

علاقة الإدمان على الانترنت بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان.

**Feeling of Happiness among University students: The relationship between Internet Addiction and the A field study on a sample of Students of Psychology from University of Tlemcen**

نور الهدى بزراوي، مخبر الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم TND، جامعة تلمسان، الجزائر.

nourelhouda.bezraoui@univ-tlemcen.dz

جويدة برحيل، مخبر الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم TND، جامعة تلمسان، الجزائر.

djaouida.berrahil@univ-tlemcen.dz

راضية طاشمة\*، مخبر الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم TND، جامعة تلمسان، الجزائر.

tachemaradia@yahoo.fr

تاريخ التسليم: (2020/10/21)، تاريخ المراجعة: (2021/04/12)، تاريخ القبول: (2021/09/25)

**Abstract :**

**ملخص :**

This study aims at examining the relationship between internet addiction and feeling of happiness within a sample of psychology students in Tlemcen University. The main purpose is to discover their level of happiness in relation to internet addiction and feeling of happiness linked to gender differences. We relied on the descriptive approach and the informants were selected deliberately using the sample of Internet Addicted Students which is: Bushra Ismail Ahmed Internet Addiction Scale, and Seligmann and Peterson's Authentic Happiness Checklist. The results indicate that there is a weak correlation between internet addiction and feeling of happiness, the informants show a high level of happiness as well. In addition, there is no difference between male and female internet addiction and feeling of happiness.

**Keywords:** Internet addiction, University student, Feeling of happiness, Feeling of pleasure.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والشعور بالسعادة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان، ومستوى الشعور بالسعادة لديهم، وكذا الفروق في مستوى السعادة ومستوى الإدمان بين الذكور والإناث اعتمدنا على المنهج الوصفي، على عينة قصدية من الطلبة الجامعيين المدمنين على الانترنت باستخدام مقياس الإدمان على الانترنت لبشرى إسماعيل أحمد، وقائمة السعادة الحقيقية لـ Peterson و Seligmann. تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الإدمان على الانترنت والشعور بالسعادة، وأن مستوى السعادة لدى أفراد العينة مرتفع، وبأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة الإدمان على الانترنت ودرجة الشعور بالسعادة.

**الكلمات المفتاحية:** إدمان الانترنت، الطالب

الجامعي، الشعور بالسعادة، الشعور بالذلة.

\* المؤلف المراسل: راضية طاشمة، الإيميل: tachemaradia@yahoo.fr

## مقدمة:

لقد أصبح فضاء الانترنت يشكل جزء كبيراً من حياتنا اليومية لما يقدمه لنا من إمكانيات متعددة للتواصل دون حدود. فهذا النوع من وسائل الإعلام أحدث تغييراً شبه جذري لتقافتنا ونوعية تبادلاتنا وتفاعلاتنا. فهو بذلك يعتبر أداة عمل، تواصل، وترفيه ضرورية وعادية في آن واحد. لا يبدو أنه يشكل أية خطورة على مستخدميه للوهلة الأولى، لكن التطور المكثف لمجال الانترنت أصبح يشكل دعماً لنوع جديد من الإدمانات، حتى أنّ شافير، هال وفاندر يعتبرون أنّ إدمان الإنترنت هو في جميع الحالات تقريباً مظهراً ثانوياً لاضطراب عقلي آخر، سواء كان إدمان سلوكي أو اضطراب المزاج أو اضطراب عقلي أو اضطراب في الشخصية (Shaffer, Hall et Vander, 2000). وقد قام كل من مايكل أوريلي O'Reilly Michael في كندا، وكيمبرلي يونغ Kimberly Young في الولايات المتحدة بوصف الإدمان على الإنترنت مشيرين إلى أنّ العواقب السلبية لهذا الإدمان تتعلق بالحياة العاطفية المهمة لصالح العلاقة مع الكمبيوتر، والحياة الأسرية والعمل والحالة المالية. كما قام إيفان غولدرغ Ivan Goldberg باقتراح معايير تشخيصية تم تكييفها مباشرة مع تلك المعايير المستخدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي (DSM)، والتي كانت مستوحاة من أعمال Edwards et al في متلازمة الإدمان، شأنها في ذلك شأن المعايير الخاصة بالإدمان السلوكي (Lejoyeux, Romo et Adès. 2003). فهذا الأخير يدخل وفقاً ل (Valleur et Veléa, 2002) ضمن الفئة الثالثة لتصنيف الإدمانات تبعاً لـ "موضوع الإدمان" addiction object، وهي فئة "مواضيع الإحساس" أو "الإدمان بدون مخدرات" أو "الإدمان بدون عقاقير"، ذلك أنّ الإحساس يعبر عن شعور أو معاش، ويشكّل موضوعاً يسمح بتسجيل التجربة السلوكية عبر الجسد، والجسد ليس موضوعاً وإنما وسيلة للوصول إلى الإحساس، لكن هذا الإحساس، الذي غالباً ما يقترن بالشعور باللذة والاستمتاع والخفض من التوتر الداخلي والانزعاج، يقابله شعور لدى الشخص المدمن بالسعادة، والتي عرّفها فينهوفن بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، أو بمعنى آخر فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها بصورة كلية (الفنجري، 2006). فيما يشير عبد الحميد وكفاقي أن السعادة حالة من المرح والهناؤ والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهو بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل (عبد الحميد، وكفاقي، 1988، ص 1485).

انطلاقاً من أهمية دور "الإحساس" في إدارة العلاقة بين الشخص والموضوع جاءت الدراسة الحالية للبحث في العلاقة بين الإدمان على الانترنت والشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي، والكشف عن مستوى السعادة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت.

