

# الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الإدماي

لدى طلبة جامعة الأزهر

إعداد

بسمة السعيد السيد زيد

باحثة ماجستير بكلية التربية للبنات بالقاهرة - جامعة الأزهر

[Basmaelsaiedzaid@gmail.com](mailto:Basmaelsaiedzaid@gmail.com)

أ.م.د/ سحر السيد الأحمدى عطية  
أستاذ علم النفس التعليمي والاحصاء  
التربوي المساعد بكلية التربية بنات القاهرة  
جامعة الأزهر

أ.د/ نجلاء محمد بسيوني رسلان  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية بنات القاهرة  
جامعة الأزهر

## الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر

بسمه السعيد السيد زيد<sup>١\*</sup>، نجلاء محمد بسيوني رسلان<sup>١</sup>، سحر السيد الأحمدى<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات القاهرة، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

<sup>٢</sup> قسم علم النفس التعليمي، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: [Basmaelsaiedzaid@gmail.com](mailto:Basmaelsaiedzaid@gmail.com)

### ملخص البحث

استهدف البحث الحالي التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الإدماني لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر، وصلاحيته للاستخدام في البيئة المصرية لدى طلبة جامعة الأزهر، وتكونت عينة البحث من (٧٦٣) من طلبة جامعة الأزهر من الكليات العلمية ( العلوم بنين / بنات - الهندسة بنين - الصيدلة بنين/ بنات )، من الكليات النظرية ( الدراسات الإسلامية والعربية بنات-التجارة بنين / بنات ) بواقع ( ٣٩١ ) من الذكور ، ( ٣٧٢ ) من الإناث، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج البحث إلي تمتع المقياس بدلالات (مؤشرات ) صدق مرتفعة؛ حيث يتمتع المقياس بمظاهر متعددة من الصدق ومؤشرات عالية من الثبات بعدة طرق وهي (صدق المحكمين- صدق التحليل العاملي الاستكشافي)، وبلغت قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٤١) ، كما أظهرت النتائج أيضاً تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشراً علي تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة تسمح باستخدامه لمقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر.

### الكلمات المفتاحية:

السلوك الإدماني - الخصائص السيكومترية - طلبة جامعة الأزهر.

## Psychometric characteristics of the scale of addictive behavior among students of Al-Azhar University

Basma Saed El-Sayed<sup>1\*</sup>, Naglaa Mohamed Bassuni<sup>1</sup>, Sahar Elsayed El-Ahmady<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Department of Mental Health, Faculty of Education for girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

<sup>2</sup>Department of Educational Psychology, Faculty of Education for girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

E-mail: [Basmaelsaiedzaid@gmail.com](mailto:Basmaelsaiedzaid@gmail.com)

### ABSTRACT:

The research aimed to prepare a scale for addictive behavior among students of Al-Azhar University to verify the scale's psychometric properties (validity – reliability - internal consistency and to verify its suitability for use in the Egyptian environment among students of Al-Azhar University by providing indicators about the scale's reliability and validity. Participants were (763) students who were enrolled in Faculty of (Science for boys/girls), (Engineering for Boys) (Pharmacy boys/girls for) in Cairo, from the theoretical faculties (Islamic and Arabic studies for girls - Commerce for boys/girls), by (391) males, (372) females, the researchers used the descriptive method. Results revealed that the scale has high validity indicators as it had multiple aspects of validity, which were (arbitration agreement, - the validity of the exploratory factor analysis). The scale had high reliability indicators that allow it to be used as the reliability value was (0.941) using Cronbach's alpha. Also, results revealed that the scale has internal consistency between each statement and the scale as a whole,. This is an indication that the scale has appropriate psychometric properties that allow it to be used to measure Addictive behavior among students at Al-Azhar University.

### Keywords:

Addictive behavior, Psychometric Properties, Validity, Reliability

## مقدمة:

لقد أثرت التكنولوجيا في حياة الشباب وأصبحت محورًا أساسيًا تُبنى عليه حياتهم وتُتَرَى شخصيتهم وتعمل على تكاملها وتُهيئهم بالإعداد المناسب لسوق العمل، ويقدر وعي الشباب بأهمية هذه المرحلة وتنظيمهم لذواتهم وترتيب أولوياتهم واستخدام مهاراتهم وإرجائهم للإشباع الفوري، يتحدد تميزهم في حياتهم الشخصية والاجتماعية وتفوقهم في حياتهم العملية.

يختلف الشباب فيما بينهم من عدم الاستقرار والاتزان والافتقار الي اليقظة، والموارد المعرفية التي قد تساعدهم على مواجهة المشكلات وتجاوز المواقف الضاغطة، مما يترتب عليه آثار نفسية، عضوية، عقلية، أو اجتماعية مختلفة، قد تكون من عوامل الوقوع في الإدمان مما يحول بينه وبين التوافق في الحياة اليومية، فيحصر نفسه في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، فيفكر بعشوائية، ويتجنب التفكير الإيجابي، مما يعيق فاعلية لحل المشاكل المسببة للضغوط النفسية التي يعانيتها. (بن عوض، ٢٠١٨)

تعد المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية؛ حيث يواجه الشباب تحديات جديدة وفرصاً للنمو والتطور، وفي الوقت نفسه تظهر مشكلات اجتماعية وصحية تهدد استقرارهم وتحقيق أهدافهم، تتمثل هذه التحديات في ضغوط الدراسة بالإضافة الي تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية وكذلك النواحي المادية، و في ظل الاحتكاك بهذه البيئة الغنية بالتطورات التكنولوجية الحديثة السريعة والمتلاحقة في فترة وجيزة، والتي قد تُفقد الشباب فرصة للنماء المتكامل في كل جوانب الشخصية، خاصة وأن فئة الشباب تُعد الأكثر إقبالاً على كل جديد وهو ما قد يعيده عن أهدافه. فالفرد أمام تلك السلوكيات المضطربة إما أن ينجح في تحقيق أهدافه، فيُشبع الحاجة الملحة بداخله ويتحقق التكيف النفسي له سواء كان تكيف طبيعي مع الأفكار الطبيعية أو تكيف مرضي مع الأفكار الغريبة، أو يفشل في تحقيق أهدافه ودوافعه، ونتيجة لهذا الفشل يتولد لديه صراع نفسي وتظهر على سلوكه أعراض سوء التكيف. (صادقي، ٢٠١٤)

وطبقاً لمنظمة الصحة العالمية ودليل تصنيف الاضطرابات العقلية، هناك سلوكيات تُنشط أنظمة مكافآت فالمدخ مماثلة، لتلك التي تنتجها اضطرابات استخدام المواد المؤثرة نفسياً Substance addiction، تم وصفها بالإدمان السلوكي Behavioral Addiction تحت رابط سلوكيات المقامرة، لذا تم تضمين اضطراب المقامرة gambling باعتباره الاضطراب الوحيد غير المرتبط بالمواد في دليل التشخيص للاضطرابات العقلية، الذي يتضمن اضطرابات الادمان السلوكي ممثل في (إدمان الإنترنت والالعاب ووسائل التواصل الاجتماعي والتسوق وغيرها). (دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية، ٢٠١٣).

## مشكلة البحث:

يمثل طلبة المرحلة الجامعية العمود الفقري للمستقبل وبقدر أهمية مرحلة التعليم الجامعي تكمن أيضا خطورتها فهي مرحلة التحول في حياة الشباب لما يمرون به من تجارب حياتية فريدة ومحورية، تُشكل الأساس لبناء مجتمع مُستدام حيث ساعد ذلك في ظهور الكثير من المُشتتات والمُلهيات شديدة الارتباط بالحياة اليومية للفرد، والتي يصعب إزاحتها، فتؤدي إلى الانخراط المعتاد والمتكرر فيها، فيكون لدى الفرد نمطاً من الاستخدام الإدماني لمثل هذا السلوك المعتاد والمتكرر.

قديمًا كان يُنظر إلى مفهوم السلوك الاعتمادي والمتكرر، (الإدمان) Addiction على أنه يقتصر فقط على المواد المؤثرة نفسيًا كأحد الاضطرابات النفسية المتعلقة بإدمان المادة Substance related and addictive disorders" كما ذكر في دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية في نسخته الرابعة APA, DSM-IV (2000) واكتفي بأن أشار إلي تلك الفئة علي أنها تشمل "الاضطرابات المرتبطة بالمواد؛، مقسمة إلى اضطرابات تعاطي المواد، والاضطرابات الناجمة عن استخدام تلك المواد، حيث يُشار إلى اضطرابات الاستخدام والاعتماد على المادة إلى "مجموعة من الأعراض المعرفية والسلوكية والسيولوجية". (Whiteford et.al,2013)

نظرًا لأن عادةً ما تكون المرحلة الجامعية وقت تكوين الهوية واستكشاف الذات وزيادة الحرية، فخلال هذه الفترة التنموية الحرجة، يتعرض الطلاب لمعايير إعداد كلية، والتي غالبًا ما تشمل السلوكيات المختلفة في حياة الفرد مثل المخدرات والكحول والتدخين والسلوكيات الجنسية. علاوة على ذلك، غالبًا ما يعاني طلاب الجامعات من ضغوط جديدة، مثل اتخاذ القرارات المهنية والمسؤوليات الأكاديمية والمتطلبات المالية ومجموعات الأقران الجديدة وتكوين الهوية. ونتيجة لذلك، قد يسعى الطلاب إلى اكتشاف استراتيجيات جديدة للتكيف استجابة لهذه الضغوطات، قد يكون أحد هذه الاستراتيجيات العقاقير والمواد المؤثرة نفسيًا أو تكوين العلاقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وغرف الشات، الألعاب الإلكترونية، المخدرات الرقمية، السلوكيات الجنسية بأنواعها، محاولاً بمثل هذه السلوكيات لاكتشاف ذاته ومعرفة واستغلال قدراته. (Weiss& Schneider, 2015)

من خلال ظهور أنواع متعددة من الإدمان السلوكي بالإضافة إلى ما كان معروفًا مسبقًا من الإدمان المادي ولن يقف الحد عند هذه الإدمانات السلوكية المعروفة، ولكنها قابلة للاستحداث والزيادة باستمرار التقدم التقني، والتكنولوجي، والتحول الرقمي والمعلوماتي.

تبين للباحثة من خلال اطلاعها على العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة السلوك الإدماني ككل دون الاعتماد على نوع الإدمان، ووجود قلة في الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة)؛ حيث تناولت الدراسات بتناول أنواع محددة للإدمان سواء كان إدمان مادي. Substance addiction. كدراسة ( Buchanan et al.,2020 ) ( لإدمان الطعام، دراسة (عبدالرحيم، ٢٠٢٠) لإدمان المخدرات، أو إدمان سلوكي Behavioral addiction منها دراسة (Okela,2023) ودراسة (Yilmaz et al., 2023) لإدمان الهواتف الذكية ومحو الأمية الإعلامية الرقمية والتجول عبر الانترنت، ودراسة ( Avci et al., 2023 ) لإدمان الإنستجرام، ودراسة (Atasevr et al., 2022) للإدمان الرقمي، ودراسة ( Yilmaz & Pamuk, 2023) لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية. وبناءً على ما سبق كان من المهم بناء مقياس السلوك الإدماني Addictive behavior دون الاعتماد على نوع الإدمان سواء كان إدمان مادي Substance addiction أو إدمان سلوكي Behavioral addiction والتحقق من خصائصه السكومترية (الصدق - الثبات)، لدي عينة من طلبة جامعة الأزهر نظرًا للخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية المرتبطة بتلك المرحلة العمرية.

#### ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الإدماني لدي طلبة جامعة الأزهر؟  
ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما مدي صدق مقياس السلوك الإدماني لدي طلبة جامعة الأزهر؟

٢- ما مدي الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الإدماني لدي طلبة جامعة الأزهر؟

٣- ما مدي ثبات مقياس السلوك الإدماني لدي طلبة جامعة الأزهر؟

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، والاتساق الداخلي) لمقياس السلوك الإدماني لدي طلبة جامعة الأزهر.

#### أهمية البحث:

لهذا البحث أهمية نظرية وتطبيقية:

الأهمية النظرية: يقدم البحث إطارًا نظريًا للسلوك الإدماني وبعض الدراسات والبحوث التي أجريت فيه، مما قد يسهم في إثراء التراث النفسي لهذا المتغير، بالإضافة إلى تناول فئة طلبة جامعة الأزهر.

-الأهمية التطبيقية: يقدم البحث مقياساً للسلوك الإدماني يمكن أن يطبقه ويستخدمه العديد من الباحثين والأخصائيين والإكلينكيين فيما بعد.

### مصطلحات البحث

### السلوك الإدماني Addictive behavior

بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالسلوك الإدماني عُرف السلوك الإدماني إجرائياً بأنه: السلوك الذي يتبناه الشخص ولا يعود عليه بالنفع، ويداوم عليه ويتصدر أولوياته، فيندفع لممارسته ويُزيد منه ويتوتر إذا منع عنه، ويهرب به من ضغوطه لعدم ثقته في قدراته على مواجهتها، ويخفيه عن الآخرين لتجنب اللوم، ويجد صعوبة بالغة في التوقف عنه إذا أراد".

### حدود البحث:

الحد الموضوعي: السلوك الإدماني

الحدود البشرية: تمثلت في بعض طلبة جامعة الأزهر (ذكور/ إناث).

الحدود المكانية: تمثلت في بعض كليات جامعة الأزهر بالقاهرة (كلية العلوم "بنين"، كلية الهندسة "بنين"، كلية التجارة "بنين"، كلية الدراسات الإسلامية "بنات" كلية التجارة "بنات"، كلية الصيدلة "بنات").

الحدود الزمانية: تمثلت في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م

### الإطار النظري للبحث:

### تعريف السلوك الإدماني في اللغة:

ورد في اللغة بأن الإدمان مصدر أدمن، أدمن الشيء أي لازمه ولم يقلع عنه، مشتق من الإدامة أي من الاستمرارية والملازمة من غير انقطاع، أدمن الشراب أو غيره لم يقلع عنه أي لزمه وداوم عليه من دون انقطاع. لسان العرب (١٩٦٨)

ويشير (معجم اللغة العربية والقاموس المحيط) أن السلوك الإدماني نمط من أنماط السلوكيات السلبية التي قد تحدث للفرد في أي مرحلة من مراحل عمره حيث تتميز هذه المرحلة بعدم التكيف والظهور في صورة مضطربة، فهو الاستجابة الكلية التي يبديها الفرد إزاء أي موقف أو مثير يواجهه.

### تعريف السلوك الإدماني في الاصطلاح:

كان الأصل في تعريف الإدمان ما ذكرته منظمة الصحة العالمية على أن الإدمان حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الفرد مع العقاقير، والتي من خصائصها الاستجابة بشكلٍ دائمٍ للرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة منتظمة متصلة بين الحين والآخر، مما يولد عند الفرد الشعور بالإثارة النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة الناجمة عن عدم توفره. (World Health Organization, 1977)

ثم اتسع مفهوم الاعتماد "Addiction, الادمان" ليشمل السلوكيات التي يُقهر الشخص على ممارستها ويفقد السيطرة على التحكم فيها أو التقليل منها، بجانب الاضطرابات المتعلقة بالمواد "المؤثرة نفسياً Substance related and addictive disorders" اشتملت على عدد من السلوكيات، التي تم إدراجها في دليل التشخيص الخامس للاضطرابات العقلية DSM-5 تحت رابط الادمان السلوكي Behavioral Addiction و أضيف جزء لتوضيح محددات الإدمان السلوكي؛ حيث إن كل سلوك يتم الاعتماد عليه ينشط ويجدد الركائز العصبية داخل دوائر نظام المكافأة في الدماغ، بشكل مماثل لتلك الركائز المفعلة التي تُري خلال استعمال المواد المؤثرة نفسياً (المخدرة - المهدئة - المهلوسة) (Huang et al., 2015)

عمدت دراسة بوكراع (٢٠٢٠) إلى التفريق بين "الإدمان السلوكي و السلوك الإدماني"، فالإدمان السلوكي يقصد به الإدمان علي نمط غير مادي (ليس بعقار مخدر)، إنما نشاط أو سلوك معين كاللعب المرضي أو الشراء أو تصفح المواقع الإباحية، وهي مجموعة من السلوكيات القهرية المستمرة والتي يشعر الناس برغبة ملحة في القيام بها، ويخشون من فقدان السيطرة أو حدوث نتيجة سلبية إذا امتنعوا عنها، بينما السلوك الإدماني أو الممارسات الإدمانية هي ممارسات استهلاكية من السلوك أو النشاط أو المواد، والتي يمكن أن تؤدي إلي الإدمان، أي أنها سلوك يقوم به الفرد من شأنه أن يؤدي إلي الإدمان كالتدخين الدائم دون توقف أو التحضير الدائم للطعام.

تعددت تعريفات الباحثين للسلوك الإدماني، فلا يقتصر السلوك الإدماني على ذلك السلوك الذي يرتبط مفهومه بمخدر ما، بل أصبح يضم أنواع متعددة من السلوكيات التي تحقق حالات النشوة، والذهول، والراحة، والتبعية، أو التعلق، والكثير من السلوكيات التي يتعود الفرد من خلالها المداومة على التعاطي أو القيام بنشاطات لمدة معينة بهدف الدخول في حالة النشوة والاستعداد، فيكون للسلوك الإدماني القدرة على جذب الانتباه، وتجنب القلق، والتغلب على كل أنواع التعب النفسي، والصراعات الداخلية والخارجية للفرد.

في الآونة الأخيرة كان هناك ظهوراً كبيراً لعدد من السلوكيات والأنشطة الحديثة مثل وسائل التواصل الاجتماعي التي لها تأثير نفسي ينطوي بشكل أساسي على مجموعة من الاضطرابات المعرفية والسلوكية والتي لها نفس النمط المرضي للسلوك المتعلق بتعاطي المخدرات، فالإدمان يشير في الأصل إلى الاستهلاك المفرط للفرد والخارج عن السيطرة للمؤثرات العقلية، ولكنة ينطبق بشكل أساسي على مجموعة من المتلازمات المعروفة باسم السلوكيات الإدمانية، في العالم المتنامي والمتقدم تقنياً. (Truong et al., 2017)



اعتمد من أرجع مفهوم الإدمان الي المفهوم البيولوجي إلى أنه تغيير في وظيفة الجهاز العصبي المركزي؛ حيث لا يستطيع أن يؤدي وظيفته بشكل عادي بدون تناول عقاقير معينة اعتاد الفرد على تناولها، فسلوك الإدمان هنا ليس مجرد الاعتياد على تناول المخدرات والعقاقير فحسب، ولكنه يمثل سلوكًا اجتماعيًا يُمارسه الفرد في البداية إما برغبته وإرادته نتيجة لضغوط اجتماعية ونفسية تدفعه إلى التعاطي، ومع استمراره في ممارسة هذا السلوك بصورة منتظمة ينتهي به الأمر فيصبح غير قادرًا على الاستغناء عنه. (أنور، ٢٠١٦)

سعي زاهر (٢٠١٦) لتعريف الإدمان بأنه التكرار لماده نفسية أو أكثر، لدرجه تكشف عن انشغال المدمن الشديد بالتعاطي وعجزه عن تركه أو تعديل تعاطيه، وأنه كثيرًا ما تظهر عليه أعراض الانسحاب، إذا ما انقطع عن التعاطي لتصبح حياته تحت سيطرة تأثير التعاطي لدرجة استبعاده لأي موضوع آخر.

يشير السلوك الإدماني بصفة عامة إلى استهلاك مفرط خارج عن السيطرة للمؤثرات العقلية، ولكنه ينطبق بشكل متزايد على مجموعة من المتلازمات المعروفة باسم السلوكيات الإدمانية؛ حيث يتم استخدام مصطلحات الإدمان أو الاعتماد للمواد المؤثرة نفسياً بالتبادل في إدمان الكحول أو تعاطي المخدرات. (Pinna et al., 2015)

ومنهم من عمد لتعريف الإدمان بالاعتماد على الجانب الاجتماعي والتأثيرات البيئية المؤثرة في حياة الفرد، عرفه الغامدي (٢٠١٢)، بأنه ليس مجرد الاعتياد على تناول المخدرات فحسب، بل هو يمثل سلوكًا اجتماعيًا نفسيًا يمارسه الفرد إما برغبته وإرادته، أو نتيجة للضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي تدفعه إلى التعاطي، ومع استمراره في ممارسة هذا السلوك فإنه يفقد القدرة على العمل والانتاج.

وصف سعودي (٢٠١٤) إدمان الفيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعي أنه الاستخدام لمرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست بالقصيرة، لا يستطيع فيها المستخدم التوقف عنه أو الإقلال منه وان هذا الشعور يتشابه مع الأعراض التي يعاني منها مدمني المخدرات حيث انه يحل في المرتبة الرابعة بعد إدمان الالعاب وادمان البحث وادمان المواقع الاباحية.

من العرض السابق لمحاولة تناول مفهوم السلوك الإدماني الذي يضم (الإدمان المادي ، الإدمان السلوكي)، نجد أنه قد اختلفت المفاهيم باختلاف وجهات النظر للباحثين ، ولكن اتفقت الدراسات علي انه ليس هناك وصف معياري لبعض أنواع الإدمان السلوكي منها الادمان علي الانترنت والألعاب ومواقع التواصل الاجتماعي ولكنها اعتمدت علي المعايير التشخيصية المشمولة تحت رابط ادمان المقامرة، واهتمت الدراسات بتوضيح التشابه بين المعايير والمحكات التشخيصية للإدمان السلوكي، والإدمان المادي للمواد المؤثرة نفسيًا والتي أشار اليها دليل التشخيص الاحصائي للاضطرابات العقلية في نسخته الخامسة.

