- معامل ارتباط بيرسون؛ للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني، والعلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والضبط الذاتي في الجامعات الأردنية.
- اختبار (t-test) للعينات المستقلة؛ للتعرف إلى دلالة الفروق في درجات استبانات أفراد عينة البحث فيما يخص الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي لمتغير الجنس.
- تحليل التباين الأحادي (one - way Anova)؛ للتعرف إلى الفروق بين متوسطات إجابات الطلبة من خلال الاعتماد على اختبار شيفيه، للتعرف إلى دلالة الفروق التي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، و متغير عدد ساعات استخدام الألعاب الإلكترونية.

تحليل البيانات

للإجابة على السؤال الأول: ما درجة إدمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الإنترنت؟ لا بدّ من الاطلاع على جدول (2):

جدول (2)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة الإدمان على ألعاب الإنترنت مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
10	العب ألعاب الإنترنت هروباً من الملل.	3.61	1.26	1	متوسطة
11	مشاعر الغضب والضيق تزول، عندما أمارس ألعاب الإنترنت.	3.06	1.198	2	متوسطة
1	يشكو أفراد عائلتي من قضائي لوقتي بألعاب الإنترنت لفترات طويلة.	2.73	1.325	3	متوسطة
5	انخفض تحصيلي الدراسي لقضائي وقت طويل في اللعب بألعاب الإنترنت.	2.72	1.477	4	متوسطة
4	تصرفني ألعاب الإنترنت عن التفكير بمشاكلي الحياتية.	2.62	1.351	5	متوسطة
12	أشعر بالقلق عندما أحرّم نفسي من الاستمتاع بألعاب الإنترنت.	2.46	1.15	6	متوسطة
13	أشعر بالكآبة عندما تمنعني الظروف عن ألعاب الإنترنت.	2.43	1.21	7	متوسطة
8	انخفض تفاعلي الاجتماعي بسبب انشغالي بألعاب الإنترنت.	2.42	1.287	8	متوسطة
3	أتجاهل أفراد عائلتي عند ممارستي لألعاب الإنترنت.	2.41	1.268	9	متوسطة
7	أصبح اللعب الإلكتروني له الأولوية في حياتي.	2.33	1.301	10	منخفضة
15	تأثرت قدرتي الجسدية سلبياً على العطاء والانتاج في واقع الحياة بسبب الانشغال بألعاب الإنترنت.	2.28	1.189	11	منخفضة
9	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين كونتهم أثناء ألعاب الإنترنت على اللعب مع أصدقائي الحقيقيين.	2.24	1.256	12	منخفضة
14	أشعر بأن تفكيري دائماً منشغل بالتفكير بألعاب الإنترنت عند عدم ممارستي لها.	2.13	1.181	13	منخفضة
6	أنسى مواعيد محاضراتي الجامعية عند ممارستي ألعاب الإنترنت.	1.85	1.154	14	منخفضة
2	أخفي عن أفراد أسرتي نوع الألعاب التي أعبها إلكترونياً.	1.63	0.991	15	منخفضة
	الدرجة الكلية	2.46	0.824		منخفضة

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن الفقرات المعبرة عن درجة إدمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الإنترنت قد كانت جزئيين، الأول حصل على درجات متوسطة تراوحت ما بين (2.41-3.61)، وحصلت الفقرة "ألعاب الإنترنت هروباً من الملل" على أعلاها، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.61) والانحراف المعياري (1.26) والفقرة "أتجاهل أفراد عائلتي عند ممارستي لألعاب الإنترنت" على أدناها، بمتوسط حسابي (2.41) وانحراف معياري (1.268). والجزء الثاني حصل على درجات منخفضة تراوحت ما بين (1.63-2.33)، حيث حصلت الفقرة "أصبح اللعب الإلكتروني له الأولوية في حياتي" على أعلاها، بمتوسط حسابي (2.33) وانحراف معياري (1.301).

والفقرة " أخفي عن أفراد أسرتي نوع الألعاب التي لعبها إلكترونياً" على أدناها إذ بلغ المتوسط الحسابي (1.63) والانحراف المعياري (0.991)، وبلغ المعدل الكلي (2.46) وهو معدل ذو درجة متوسطة.

من خلال النتائج أعلاه نستنتج أن درجة إيمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الإنترنت كان بدرجة منخفضة.

