

إضطراب ألعاب الإنترنت وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

عبدالفتاح حسن فتاح

قسم علم النفس، فاكلتي الآداب، جامعة سوران، سوران- أربيل، إقليم كوردستان - العراق.
abdufatah.fatah@soran.edu.iq

رونك حميد عثمان

قسم علم النفس، فاكلتي الآداب، جامعة سوران، سوران- أربيل، إقليم كوردستان - العراق.
runak.usman@soran.edu.iq

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة الارتباطية ومستوى التنبؤ بين اضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة. وكذلك الكشف عن مدى إنتشار اضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة. والتعرف على مستويات اضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية لديهم، وكذلك معرفة المستويات المختلفة لمتغيرات الدراسة تبعاً للجنس والتخصص الدراسي. وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (450) طالبا وطالبة من طلبة الجامعات الحكومية في محافظة أربيل، تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي. وأظهرت النتائج بأن اضطراب ألعاب الإنترنت يوجد بنسبة (9.55%) لدى العينة. ويظهر بشكل عام بمستوى منخفض ذو دلالة إحصائية. مع وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اضطراب ألعاب الإنترنت بحسب متغير الجنس وكان لصالح الذكور، دون وجود فروق دالة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي. وأشارت النتائج أيضا إلى أن أفراد العينة يشعرون بمستوى منخفض من الرفاهية الذاتية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي في الرفاهية الذاتية. وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين اضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية. بحيث كلما إرتفع مستوى اضطراب ألعاب الإنترنت لدى العينة قلت لديهم مشاعر الرفاهية الذاتية وبنسبة (34%). وبناء على هذه النتائج قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: ٢٠٢٢/١٢/١٥

القبول: ٢٠٢٣/٢/٢

النشر: ربيع ٢٠٢٤

الكلمات المفتاحية:

Internet gaming disorder, subjective well-being, behavioral addiction, technology, university students

Doi:

10.25212/lfu.qzj.9.1.34

١. مشكلة البحث

إنتشرت ألعاب الإنترنت بشكل واسع منذ العقدين الأخيرين، مما أدى إلى ظهور العديد من الدراسات التي تناولت أشكال الإدمان على ألعاب الإنترنت، وحددت بدورها هذه الدراسات العواقب السلبية للإفراط في اللعب، وإنتشارها وعوامل الخطر المرتبطة بها. مما ساهم في إنشاء العديد من

مراكز العلاج والمساعدة الإرشادية المتخصصة لمواجهة هذا النوع من الإدمان عبر دول العالم وخاصة دول جنوب شرق آسيا والولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا (Kuss, 2013, p. 125).

وتعد هذه الانواع من الألعاب من أشكال الترفيه وصارت جزءا من السلوك البشري, فمنذ عقدين من الزمن ومع توافر وإستخدام وسائل متعددة من التكنولوجيا كالمبيوتر والهواتف أدت وبشكل كبير إلى تغيير عالم الأنشطة الترفيهية. وأصبح إستخدام الإنترنت وممارسة الألعاب عبره من الأنشطة شائعة الإنتشار (Paulus, et al., 2018, p. 645). وصارت هذه النوعية من الألعاب تشكل خطرا حقيقيا يجلب لمستخدميه الكثير من حالات الإدمان المنتشر عبر الإنترنت. وقد إنتشرت وبشكل كبير بين صفوف المراهقين والكبار أيضا. وأخذت تؤثر وبشكل سلبي على شخصيتهم وتصرفاتهم, وخاصة عندما يرون مشاهد العنف الدموية وينغمسون في عالم اللعبة الافتراضي ويعيشون واقعا المشوه (منصوري, 2016, ص. 55). وقد إستحوذت هذه الالعاب على عقولهم وإهتماماتهم, مما جعلها تدخل مع الأسرة كشريك ومنافس قوي في مهمة التنشئة الاجتماعية (مجموعة من الباحثين, 2021, ص. 67).

ويعتبر بعض العلماء "إضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) Internet Gaming disorder نوعا جديدا من الاضطرابات النفسية في عصر إنتشار الإنترنت (Cheng, et al., 2018, p. 153). ويعودون ممارسة هذه الألعاب مشكلة عندما تعطل قدرة الفرد على الوفاء بالتزاماته ومسؤولياته الاجتماعية والشخصية (Mettler, et al., 2020, p. 1). فبحسب منظمة الصحة العالمية, تم تصنيف إضطراب الألعاب مؤخرا على أنه إضطراب نفسي في التصنيف الدولي المراجعة الحادية عشرة للأمراض [ICD-11], (World Health Organization, 2020). وتم إدراج "ألعاب الإنترنت" على أنه إضطراب ك "شرط لمزيد من الدراسة" في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية [DSM-5] (American Psychiatric Association, 2013, p. 795). وقد يؤدي اللعب المفرط أو ما يسمى بإضطراب ألعاب الإنترنت (IGD) إلى الإضرار بالصحة العقلية (Sigerson, et al., 2017, p. 20). حيث أظهرت نتائج الدراسات الحديثة حول اللعب الأشكالي أو المفرط من خلال إستخدام الإنترنت, بأن الإستخدم غير المنضبط أو القهري له آثار سلبية على الرفاهية النفسية مثل الاكتئاب والشعور بالوحدة (Kim, et al., 2009, p. 451).

وقد أشارت دراسة "ماتلر وآخرون" بأن الألعاب قد تحدث علاقة سلبية بين اللعب المتكرر وعناصر الرفاهية الذاتية من خلال اليقظة الذهنية لدى الأفراد على وجه التحديد, وأوضحت الأبحاث أيضا التأثير الضار للألعاب المتكررة على الرضا عن الحياة والعاطفة السلبية والصحة البدنية والنفسية من خلال تأثيرها الضار على العاطفة الإيجابية (Mettler, et al., 2020, p.732).

حيث تعد "الرفاهية الذاتية" Subjective well-being هي "الإدراك الشخصي والخبرات الإيجابية والسلبية للاستجابات العاطفية, وهي تقييمات معرفية محددة للرضا عن الحياة". وتعرف أيضا بأنها "التقييمات المعرفية والعاطفية للشخص ولحياته أو حياتها" (Proctor, 2014, p. 6437). وتمثل الرفاهية الذاتية أيضا مشاعر الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة, بعكس الأشخاص الذين

يتصفون بالحزن والغضب والبأس (العبودي وصالح, 2018, ص. 197). حيث إن الرفاهية الذاتية تعكس تقييم الأفراد لحياتهم والرضا عنها في بعض مظاهرها مثل (العمل, العلاقات الإجتماعية, الابتكار, الصحة, المعنى والهدف). وتشير أيضا إلى ما يفكرون به وكيف يشعرون تجاه حياتهم, وإلى الاستنتاجات المعرفية والإنفعالية التي يصلون إليها عندما يقومون بتقييم ذاتهم ووجودهم (رضوان, 2018). وأكد "حسن والخولي" بأن "شعور الطلبة بالرفاهية الذاتية يقودهم نحو الشعور بالسعادة والرضا والعافية الجسدية" (حسن والخولي, 2020, ص. 289).

وإن قضاء الشباب أوقاتا طويلة في استخدام الإنترنت وإستمرار هذا النشاط لديهم يسبب بهدر الوقت عندما يكونون متصلين عبر الإنترنت, مما يفقدتهم الحيوية والنشاط العام والقدرة على ضبط النفس. والترفيه عن أنفسهم والإبتعاد عن القيام بإنجاز الأعمال اليومية تجاه عملهم ودراساتهم وعلاقاتهم الإجتماعية سواء مع أفراد الأسرة والزملاء والأخرين من حولهم (المسعد, 2020, ص. 39).

فقد أشارت "السيد" (2020, ص. 314) في دراستها بأن إنهماك الطلاب في ألعاب الإنترنت يفقدون قيمة الحياة ويجعلهم يفقدون تقديرهم لذاتهم, وإن إنخفاض تقدير الذات يجعلهم ينخرطون في العالم الافتراضي ليُعبروا عن أنفسهم من خلاله. وعلى العكس من ذلك فالطالب الذي يحقق مستوى عالي من الرفاهية الذاتية بإمكانه تحقيق مستوى عالي أيضا من الكفاءة في الإنجاز الأكاديمي والتحصيل العلمي وأداء الواجبات, ويتمتع بمستوى كبير من الثقة بالنفس وشعور عدواني أقل ويتعد عن التمرکز حول الذات (حسن والخولي, 2020, ص. 289).

ويرى الباحثان بأن الأنتشار والتطور السريع والهائل في مجال تكنولوجيا الالعب وخاصة مع زيادة إستخدامات الإنترنت المتعددة, وما شهده العالم من تطور كبير عبر التحسينات الفائقة الجودة والتي حصلت مع الأجهزة الألكترونية كالحواسيب (الكومبيوترات) والهاتف المحمول والشاشات الذكية. فقد ساهم ذلك بفتح المجال في تعدد الإستخدام لدى الشباب الجامعي في مختلف مجالات الحياة. وخاصة فيما يتعلق بممارسة ألعاب الإنترنت والترفيه وغرف الدردشة وشبكات التواصل الإجتماعي. وقد يسبب ذلك التغيير الرقمي الهائل عبر تلك الوسائل على حياة طلبة الجامعة وعلى رفاهيتهم, وقد يساهم في ظهور العديد من الإضطرابات النفسية لديهم. فعلى الرغم من تزايد الطلب على استخدام الإنترنت خلال الأعوام القليلة الماضية من قبل المواطنين, وتنوع الإستخدامات المتعلقة بالشبكة وخصوصا إنتشار الكثير من ألعاب الإنترنت مما جعلهم يتعلقون بها بل ويدمنون عليها بشكل كبير من خلال الإستمرار في ممارستها.

وقد جاءت فكرة هذا البحث لإلقاء الضوء على واقع ممارسة ألعاب الأنترنت وإضطراباتها ومدى انتشارها لدى طلبة الجامع. من خلال التساؤلات التالية: هل يوجد إنتشار لألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعة؟ وما مدى إنتشار إضطراب ألعاب الإنترنت لديهم. وهل توجد علاقة إرتباطية بين إضطراب ألعاب الأنترنت والرفاهية الذاتية, وما مستوى تنبؤ إضطراب ألعاب الأنترنت بالرفاهية الذاتية.

1.2. أهمية البحث:

أدى زيادة الطلب على استخدام الإنترنت والتكنولوجيا الحديثة إلى زيادة ممارسة ألعاب الإنترنت، وإلى سرعة إنتشارها بين الشباب والمراهقين، حيث تعد ممارسة هذا النوع من ألعاب كوسيلة ترفيهية لديهم، وقد أصبحت جزءاً مهماً من هواياتهم اليومية، وقد تقود هذه الأنواع من الأنشطة الترفيهية عبر الإنترنت بالنهاية إلى الإدمان (Zeliha, 2019, p. 465). حيث تشكل ظاهرة إنتشار هذه الألعاب اليوم والتي تشغل بال الآباء والأمهات لأنهم قلقون إزاء الآثار الضارة على الصحة والسلامة العقلية والبدنية لأبنائهم، وأن أولياء الأمور والتربويين في نفس الوقت في حيرة من أمرهم تجاه القواعد التي يجب أتباعها من حيث ترشيد الاستخدام والغموض المترتب على إستخدام هذه التقنيات من قبل الأبناء نتيجة لتطورها السريع والهائل بسبب الزيادة الحاصلة في الإنتاج من قبل كبرى الشركات في العالم (بكار, 2017, ص. 12-15).