**أعراض السلوك الإدماني " الآليات النفسية والعصبية لتشخيص للسلوك الادماني":**

ركز مفهوم الإدمان تاريخيًا علي تعاطي المخدرات الترويحي، وكذلك الخصائص المتعلقة بالاستخدام المتكرر منها علي سبيل المثال "التحمل، الانسحاب، الاعتماد، فقدان السيطرة، والأُن أصبح الإدمان يشتمل علي سلوكيات تحت رابط المقامرة ومنها ادمان الانترنت والألعاب الالكترونية، بالإضافة الي المواد المؤثرة نفسيًا، وأن هذه السلوكيات المضطربة كونها ميكانيزمات عصبية ونفسية تشير إلي طبيعة الإدمان، وتحتاج الي وقت للتشخيص، وهو ما أشار إليّة الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، -DSM 5 والتصنيف الدولي للأمراض في مراجعته الحادية عشر ICD-11 (Yu, 2020) .

أعدت مجموعة المختصين باضطرابات استخدام المواد في دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-5 تسمية فئة الإدمان لتتضمن " الاضطرابات المرتبطة بالمواد - بالإضافة إلى الاضطرابات المرتبطة بالسلوك " .

وقد اشتملت هذه السلوكيات على إدمان الانترنت - إدمان الجنس- إدمان التسوق- وغيرها قد جرى وصفها بالإدمان السلوكي استنادًا على إدمان المقامرة الذي تم تحديد معاييرها ولا بد من ظهور أربعة معايير أو أكثر خلال فترة زمنية ١٢ شهر ولا تقل عن ثلاثة أشهر وهي:

- (١) التحمل أي الرغبة في الحاجة الي المزيد للوصول الي درجة الإثارة المرغوبة.
  - (٢) يكون متململاً أو مستتارًا عند محاولة التقليل من هذه العملية أو إيقافها.
  - (٣) القيام بمجهودات متكررة وغير ناجحة للسيطرة على المقامرة أو إيقافها.
  - (٤) الانشغال بأفكار مستمرة عن تجارب سابقة للتخفيف من أعراض التخطيط للمقامرة التالية والتفكير بطرق الحصول على المال.
  - (٥) يلجأ الفرد لهذا السلوك عند شعوره بالإحباط (الشعور بانعدام الحيلة، الشعور بالذنب، القلق، الاكتئاب).
  - (٦) يكذب ليخفي مدى تورطه في المقامرة.
  - (٧) يجازف فيفقد علاقة مهمة، أو عمل، أو تعليم، أو فرصة للحصول على مهنة.
  - (٨) بعد خسارته المال في المقامرة يعود ليسترجع خسارته (يطارد خسارته).
  - (٩) الاعتماد على الآخرين لتأمين المال من أجل الخروج من وضع مالي بئس.
- ويتم تحديد الشدة الحالية للاضطراب بعدد المعايير التي تحققت فتكون الشدة خفيفة عند تحقق (٤-٥) معايير، متوسطة عند تحقق (٦-٧) معايير، شديدة عند تحقق (٨-٩) معايير. (دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية، ٢٠١٣)

يعد مفهوم الاعتماد كطريقة لفهم عمق واتساع اضطراب الاستخدام القابل للتشخيص لا يزال مفيدًا، فيصبح الاعتماد البعد الثاني الضروري لتعريف الإدمان متعدد الأبعاد، فيشير مصطلح الاعتماد إلى أنه نمط السلوك الذي:

- (١) يخضع لسيطرة ضعيفة للتنظيم الذاتي أو يبدو خارج نطاق السيطرة.
- (٢) ينطوي على التكيف البيولوجي والعصبي للانخراط في السلوك.
- (٣) يستمر على الرغم من المشاكل وردود الفعل السلبية.
- (٤) أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد والتكيف معه.

تعد عملية تقييم الجسم عن طريق التشخيص وفحص الأعراض هي أداة فحص بسيطة يمكنها دعم طرق المعالجة، فنمو السلوك الإدماني وانتشار إدمان الكحول والمخدرات وزيادة إدمان الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب بين الأطفال والمراهقين يسبب القلق العام في المجتمع، لأنها تأتي مع عواقب سلبية منها التدهور النفسي والبيولوجي والاجتماعي للفرد، فالشباب قد تتأثر حياتهم بسبب تأثير الإدمان الذي يؤدي إلى زيادة انعزالهم عن المجتمع. (Artamonova et al., 2016).

### الفرق بين الذكور والإناث في السلوك الإدماني:

لعمد من الزمان ، اهتمت أبحاث الإدمان بدراسة تأثير المواد المؤثرة نفسياً على الرجال، ثم ظهرت بعض المشكلات الخاصة التي واجهتها النساء في الإدمان، فوضعت العديد من المنظمات العلاجية شروطاً لإدراج النساء كمشاركات في الدراسات الخاصة بالإدمان و منذ ذلك الحين، اكتشف الباحثون عدداً من الاختلافات في الإدمان بين الرجال والنساء ، فالفرق بين الرجال والنساء الذين يعانون من الإدمان قد تتبع من الاختلافات البيولوجية، والاجتماعية، حيث توصل العديد من الباحثين إلى أن الاختلافات بين الجنسين ناتجة من تأثير المجتمع والبيئة المحيطة والأدوار الاجتماعية (مثل مسؤوليات رعاية الأطفال، ووصمة الإدمان، وما إلى ذلك). (WHO, 2018)

تختلف خطورة السلوك الإدماني في الجوانب النفسية والسلوكية وخاصة في مرحلة الشباب من طلبة الجامعة باختلاف النوع (ذكور/ إناث)، والذي رصدته نتائج عدة دراسات، فكتشفت دراسة Charzyńska et al., (2021) أن الذكور أكثر عرضة لإدمان للهواتف الذكية من الإناث، بينما الإناث أكثر عرضة لإدمان الفيسبوك والطعام أكثر من الذكور، واتفقت معها دراسة (Bisen& Deshpande, 2016)، ودراسة (Cai, et, 2022) ودراسة (Guangming et al., 2019) أن الذكور لديهم ميل للسلوك الإدماني أعلى من الإناث، أما دراسة (Rehm& Shield, 2019) أشارت إلى أن الذكور أكثر عرضة من النساء في استخدام جميع أنواع العقاقير، واختلفت نتائج دراسة (Nicoli de Mattos et al., 2016) فأشارت إلى أن انتشار اضطراب الشراء القهري بين الإناث أكثر من الذكور، أما دراسة (عثمان وآخرون، ٢٠١٩) فأشارت إلى أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في السلوك الإدماني.

## العوامل المؤدية للسلوك الإدماني:

يعتبر السلوك الإنساني ليس بالسلوك البسيط الذي يمكن تفسيره بناءً علي عامل واحد أو مجموعة من العوامل الأولية، بل هو سلوك شديد التعقيد فهو يرتبط بعوامل نفسية، بيولوجية، اجتماعية، بيئية ولذلك اهتمت العديد من الدراسات في محاولة منها لاكتشاف العوامل المؤدية للسلوك الإدماني فبعضها تناول العوامل التي تختص بالفرد نفسه والتي تعتمد علي السمات الشخصية للفرد والجوانب الشخصية له سواء كانت وجدانية أو عقلية أو مهارية والبعض الآخر أعطي وزناً للعلاقات الاجتماعية والظروف البيئية المحيطة بالفرد في نشأة السلوك الإدماني.

اهتمت بعض الدراسات بالعوامل التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالمشكلات الأسرية والضغط الاجتماعي والعوامل البيئية المحيطة، مثل الوازع الديني، اضطرابات الشخصية، حب الاستطلاع، أصدقاء السوء، أوقات الفراغ، السفر إلى الخارج دون رقابة، وبعض العوامل الأسرية مثل القدوة السيئة من قبل الوالدين، إدمان أحد الوالدين، التفكك الأسري، إهمال الوالدين لأبنائهم. (الخليلة، ٢٠٢٢)

أما دراسة Spada (2018) كشفت أن الميكانزمات الجينية ذات صلة وثيقة بالإدمان فبعض الجينات الموروثة عن آباء مدمنين يصل إلى الأبناء وانهم سيعانون من مثل ذلك السلوك الذي عليه آباؤهم، فاهتم العلماء بالخريطة الجينية للفرد وعلاقتها بسلوك الإدمان المتمثل في الإقبال واللهفة له. فالنماذج الوراثية / الفسيولوجية أكثر المعلومات إقناعاً فيما يتعلق بدور علم الوراثة في الإدمان والتي هي متاحة بكثرة في اضطرابات تعاطي الكحول واضطرابات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وهناك بعض الدراسات التي سلطت الضوء على دمج التفسيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية من خلال وصف نموذجهم البيولوجي النفسي الاجتماعي ويقترح هذا النموذج أن الإدمان يُفهم على أفضل وجه كنتيجة لتلاقي العوامل التي تمثل مجالات التأثير الثلاثة الواسعة النطاق من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية وأنه يشمل إدمان العمليات وكمثال على ذلك إدمان الطعام والعلاقات الجنسية. (Hall, 2011)

## الآثار البيولوجية والنفسية والاجتماعية للسلوك الإدماني:

تؤثر العديد من العقاقير والمخدرات من الأفيونات والمنشطات والسلوكيات والأنشطة المتكررة والمعتادة وغيرها، تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية والعقلية للفرد، قد تسبب له في حالات عديدة توتراً كبيراً، وتعيق قدرته على الأداء الوظيفي الملائم، ويمكن رؤية هذه الآثار ليس فقط فيمن يتعاطون هذه المواد، ولكن أيضاً فيمن يمرون بمرحلة الانسحاب، وفي بعض الحالات يمكن أن يؤدي التعاطي إلى أضرار نفسية وفسيولوجية مستديمة، والتي يمكن التغلب عليها عن طريق العلاج والدعم الدائم.

أشارت العديد من الدراسات بأن إدمان الإنترنت من أشهر أنواع الإدمان السلوكي وأكثرهم قوة لما له من تأثيرات سلبية علي حياة الفرد المهنية والاجتماعية ولما له من أعراض تتشابه مع أعراض إدمان المواد المؤثرة نفسياً، فهو

ينتشر بين الأفراد بنسب متفاوتة مما يسبب عواقب سلبية علي الحياة المهنية والنفسية والاجتماعية فقد يصاحبه بعض الاضطرابات النفسية كاضطراب الوسواس القهري والوحدة النفسية والسلوك العدواني والشعور بالاكئاب وعدم القدرة على التعبير عن الانفعالات المختلفة والمشاعر واضطرابات الشخصية كالشخصية الحدية. (زيادة، ٢٠١٨)

حاليًا لا يؤثر استخدام التكنولوجيا على العلاقات الاجتماعية المحيطة فحسب، بل تؤثر أيضًا على العلاقات الأسرية داخل الأسرة الواحدة والتي هي وحدة بناء المجتمع، فيمكن أن تؤثر التكنولوجيا سلبيًا على العلاقات داخل الأسرة. وخاصة بين الوالدين والمراهقين، توصلت بعض الدراسات منها دراسة (Yilmaz & Pamuk, 2023) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية وهي من أنواع الإدمان القائمة على التكنولوجيا تلعب دورًا كبيرًا في الصراعات بين الوالدين والمراهقين.