السؤال الثاني: ما علاقة درجة الإدمان على ألعاب الإنترنت بالسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والتقدير، والجدول (3) الآتي يبين ذلك:

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة مجالات السلوك العدواني مرتبة تنازلياً

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
منخفضة	1	1.084	2.24	مجال مشاعر الغضب
منخفضة	2	1.029	2.11	مجال السلوك العدواني اللفظي
منخفضة	3	1.073	1.89	مجال السلوك العدواني الجسدي
منخفضة		0.992	2.08	الدرجة الكلية للسلوك العدواني

من خلال الجدول (3) أعلاه نلاحظ أن جميع درجات السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية قد حصلت على درجات منخفضة بلغت (2.24، 2.11، 1.89) لمقاييس (مشاعر الغضب، السلوك العدواني اللفظي، السلوك العدواني الجسدي) على التوالي، وبلغ المعدل الكلي (2.08) وهو معدل ذو درجة منخفضة. مما سبق يتبين لنا أن درجة السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية يتوافر بدرجة منخفضة، وفيما يلي توضيح أكبر لدرجات الفقرات المعبرة عن المجالات الفرعية:

أولاً: السلوك العدواني الجسدي:

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة للسلوك العدواني الجسدي مرتبة تنازلياً

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	
منخفضة	1	1.234	1.98	أحطم وأركل الأشياء التي بقربي عندما اخسر باللعبة الالكترونية.	4
منخفضة	2	1.284	1.9	لا أتردد باستخدام القوة البدنية (الضرب) للحصول على ما احتاجه من أقراني في الجامعة.	1
منخفضة	3	1.234	1.9	مشاجراتي مع الطلبة الآخرين في الجامعة غالباً ما تتطور إلى إتلاف حاجاتهم وممتلكاتهم.	2
منخفضة	4	1.152	1.8	عندما أتوقع من أحد الزملاء المشاجرة معي فإنني أبادره بالضرب العنيف ليخافني أصدقائي.	3
منخفضة		1.073	1.89	الدرجة الكلية	

من خلال الجدول (4) أعلاه نلاحظ أن جميع الفقرات المعبرة عن درجة السلوك العدواني الجسدي قد حصلت على درجات منخفضة تراوحت ما بين (1.98-1.8) حيث حصلت الفقرة " أحطم وأركل الأشياء التي بقربي عندما اخسر باللعبة الالكترونية " على أعلاها، اذ بلغ المتوسط الحسابي (1.98) بانحراف معياري (1.234) وبدرجة منخفضة، والفقرة " عندما أتوقع من أحد الزملاء المشاجرة معي فإنني أبادره بالضرب العنيف ليخافني أصدقائي " على أدناها، حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.8) والانحراف المعياري (1.8) وبدرجة منخفضة، وبلغ المعدل الكلي (1.89) وهو معدل ذو درجة منخفضة.

مما سبق يتبين لنا أن درجة توافر مجال السلوك العدواني الجسدي لدى الطلبة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة منخفضة.

ثانياً: السلوك العدواني اللفظي:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة للسلوك العدواني اللفظي مرتبة تنازلياً

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
متوسطة	1	1.258	2.4	أهل مشاكلي وأعبر عن رغباتي بطريقة الصراخ بصوت مرتفع.
منخفضة	2	1.291	2.16	اسخر وأستهزئ باللاعبين معي بألعاب الإنترنت.
منخفضة	3	1.246	2.08	انتقد بشدة أخطاء اللاعبين وأحاول التقليل من شأن الآخرين.
منخفضة	4	1.148	2.04	أكون قاسياً لفظياً مع أي صديق يعترض طريقي، يضايقني أو يحول دون تحقيق رغباتي بألعاب الإنترنت.
منخفضة	5	1.183	1.89	الجا إلى تهديد اللاعبين المشاركين في ألعاب الإنترنت، إذا كان ذلك يخيفهم
منخفضة		1.029	2.11	الدرجة الكلية

من خلال الجدول (5) أعلاه نلاحظ أنّ جميع الفقرات المعبرة عن درجة السلوك العدواني اللفظي قد حصلت على درجات منخفضة تراوحت ما بين (1.89-2.16) حيث حصلت الفقرة "اسخر وأستهزئ باللاعبين معي بألعاب الإنترنت" على أعلاها، بمتوسط حسابي (2.16) وانحراف معياري (1.291) والفقرة "الجا إلى تهديد اللاعبين المشاركين في ألعاب الإنترنت، إذا كان ذلك يخيفهم" على أدناها، اذ بلغ المتوسط الحسابي (1.89) والانحراف المعياري (1.183) عدا الفقرة "أهل مشاكلي وأعبر عن رغباتي بطريقة الصراخ بصوت مرتفع" فقد حصلت على درجة متوسطة بلغت (2.4) وانحراف معياري (1.258)، وبلغ المعدل الكلي (2.11) وهو معدل ذو درجة منخفضة.