إشكالية الدراسة:

لقد اعتبر جودمان Goodman الإدمان عملية يتحقق ضمنها الحصول على لذة وتخفيف الشعور بالضيق الداخلي للفرد، وهو يتميز بفشل متكرر للتحكم فيه واستمراره رغم عواقبه السلبية. لكن وظيفة الإدمان هي أيضا، كما يقول David Settelen، الحفاظ على البقاء النفسي للفرد، ما يجعلنا نفكر في علاقة الفرد بموضوع الإدمان قبل التفكير في الانفصال عنه. ما يعني أيضا وجود علاقة "طيبة" بين الفرد وموضوع الإدمان.

فهل الحصول على هذه اللذة من شأنه أن يحقق السعادة للشخص المدمن على الانترنت؟ إذ حسب تصور سلجمان Seligmann، إنَّ السعادة تتقاطع في معناها مع مبدأ اللذة، وهي ذات أبعاد ثلاثة حياة ممتعة، حياة جيدة وحياة لها معنى (Gaucher, 2010). ونظرا لأهمية فهم العلاقة التي تربط الطالب الجامعي بالإدمان على الانترنت وما يترتب عن ذلك من تأثيرات نفسية ذات العلاقة المباشرة بالصحة النفسية كما تتمظهر من خلال مدى إحساسه بالسعادة، جاءت الدراسة التالية لمحاولة الكشف عن مدى شعور وتمتع الطالب الجامعي المدمن على الانترنت بالسعادة، حيث يمكن تحديد إشكالية الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1) ما مستوى السعادة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت؟
- 2) هل توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت والسعادة لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي؟
- 3) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات السعادة تعزى لمتغير الجنس؟
- 4) هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الإدمان على الانترنت تعزى لمتغير الجنس؟

#### الفرضيات:

للإجابة على تساؤلات الدراسة نقترح الفرضيات التالية:

- لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت مستوى مرتفع من الشعور بالسعادة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت والسعادة لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات السعادة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الإدمان على الانترنت تعزى لمتغير الجنس.

#### الهدف من الدراسة:

ترمي الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت عند طلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي ومستوى شعورهم بالسعادة.

كما تهدف إلى الكشف عن مستوى السعادة عند طلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي المدمنين على الإنترنت وإمكانية وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجات السعادة والإدمان على الإنترنت.

### أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة نتيجة للزيادة الحادة في ظاهرة الإدمان والإدمان على الإنترنت بشكل خاص. كما أن نتائج هذه الدراسة سوف تكون مفيدة من الناحية العلمية في إعداد برامج الوقاية وعلاج الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت.

## 2. الإدمان على الإنترنت:

### 1.2 مفهوم الإدمان على الإنترنت:

بالرغم من المكانة الهامة التي تشغلها شبكة الإنترنت في حياة الفرد والمجتمع لما تمثله كمصدر هائل للمعلومات، وكأداة للاتصال والتواصل، وكوسيلة للترفيه، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الاستخدام غير المتوازن للإنترنت قد يصنف على أنه صورة من صور الإدمان بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، حيث يرى (Suler J, 2004) أن المشكلة تكمن في تحديد الخط الفاصل بين ما يعتبر استخداماً طبيعياً أو استخداماً غير طبيعي للإنترنت، ذلك أن التعامل مع شبكة الإنترنت قد يكون مفيداً وصحياً في بعض الحالات، كأن تشكل هواية للفرد يقضي معها وقتاً طويلاً، ما يجعلها متنفساً للإبداع والتعلم والتعبير عن الذات، بينما في حالات الإدمان المرضي فإنها تصبح سبباً من أسباب الاضطراب الخطير في قدرة الفرد على التعامل مع العالم الحقيقي.

وقد قام Glasser سنة 1976 بتقديم مفهوم الإدمان الإيجابي للإشارة إلى الإدمان النبيل، والصحي كالإدمان على ممارسة الرياضة أو الإدمان على العمل (Bernard, 2005, p20) والذآن يندرجان ضمن قائمة الإدمان بدون مادة أو دون مخدر Addiction sans produit ou sans drogue مثلها مثل الإدمان على الإنترنت، الذي اقترن تعريفه بمصطلحات عديدة منها:

- إدمان الإنترنت cyberdépendance/ internet dependancy/ online addiction، أو؛
- اضطرابات إدمان الإنترنت internet addiction disorders
- الاستخدام المرضي للإنترنت pathological internet use
- الاستخدام المفرط للإنترنت excessive internet use
- الاستخدام القهري للإنترنت compulsive internet use
- الاعتمادية العالية على الإنترنت high internet dependancy

وفقاً لـ Memmi، فإن علم الإدمان هو دائماً علم أمراض العلاقة، فهذه الأنساق من العلاقات هي في الواقع أمراض ترتبط بالاستقلال الذاتي أو الانفصال الذي نشأ في مرحلة الطفولة. مضيفاً أنه في نهاية المطاف، الشخص الاعتمادي لا يعاني من الإدمان على شيء ما، بل يعاني من

اعتماده على الآخرين (Schauder, 2007, p483). فيهذا الشكل، يُنظر إلى مفهوم الاعتماد على أنه عملية تنظيم توازن الفرد وبأنه وسيلة للتخلص من الانزعاج الداخلي.

## 2. 2 أعراض إدمان الإنترنت:

- وفق ما ورد في (حمدي، 2017، ص 86) تتلخص أعراض الإدمان على الإنترنت في:
  - زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
  - التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
  - إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
  - التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.
  - استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
  - الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسال (المسنجر).

## 2. 3 أسباب إدمان الإنترنت:

لقد ربطت يونغ (1998) Young إدمان الإنترنت، كما جاء في (حمدي، 2017، ص 89) بأحد الأسباب التالية:

- الملل والفراغ / المشاكل الاقتصادية / الوحدة والسرية والراحة / الهروب، والكآبة / المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد / الاستياء من الشكل الخارجي.