يسبب إدمان بعض الرياضيين للنشاط والتمارين الرياضية العديد من المشاكل من بينها التعرض للإصابات الناتجة عن زيادة حمل التدريب وضعف جهاز المناعة مع ازدياد حالات الإصابة بالنوبات القلبية، وهشاشة العظام عند المستويات العالية من المجهود وزيادة الأحمال، بالإضافة إلى إهمالهم لأسرهم وأعمالهم لدرجة التفرغ التام لممارسة الرياضة. (نور، ٢٠١٩)

سعت دراسة (المنيع، ٢٠١٩) لدمج الآثار النفسية والبيولوجية والاجتماعية للسلوك الإدماني معًا كما يلي:

-التأثير على الصحة: فقدان الشهية -صعوبة التنفس- الإصابة بالأمراض العضوية مثل أمراض القلب والجهاز الهضمي.

-تحطم الشخصية والإرادة النفسية: من خلال اكتساب الفرد بعض السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى الأفعال المنحرفة مثل السرقة والكذب.

-التجرد من القيم والاخلاق: فالفرد تحت تأثير الإدمان لا يعطي وزناً للقيم، والمثل الدينية، والأخلاقية والاجتماعية. انتشار الامراض الجنسية: الاضطرابات السلوكية تؤدي بالفرد الي حدوث الأمراض غير المألوفة.

-ارتفاع نسب الانتحار: نتيجة سلب الارادة تحت وطأة المخدر التي تؤدي للأمراض النفسية وفي نهاية الطاف الي الانتحار. ومنها ما يؤثر على الأسرة:

-تفكك وتشتت الأسرة: لا تشعر الأسرة بالأمان في العيش مع مدمن فاضطراب أحد أفراد الأسرة يعني اضطراب وتفكك وضياع الأسرة ككل فالأسرة تتأثر بأحد أعضائها سلبيًا أو إيجابًا.

-ضعف الدخل المادي للأسرة: نتيجة لعدم انتظام المدمن الدائمة فالعمل وكثرة نفقاته للحصول عل المخدر ما يسبب ضعف الإمكانيات المادية للأسرة وعدم القدرة على توفير الاحتياجات الضرورية.

-التأثير على التناسل: ترك بصمات واضحة على الأبناء فالمواليد يواجهون بعض الأمراض العضوية والتشوهات الجسمية عندما تكون الأم الحامل مدمنة.

### النظريات المفسرة للسلوك الإدماني:

يُعد السلوك الإدماني من المتغيرات التي تناولتها النظريات البيولوجية، النفسية، والنظريات الاجتماعية ويمكن عرض بعض هذه النظريات فيما يلي:

### النظرية البيولوجية:

تناولت النظرية البيولوجية (Robinson, 1976) والتي تعتبر من أولى النظريات التي فسرت سلوك الإدمان على أساس جيني وراثي، إذا كان للجينات تأثيرها على الإدمان فإن أولئك الذين لديهم جزء من المادة الوراثية الخاصة بهم فإنهم توارثوها عن متعاطين، وأن هذا الموروث سيصل إلى الأجيال في المستقبل وسيعانون من تلك الحالة التي كان عليها آبائهم، فسلوك الإدمان ينتقل من الآباء إلى الأبناء مثلما تنتقل لهم باقي الصفات الوراثية وعليه فإن الاستعداد الوراثي يفرض وجود خصائص وراثية داخل الأسرة الواحدة تنتقل ليصبح الفرد مدمناً بالوراثة، ورغم أننا لا يمكن إنكار هذا العامل إلا أنه لا يمكن المبالغة فيه والاعتماد عليه كسبب وحيد للسلوك الإدماني باعتبار أن هناك عوامل أخرى تساهم وبشكل كبير في نشأة هذا السلوك.

### نظرية التحليل النفسي:

من المفاهيم الأساسية لنظرية فرويد الغريزة (الليبيدو)، ويعني بها توترات حاجات الهي، وهي ملازمة للإنسان طوال حياته إلا أنها تظهر في مرحلة الطفولة في شكل غرائز بيولوجية جنسية، والجنس عند فرويد يقصد به كل نشاط يستشعر به الفرد اللذة والشعور بالراحة، ثم تتحول إلى ليبيدو يتناسب وطبيعة كل مرحلة عمرية، قسمها فرويد -حسب منطقة الإشباع التي تبدأ بالمرحلة الفموية والتي تقسر أن أصل السلوك السلبي يمكن إرجاعه إلى تاريخ الفرد من الصراعات في مرحلة الطفولة وعدم إشباع المطالب الغريزية. (فرويد، ٢٠٠٠)

جلب فرويد عام ١٩٠٥ أنظار الباحثين حول أهمية المرحلة الفموية عند أولئك الذين يميلون كثيراً إلى الكحول والتدخين وانطلاقاً من هذه الفكرة جاء تفسير فرويد لظاهرة الإدمان أنها وسيلة يستعملها الفرد للتعامل مع الألم، فركز رواد التحليل النفسي في تفسيرهم لعملية الإدمان على الصراعات النفسية التي ترجع إلى: (زيان، ٢٠١٨)

-الحاجة إلى الأمن.

-الحاجة إلى إثبات الذات.

-الحاجة إلى الإشباع الجنسي النرجسي في المرحلة الفموية.

ويري فرويد أن الغرائز هي المحركات والقوة الدافعة للشخصية فهي لا تحرك السلوك فحسب ولكنها تحدد الاتجاه الذي يسير فيه (هول و لندزى، ١٩٧١)، فأشار أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإدماني هو تعبير عن

نكوص إلى مراحل أولية في النمو النفسي الجنسي؛ حيث كانت الدفعات أو الرغبات الغريزية تُشبع جراء إتباع أنواع من السلوك المؤدية الي الحصول علي اللذة، وأن ذلك هو أمراً معتاداً ومقبولاً في المراحل المبكرة من النمو النفسي الجنسي، لكن فيما بعد هذه المرحلة فإن كبت تلك الأنواع من السلوك وعدم إشباع الرغبات الغريزية الغير ملائمة في عالم اللاشعور فيقوم الفرد باللجوء إلي السلوك الاعتمادي في محاولة منه لاستعادة الواقع المفقود والذي يكون غالباً الاعتماد علي المخدر. (الحسن، ٢٠٠٤)

### النظرية السلوكية:

وفقاً للنظرية السلوكية هناك عوامل متعددة خارجية وداخلية تدفع الفرد للإقبال علي تعاطي المواد المؤثرة نفسياً، منها الظروف العائلية والمهنية المرتبطة بالتعاطي، العوامل الانفعالية كالقلق وانخفاض تقدير الذات، الأماكن التي تثير رغبة الشرب، المناسبات التي تلعب دور عوامل إشرافية، فكلها مميزات قد تدفع الفرد لتعاطي المخدرات بغرض البحث عن الإثارة أو خفض التوتر والقلق. (MacGrath & Scarpitti, 1970)؛ حيث فسّر أصحاب هذه النظرية سلوك تعاطي المخدرات بأنه سلوك قديم ومتعلم، فيحدث لتعاطي المخدرات أنه تعلم التعاطي بواسطة سلوكه فعندما بدأ التعاطي زالت همومه ووجد اللذة المرجوة، حينها تعلم أن زوال الهم وتحقق الاستئارة مرتبط بأخذ جرعة من هذه المواد وهكذا يستمر التعاطي حتى يصل ألي الإدمان الفعلي. (العفيفي، ١٩٨٦)

### نظرية باندورا: (Banudora)

تُعد نظرية باندورا من أهم نظريات الشخصية في علم النفس التي يُفسر من خلالها المتغيرات المختلفة، يري باندورا وآخرون (Banudura et al., 1963) أن السلوك البشري سلوك متعلم من خلال التعلم بالملاحظة والتقليد والمحاكاة، وأشارت الدراسة أن ملاحظة سلوك الفرد لسلوك الآخرين تُزيد من احتمالية أن يصبح الفرد الملاحظ مقدماً لذلك السلوك خاصة عندما يكون هذا السلوك وسيلة فعالة في إشباع رغبات وحاجات ويحقق أهدافه الشخصية.

### النظرية المعرفية:

ذكر اليس ومكلارين (Ellis & Maclaren, 1999) أن الديناميكة المعرفية الأولية التي تؤدي إلي الإدمان وتُبقي علي استمرار وصيانة هذا السلوك، بأن كثيراً من الاستجابات السلوكية والوجدانية والاضطرابات النفسية تعتمد علي معتقدات فكريه خطأ يبيدها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، فحسب اليس هناك نمطين من الأفكار أفكار عقلانية وهي واقعية ومرغوبة، وأفكار لاعقلانية وهي خيالية سلبية تصحبها انماط سلوكية مضطربة وغير مرغوبة تعمد علي المعتقدات المشوهة فتكون المواد المؤثرة نفسياً أو السلوك المضطرب المعتاد هو الوسيلة الوحيدة للمتعة ولحل المشكلات، تنشأ هذه الأفكار اللاعقلانية في مرحلة الطفولة المبكرة، فيعتمد الأطفال في هذه المرحلة علي الوالدين في التخطيط واتخاذ القرارات فإذا كان أحد أفراد الأسرة يميل الي سلوك مضطرب ويطالب



الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها ميكانزماته فسوف يصبح الطفل مضطرب ولاعقلاني ويعاني من الضبط والقصور الذاتي، ويرى ليس أن السلوك المضطرب من ضمنه سلوك التعاطي وهو نمط من الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية.

### مجالات السلوك الإدماني:

يشمل السلوك الإدماني نطاقًا واسعًا من السلوكيات منها الإدمان على المواد المؤثرة نفسيًا مثل المواد المخدرة والكحوليات والمهدئات وغيرها ومنها الإدمان على السلوكيات منها إدمان التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والتسوق وغيرها وعلى الرغم من الاختلاف في المظاهر والأشكال يشترك جميع أنواع الإدمان بنوعيه المادي والسلوكي في تأثيره السلبي على الفرد والمجتمع وفيما يلي بعض مجالات السلوك الإدماني.

### مجالات الإدمان السلوكي Behavioral Addiction

مع الانتشار السريع والمتزايد للتطور التكنولوجي والهواتف الذكية وتكنولوجيا المعلومات وظهور العديد من السلوكيات والتي يصعب حصرها فهي قابلة للاستحداث والزيادة نذكر منها ما يلي:

إدمان الإنترنت (Liu & He, 2019)، (Yu & Fu, 2018) إدمان الألعاب والفيديو بما فيها الألعاب الإلكترونية وألعاب الفيديو عبر الإنترنت، إدمان العلاقات الجنسية، والمواقع الإباحية منها دراسة (Giordano & Stockdale & Coyne, 2018) (Cashwell, 2018)

- الإدمان الرياضي: منها دراسة (نور، ٢٠١٩).
- إدمان الطعام: (Gold & Avena, 2013).
- إدمان المقامرة أو الشراء عبر الإنترنت (Jiang et al., 2018).
- إدمان العلاقات عبر غرف الدردشة (Sahin, 2017).
- الإفراط المعلوماتي (young, 2015).
- إدمان الموسيقى الصاخبة (Schmuziger, 2012).
- إدمان الانسجام (Avcı, 2023).
- إدمان الهواتف الذكية ومحو الأمية الإعلامية الرقمية: (Okela, 2023)

### مجالات الإدمان المادي Substance addiction

لا يزال استخدام المواد التي تحتوي على عقاقير أو كحول مصدر قلق صحي، ينطوي على إساءة الاستخدام أو التعاطي منها ما تضمنت عقاقير غير مشروعة؛ حيث يعاني العديد من مستخدمي المواد المخدرة من خطورة في



بعض الأحيان تكون قاتلة وشديدة العواقب الصحية، فتم تحديد مجموعة فرعية من ١٠ فئات من المواد التي تعتبر مواد مؤثرة نفسيًا وهي كالتالي:

الكحول، مضادات الاكتئاب، مضادات الذهان، المهدئات، المنومات، الكوكايين، المواد المهلوسة، الهيروين، المواد الأفيونية، منشطات الجهاز العصبي المركزي (Daughters et al., 2018).