مما سبق يتبين لنا أن درجة توافر مجال السلوك العدواني اللفظي لدى الطلبة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة منخفضة.

ثالثاً: مشاعر الغضب:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة مشاعر الغضب مرتبة تنازلياً

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
متوسطة	1	1.342	2.5	يصعب علي التخلص مما يؤلم نفسي من أعماقي الداخلية بسهولة.
منخفضة	2	1.33	2.32	ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع اللاعبين المشاركين بألعاب الإنترنت.
منخفضة	3	1.341	2.31	يصعب علي ضبط مزاجي السيء خلال اللعب بألعاب الإنترنت.
منخفضة	4	1.266	2.16	أنفعل ولا اتحمل النقد من اللاعبين أثناء اللعب بألعاب الإنترنت.
منخفضة	5	1.209	2.1	أشعر بالقوة عندما أعمل عكس ما يطلب مني أثناء اللعب.
منخفضة	6	1.215	2.06	أشعر بأن اللاعبين يخططون لإيذائي بدون علمي.
منخفضة		1.084	2.24	الدرجة الكلية

من خلال الجدول (6) أعلاه نلاحظ أن جميع الفقرات المعبرة عن درجة مشاعر الغضب قد حصلت على درجات منخفضة تراوحت ما بين (2.06-2.32) حيث حصلت الفقرة "ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع اللاعبين المشاركين بألعاب الإنترنت" على أعلاها، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.32) والانحراف المعياري (1.33) وبدرجة منخفضة والفقرة "أشعر بأن اللاعبين يخططون لإيذائي بدون علمي" على أدناها، إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.06) والانحراف المعياري (1.209) وبدرجة منخفضة، عدا الفقرة "يصعب علي التخلص مما يؤلم نفسي من أعماقي الداخلية بسهولة" فقد حصلت على درجة متوسطة بلغت (2.5)، وانحراف معياري (1.342)، وبلغ المعدل الكلي (2.24) وهو معدل ذو درجة منخفضة.

مما سبق يتبين لنا أن درجة توافر مجال مشاعر الغضب لدى الطلبة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة منخفضة.

وللتوضيح فقد تم ايجاد معاملات ارتباط بيرسون لمعرفة إن وجد علاقة ارتباطية ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغيرات السلوك العدواني في الجامعات الأردنية حسب الجدول (7) أدناه:

جدول (7)

معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة ما بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغيرات السلوك العدواني لطلبة الجامعات الأردنية

المقياس	الإدمان على ألعاب الإنترنت
مقياس السلوك العدواني الجسدي	.589**
مقياس السلوك العدواني اللفظي	.634**
مقياس مشاعر الغضب	.559**
السلوك العدواني الكلي	.635**

من خلال معاملات ارتباط بيرسون في الجدول أعلاه نلاحظ أن جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغيرات السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية.

السؤال الثالث: ما علاقة درجة الإدمان على ألعاب الإنترنت بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والتقدير، والجدول (8) الآتي يبين ذلك:

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لتقديرات أفراد عينة الدراسة لدرجة الضبط الذاتي لدى طلبة الجامعات الأردنية مرتبة تنازلياً

الدرجة	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
متوسطة	1	1.5	3.01	1 لا أشعر بمضي الوقت عند ممارستي لألعاب الإنترنت.
متوسطة	2	1.377	2.68	5 أحاول منع نفسي من اللعب، لكنني أعود إليه فيما بعد.
متوسطة	3	1.359	2.65	6 أحاول تقليل الوقت الذي أقضيه باللعب على الإنترنت لتمكن من إتمام واجباتي الجامعية وأفضل بذلك.
متوسطة	4	1.351	2.5	2 لا أستطيع التوقف عن ممارسة ألعاب الإنترنت عندما أبدء.
متوسطة	5	1.401	2.47	7 أجد نفسي مجبراً بأن أجلس بضع ساعات أخرى باللعب بألعاب الإنترنت.
متوسطة	6	1.365	2.47	3 أشعر أنني احتاج إلى المزيد من الوقت لممارسة ألعاب الإنترنت.
متوسطة	7	1.362	2.47	10 انسى الجوع والعطش حينما اجلس ساعات طويلة أمارس اللعب
متوسطة	8	1.414	2.45	4 أضحى بالوقت المحدد للنوم لانشغالي بممارسة ألعاب الإنترنت.
متوسطة	9	1.386	2.45	9 من الصعب عليّ إجابة أفراد عائلتي عن الوقت الذي أقضيه في ممارسة ألعاب الإنترنت.
متوسطة	10	1.317	2.42	11 انشغالي باللعب المكثف ترك أثراً سلبياً على صحتي الجسدية والنفسية.
متوسطة	11	1.414	2.41	8 لم يعد يهمني الاتصال مع أصدقائي وعائلتي، منذ قضاء وقتي باللعب
منخفضة	12	1.271	2.11	12 أنفق نقوداً حقيقية على ألعاب الإنترنت لأن لها أولوية قبل كل شيء آخر.
متوسطة		1.156	2.51	المعدل الكلي

