

الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت
لدي عينة من المراهقين والراشدين

إعداد

رحاب إبراهيم محمد علي

باحثة ماجستير بقسم علم النفس

كلية الآداب جامعة بني سويف

إشراف

أ.م.د/أشرف محمد علي شلبي

أستاذ علم النفس الارتقائي المساعد بقسم علم النفس

كلية الآداب جامعة بني سويف



المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة من المراهقين والراشدين، وقد تكونت العينة من (٦٠٠) من المراهقين والراشدين، تراوحت أعمارهم بين (٤٠-١٥) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٢,٧٣) سنة، وانحراف معياري قدره (٤,٥٣) سنة. وأشتملت أدوات البحث علي: مقياس الهناء الشخصي إعداد (محمد أحمد شلبي، ٢٠٠١)، ومقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت إعداد الباحثة. وعن طريق استخدام الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصلت نتائج البحث إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمشاعر السارة والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي المراهقين والراشدين. بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المشاعر الغير السارة والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي المراهقين والراشدين.

الكلمات المفتاحية

الهناء الشخصي، السعادة، الإنترنت، الاستخدام الحكيم للإنترنت، المراهقة، الرشد

Abstract

This study aims at examining the relationship between Subjective Well-Being and The Wise Use of the Internet among a Sample of Adolescent and adults. The sample consisted of (٦٠٠) adolescents and adults. Their ages ranged from ١٥ to ٤٠ years, with a mean of ٢٢.٧٣ years and a standard deviation of ٤.٥٣. The study tools included: Subjective Well-Being scale (prepared by: Mohamed Ahmed Shalaby, ٢٠٠١), and Wise Use of the Internet scale prepared by the researcher. The researcher adopted Statistical package for social sciences. There is a positive (significant) relation between Positive Affect and Life satisfaction, and the Wise Use of the Internet, Among adolescents and adults. There is Reverse correlation relationship between Negative Affect and the Wise Use of the Internet Among adolescents and adults.

Keywords

Subjective Well-Being, Happiness, Internet, The Wise Use of the Internet, Adolescents, adults".

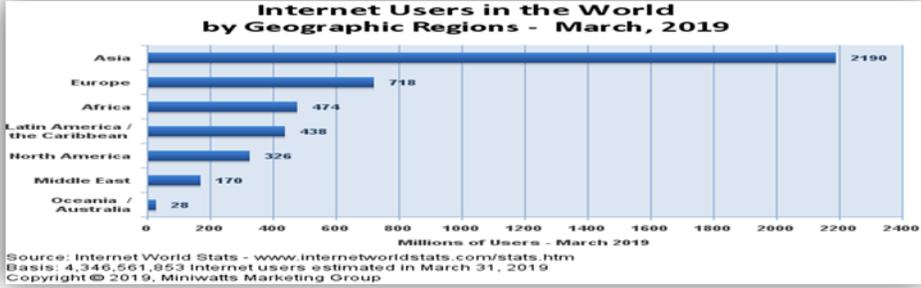


مقدمة:-

هناك سلسلة من التغيرات والتطورات العلمية التي شهدتها هذا العصر وقد أدت إلى إحداث ثورة معرفية في شتى الميادين والمجالات ولتصريف شئون الحياة ولتحقيق غايات المجتمع لابد من إدارة سليمة لتلك التغيرات والتطورات (السفياي، ٢٠١٤). ويبدو في عصرنا الحالي أن شبكة الإنترنت هي التقدم التكنولوجي الأكثر أهمية فهي وسيلة اتصال مهمة حيث تستخدم في نطاق واسع وتوفر تسهيلات ومزايا عدة (Odacı & Çıkrıkçı, ٢٠١٤).

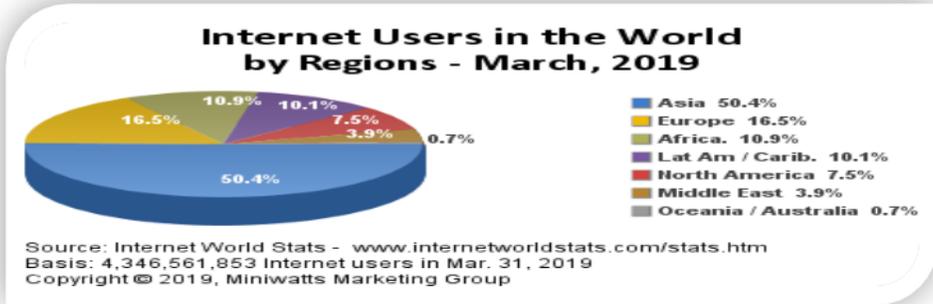
فقد أصبحت شبكة الإنترنت بوصفها مجموعة من الخدمات والموارد المختلفة الأداة الأقوي علي الإطلاق للإنسان فهي مصدراً ثابتاً وهاماً للمعلومات والترفيه حيث تتيح الرسائل الفورية ورسائل البريد الإلكتروني والمدونات والشبكات الاجتماعية ولوحات الرسائل والتواصل العام والمجهول بخصوص أي موضوع (Shahnaz & Karim, ٢٠١٤) والتي جانب هذا أصبح الوصول إليها واستخدامها ليس بالصعب علينا حيث يمكننا استخدامها من خلال الحواسيب المكتبية في المنزل، والعمل، والهواتف المحمولة، وأجهزه الكمبيوتر المحمولة، ومكتبه الجامعة Ozkisi & Topaloglu, ٢٠١٥).

ونتيجة لذلك لوحظ في الأونة الأخيرة أنتشار استخدام الإنترنت بشكل ملفت للنظر في جميع أنحاء العالم، فقد بلغ عدد مستخدمي الإنترنت في العالم ٤.٣٤٦.٥٦١.٨٥٣ مليار مستخدم في مارس ٢٠١٩ (كما يوضحه شكل ١). (Internet World Stats, ٢٠١٩)



شكل (١): توزيع أعداد مستخدمي الإنترنت حسب الأقاليم الجغرافية.

كما تعكس معدلات الانتشار إلي أن قارة أفريقيا تحتل المرتبة الثالثة من حيث أعلى نسبة استخدام للإنترنت وبلغت (١٠.٩%) من إجمالي مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم (كما يوضحه شكل ٢) (Internet World Stats, ٢٠١٩).



شكل (٢): النسبة المئوية لمستخدمي الإنترنت حسب الأقاليم

الجغرافية.

وبالنظر إلي معدل إنتشار استخدام شبكة الإنترنت في مجتمعنا المصري يلاحظ أن عدد المستخدمين كل يوم في نمو مستمر، فقد كشفت إحصائيات الإنترنت العالمية أن ٤٥٠.٠٠٠ مصري في ديسمبر ٢٠٠٠ تمكنوا من استخدام شبكة الإنترنت، وقد تجاوز عددهم ٤٩.٢٣١.٤٩٣ مستخدم في مارس ٢٠١٩ أي زاد بنسبة ١٠.٨٤٠٪ (Stats, ٢٠١٩). (Internet World) وبالتالي أصبح من العسير علي الدول أن



تسيطر علي استخدام شبكة الإنترنت بنسبة ١٠٠٪. فالتحكم في الإنترنت أكثر قرباً إلي أن تحجز مياه المحيط وهذه تعد مشكلة دولية وليست متعلقة بمصر فقط حيث نجد أوروبا وأمريكا وكندا يواجهون نفس الأشكالية (شحاتة، ٢٠٠٩).

وعلي الرغم من الفوائد العديدة التي قدمتها شبكة الإنترنت، إلا أن هناك عواقب سلبية تؤثر علي جميع الوظائف الحياتية تنتج من الاستخدام المرضي لهذه التقنية وتظهر هذه التأثيرات بصورة ملحوظة عند المراهقين والراشدين نظراً لأنهم أكثر الفئات تردداً علي شبكة الإنترنت، فقد أشارت العديد من البحوث إلي أن الاستخدام المرضي لشبكة الإنترنت أرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات الأكاديمية والأسرية والجسمية والعقلية والمشكلات في العمل واضطراب في الهوية والمشكلات الأخلاقية عند المراهقين والراشدين (بركات، ٢٠١١؛ الطراونة، والفنيخ، ٢٠١٢؛ الخواجة، ٢٠١٤؛ عبد العليم، ٢٠١٧؛ Lin, et al., ٢٠١٣؛ Akhter, ١٩٩٨؛ Young, ٢٠١٤؛ Soleymani & Farahati, ٢٠١٤؛ Iqbal & Mian, ٢٠١٤؛ Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, nor & Griffiths, ٢٠١٦؛ Abuiyada, Rauff & Eteiw, ٢٠١٦؛ Ceyhan, ٢٠١٠؛ Zheng, Wei, Li, Zhu & Ning, ٢٠١٦).