تناولت عدد من الدراسات أنواع متعددة من إدمان المواد منها إدمان المخدرات كما في دراسة (Naylor & Lee, 2011)، ودراسة (Akers & Sellers, 2013)، ودراسة (الشاعري، ٢٠١٢) إدمان الكحول (Pinna, et al., 2015) إدمان المواد المهلوسة والهيروين والمهدئات. (Pitt et al., 2018).

### أهمية دراسة السلوك الإدماني:

يمكن أن يساعد التحديد والتدخل المبكر لطلبة الجامعة على معالجة سلوكهم الإدماني، فيكون الفرد ناجحًا أكاديميًا وعاطفيًا وفي علاقاته مع الآخرين.

أشارت دراسة (Osman & Cirak, 2019) أن الاستخدام المتكرر لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يُزيد من السلوك الإدماني لطلاب الجامعة، وقد توصلت الدراسة أنه قد يكون تحديد الإدمان لدي طلبة الجامعة فعالاً لمحاولة منع هذا السلوك الإدماني والوقاية منه.

يعتبر الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي مشكلة نفسية عندما يذهب إليها المستخدمون دون قيود، ولا يتمكنون من التحكم في الاستخدام، فهي تؤثر في حياتهم الاجتماعية إيجابًا وسلبًا لم لها من الخصائص الجذابة والتي تكتسب عددًا متزايدًا من المستخدمين كل يوم، ولذلك يجب إيلاء مزيد من الاهتمام لتطوير برامج الوقاية من إدمان الإنترنت والتدخل المصممة لتناسب الاحتياجات المختلفة لجميع المراحل العمرية. (Young, et al., 2014)

أما عن تأثيرها الإيجابي فأصبحت منصات التواصل الاجتماعي عادات يومية في العديد من مجالات العمل، فهي طريقة بديلة لممارسة الأعمال التجارية، وبدل قوي لوسائل الإعلام التقليدية وخاصة في مجال صناعة وسائل الإعلام، ولذلك كان لزامًا تحديد آلية إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لطلاب الجامعات، وخاصة هؤلاء الذين يدرسون في مجال الإعلام والصحافة، حيث تطورت الصحافة التقليدية إلى صحافة الإنترنت والصحافة الإلكترونية، وذلك لاعتماد الدراسة لديهم في الاستخدام الكثير لأدوات ووسائل الإعلام الحديثة. (Tutgun- Ünal, 2020)

الدراسات السابقة:

استخدمت دراسة الراشد (٢٠١٤) مقياس يونج لإدمان الإنترنت، باستخدام برامج التحليل الإحصائي وقياس التحليل العاملي ومعاملات الارتباط بيرسون لقياس صدق المقياس، وأسلوب ألفا كرونباخ لقياس درجة الثبات، واختبار ت للفروق بين المجموعتين، تم تطبيقها على عينة مكونة من ١٦٦ من طلبة الجامعة عدد الذكور ١٠١ وعدد الإناث ٦٧ وتضمن الاختبار ١٢ بنداً بالإضافة إلى العوامل الديموغرافية الأربعة.

قامت دراسة فوزي (٢٠١٥) بفحص الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه نحو الإدمان على المخدرات من إعداد موسى (١٩٩٨)، على عينة قوامها (١٦٦)، ويتكون المقياس من ٤٤ مفردة تضم العوامل الآتية: (الجانب المعرفي - الجانب الانفعالي - الجانب المتعلق بالنواحي البدنية)، وتم الاستعانة ببرامج التحليل الإحصائي لحساب تحليل التباين الأحادي والصدق التلازمي وصدق المحك وقياس الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتوصلت النتائج أن المقياس ويتمتع بصدق واتساق داخلي وثبات عالي الجودة لصالح الأنشطة الرياضية المدرسية ودراسة لينده (٢٠١٧) التي هدفت لفحص الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه نحو إدمان المخدرات من إعداد موسى (٢٠٠١)، تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، واختيار العينة عشوائياً من مجموعة من الطلبة الذين يدرسون بالجامعة وتطبيق المقاييس علي أكبر عدد من الطلبة حيث بلغ قوام العينة (٢٥١) طالباً وطالبة منهم (١٢٦) طالبة، و (١٢٥) طالباً، وتم استخدام استبانة البيانات الديموغرافية لمنظمة الصحة العالمية (١٩٩٠).

وكذلك دراسة الشهراني (٢٠١٦) قامت بفحص الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاه نحو الإدمان لدى طلبة الجامعة من إعداد الظريف (١٩٩٧) على عينة قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بصدق واتساق وثبات عالي الجودة ونتيجة إيجابية لصالح الكليات النظرية والطلبة الذكور.

حاولت دراسة زيادة (٢٠١٨) التعرف على الاسهام النسبي للاندفاعية والغضب في التنبؤ بإدمان الإنترنت، تم تطبيق اختبار يونج لإدمان الإنترنت من إعداد كيمبرلي يونج وتعريب وترجمة الباحث، يشمل على (٢٠) مفردة على عينة عشوائية مكونة من (١٩٠) طالب و(٢٠٦) طالبة من طلبة الجامعة، وكان المقياس من نوع التقويم الذاتي وتوصلت النتائج أن المقياس يتمتع بصدق وثبات واتساق داخلي عالي يمكنه من التطبيق.

حاولت دراسة نور (٢٠١٩) اختبار مقياس مستوى الادمان الرياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها ١٣١ وتطبيق المقياس من إعداد الباحث ويتكون من (٢٥) مفردة عبرت عن أعراض الإدمان الرياضي، وللتأكد من صدق الأداة تم عرضها على عدد من الخبراء المختصين من ذوي الكفاءة في مجال التربية الرياضية والقياس والتقويم، واستخدام طريقة الصدق العاملي من خلال إجراء التحليل العاملي وقياس الصدق الظاهري بالطرق الآتية (التجزئة النصفية ومعامل كرونباخ ألفا، وتباعد الأفراد وتباعد الفقرات، وأشارت نتائج الدراسة بأن اختبار مستوى الإدمان الرياضي يمتاز بخصائص صدق جيدة ودلالة ثبات ألفا كرومباخ (٠.٨١).

هدفت دراسة عثمان (٢٠١٩) للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الهاتف الذكي من خلال بعض الخصائص الديموغرافية (النوع - التخصص - العمر) تكونت عينة الدراسة من ٧٢٧ من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا تم اختيارهم بطريقة عشوائية منهم ٣٧٩ من الإناث و٣٤٨ من الذكور، تم تطبيق مقياس إدمان الهواتف الذكية الذي يتكون من ٨٠ مفردة على ٥ أبعاد، وأشارت نتائج الدراسة أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عالي الجودة وجاءت كل عبارات المقياس دالة إحصائياً.

وشملت أبعاد مقياس الإدمان السلوكي لدراسة Atroszko et al., (2021) (إدمان الألعاب- إدمان الطعام -إدمان الفيس بوك -إدمان الشراء ، الإدمان الجنسي) وتكونت عينة الدراسة من ١١٨٢ من طلبة الجامعة وباستخدام الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات ( باستخدام الإحصاء الوصفي واختبار بيرسون، وفحص الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات)، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية من حيث المؤشرات الديموغرافية والشخصية والرفاهية، وسجلت فروق أعلى في النرجسية والقلق واليأس ودرجات أقل من التوافق والاستقرار العاطفي ونوعية الحياة العامة لصالح الأفراد الأكبر سناً من طلبة البكالوريوس، وكان ما يقرب من نصف المشاركين في عينة الدراسة يستوفون معايير تشخيص الإدمان وكان إدمان الطعام هو الأكثر شيوعاً يليه إدمان الألعاب ثم إدمان الفيسبوك ثم التسوق والمواد الإباحية.

أجرى Li et al., (2022) دراسة لفحص الدور الوسيط للشعور بالملل في العلاقة بين الشعور بالوحدة وإدمان الهاتف الذكي بين طلاب الجامعات، تم تطبيق أدوات الدراسة علي عينة قوامها ١٣٠٠ طالباً من طلبة الجامعة منهم ٥١٧ من الذكور و٨٥٣ من الريف وتم استبعاد ٣٣ طالبا لنقص البيانات، متوسط العمر (٢٤-٤٠)، بمعامل انحراف ٩٧.٠٠ و تم تطبيق استبيان إدمان الهاتف الذكي، واستخدام البرنامج الإحصائي لتحليل البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلي أن الشعور بالوحدة كان يرتبط ارتباطاً إيجابياً بإدمان الهاتف الذكي والشعور بالملل، وقد توسط الشعور بالملل عامل وسيط بين الشعور بالوحدة وإدمان الهاتف الذكي.

هدفت دراسة Atasever et al. (2022) للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان الرقمي، شارك فيها (١٩١) من طلبة الجامعة وتم استخدام صدق المحكمين، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المصاحب، واختبار (ت)، واختبارات شفوية للمقارنات البعدية، والاتساق الداخلي الكلي، ومعادلة ألفا كرونباخ للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بصدق جيد وثبات عالي وجاءت النتائج في الاتجاه السلبي بين الإدمان الرقمي والرضا عن الحياة.

### التعليق على الدراسات والأبحاث السابقة:

أشارت نتائج الدراسات والأبحاث السابقة في مجملها إلى:

- اختلاف وجهات نظر الباحثين في إعداد المقاييس الخاصة بالسلوك الإدماني؛ حيث اختلفت المقاييس وفقاً لمتغيرات الدراسة وتحديد نوع الإدمان المشار إليه سواء كان مادي أو سلوكي، فمنهم من تناول مجال إدماني أحادي البعد، دراسة زيادة (٢٠١٨) إدمان الإنترنت ودراسة (Atasever et al., 2022)، ومنهم من أشار إلى أكثر من نوع لإدمان الإنترنت والألعاب والطعام والشراء القهري، والعلاقات الجنسية. (Atroszko et al., 2021)  
- استخدم بعض الباحثين مقياس يونج لإدمان الإنترنت مثل دراسة (زيادة، ٢٠١٨) ودراسة (الراشد، ٢٠١٣).  
- استخدمت دراسة (فوزي، ٢٠١٥) ودراسة (ليندة، ٢٠١٧) مقياس موسي (١٩٩٨-٢٠٠١) لقياس الاتجاهات نحو الإدمان.