وقد تغير هذه التقنيات أسلوب الطلبة في التعليم وهو تغيير ليس نحو الأحسن على المدى البعيد. بحيث يستخدم الطلبة هواتفهم النقالة أثناء المحاضرات لأسباب لا تمت بالمحاضرة نفسها بصلة، قد تصل إلى (10) مرات في المحاضرة الواحدة التي تكون مدتها ثلاث ساعات، وقد تصل أحيانا إلى (30) دقيقة عند بعضهم (إل كوتشر, 2020, ص. 17-18). وتؤثر هذه السلوكيات بالتالي في القدرات لدى الشباب على الإنجاز الأكاديمي العالي والفضل لدى البعض منهم في أكمل واجباتهم الدراسية وبالتالي قد تنتهي حياتهم الدراسية بالفضل أو ترك المدرسة والجامعة، وهم بسبب إدمانهم على الإنترنت يعانون الكثير من المشكلات المتعلقة في حياتهم كالأسرة والدراسة والعمل والعلاقات الإجتماعية خارج البيت ودخله (المسعد, 2020, ص. 2).

فمن يتتبع الواقع الإجتماعي يدرك مدى خطورة الوضع الذي يمر به أبناء المجتمع. ففي هذا الصدد أجريت العديد من البرامج التلفزيونية وإنتشرت الأخبار والتقارير الصحفية عبر وسائل الإعلام جاءت لتحذر من خطورة إنتشار هذه الألعاب وعدم السيطرة عليها من قبل الأسرة، وكشفت هذه التقارير عن الكثير من الاحداث والمشكلات التي إرتبطت بممارسة هذه الألعاب. فقد ظهرت العديد من المشكلات النفسية والإجتماعية والتي أثرت وبشكل سلبي على الحياة الشخصية والإجتماعية لدى أفراد المجتمع، مما قد تؤثر على الجوانب الإيجابية والشخصية والسلوكية لديهم.

أما فيما يخص طلبة الجامعة فمن وجهة نظر الباحث، فقد تساهم الممارسة المفرطة لهذه الألعاب إلى تدني مستواهم الدراسي وقابليتهم على الإنجاز الأكاديمي والتحصيل العلمي وتساهم في تدني مستوى رفاهينهم الشخصية وعلاقاتهم الإجتماعية مع الآخرين. مما يدعونا كمربين وتدرسيين وأساتذة جامعات ومهنيين ومرشدين نفسيين وإجتماعيين إلى الإهتمام وضرورة التدخل السريع والتوسع أكثر في دراسة تلك الظواهر، ودراسة تلك الجوانب المهمة من حياة أبنائنا الطلبة من النواحي النفسية والعقلية والصحية وتقديم العون لهم مباشرة، وتقديم المقترحات العلمية للجهات المعنية لوضع الحلول المناسبة للتخفيف من آثار الظواهر السلبية وتدعيم الجوانب والمظاهر الإيجابية لديهم.

وتأتي أهمية هذا البحث من أهمية المتغيرات التي سيتم دراستها حيث ستسهم بإضافة جديدة لدى الباحثين لما تتناوله من موضوعات مهمة، وكذلك لأهمية الشريحة التي سيتم تناولها في الدراسة لما لهم من تأثير على المجتمع في المستقبل، وتأتي أهمية البحث أيضا من حيث الإفادة من نتائج البحث في الإرشاد النفسي والصحة النفسية والعقلية لوضع برامج ارشادية لمواجهة المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة مستقبلا. وتأتي أهمية هذا البحث من خلال:

الأهمية النظرية:

- 1_ ندرة البحوث التي تناولت متغيرات البحث مجتمعة على مستوى المنطقة وعلى الصعيد المحلي في حدود ما تم الإطلاع عليه من قبل الباحثان، مما يجعله مساهمة جديدة في مجال البحوث النفسية. وحث الباحثين في المجالات المختلفة على رصد مثل هذه المشكلات ودراستها ووضع البرامج اللازمة لمواجهتها.
- 2_ تأتي أهمية هذا البحث من الناحية النظرية من أهمية الشريحة التي تم تناولها في البحث وهم طلبة الجامعة وما لهم من تأثير قوي على المجتمع.

الأهمية التطبيقية:

- 1_ إعداد مقياس الرفاهية الذاتية حيث تتوفر في الخصائص السيكومترية الجيدة لقياس هذا المتغير النفسي على ضوء علم النفس الإيجابي. وكذلك تقنين مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت. والعمل على استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين.
- 2_ يمكن أن تساهم نتائج هذا البحث المؤسسات ذات العلاقة والجامعات على النهوض في واقع الشباب الجامعي والعمل على برامج الدعم النفسي لديهم.
- 3_ من خلال النتائج التي سيخرج بها هذا البحث يمكن توجيه أنظار الباحثين مستقبلا في وضع برامج إرشادية تساهم في تنمية إمكانيات وقدرات الطلبة في مواجهة الصعوبات التي تواجههم في مسيرتهم العلمية، من خلال رفع مستوى الرفاهية الذاتية والحد من الإضطرابات التي تصيبهم في شتى مجالات الحياة.

3.1 أهداف البحث: ويهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- مدى إنتشار ألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعة.
- مدى إنتشار اضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى اضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى اضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني).

- التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (علمي – إنساني).
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (إضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية) لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

4.1. حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعات إقليم كوردستان – العراق، محافظة أربيل (الجامعات الحكومية) للعام الدراسي 2020-2021 من الذكور والإناث ومن التخصصات العلمية والإنسانية.

5.1. تحديد المصطلحات:

5.1.1. اضطراب ألعاب الإنترنت **Internet Gaming disorder** :

يعرف "إضطراب ألعاب الإنترنت" (IGD) "Internet gaming disorder" على أنه المشاركة المفرطة في ألعاب الإنترنت والتي تؤدي إلى إختلال سلوكي وعقلي وذهنى كبير. ويسمى أيضا إدمان ألعاب الإنترنت **Internet gaming addiction**، وألعاب الإنترنت القسرى **Compulsive Internet gaming**، وإدمان الألعاب على الهواء **online gaming addiction** (Aiken, M., 2016, p. 355).

ويشار إليه أيضا على أنه "الاستخدام الإشكالي والمفرط لألعاب الفيديو عبر الإنترنت" كما تم تقديمه في أحدث إصدار من الدليل التشخيصي والإحصائي للجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)، الإصدار الخامس (DSM-5) في القسم الثالث تحت عنوان بحاجة إلى المزيد من الدراسات (Hawi & Samaha, 2017, p. 1). وقد إعتد الباحثان التعريف النظري للجمعية الأمريكية للطب النفسي وكما جاء في (Pontes et al., 2014 ؛ Hawi & Samaha, 2017).
التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال الإجابة على فقرات مقياس إضطراب ألعاب الإنترنت المعتمد في هذه الدراسة.

5.1.2. الرفاهية الذاتية **Subjective well-being** :

يُعرف مفهوم "الرفاهية الذاتية" **Subjective well-being (SWB)** على أنه التحليل العلمي للكيفية التي يُقيم بها الناس حياتهم في الوقت الراهن. وتتضمن هذه التقييمات ردود أفعال الناس العاطفية تجاه الأحداث، الحالات المزاجية، والأحكام التي يشكلونها حول الرضا عن الحياة، والوفاء، والرضا عن

مجالاا مثل الزواج والعمل. وفعلق مفهوم الرفاهفة الذاآفة بءراسة ما فسمى بالسعادة أو الرضا عند الناس العاءفبن (Diener, et al., 2003, p. 404). وآرى "وئبرك وآران" بأن الرفاهفة الذاآفة "هف حالة ذهنفة ففابفة بشكل طففف فآضمف آارب الففة بأكملفا. وآفاا عاءة من آلال الأسلأة المآعلقة بالرضا عن أهم المجالات فف الففة، مثل "العلافاا الشآصفة ومسآوى المعفشة والسلامة"، وآمآل الرفاهفة الذاآفة أفضا على آقففماا الأحكام العاطففة والمعرففة للناس فف الففة (Weinberg, et al., 2016, p.2). وفعرف البآآآن "الرفاهفة الذاآفة" على أنها الأحكام الآف فطلقفا الفرد على ذآفه والآف فمكن أن فقفم من آلالها مءى رفاه عن الففة الآف فعفشها، وإآآباره لمشاعر الرفاهفه والسعادة والسلامة فف الففة من عءمها ومءى آقبله لنفسه وقبوله من قبل الآآرفن. وفعكون من أربع أبعاد أو مجالات آقفم مسآوى الرفاهفة الذاآفة وهف (الرضا عن الففة، الإآزان العاطفف والذف فآمآل بالآآآرفاا الففابفة والآآآرفاا السلبفة، العلافاا الإآآماعفة، والصآة والسلامة الجسءفة).

الآرفف الإآرانف: هف الءرآة الآف فآصل علفها طلبة الجامعة من آلال الإفاة على فقرآا مقفاس الرفاهفة الذاآفة المعد فف هذه الءراسة.

2. الخلففة النظرفة:

2.1. إضطراب ألعاب الإنآرنفآ Internet Gaming disorder:

على مءى الأوام القلفة الماضفة، زاد القلق لءى البآآآف فف آمفع أنحاء العالم آول موضوعآا آآصل "بإءمان الألعاب". وقد إآآرآ الكآفر منهم وكذلك الهفئاا الرسمىة "كالجمعة الأمريكية للآب النفسف" [APA] آوآف الأطر النظرفة والإآماع من أجل الآقفم المناسب لآآآفص إءمان الألعاب. وكان من المقرر إآآبارها ظاهرة سررفرفة مسآقلة فف المسآقبل. فعلى الرغم من آزاف البآآآ آول السلوك القسرف للألعاب، فقد فآآ المجال أكآر للآآآفص من آلال إسآآءام معاففر مآآلفة ورفر مآسقة ورفر موحءة لآقفم وآآفف ممارسة اللعب الإشكالف أو المسبب للإءمان (Pontes et al., 2014, p. 1).

وقء آاءآ الءعوة الآف قءمآها الجمعة الأمريكية للآب النفسف للبآآآف لبذل آهوء أكبر لفهم هذه المشكلة لآرض آآآفص أعراض إضطراب الألعاب وإربااطآها النفسية والاجآماعفة. وفعبئف بعض البآآآف وآهآا نظر مآآلفة آول آصور المشكلة، وفعنظرون إلى الإضطراب كإءمان فعفافش مع أعراض نفسفة مآعدة آآرى. فف آفن فرى آآرون بأنه نوع من السلوك رفر القاءر على الآكفف مآ آبئفه للآعامل مع العءفد من المشكلاا الشآصفة (Cheng, et al., 2018, p. 153). وقد ناقش العلماء على مءى السناوا الماضفة آول الكآفر من آوانب الإءمان على الإنآرنآ كآآسوق، والعمل، والمآآآاا، والآنس، وألعاب الففءفو. لا فمكن آصنفها على أنها إءمان آقفف. ومآ إآراء

المزيد من البحوث ومناقشات علمية حول ما إذا كان إدمان الألعاب موجودا بالفعل (Pontes, & Griffiths, 2014, p. 1).

2.2. التوجه النظري في تفسير اضطراب ألعاب الإنترنت:

2.2.1. فرضية الاعتلال المشترك Comorbidity hypothesis: تقترح هذه الفرضية بأن "اضطراب ألعاب الإنترنت" IGD يرتبط وبشكل أساسي مع مجموعة من المشكلات النفسية وتدني الرفاهية النفسية لدى الفرد. حيث تعتمد هذه الفرضية على نظرية المرض الخاصة باختيار الوسائط وتأثيراتها، والتي تصور هذا الاضطراب على انه نوع من الباثولوجيا pathology أو الإدمان. حيث تشق هذه النظرية المرض من الأدلة التجريبية التي تظهر لدى الاشخاص الحاملين لأعراض [IGD] من حيث مشاركة أعراض نفسية وآليات بيولوجية عصبية مماثلة مع مواد أخرى أو إدمان سلوكي. وخاصة عندما يتم منع الأفراد المصابين بالإدمان من اللعب، فإنهم يعانون من أعراض الانسحاب مثل التهيج والأفكار المتكررة المتعلقة باللعبة (Cheng, et al., 2018, p. 154).