من خلال الجدول (8) أعلاه نلاحظ أن جميع الفقرات المعبرة عن مجال الضبط الذاتي قد حصلت على درجات متوسطة تراوحت ما بين (2.11-3.01)، حيث حصلت الفقرة " لا أشعر بمضي الوقت عند ممارستي لألعاب الإنترنت " على أعلاها، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.01) والانحراف المعياري (1.5) وبدرجة متوسطة، والفقرة " لم يعد يهمني الاتصال مع أصدقائي وعائلتي، منذ قضاء وقتي باللعب " على أدناها، بمتوسط حسابي (2.41) وانحراف معياري (1.414) وبدرجة متوسطة، والفقرة " أنفق نقوداً حقيقية على ألعاب الإنترنت لأن لها أولوية قبل كل شيء آخر " على أدناها، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.11) والانحراف المعياري (1.271) وبدرجة منخفضة وبلغ المعدل الكلي (2.51) وهو معدل ذو درجة متوسطة.

مما سبق يتبين لنا أن درجة الضبط الذاتي لدى الطلبة في الجامعات الأردنية الخاصة جاء بدرجة متوسطة.

وللتوضيح فقد تم ايجاد معامل ارتباط بيرسون لمعرفة إن وجدت علاقة ارتباطية ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغير الضبط الذاتي لطلاب الجامعات الأردنية، والجدول (9) الآتي يبين ذلك:

جدول (9)

معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة ما بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغير الضبط الذاتي لطلبة الجامعات الأردنية

المقياس	الإدمان على ألعاب الإنترنت
الضبط الذاتي	.628**

من خلال معاملات ارتباط بيرسون في الجدول أعلاه نلاحظ أنه ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الإدمان على ألعاب شبكة الإنترنت ومتغير الضبط الذاتي لطلبة الجامعات الأردنية.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي ومتغير عدد ساعات اللعب؟

أولاً: متغير الجنس، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الإدمان على ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعات الأردنية، تبعاً لمتغير الجنس، حيث استخدام اختبار (t-test) ت للعينات المستقلة، والجدول (10) الآتي يبين ذلك:

جدول (10)

نتائج اختبار ت للعينات المستقلة لتأثير متغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإدمان على ألعاب الإنترنت	ذكر	154	2.45	0.813	-0.211	362	0.833
	أنثى	210	2.47	0.834			
مقياس السلوك العدواني الجسدي	ذكر	152	1.92	1.114	0.419	360	0.675
	أنثى	210	1.87	1.045			
مقياس السلوك العدواني اللفظي	ذكر	152	2.11	1.073	0.002	360	0.999
	أنثى	210	2.11	0.999			
مقياس مشاعر الغضب	ذكر	152	2.32	1.148	1.218	360	0.224
	أنثى	210	2.18	1.034			
العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والضبط الذاتي	ذكر	152	2.47	1.214	-0.496	360	0.62
	أنثى	210	2.53	1.114			
العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني	ذكر	152	2.12	1.053	0.595	360	0.552
	أنثى	210	2.06	0.947			

من خلال الجدول (10) أعلاه نلاحظ أن جميع قيم (T) لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس.

ثانياً: متغير المستوى الدراسي

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الإدمان على ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعات الأردنية، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، حيث تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، والجدول (11) الآتي يبين ذلك

جدول (11)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لتأثير متغير المستوى الدراسي