## 2. 4 معايير تشخيص إدمان الإنترنت:

- حددت منظمة الصحة العالمية، كما جاء في (الألفي، 2007، ص 49)، ستة معايير لقياس الإدمان متى ما تحقق ثلاثة منها أصبح الشخص يحمل صفة المدمن، وهي:
- عدم القدرة على كبح الرغبة في الشيء/ فقدان السيطرة على عدد مرات تناول واللعب/ زيادة الجرعة / ظواهر الإحساس بالحرمان / إهمال الاهتمامات والالتزامات الأخرى / عدم التخلي عن سلوكيات المدمنين رغم العواقب الضارة.

## 2. 5 النظريات المفسرة للإدمان:

لقد حاولت العديد من النظريات توضيح آليات الإدمان، وقد أظهرت النظريات النفسية المرضية صعوبة إعطاء نموذج خاص بعلم الإدمان يأخذ في الاعتبار موضوع الإدمان (خاصيته ووظيفته) والعلاقة مع هذا الموضوع، فمن بين النظريات التي حاولت تفسير الإدمان نذكر:

- أ- التفسير الطبي الحيوي: ويركز هذا التفسير على العوامل الوراثية والخلقية، والاختلال الكيميائي في الدماغ والناقلات العصبية، فهذا الاقتراح يتطابق مع حالة استخدام الأدوية أو العقاقير من طرف المرضى الذين يحتاجون إلى التوازن الكيميائي للدماغ (Duran, 2003).
- ب- التفسير السلوكي: وفقا لما جاء في (النوبي، 2010، ص 32-33) أن السلوكيات التي يقوم بها الفرد إنما يهدف من خلالها إلى الحصول على المكافئة أو التعزيز، وهو ما ينطبق على إدمان الانترنت وما تقدمه الشبكة من راحة ومتعة نفسية، وكوسيلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات السلوك.
- ج- التفسير السيكودينامي: يعتبر أصحاب هذا الاتجاه أن بعض الأفراد لديهم استعداد فطري للإدمان إذا توفرت الظروف المواتية لحدوث ذلك، وذلك لوجود عوامل مهياة من شأنها أن تحدث تأثيرها عليه ومن ثم قد يصبح عرضة لإدمان (القرني، 2011، ص 108).

### 3. السعادة

#### 3. 1 مفهوم السعادة:

لقد أثار مفهوم السعادة اهتمام العديد من المفكرين والباحثين، وذلك من جوانب مختلفة وأحيانا متداخلة، معتمدين في ذلك على الملاحظة، والتحليل، والفهم المنطقي والاستدلال. الأمر الذي نتج عنه تقديم تعريفات ومقاربات متعددة لمفهوم السعادة. فقد عرّفها كانط كما ورد في (ذبيان، 2018، ص 10) على أنها مفهوم خارج عن نطاق العقلانية، وبأنه لا يمكن الاستحواذ عليه من خلال العقل. حسب رأي كانط « لسوء الحظ أن مفهوم السعادة مفهوم غير محدد، على نحو لا نجد معه أنه على الرغم من أن كلّ فرد يرغب في الحصول على السعادة، فإنه لا يمكنه أبدا أن يبيّن لنا على نحو محدد وبشكل متسق حقيقة ذلك الذي يرغب فيه ويريد...». فيما يصف سلجمان السعادة كخليط من الانفعالات الإيجابية والنشاطات الإيجابية، حيث يصف هذه الانفعالات الإيجابية تبعا للزمن فتضمن الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالماضي الرضا والإنجاز والفخر والإخلاص والصفاء، أما الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحاضر فتضمن البهجة والنشوة والسكينة والحيوية والحماس الزائد (التميمي، 2016، ص 209). وأما (الهريدي وشوقي، 2002، ص 59) فيشيران إلى أن السعادة هي عبارة عن معطيات داخلية كالمشاعر والقيم، ومعطيات خارجية كالعلاقات، والتي يقيّمها الفرد تقييما ذاتيا على أنها مصدر لإدخال البهجة والسرور والرضا بدرجات أكبر ولأوقات أطول على نفسه.

#### 3. 2 مكونات السعادة:

- يشير (مرسي، 2000، ص 34) إلى وجود ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة للسعادة:
- الجانب المعرفي ويظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.
  - الجانب الوجداني يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.

– الجانب النفسي الحركي يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول: "أنا سعيد أو ناجح، أو... الخ، أو بالحركات وتعبيرات الوجه كالابتسامة وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة وإدراك الرضا عن الحياة.

أما زهران (2005) فيرى أنّ السعادة تتضمن بعدين أساسيين هما الشعور بالسعادة مع النفس والشعور بالسعادة مع الآخرين. أما الشعور بالسعادة مع النفس فتتمثل دلائل ذلك في الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع، والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن، والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها. أما الشعور بالسعادة مع الآخرين فتعكس من خلال حب الآخرين، والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية (زهران، 2005، ص 11).

في حين يرى (أرجايل، 1993، ص 14) و(غانم، 2009، ص 7) أن للسعادة ثلاثة مكونات أو شروط أساسية هي:

- الرضا عن الحياة بوجه عام مهما قابل الفرد من أحداث وشدائد، وهو المكون المعرفي للسعادة، وقد يقابل بينه البعض وبين نوعية الحياة أو جودة الحياة.
- الوجدان الإيجابي وهو المكون الانفعالي للسعادة بوصفها حالة انفعالية، وهو الجانب المسيطر على نفسية الفرد معظم فترات حياته.
- غياب الوجدان السلبي أو نذرتة، أو ما يسمى بالعناء النفسي أو الإنهاك النفسي، والذي يقود إلى القلق والاكتئاب والمخاوف والاضطرابات والتفكير السلبي.

