الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان

Internet Addiction and Its Relationship to Mental Health During the Distance Learning Period Among a Sample of University Students in the Sultanate of Oman

جوخة محمد الصوافي
أستاذ مساعد/ جامعة الشرقية/ سلطنة عمان

قاسم عبد الله العجمي
أستاذ مساعد/ جامعة الشرقية/ سلطنة عمان

هدى ناصر البوسعيدي
مساعدة مديرة مدرسة/ وزارة التربية والتعليم/ سلطنة عمان

هناء بنت مبارك الصائغي
مديرية تطوير المناهج/ وزارة التربية والتعليم/ سلطنة عمان

Jokha Mohammed Al-Sawafi
Assistant Professor\ A'Sharqiyah\ University\ Oman
jokah.alsawafi@asu.edu.om

Qasim Abdullah Al-Ajmi
Assistant Professor/ A'Sharqiyah University/ Oman
alajmi.qasim@gmail.com

Huda Nasser Al-Busaidi
School principal assistant/ Ministry of Education/ Oman
1020hoda@gmail.com

Hanaa Mubarak Al-Saighi
Curriculum Development Officer/ Ministry of Education/ Oman
alsaighi@gmail.com

تاريخ الاستلام: 21/ 6/ 2021م، **تاريخ القبول:** 17/ 7/ 2021م.
E-ISSN: 2616-9843
P-ISSN: 2616-9835

Received: 21/ 6/ 2021, **Accepted:** 17/ 7/ 2021.
DOI:10.33977/0507-000-059-001
https://journals.qou.edu/index.php/jrresstudy

الملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى إدمان الأنترنت، ومستوى الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان، ودراسة العلاقة بين الإدمان على الانترنت والصحة النفسية، والتحقق من الفروق في إدمان الانترنت والصحة النفسية تبعًا لمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي) ، اتبع الباحثون المنهج الوصفي للإجابة عن أسئلة الدراسة، إذ تكونت عينة الدراسة من (791) من طلبة البكالوريوس في الجامعات والكليات الحكومية والخاصة في سلطنة عمان، وقد تم تطبيق مقياسين على عينة الدراسة هما مقياس الإدمان على الأنترنت ومقياس الصحة النفسية لسيد يوسف، حيث تم التأكد من الصدق والثبات لكلا المقياسين، توصلت نتائج الدراسة إلى أن إدمان الانترنت لدى الطلاب جاء بدرجة «متوسطة»، أما مستوى الصحة النفسية فقد حصل على مستوى «جيد»، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الإدمان على الأنترنت والصحة النفسية لدى الطلاب عينة الدراسة، وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الإدمان على الأنترنت تبعًا لمتغيرات (الجنس، والمعدل التراكمي) ، ولكن يوجد فروق في الإدمان على الأنترنت تبعًا لمتغير (قوة الانترنت) لصالح الشبكة الضعيفة، أما بالنسبة لمتغير الصحة النفسية فلا يوجد فرق فيه تبعًا لمتغير (المعدل التراكمي) ، ولكن النتائج أظهرت أنه يوجد فروق في الصحة النفسية تبعًا لمتغيري (الجنس، وقوة الانترنت) لصالح الذكور، ولصالح شبكة الأنترنت القوية.

الكلمات المفتاحية: إدمان الأنترنت، الصحة النفسية، التعلم عن بعد.

Abstract:

This study aims to reveal Internet addiction and mental health levels during the distance-learning period among a sample of university students in the Sultanate of Oman. This research also studies the relationship between Internet addiction and mental health and the differences according to the variables: Gender, Internet strength, and GPA. The researchers followed the descriptive approach to answer the study questions, and the sample consisted of 791 undergraduate students. Two scales are applied to the study sample: Internet addiction scale and the Mental Health Scale of Sayed Yousef. Moreover, the validity and reliability of the scales are verified. The results show that Internet addiction level is medium, and the mental health level is good. Moreover, there is an inverse relationship between Internet addiction and mental health; however, there are no statistical differences between the level of Internet addiction and the variables of gender and GPA. Furthermore, there are differences between Internet addiction and Internet strength in favor of weak network, whereas there is no relationship between mental health and GPA. Furthermore, the results show differences between mental health and the two variables in favor of males and a strong network.

***Key words**: Internet addiction, mental health; distance learning.*

المقدمة:

يمثل الطلاب في المرحلة الجامعية الركيزة الأساسية في الخطط التنموية في المجتمعات؛ لأنهم بعد تخرجهم يشكلون الهيئات المتخصصة لتنفيذ الخطط التنموية، لذا وجب الاهتمام بتكوينهم النفسي المعرفي مما يسهم بالاستفادة من قدراتهم لأقصى حد ممكن، فقد اهتمت الحكومات والدول بالشباب في المرحلة الجامعية وذلك بإكسابهم المهارات والمعارف والقيم والجوانب النفسية والاجتماعية، لذا فإن التوجه بعمل دراسات تستهدف المجالات المختلفة التي تؤثر على الطلاب الجامعيين من النواحي المعرفية والنفسية من الأهمية بمكان (صالح والمصدر، 2013، 44) ، ومنها ظاهرة الإدمان على الأنترنت، وصحتهم النفسية في فترة جائحة كورونا وما رافقها من متغيرات في التعليم والتعلم والتحول من التعلم الاعتيادي (الوجاهي) إلى التعلم عن بعد.