2.2.2. الإتجاه الإجتماعي: ويرجع أسباب الإدمان على الإنترنت إلى ثقافة المجتمع ويمكن التحكم بهذه النوع من الإدمان من خلال التحكم بالمحيط الخارجي والثقافة التي يعيش فيها الفرد (الهاوري, 2021, ص. 95). وبما أن المجتمع وثقافته هما المسؤولان عن نمط الحياة التي يعيشها الفرد فإنهما يغذيانه بهذا النوع من الإدمان (بشيش, 2018, ص. 20). وترجع ذلك النوع من الإدمان إلى العزلة الناتجة عن الإفراط في ممارسة الألعاب الإلكترونية (مصطفى, 2020, ص. 287).

2.2.3. التفسير البايوكيميائي العصبي للإدمان على الإنترنت: يرجع هذا الإتجاه بأن ممارسة وإدمان الألعاب يساهم في أستثارة وتنشيط مادة الدوبامين في المخ، ويؤدي بدوره إلى حالة من النشوة تشبه كما هو الحال مع متعاطي المخدرات (مصطفى, 2020, ص. 287). وتشير الأبحاث في مجال التصوير العصبي إلى أن إدمان ألعاب الإنترنت يشترك في أوجه تشابه مع أنواع أخرى من الإدمان. فالأبحاث التجريبية أثبتت وجود إرتباطات بيولوجية عصبية لإدمان ألعاب الإنترنت ساهمت في تشخيص مبدئي له، وتؤكد الأبحاث من جهة أخرى أيضا على ضرورة التعمق في فهم أكثر شمولية للسياقات والتشخيص والممارسات المرتبطة بهذه الألعاب (Kuss, 2013, p. 125).

2.3. الرفاهية الذاتية Subjective Well-being:

هناك زيادة واضحة من قبل الباحثين والعلماء على الصعيد العالمي أخذوا يهتمون بدراسة مجال الرفاهية الذاتية، من خلال أهميتها في الحياة الأكاديمية للطلبة الجامعيين. فإن المؤسسات التعليمية لا تقوم على التعليم التقليدي وتحقيق الكفاءة العلمية فقط، بل يأتي دورها أيضا من خلال توفير الوسائل والفرص التي تساعدهم على تحقيق الرفاهية الذاتية والثقة بالنفس وتحقيق السعادة ومواجهة التحديات في مجال الدراسة (حسن والخولي, 2020, ص. 268). ويستطيع كل من الأهل والمعلمين وأساتذة

الجامعة من خلال الرفاهية التطورية أن يقوموا بدور فعال عن طريق تشجيع الأطفال والمراهقين والشباب على إكتشاف الكثير من الأنشطة والأدوار والتعرف على إمكانياتهم ومساعدتهم على إختيار الأهداف التي تعبر عن ذاتهم (يونس, 2015, ص. 127).

وبما أن الرفاهية الذاتية هي أحد مقاييس جودة حياة الفرد والمجتمعات. فقد ناقش الفلاسفة طبيعة الحياة الطيبة منذ الأزل، فعلى مدى آلاف السنين يحاول المفكرون والفلاسفة تعريف السعادة والبحث حول معنى الحياة الطيبة (Diener, et al., 2003, p. 405).

ومن الإهتمامات والتساؤلات الأساسية التي يهتم بها المنظرون في كل من علم النفس والفلسفة هو التركيز على مكونات نوعية الحياة وجودتها، من خلال التركيز على مكونين أساسيين كان هدف المنظرين في هذا المجال هما الرفاهية النفسية Psychological Well-being والرفاهية الذاتية Subjective Well-being (يونس, 2015, ص. 131). وبما أن هنالك مجموعة من المفاهيم النظرية التي ساهمت في فهم الرفاهية الذاتية من خلال الإهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية للرفاهية في علم النفس الإنساني. وتأثيرات بعض العوامل الخارجية بشكل كبير على مستويات الرفاهية الذاتية كالمزاج والتكيف مع الظروف، والسعي نحو تحقيق الأهداف (Diener, et al., 2003, p. 405).

لذا فإن دراسة متغيرات نفسية كالرفاهية الذاتية هي محاولة للكشف من خلال التحليل العلمي الدقيق للكيفية التي يقوم الناس من خلالها بتقييم حياتهم أو كيف يختبرون تجاربهم في الحياة (maddux, 2018).

2.4. النظريات التي فسرت الرفاهية الذاتية:

2.4.1. النظريات الهادفة في تحديد الرفاهية الذاتية: لقد أشار "دينر وآخرون" (Diener et al, 2000) إلى أن للرفاهية الذاتية مجموعة من المكونات أو المجالات وهي: "المكون الوجداني" والذي يشير إلى وجود الإحساس وتوفر المشاعر الإيجابية والذي يتكون من بعدين أساسيين هما المشاعر الإيجابية أو فقدان أو عدم وجود التأثيرات السلبية والذي بدوره يشير إلى الشعور بالوجود والكينونة والإحساس بالرضا والإنجاز في الحياة. و"المكون المعرفي" وهي التقييمات التي يصدرها الفرد على مدى جودة الحياة التي يحياها بسلبياتها وقسوتها من جهة وإيجابياتها وحلوها من جهة أخرى. ويعد مكون أو بعد الرضا عن الحياة من المكونات المعرفية للرفاهية الذاتية. في: (زناد وأميرالدين, ص109) وإن الرفاهية الذاتية تشير إلى التناقض بين الوضع الحالي وما يعتقد ليكون معيارا مثاليا. ويعتبر الجانب الوجداني من العوامل المؤثرة في الرفاهية الذاتية بما يتضمنه من مشاعر، وعواطف، وأمزجة، وانفعالات، ويجب أن يكون هناك توازن بين الإيجابيات والسلبيات، لأن لها تأثير في رفاهية الأفراد الذاتية، والحقيقة إن الأفراد الذين يبلغون عن مستويات أعلى من الرفاهية الذاتية تميل إلى إثبات مستويات أعلى من الإبداع (الطنطاوي, ص. 3).

2.4.2. النظريات التطورية: يقترح أصحاب نظرية النشوء والتطور بأن السعادة نتجت من خلال حالات وأنشطة ساعدت الإنسان على البقاء. ويؤمنون بالقيمة التطورية للإنفعالات السلبية (كالخوف والغضب والقلق)، والتي ساعدت أسلافنا على التفاعل والتكيف مع التهديدات والمخاطر البيئية. وأن الإنفعالات الإيجابية ساهمت في إثارة الأفكار والأفعال الخاصة والتي أتاحت لهم بناء أفكار نفسية وإجتماعية وبدنية إيجابية. وأن هؤلاء الأفراد استطاعوا أن يكتشفوا البيئة التي يعيشون فيها بكل ثقة مما ساعدهم على تحقيق أهداف جديدة وبناء علاقات إجتماعية مهمة، ساهمت في دعم مشاعرهم الذاتية بشكل إيجابي مما ساعدهم على رفع قيمة الرفاهية الذاتية لديهم. ويرى أصحاب هذه النظرية بأن إشباع الحاجات النفسية البيولوجية الأساسية كالأمن النفسي والمأوى والروابط الإجتماعية وتنتج عن إشباع هذه الحاجات التطورية كمشاعر الرضا والرفاهية في الحياة. وأنه بغياب الأحداث السلبية لدى الأفراد يصبحون مهينين للمشاعر الإيجابية البسيطة لأنها تساعدهم على البحث والإكتشاف والتعلم والإختلاط الإجتماعي (يونس، 2015، ص. 121 - 122).

2.5. الدراسات السابقة المتعلقة بإضطراب ألعاب الإنترنت:

2.5.1. دراسة "هاوي وآخرون" (Hawi, et al., 2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إضطراب ألعاب الإنترنت وعادات النوم والتحصيل الأكاديمي لدى المراهقين. من خلال توزيع إستبيان إضطراب ألعاب الإنترنت والمعلومات الديموغرافية الخاصة بالمقياس. على عينة بلغت (524) طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية في لبنان. أظهرت نتائج الدراسة: بأن معدل إنتشار إضطراب ألعاب الإنترنت لدى العينة قد بلغ (9.2%). وكذلك أظهر تحليل الانحدار المتعدد بان الإضطراب كان مرتبطا مع قلة النوم بمعدل (5) ساعات في اليوم لدى المضطربين، مقابل (7) ساعات لدى اللاعبين العاديين. وإنجاز أكاديمي منخفض ودون المتوسط لدى اللاعبين الأصغر سنا من بين اللاعبين المضطربين.

2.5.2. دراسة "جينك وآخرون" (Cheng, et al., 2018): هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقات الارتباطية بين كل من أعراض إضطراب ألعاب الإنترنت وأربعة متغيرات أساسية تشمل كل من (المشكلات النفسية، المشكلات الشخصية، الرفاهية النفسية، والرفاهية الذاتية). وتم مقارنة حجم هذه الارتباطات عبر ثقافات متعددة ضمت (20) دولة شملت (84) عينة مختلفة بلغت عيناتها (58834) مشاركا. وأظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية معتدلة القوة بين كل من أعراض إضطراب ألعاب الإنترنت والمشكلات النفسية عبر الثقافات، مما يوفر بعض الدعم لعالمية فرضية الاعتلال المشترك. كما أوجدت ارتباطا إيجابيا أقوى بين أعراض الإضطراب والمشكلات الشخصية. كذلك وجود ارتباط عكسي ضعيف بين أعراض إضطراب ألعاب الإنترنت وكل من العلاقات الشخصية الجيدة والمشكلات النفسية مقابل الرفاهية النفسية والشخصية.

2.5.3. دراسة "زليها" (Zeliha, 2019): كان الغرض من إجراء هذا البحث هو التعرف على العلاقة الإرتباطية والتنبؤ بين كل من اضطراب ألعاب الإنترنت بمستويات الإدمان على الإنترنت والشعور بالوحدة لدى المراهقين، بلغت عينة الدراسة (406) من الطلبة المراهقين من مدارس مختلفة في أنقرة تم إختيارهم بطريقة العينات العشوائية. أشارت نتائج البحث بأن المتغيرات التي تتنبأ بإضطراب ألعاب الإنترنت شملت إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة، وإن الوحدة قد تنبأت بشكل كبير بإدمان الإنترنت.

2.6. الدراسات السابقة المتعلقة بالرفاهية الذاتية:

2.6.1. دراسة "ماتلر وآخرون" (Mettler, et al., 2020): هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في تأثير اليقظة الذهنية على العلاقة بين الألعاب الإشكالية والرفاهية الذاتية. وقد أفترضت بأن الألعاب الإشكالية ستكون مرتبطة بشكل عكسي بكل من اليقظة الذهنية والرفاهية الذاتية. لدى عينة عبر ثقافية من (كندا، الولايات المتحدة، وبلدان أوروبية، وآسيا). بلغت (514) لاعبا شملتهم الدراسة بعمر أكثر من (18) عاماً، أفاد (75.5%) بأنهم مسجلون حالياً في الجامعة ويمارسون الألعاب بشكل متكرر. من خلال إستطلاع إلكتروني عبر الإنترنت. أشارت النتائج بأن اليقظة الذهنية توسطت بشكل سلبي جزئياً في العلاقة بين اللعب الإشكالي وكل من الرضا عن الحياة والعاطفة السلبية بينما تتوسط بشكل إيجابي تماماً بين الألعاب الإشكالية والعاطفة الإيجابية، مما يشير إلى أن اليقظة الذهنية قد تكون مفيدة سريرياً في الوقاية والتدخلات في الألعاب. وأن اليقظة الذاتية يمكن أن ترتبط بشكل إيجابي مع الرفاه الشخصي العام. وأنه عندما يتم التحكم في عدد الساعات التي يقضيها اللاعب أسبوعياً في ممارسة الألعاب، فإن اليقظة الذهنية من شأنها أن تتوسط العلاقة بين الألعاب الإشكالية والرضا عن الحياة، والعاطفية الإيجابية والعاطفة السلبية.