### 3. 3 أنواع السعادة:

يذكر بن طويش (1999) أنّ هناك نوعين من السعادة، السعادة الواقعية، وسعادة الغريزية، أما الأولى فهي التي تلبي الحاجات الجسمية والروحية. أما الثانية فتشمل لحظات السرور والبهجة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي، فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثمّ تلبية الحاجات والغرائز الجسدية (بن طويش، 1999، ص 42). من جهة أخرى يمكن ان تقسم السعادة بالاعتماد على عامل الزمن، فتحدث عن السعادة القصيرة: والتي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن، والسعادة الطويلة والتي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الطويلة (سليمان، 2010، ص 92).

### 3. 4 النظريات المفسرة للسعادة:

يوجد العديد من المنظرين لموضوع السعادة نحاول ذكر أهمها في ما يلي:

- أ- نظرية السعادة الحقيقية: ترى هذه النظرية، وعلى رأسهم سلجمان، أن السعادة هي ذات أبعاد ثلاثة: حياة سارة، وحياة مليئة بالالتزامات وحياة ذات معنى، حيث يرتبط البعدين الأولين بالحياة الشخصية للفرد، فيما يتضمّن البعد الثالث الجزء الأكبر والأكثر قيمة من مجرد إشباع المتع الذاتية (Seligman et Rozyman, 2003, p2). وفي نفس الاتجاه ميّز McDougall بين السعادة المرتبطة بالملذات الجسدية والتي أطلق عليها اسم سعادة، وأما السعادة المرتبطة بالملذات النفسية فهي السعادة الحقيقية لأنّ متعتها تدوم طويلا، ولأنّها مرتبطة بغايات سامية وأهداف نبيلة تراعي صالح الفرد والمجتمع (مرسي، 2000، ص 40).
- ب- نظرية النشاط: حسب أنصار هذه النظرية فإنّ السعادة عبارة عن منتج ثانوي للنشاط الإنساني، إذ يجب على الشخص أن يركّز على أنشطته وأهدافه الهامة لكي تتحقق سعادته.
- ج- نظرية الحكم: ترى هذه النظرية أنّ السعادة تنتج عن مقارنة الظروف الواقعية للفرد بمعيّار معيّن. وتحدث السعادة عندما تفوق الظروف الواقعية المعيار المحدد (التميمي، 2016، ص 211).
- د- النظرية البيئية: أكد بعض أنصار هذه النظرية لتفسير السعادة على الأحداث الحياتية، حيث ركز أغلبهم على فحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة سواء أكانت إيجابية أم سلبية، لتوضيح التغيرات الحادثة في الشعور بالسعادة. فمن بين أهم الملاحظات التي تمّ تسجيلها من طرف أصحاب هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة أكبر عبر فترات الزمن لأن خبرة السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها سواء أكانت جيدة أم سيئة، وخاصة منها الأحداث الدرامية الخطيرة (Veenhoven, 1994 , p 101)
- ه- النظرية التكاملية: يؤكد (مرسي، 2000، ص 342) على الاتجاه التكاملية في تفسير السعادة سواء أكانت حالة أو سمة، حيث يرى أن الاستعداد للسعادة هو سمة في شخصية الإنسان أما السعادة ذاتها فهي حالة في موقف معيّن، هذه الحالة لا تجتمع مع حالة الشقاء في شخص واحد وفي موقف واحد، وأن الشعور بالسعادة محصلة بين الاستعداد للسعادة والمواقف التي يعيشها الفرد وطريقة تعامله معها وفق معرفته وتقديره لها.

#### 4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 4.1 منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لدراسة ظاهرة الإدمان على الانترنت وارتباطها بالشعور بالسعادة لدى فئة من طلبة الجامعة، وقد استخدم في تحليل المعطيات الحزمة الإحصائية SPSS25. حدود الدراسة:

متغيرات الدراسة: ونعرف المتغيرات الأساسية للدراسة إجرائيا كما يلي:

الإدمان على الانترنت: هو الاستخدام المفرط وغير التوافقي للانترنت، ويعرف بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإدمان على الانترنت لبشرى إسماعيل أحمد.



السعادة: هي الشعور باعتدال المزاج والحياة الهادفة وارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام لما يتعرض له من مصادر السعادة. وتقاس السعادة إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة للسعادة الحقيقية لـ Peterson و Seligmann. الحدود المكانية: قسم علم النفس جامعة تلمسان. الحدود الزمانية: السنة الجامعية 2020/2019. الحدود البشرية: طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي.

#### 4. 2 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من طلبة السنة أولى ماستر علم النفس العيادي المدمنين على الانترنت، حيث اعتمدنا على المعاينة القصدية بالاعتماد على متغير الإدمان على الانترنت. حيث قمنا باختيار العينة من المجتمع الإحصائي المتمثل في طلبة سنة أولى ماستر علم النفس العيادي والبالغ عددهم 120 طالبا وطالبة. تم تطبيق مقياس الإدمان على الانترنت، والطلبة الذين تحصلوا على درجة أكبر من 60 تم اختيارهم كعينة لهذه الدراسة. وبلغ عددهم 21 طالبا، منهم 08 ذكور و13 إناث. الجدول (1) يوضح الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة:

جدول 1: يوضح توزيع أفراد العينة حسب مستوى الإدمان على الانترنت:

الجنس	أفراد العينة	الإدمان على الانترنت	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	8	66.50	5.292
الإناث	13	71.46	11.421

من الجدول السابق نلاحظ أن الإناث لديهم 71.46 كمتوسط للإدمان على الانترنت، في حين يبلغ المتوسط الحسابي للذكور 66.50

#### 4. 3 أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

- مقياس الإدمان على الانترنت لـ بشرى إسماعيل أحمد (2015)، والذي يتكوّن من (60) عبارة موزعة بالتساوي على ستة أبعاد لإدمان الانترنت، هي السيطرة، البروز، تغير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع والانتكاسية، حيث تتمّ الإجابة على بنود المقياس باختيار أحد البدائل الأربع. وللتأكد من ملائمة المقياس مع البيئة المحلية قامت ابرييم (2015) بحساب صدق المقياس باعتمادها على حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية، والذي قدر بـ (ت = 13.76) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وحساب ثبات المقياس باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ، والذي

قَدَّر بـ (0.876) وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01، وذلك بتطبيقه على عينة تكوّنت من 30 طالب جامعي.