المتغير	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الإدمان على ألعاب الإنترنت	الأول	148	2.39	0.824	3	1.339	1.988	0.115
	الثاني	75	2.63	0.860				
	الثالث	47	2.58	0.759				
	الرابع	94	2.39	0.814				
	Total	364	2.46	0.824				
السلوك العدواني الجسدي	الأول	146	1.80	0.904	3	1.948	1.701	0.166
	الثاني	75	2.07	1.201				
	الثالث	47	2.07	1.278				
	الرابع	94	1.81	1.087				
	Total	362	1.89	1.073				
السلوك العدواني اللفظي	الأول	146	2.02	0.912	3	3.348	3.221	0.023*
	الثاني	75	2.27	1.136				
	الثالث	47	2.44	1.136				
	الرابع	94	1.98	1.020				
	Total	362	2.11	1.029				
مشاعر الغضب	الأول	146	2.23	0.986	3	0.533	0.451	0.716
	الثاني	75	2.27	1.145				
	الثالث	47	2.38	1.190				
	الرابع	94	2.16	1.136				
	Total	362	2.24	1.084				
الضبط الذاتي	الأول	146	2.42	1.007	3	5.076	3.893	0.009*
	الثاني	75	2.47	1.231				
	الثالث	47	3.04	1.152				
	الرابع	94	2.42	1.255				
	Total	362	2.51	1.156				
العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني	الأول	146	2.01	0.858	3	1.637	1.673	0.172
	الثاني	75	2.20	1.112				
	الثالث	47	2.30	1.115				
	الرابع	94	1.98	1.009				
	Total	362	2.08	0.992				

من خلال قيم (F) في الجدول (11) أعلاه نلاحظ أن جميعها لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05 عدا متغير الضبط الذاتي والسلوك العدواني اللفظي، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني الجسدي ومشاعر الغضب تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في مشاعر السلوك العدواني اللفظي والضبط الذاتي

تعزى لمتغير المستوى الدراسي وكانت الفروقات ما بين طلبة المستوى الدراسي الثالث من جهة والرابع والأول من جهة أخرى لصالح طلبة المستوى الثالث.
ثالثاً: متغير عدد ساعات استخدام (اللعب) الألعاب الإلكترونية

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الإدمان على ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعات الأردنية، تبعاً لمتغير عدد ساعات اللعب، حيث تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، ويظهر الجدول (12) ذلك:

جدول (12)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لتأثير متغير عدد ساعات اللعب على الإنترنت

المتغير	عدد الساعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الإدمان على ألعاب الإنترنت	4 ساعات	259	2.42	0.777	3	2.379	3.669	0.013*
	من 5-8 ساعات	52	2.48	0.915				
	من 9-12 ساعة	16	2.82	0.909				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	3.02	0.776				
	Total	342	2.47	0.815				
مقياس السلوك العدواني الجسدي	4 ساعات	257	1.89	1.077	3	1.706	1.494	0.216
	من 5-8 ساعات	52	1.75	0.994				
	من 9-12 ساعة	16	1.98	0.946				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	2.40	1.278				
	Total	340	1.90	1.071				
مقياس السلوك العدواني اللفظي	4 ساعات	257	2.09	1.009	3	0.971	0.922	0.43
	من 5-8 ساعات	52	2.08	1.008				
	من 9-12 ساعة	16	2.28	1.025				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	2.51	1.356				
	Total	340	2.12	1.026				
مقياس مشاعر الغضب	4 ساعات	257	2.25	1.094	3	1.397	1.186	0.315
	من 5-8 ساعات	52	2.11	1.022				
	من 9-12 ساعة	16	2.28	0.936				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	2.71	1.279				
	Total	340	2.25	1.086				
العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والضبط الذاتي	4 ساعات	257	2.48	1.142	3	2.371	1.793	0.148
	من 5-8 ساعات	52	2.50	1.131				
	من 9-12 ساعة	16	2.57	0.946				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	3.19	1.509				
	Total	340	2.52	1.154				
العلاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني	4 ساعات	257	2.08	0.992	3	1.278	1.307	0.272
	من 5-8 ساعات	52	1.98	0.925				
	من 9-12 ساعة	16	2.18	0.891				
	من 13-16 ساعة وأكثر	15	2.54	1.226				
	Total	340	2.09	0.990				

تشير النتائج في الجدول (12) ومن خلال قيم (F) أعلاه، إلى أن جميعها لم تكن ذات دلالة احصائية عند مستوى أقل من 0.05 عدا متغير الإدمان على ألعاب الإنترنت، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) السلوك العدواني الجسدي والسلوك العدواني اللفظي ومشاعر الغضب تعزى لمتغير عدد ساعات اللعب على الإنترنت، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الإدمان على ألعاب الإنترنت تعزى لمتغير عدد ساعات اللعب على الإنترنت، وكان الإدمان أكثر عند من يزيد عدد ساعات اللعب لديهم عن 16 ساعة.