2.6.2. دراسة (محمد وآخرون, 2020): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية الذاتية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق في المتغيرات الديموغرافية. قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاهية الذاتية وتم تطبيقه على عينة البحث المكونة من (60) طالباً وطالبة من جامعة عين شمس. وقد أتمدت على المنهج الوصفي الإرتباطي. أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين متغيرات البحث، مع وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الرفاهية الذاتية فيما يخص الجنس ولصالح الإناث، ولم توجد فروق فيما يخص متغير الأختصاص (علمي أدبي) لدى عينة البحث. مع وجود فروق دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الرفاهية الذاتية فيما يتعلق بالمرحلة الدراسية وكانت لصالح المرحلة الرابعة.

2.6.3. دراسة (علي, 2021): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الهناء الشخصي (الرفاهية الذاتية) والإستخدام الحكيم للإنترنت، لدى عينة من المراهقين والراشدين، وقد تكونت العينة من (600)

فردا بمتوسط عمري قدره (22,76) عاما، وقد إعتمدت المنهج الوصفي الإرتباطي. من خلال تطبيق مقياس الهناء الشخصي عليهم. أظهرت نتائج البحث إلي وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الرضا عن الحياة والمشاعر السارة والاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة البحث. بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المشاعر الغير السارة والاستخدام الحكيم للإنترنت.

3. منهج البحث وإجراءاته

3.1. منهج البحث

لغرض التحقق من أهداف البحث إتبع الباحثان المنهج الوصفي الإرتباطي. لغرض التعرف على الفروق وإيجاد العلاقة الإرتباطية بين متغيرات البحث (إضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية).

3.2. مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة الجامعات في محافظة أربيل في إقليم كوردستان - العراق الجامعات الحكومية حصرا للعام الدراسي (2021 - 2022) والبالغ عددهم (53743) طالبا وطالبة موزعين على خمسة جامعات في محافظة أربيل. وكما موضح في الجدول رقم (١).

جدول (1) يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث بحسب الجامعات

ت	الجامعة	الجنس	
		ذكور	إناث
1	جامعة صلاح الدين - أربيل	10488	13979
2	جامعة هولير الطبية	1329	2358
3	جامعة كويه	2746	2405
4	جامعة سوران	2870	3140
5	الجامعة التقنية أربيل	6191	8237
	المجموع	23624	30119
	المجموع	24467	24467

3.3. عينة البحث:

كان لابد من توفر العينات المناسبة من بين طلبة وطالبات الجامعة وخاصة الذين يمارسون ألعاب الإنترنت. وقد إعتمد الباحثان في إختيار عينة البحث على أسلوب العينات القصدية Purposive Sample وهي العينة التي يتعمد أو يتقصد الباحث إختيار مفرداتها لأنه يعتقد أنها تمتلك بيانات مفيدة لبحثه. لذا تم الإستعانة بمجموعتين من العينات، حيث بلغت العينة الأولى (210) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وكان الغرض منها هو إستخراج الخصائص السيكمترية من خلال توزيع (أدوات الدراسة) مقاييس البحث ورقيا. بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (450) من طلبة الجامعات الحكومية في محافظة

أربيل، تم إختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث من خلال توزيع مقاييس البحث عن طريق المنصة الألكترونية (Google form).

3.4. أدوات البحث:

3.4.1. مقياس إضطراب ألعاب الإنترنت (Internet Gaming Disorder (IGD

بعد الإطلاع على الأدب النظري والبحوث والدراسات النفسية السابقة والمفاهيم المتعلقة بهذا المتغير والتعرف على أبعاد ومجالات مقياس (إضطراب ألعاب الإنترنت)، والتعرف على الأعراض الخاصة بهذا الإضطراب على وفق معايير التشخيص النفسي بالرجوع إلى التصنيف الدولي الخامس في (DSM-5) التابع للجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA). وبما أنها أوصت بتبني معايير موحدة لدراسة هذه الظاهرة. ولغرض تحقيق أهداف البحث تطلب الأمر الإعتماد على مقياس يتناسب مع متطلبات الدراسة الحالية ومجتمع البحث وعينته. لذا قام الباحثان بتبني مقياس IGD.S المُعرب في المراجعة البحثية (Hawi & Samaha, 2017)، والمعتمد من قبل الجمعية الأمريكية للعلوم النفسية APA والمكون من (20) فقرة تقيس مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت بالإعتماد على معايير التصنيف. مع الرجوع إلى المقياس الأصلي باللغة الإنجليزية (Pontes, et al., 2014)، حيث قام مجموعة من الباحثين بأعداد هذا المقياس بالرجوع إلى معايير التشخيص في (DSM-5)، والإعتماد على المعايير الستة لنموذج "Griffiths" لمكونات الإدمان. وتتمثل معايير مكونات الإدمان في: (البروز - السيطرة Saliency، تعديل المزاج Mood modification، التسامح - التحمل Tolerance، أعراض الانسحاب Withdrawal symptoms، الصراع Conflict، والإنتكاسة Relapse) (Pontes, et al., 2014, p. 2)؛ الدهشان وسويلم، 2021، ص. 15 - 16؛ الزيدي، 2014، ص. 47). وهذه الأبعاد تشير إلى إضطراب ألعاب الإنترنت. حيث تعكس فقرات المقياس الأعراض التسعة لهذا الإضطراب. على إعتبار أن المستجيب الذي يسجل (71) درجة على المقياس يعد حاملا لأعراض إضطراب ألعاب الإنترنت.

لغرض التحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس قام الباحثان بعرض مقياس (إضطراب ألعاب الإنترنت) والمكون من (20) فقرة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الخبرة والإختصاص في علم النفس والبالغ عددهم (15) محكما. وبالإعتماد على ملاحظات وآراء المحكمين قام الباحثان بإستخراج النسبة المئوية لدلالة الفروق ونسبة الإتفاق من عدمها. حيث تم الإبقاء على جميع الفقرات التي حصلت على نسبة الإتفاق (80%) فما فوق. وكذلك إستخراج أقيام مربع كاي Chi-Square لمدى صدق فقرات المقياس حيث بلغت بين (5.4 - 15)، وقد أظهرت بأن جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.01) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (3.841)، وقد عدت جميع الفقرات صادقة في قياس إضطراب ألعاب الإنترنت وتم الإبقاء على جميع فقرات المقياس.

تعد عملية تصحيح المقياس عملية رقابية منهجية وفقا لمعايير وضعها خبراء الإحصاء الإجتماعي، لرصد مواطن الإضطراب أو عدمه في طريقة طرح الأسئلة كإعتماد سلم التدرج الخماسي والمسمى

بسلم "ليكرت" (عثمان، 2014، ص. 65). وقد تم وضع مفتاح التصحيح المناسب بحسب الإستجابات والتي تم إتمادها بحسب مقياس التقدير Rating Scales format. بحيث تكون الاستجابات عليها متدرجة الشدة (حسن، 2008، ص 179). وتكونت بدائل الاستجابات من (ينطبق علي دائما، ينطبق علي المقياس أثناء عرضه عليهم، وقد أعطيت الدرجات والموازن التالية (1, 2, 3, 4, 5). ويتم إحتساب الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة خلال إستجاباتهم في إختيار البديل المناسب أمام كل عبارة، وإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد على هذا المقياس هي (20) درجة، بينما أعلى درجة هي (100).

لغرض التحقق من دقة ترجمة مقياس (اضطراب ألعاب الانترنت ومقياس الرفاهية الذاتية) وترجمتها إلى اللغة الكوردية. قام الباحثان بعرض المقياسين على خبيرين من المتخصصين في اللغة العربية والكوردية، وبعد إجراء الترجمة إلى اللغة الكوردية، تم إجراء بعض التعديلات على بعض فقرات المقياسين لكي تتلائم مع البيئة المحلية لمجتمع البحث، مع مراعات الإبقاء على مضمون الفقرات وأن لا تفقد من محتواها الأصلي. وتم بعدها عرض النسختين على مختصين في مجال علم النفس لغرض التحقق من دقة ترجمة المقياس والمقارنة بين النسختين والعمل على إجراء التعديلات المناسبة. وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، عن طريق حساب معامل ارتباط "بيرسن" لدى أفراد عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (210) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وتمت مقارنة درجاتهم الكلية على كل فقرة من فقرات المقياس مع مجالات المقياس الستة. وقد أشارت النتائج بأن جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2): معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

البروز		تعديل المزاج		التسامح		أعراض الانسحاب		الصراع		الانتكاسة	
معامل ارتباط بيرسن	ت	معامل ارتباط بيرسن	ت	معامل ارتباط بيرسن	ت	معامل ارتباط بيرسن	ت	معامل ارتباط بيرسن	ت	معامل ارتباط بيرسن	ت
.790**	1	.724**	4	.861**	7	.816**	10	.831**	13	.761**	18
.806**	2	.882**	5	.876**	8	.799**	11	.689**	14	.724**	19
.890**	3	.815**	6	.708**	9	.760**	12	.780**	15	.791**	20
								.656**	16		
								.601**	17		

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق معادلة "كرونباخ ألفا Cronbach Alpha" حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية في مقياس "اضطراب ألعاب الإنترنت" (0.903)، أما بالنسبة لحساب قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة على مجالات المقياس فقد كانت تتراوح بين (0.629 - 0.767)، وبهذا يتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية وكذلك فيما يخص مجالات المقياس. وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3): يوضح قيم معاملات الثبات لمجالات مقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

المعامل ثبات (Cranach's Alpha)	المجالات
.767	البروز- السيطرة Saliency
.730	تعديل المزاج Mood modification
.747	التسامح - التحمل Tolerance
.701	أعراض الانسحاب Withdrawal symptoms
.754	الصراع Conflict
.629	الانتكاسة Relapse

3.4.2. مقياس الرفاهية الذاتية (SWB) Subjective Well-Being

قام الباحثان بإعداد مقياس الرفاهية الذاتية، وجاء ذلك بعد الإطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة والمصادر الخاصة بموضوع الرفاهية الذاتية، والإستعانة بالأطر النظرية العلمية ذات الصلة بهذا المتغير النفسي في مجال علم النفس الإيجابي. على الرغم من وجود عدد من المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بموضوع الرفاهية الذاتية وما يرتبط بها من متغيرات ومجالات، إلا أن الحاجة إلي وضع مقاييس جديدة وخاصة تتناسب مع متطلبات البحث وتتناول هذا المفهوم له أهميته العلمية. ومن خلال الإجراءات التي إتبعها الباحثان عندما تم عرض السؤال الاستطلاعي في الدراسة الإستطلاعية الأولية على مجموعة من طلبة الجامعة، وبعد مراجعة الأدبيات العلمية لغرض التعرف على مجالات المقياس وإعداد الفقرات المناسبة لكل بعد من أبعاد المقياس، فقد تم صياغة (46) فقرة موزعة على (4) أربعة أبعاد أو مجالات وهي (الرضا عن الحياة، التوازن العاطفي ويتمثل في "التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية"، العلاقات الإجتماعية، الصحة والسلامة الجسدية).

لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس الرفاهية الذاتية (SWB): تم عرض المقياس وفقراته ضمن كل مجال على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الإختصاص في علم النفس والبالغ عددهم (15) خبيراً. وعلى ضوء ما قدمه المحكمون على مقياس الرفاهية الذاتية من آراء تم إجراء اللازم، فقد تم حذف (4) فقرات من مجموع فقرات المقياس المكون من (46) فقرة، والتي لم تحصل على نسبة إتفاق بين المحكمين، فقد حذفت الفقرتين (5، 8) من البعد الثالث للمقياس مجال (العلاقات الإجتماعية). وكذلك تم حذف الفقرتين (2، 5) من البعد الرابع للمقياس أي مجال (الصحة والسلامة الجسدية)، وتم الإعتماد على النسبة المئوية (80 %) كمعيار لقبول الفقرة، وكذلك إعتماد قيمة مربع كاي Chi عند المقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (3.841). وتم الإبقاء على (42) فقرة بعد أن تم إجراء التعديلات المناسبة على الفقرات من حيث ما أيداه المحكمون على المقياس.