– قائمة السعادة الحقيقية لـ Seligmann و Peterson تقنين معمرية (2012)، وتتكوّن من 48 بند، تقيس مجموعة فضائل أو قوى إنسانية، هي الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، السمو والروحانية، حيث يجاب على البنود ضمن أربعة بدائل، هي (لا، قليلا، متوسطا، كثيرا)، وتال الدرجات من (0 إلى 3)، حيث تتراوح الدرجة الكلية للقائمة بين 0 (لا يوجد شعور بالسعادة الحقيقية) و 144 (أقصى شعور بالسعادة الحقيقية). وقد قام معمرية (2012) بتقنين القائمة في البيئة المحلية على عينة قوامها 554 فردا. وقد تمّ حساب صدق القائمة من خلال حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية، والصدق الاتفاقي، والارتباطات بين أبعاد السعادة الحقيقية والدرجة الكلية، والصدق التعارضي، فيما تمّ حساب ثبات المقياس بطريقتي إعادة تطبيق الاختبار ومعامل ألفا، حيث تبين أنّ قائمة السعادة الحقيقية تتميّز بشروط سيكومترية مرتفعة تجعلها صالحة للاستعمال في مجال البحث النفسي أو التشخيص العيادي.

#### 4. المعالجة الإحصائية (الأساليب الإحصائية):

لمعالجة نتائج الدراسة تمّ استخدام الحزمة الإحصائية SPSS25 لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث تم تطبيق الاحصاء اللاباراميتري لحساب معامل Rho de Spearman لقياس الارتباط بين متغيرين، ومقياس Mann-Whitney لحساب الفرق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

#### 5. عرض وتحليل النتائج:

##### 5.1 نتائج مستوى الشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت:

نصت الفرضية الأولى على وجود مستوى مرتفع من الشعور بالسعادة لدى طلبة السنة الأولى ماستر، وبعد حساب المتوسط الحسابي لكل جنس والمتوسط الحسابي للعينة ككل تحصلنا على نتائج نبينها في الجدول (2) الآتي:

جدول 2: يوضح توزيع أفراد العينة حسب مستوى السعادة

الجنس	أفراد العينة	مستوى الشعور بالسعادة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	8	95,50	17,599
الإناث	13	107,15	12,915

نلاحظ أنّ مستوى السعادة لدى الطالب الجامعي المدمن على الانترنت عند الذكور هو 95.50، وأما عند الإناث هو 107.15، ومنه فإن مستوى السعادة الحقيقية عند الطلبة المدمنين على الانترنت

101.32 من السلم 144 وهذا ما يدل على أن مستوى السعادة عند الطلبة المدمنين على الانترنت مرتفع.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أن استخدام الإنترنت يسمح لهؤلاء الطلبة بمشاركة هوماتهم، والالتقاء والسيطرة على المجتمع، إذ يأخذ فضاء الإنترنت هنا وظيفة البيئة الحرة وغير المعقدة، والعالم المجهول والبعيد عن النظرة الاجتماعية، ليصبح بذلك تمثيلاً لمنزل ومكان تأكيد الذات. وهنا يوضح أن الشعور بالسعادة يتأثر بمدى إشباع الطالب الجامعي لحاجاته النفسية الأساسية. فإمكانية إشباع الطالب لدوافعه ورغباته بصورة مرضية يؤدي إلى الشعور بسلام داخلي واستقرار نفسي. وهذا ما قد يتوافق مع ما أشار إليه شيكزينتميهالي (1999) Csikszentmihaly بأن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة إيجابية سارة، تتمي قدراته وتعزز تقديره لنفسه، كالقراءة والعبادة والاستمتاع بالطبيعة والتأمل والأنشطة الإبداعية أو الهوايات المحببة التي تشعر الفرد بالتركيز والانسياب (معمرية، 2012، ص 122). كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه ماير ودينر (1995) Mayers et Diener بأن الدرجة المرتفعة من السعادة تتحدد على أساس ثلاثة مكونات هي تكرار الوجدان الإيجابي، والغياب النسبي للوجدان السلبي والإحساس بالرضا عن الحياة (خليفة، 2009، ص 7). ويمكننا أن نفسر النتيجة المتوصل إليها من خلال ما ذكره سليجمان حول السعادة الحقيقية، والتي شملت كل من الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدل والإنصاف، الاعتدال وضبط الذات، السمو والروحانية، حيث يشير إلى أنه لكي نتفهم الحياة السعيدة، علينا تفهم القدرات الشخصية والفضائل الإنسانية. فعندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة. وأن المشاعر هي حالات تحدث لحظياً، ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية. على عكس الحالات تكون إما إيجابية أو سلبية، وتتكزّر عبر الأوقات والمواقف المختلفة، حيث أن القدرات والفضائل هي الصفات الإيجابية التي تولد المشاعر الطيبة والإشباع، والسمات هي نزعات ثابتة عند ممارستها قد تتولد مشاعر لحظية (سليجمان، 2002، ص 9). وفي نفس السياق يؤكد ماتيو ريكارد (2006) Ricard أن السعادة الحقيقية لا يمكن فصلها عن الغيرية. فهي تشاركها في الطيبة الجوهرية المترافقة مع الأمنية العميقة التي تسمح لكل واحد منا أن يفتتح في الوجود. إنها حب متاح دائماً يتصرف ببساطة، ونقاء وقوة القلب الطيب الثابتة (لنونار، 2016، ص 116).