الخاتمة

أولاً: النتائج

- 1- أظهرت نتائج البحث أنّ انخفاض درجة إدمان طلبة الجامعات الأردنية على ألعاب الانترنت يرجع إلى توفر هذه الألعاب بشكل مجاني من التطبيقات على الهواتف المحمولة؛ ويرجع السبب في ذلك إلى رغبة الطلبة في الاستمتاع بأوقات فراغهم والهروب من المشاعر السيئة التي يشعرون بها (كالغضب، والضيق، وعدم الرضا عن الحياة الشخصية).
- 2- بيّنت النتائج أنّ درجة السلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية كانت منخفضة، حيث بلغت أعلى نسبة لدرجة السلوك العدواني من فئة مشاعر الغضب (2.24)، في مقابل أقل نسب كانت لاستخدام العدوان الجسدي، وتبيّن أنّ كرت مشاعر الألم التي تنتج عن الغضب يمكن التنفيس عنها بالصراخ.
- 3- يرجع الاختلاف في النتائج المتعلقة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) بين الإدمان على ألعاب الانترنت ومتغير السلوك العدواني لطلبة الجامعات الأردنية، إلى تباين السمات الشخصية من فرد لآخر.
- 4- بيّنت النتائج أنّ درجة الضبط الذاتي لدى الطلبة كانت بدرجة متوسطة؛ نتيجة الانغماس في ممارسة الألعاب ومحاولة ضبط النفس، وترجح الباحثة أنّ السبب في ذلك يعود إلى ضعف قدرتهم على مقاومة الإدمان على ألعاب الانترنت، وضعفهم في السيطرة على عواطفهم.
- 5- توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في الإدمان على ألعاب الانترنت والسلوك العدواني والضبط الذاتي تعزى لمتغير الجنس؛ نظراً لأنّ كلا الجنسين يعيشون ذات الظروف الحياتية التي تتمثل في تأثير بيئة التعليم التي تحفزهم على التعاون والمشاركة والالتزام بالقواعد والأنظمة.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على ألعاب الانترنت والسلوك العدواني الجسدي ومشاعر الغضب تعزى لمتغير المستوى الدراسي حيث أظهر متوسط المربعات لدرجة مشاعر الغضب (0.533) بقيمة (ف) (0.451) وهي الأقل، كما بيّنت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر السلوك العدواني اللفظي، إذ ظهرت متوسط المربعات (3.348) بقيمة (ف) (3.221) ومستوى دلالة (0.023) والضبط الذاتي حيث ظهر متوسط المربعات (5.076) بقيمة (ف) (3.893) ومستوى دلالة (0.009) تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وترى الباحثة أنّ هذه النتيجة جاءت بسبب ارتفاع مستوى الضبط النفسي للمستوى الثالث مع أنها أقل تكراراً من بين الفئات الأخرى لمستوى توزيع أفراد عينة الدراسة وهناك علاقة بين الإدمان على ألعاب الإنترنت والسلوك العدواني اللفظي ومشاعر الغضب.
- 7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) للسلوك العدواني الجسدي، حيث بلغت قيمة (ف) (1.494) واللفظي حيث كانت قيمة (ف) (0.922) ومشاعر الغضب إذ بلغت قيمة (ف) (1.186) تعزى لمتغير عدد ساعات اللعب على شبكة الإنترنت، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الإدمان على ألعاب الإنترنت تعزى لمتغير عدد ساعات اللعب إذ بلغت قيمة (ف) (3.669) حيث بيّن أعلى مستوى من يزيد عدد ساعات اللعب لديهم أكثر من 16 ساعة. وترى الباحثة أنّ هذه النتيجة جاءت بسبب زيادة عدد ساعات اللعب تتعدى الفترة التي حددها الفرد لنفسه بدايةً، ومواصلته للجلوس امام الانترنت.

ثانياً: التوصيات

توصي الباحثة بعقد الدورات والندوات والمؤتمرات حول الإدمان على ألعاب الانترنت وعلاقته بالصحة النفسية والجسدية، كما توصي بإجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على ألعاب الانترنت في المجتمع الأردني؛ للحد من المخاطر التي قد يتعرض لها الفرد والمجتمع.