ويمكن أن تصل هذه التأثيرات إلي انخفاض في مستوى الهناء الشخصي لديهم، فقد أشارت العديد من البحوث أن الاستخدام المفرط والمرضي لشبكة الإنترنت يمكن أن يعوق ويؤثر سلباً علي الهناء الشخصي للمراهقين والراشدين (رشوان، ٢٠١٣؛ Afroz, ٢٠١٤؛ Li, Shi & Dang, ٢٠١٩؛ Satici, ٢٠١٣؛ Cardak, ٢٠١٦؛ Molinos, ٢٠١٧؛ koc, ٢٠١٦). وبناء علي ذلك نجد أن شبكة الإنترنت انساقه الي غير غرضها الذي تم استخدامها من أجله وهو تسهيل الأمور الحياتية للأفراد مما يسهم في تحقيق الهناء الشخصي لديهم.

وفيما يتعلق بطبيعة وقيمة تأثير الإنترنت علي حياتنا النفسية لاتزال هناك خلافات كبيرة منذ ما يقرب من عقد ونصف من الأبحاث، فللإنترنت تأثيرات مختلفة وفقاً لأستخدامها أي أن العلاقة بين استخدام الإنترنت والهناء معقدة (Boniwell, ٤٤, ٢٠١٥, Osin & Renton, ٤٤, ٢٠١٥) فهذه التأثيرات سواء السلبية أو الإيجابية تتوقف علي طبيعة استخدام الفرد لنفسه للشبكة فهذه التأثيرات السلبية لاذنب لها فيها، فالإنترنت وسيلة مثلها مثل التلفاز والتليفون والمحمول... الخ.

ومن هنا أصبح أحد الأهداف الاساسية للأفراد في الحياة هو كيفية أستخدام تلك الشبكة بطريقة حكيمة لأجل أن تحقق الهدف الذي تم استخدامها لأجلة وهي تنمية حياته بدلاً من أن تصبح أداة لتدهورها وتدميرها، فالتعامل الحكيم مع شبكة الإنترنت هو من أفضل الاستراتيجيات التي تؤدي إلي ازدهار وأرتفاع مستوي الهناء الشخصي لدي الأنسان.

فالهناء الشخصي مهم في حد ذاته لأنه طريقة تقييم الناس لحياتهم، وبالتأكيد من الصعب أن نتخيل مجتمعا جيداً والناس يعيشون في حالة بؤس وعدم رضا، فالهناء ضروري لأي مجتمع جيد علي الرغم من أنه ليس كافياً وحده لهذا المجتمع حيث توجد أشياء أخرى نقدرها أيضاً، إلا أن الناس حول العالم قدروا السعادة والرضا عن الحياة بأنهما أكثر أهمية من المال (نقلاً عن: محمد، ٢٠١٣، ٤٦٩؛ Diener, ٢٠٠٠).

ووفقاً لما سبق يتضح أن الهناء الشخصي له أهمية كبيرة ففي الأونة الأخيرة لوحظ أهتمام متزايد بهذا المفهوم حيث تم نشر حوالي ١٧٠.٠٠٠٠٠٠ مقالة وكتاب حول هذا الموضوع في الخمسة عشر عاماً الماضية (Diener, Lucas & Oishi, ١, ٢٠١٨) وهذا يعكس أهمية هذا المفهوم بالنسبة للفرد والمجتمع في الوقت الحالي؛ فالعديد من الأبحاث أشارت إلي أن الهناء الشخصي ضروري للأفراد (Yap, ١٢٧, ٢٠١٤, Anusic & Lucas).



ومن العرض السابق نلاحظ أن البحوث السابقة ركزت علي العلاقة بين الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت والهناء الشخصي لدي المراهقين والراشدين ولم تتطرق إلي دراسة الهناء الشخصي وعلاقته بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدي المراهقين والراشدين وهذا يدل علي وجود قصور واضح في هذه البحوث لذا فقد رأت الباحثة ضرورة إجراء بحوث لسد هذه الثغرة وهذا يبرر وجود مثل هذا البحث في مجتمعنا وعليه تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:-

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة المراهقين والراشدين؟

أهداف البحث:

يسعي البحث الحالي إلي الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة من المراهقين والراشدين .

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالية في الشقين التاليين:

أولاً: الأهمية النظرية:-

١- تبرز أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لمتغيرين إيجابيين وهما الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت وهما من المجالات الأكثر حداثة (في حدود اطلاع الباحثة) علي مستوي الدراسات العربية .

٢- العينة المقترحة للبحث تمثل فئتين من أهم فئات المجتمع التي تتطلب تكثيف العديد من الدراسات التي تتناولها لما لها من أهمية كبيرة في تقدم المجتمع وازدهاره .

ثانياً: الأهمية التطبيقية:-

١- توجيه الباحثين من خلال نتائج البحث نحو إعداد البرامج الإرشادية لتنمية هذا السلوك الإيجابي لدى الأفراد بدلاً من التركيز علي معالجة الآثار المترتبة علي الاستخدام المفرط للإنترنت.

٢- إعداد أداة جديدة لقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت في البيئة المصرية، ويمكن الاستفادة منها في مجال البحوث النفسية.

مصطلحات البحث:

تضمن البحث عدد من المصطلحات وهي كالتالي:

أولاً: الهناء الشخصي Subjective Well-Being

يمثل الهناء الشخصي مفهوم الهناء القائم علي المتعة حيث يمتد جذوره في منتصف السبعينات حينما قدم أندروز وويطي (Andrews & Withey, ١٩٧٦) بناءً للهناء يتكون من عوامل ثلاثة: التقييم المعرفي، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي؛ وبعد بضع سنوات، أعاد دينير (Diener, ١٩٨٤) صياغة هذا المفهوم باستخدام اسم أكثر دلالة وهو الهناء الشخصي، بهدف إبراز وتقييم أهمية التجربة الذاتية للحياة علي النقيض من تقييم ظروف الحياة باستخدام معيار ثابت كمرجع مطلق (Shahnaz & Karim, ٢٠١٤, ٢٧٥).

ووفقاً لذلك؛ يعد دينير أول من أطلق مصطلح الهناء الشخصي في البحوث النفسية، كما أن معظم الأدبيات التي تختص بمجال الهناء الشخصي تدين بالفضل لجهود كل من داينير، ولوكاس، وأوشي (نقلاً عن: شلبي، أحمد، ٢٠١٥، ١٤٨؛ Diener, Lucas & Oishi, ٢٠٠٣).

وقد أقتراح "دينير" (١٩٨٤) Diener نموذجاً ثلاثياً لتفسير وقياس الهناء الشخصي، ويفترض هذا النموذج ثلاثة مكونات متميزة ولكنها في الغالب مرتبطة



بالهناء: الوجدان الإيجابي المتكرر، والوجدان السلبي غير المتكرر، والتقييمات المعرفية مثل الرضا عن الحياة (Tov & Diener, ٢٠١٣, ١). ووفقاً له، فإن الهناء الشخصي يغطي عنصرين رئيسيين: عنصر وجداني يتضمن مشاعر إيجابية وسلبية، وعنصر معرفي يتضمن الرضا عن الحياة (Shahnaz & Karim, ٢٠١٤, ٢٥٧). وتلقي هذا النموذج دعماً كبيراً، علي الرغم من وجود تصورات أخرى للهناء فإن القليل منها يبدو مقبولاً بشكل واسع (Troussain & Friedman, ٢٠٠٩, ٦٣٨).

وفي العقود الأخيرة شهد هذا العلم نمواً سريعاً حيث يتم نشر ١٤٠٠٠ منشوراً في السنة يتناول هذا الموضوع (Diener, et al., ٢٠١٧, ٢). ونتيجة لذلك تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الهناء الشخصي وأختلفت من باحث لآخر وسوف يتم عرض بعض التعريفات المختلفة التي تناولته من جوانب عدة:-

فقد أشار "شليبي" (٢٠٠١) إلي مفهوم تمام الأحوال الذاتي "بأنه مفهوم يتضمن انفعالات الناس ومجالات عديدة للرضا عن الحياة وكذلك أحكام الأفراد الإجمالية (الكلية) عن الرضا عن الحياة" (شليبي، ٢٠٠١، ٢).

ونظر كل من "دينير"، و"ريان" (Diener & Ryan ٢٠٠٩) إلي الهناء الشخصي باعتباره مفهوم واسع يتضمن خبرات الأفراد طبقاً لتقييمهم الذاتي لحياتهم وهذا التقييم قد يكون إيجابياً أو سلبياً ويشمل أحكامهم ومدى شعورهم بالرضا عن حياتهم واستجاباتهم الإنفعالية كالفرح والحزن تجاه أحداث الحياة والرضا عن العمل والعلاقات الاجتماعية .

فضلاً عما سبق فقد تناوله كلاً من "لي"، "شي"، و"دانغ" Li, Shi & Dang (٢٠١٤) بأنه مؤشر هام للصحة العقلية، مع خصائص مثل الذاتية والاستقرار والنزاهة التي تأتي في المقام الأول من تقييم الأفراد وتتأثر بميراث الفرد وشخصيته وقيمه المتوقعة والمقارنة الاجتماعية وعوامل أخرى (Li, Shi & Dang, ٢٠١٤, ٨٩-٩٠).

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن الهناء الشخصي هو بمثابة بوصلة داخلية يتمكن بموجبها الأفراد من التعامل الإيجابي مع الأحداث والضغوط الحياتية التي تواجههم مما يحقق لهم قدراً من التوافق، والاستقرار، والطمأنينة وهذا ينعكس إيجابياً علي سلوكهم.