## 5. 2 نتائج العلاقة الارتباطية بين الإدمان على الانترنت والشعور بالسعادة:

من خلال حساب معمل الارتباط بين متغيري الدراسة توصلنا إلى النتيجة المبينة في الجدول (4).

جدول 4: يوضح العلاقة بين الإدمان على الانترنت والشعور بالسعادة لدى طلبة السنة أولى ماستر.

متغيرات الدراسة	حجم العينة	معامل Rho de Spearman	قيمة الدلالة sig
الإدمان على الانترنت	21	0.291	0.20
والسعادة الحقيقية			

نلاحظ من خلال قراءة نتائج الجدول أعلاه أنه يوجد علاقة ضعيفة بين متغيري الإدمان على الانترنت والسعادة الحقيقية، وذلك ما يبينه  $R_s = 0.291$ . بناء على النتائج المتوصل إليها نستطيع القول أنّ هذه النتيجة لا تكفي للحكم على قوة الارتباط بين متغيري الدراسة، إذ يمكن أن تعزى النتيجة إلى حجم العينة أو نوعيتها من حيث تخصص أفراد العينة الذي ربما لديه تأثير على هذه النتيجة على اعتبار تخصص علم النفس يجعل الفرد يفهم ذاته ويبحث عن تحقيق التوازن والسعادة. من جهة أخرى وعلى اعتبار أنّ الإدمان لديه وظيفة توفير المتعة *fonction hédonique* وتخفيف الانزعاج، وكما يشير (Goodman 1990) يبدو أن وظيفة توفير المتعة أو اللذة هذه تتبع منطقين مختلفين، منطق اللذة والتي يمكن اعتبارها إيجابية إلى حد مستوى الإفراط، ومنطق الراحة أو الارتياح، الذي ينطوي على معاناة يسعى الشخص إلى تعويضها. وحسب (Goodman 1990) دائما إنّ وظيفة الإدمان هذه تستخدم سيرورة لتوليد سلوك، وهذا يعني أنّ الشخص ليس محررا بشكل مطلق من الإدمان، وبأنّه لا يتحكّم في كلّ القصد، وبأنّ فيه كالألية تنطلق وتتقله إلى وظيفة اللذة هذه (Loonis et Apter, 2000, p2).

هذا يعني أنّ الشعور بالسعادة لدى الطالب المدمن على الانترنت يتأثر بمدى إشباعه لحاجاته النفسية الأساسية القائمة على خليط من الانفعالات الإيجابية والنشاطات الإيجابية المرتبطة بالحاضر كما جاء في وصف سلجمان، والتي تضمن البهجة والنشوة والسكينة والحيوية والحماس الزائد (التميمي، 2016، ص 209). فإشباع الطالب لدوافعه ورغباته بصورة مرضية من شأنها أن تحقق لديه شعور داخلي بالارتياح النفسي. نلاحظ أن هناك علاقة ضعيفة بين الإدمان على الانترنت والشعور بالسعادة، قد يحقق هذه العلاقة الطلبة الذين يهربون من الواقع والمشاكل نحو عالم افتراضي مليء بالخيال والافتراضات والاحتمالات الواسعة، حيث ينزلون وينتفون في عالم مصنوع من مخاوفهم وتوترهم، ويندمجون في عالم يجعلهم يشعرون بالحرية والانتماء والإحساس بالقيمة. من جهة أخرى نجد دراسة يونغ وروجرز (Young et Rogers 1998) التي قيّمت في وقت واحد مستوى الاكتئاب ووجود إدمان الإنترنت لدى عينة من مستخدمي الشبكة. فوجدوا علاقة ارتباطية بين الاكتئاب ومعايير الإدمان على الشبكة لدى 259 شخص من مستخدمي الانترنت بدرجات تفوق درجات عامة الناس. كما أظهر بحث آخر لـ (Kraut et al) أن مدمني الإنترنت لديهم نتائج أعلى من الاكتئاب، واتجاه أكبر نحو العزلة

الاجتماعية، كما كانوا أقل تواصلًا مع عائلاتهم ومع أقرانهم ( Lejoyeux, Romo et Adès, 2003).

كذلك دراسة بلاك وآخرون Black et al 1999 التي استهدفت دراسة الاضطرابات النفسية المرتبطة بإدمان الإنترنت. فوجدوا، بالإضافة إلى القلق والاكتئاب، أنواع أخرى من الاعتماد السلوكي (في Lejoyeux, Romo et Adès, 2003). أيضا دراسة يوسف قدوري (2015) التي وجدت أن هناك علاقة بين استخدام الانترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، وذلك بطريقة غير مباشرة، على اعتبار أن الشعور بالسعادة هو الصحة النفسية، وأن عوامل تنميتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية، وهي النجاح والتفوق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة من أجل سلامة الإنسان وأمنه (مرسي، 2000، ص 25).