فمع بداية غزو التكنولوجيا في القرن الحادي والعشرين وانتشار التقنيات والأجهزة الحديثة أدى إلى ظهور الأنترنت وبقوة على الساحة المعرفية والتعليمية والبحثية، وبعد ظهور الهواتف الذكية والتسهيلات من عملية تصفح الانترنت ومواقع التواصل أصبح الانترنت من الجوانب الأساسية في حياتنا اليومية، وهنا ظهر أنه سلاح ذو حدين فيحسب له العديد من الإيجابيات التي سهلت عمليات البحث والتواصل وجمع المعلومات وغير ذلك، ومن ناحية أخرى فهناك جوانب سلبية لا يمكننا إهمالها منها الاستغلال الخاطئ له، والاستخدام المفرط بين مستخدميه حتى وصولهم لمرحة ما يعرف ب "إدمان الأنترنت" (بشبش، 2018، 2) .

وفي (Alajmi, Al - Sharafi, & Abuali, 2020 , 13) أشار الباحثون إلى ظهور مصطلح التعليم الذكي الذي أكدت عليه وأوصت بضرورة تبني المؤسسات التعليمية مثل هذا النوع من التعليم الذي أصبح ضرورة لمسايرة متطلبات العصر التقنية، حيث وجدت دراسة (AlAjmi, Al - Sharafi, & Yassin, 2021، 259) أن هناك العديد من العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار في إنجاح عملية التعليم عن بعد أهمها كيف ينظر المتعلم للتقنية المستخدمة من حيث السهولة والفائدة.

وقد ظهر مفهوم إدمان الانترنت أو ما يسمى الاستخدام المرضي للإنترنت في القاموس الطبي عام (1995) ، إذ كان أول من أشار إليه الطبيب النفسي إيفان جولدبرج Ivan Goldberg وهو يعرف على أنه حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المدمر للأنترنت، وتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة لإدمان المخدرات، وحددت الجمعية الأمريكية للطب النفسي إدمان الأنترنت بالأعراض التالية: استخدام الانترنت يتجاوز (38) ساعة أسبوعيا، مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الانترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات

أقل مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة، كما أن تركيز تفكير المدمن بشكل قهري حول الانترنت وما يجري فيه، وظهور حركات إرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر، ومن الأعراض أيضا الرغبة في العودة إلى استخدام الانترنت للتخفيف أو لتجنب أعراض الانسحاب (زيدان، 2008، 375) .

فقد أشار علماء النفس أن هناك شخصا من بين (200) مستخدم للأنترنت وصل إلى مرحلة الإدمان، كما أن هناك أشخاصا يقضون أكثر من (38) ساعة على الأنترنت دون وجود عمل يستدعي ذلك، ومن الممكن أن يضحي هؤلاء بالعلاقات الأسرية والعمل أو الجامعة، فيحدث سوء توافق من النواحي النفسية والاجتماعية وحتى التعليمية (مفرح، 2010، 4) ، فالأشخاص المدمنون على الأنترنت تحولوا إلى أفراد غير متوازنين ذهنيا وذلك بسبب تعلقهم الشديد بهذا العالم الافتراضي وبعدهم عن حياتهم الواقعية، فهم يعتبرون الأنترنت وسيلة للهرب من الواقع، والتحرر من المشكلات الحياتية الواقعية، كما أنهم يعتبرون عالم الأنترنت متنفس لهم من أي ضغوطات أو قلق أو اكتئاب أو مشاعر سلبية، وقد تكون وسيلة الهروب هذه ملائمة للهروب على المدى القريب ولكنها تؤثر سلبا على صحتهم النفسية على المدى البعيد؛ لأنهم يخدرون مشاعرهم السلبية وانفعالاتهم ولا يعالجونها بطريقة جذرية وسليمة نفسيا، وهذا الأمر يسبب لهم شعورا زائفا بالراحة النفسية فيجعلهم يدمنون استخدام الأنترنت أكثر فأكثر (بولحية وعيسو، 2020، 108) .

وقد أشار (china,2007,113) أن سلبيات الإدمان على الأنترنت تمتد للشعور بتأنيب الضمير، والشعور بالذنب، مع فقدان التحكم بالنفس، وتضييع الوقت، ويشير Mahapatra & Sharma، 2018) إلى استخدام الإنترنت القهري الذي لا يمكن السيطرة عليه مما يؤدي إلى مشاكل في مجالات متعددة مثل الأداء الأكاديمي والمهني الضعيف وانخفاض جودة النوم والنظافة، وسوء التكيف النفسي والاجتماعي.