وتتبنى الباحثة تعريف "شلبي" (٢٠٠١) للهناء الشخصي وهو "أنه مفهوم يتضمن انفعالات الناس ومجالات عديدة للرضا عن الحياة وكذلك أحكام الأفراد الإجمالية (الكلية) عن الرضا" (شلبي، ٢٠٠١، ٢).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الهناء الشخصي إعداد شلبي (٢٠٠١) المستخدم في البحث الحالي، حيث تشير الدرجة المرتفعة علي مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المشاعر السارة، والدرجة المنخفضة علي مقياس المشاعر الغير سارة إلي ارتفاع الهناء الشخصي لدي المفحوص.

ثانياً: الإنترنت the Internet

عرفها حنتوش (٢٠١٨) بأنها شبكة اتصالات عالمية تسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب حول العالم وتعمل وفق أنظمة محددة ويعرف بالبروتوكول الموحد وهو بروتوكول إنترنت وتشير إلي جملة المعلومات المتداولة عبر الشبكة وإلي البنية التحتية التي تنقل تلك المعلومات عبر القارات (حنتوش، ٢٠١٨، ٦٣٩).

وتقدم هذه الأداة العديد من الخدمات التي تميزها عن باقي وسائل التواصل الآخري مثل خدمة البريد الإلكتروني- المجموعة الإخبارية- خدمة تحميل أو نقل الملفات- خدمة الويب العلمية- خدمة التحدث- خدمة تليفونات الإنترنت (حلمي، ٢٠١٣، ١٨-١٩).



ونتيجة لتلك الخدمات المتعددة التي قدمتها شبكة الإنترنت جلبت قطاع عريض من مستخدميها من جميع الفئات العمرية وخصوصاً مرحلتي المراهقة والرشد؛ وقد تنوع استخدامهم لتلك الخدمات ما بين الاستخدام الحكيم الصحي وبين الاستخدام المفرط المرضي.

ثالثاً: الاستخدام الحكيم للإنترنت: - The Wise Use of the Internet

نلاحظ في واقعنا هذا شيوع بعض الممارسات السلوكية الغير منضبطة بين المراهقين والراشدين أثناء تعاملهم مع شبكة الإنترنت التي حملت في طياتها العديد من الآثار السلبية التي قد تعوق تقدم الفرد والمجتمع ككل؛ وهذا يفرض علي مجتمعنا بضرورة الاهتمام بالاستخدام الحكيم لشبكة الإنترنت .

والجدير بالذكر أنه لا يوجد تعريف تناول مفهوم الاستخدام الحكيم للإنترنت من قبل - في حدود إطلاع الباحثة - في التراث النفسي؛ وللتعرف علي هذا المفهوم لابد من توضيح مفهوم الحكمة حتي نستطيع التوصل إلي تعريفاً له.

الحكمة: - Wisdom

عرفها "ماكسويل" (٢٠١٢) Maxwell بأنها رغبة أو محاولة نشيطة لأكتشاف أو تحقيق أو إنجاز ما هو مرغوب ذو قيمة في حياة الفرد وللآخرين، وتتضمن المعارف، والفهم، والرغبة، والسعي نحو تحقيق ما هو قيم، والقدرة علي استخدام وتنمية المعارف والتكنولوجيا والحاجة إلي إدراك القيم (Maxwell, ٢٠١٢, ٦٦٩).

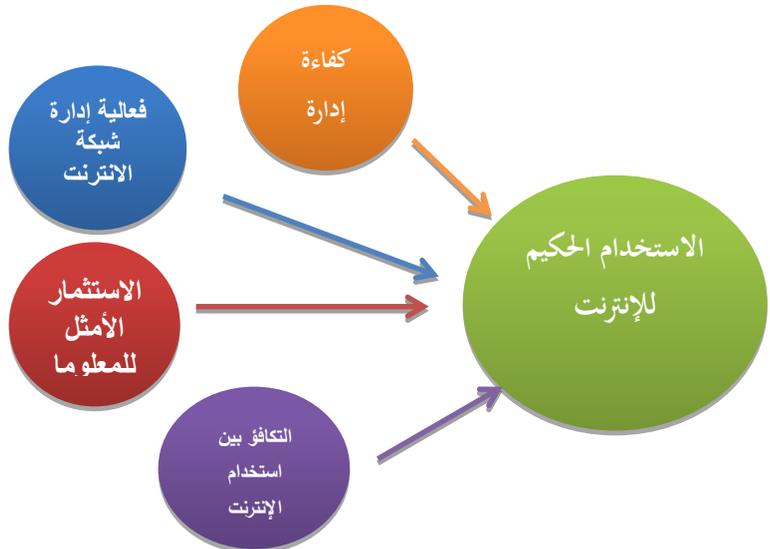
ومن هنا يمكن القول أن إمتلاك الفرد درجة من الحكمة من الممكن أن تميزه عن بقية الأشخاص الآخرين في كيفية تفكيره وسلوكه وطريقة حياته المنضبطة بالتعامل مع الأشياء بطريقة واعية كالتطورات التكنولوجية مثل شبكة الإنترنت ...، وغيرها من الاشياء التي تحيط بنا يمكن أن تكون نتيجة لما نملكه من مستوي من مستويات الحكمة.

تعريف الاستخدام الحكيم للإنترنت

عرفه "ديفيس" (Devis) (٢٠٠١) بأنه يشير إلي استخدام شبكة الإنترنت لتحقيق هدف معين في فترة مناسبة من الوقت، وبدون تعب أو أجهاد عقلي أو سلوكي، ويمكن لمستخدمي الإنترنت الصحي فصل الاتصال بالإنترنت عن الاتصال بالواقع، واستخدامه كأداة مفيدة بدلاً من أن يكون مصدراً للهاوية، فالفرد هو الذي يحدد استخدامه للإنترنت، هل يستخدمه بطريقة تكيفية أو غير قادر علي التأقلم؟

وتأسيساً علي ماسبق تعرف الباحثة الاستخدام الحكيم بأنه التعامل الواعي والنقدي مع شبكة الإنترنت الذي يستند علي عمليات عقلية معرفية تنظم طريقة هذا التعامل وتتبلور في مجموعة من المهارات السلوكية الإيجابية التي يلتزم بها الفرد أثناء تعامله مع شبكة الإنترنت، وتشمل هذه المهارات كفاءة إدارة الوقت، وفعالية إدارة شبكة الإنترنت والاستثمار الأمثل للمعلومات والتكافؤ بين استخدام الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية.

وإنطلاقاً مما تم عرضه؛ تقترح الباحثة تصوراً لأبعاد الاستخدام الحكيم للإنترنت يتضمن أربعة أبعاد كما يوضحه الشكل التالي وهما:-





تصور مقترح يتضمن أبعاد الاستخدام الحكيم للإنترنت المستخدمة في البحث الحالي.

١ - كفاءة إدارة الوقت :-

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه يشير إلي قدرة الفرد علي الاستخدام الفعال لإدارة الوقت علي شبكة الإنترنت لتحقيق أهدافه في فترة محددة وبأقل جهد ويتم ذلك من خلال تخطيط الهدف من استخدام شبكة الإنترنت، وتنظيم وقت استخدام شبكة الإنترنت، وتنفيذ المهام والأنشطة عبر شبكة الإنترنت.

٢ - فعالية إدارة شبكة الإنترنت:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه قدرة الفرد علي الإدراك الواعي بكيفية التعامل مع محركات البحث والمواقع المختلفة عبر شبكة الإنترنت وإدارتها بطريقة سليمة وإيجابية ومنظمة وفعالة وذلك عن طريق تصفح المواقع الإيجابية، والاستخدام الحكيم للمعلومات، وتجنب إيذاء الآخرين.

٣ - الاستثمار الأمثل للمعلومات:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه قدرة الفرد علي استثمار المعلومات التي يطلع أو يحصل عليها عبر شبكة الإنترنت والانتفاع بها بهدف الوصول إلي مستوى عال من التطور في حياته ككل.

٤ - التكافؤ بين استخدام شبكة الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية:

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه قدرة الفرد علي استخدام شبكة الإنترنت بطريقة منطقية لاتعوقه عن مسانيرة حياته بشكل طبيعي في جميع مجالاتها ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت من إعداد الباحثة.

رابعاً: المراهقة

عرفها حافظ وخير (٢٠١٠) بأنها مرحلة عمرية يتعرض الفرد خلالها لجملة من التغيرات الفسيولوجية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والتي تؤهله للانتقال من مرحلة الطفولة إلى عالم الراشدين والقيام بأدواره الاجتماعية (حافظ، وخير، ٢٠١٠، ٢٧٨).

وتعرف المراهقة إجرائياً في هذا البحث بأنها طلاب المرحلة الجامعية وهي المرحلة العمرية الممتدة من (٢١:١٥) عاماً.

خامساً: مرحلة الرشد:-

التعريف اللغوي للرشد: هو نقيض الغي والسفه، والرشد هو من يصيب وجه الأمر والطريق، ولا يكون الإنسان كذلك إلا إذا بلغ "اكتمال النضج". **وعرف اصطلاحاً:** بأنه مشتق من اسم المفعول "التصرف الثالث لهذا الفعل اللاتيني " adultes وهي تعني اكتمال النضج، وبهذا يصبح الفرد جاهزاً لشغل مكانته في المجتمع مع غيره من الراشدين (صادق، وأبو حطب، ١٩٩٩، ٣٥١).