قام الباحثان بوضع مفتاح التصحيح المناسب لحساب الدرجات الخاصة بكل إستجابة من الإستجابات. وقد تم الإعتماد على حساب مقياس التقدير الخماسي. للإستجابات بحسب "ليكرت" وتكونت بدائل الاستجابات من (ينطبق عليّ دائماً، ينطبق عليّ غالباً، ينطبق عليّ أحياناً، ينطبق عليّ نادراً، لا ينطبق عليّ إطلاقاً). وذلك بالإعتماد على توصيات المحكمين على المقياس، وقد أعطيت الدرجات والموازن لكل فقرة. وراعا الباحثان حساب الدرجات الإيجابية والسلبية، وكما موضح في الجدول (4).

جدول (4): توزيع الدرجات على فقرات مقياس الرفاهية الذاتية

الفقرات	تسلسل الفقرات في المقياس	ينطبق علي دائما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي أحيانا	ينطبق علي نادرا	لا ينطبق علي إطلاقا
الفقرات الإيجابية	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,25,26,27,28,29,30,31,32,33,35,36,37	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	17,18,19,20,21,22,23,24,34,38,39,40,41,42	1	2	3	4	5

وقام الباحثان من التحقق من مدى صدق فقرات مقياس "الرفاهية الذاتية" عن طريق تمييز الفقرات بإتباع أسلوب المجموعتين المتطرفتين *Contrasted Groups*. حيث تعتمد هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى قسمين ثم تتم مقارنة متوسط الدرجات العليا والدنيا للمقياس (مجيد, 2014, ص. 114). وتم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة الخصائص السيكومترية البالغ عددها (210) من طلبة الجامعة تنازليا من الأعلى إلى الدرجات الأدنى، ثم أختيرت نسبة (27%) العليا و(27%) الدنيا لتمثلا المجموعتين المتميزتين، وهي أفضل نسبة يلجأ إليها الباحثون للمقارنة بين مجموعتين متباينتين من المجموع الكلي لدرجات المستجيبين على المقياس. وبما أن نسبة (27%) تمثل المجموعتين العليا والدنيا فإن عدد الإستمارات يساوي (114) بواقع (57) إستمارة لكل مجموعة، وإختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة تم تطبيق الإختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين. وعندما تم مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (112) وقد تراوحت القيمة التائية المحسوبة لفقرات المقياس ما بين (19.022 إلى 5.635) وهي قيم مميزة ودالة.

وكذلك قام الباحثان بإيجاد معاملات الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال في مقياس الرفاهية الذاتية عن طريق حساب معامل ارتباط "بيرسن" لدى أفراد عينة المكونة من (210) طالبا من طلبة الجامعة، وتمت مقارنة درجاتهم الكلية على كل فقرة من فقرات المقياس مع مجالات المقياس الأربع. وقد أشارت نتائج هذا الإجراء إلى أن جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). ما عدا الفقرة (32) من مجال (العلاقات الإجتماعية)، حيث لم تكن دالة عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96). ويتم حذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطنا (مجيد, 2014, ص. 114). وقد أُلغيت هذه الفقرة عند التطبيق النهائي للمقياس، وكما موضح في الجدول (5).

جدول (5): معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات مقياس الرفاهية الذاتية

الرضا عن الحياة		التوازن العاطفي		العلاقات الإجتماعية		الصحة والسلامة الجسدية	
معامل ارتباط بيرسن	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط بيرسن	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط بيرسن	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط بيرسن	تسلسل الفقرة
.613**	11	.507**	11	.464**	35	.509**	35
.608**	12	.472**	12	.549**	36	.487**	36

.413**	37	.526**	27	.527**	13	.557**	3
.491**	38	.421**	28	.491**	14	.575**	4
.804**	39	.564**	29	.458**	15	.559**	5
.637**	40	.693**	30	.416**	16	.610**	6
.454**	41	.531**	31	.482**	17	.658**	7
.802**	42	.353	32	.687**	18	.679**	8
		.630**	33	.693**	19	.679**	9
		.629**	34	.707**	20	.626**	10
				.566**	21		
				.531**	22		
				.545**	23		
				.630**	24		

تتعمد طرق حساب الثبات في المقاييس النفسية على فكرة معاملات الارتباط" (الداهري, 2008, ص. 190). ويمكن تطبيق معادلة (ألفا كرونباخ) على عينة الإجراءات من خلال الإستعانة بالحزم الإحصائية للعلوم النفسية والإجتماعية SPSS (عثمان, 2014, ص. 62). ولغرض التحقق من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق معادلة "كرونباخ ألفا Cronbach Alpha" وبلغت قيمة معامل الثبات الكلية لمقياس "الرفاهية الذاتية" (0.889), أما بالنسبة لحساب قيم معاملات ثبات مجالات المقياس فقد كانت تتراوح بين (0.712 - 0.826), وأشارت هذه النتيجة بأن مقياس الرفاهية الذاتية يتمتع بدرجة عالية من الثبات, وكذلك فيما يخص مجالات المقياس. وكما موضح في الجدول(6).

جدول (6): يوضح قيم معاملات الثبات لمجالات مقياس الرفاهية الذاتية

المجالات	معامل ثبات (Cranach's Alpha)
الرضا عن الحياة	.814
التوازن العاطفي	.826
العلاقات الإجتماعية	.721
الصحة والسلامة الجسدية	.712

تكون مقياس "إضطراب ألعاب الانترنت" بصورته النهائية من (20) فقرة تقيس ستة أبعاد أو مجالات للمقياس. فيما تكون مقياس الرفاهية الذاتية من (41) فقرة تقيس أربعة مجالات. وتم وضع مفتاح التصحيح المناسب وفقا لمقياس "ليكرت" المكون من خمس بدائل أو إستجابات للمقياس, وبعد التحقق من صدق ترجمة المقياسين وكذلك التحقق من الإجراءات السيكومترية التي قدمها الباحثان للتأكد من أن المقاييس تتمتع بخائص سيكومترية جيدة تجعلهما مؤهلان للتطبيق النهائي, قام الباحثان بصياغة ووضع التعليمات المناسبة للإجابة على الفقرات. وتم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث المكونة من (450) طالب وطالبة موزعين على الجامعات الحكومية في محافظة أربيل للعام الدراسي (2021-2022). من خلال توزيع ونشر الإستمارة الألكترونية (Google Form).

5. نتائج البحث و تفسيرها:

بعد الإجراءات التي إتبعها الباحثان في الدراسة الميدانية على عينة البحث الأساسية من خلال تطبيق المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة وإجراء التحليلات الاحصائية بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها البحث على وفق الأهداف.

5.1. الهدف الأول: التعرف على مدى إنتشار ألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعة.

أشارت نتائج توزيع الإستمارة الالكترونية عبر منصة (Google form) عندما تم طرح السؤال الرئيسي في الإستبيان (هل تمارس أو مارست ألعاب الإنترنت عبر الإنترنت خلال العام الماضي؟). فقد أظهرت نتائج الإستفتاء بأن عدد المشتركين الكلي والذين شاركوا في ملئ الإستبيان قد بلغ (1409) فردا من طلبة الجامعة, وإن الأفراد الذين أجابوا بنعم وأكملوا الإجابة على فقرات المقياس قد بلغت نسبتهم (31,9%), وهذا يشير إلى نسبة إنتشار ألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعة, وهؤلاء يمثلون عينة البحث الأساسية والتي بلغت (450) طالبا وطالبة من بين طلبة الجامعات الحكومية في محافظة أربيل.

5.2. الهدف الثاني: التعرف على مدى إنتشار إضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة.

أشارت الدراسات بأن إضطراب الألعاب يوجد لدى نسبة محددة لدى الأفراد وتختلف هذه النسب بحسب مقدار الوقت الذي يقضيه اللاعبون عبر هذه الأنشطة, أو يمكن أن تعود إلى نمط سلوكهم في اللعبة, أو المعايير المتبعة في تشخيص هذا الإضطراب. فقد اشارت نتائج هذه الدراسة بأن المشتركين في البحث وعددهم (450) طالبا من طلبة الجامعة, قد أظهرت نتائج الأستبيان بأن إضطراب ألعاب الإنترنت يوجد لديهم بنسبة (9.55%) وأن عينة الذكور قد سجلو نسبة أعلى بلغ (62.80%) مقابل عينة الإناث حيث بلغت النسبة لديهم (37.20%). وكما موضح في الجدول (7).

جدول (7): النسبة المئوية لمدى إنتشار إضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة

إضطراب ألعاب الإنترنت	حجم العينة 450	النسبة
الذكور	27	62.80%
الإناث	16	37.20%
المجموع	43	9.55%

وقد تكون هذه النتائج طبيعية بالمقارنة مع ما أشارت إليه البحوث والدراسات العالمية. بالنسبة لمدى إنتشار إدمان الالعاب بين الفئات المختلفة عبر الثقافات. فعلى الرغم من وجود إختلاف بين الدراسات حول مدى إنتشار وشيوع إضطراب العاب الإنترنت بصورة عامة. وقد يرتبط بالنسبة للجنس أكثر وبشكل متكرر مع الذكور كما جاء في دراسة (Severo, et al., 2020). وهذا ما أشارت إليه الجمعية الامريكية في DSM-5 بأن الذكور من المراهقين والشباب بشكل عام قد سجلوا معدلات أعلى مقابل معدل أقل لدى الإناث. ويقدر متوسط معدل إنتشار هذا الإضطراب بنسبة (4.7%) عبر العديد من

دول العالم، مع إنتشار يتراوح من (0.7% إلى 15.6%) (American Psychiatric Association, 2022, p. 916). وأشارت دراسة (Sigerson, et al., 2017) بأن التقديرات العالمية تشير إلى أن معدلات الإنتشار بين (5 إلى 8%) في أمريكا الشمالية، و(0.2 إلى 12%) في أوروبا، و (8 إلى 46%) في آسيا. وقد جائت نتائج هذه الدراسة متقاربة مع دراسة (Hawi, et al., 2018) حيث بلغت معدلات إنتشار إضطراب ألعاب الإنترنت (9.2%) في لبنان. بينما اختلفت مع نتائج الدراسة التي قام بها "سيفيرو وآخرون" (Severo, et al., 2020, p.532) بأن نسبة (38.2%) من أفراد العينة من طلبة المدارس والجامعات في البرازيل ظهر لديهم أعراض إضطراب ألعاب الإنترنت، وإن نسبة (18.2%) منهم لاعبون معرضون للخطر. بينما سجلت دراسة (Pontes et al., 2014) عن معدلات إنتشار الإضطراب بلغت (5.3%). وجائت النتائج مغايرة للدراسة التي قام بها (Przybylski, et al., 2017, p. 231)، حيث لم يبلغ أعراض الإضطراب أكثر من (2-3%) عندما أجروا دراسة على عينات عبر حضارية مختلفة وواسعة النطاق شملت المراهقين والشباب من عدة دول وهي (الولايات المتحدة، المملكة المتحدة، كندا وألمانيا). وقد تعود تلك النتائج إلى طبيعة الاختلافات في تلك المجتمعات من الناحية الثقافية والاقتصادية والاجتماعية. عن مجتمعات الشرق الأوسط وآسيا وأمريكا الجنوبية. وأن هذا الإضطراب ينتشر أكثر في البلدان الآسيوية مقارنة بأمريكا الشمالية وأوروبا.

5.3. الهدف الثالث: التعرف على مستوى إضطراب ألعاب الانترنت لدى طلبة الجامعة.