- تنوعت أساليب التحقق من الخصائص السيكومترية التي استخدمها الباحثون الذين أعدوا مقاييساً للإدمان ككل، فمنهم من تحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، ومنهم من تحقق من الصدق والثبات ولم يتحقق من خاصية الاتساق الداخلي، كما تنوعت الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق، فمنهم من استخدم صدق المحكمين فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كصدق المحكمين وصدق التحليل العاملي والصدق المرتبط بالمحك، كما تنوعت الطرق المستخدمة لحساب ثبات المقياس، فمنهم من استخدم طريقة إعادة الاختبار فقط، ومنهم من استخدم طريقة ألفا كرونباخ فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة .  
- وقد طبقت جميع الدراسات علي طلبة الجامعة.

### أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة:

- إعداد الإطار النظري للبحث. وصياغة مشكلة البحث واختيار العينة  
- تحديد متغير السلوك الإدماني، نظراً لتأثيره على العديد من الجوانب النفسية. (خاصة لطلبة الجامعة)  
- تحديد تعريف السلوك الإدماني وقرارات المقياس بناء على ما تم الاطلاع عليه من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات والأبحاث السابقة.  
- تحديد بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.  
- تفسير النتائج التي توصل إليها البحث.  
ومن ثم ينطلق البحث الحالي من تأكيد الدراسات والأبحاث السابقة على أهمية المرحلة الجامعية، وكذلك تنوع مقاييس السلوك الإدماني دون الاعتماد على نوع الإدمان سواء كان (مادي أو سلوكي)، وتبعاً لأهداف هذه الدراسات والأبحاث؛ مما يجعل هناك حاجة لتحديد مفهوم السلوك الإدماني، وبناء مقياس التنبؤ بالسلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر.

### **فروض البحث:**

١. يمكن التحقق من صدق مقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر.
٢. يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر.
٣. يمكن التحقق من ثبات مقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر.

### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** هو المنهج الوصفي للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس

### أداة البحث: مقياس السلوك الإدماني:

يهدف إلى قياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر، وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات

الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت السلوك الإدماني المتمثلة في الإدمان بنوعيه المادي والسلوكي ومنها: (الشهراني، ٢٠١٦) (فوزي، ٢٠١٥) (عبد الرحيم، ٢٠٢٠) (عثمان، ٢٠١٨).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس السلوك الإدماني ككل ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (مرسي، ١٩٩٦)، (بن مداني، ٢٠١٨)، (زيادة، ٢٠١٨) (نور، ٢٠١٩).
- واتضح من خلال الاطلاع على مقاييس الدراسات السابقة أن كل دراسة اقتصررت على نوع معين من الإدمان دون الآخر، وحاولت الباحثة الامام في هذه الدراسة بكل أنواع السلوك الإدماني التي تم الوقوف عليها وتكونت نسخة المقياس وتم عرضها على الأساتذة المختصين للتحكيم، وتم استبقاء (٤٤) فقرة تكونت منها النسخة النهائية للمقياس
- اعتمدت الباحثة على تدرج ثلاثي البدائل هو (نعم- أحياناً-لا) وتعطي القيم (٣-٢-١) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الاوزان ثم تخصيص درجة تتراوح بين (١-٣) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند، ومدى الدرجات من (٤٤: ١٣٢).

### نتائج البحث:

#### أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " يمكن التحقق من صدق مقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب ما يلي:

استخدمت الباحثة عدة طرق لحساب الصدق كما يلي:

١ - صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى مع مفتاح التصحيح على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية بلغ عددهم (١٢ محكمًا بجامعة الأزهر، وجامعة عين شمس)، وذلك لإبداء الرأي حول ما يلي:

١. مدى مناسبة العبارات لفئة العمرية المستهدفة.

٢. مدى ملائمة العبارات لما يقيسه المقياس.

٣. مدى وضوح وسلامة الصياغة اللغوية للعبارات.

٤. وجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس.

ويوضح جدول (١) معاملات اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس السلوك الإدماني

### جدول (١)

نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس السلوك الإدماني ن = (١٢)

رقم العبارة	نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين ن=١٢	رقم العبارة	نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين ن=١٢	رقم العبارة	نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين ن=١٢
١	%١٠٠	١٦	%٩١,٦	٣١	%٩١,٦
٢	%٩١,٦	١٧	%٨٣,٣	٣٢	%٩١,٦
٣	%١٠٠	١٨	%٨٣,٣	٣٣	%٨٣,٣
٤	%١٠٠	١٩	%٨٣,٣	٣٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٢٠	%٩١,٦	٣٥	%٨٣,٣
٦	%١٠٠	٢١	%٨٣,٣	٣٦	%٨٣,٣
٧	%٩١,٦	٢٢	%٨٣,٣	٣٧	%١٠٠
٨	%٨٣,٣	٢٣	%٨٣,٣	٣٨	%١٠٠
٩	%٨٣,٣	٢٤	%٩١,٦	٣٩	%٨٣,٣
١٠	%٩١,٦	٢٥	%٩١,٦	٤٠	%٨٣,٣
١١	%١٠٠	٢٦	%٩١,٦	٤١	%٩١,٦
١٢	%٦٦,٦	٢٧	%٨٣,٣	٤٢	%٨٣,٣

١٣	%٨٣,٣	٢٨	%٨٣,٣	٤٣	%٨٣,٣
١٤	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	٤٤	%٨٣,٣
١٥	%٨٣,٣	٣٠	%٨٣,٣	٤٥	%٩١,٦

وباستقراء جدول (١)، وبعد الاطلاع على ملاحظات السادة المحكمين على عبارات المقياس، يتضح أن هناك اتفاقاً بين السادة المحكمين على بعض عبارات المقياس وهي العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٣,٣)، وبالتالي تم الإبقاء على هذه العبارات كما هي، وأسفر هذا الإجراء عن حذف عبارة واحدة وهي عبارة رقم ١٢ والتي قلت نسبة الاتفاق فيها عن ٨٣,٣ وهي:

- أخفي عدد مرات ممارستي لعادتي المفضلة عن أصدقائي وعائلتي.

وفي ضوء رأي السادة المحكمين تم تعديل بعض عبارات المقياس، والموضحة في الجدول التالي.

### جدول (٢)

#### العبارات التي تم تعديلها بناء على السادة المحكمين

العبارات قبل توجيهات التعديل	العبارات بعد التعديل
- أستمر في عادة ما رغم ما تسببه لي من مشاكل.	- أستمر في عادة ما رغم ما تسببه لي من مشكلات.
- أفضل في إكمال أعمال مهمة لانشغالي بالأقل فائدة.	- أفضل في إكمال أعمال مهمة لانشغالي بالأقل أهمية.
- أهرب إلى عاداتي المفضلة كلما شعرت بالتوتر والخوف.	- ألجأ الي ممارسة عاداتي المفضلة كلما شعرت بالتوتر والقلق.
- أعجز في التوقف عن سلوك ما يشعرني بالرضا وإن كان غير مفيد.	- أعجز في التوقف عن سلوكي المرغوب الذي يشعرني بالرضا وإن كان غير مفيد.
- تتقصني القدرة على ضبط انفعالاتي لمناسبة الموقف.	- تتقصني القدرة على ضبط انفعالاتي المناسبة للمواقف.
- أخاطر بالكثير لأمارس سلوكي المفضل.	- أضحى بالكثير لأمارس سلوكي المفضل.
- أكذب بشأن تكرار ممارستي لعاداتي المفضلة.	- أنكر بشأن تكرار ممارستي لعاداتي المفضلة.

### ٢ الصدق العاملي الاستكشافي:

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي، وقد قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي لمقياس السلوك الإدماني في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات، لدرجات عينة البحث التي تكونت من (١٥٠) من طلبة جامعة الأزهر من غير العينة الأساسية.

وقامت الباحثة بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار K.M.O Test؛ حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (٠,٩٠٥)، وهي أكبر

من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser وهو (٠,٥٠)؛ وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

وقد تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية باستخدام برنامج (SPSS) وأخذت الباحثة بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠,٣٠) أو أكثر تشبعات دالة، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص عامل واحد الجذر الكامن له أكبر من الواحد الصحيح، والجدول (٣) يوضح ذلك:

### جدول (٣)

#### تشبعات العامل المستخرج لمقياس السلوك الإدماني.

رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل	رقم العامل
العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة	العبارة
١	٠,٥٢٢	١٢	٠,٧٤٤	٢٣	٠,٦٣٦	٣٤	٠,٥٧٩
٢	٠,٥٣٥	١٣	٠,٥٨٠	٢٤	٠,٦٥٣	٣٥	٠,٦١٧
٣	٠,٦٦٧	١٤	٠,٥٦٧	٢٥	٠,٦١٢	٣٦	٠,٦٠٤
٤	٠,٤٥٥	١٥	٠,٦٣٦	٢٦	٠,٤٢٦	٣٧	٠,٥٤٤-
٥	٠,٤٠٥	١٦	٠,٦٣٣	٢٧	٠,٦٣٩	٣٨	٠,٤٧٧
٦	٠,٧٥٥	١٧	٠,٣٢١	٢٨	٠,٥٦١	٣٩	٠,٥٥٥
٧	٠,٣١٥	١٨	٠,٧٥٥	٢٩	٠,٦٣٤	٤٠	٠,٦٠٤
٨	٠,٥٧٢	١٩	٠,٣٦٥	٣٠	٠,٥٨٠	٤١	٠,٦٣٠
٩	٠,٥١٥	٢٠	٠,٧٣٤	٣١	٠,٧٢٨	٤٢	٠,٥٣٠
١٠	٠,٦٧٢	٢١	٠,٣٩٤	٣٢	٠,٥٥٨	٤٣	٠,٤٨٩-
١١	٠,٧٠٢	٢٢	٠,٥٣٢	٣٣	٠,٤٥٤	٤٤	٠,٦٤٠
الجذر الكامن							١٤,٨٨١
نسبة التباين							٣٣,٨٢١

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

- اشتمل العامل الأول على (٤٤) عبارة تشبعت تشبعًا دالًا إحصائيًا تراوحت قيمها ما بين (-٠,٥٤٤)؛ حيث تشبعت جميع العبارات تشبعًا موجبًا، عدا العبارتين (٣٧) (٤٣) تشبعتا تشبعًا سالبًا، وهو الذي تمت تسميته ب (السلوك الإدماني)؛ حيث إنها الصفة الغالبة.



## - ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون  $r$ -Pearson في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٤) يوضح ذلك:

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس السلوك الإدماني.

ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	م
**٠,٥٨٩	٣٤	**٠,٦٣٣	٢٣	**٠,٧٣٧	١٢	**٠,٥١٤	١
**٠,٦١٨	٣٥	**٠,٦٤٦	٢٤	**٠,٥٩١	١٣	**٠,٥٤١	٢
**٠,٦١٢	٣٦	**٠,٦٠١	٢٥	**٠,٥٧١	١٤	**٠,٦٥٨	٣
** -٠,٤٩١	٣٧	**٠,٤٢٥	٢٦	**٠,٦٣٠	١٥	**٠,٤٦٥	٤
**٠,٤٧٩	٣٨	**٠,٦٤٣	٢٧	**٠,٦٤٠	١٦	**٠,٤١١	٥
**٠,٥٤٩	٣٩	**٠,٥٦٧	٢٨	**٠,٣٣٧	١٧	**٠,٧٤٢	٦
**٠,٥٩٥	٤٠	**٠,٦٣٤	٢٩	**٠,٧٤١	١٨	**٠,٣٣٩	٧
**٠,٦٢٥	٤١	**٠,٥٦٣	٣٠	**٠,٣٧٨	١٩	**٠,٥٧٦	٨
**٠,٥٢٩	٤٢	**٠,٧٢٩	٣١	**٠,٧٣٥	٢٠	**٠,٥١٥	٩
** -0.435	٤٣	**٠,٥٦٠	٣٢	**٠,٤٠٢	٢١	**٠,٦٧١	١٠
**٠,٦٣٥	٤٤	**٠,٤٦٥	٣٣	**٠,٥٤٢	٢٢	**٠,٦٨٥	١١

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة

إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " يمكن التحقق من ثبات مقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض.

تم التحقق من هذا الفرض باستخدام ما يلي:

- طريقة ألفا كرونباخ  
- طريقة التجزئة النصفية  
١ - طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب درجات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٥) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس السلوك الإدماني والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول (٥)

معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس السلوك الإدماني باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

المقياس	معامل الثبات
الدرجة الكلية (للسلوك الإدماني)	٠,٩٤١

يتضح من الجدول (٥) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس السلوك الإدماني (٠,٩٤١)، وهي قيمة مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

#### ٢ - طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون، والجدول (٦) يوضح ذلك:

#### جدول (٦)

ثبات مقياس السلوك الإدماني باستخدام التجزئة النصفية.

المقياس	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
الدرجة الكلية (للسلوك الإدماني)	٠,٨٦٧	٠,٩٢٧

يتضح من الجدول (٦) أن معامل الثبات بعد التصحيح للدرجة الكلية لمقياس السلوك الإدماني (٠,٩٢٧)، وهي قيمة مقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

#### مناقشة وتفسير نتائج البحث

أشارت نتائج البحث إلى كفاءة مقياس السلوك الإدماني المُعد في البحث الحالي؛ حيث إنه يتمتع بخصائص سيكيومترية عالية الجودة، وأن المقياس سهل الاستخدام ويقدم تعليمات واضحة للمشاركات، وكذلك يشير إلى قدرة المقياس على الاستقرار والدقة عبر الزمن، أي أن النتائج التي تم الحصول عليها مستقرة وثابتة تساعد على تحسين

جودة البيانات المستخلصة من المقياس وتزيد من قوة الاستنتاجات التي يمكن الوصول إليها، كما أن المقياس يتضمن (٤٤) عبارة، تمت صياغتها بالاعتماد على المحكات التشخيصية للإدمان بنوعية المادي والسلوكي، وفقاً للدليل الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-5)، والتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) وكذلك بالاعتماد على المقاييس المعدة لدراسة السلوك الإدماني بمختلف أنواعه ومجالاته، والتي تتفق مع بعض العبارات التي تناولتها بعض مقاييس الأبحاث والدراسات السابقة، حيث يري كلاً من (بن سالم، ٢٠١٥؛ بوكراع، ٢٠٢٠)؛ (Okela 2023؛ Avci 2023؛ Pinna, et al., 2015) أن السلوك الإدماني لا يقتصر على ذلك السلوك الذي ارتبط مفهومه كلاسيكياً بمخدر ما، بل أصبح يضم أنواع متعددة من السلوكيات الإدمانية.

اعتمدت بعض الدراسات على قياس المتغيرات الديموغرافية وبعض المتغيرات النفسية للسلوك الإدماني بنوعية وارتباط السلوك الإدماني بالسلوك القهري / المفرط والاعتماد في تشخيصه على (دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية، ٢٠١٣)؛ منها دراسة (Osman & Cirak, 2019)، (Yen et al., 2017) في حين يختلف مقياس البحث الحالي مع بعض مقاييس السلوك الإدماني التي اعتمدت فيها على عينة من فئة المدمنين الذين يعانون من إدمان نوع محدد من المواد / السلوك منها (Akers & Sellers, 2013).

### توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يقدم الباحثون التوصيات الآتية:  
 -تصميم البرامج الوقائية التي تستهدف خفض السلوك الإدماني عبر مراحل التعليم المختلفة.  
 -توعية الطلاب بالقائمين على العملية التعليمية بالسلوك الإدماني ومخاطر تطوره وأسبابه والآثار المترتبة عليه أكاديمياً ونفسياً واجتماعياً.  
 -أن يقوم الباحثون والمختصون في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بالاستعانة بهذه الأداة للكشف عن السلوك الإدماني لدى طلبة الجامعة.  
 -بناء مقاييس للسلوك الإدماني تتناسب مع كل مرحلة تعليمية.

### دراسات وبحوث مقترحة:

- ١-فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لخفض السلوك الإدماني لدى عينة من طلبة الجامعة.
- ٢-الخصائص السيكو مترية لمقياس السلوك الإدماني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ٣-الإسهام النسبي لبعض المتغيرات النفسية في السلوك الإدماني لدى عينة من طلبة الجامعة.

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين. (١٩٦٨). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر للطباعة والنشر.
- أنور، أحمد. (٢٠١٦). *التفسيرات السوسيوثقافية لتعاطي وإدمان المخدرات. حوليات آداب عين شمس*. كلية الآداب جامعة عين شمس. (٤٤)، ١٣-٧٧.
- شربتج، إسلام زاهر، قوته، سمير رضوان. (٢٠١٦). *اتجاه طلبة الثانوية نحو عقار الترامادول وعلاقته بأنماط الشخصية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- بوكرع، إيمان. (٢٠٢٠). *الإدمان السلوكي التطور في المفهوم والأشكال، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات*. ١١ (١)، ٢٠٧ - ٢٢٠.
- فوزي، تياية. (٢٠١٥). *تأثير الأنشطة الرياضية (المدرسية، التنافسية، الترويحية) في تكوين اتجاهات سلبية نحو الإدمان على المخدرات في ظل بعض المتغيرات الشخصية*. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. ٨، ٣٤-٤٤.
- عثمان، حباب عبد الحي، الأمين، سلوى صالح، بخيت، صلاح الدين فرح. (٢٠١٨). *إدمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم*. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. ١١٤ (٢)، ٤٨٤-٥١٣.
- حراوية، ليندة، نوغي، خير الدين. (٢٠١٧). *الاتجاه نحو تعاطي المخدرات لدى طلبة الجامعة*. مجلة العلوم الإنسانية. جامعة بسكرة. الجزائر. (٤٦)، ٥٢-٦٢.
- الغامدي، حسين بن عبد الفتاح. (٢٠١٢). *النمو النفسي الاجتماعي للآنا من وجهة نظر أريكسون وعلاقته بإدمان المخدرات: دراسة مقارنة لعينة من المدمنين والأسوياء بمدينة جدة*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٤)، ٢٠١-٢٢٢.
- المنيع، حمد بن محمد، القرني، محمد بن عبد المعين. (٢٠١٩). *المشكلات الأسرية وظاهرة إدمان المخدرات*. مجلة البحث العلمي في التربية. ٢٠ (٥)، ١-٤٢.
- زيادة، خالد السيد. (٢٠١٨). *أبعاد الاندفاعية والغضب كمنبئات بإدمان الانترنت عند طلبة الجامعة من الجنسين*. *الهيئة المصرية للكتاب*. (١١٦)، ١٥٣-٢٠٤.

- سالم، خديجة. (٢٠١٥). السلوك الإدماني وسلوك الخطر، الآثار النفسية للإدمان على المخدرات، مخبر المخطوطات الجزائرية في إفريقيا، جامعة أحمد دراية. (٨)، ١٨٤ - ٢١٧.
- عبد الرحيم، خديجة. (٢٠٢٠). سمات الشخصية لدى الشباب المدمن على المخدرات في المجتمع الجزائري -دراسة ميدانية، مجلة الحوار المتوسطي، ١٠ (٣)، ٢٨٠-٢٩٨.
- خليفة، محمد، (٢٠١١). أزمة الهوية عند المراهق المدمن على المخدرات دراسة اكلينيكية لحالتين. مجلة التنمية البشرية (١)، ١١٢ - ١٣٨.
- الجمعية الأمريكية للطب النفسي (٢٠١٣). دليل التشخيص الإحصائي للاضطرابات العقلية، ط. ٥ (أنور الحمادي، مترجم) ط. ٥.
- الراشد، سعد بن عبد الله. (٢٠١٤). إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي ل"كيمبرلي يونج". كلية الإعلام والاتصال، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١١ (١)، ١-٣٠.
- فرويد، سيجوند. (٢٠٠٠). الموجز في التحليل النفسي (سامي محمود، عبد السلام القفاش، مترجم)، القاهرة: مكتبة الاسرة الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- غربي، صباح، صبطي، عبيدة. (٢٠٢٠). دور الجامعة في بناء شخصية الطالب وفق متطلبات المستقبل دراسة ميدانية بجامعة بسكرة- الجزائر. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢ (٢)، ٤٥-٦٤.
- الربيعي، طالب عيد سالم. (٢٠١٩). الادمان على التسوق عند النساء، دراسة ميدانية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٣٩)، ١٢٦-١٧٣.
- العفيفي، عبد الحكيم. (١٩٨٦). الإدمان. الزهراء للإعلام العربي.
- الحسن، عبد العزيز محمد. (٢٠٠٤). أسلوب التكيف والكفاءة الذاتية وعلاقتها بأشكال التعافي لدى مدمني الهيروين. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الخرطوم.
- سعودي، عبد الكريم. (٢٠١٤). إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطلاب الجامعي، دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار. جامعة قاصدي مرباح -مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. (١٣)، ٤١ - ٥٢.
- صادقي، فاطمة. (٢٠١٤). الآثار النفسية للإدمان على المخدرات، مجلة دراسات نفسية وتربوية، (١٢)، ١٩١-٢٠٢.

الرشيدي، محمد بن نايف، الرفاعي، يحيى بن عبد الله. (٢٠١٨). أثر برنامج تدريبي في التأمل التجاوزي لتحسين مستوى اليقظة العقلية وخفض الضغط النفسي لدى مدمني المخدرات والمؤثرات العقلية في مجتمع الأمل بالصحة النفسية. (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة الملك خالد.

الشهراني، معلوي بن عبد الله. (٢٠١٦). العوامل الاجتماعية وعلاقتها بالاتجاه نحو الإدمان لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للدراسات الأمنية*، ٣٢ (٦٦)، ١٠١-١٢٢.