### 5. 3 نتائج الفروق بين الجنسين في درجات السعادة لدى طلبة السنة أولى ماستر.

نصت هذه الفرضية على وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط رتب درجات السعادة بين الذكور والإناث، من أجل اختبار صحة هذه الفرضية قمنا باستعمال Mann-Whitney لدراسة الفرق بين الجنسين النتائج مبوية في الجدول الموالي:

الجدول 5: الفرق بين الذكور والإناث في درجات السعادة

متغير الدراسة	الجنس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الشعور بالسعادة	ذكور	8	8.56	68.50	32.50	68.5	-1.42	0.05
	إناث	13	12.50	162.50				

نلاحظ انعدام وجود إي فروق بين الجنسين في درجات الشعور بالسعادة وهذا ما نلاحظه من قيمة Sig = 0.15 والتي هي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبذا نقول أن الشعور بالسعادة لا يرتبط بنوع الجنس.

وفقاً لـ نيفن (2001)، السعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، وأن أنواع السعادة وأنماطها تتعدد وتتشكل تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفنقد لجزء منها، كما أشارت (عبد الوهاب، 2006، ص 255) إلى أن السعادة هي حالة شعورية وليست حاجة واقع مادي، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور. من جهة أخرى هناك دراسات بحثت في الفرق بين الجنسين في ما يتعلق بالأحاسيس والمشاعر ووجدت عكس ما توصلنا إليه. حيث أكدت نتائج الدراسات النفسية حول الفروق بين الجنسين في المشاعر السلبية، أن النساء يشعرن بضعف ما يشعر به الرجال من الاكتئاب، وغيرها من المشاعر السلبية. وأما عندما تمّ بحث المشاعر الإيجابية والجنس، وجد أن النساء يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر

من الرجال (سيلجمان، 2002، ص 57). في نفس السياق توصلت دراسات ( La Rose et al., 2001 ; King, 2000 ; Sanders et al., 2000, Young et Rogers, 1998 ; Kraut et al., 1998) إلى أن إفراط طلاب الجامعة في استخدام الانترنت يجعلهم أكثر اكتئابا وأكثر شعورا بالعزلة الاجتماعية وبالاعتراب النفسي (عبد الهاد وآخرون، 2005، ص 4).

#### 5. نتائج الفروق بين الجنسين في درجات الإدمان على الانترنت:

نصت هذه الفرضية على وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط رتب درجات الإدمان على الانترنت بين الذكور والإناث، من أجل اختبار صحة هذه الفرضية قمنا باستعمال Mann-Whitney لدراسة الفرق بين الجنسين النتائج مبيوة في الجدول الموالي:

جدول 6: الفرق بين الذكور والإناث في درجات الإدمان على الانترنت

متغير الدراسة	الجنس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
الإدمان على الانترنت	ذكور	8	9.81	78.50	42.50	78.5	-0.69	Sig= 0.48
	إناث	13	11.73	152.5				

تشير نتائج الجدول (6) إلى عدم وجود فرق بين الإناث والذكور في درجة الإدمان على الانترنت وتستقر هذه النتيجة من قيمة Sig والتي تساوي 0.48 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05. النتيجة تشير إلى أنه لا يوجد فرق بين الجنسين في الإدمان على الانترنت، يمكن تفسير هذه النتيجة على أن فضاء الانترنت يمثل بالنسبة للإناث والذكور على حد سواء وسيلة وعالما يسهل من خلاله تحقيق العديد من الحاجات والرغبات، حيث أصبح فضاء الانترنت بالنسبة لهم فرصة للاطلاع والتعرف وإقامة العلاقات الاجتماعية والعاطفية والعمل والتسوق و... الخ، وكذا الحصول على المعلومات العديدة والمتنوعة بشكل سريع ومباشر وفي أي وقت أو زمان أو مكان، وبالتالي تحقيق قدر كاف من الإشباع والاستمتاع "ماديا ومعنويا" بما يسمح لهم بتحقيق الشعور بالسعادة. فحسب زوكمان (Zuckerman 1990, 1987) إن البحث عن الأحاسيس هو بعد سيكولوجي قطعي في كل من إدمان الكحول والمخدرات والسلوك (Adès J, 1995). وعلى العكس من ذلك قد أشارت مفوضة مواجهة إدمان المخدرات في ألمانيا مارلين مورتلر، إلى وجود فروق بين الجنسين في إدمان الحاسوب، فالبنات أكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، في حين أن الأولاد أكثر عرضة لإدمان ألعاب الحاسوب. من جهة أخرى يمكننا ان نفسر ذلك باختلاف الثقافات وما يمكن أن توفره من معطيات للراحة والرفاهية أو الانغلاق وتعدد أسباب الضغوط. وبهذا يصبح الانترنت المنتفس الذي يوفر للذكر كما للأنثى مساحة من الحرية من حيث العلاقات الاجتماعية وحتى العاطفية، و"التسكع" في المواقع، كما يسهل عملية البحث والدراسة عوض التنقل للمكتبات من أجل البحث العلمي... الخ. كما أن الشعور

بالانفعالات الإيجابية المصاحبة لاستخدام الانترنت، يؤدي بدوره إلى استمرارية البحث عن هذا الشعور، ومنه تبني السلوك الاعتمادي. ولأنّ العالم الافتراضي يشتمل أنواعه وبمختلف تطبيقاته أصبحت لديه القدرة على تقديم كم هائل من الخدمات وتحقيق الرغبات، فإنّ إدمان الانترنت أصبح لا يفرق، أو بعبارة أخرى، فهو لا يميّز بين الذكور والإناث.