وتعرف مرحلة الرشد إجرائياً في هذا البحث بأنها المرحلة العمرية الممتدة من (٢٣: ٤٠) عاماً.

البحوث والدراسات السابقة

سوف نقوم بعرض بعض الدراسات والبحوث قريبة الصلة بطريقة تتسجم إلي حد ما مع أهداف وفروض البحث الراهن، حيث قسمت الباحثة البحوث والدراسات التي توصلت إليها إلى ثلاثة محاور رئيسية، كما يلي:-

المحور الأول: الدراسات والبحوث التي تناولت الهناء الشخصي وعلاقته ببعض المتغيرات عند المراهقين والراشدين •



المحور الثاني: الدراسات والبحوث التي تناولت مشكلات الإنترنت الاجتماعية والنفسية عند المراهقين والراشدين .

المحور الثالث: الدراسات والبحوث التي اهتمت بتناول الهناء الشخصي واستخدام شبكة الإنترنت عند المراهقين والراشدين .

ويتم عرض هذه البحوث والدراسات وفقاً لتسلسل زمني من الأقدم إلي الأحدث كالاتي:

المحور الأول: البحوث والدراسات التي تناولت الهناء الشخصي وعلاقته ببعض المتغيرات عند المراهقين والراشدين:

وفي نطاق تلك الدراسات والبحوث، أجري "عبد الخالق" (Abdel- ٢٠١٢- Khalek)، ليهدف إلي استكشاف العلاقة بين التدين والهناء الشخصي، وتم ذلك علي ثلاثة عينات مستعرضة بلغ عددها (١٤٢٠) من المراهقين المسلمين، وطلاب الجامعة، ومن أعمار متوسطة، وتم تقييم ذلك من خلال قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الحب، ومقاييس التقدير الذاتي للسعادة، والصحة البدنية، والصحة العقلية، والتدين بين المسلمين، وقد أنتهت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الهناء الشخصي لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلي أن الذين يعتبرون أنفسهم متدينين يتمتعون بهناء شخصي

في حين توصل بحث "أرزين"، "وحي"، (Arzeen & Haq, ٢٠١٣)، الذي تناول فحص العلاقة بين الحكمة والهناء الشخصي علي عينة مكونة من (٢١٢) من المراهقين والراشدين، حيث كانوا من المدرسين، والطلاب، وربات المنازل، وموظفات حكومية، تراوح المدي العمري لهم بين (٦٠-١٦) عاماً، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس التقييم الذاتي للحكمة إعداد (Webster, ٢٠٠٣)، وجدول الوجدان السلبي والإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الحكمة والوجدان الإيجابي

والرضا عن الحياة، وتشير الفروق العامة المرتبطة بالعمر إلي أن المراهقين كانوا حكماء ولديهم مشاعر إيجابية وراضيين عن حياتهم مقارنة بالشباب والبالغين في منتصف العمر.

بينما تناول بحث كل من "شينغ"، و"هوانج" (Xing & Huang, ٢٠١٤)، فحص العلاقة بين العمر والهناء الشخصي، وتم ذلك علي عينة مكونة من (٣,٠٩٩) فرداً من خمسة مدن صينية، حيث تم تقسيمهم إلي فئات عمرية، كالآتي: (٢٤ عاماً فما تحت)، (٢٥ - ٢٩ عاماً)، (٣٠ - ٣٤ عاماً)، (٣٥ - ٣٩ عاماً)، (٤٠ - ٤٤ عاماً)، (٤٥ - ٤٩ عاماً)، (٥٠ - ٥٤ عاماً)، (٥٥ - ٥٩ عاماً)، (٦٠ - ٦٤ عاماً)، (٦٥ عاماً فما فوق)، وعن طريق استخدام مقياس الهناء الشخصي للمواطنين الصينيين، ومؤشر الهناء الذاتي^١، ومقياس الرضا عن الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً ضعيفة بين العمر والهناء الشخصي، كذلك وجدت أيضاً الهناء الشخصي تتبع شكل U-shape التقريبي عبر الفئات العمرية وتكمن النقطة الدنيا في الفئة العمرية (٤٥-١٩ عاماً)، وباستخدام الإنحدار المتعدد بينت النتائج أيضاً أن العمر ليس دائماً مؤشراً قوياً للتنبؤ بالهناء الشخصي.

ويأتي بحث "تونغي"، و"شيرمان"، و"ليوبويرسكي" (Twenge, Sherman & Lybomirsky, ٢٠١٦)، لفحص مؤشرات الهناء الشخصي من خلال الأجابة علي السؤال التالي: هل الأمريكيان أكثر سعادة أم أقل سعادة مما كان عليه من قبل؟ وتم ذلك علي أربعة عينات تمثيلية وطنية للمراهقين الأمريكيين البالغ عددهم (١,٢٧) مليون، وتراوح المدي العمري لهم بين (١٨-١٣) عاماً، وعينة من الراشدين البالغ عددهم (٥٤,١٧٢) مليون، وتراوح المدي العمري لهم بين (١٨-٩٦) عاماً، وقد قاموا المشاركون بالإجابة علي الأسئلة الخاصة بقياس السعادة والرضا عن الحياة، وأظهرت نتائج البحث أن المراهقين صغار السن أظهروا مستوي من السعادة والرضا عن الحياة أكبر من الذين سبقوهم، وبينت النتائج أيضاً أن الراشدين فوق



سن الثلاثين كانوا أقل سعادة في السنوات الأخيرة، كما أن العلاقة الإيجابية السابقة بين العمر والسعادة قد تضاءلت وأختفت في أوائل عام (٢٠١٠).

في حين هدف بحث "بو"، و"هو"، و"ما" (Pu, Hou, Ma, ٢٠١٧) إلي فحص تأثير مركز الضبط علي الهناء الشخصي، تم ذلك علي عينة مكونة من (٤٠٠) جامعي من أربعة جامعات صينية، بواقع (٢١٤) من الذكور، و(١٨٦) من الإناث، تراوح المدي العمري لهم بين (١٩ - ٢٤) عاماً، وتم جمع البيانات باستخدام الضبط الداخلي والخارجي للراشدين، مقياس تقدير الذات، ومقياس سمة القلق، ومقياس الهناء الشخصي إعداد (Diener, et al., ١٩٨٥)، وعن طريق تحليل البيانات باستخدام برنامج (AMOS ١٧.٠)، أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط، وسمة القلق، وتقدير الذات وبين الهناء الشخصي، كذلك أظهرت النتائج أيضاً وجود تأثير دال لمركز الضبط، وسمة القلق، وتقدير الذات علي الهناء الشخصي.

كما أهتم بحث "ديفي" (Devi, ٢٠١٨)، بالتعرف علي العلاقة المتبادلة بين التسامح وتقدير الذات والهناء الشخصي لدي الإناث في فئات عمرية مختلفة، وكذلك لأستكشاف الاختلافات بين الفئات العمرية المختلفة للإناث في التسامح، وتقدير الذات، والهناء الشخصي، وذلك علي عينة مكونة من (١٢٠) من الإناث، تراوح المدي العمري لهن بين (٢٠ - ٥٩) عاماً، وتم تقسيمهم إلي أربع فئات عمرية تتضمن كل فئة (٣٠) مشارك، وطبق مقياس التسامح، واستبيان تقدير الذات، ومقياس الهناء الشخصي إعداد (Sell & Nagpal, ١٩٩٢)، وعن طريق تحليل البيانات باستخدام (t-test)، معامل ارتباط بيرسون، بينت النتائج أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتسامح والهناء الشخصي لدي الفئة العمرية الأولى (٢٩-٢٠) عاماً، كما وجد أن تقدير الذات مرتبط بشكل ايجابي بالهناء الشخصي لدي الفئة الثانية (٣٠ - ٣٩) عاماً، كما أشارت أيضاً أن هناك علاقة ايجابية بين تقدير الذات

والهناء الشخصي وبين التسامح والهناء الشخصي في الفئة الثالثة (٤٠ - ٤٩) عاماً، وكذلك اوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع الفئات العمرية في الهناء الشخصي.

البحوث والدراسات التي تناولت مشكلات شبكة الإنترنت الاجتماعية والنفسية عند المراهقين والراشدين:

جاء بحث "أزهر"، "خان"، "سالم"، "بلال"، "حسين"، "وحسيب" Azher, Khan, ٢٠١٤, Bilal, Hussain & Haseeb, (Salim,) بهدف التحقق من أنتشار إدمان الإنترنت بين الطلاب والطالبات، وكذلك فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوي القلق لدي طلاب الماجستير، وتم ذلك علي عينة مكونة من (٣٠٠) طالباً وطالبة، بواقع (١٥٠) من الذكور، و(١٥٠) من الإناث، وتم جمع البيانات بإستخدام مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس بيك للإكتئاب، وعن طريق استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وأختبار(ت)، وتحليل الإنحدار لتحليل البيانات، أنهت النتائج إلي أنتشار إدمان الإنترنت بين الطلاب أكثر من الطالبات، كما أظهر تحليل الإنحدار وجود علاقة إيجابية دالة بين إدمان الإنترنت ومستوي القلق.