ثالثاً: المقترحات

تقترح الباحثة العمل على نشر التوعية النفسية بمخاطر الإدمان على ألعاب الانترنت في مختلف مؤسسات التعليم، إلى جانب توفير برامج وقاية وعلاج للطلبة المدمنين في الجامعات الأردنية بعد الكشف عليهم، كما تقترح بتفعيل الرقابة على الطلبة؛ للتدخل بشكل فوري في حالة الشك في تصرفاتهم وسلوكياتهم وصحتهم، وتوعية أولياء الأمور والمعلمين بالمخاطر التي تترتب على إهمال إدمان الطلبة على ألعاب الانترنت.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. غروبر، بيتر (2004). **فن العدوان**. الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية، الرياض: مكتبة العبيكان بالتعاقد مع مطابع بلومبيرغ. برنستون. الولايات المتحدة الأميركية.
2. بشير، نمرود (2008). **ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المدربين ذكور (12-15 سنة) - القطاع العام**. دراسة حالة على متوسطة البساتين الجديدة ببئر مراد ريس- الجزائر. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الجزائر- بن يوسف بن خدة- معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله. بئر مراد ريس، الجزائر.
3. قيراط، محمد (2005). **الأثار السلبية لنشر قضايا الجريمة والانحراف في وسائل الإعلام الجماهيري** " ندوة "الإعلام والأمن، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مركز الدراسات والبحوث، السودان، الخرطوم. للنشر والتوزيع والطباعة.
4. موسى، محمد احمد (2005). **التربية وقضايا المجتمع المعاصر**. الطبعة الثالثة، العين — الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
5. أبو دلو، جمال (2009). **الصحة النفسية**. الطبعة الأولى، عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
6. بطرس، بطرس حافظ (2008). **المشكلات النفسية وعلاجها**. الطبعة الأولى، عمان: دار المسيرة
7. الخالدي، أديب محمد (2009). **الصحة النفسية**. الطبعة الثالثة، عمان: دار وائل للنشر.
8. حامدي، صبرينة (2015). **الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية**. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الحاج لخضر - باتنة، ولاية الوادي، الجزائر.
9. أبو غزال، معاوية (2015). **علم النفس العام**. الطبعة الثانية، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
10. بونس، كرم (2017). **مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية في منطقة كفر قرع**. (رسالة ماجستير منشورة)، كفر قرع، فلسطين
11. العباجي، عمر (2010). **الإدمان والإنترنت**. الطبعة الأولى، الإصدار الثاني، عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
12. الزعبي، حلا قاسم (2016). **تأثير مشاهد العنف في برامج الأطفال التلفزيونية (الرسوم المتحركة) على الأطفال من وجهة نظر أولياء الأمور (الأمهات) والمدرسات**. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الشرق الأوسط. عمان، الأردن.
13. علاونه، شفيق فلاح (2009). **سيكولوجية التطور الإنساني**. الطبعة الثانية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

14. محمد، سلمى عبيد (2015). أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم - قسم العلوم التربوية والنفسية، (45). 394—396.
15. الملحم، عبد المحسن (2012). "السلوك العدواني عند الأطفال... الأسباب والعلاج" (الأخصائي الاجتماعي) مدونه تتعلق بالعمل الاجتماعي بشكل عام والخدمة الاجتماعية المدروسة بشكل خاص بحث منشور 2012/11/14. (On-Line) Available.
16. الروسان، فاروق (2014). تعديل وبناء السلوك الإنساني. الطبعة الرابعة، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
17. بوبعاية، سمية (2017). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة بوضياف. المسيلة، الجزائر.
18. العصيمي، سلطان (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض، السعودية.
19. شاكر، سوسن (2012). "العدوان، مفهومه، نظرياته، اشكاله والفرق بين الجنسين" (On-Line) Available: www.ahewar.org/debat/show
20. الحمامصي، محمد (2019). "شبابنا والعنف التلفزيوني" (On-line) Available: <https://middle-east-2019-online.com>
21. الحويك، رجاء (2017) "ماهية السلوك العدواني وأهم المفاهيم المرتبطة به" (انفاس): www.anfasse.org2017 (On-line) Available
22. عبد الحميد، عابدة (2018). "ألعاب الفيديو.. إدمان يهدد عقول الكبار والصغار". دار الخليج، مركز الخليج للدراسات، مؤسسة تريم وعبد الله عمران للأعمال الثقافية والإنسانية 24/ديسمبر/2018 نشر في 2018/01/12 (On-Line) Available: www.alkhaleej.ae/supplements/page/56ad7950-327a-4963-a82f-4b8d6fcc01fe