لغرض التحقق من هذا الهدف، تم استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T.Test) للتعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث البالغة (450) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (M= 62.3689) وبانحراف معياري قدره (SD=12.34839)، وبلغت قيمة المتوسط الفرضي (60). وبدرجة حرية (df= 449). حيث بلغت قيمة T (t= 4.069, p= 0.00<0.05)، وبما أن قيمة المتوسط الفرضي أقل من المتوسط الحسابي، وكذلك بلغت قيمة (p= 0.00) وهي أقل عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت ذو دلالة إحصائية، وأن أفراد عينة البحث ككل لديهم مستوى منخفض من إضطراب ألعاب الإنترنت. كما مبين في الجدول رقم (8).

جدول (8): نتائج الإختبار التائي والتعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig (2-tailed)	مستوى الدلالة
إضطراب ألعاب الإنترنت	450	62.3689	60	12.34839	4.069	449	0.00	دالة

ويرى الباحثان بأن الإستخدامات المتعددة للإنترنت لدى طلبة الجامعة أخذت بالزيادة وخاصة في الأونة الأخيرة, ويعود سبب ذلك إلى فترة الحجر الصحي خلال إنتشار حانجة كورونا وما بعدها وتبعات الإجراءات والتباعد الإجتماعي, حيث دخل الإنترنت إلى كل بيت وزاد الطلب عليه وخاصة في مجال التربية والتعليم من خلال التعليم الالكتروني وإستخدام المنصات الالكترونية المتعددة في التعليم عن بعد. وقد يلجأ بعض طلبة الجامعة إلى ممارسة الألعاب عبر الإنترنت في أوقات الفراغ. وقد يدمن بعضهم عليها وخاصة عندما يسرفون في ممارستها مما تسبب لديهم إضطراب اللعب. وبما أن الألعاب المرتبطة بالإنترنت تعد من أكثر وسائل الترفيه إنتشارا بين المراهقين والشباب فهم يمارسونها بشكل واسع ويستمتعون بها وتعد جزءا مفضلا لدى الكثيرين منهم, وقد يحاول البعض الهروب من الواقع من خلال الألعاب وتعد منفذا للتخلص من أعباء الدراسة.

فبحسب التقرير الصادر عن مركز معلومات شبكة الإنترنت الصينية (Cnnic report, 2018) يعتبر طلبة الجامعة هم الأكثر تعرضا لإدمان ألعاب الإنترنت. وأن معدل نمو هذه الألعاب بلغ (9.6%). وأن الشباب والمراهقين هم أكثر إستخداما لألعاب الإنترنت بالمقارنة مع شرائح المجتمع الأخرى (أحمد, 2020, ص. 887).

5.4. الهدف الرابع: التعرف على الفروق في إضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة بحسب متغيرات الجنس (ذكور - إناث), التخصص الدراسي (علوم إنسانية - علوم تطبيقية)

5.4.1. الجنس: لغرض التعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث بحسب متغير الجنس (ذكور- إناث), فقد تم إستخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test), وقد أظهرت النتائج بأن عينة الذكور البالغة (258) طالبا, حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور (69.4147), وإن الإنحراف المعياري (5.50155). بينما كانت عينة الإناث البالغة (192) من طالبات الجامعات. حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لديهن (52.9010) وكانت قيمة الإنحراف المعياري (12.67126), وبدرجة حرية (448), وكانت قيمة (t= 18.703, p= 0.00<0.05). وبما أن المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور أعلى من المتوسط الحسابي لدى عينة الإناث وإن قيمة (p= 0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية, وأن مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة الذكور أعلى مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة الإناث. وكذلك تشير قيمة معامل التأثير (effect size) إلى مستوى (1.69). فهذا يدل على أن إضطراب ألعاب الإنترنت له تأثير كبير على متغير الجنس. ولصالح الذكور. وكما موضح في الجدول رقم (9).

جدول (9): التعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت بحسب الجنس (ذكور - إناث)

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإلتحاف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig(2-tailed)	مستوى الدلالة 0.05
إضطراب ألعاب الإنترنت	ذكور	258	69.4147	5.50155	18.703	448	0.00	دالة
	إناث	192	52.9010	12.67126				

وتتفق نتيجة هذا الهدف مع دراسة (Severo, et al., 2020), ودراسة (Pontes et al., 2014). بأن الذكور هم الأكثر تعرضاً للإضطرابات المتعلقة بألعاب الإنترنت. وهذا ما أكدته الجمعية الأمريكية في DSM-5 بأن الذكور من المراهقين والشباب بشكل عام قد سجلوا معدلات أعلى مقابل معدل أقل لدى الإناث عبر عدد من الدراسات (American Psychiatric Association, 2022, p. 916). وقد أشارت عدد من الدراسات بأن الإضطراب المرتبط بألعاب الإنترنت ينتشر أكثر بين الذكور الذين تتراوح أعمارهم من (12 - 20) عاماً (Aiken, 2016, p.77-78). وقد أختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (السيد, 2020) بحيث لم توجد فروق دالة بين عينة الذكور والإناث على مقياس إيمان ألعاب الإنترنت. ويرجع الباحثان الإختلاف بين الجنسين يعود إلى أن الذكور يمارسون الألعاب القتالية وألعاب التصويب أكثر، وبما أن هذه الألعاب تحتاج إلى الدقة والتركيز العالي والبقاء متصلين في اللعبة هو ما قد يعرضهم أكثر إلى اللعب القسري أو الإشكالي. ولكن أغلب الإناث يمارسن ألعاباً عبر الإنترنت قد تتسم بالهدوء أكثر، وقد يقضين أكثر أوقاتهن على شبكات التواصل الإجتماعي في أوقات الفراغ.

5.4.2. التخصص الدراسي: لغرض التعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث بحسب متغير التخصص الدراسي (علوم إنسانية - علوم تطبيقية): فقد تم إستخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test)، وقد أظهرت النتائج بأن عينة الطلبة في الأقسام الإنسانية البالغة (280) فرداً، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لديهم (63.0143)، والإلتحاف المعياري كانت (12.72510). بينما بلغت عينة الطلبة في أقسام العلوم التطبيقية (170) فرداً، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي لدى هذه العينة (61.3059) وبإلتحاف معياري (11.66041)، وبدرجة حرية (448)، وكانت قيمة ($t=18.703, p=0.155 > 0.05$). وبما أن قيمة ($p=0.155$) أكبر عند مستوى دلالة (0.05) فهذا يدل على أن هذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة، وإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث بحسب متغير التخصص الدراسي (علوم إنسانية - علوم تطبيقية). وكما موضح في الجدول (10).

جدول (10): التعرف على مستوى إضطراب ألعاب الإنترنت بحسب التخصص الدراسي

المتغير	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig(2-tailed)	مستوى الدلالة 0.05
إضطراب ألعاب الإنترنت	علوم أنسانية	280	63.0143	12.72510	1.425	448	0.155	غير دالة
	علوم تطبيقية	170	61.3059	11.66041				

وتشير هذه النتيجة إلى أن المتغيرات الديموغرافية وخاصة فيما يتعلق بالتخصص الدراسي لا تتأثر فيما إذا كان الطالب الجامعي الذي يمارس ألعاب الإنترنت، فهذا لا يتوقف على نوع التخصص بل بالقدر الذي يمارس فيه تلك الألعاب والوقت الذي يقضيه أمام الشاشة. ولكن قد يتأثر بنوعية تلك الألعاب ومدى إسرافه فيها. فهناك الكثير من الآثار السلبية والضارة عندما يمارس الطالب تلك الألعاب ويسرف فيها وخاصة فيما يتعلق بتدني المستوى التحصيلي للطالب وعدم القدرة على أداء الواجبات المناطة به. وكذلك التخلف عن المشاركة في الأنشطة الإجتماعية العامة كالترفيه وممارسة الرياضة البدنية والإستجمام والإستمتاع خارج المنزل مع الأصدقاء، ويؤدى كل ذلك إلى ضعف في تطوير العلاقات العامة والصدقات أثر الإفراط في ممارسة الألعاب لوقت طويل.

5.5. الهدف الخامس: التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

لغرض التحقق من هذا الهدف، تم استخدام الإختبار التائي لعينة واحدة (One Sample T.Test) للتعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى عينة البحث البالغة (450) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، بحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (M=117.5467) وبانحراف معياري قدره (SD=18.34023)، وبلغت قيمة المتوسط الفرضي (123). وبدرجة حرية (df=449). حيث بلغت قيمة ت (t= -6.308, p=0.00<0.05)، وبما أن قيمة المتوسط الفرضي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي، وكذلك بلغت قيمة (p=0.00) وهي أقل عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى الرفاهية الذاتية ذا دلالة إحصائية، وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث يشعرون بمستوى منخفض من الرفاهية الذاتية. وكما موضح في الجدول (11).

جدول (11): نتائج الإختبار التائي والتعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig (2-tailed)	مستوى الدلالة 0.05
الرفاهية الذاتية	450	117.5467	123	18.34023	-6.308	449	0.00	دالة

وقد اختلفت نتائج البحث مع دراسة أوكتايفيني (Oktaviani, 2021) والتي أشارت إلى أن مستوى الرفاهية الذاتية لدى العينة كانت في الفئة المتوسطة. فإن التعرض المستمر لأعراض اللعب الإشكالي Problematic gaming لدى الأفراد يمكن أن يساهم بشكل سلبي على رفاهيتهم. وأشارت

نتائج الابحاث أيضا بأنه عندما تصبح الألعاب مشكلة حقيقية فإن إحدى الخصائص الرئيسية التي تحدثها هي التأثير السلبي على حياة الفرد ورفاهيته الذاتية (3) (Mettler, et al, 2020).

5.6. الهدف السادس: التعرف على الفروق في مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس (ذكور-إناث)، التخصص الدراسي (علوم إنسانية - علوم تطبيقية).

5.6.1. الجنس: لغرض التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى عينة البحث بحسب متغير الجنس (ذكور-إناث)، فقد تم استخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test)، وقد أظهرت النتائج بأن عينة الذكور البالغة (258) طالبا، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور (108.8372)، والانحراف المعياري (14.02238). بينما بلغت عينة الإناث (192) طالبة وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى عينة الإناث (129.2500) والانحراف المعياري (16.91153)، وبدرجة حرية (448)، وقيمة ($t = -13.979, p = 0.117 > 0.05$). وبما إن قيمة ($p = 0.117$) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية الذاتية بحسب متغير الجنس وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الرفاهية الذاتية. وكما موضح في الجدول رقم (12).

جدول (12): التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بحسب الجنس (ذكور - إناث)

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig(2-tailed)	مستوى الدلالة
الرفاهية الذاتية	ذكور	258	108.8372	14.02238	-13.979	448	0.117	غير دالة
	إناث	192	129.2500	16.91153				

وقد اختلفت نتائج البحث مع دراسة (محمد وأخران، 2020) فقد أوجدت فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية الذاتية فيما يخص الجنس وكانت لصالح الإناث. وقد اختلفت أيضا مع دراسة (محبوب، 2017) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية ولصالح عينة الإناث في بعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي. أما بالنسبة لبعدي الوجدان السلبي فكان لصالح عينة الذكور.

5.6.2. التخصص الدراسي: لغرض التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى عينة البحث بحسب متغير التخصص الدراسي (علوم إنسانية - علوم تطبيقية)، فقد تم استخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples Test)، وقد أظهرت النتائج بأن أفراد عينة البحث من ذوي التخصص الإنساني والبالغة (280) طالبا، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى هذه العينة (117.6821)، وبانحراف المعياري (18.84503). بينما بلغت عينة ذوي الإختصاصات العلمية (170) طالبا وطالبة، وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى هذه العينة (117.3235) وبانحراف المعياري (17.52955)، وبدرجة حرية (448)، حيث بلغت قيمة ($t = 0.201, p = 0.354 > 0.05$). وبما إن قيمة ($p = 0.117$) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على

عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية الذاتية بحسب متغير التخصص الدراسي، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين ذوي الإختصاصات الإنسانية والعلمية في مستوى الرفاهية الذاتية. وكما موضح في الجدول (13).