كما أهتم بحث "لين" و"آخرون" (Lin, et al., ٢٠١٤)، بفحص الارتباط بين الأفكار الإنتحارية ومحاولة إدمان الإنترنت، وأنشطة الإنترنت، وتم ذلك علي عينة مكونة من (٩٥١٠) من الطلاب المراهقين بتايوان، وتراوح المدي العمري لهم بين (١٢ - ١٨) عاماً، وتم استخدام خمسة اسئلة من جدول كيدي للإضطرابات العاطفية والفصام للاستفسار عن الأفكار الإنتحارية ومحاولة الإنتحار في الشهر الماضي، ومقياس إدمان الإنترنت، وتم استخدام تحليل الإنحدار اللوجستي للتحكم في آثار الخصائص الديموغرافية، وأنهت نتائج البحث إلي وجود إرتباط دال بين إدمان الإنترنت والتفكير في الإنتحار ومحاولة الإنتحار.



بينما جاء بحث كل من "سليمانى"، و"فرحاتى" (Soleymani & Farahati, ٢٠١٤)، بتحديد تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على مهارات التواصل والصحة العقلية لدى المراهقين الذين يستخدمون الإنترنت في المقاهي، تم ذلك على عينة مكونة من (١٦٠) مراهقاً من مرتادي مقاهي الإنترنت بطهران، بواقع (٨٠) من الذكور، و(٨٠) من الإناث، تراوح المدي العمري لهم بين (١٣ - ٢٣) عاماً، وعن طريق تطبيق أستبيان المهارات، وأستبيان الصحة العامة، بينت النتائج عدم وجود فروق في مهارات التواصل لدى المراهقين فيما يتعلق باستخدام ألعاب الإنترنت، كما أشارت أيضاً إلي أن استخدام الإنترنت المفرط يؤثر على الصحة الجسدية والعقلية لمستخدمي الإنترنت.

في حين أهتم بحث كل من "تشنغ"، و"وي"، و"الي"، و"تشو"، و"نينغ" (Zheng, ٢٠١٦, (Wei, Li,) Zhu & Ning)، بتحديد الشكاوي الجسدية الأكثر شيوعاً المرتبطة باستخدام الإنترنت، وكذلك فحص العلاقة بين تكرار استخدام الإنترنت والحالة الجسدية للفرد، وتم ذلك على عينة مكونة من (٥١٣) فرداً، مثل الذكور (٥٣%) من العينة، ومثلت الإناث (٤٧%) من العينة، وعن طريق تطبيق الاستبيانات بطريقة مباشرة، والكثرونية تغطي الاسئلة الديموغرافية والأسئلة المتعلقة باستخدام الإنترنت والشكاوي الجسدية، وتحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS)، أظهرت النتائج أن الشكاوي الأكثر شيوعاً تتعلق ب جفاف العين، وإنخفاض الرؤية، وآلام في العنق، كما أشارت أيضاً إلي ارتفاع كمية الوقت المخصص لاستخدام الإنترنت أرتبطت أرتباطاً قوياً بمستوي أعلي من الشكاوي الجسدية.

كما قام "يوانيديس وآخرون" (Ioannidis, et al., ٢٠١٨)، بإجراء بحثاً هدف إلي تحديد أنشطة الإنترنت المرتبطة باستخدام الإنترنت الاشكالي، واستكشاف الدور الوسيط للعمر والنوع في تلك العلاقة، وتم ذلك على (١٧٤٩) فرداً في الفئة العمرية ١٨ عاماً أو أكثر) عبر إعلانات وسائل الإعلام في استطلاع رأي على الإنترنت في

موقعين، أحدهما في الولايات المتحدة والآخر في جنوب إفريقيا، وتحليل البيانات تم استخدام تحليل إحدار لاسو، وأنتهت النتائج إلي ارتباط أنشطة محددة علي الإنترنت بدرجات مرتفعة من استخدام الإنترنت الأشكالي، بما في ذلك التصفح العام (٢,١)، وألعاب الإنترنت (٠,٦)، والتسوق عبر الإنترنت (١,٤)، واستخدام مواقع المزادات علي الإنترنت (٠,٢٧)، والشبكات الاجتماعية (٠,٤٦)، واستخدام المواد الإباحية علي الإنترنت (١,٠)، كما بينت النتائج أيضاً أن اضطراب نقص الإنتباه وفرط النشاط، واضطراب القلق الاجتماعي ارتبط مع ارتفاع درجات استخدام الإنترنت الأشكالي لدي الشباب في عمر (٢٥) سنة، أما اضطراب القلق العام، والوسواس القهري ارتبط بإرتفاع درجات الاستخدام الإشكالي للإنترنت لدي الأفراد الأكبر سناً (٥٥) سنة.

المحور الثالث: الدراسات والبحوث التي اهتمت بتناول الهناء الشخصي واستخدام

شبكة الإنترنت عند المراهقين والراشدين:

جاء بحث "مولينوس" (Molinos, ٢٠١٦)، لفحص العلاقة بين استخدام وإدمان لعبة الفيديو، واستخدام الإنترنت القهري، والهناء الشخصي، وقيست المتغيرات الرئيسية بثلاث مقاييس مختلفة: مقياس إدمان الألعاب، ومقياس استخدام الإنترنت القهري، ومقياس الأزدهار، وتم ذلك علي عينة مكونة من (١٢١) من البالغين، تراوحت أعمارهم بين (١٨) عاماً وأكثر من الذين لديهم إمكانية الوصول إلي الإنترنت، ومن خلال استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، توصلت النتائج إلي أن إدمان ألعاب الفيديو واستخدام الإنترنت القهري يرتبطان سلبياً بالهناء الشخصي.

كما تناول بحث "كوك" (KOC, ٢٠١٧)، تحليل العلاقة بين إدمان الإنترنت والهناء الشخصي لدي طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة علي (٢٩٣) طالباً وطالبة، تراوح المدي العمري لهم (١٧ - ٣٣) عاماً، مثلت نسبة الذكور (٣٧٪)،



ونسبة الإناث (٦٣%) من العينة، وتم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس الهناء الشخصي، وباستخدام تحليل الانحدار، أظهرت النتائج أن المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة تتبأت بإدمان الإنترنت بطريقة سلبية، ولكن المشاعر السلبية تتبأت بإدمان الإنترنت بطريقة إيجابية (الطلاب ذوي إدمان مرتفع علي الإنترنت لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية، ومستوي مرتفع من المشاعر السلبية في حين الأفراد ذوي مستويات عالية من الهناء الشخصي لديهم مستوى أقل من إدمان الإنترنت مقارنة بالأفراد ذوي هناء شخصي أقل .

وهدف بحث "خير" (Khera, ٢٠١٧)، إلي التعرف علي تأثير الهناء الشخصي علي إدمان الإنترنت لدي طلاب الجامعة، وتم ذلك علي عينة مكونه من (١٣٠) طالب جامعي، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوجدان الإيجابي والسلبي، وعن طريق تحليل البيانات باستخدام اختبار (t-test)، ومعامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد، أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية دالة بين الهناء الشخصي وإدمان الإنترنت، كما أظهر تحليل الانحدار أن الهناء الشخصي تمكن من التنبؤ ب تفاوت إدمان الإنترنت إلي حد ما .

بينما جاء بحث "ساتيكي" (Satici, ٢٠١٩) ، ليوضح ما إذا كان الخجل والشعور بالوحدة تتوسط العلاقة بين إدمان الفيس بوك والهناء الشخصي، وتكونت عينة البحث من (٢٨٠) من طلاب الجامعات التركية، بواقع (١٦١) من الإناث، و(١١٩) من الذكور، تراوح المدي العمري لهم بين (١٧ - ٢٥) عاماً، وعن طريق جمع البيانات باستخدام مقياس بيرغن لإدمان الفيس بوك، ومقياس الرضا عن الحياة ، والوجدان الإيجابي والسلبي، ومقياس الخجل، ومقياس الشعور بالوحدة، أشارت نتائج نمذجة المعادلة البنائية إلي وجود تأثير دال غير مباشر لإدمان الفيسبوك علي الهناء الشخصي عن طريق الخجل والشعور بالوحدة.



تعقيب علي الدراسات والبحوث السابقة:

➤ أتفقت جميع البحوث علي أن الهناء الشخصي يرتبط إيجابياً بالمتغيرات الإيجابية، ويرتبط سلباً بالمتغيرات السلبية الأخرى، وهذا يدل علي أنه من المتغيرات الإيجابية تلعب درواً بارزاً في حياة الفرد وأرتقائها، وهناك دور لبعض المتغيرات التي تؤثر بإيجابية علي مستوي الهناء الشخصي

➤ أتفقت معظم الدراسات والبحوث علي أن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً علي جميع جوانب حياة الأفراد، وأنه يوجد علاقة متبادلة بين إدمان الإنترنت والمتغيرات السلبية.