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Congdon, ken. (2010)"Can Video Games Play A Serious Role In Medicine?"(Health It-OUTCOMES)National Health Care.CFO.summit .2019(On-Line) Available:
www.healthitoutcomes.com/doc/video-games-play-a-serious.role.inmedical
2. Klapper, J. (1961)."The Effects of Mass Communication"American Jorna of sociology, University of Chicago press
66,no6(May,1961):635-636.<https://doi.org/10.1086/223020>.<https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/223020>
3. Tao, R. Hangm X.Wang, J.Zhang,H. Zhang,Y. Lim.(2010)."Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction"
Addiction,2010;105(3):556-564(Online), available:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
4. Griffiths, Mark. (2005)."A Components' Model of Addiction within a biopsychosocial Framenwork" (Jornal of substance Use, 10,191-197-
International Gaming Research Unit (On-Line) Available:
www.academia.edu/4298550/jornal
5. Goode,Lauren.(2017)"prescription video games may be the future of medicine"posted by the verge506,827views prescription video games/next level EP.3 (on-Line)Avalable:
www.theverge.com/2017/7/25/16019760prescription
6. Lvankov, Alex. (2016)."How the U.S.uses video games for military training" (Version daily) 3Jan. 2016 (On-Line) Available:
www.versiondaily.com/2016/haw-the U.S.usevideo
7. Kim, Kim, Namkoong, K and Ku.T. (2007)." The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self- Control and Narcissistic Personality Traits" European Psychiatry 23(2008)212-218 (One Line), available: sciencedirect.com,
<https://dodoi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>.

8. Kim, H. Wohl, M. Gupta, R. Derevensky, J (2017)” Why do young adults gamble online? Aqualitative study of motivations to transition from social casino games to online gambling” (Springer- Asian Journal of Gambling Issues and Public Health). publised online 2017Aug.22 PMID; 28890860 –PMCID: PMC556950 (On-line) Avalable:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PMC/articles>
9. Brenner, V (1997). Psychology of Computer Use. XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80, pp.879-882. <https://doi.org/10.2466/pr.o.1997.80/3.879>
10. Antonius. J Van Rooi J and Nicole P (2014). “A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future” IVO Addiction Reesearch Institute PMID: 25592305, 2014 Dec’3(4):203-213 University of California, Los Angeles.
11. Morahan-Martin, J., & Schumacher, p. (2000).” Incidence and Correlates of Pathological Internet use among college students, 16, pp.13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).
12. Bueso V, Juan J, Fernandez D, Merino L, Montero E, Murcia S, Gutierrez A, Ribas J. (2018). “Internet Gaming Disorder in Adolescents: Personality, Psychopathology and Evaluation of a Psychological Intervention Combined with Parents Psychoeducation’ PMID: 29892241 published online 2018 May 28. doi:10.3389/fpsyg.2018.00787
13. Pasquale C, Dinario C, Sciacca F, (2018). “Relationship of Internet gaming disorder with dinsicciative experience in Italian university students’ Bio Med Central, *Annals of general psychiatry*, PMID: 29983724 published online 2018 June 15. doi:10.1186/s12991-018-0198-y.
14. Hinic, D. Mihajlovic, G. Dejanovic, S. Jovanovich, M. (2008). (Excessive Internet use-addiction disorder or not?” (Vojno sanitetski pregled) UDC: 0047385:61689-008-44. (On-Line) Avalable: <http://www.doiserbia.nb.rs/img/doi/0042-8450/2008/0042-84500810763H.pdf>

15. Segal, J. Smith, M. Robinson, L (2018) "Gambling Addiction and problem gambling: How to Stop Gambling and Regain Control of your Life" (HelpGuide) Nov.2018-1206th, suite400 Santa Monica, CA90401 (On-Line) Available:
<https://www.helpguide.org/articles/addictions/gambling-addiction-and-problem-gambling.htm>
16. Daly, Krete.N. (2012). "When Sexual Addiction Lead to Sex Crimes" (On-Line) Available: <https://www.avvo.com/legal-guides/ugc/when-sexual-addiction-leads-to-sex-crimes>
17. <https://www.internetworldstats.com/>
18. Young, Kimberly. (2015). "Center for Internet Addiction-healthplace"(Online), available
:<https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/publications-of-dr-kimberly-young>
19. Lowood, Henry.E. (2019) "Computer game, video game" (Electronic hame) 3/2019. (On-Line) Available:
www.britannica.com/topic/electronic-game-Henry.E.Lowood
[Mar.2019](http://www.britannica.com/topic/electronic-game-Henry.E.Lowood)
20. www.addictions.com/video-games
21. www.instantessaywriting.com/writing-tips/online-gaming-benefits.2017
22. Grohol, J. (2019) "netaddiction" (Online) available:
<https://psychcentral.com/netaddiction.John.E.grohol.feb.7.2019>
23. <https://psychcentral.com> John M. Grohol,8 Feb-2019
<https://www.scribd.com/document/99959389/Nash-Model>