جدول (13): التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة بحسب التخصص الدراسي

المتغير	التخصص الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار T.Test	درجة الحرية	p. Sig(2-tailed)	مستوى الدلالة
الرفاهية الذاتية	علوم إنسانية	280	117.6821	18.84503	0.201	448	0.354	غير دالة
	علوم تطبيقية	170	117.3235	17.52955				

وقد جاءت نتائج هذا الهدف متشابهة مع دراسة (محمد وآخرون، 2020).

5.7 الهدف السابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين (اضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية)

أشارت المعالجات الإحصائية من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (اضطراب ألعاب الإنترنت، الرفاهية الذاتية)، بأن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين البالغة ($r = -.583^*$, $p = 0.00 < 0.05$) وهو ذو دلالة إحصائية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بنسبة (0.58). ويشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين اضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية بنسبة معامل تأثير بلغت قيمته (0.33).

وأشارت الدراسات الأخيرة من خلال دراسة طويلة بأن العلاقة بين استخدام الإنترنت المفرط والرفاهية النفسية قد تكون علاقة عكسية الاتجاه (Kim, et al, 2019, p. 451). وقد أشارت نتائج دراسة "ماتلر وآخرون" بأنه عند التحكم في ساعات التي يقضيها اللعب أسبوعياً على ألعاب الإنترنت، فإن اليقظة الذهنية من شأنها أن تتوسط العلاقة بين اللعب الإشكالي والرضا عن الحياة، والعاطفية الإيجابية والعاطفة السلبية وهذه من مجالات وأبعاد الرفاهية الذاتية الأساسية. وإن ممارسة هذه الألعاب تصبح مشكلة عندما تعطل قدرة الفرد على الوفاء بمسؤولياته الإجتماعية والشخصية. وقد ارتبطت أيضاً برفاهية ذاتية متدنية (Mettler, et al, 2020, p. 1). وإن اللعب المتكرر قد يحدث علاقة سلبية بين الألعاب المتكررة وعناصر الرفاهية الذاتية لدى الأفراد على وجه التحديد، وأوضحت الأبحاث أيضاً التأثير الضار للألعاب المتكررة على الرضا عن الحياة والعاطفة السلبية والصحة البدنية والنفسية، وتفسيرها للتأثير الضار على العاطفة الإيجابية (Mettler, et al, 2020, p.732).

وأظهرت نتائج دراسة جينك وآخرون (Cheng, et al., 2018)، بأن أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت ارتبطت إيجابياً وبشكل قوى مع المشكلات الشخصية. كذلك أوجدت ارتباطاً عكسياً وضعيفاً بين أعراض اضطراب ألعاب الإنترنت وكل من العلاقات الشخصية الجيدة والمشكلات النفسية مقابل الرفاهية النفسية والذاتية. بينما تشير دراسة (علي، 2021) بأن الرفاهية الذاتية من المتغيرات الإيجابية في الشخصية فهو يؤثر إيجابياً على سلوكيات الفرد ويرتبط إيجابياً بالإستخدام الحكيم للإنترنت فإن

الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الهناء الشخصي يتميزون بمستوى منخفض من السلوكيات والأفكار السلبية، وأكثر نجاحاً في مختلف ميادين الحياة، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية أقوى مقارنة بالأفراد الذين يتمتعون بمستوى منخفض من الرفاهية الذاتية.

5.8. الهدف الثامن: التعرف على مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت بالرفاهية الذاتية.

لغرض التحقق من مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت على الرفاهية الذاتية لدى عينة البحث، تم استخدام معادلة الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) لهذا الغرض، وبعد التحقق من نتائج الإختبار الإحصائي بهذا الأسلوب، أظهرت النتائج بأن قيمة مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت بالرفاهية الذاتية قد بلغت $(f(450) = 230.683, p = 0.00 < 0.05)$ ، بحيث أن قيمة الإنحدار بلغت $(R^2 = 0.340)$ ، وهي قيمة دالة إحصائياً. وتشير إلى أن مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت يكون بصورة عكسية على الرفاهية الذاتية، بحيث كلما ارتفعت نسبة اضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث قلت لديهم مشاعر الرفاهية الذاتية وبنسبة (3.4 %). وكما موضح في الجدول (14).

جدول (14): مستوى تنبؤ اضطراب ألعاب الإنترنت بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

القرار	P-Value	قيمة T	قيمة F	R ²	قيمة Beta	المتغيرات
دالة	0.000	-15.188	230.683	0.340	-0.583	
المتغير المستقل: اضطراب ألعاب الإنترنت.						
المتغير التابع: الرفاهية الذاتية.						

تعكس الأضرار المترتبة بممارسة ألعاب الإنترنت الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية لدى الأفراد بحيث كلما زادت ساعات اللعب وقضاء أوقات طويلة على الإنترنت لدى طلبة الجامعة بصاحبه نقص في الرفاهية الذاتية. وخاصة إذا ما أفرط في ممارسة هذه الأنواع من الألعاب. بحيث يؤدي بالتالي هذا الإضطراب إلى التأثير على مستوى الصحة النفسية والعقلية والجسدية ويقلل من كفاءة الطالب العلمية. وكلما تعلق الطالب الجامعي بتلك الألعاب ظهر لديه نقص واضح في الإهتمامات الإجتماعية والثقافية والترفيهية. وقد يهدد ذلك في القضاء على مشاريعه وأحلامه المستقبلية.

وقد أكدت البحوث التي نادت إلى وجود إضطرابات مصاحبة ناجمة عن ممارسة اللعب المتكرر والذي لا يصيب إلا نسبة قليلة من الأشخاص الذين يقضون أوقات كثيرة أمام شاشاتهم في الإنغماس في هذه الأنشطة كالألعاب الرقمية أو ممارسة ألعاب الإنترنت. فعليهم الإنتباه إلى التغيرات التي قد تطرأ على صحتهم البدنية والعقلية والنفسية. أو على سلوكهم والأداء الاجتماعي والذي يمكن أن يتأثر بسببه نمط حياتهم الإجتماعية ورفاهيتهم بسبب سلوكهم خلال الفترات التي يمارسون فيها ألعاب الإنترنت (منظمة الصحة العالمية، 2018). وقد عدت الدراسات بأن الألعاب غير المنتظمة أو الإفراط في ممارسة هذا النوع من الألعاب هو الذي يؤدي إلى نتائج سلبية وضغوط كبيرة على الصحة العامة للأفراد (Przybylski, et al., 2017, p. 230).

وفي الإشارة إلى إستخدامات المفرط أوغير المنضبط لهذه الوسائل ومدى تأثيرها على الرفاهية النفسية، فقد تبنت نتائج البحوث والدراسات إقتراحا يشير إلى أن النتائج السلبية التي خرجت بها لدى المستخدمين ممن ظهرت لديهم المشاعر السلبية كالشعور بالوحدة، بأن التطبيقات الترفيهية للإنترنت كالألعاب أكثر من التطبيقات الإجتماعية إستخداما وهي التي تشكل أكبر تهديد للرفاهية لدى مستخدميها (Kim, et al., 2009, p. 451). ونظرا للتأثيرات السلبية المتعددة التي يمكن أن يحدثها "اللعب الإشكالي" problematic gaming على المجالات الخاصة من حياة الفرد، فإن الإرتباطات بين الألعاب الإشكالية والمشكلات والسلوكيات القسرية المصاحبة لها، يكون لها تأثير ضار على الرفاهية الذاتية (Mettler, et al., 2020, p. 3).

وقد أكد "بولس وآخرون" في مراجعة تحليلية لعدة دراسات وأدبيات علمية، بأن العديد من المراهقين المتأثرين "بإضطراب ألعاب الإنترنت" سيعرضون صحتهم للخطر، ويفشلون أكاديميا، وقد يصبحون معزولين وسيصابون بالإكتئاب. وهناك بعض الأدلة على أن هذا الإضطراب لا يؤثر على أي شخص، ولكن عوامل الخطر المتعددة والمتفاعلة مع بعضها البعض قد تسبب في كثير من الأحيان سلوكيات إدمانية. وإن هذه العوامل الشخصية والعائلية والبيئية والظروف المرضية المصاحبة ستساهم في تطوير أعراض الإضطراب والإستمرار عليه (Paulus, et al., 2018, p. 654).

وقد يعكس إضطراب ألعاب الإنترنت محاولة اللاعبين إشباع حاجاتهم غير المشبعة والمتمثلة بتقدير الذات والإحترام الإجتماعي، من خلال الوصول إلى الهدف الرئيسي في النهاية والذي يتمثل في إستعادة الرفاهية النفسية والإجتماعية وإستعادة تقدير الذات والإحترام الإجتماعي. وقد تؤدي الآراء المتعددة في دراسة هذه الإشكالية إلى التنبؤ بمعايير نفسية إجتماعية مختلفة مرتبطة بأعراض إضطراب الألعاب الإنترنت (Cheng, et al., 2018, p. 153).

6. الإستنتاجات:

يتضح من خلال عرض نتائج البحث بأن اللعب القسري وممارسة ألعاب الإنترنت لدى مجموعة من الأفراد قد يعرضهم لمشكلات سلوكية ونفسية. وخاصة عندما يمارس طلبة الجامعة هذا النوع من الألعاب بشكل مفرط. وتظهر لديهم مشكلات وإضطرابات سلوكية وإجتماعية وصحية وقد تساهم في قلة إنجازهم الأكاديمي وبالتالي يسبب لديهم نقص في مشاعر الرفاهية الذاتية. وإن من أهم النتائج التي خرج بها هذا البحث، أشارت إلى: أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية بين إضطراب ألعاب الإنترنت والرفاهية الذاتية بنسبة (0.33). وإن مستوى تنبؤ إضطراب ألعاب الإنترنت يكون بصورة عكسية على الرفاهية الذاتية، بحيث كلما إرتفعت نسبة إضطراب ألعاب الإنترنت لدى عينة البحث قلت لديهم مشاعر الرفاهية الذاتية وبنسبة (3.4 %). وقد أظهرت نتائج البحث أيضا بأن إضطراب ألعاب الإنترنت يوجد بنسبة (9.55 %) وأن عينة الذكور قد سجلو نسبة أعلى مقابل عينة الإناث. وأشارت النتائج أيضا إلى أن نسبة إنتشار ألعاب الإنترنت بين طلبة الجامعة قد بلغت (31.9%). وأظهرت النتائج أيضا بأن أفراد

عينة البحث يشعرون بمستوى منخفض من الرفاهية الذاتية. وهذه إشارة إلى مدى تأثير الإستغراق في اللعب والإستمرار في الإنغماس على ألعاب الإنترنت ومدى تأثيرها على مستويات ومجالات متعددة من حياة الطالب الجامعي كالرضا عن الحياة وضعف في العلاقات الإجتماعية ومشكلات أخرى تؤثر على المزاج السلبي ونقص في المزاج الإيجابي لديهم.

ويمكن أن تؤدي الاختلافات المتعددة بين نتائج الدراسات العالمية والآراء التي خرجت بها حول موضوعات تتصل بإشكالية اللعب عبر الدراسات العالمية إلى التنبؤ والتعرف على معايير تشخيصية أخرى مستقبلاً. أو قد تساهم في التعرف على الأعراض المتعددة المرتبطة بإضطراب الألعاب الإنترنت. ونود الإشارة إلى أن النتائج التي توصل إليها البحث الحالي لا يمكن تعميمها على فئات عمرية أخرى وعلى الصعيد الوطني، بل يمكن الإستفادة من هذه النتائج في إجراء بحوث مستقبلية على عينات وفئات عمرية أخرى. من خلال تطبيق مقياس إضطراب ألعاب الإنترنت والذي يحمل مؤشرات سيكومترية عالية كالصدق والثبات، مما يؤوله ويجعله مناسباً للتطبيق على عينات أخرى من المجتمع، وخاصة بعدما تمت ترجمته وإعادة صياغة فقراته لتناسب المجتمع الكوردستاني، حيث يعد المقياس إضافة علمية بالنسبة لقياس ظاهرة نفسية إجتماعية ودخيلة على مجتمعاتنا. وكذلك يمكن الإستفادة من تطبيق مقياس الرفاهية الذاتية المعد في هذه الدراسة وما يحمله من مواصفات سيكومترية عالية من خلال الإجراءات المتبعة في إعداده وتطبيقه مما تجعله مؤهلاً للتطبيق في دراسات مستقبلية أخرى.