➤ تناولت الدراسات والبحوث إدمان استخدام بعض تطبيقات الإنترنت المختلفة مثل (إدمان ألعاب الفيديو، وإدمان الإنترنت بشكل عام)، ولكن يوجد إتفاق بين نتائجها علي الرغم من أختلاف الفئات المعنية بالبحث، حيث أظهرت أن إدمان هذه التطبيقات يؤثر سلباً علي الهناء الشخصي للأفراد.

➤ أظهرت بعض البحوث أن المتغيرات الوسيطة كالخجل، والشعور بالوحدة لها دوراً هاماً في تحديد العلاقة بين الهناء الشخصي واستخدام الإنترنت مثل بحث (Satici, 2019).

➤ معظم البحوث أهتمت بالكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والهناء الشخصي؛ ولم تهتم بدراسة العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت وبذلك لا بد من إجراء بحوث لسد هذا النقص.

فروض البحث

وإنطلاقاً مما سبق عرضه يمكن صياغة الفرض الذي يسعى البحث الحالي للتحقق من مدي صحته كما يلي:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة المراهقين والراشدين.



المنهج والإجراءات

أولاً- المنهج:

أعتمد البحث الراهن علي المنهج الوصفي الارتباطي في محاولة الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة المراهقين والراشدين.

ثانياً- مجتمع البحث والعينة:

تم اختيار مجموعة من المراهقين والراشدين من طلبة الجامعة، وطلاب الدراسات العليا، وحملة الماجستير والدكتوراه، وطلاب الدبلومات التربوية، وطلاب التعليم المفتوح، وموظفين بجامعة بني سويف.

وقد بلغ إجمالي العينة (٦٠٠) فرداً من المراهقين والراشدين، تراوح المدي العمري لها مابين (٤٠-١٥) عاماً، بمتوسط عمر قدره (٢٢,٧٣) سنة، وانحراف معياري (٤,٥٣) سنة، حيث بلغ عدد الذكور (٢٨٥) ذكراً، وبلغ عدد الإناث (٣١٥) إنثي. والجدول رقم (١) يبين وصف العينة وفقاً لتوزيعها علي مرحلتي المراهقة والرشد.

جدول (١) وصف العينة وفقاً لتوزيعها علي مرحلتي المراهقة ومرحلة الرشد.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النوع		المرحلة العمرية
		إناث	ذكور	
١,٢١	٢٠,٢٧	٢٠٠	١٨٠	المراهقين (٣٨٠)

٥,٠٢	٢٧,٠٣	١١٥	١٠٥	الراشدين (٢٢٠)
٤,٥٣	٢٢,٧٣	٣١٥	٢٨٥	الإجمالي

ثالثاً - أدوات البحث:

١ - مقياس الهناء الشخصي

هذا المقياس من إعداد محمد أحمد شلبي تم إعدادة عام (٢٠٠١) ويتألف من ثلاثة مقاييس فرعية المقياس الاول: الرضا عن الحياة، والثاني مقياس المشاعر السارة، والمقياس الثالث: المشاعر الغير السارة. وفيما يلي وصف لتلك المقاييس:-

أولاً مقياس الرضا عن الحياة:

يتكون هذا المقياس من (٧٢) بنداً بنداً تغطي المجالات التالية (التدين، مستوي الدخل، المقارنة بالآخرين، التفوق النفسي، التقدير الإيجابي للذات، الحالة الصحية، العلاقة بالاسرة، العلاقات الاجتماعية، النشاط العام، الجنس، العمل، السيطرة علي البيئة، الذات الجسمية، العلاقة بالجنس الأخر، مستوي السكن، العلاقة بالأقارب). ويجاب عن بنوده من خلال قيام المشارك باعطاء درجة لنفسه من (١٠) علي كل بند حسب تقديره لوجود هذه الخاصية لديه؛ وتتراوح التقديرات من صفر إلي ١٠ درجات.

ثانياً - مقياس المشاعر السارة والمشاعر الغير السارة:

يشتمل المقياس علي (١٤) خبرة شعورية إيجابية وسلبية منها سبعة خبرات شعورية إيجابية كالتالي: (إبتهاج، التية، الرضا، الفخر، الوجدان، السعادة، نشوة)، في مقابل سبعة خبرات شعورية سلبية كالتالي: (الذنب والعار، الحزن، القلق والخشية،



الغضب، المشقة، الاكتئاب، الحسد) وهذه المجالات التي أقرحتها دينير وآخرون (١٩٩٩). ويجاب عن بنوده من خلال قيام المشارك باعطاء درجة لنفسه من (١٠) علي كل عبارة تصف مشاعره خلال الشهر الأخيرة حسب تقديره.

صدق المقياس:

قام معد المقياس بحساب صدق المقياس بعدة طرق، حيث قام بعمل صدق المحكمين، والصدق العاملي، وصدق الاتساق الداخلي حيث أظهر وجود ارتباطات مرتفعة داله لكل البنود بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وكما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود ارتباط قدرة (-٠,٢٥) بين مقياس المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية وهذا يشير إلي استقلالية المقياسين. أما ثبات المقياس فقد قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس من خلال طرق عدة، فقد قام بإجراء معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠,٩٣) للرضا عن الحياة، وبلغ (٠,٨٧) للمشاعر الإيجابية، (٠,٨٣) للمشاعر السلبية، وإجري معادلة جوتمان للرضا عن الحياة وبلغت (٠,٨٨)، وللمشاعر الإيجابية (٠,٧٨)، وللمشاعر السلبية (٠,٨٧) وإجري التجزئة النصفية للرضا عن الحياة وبلغت (٠,٧٩)، وللمشاعر الإيجابية (٠,٦٤)، وللمشاعر السلبية (٠,٦٨). وأجري معامل سبيرمان - براون للرضا عن الحياة حيث بلغ (٠,٨٨)، وللمشاعر الإيجابية (٠,٧٨)، وللمشاعر السلبية (٠,٨١). وقد قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق البناء علي عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) من المراهقين والراشدين من نفس العينة التي سحبت منها العينة الأساسية، وكان الارتباط الايجابي بين مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المشاعر السارة داله عند مستوي (٠,٠١)، والارتباط السلبي الدال عند مستوي (٠,٠١) بين الرضا عن الحياة والمشاعر غير السارة، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين المشاعر الغير السارة والمشاعر السارة مما يعكس صدق البناء الداخلي للمكونات الفرعية للمقياس وهذا يعد مؤشراً مقبولاً علي صدق الأداة في البحث الحالي. وكما قامت الباحثة

بالتحقق من ثبات المقياس من خلال معامل ألفا كرونباخ وتراوحت قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة (٠,٨٥) وكما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس المشاعر السارة (٠,٩١) وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس المشاعر الغير سارة (٠,٨٢)

٢- التجزئة النصفية وتراوح تقيمتها لمقياس الرضا عن الحياة (٠,٨٢) ولمقياس المشاعر السارة (٠,٨١) ولمقياس المشاعر الغير السارة (٠,٨١) وكلها معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلي ثبات المقياس.

٢- مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت:

قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت لدي المراهقين والراشدين، وذلك وفقاً للمراحل التالية:-

➤ **الأطلاع علي** بعض البحوث والدراسات السابقة التي تناولت استخدام الإنترنت، ومشكلة إدمان الإنترنت ومن خلال ذلك استطاعت الباحثة تكوين رؤية عن السلوكيات التي يقوم بها الفرد وتجعله يقع في مشكلة اساءة استخدام الإنترنت.

➤ **الأطلاع علي** بعض المقاييس التي أعدت لقياس مشكلة إدمان الإنترنت مثل:

- مقياس الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت (قنيطة، ٢٠١١).

-مقياس إدمان الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية (سلطان عائض، ٢٠١٠).

➤ **إجراء دراسة استطلاعية** للكشف عن السلوكيات الصحيحة التي يمارسها المراهقين والراشدين أثناء استخدامهم للإنترنت؛ وتم إجراء الدراسة علي عينة من المراهقين والراشدين مماثلة لعينة البحث تكونت من (٣٠٠) فرداً من المراهقين والراشدين بواقع (١٥٠) مراهقاً، و(١٥٠) راشداً

حيث تم تقديم استبياناً للعينة يحتوي علي ستة أسئلة مفتوحة كالتالي :



- ١- ما أنواع الاحتياجات المختلفة التي يبحث عنها الشخص عبر الإنترنت؟
- ٢- مانوع النشاط الذي يحاول الفرد ممارسته عبر الإنترنت؟
- ٣- كيف يؤثر الإنترنت علي أداء الشخص؟
- ٤- ماسلبيات استخدام الإنترنت؟
- ٥- ما إيجابيات استخدام الإنترنت ؟
- ٦- كيف يستخدم الشخص الإنترنت بحكمة ؟

➤ قامت الباحثة بتحليل مضمون استجابات العينة الأستطلاعية حيث قامت بحذف الاستجابات المتكررة ومن ثم قامت بصياغة بنود المقياس، وتكون المقياس في صورته المبدئية من (٨٧) بنداً.