الخليلة، ناصر هاشم. (٢٠٢٢). الإدمان. *مجلة رماح للبحوث والدراسات*. (٤٠٣)، ٧٤-٤١٢.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akers, R. L., & Sellers, C. S. (2013). *Criminological Theories: Introduction, Evaluation, and Application* (6th Ed.). New York: Oxford University Press.
- American Psychiatric Association (APA), (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth ed. (text rev.)*. American Psychiatric Association.
- Artamonova, E. G., Efimova, O. I., & Khydyrova, A. V. (2016). Psychologist in the Educational System: His Role in the Prevention of Addiction and Deviance. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(17), 9891-9901.
- Atasever, A., Çelik, L., & Eroğlu, Y. (2022). Mediating effect of digital addiction on the relationship between academic motivation and life satisfaction in university students. *Participatory Educational Research*, 10(1), 17-41.
- Atroszko, P. A., Atroszko, B., & Charzyńska, E. (2021). Subpopulations of addictive behaviors in different sample types and their relationships with gender, personality, and well-being: Latent profile vs. latent class analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8590.
- Avci, U., Karaoglan Yilmaz, F. G., & Yilmaz, R. (2023). Parental attitude and Instagram addiction: The mediating role of obsessive-compulsive disorder. *Psychology in the Schools*, 60(3), 830-842.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1963). Vicarious reinforcement and imitative learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(6), 601.
- Bisen, S. and Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: a gender differences. *International Journal of Indian Psychology*, 4 (1), pp. 70-83
- Buchanan, T. W., McMullin, S. D., Baxley, C., & Weinstock, J. (2020). Stress and gambling. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 31, 8-12.
- Cai, H., Bai, W., Sha, S., Zhang, L., Chow, I. H., Lei, S. M., ... & Xiang, Y. T. (2022). Identification of central symptoms in Internet addictions and depression among adolescents in Macau: A network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 302, 415-423.
- Charzyńska, E., Sussman, S., & Atroszko, P. A. (2021). Profiles of potential behavioral addictions' severity and their associations with gender, personality, and well-being: A person-centered approach. *Addictive Behaviors*, 119, 106941.

- Daughters, S. B., Magidson, J. F., Anand, D., Seitz-Brown, C. J., Chen, Y., & Baker, S. (2018). The effect of a behavioral activation treatment for substance use on post-treatment abstinence: A randomized controlled trial. *Addiction*, 113(3), 535-544.
- Ellis, A & Maclaren C.(1999): *Rational Emotive Brhavior Therapy*, A therapists Guide, 2nd Ed, CaliforniaK Impact Publishers.
- Giordano, A. L., & Cashwell, C. S. (2018). An examination of college counselors' work with student sex addiction: Training, screening, and referrals. *Journal of College Counseling*, 21(1), 43-57.
- Gold, M. S., & Avena, N. M. (2013). Animal models lead the way to further understanding food addiction as well as providing evidence that drugs used successfully in addictions can be successful in treating overeating. *Biological psychiatry*, 74(7), e11
- Guangming , Li ., Guiyun Hou , Dong Yang , Hu Jian , Weijun Wang , (2019) . *Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: a short – term longitudinal study. Addictive behaviors*, (90), 421- 427.
- Hall, P. (2011). A biopsychosocial view of sex addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(3), 217-228.
- Huang, Y. H., Schlüter, O. M., & Dong, Y. (2015). Silent synapses speak up: updates of the neural rejuvenation hypothesis of drug addiction. *The Neuroscientist*, 21(5), 451-459.
- Jiang, Q., Huang, X., & Tao, R. (2018). Examining factors influencing internet addiction and adolescent risk behaviors among excessive internet users. *Health communication*, 33(12), 1434-1444.
- Li, X., Zhou, H., & Xiao, W. (2022). Boredom proneness and core self-evaluation as mediators between loneliness and mobile phone addiction among Chinese college students. *Psychology in the Schools*, 59(3), 628-638
- Liu, B.-Z. & He, B.-B. (2019) New Dynamic and Trends in the Research on Internet Addiction among Chinese Adolescents. *Journal of Chongqing University of Posts and Telecommunications (Social Science Edition)*, 31, 80-89.
- McGrath, J. H., & Scarpitti, F. R. (1970), Youth and drugs; perspectives on a social problem Glenview, Ill. Scott, Foresman.
- Naylor, M. E., & Lee, B. K. (2011). The dawn of awareness: Women's claiming of self in couple relationship with substance abusers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 627-644.
- Nicoli de Mattos, C., Kim, H. S., Requião, M. G., Marasaldi, R. F., Filomensky, T. Z., Hodgins, D. C., & Tavares, H. (2016). Gender differences in compulsive buying disorder: assessment of demographic and psychiatric co-morbidities. *PloS one*, 11(12), e0167365.
- Okela, A. H. (2023). *Egyptian university students' smartphone addiction and their digital media literacy level. Journal of Media Literacy Education*, 15(1), pp.44-57.
- Osman, E. R. & Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.



- Pinna, F. E., Dell’Osso, B., Di Nicola, M., Janiri, L., Altamura, A. C., Carpiniello, B. E., & Hollander, E. (2015). Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5. *Journal of Psychopathology*, 21(4), 380-389.
- Pitt, A. L., Humphreys, K., & Brandeau, M. L. (2018). Modeling health benefits and harms of public policy responses to the US opioid epidemic. *American journal of public health*, 108(10), 1394-1400.
- Pitt, A. L., Humphreys, K., & Brandeau, M. L. (2018). Modeling health benefits and harms of public policy responses to the US opioid epidemic. *American journal of public health*, 108(10), 1394-1400.
- Rehm, J., & Shield, K. D. (2019). Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. *Current psychiatry reports*, 21, 1-7.
- Robinson, S. (1976) A Note on the U Hypothesis Relating Income Inequality and Economic Development. *American Economic Review*, 66, pp.437-440.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Schmuziger, N., Patscheke, J., Stieglitz, R., & Probst, R. (2012). Is there addiction to loud music? Findings in a group of non-professional pop/rock musicians. *Audiology research*, 2(1), e11.
- Spada M.M. (2018). An overview of problematic internet use”. *Addict Behave*, 39( 1), 3–6
- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). *Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. Journal of Affective Disorders*, 225, 265–272.
- Truong A, Moukaddam N, Toledo A, & Onigu-Otite E (2017). Addictive Disorders in Adolescents. *Psychiatr Clin North Am*,40(3), 475-486.
- Tutgun-Ünal, A. (2020). Social Media Addiction of New Media and Journalism Students. *TOJET The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 19 (2), 1–12.
- Weiss, R., & Schneider, J. (2015). *Always Turned On :Sex Addiction in the Digital Age* Gentle Path Press.
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., ... & Vos, T. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The lancet*, 382(9904), 1575-1586.
- World Health Organization. (1977). International Classification of Diseases.
- World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases 11th Revision.
- Yen, J. Y., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., & Ko, C. H. (2017). Association between internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: impulsivity and hostility. *Addictive Behaviors*, 64, 308–313.
- Yilmaz, F. G., Avci, U., & Yilmaz, R. (2023). The role of loneliness and aggression on smartphone addiction among university students. *Current psychology*, 42(21), 17909-17917.



- Yilmaz, S., & Pamuk, M. (2023). Investigation of the Roles of Social Media and Game Addictions in Adolescent Parent Conflict. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 61-68.
- Young, K. (2014). The evolution of internet addiction disorder. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*, 3-17.
- Young, K. (2015). The evolution of Internet addiction disorder. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions* (pp. 3–17). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5_1)
- Yu, C. K. C., & Fu, W. (2019). Information technology usage as a moderator between disordered gambling, internet gaming addiction, and illusory control. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 781-792.
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors?. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 422.

## ملحق (١)

### مقياس السلوك الإدماني لدى طلبة جامعة الأزهر

المسلسل	العبارة	نعم	لا	أحياناً
١	أفقد سيطرتي على نفسي أمام سلوكي المرغوب.			
٢	أستمر في عادة ما رغم ما تسببه لي من مشكلات.			
٣	أفضل في إكمال أعمال مهمة لانشغالي بالأقل أهمية.			
٤	أنجذب للأشخاص الأكثر تساهلاً في نظرتهم للحياة.			
٥	ألجأ إلى ممارسة عاداتي المفضلة كلما شعرت بالتوتر والقلق.			
٦	أتمسك بعادة ما رغم علمي بتأثيرها السلبي علي مستقبلي.			
٧	أفقد قدرتي على التفكير عند مواجهتي لموقف ضاغط.			
٨	أخفي تكرار ممارستي لعاداتي المفضلة عن الآخرين لانتقادهم لي.			
٩	تراودني فكرة التفرغ لممارسة عادتي المفضلة لفترات طويلة.			
١٠	أشعر بالإحباط إذا انشغلت لفترة عن ممارسة سلوكي المفضل.			
١٢	أشعر أنني غير مؤهل لتولي مهمة وحدي.			
١٣	نخرط في عادة ما وأوفر ما تحتاجه لها مما أخصه لضروريات الحياة.			
١٤	يسهل استمالي لتجربة أشياء جديدة حتى وإن كانت خطره.			
١٥	أعجز في التوقف عن سلوكي المرغوب الذي يشعرنى بالرضا وإن كان غير مفيد.			
١٦	إذا شعرت بالراحة بعد سلوكي المرغوب لا أطيق الانتظار لأكرره مرات عديدة.			
١٧	تتقضي القدرة على ضبط انفعالاتي المناسبة للمواقف.			
١٨	أضحى بالكثير لأمارس سلوكي المفضل.			
١٩	أهدف إلى استكمال يومي بأقل جهد ممكنة			
٢٠	أنغمس في سلوكي المرغوب وأعجز عن التوقف رغم إرادتي.			
٢١	أنظم جدولاً لإنجاز أعمالي ولا ألتزم به.			
٢٢	أضجر سريعاً ولا أطيق الانتظار لأصل لما أريد.			

			يصعب على تأجيل رغباتي لأي سبب.	٢٣
			المثابرة والصبر ليست من سماتي المعروفة.	٢٤
			أنوي التوقف عن عادة ما مرات عديدة ولا أستطيع.	٢٦
			يسهل استهوائي لتجربة ما يفعله الآخرين.	٢٧
			أدرك عدم نفع الكثير من ممارساتي اليومية.	٢٨
			أزيد كل يوم من الوقت الذي أخصه لرغباتي.	٢٩
			أؤجل الكثير من مهامي وأفعل ما أرغب به فقط.	٣٠
			أبتعد عن تولي أي مسئولية بقدر الإمكان.	٣١
			أمل سريعاً من أي عمل لا يستهويني مهما كان مفيداً.	٣٢
			أري أن الحياة بلا إثارة لا طعم لها.	٣٣
			أعيد ممارسة سلوكي المحبب مهما رفضه من حولي.	٣٤
			أبرر لنفسي استمرارتي في سلوك غير مفيد بأنني أستطيع التوقف متي أردت ذلك.	٣٥
			أشعر أن وجودي غير مؤثر في الآخرين.	٣٦
			أأخذ قراراتي بدون تفكير كاف في عواقبها.	٣٧
			أفعل ما يرضيني رغماً عن إرادة من حولي.	٣٨
			أقتنع بالنصيحة ولا أنفذها.	٣٩
			لست حساساً للوم من الآخرين ما دمت أعمل ما أريده.	٤٠
			أندفع لممارسة تجارب مثيرة دون التفكير في عواقبها.	٤١
			يصعب على إنجاز أعمالتي في وقتها المحدد.	٤٢
			أعجز عن التوقف عن بعض عاداتي رغم تأثيرها.	٤٣
			أنكر بشأن تكرار ممارستي لعاداتي المفضلة.	٤٤