7. التوصيات والمقترحات

7.1. التوصيات

- إقامة الندوات والورش العلمية في الجامعات والمدارس لغرض نشر الوعي الصحي والنفسي فيما يتعلق بالمخاطر السلوكية المتعلقة بألعاب الإنترنت، والإضطرابات المتعلقة بالإستخدام المفرط للإنترنت وما يحويه من تطبيقات أو منصات إلكترونية.
- الإهتمام بمراكز الشباب والوحدات الرياضية والترفيهية والثقافية في الجامعات والكليات والمعاهد والمدن كافة. والعمل على ممارسة أنواع الأنشطة الترفيهية ليكون الهدف منها التقليل من إساءة إستخدام الإنترنت.
- إضافة موضوعات في مجال علم النفس والتعريف ببعض الإضطرابات النفسية والسلوكية (كإدمان الإنترنت، إدمان ألعاب الإنترنت، إدمان شبكات التواصل الإجتماعي). في مقررات ومناهج مرحلة الدراسة الإعدادية من قبل وزارة التربية في إقليم كوردستان - العراق.
- تفعيل دور الجامعات والمؤسسات التابعة لها من أجل النهوض بواقع الشباب الجامعي والعمل على إجراء برامج الدعم النفسي وإنشاء وحدات للإرشاد النفسي.

7.2. المقترحات

- إعداد برنامج إرشادي قائم على خفض مستوى اضطراب ألعاب الإنترنت لدى طلبة الجامعة.
- إعداد برنامج إرشادي قائم على رفع مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- إجراء دراسات تتناول موضوع اضطراب ألعاب الإنترنت وعلاقته بالدعم النفسي، دافع الإنجاز الدراسي، مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينات أخرى كطلبة الإعدادية.

المصادر:

المصادر العربية:

1. أحمد، رندا محمد سيد. (2020). العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية في خدمة الفرد وإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من الطالبات الجامعيات: دراسة تنبؤية، مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد 51، المجلد 3.
2. إل كوتشر، مارتين. (2020). أطفال العصر الرقمي - كيفية التوازن في المشاهدة الرقمية وبيان دواعي أهميتها، ترجمة: حسام الشرفاوي، دار جامعة حمد بن خليفة.
3. بكار، عبدالكريم. (2017). أولادنا و وسائل التواصل الاجتماعي (التوجيه والحماية)، ط 1، دار وجوه للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
4. حسن، أماني عبد التواب صالح و الخولي، منال علي محمد. (2020). نمذجة التأثيرات السببية بين استراتيجيات المواجهة الأكاديمية والتحيز المعرفي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 44، الجزء الرابع، ص.ص. (259 - 348).
5. حسن، بركات حمزة. (2008). مناهج البحث في علم النفس، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
6. الداهري، صالح حسن. (2008). علم النفس، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
7. الدهشان، جمال علي خليل، وسويلم، محمد محمد غنيم. (2021). مخاطر إدمان التلاميذ للألعاب الإلكترونية القتالية وأساليب مواجهتها: دراسة ميدانية، جامعة القاهرة مجلة العلوم التربوية، العدد الاول - ج 2.
8. رضوان، ايناس علي اسماعيل السيد. (2018). فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالواقع لتحسين الرفاهية الذاتية والإستغراق الوظيفي لدى عينة من الملمات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات.
9. الزبيدي، أمل بنت علي. (2014). إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.
10. السيد، رشا محمود. (2020). إدمان ألعاب الإنترنت وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الأطفال، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، العدد (99)، (العدد 4، المجلد 6). ص.ص. 285-324.
11. العبودي، طارق محمد، وصالح، علي عبدالرحيم. (2018). علم النفس الإيجابي، ط 1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.
12. عثمان، رياض. (2014). معايير الجودة البحثية في الرسائل الجامعية، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت.

13. علي, رحاب إبراهيم محمد. (2021). الهناء الشخصي وعلاقته بالإستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من المراهقين والراشدين. مجلة كلية الآداب, جامعة بني سويف, ج1, ع 58, ص ص. 111-150.
14. مجموعة من الباحثين. (2021). الألعاب الإلكترونية وانعكاساتها على الصحة النفسية للطفل, منشورات مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والأنثروبولوجية, جامعة غليزان, دار خيال للنشر والترجمة, الجزائر.
15. محبوب, حنان بنت محمد أمين. (2017). الهناء الشخصي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة أم القرى, مجلة البحث العلمي في التربية, جامعة عين شمس, المجلد 18, الجزء 11, عدد 11.
16. محمد, سارة أحمد زيدان, وشوكت, عواطف إبراهيم و مصطفى, هدى نصر محمد. (2020). الرفاهة الذاتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي فى التربية, العدد (21), ص. ص. 184-207.
17. مجيد, سوسن شاكر. (2014). أسس بناء الإختبارات والمقاييس النفسية والتربوية, ط 3, مركز دبيونو لتعليم التفكير, عمان, الأردن.
18. المسعد, طلال إبراهيم. (2020). الإدمان الإلكتروني, ط 1, المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية, الكويت.
19. منصورى, نديم. (2016). الإستعمار الإلكتروني, ط 1, منتدى المعارف, مكتبة مؤمن قريش, بيروت, لبنان.

المصادر الانجليزية:

20. Aiken, M. (2016). The cyber effect: A pioneering cyber-psychologist explains how human behavior changes online. Spiegel & Grau, New York.
21. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author
22. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IVth edition, text revision (DSM-IV-TR). Washington, DC.
23. Cheng, C., Cheung, M. W. L., & Wang, H. Y. (2018). Multinational comparison of internet gaming disorder and psychosocial problems versus well-being: Meta-analysis of 20 countries. Computers in Human Behavior, 88, 153-167.
24. Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Validation of the Arabic version of the Internet Gaming Disorder-20 test. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20(4), 268-272.
25. Hawi, N. S., Samaha, M., & Griffiths, M. D. (2018). Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement. Journal of behavioral addictions, 7(1), 70-78.

26. Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & behavior*, 12(4), 451-455.
27. Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology research and behavior management*, 6, 125.
28. Mettler, J., Mills, D. J., & Heath, N. L. (2020). Problematic gaming and subjective well-being: How does mindfulness play a role?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 720-736.
29. Oktaviani, N. R. (2021). Hubungan tingkat gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UINalang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
30. Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
31. Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659.
32. Pontes HM, Kira'ly O, Demetrovics Z, Griffiths MD. (2014). The Conceptualization and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE* 9(10): e110137.
33. Proctor, C., (2014). Subjective Well-Being, : Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp.6437-6441).
34. Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230-236.
35. Severo, R. B., Soares, J. M., Affonso, J. P., Giusti, D. A., de Souza Junior, A. A., de Figueiredo, V. L., ... & Pontes, H. M. (2020). Prevalence and risk factors for internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42, 532-535.
36. Sigerson, L., Li, A. Y. L., Cheung, M. W. L., Luk, J. W., & Cheng, C. (2017). Psychometric properties of the Chinese internet gaming disorder scale. *Addictive Behaviors*, 74, 20-26.
37. World Health Organization .(2022). ICD-11, Gaming disorder. www.who.int

38. Zeliha, T. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. Educational Research and Reviews, 14(13), 465-473.

شلهژانى يارىه كانى ئىنترنىت پەيوەندى بە خۆشگوزەرانى خودى لای قوتابىانى زانكۆ.

پوخته:

ئامانجە كانى ئەم توپژىنەوہىە برىتیبوون لە زانىنى پەيوەندى وئاستى پېشېبىنىكردىنى شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت بە خۆشگوزەرانى خودى لای قوتابىانى زانكۆ. ھەروہا زانىنى ئاستى شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت، و خۆشگوزەرانى خودى بە پىي گۆراوہ دىمۇگرافىه كانى (پەگەز وپسپۆرى خویندن). نموونەى ئەم توپژىنەوہ برىتیبوون لە (450) قوتابى لہ قوتابىانى زانكۆ حكومبە كانى سنورى پارېزگای ھەولېر، وبە شىوازی ناھەرپەمەكى مەبەستدار ھەلبژىردراون. بە پشت بەستن بە میتۆدى وەسفى چەندىەتى. توپژىنەوہكە دەرى خستووہ كە شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت بەپژەى (9.55%) لای قوتابىانى زانكۆ بوونى ھەىە، وبە شىوہپەكى گشتى ئاستى شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت لە لای نموونەكە بەلگەدارى ئامارى ھەىە. ھەروہا بە گوپرەى گۆراوى پەگەز دەرکەوتووہ كە ئاستى شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت لەلای پەگەزى نېر زىاترە، وبە پىي گۆراوى پسپۆرى خویندنىش جىاوازی بەلگەدارى ئامارى نىە. ھەروہا دەرکەوت كەوا ھەستكردن بە خۆشگوزەرانى خودى لەلای نموونەى توپژىنەوہ بە گشتى نزمە وكەمترە لا ناوہند. و دەرکەوت كەوا جىاوازی بەلگەدارى ئامارى نىە لە خۆشگوزەرانى خودى بەپىي گۆراوى پەگەز (نېر- مئ) وپسپۆرى خویندن (زانستە سروشتىەكان - وزانستە پەتىەكان). ھەروہا ئەنجامە كانى توپژىنەوہ دەرىانخست كەوا پەيوەندىكى پېچەوانە ھەىە لە نېوان گۆراوہ كانى توپژىنەوہ، بە جۆرىك تا ئاستى شەلەژانى يارىه كانى ئىنترنىت زىاتر بېت كارىگەرى دەبېت لەسەر ئاستى خۆشگوزەرانى خودى. لە كۆتايىدا توپژەران چەند راسپاردە وپېشنىارىپكىان خستەروو.

Internet Gaming Disorder and its Relationship to Subjective Well-being among University Students

Abdulfatah Hasan Fatah

Department of Psychology, Faculty of Arts, Soran University, Soran,
Kurdistan Region, Iraq.

abdulfatah.fatah@soran.edu.iq

Ronank Hameed Othman

Department of Psychology, Faculty of Arts, Soran University, Soran,
Kurdistan Region, Iraq.

runak.usman@soran.edu.iq

Keywords: *Internet gaming disorder, subjective well-being, behavioral addiction, technology, university students.*

Abstract

The research aimed to identify the correlation and level of prediction between Internet gaming disorder and subjective well-being among university students, as well as reveal the extent of Internet gaming disorder among university students. And to identify the levels of Internet gaming disorder and subjective well-being, as well as to know the different levels of the study variables according to gender and academic specialization. The primary research sample consisted of (450) male and female students from public universities in Erbil Governorate, who were chosen in a non-random, purposive manner, and the study relied on the correlational descriptive method. The results showed that internet gaming disorder was present at a rate of (9.55%) among the sample. It generally appears at a low level with statistical significance. With statistically significant differences in the level of internet gaming disorder according to the gender variable, and it was in favor of males, without significant differences according to the academic specialization



variable. The results also indicated that the respondents reported a low level of subjective well-being and no statistically significant differences in subjective well-being according to the variables of gender and academic specialization. The results showed a negative correlation between Internet gaming disorder and subjective well-being. Thus, the higher the level of internet gaming disorder among the sample, the less they had feelings of subjective well-being at a rate of (3.4%). Based on these results, the researchers presented some recommendations and suggestions.