➤ تم الاطلاع علي الابعاد التي وضعها (فرج، ٢٠١٥) للاستخدام الحكيم للإنترنت، ثم قامت الباحثة بصياغة أربعة أبعاد فرعية للاستخدام الحكيم للإنترنت وصنفت كل بند من البنود التي تم الحصول عليها من خلال استجابات العينة الأستطلاعية تحت البعد المناسب له؛ وبعد ذلك تم وضع التعريفات الإجرائية للابعاد الأربعة.

➤ ثم عرضت الصورة المبدئية للمقياس المكونة من (٨٧) بنداً والتي يتم الأجابة عليها من خلال خمسة مستويات وهي (كبيرة جداً- كبيرة - متوسطة - قليلة- لأوافق) علي مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس بكلية الآداب جامعة بني سويف وجامعة المنيا، لإبداء الرأي في مدي كفاءة كل بند في المقياس وتعديل ما يرونه مناسب من وجهة نظرهم.

➤ وبعد ذلك تم إعداد الصورة المعدلة للمقياس بعد إجراء التعديلات المطلوبة من حذف بعض البنود والصياغة اللغوية، وبذلك أصبح المقياس في صورته المعدلة يتكون من (٧٥) بنداً، موزعة علي أربعة أبعاد فرعية للاستخدام الحكيم للإنترنت،

وهي كفاءة إدارة الوقت، فعالية إدارة شبكة الإنترنت، الاستثمار الأمثل للمعلومات، التكافؤ بين استخدام الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية.

➤ عرض المقياس علي مجموعة من أفراد المجتمع الذي سيجري عليه البحث بلغ عددهم (٣٠) مراهقاً وراشداً للتأكد من مدي فهم ووضوح صياغة البنود بالنسبة لهم، وقد أظهروا أن البنود صياغتها مفهومة وواضحة.

ز- الخصائص السيكومترية للمقياس:-

للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة أعتمدت الباحثة في تقدير مدي صدق وثبات المقياس علي الطرق التالية:

أولاً الصدق:

أولاً: صدق المحتوي:-

أ- تحليل محتوى الظاهرة:

تم الأطلاع علي العديد من الدراسات والبحوث، والعديد من المقاييس المتعلقة باستخدام الإنترنت، وتم عمل دراسة استكشافية علي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة.

ب- صدق المحكمين:

تم عرض الصورة المبدئية للمقياس المكونة من (٨٧) بنداً علي (١٧) فرداً من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس بكلية الآداب جامعة بني سويف وجامعة المنيا أشتملت علي الهدف من المقياس، والتعريف الإجرائي، وأبعاد الاستخدام الحكيم للإنترنت الأربعة وتعريفهم، لإبداء الرأي في مدي كفاءة كل بند في المقياس ومدي وضوح العبارات وسهولتها ومدي صحة بنائها اللغوي وتعديل ما يروونه مناسب من وجهة نظرهم.



ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتقدير الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل بعد فرعي وباقي الأبعاد الفرعية الأخرى والارتباط بين كل بعد فرعي بالدرجة الكلية للمقياس وهذا كمؤشر لصدق البناء، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٢٥,٠) و (٤٨,٠) وهي قيم دالة عند مستوي ٠,٠١، في حين إرتبط بعد كفاءة إدارة الوقت ببعدها كفاءة إدارة استخدام شبكة الإنترنت بشكل دال إحصائياً تراوح قيم معامل الارتباط بينهما (٢٥,٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥. كما أشارت النتائج إلي أن معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٦١,٠) و (٧٨,٠) وهي قيم دالة عند مستوي ٠,٠١ مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

ثانياً- الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) من المراهقين والراشدين من نفس العينة التي سحبت منها العينة الأساسية من خلال طريقتين: طريقة ألفا كرونباخ، وبلغ ثبات ألفا كرونباخ (٨٥,٠). وطريقة التجزئة النصفية، وبلغ ثبات التجزئة النصفية (٨٦,٠). وكلها معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

لقد استخدمت الباحثة في معالجة البيانات معامل ارتباط بيرسون البسيط بغرض الإجابة عن تساؤل البحث.

النتائج ومناقشتها:

نتائج التحقق من الفرض الذي ينص علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة المراهقين والراشدين.

وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون بين هذه المتغيرات لدي أفراد عينة البحث، ويتم عرض النتائج من خلال جدول (٢) التالي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة البحث (ن=٦٠٠).

المقاييس	كفاءة إدارة الوقت	فعالية إدارة استخدام شبكة الإنترنت	الاستثمار الأمثل للمعلومات	التكافؤ بين استخدام شبكة الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية	الدرجة الكلية للاستخدام الحكيم للإنترنت
الرضا عن الحياة	**٠,١٤٢	**٠,٢٢٩	**٠,٢٥٥	**٠,٢٨٠	**٠,٣٠٧
المشاعر السارة	*٠,٠٨٥	**٠,١٠٠	**٠,٢٠١	**٠,١٤٥	**٠,١٨٢
المشاعر الغير السارة	**٠,١١٠-	٠,٠٥٥-	٠,٠٢٤-	**٠,١١٧-	*٠,٠٩٨-
مستوي الدلالة (**)	دال عند ٠,٠١	مستوي الدلالة (*)	دال عند ٠,٠٥		



يتبين من الجدول (٢) السابق النتائج التالية:

* وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة الكلية علي مقياس الرضا عن الحياة ومتوسط درجاتهم علي مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت وابعادة.

* وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة الكلية علي مقياس المشاعر السارة ومتوسط درجاتهم علي مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت وابعادة فيما عدا بعد (كفاءة إدارة الوقت) أرتبط ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

* وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات أفراد العينة الكلية علي مقياس المشاعر الغير السارة ومتوسط درجاتهم علي مقياس الاستخدام الحكيم للإنترنت ككل.

* وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات أفراد العينة الكلية علي مقياس المشاعر الغير السارة ومتوسط درجاتهم علي بعدي (التكافؤ بين استخدام شبكة الإنترنت ومتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية).

* عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة الكلية علي مقياس المشاعر الغير السارة ومتوسط درجاتهم علي بعدي (فعالية إدارة استخدام شبكة الإنترنت والأستثمار الأمثل للمعلومات).

وبهذه النتائج يتم قبول الفرض الذي ينص علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الهناء الشخصي والاستخدام الحكيم للإنترنت لدي عينة المراهقين والراشدين.



وتري الباحثة أنها نتيجة منطقية فمتغير الهناء الشخصي من المتغيرات الإيجابية في الشخصية فهو يؤثر إيجابياً علي سلوكيات الفرد ويرتبط إيجابياً بالمتغيرات الإيجابية والاستخدام الحكيم للإنترنت يعد من المتغيرات الإيجابية.

فالأفراد الذين يتمتعون بمستوي مرتفع من الهناء الشخصي يتميزون بمستوي منخفض من السلوكيات والأفكار السلبية وأكثر نجاحاً في مختلف ميادين الحياة ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أقوى مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بمستوي منخفض من الهناء الشخصي (شليبي، وأحمد، ٢٠١٥). وكما نجد أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوي عال من الهناء الشخصي يكون لديهم مستوي أقل من الأدمان علي شبكة الإنترنت (KOC, ٢٠١٧). ولا يوجد لدي الباحثة بحوث تؤيد أو تدحض صحة الفرض الحالي.

التوصيات:

- ١- الاهتمام بتكثيف الدورات التدريبية للمراهقين والراشدين لتنمية الاستخدام الحكيم للإنترنت.
- ٢- ضرورة عقد مؤتمرات وندوات لتوعية المراهقين والراشدين بضرورة التعامل الواعي والحكيم مع شبكة الإنترنت.



المراجع العربية:

١. بركات، فاطمة (٢٠١١). المشكلات الأسرية المترتبة علي إدمان الإنترنت لدي الذكور المتزوجين "دراسة في الإرشاد الزواجي". المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١(٧٢)
٢. حافظ، سلام؛ خير، باحث (٢٠١٠). توافق المراهق مع والديه. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٣(٣)، ٢٧٥ - ٣٠٨.
٣. حلمي، البنا (٢٠١٣). مخاطر إساءة استخدام الإنترنت. مجلة المال والتجارة-مصر، (٥٢٧)، ١٦-٢٢.
٤. حنتوش، أحمد (٢٠١٨). واقع استعمال شبكة الإنترنت في تدعيم عملية البحث العلمي في جامعة القاسم الخضراء كلية الطب البيطري : دراسة ميدانية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/جامعة بابل، (٣٨).
٥. الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١٤). الإدمان علي الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدي طلبة جامعة السلطان قابوس إمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢(٨).
٦. رشوان، الشيماء (٢٠١٣). إدمان الإنترنت وعلاقته بالهناء النفسي-الاجتماعي. رسالة ماجستير، جامعة المنيا، كلية الآداب.
٧. السفيني، خالد (١٤٣٤ - ٢٠١٤). دور الإدارة المدرسية في توعية طلاب المرحلة الثانوية بثقافة الإنترنت من وجهة نظر معلمي مدارس الطائف. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
٨. شحاتة، حسن (٢٠٠٩). التعليم الإلكتروني وتحرير العقل. (ط١). القاهرة: دار العالم العربي للطبع والنشر.
٩. شلبي، أمينة، وأحمد، هدي (٢٠١٥). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدي طلاب المرحلة الجامعية. المؤتمر السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة



عين شمس بعنوان: التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود - مصر. ١٩ (٣٠) سبتمبر، ١٤٤ - ١٨٤.