#### خاتمة:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى مرتفع من الشعور بالسعادة لدى الطلبة المدمنين على الانترنت، كما يمكننا القول أن للشعور بالسعادة ارتباط ضعيف بالإدمان على الانترنت، أيضا وجدنا أنه لا فرق بين الإناث والذكور في الإدمان على الانترنت. وتؤكد فكرة أنّ الإدمان يرتبط في أساسه بإشكالية علاقة الفرد بالموضوع، وأنّ المقاربة التحليلية الهادفة لمحاولة معالجة الإدمان، يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الشخص في علاقته مع موضوع الإدمان أو "موضوع الإحساس، ذلك أنّ الاعتماد النفسي ليس فقط ظاهرة سلبية كيميائية فيزيائية بل ظاهرة نشطة، وطوعية، ونمط حياة، وعلاقة بالحياة. فسلوك التبعية ليس مهما في حد ذاته، ما يهم هو علاقة الشخص بموضوعه. يجد الشخص الاعتمادي رضًا في هذا الاعتماد وسيكون قلقًا بشأن فكرة فقدان هذا الموضوع. إن حالة الاعتماد ليست بريئة، ولكنها تستند إلى تصرفات عاطفية عميقة، وهذا لا يمنع إمكانية تجاوز الإدمان، لأن الشخص يمكن أن يحدد المشكلة ويبحث عن الحلول المناسبة له، حيث يكفي أن يكون هذا الشخص منتبها لاحتياجاته الحقيقية وبأن يقوم بتغيير المحيط أو البيئة، أي أن يحثك بالناس دون هذا النوع من المشاكل، ومن بين النصائح لتجنب الإدمان على الانترنت، أن يبتعد عن العوامل المحفزة على ذلك، أن يمارس الفرد الرياضة أو أي نشاط صحي في إطاره الاجتماعي السليم، وألا يبقى بمفرده، وأن يشغل نفسه بما ينفعه وينفع غيره. وإن السعادة الحقيقية تكون في علاقته مع المحيطين به.

#### قائمة المراجع:

##### أولا - المراجع باللغة العربية:

- ابريغم، سامية. (2015). العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاعترا ب. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. الجزائر. المجلد (4). العدد (15). 215-240
  - أراجيل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل يونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (175).
  - أرنوط، بشرى اسماعيل أحمد. (2007). إدمان الانترنت وعلاقته بكلّ من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. جامعة الزقازيق. كلية التربية. العدد (55).
- <https://search.mandumah.com/Record/112764>

- اسماعيل، حمدي محمد.(2017).الإعلام ودوره في الوفاء بحاجات الشباب في مجتمع متغير. دار المعزز للنشر والتوزيع.
- الدهاص، سيد أحمد.(2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. العدد (23). القاهرة. جامعة عين شمس. 278-327.
- بن طويش، علي.(1999).السؤال القديم "الإنسان... السعادة". الرياض. مكتبة الملك فهد الوطنية.
- التميمي، محمود كاظم.(2016). إرشاد الأزمات. عمان. مركز دبيو لتعليم التفكير.
- جابر، عبد الحميد، كفاقي، علاء الدين.(1988). معجم علم النفس والطب النفسي. دار النهضة. القاهرة، مصر.
- خليفة، عبد اللطيف.(2009). الأنشطة والأحداث السارة لدى طلاب الجامعة. مركز البحوث والدراسات النفسية. المجلد 5، العدد 5. 1-63.
- ذبيان، ندا.(2018). خطوات عملية افهم السعادة. دمشق. دار رسلان للطباعة والنشر والتوزيع.
- زهران، حامد.(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
- سليجمان، مارتين.(2002). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. مكتبة جرير. الرياض. المملكة العربية السعودية.
- سليمان، سناء.(2010).السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة.عالم الكتب للنشر.
- عبد الهادي، محمد، رجب، علي، مطر، عبد الفتاح، غنايم، عادل، صلاح محمد.(2005). إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. جامعة القاهرة. مجلة التربية. بني سويف.العدد (04).
- عبد الوهاب، أماني.(2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. كلية التربية النوعية. جامعة بنها. العدد 2. 308-254.
- الفنجري، حسن.(2006).السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها. مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
- قدوري، يوسف.(2015). إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 19. 271-284.
- القرني، محمد، بن سالم.(2011).إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك العزيز.مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. العدد (75).الجزء (3).
- مرسي، كمال إبراهيم.(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.



- لونوار، فريدريك، (2016). ترجمة النبواني خلدون. في السعادة: رحلة فلسفية. القاهرة. دار التنوير للطباعة والنشر.
- مرسين كمال إبراهيم.(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، سلوك الفرد في الإسلام وعلم النفس. الجزء الأول. القاهرة. دار النشر للجامعات.
- معمرية، بشير.(2012). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 32-33، خريف وشتاء 2012.
- النوبي، محمد.(2010). مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- الهردي، عادل، شوقي، وطريف.(2002). مصادر ومستويات السعادة المدركة-في ضوء العوامل الخمسة للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. القاهرة. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد (61). 46-79.
- ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:**
- Adès, J. (1997). La place du concept de dépendance dans la compréhension de l'alcoolisme. Alcoolisme et psychiatrie. Paris.Masson.
- Internet Addiction Disorder You are here: AllPsych> Journal> Duran, M. G. (2003). Internet Addiction Disorder. <http://allpsy.com/journal/internetaddiction.html>
- Lejoyeux, M., Romo, L., & Adès, J. (2003). Addiction à l'internet. EMC-Psychiatrie, 6, 37-396.
- Loonis, E., & Apter, M. J. (2000). Addictions et système d'actions. L'Encéphale, 63-69.
- Robinson, B. (2005). Psychologie clinique: de l'initiation à la recherche. De Boeck Supérieur.
- Schauder, S. (2007). Pratiquer la psychologie clinique auprès des enfants et des adolescents. Dunod..
- Seligman, M. E., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. Authentic happiness newsletter, (July).. <http://www.authentic happiness.org/news6.htm>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. American journal of Orthopsychiatry, 70(2), 162-168.
- Valleur, M., & Velea, D. (2002). Les addictions sans drogue (s). Rev Toxibase, 6, 1-13.
- Veenhoven. R. (1994). Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a better – Society Does not make People any Happier. Social Indicators Research. 32, 101-160.