١٠. شلبي، أمينة، وأحمد، هدي (٢٠١٥). القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدي طلاب المرحلة الجامعية. المؤتمر السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس بعنوان: التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود - مصر. ١٩ (٣٠) سبتمبر، ١٤٤ - ١٨٤.

١١. شلبي، محمد (٢٠٠١). هل مكونات تمام الاحوال صادقة؟: دراسات في مناهج البحث ، بحث ألقى في مؤتمر المرأة في علومنا الإنسانية، كلية الآداب، جامعة المنيا.

١٢. صادق، أمال، وأبوخطب، فؤاد (١٩٩٩). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين .(ط٤). عدد الاجزاء(١): مكتبة الأنجلوالمصرية.

١٣. الطراونة، نايف؛ الفنيخ، لمياء (٢٠١٢). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكثاب ومهارات الاتصال لدي طلبة القصيم. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١)، ٣٣١-٢٨٣.

١٤. عبد العليم، أحمد (٢٠١٧). الدلالات الإكلينيكية لاستجابات المراهقين مدمني الإنترنت علي اختبار منيسوتا: دراسة سيكومترية إكلينيكية MMPI-٢ للشخصية المتعدد الأوجه. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧ (٩٦).

١٥. العصيمي، عائض. (٢٠١٠). إيمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بالرياض.

١٦. قنيطرة، أحمد (١٤٣٢ - ٢٠١١). الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ودور التربية الإسلامية في علاجها. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.

١٧. محمد، هاني (٢٠١٣). الذكاء الوجداني والتعاؤل كمنبئات بالهناء الشخصي لدي المتزوجين وغير المتزوجين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٨٠).



المراجع الأجنبية:-

- Abdel-Khalek, A. M. (٢٠١٢). Subjective well-being and religiosity: a cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults. **Mental Health, Religion & Culture**, ١٥(١), ٣٩-٥٢.
- Abuiyada, R., Rauff, S., & Eteiw, A. (٢٠١٦). The effect of internet usage on relations between members of the Omani family in the Dhofar region. **Asian Social Science**, ١٢(٤), ١٣١-١٣٧.
- Afroz, N. (٢٠١٦). Internet addiction and subjective well-being of university students. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, ٧(٨), ٧٨٧.
- Akhter, N. (٢٠١٣). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. **Educational Research and Reviews**, ٨(١٩), ١٧٩٣-١٧٩٦.
- Arzeen, S., & Haq, M. A. (٢٠١٣). An investigation of relationship between wisdom and subjective well-being for a sample of Pakistani adolescents. **FWU Journal of Social Sciences**, ٧(١), ٣٩-٤٦.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (٢٠١٤). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. **International Journal of Humanities and Social Science**, ٤(١), ٢٨٨-٢٩٣.
- Boniwell, I., Osin, E. N., & Renton, A. (٢٠١٥). Internet access at home and its relationship to well-being in deprived areas of London. **The Open Psychology Journal**, ٨(١).
- Cardak, M. (٢٠١٣). Psychological well-being and Internet addiction among university students. **Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET**, ١٢(٣), ١٣٤-١٤١.
- Ceyhan, E. (٢٠١٠). Predictiveness of Identity Status, Main Internet Use Purposes and Gender on University Students' the Problematic Internet Use. **Educational Sciences: Theory and Practice**, ١٠(٣), ١٣٤٣-١٣٥٥.
- Davis, R. A. (٢٠٠١). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. **Computers in human behavior**, ١٧(٢), ١٨٧-١٩٥.

Devi (٢٠١٨) "Forgiveness, Self Esteem and Subjective Well-Being among Females across Age.." **IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)**. ٢٣(١), ٤٨-٥٧.

Diener, E., & Ryan, K. (٢٠٠٩). Subjective well-being: A general overview. **South African journal of psychology**, ٣٩(٤), ٣٩١-٤٠٦.

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (٢٠١٧). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. **Canadian Psychology/psychologie canadienne**, ٥٨(٢), ٨٧.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (٢٠١٨). Advances and open questions in the science of subjective well-being. **Collabra: Psychology**, ٤(١).

Internet World Stats: World Internet Users and Population Statistics. ٢٠١٩. Available from: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ... & Grant, J. E. (٢٠١٨). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. **Addictive behaviors**, ٨١, ١٥٧-١٦٦.

IQBAL, M. W., & MIAN, N. A. (٢٠١٤). Analysis of Internet addiction amongst university level students. **VFAST Transactions on Software Engineering**, ٣(٢), ١١-١٦.

Khera, A. (٢٠١٧). Impact of subjective well being and internet addiction among university students in India. **ZENITH International Journal of Business Economics & Management Research**, ٧(٧), ١٤-٢٤.

Koç, P. (٢٠١٧). Internet Addiction and Subjective Well-Being in University Students. **Journal of positive psychology and wellbeing**, ١(١), ٣٤-٤١.

Koç, P. (٢٠١٧). Internet Addiction and Subjective Well-Being in University Students. **Journal of positive psychology and wellbeing**, ١(١), ٣٤-٤١.

Li, C., Shi, X., & Dang, J. (٢٠١٤). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. **Computers in Human Behavior**, ٣٤, ٨٩-٩٥.



Li, C., Shi, X., & Dang, J. (٢٠١٤). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. **Computers in Human Behavior**, ٣٤, ٨٩-٩٥.

Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., ... & Yen, C. F. (٢٠١٤). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. **Comprehensive psychiatry**, ٥٥(٣), ٥٠٤-٥١٠.

Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., ... & Yen, C. F. (٢٠١٤). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. **Comprehensive psychiatry**, ٥٥(٣), ٥٠٤-٥١٠.

Maxwell, N. (٢٠١٢). Arguing for wisdom in the university: An intellectual autobiography. **Philosophia**, ٤٠(٤), ٦٦٣-٧٠٤.

Molinos, M. (٢٠١٦). **The relationship between video game use, Internet use, addiction, and subjective well-being** (Doctoral dissertation, California State University, Long Beach).

Molinos, M. (٢٠١٦). **The relationship between video game use, Internet use, addiction, and subjective well-being** (Doctoral dissertation, California State University, Long Beach).

Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (٢٠١٤). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. **Computers in Human Behavior**, ٣٢, ٦١-٦٦

Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (٢٠١٦). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. **International Journal of Mental Health and Addiction**, ١٤(٣), ٢٥٧-٢٦٧.

Ozkisi, H., & Topaloglu, M. (٢٠١٥). The university students' knowledge of Internet applications and usage habits. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, ١٨٢, ٥٨٤-٥٨٩.

Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (٢٠١٧). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. **Current Psychology**, ٣٦(١), ١٦٧-١٧٣.

Satici, S. A. (٢٠١٩). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. **International Journal of Mental Health and Addiction**, ١٧(١), ٤١-٥٥.

Satici, S. A. (٢٠١٩). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. **International Journal of Mental Health and Addiction**, ١٧(١), ٤١-٥٥.

Shahnaz, I., & Karim, A. R. (٢٠١٤). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. **Universal Journal of Psychology**, ٢(٩), ٢٧٣-٢٨٤.

Shahnaz, I., & Karim, A. R. (٢٠١٤). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. **Universal Journal of Psychology**, ٢(٩), ٢٧٣-٢٨٤.

Soleymani, A., & Farahati, M. (٢٠١٤). The impact of excessive internet use on communication skills and mental health in cafe Internet users. **International Journal of School Health**, ١(٢).

Toussaint, L., & Friedman, P. (٢٠٠٩). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. **Journal of Happiness Studies**, ١٠(٦), ٦٣٥.

Tov, W., & Diener, E. (٢٠١٣). Subjective well-being.

Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Lyubomirsky, S. (٢٠١٦). More happiness for young people and less for mature adults: Time period differences in subjective well-being in the United States, ١٩٧٢-٢٠١٤. **Social Psychological and Personality Science**, ٧(٢), ١٣١-١٤١.

Xing, Z., & Huang, L. (٢٠١٤). The Relationship between age and subjective well-being: evidence from five capital cities in mainland China. **Social indicators research**, ١١٧(٣), ٧٤٣-٧٥٦.

Yap, S. C., Anusic, I., & Lucas, R. E. (٢٠١٤). Does happiness change? Evidence from longitudinal studies. In **Stability of Happiness** (pp. ١٢٧-١٤٥). Academic Press.

Young, K. S. (١٩٩٨). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. **Cyberpsychology & behavior**, ١(٣), ٢٣٧-٢٤٤.



Zheng, Y., Wei, D., Li, J., Zhu, T., & Ning, H. (٢٠١٦). Internet use and its impact on individual physical health. **IEEE Access**, ٤, ٥١٣٥-٥١٤٢.

Zheng, Y., Wei, D., Li, J., Zhu, T., & Ning, H. (٢٠١٦). Internet use and its impact on individual physical health. **IEEE Access**, ٤, ٥١٣٥-٥١٤٢.