فالصحة النفسية للفرد تعطي مؤشرا عن التوافق بين الجوانب النفسية المختلفة له، ومرونته النفسية في مواجهة الأزمات المختلفة، مع الإحساس بالسعادة، ومن هذا المفهوم نجد أن الصحة النفسية والاهتمام بها من الجوانب المهمة لدى الطالب الجامعي، ويمكن إيجاز مشكلات الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين في أن هؤلاء الشباب لديهم مشكلات حول صورة الذات وقبولها، وفهمهم للواقع من حولهم وتعاملهم معه، مما يؤثر على سلوكياتهم وردود أفعالهم حول الأحداث المحيطة بهم، لذا فإن الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب الجامعيين وتأهيلهم تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية المختلفة وزيادة مرونتهم النفسية (نادية، 2018، 42) .

إن الحياة في المرحلة الجامعية بجوانبها الأكاديمية وتفاعلاتها الاجتماعية ومتطلباتها الإدارية تعتبر من مسببات الضغوط النفسية على الطلاب الجامعيين وهي من سمات هذه المرحلة، إذ تعد من مراحل النمو الحرجة بمتطلباتها الخاصة، فمغادرة الطلاب لأسرهم وميلهم الكبير نحو الاستقلال الشخصي والمادي، مع دخولهم لعالم جديد وشبكات تواصل اجتماعية لم يعتادوا عليها من قبل في المرحلة الثانوية، كما أن المتطلبات الدراسية وضغطها ونظامها في المرحلة الجامعية مختلف تماما عما اعتاده هؤلاء الطلاب في المرحلة الثانوية، كل هذه العوامل والمتغيرات تؤثر على الصحة النفسية للطالب في المرحلة الجامعية (القدومي وخليل2011، 649 – 648) .

مشكلة الدراسة.

إن دخول العالم في أزمة كورونا وما اقتضته من حجر منزلي، وجد المعلمون والمتعلمون أنفسهم سواء في المدارس أم في الجامعات على حد سواء مبعدين قسرًا عن المدارس والجامعات، ووسائل التواصل المتاحة أمامهم لا تتعدّى الهواتف الذكية، والحواسيب وشبكة الإنترنت، ممَّا استدعى تطبيق حلول سريعة، كما كدتها الدراسة Alkamel،' Chouthaiwale, Yassin, AlAjmi, & Al-baadany, 2021,350) ، ونماذج متعددة ومتنوعة للتعلُّم، مما اضطر كل من المعلمين والطلاب إلى تبني نوع جديد من التعليم والتعلم لم تألفه الغالبية من قبل وهو " التعلم عن بعد" (العيسى، 2020) .

وفي السلطنة أصدرت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار بالسلطنة قرارها بتاريخ 12 مارس 2020 بتعليق الدراسة المباشرة في كافة مؤسسات التعليم العالي بالسلطنة، وذلك نتيجة لتفشي مرض كورونا بالسلطنة بشكل خاص والعالم بشكل عام، ووجهت كافة المؤسسات باتخاذ ما يلزم للتحول للتعليم عن بعد وفورا، الأمر الذي أدى إلى تحول جميع الدروس والتكليفات والاختبارات لأدائها عبر شبكة الأنترنت، مما زاد من فترة استخدام الانترنت بشكل كبير عن ذي قبل سواء لأغراض دراسية أم لأغراض التواصل مع العالم الخارجي في فترة الحجر المنزلي، وقد أظهرت دراسة (السعودي وجمعة، 2021، 44) والتي قاست اتجاهات طلاب جامعة الشرقية في سلطنة عُمان نحو التعلم عن بعد فكانت اتجاهات الطلاب متوسطة (محايدة) .

وعلى صعيد آخر فقد أعلنت وزارة التقنية والاتصالات بالتعاون مع المركز الوطني للإحصاء والمعلومات في سلطنة عُمان عن نتائج استطلاع "قياس النفاذ واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات في قطاع الأسر والأفراد" والذي تم تنفيذه خلال الفترة من 9 – 20 فبراير 2020م، أن نسبة استخدام الأفراد للإنترنت للعام 2020وصلت إلى 95% من إجمالي السكان مقارنة بـ 92% في عام 2019م، وكذلك ارتفعت نسبة استخدام الأفراد لأجهزة الحاسب الآلي (تشمل الهاتف الذكي) لتصل إلى 95% في عام 2020م مقارنة بـ 93% في عام 2019م (جريدة عُمان، 2020) .

وهذا التزايد الكبير والمتسارع في استخدام الأنترنت وما اقتضته متطلبات التباعد الاجتماعي، والحجر المنزلي، والتعلم عن بعد يعطي مؤشرات إلى احتمال وصول فئة من الطلاب الجامعيين لدرجة الإدمان، لذا فإن هذا البحث يقيس درجة إدمان الأنترنت في فترة التعلم عن بعد، ومعرفة مدى تأثر الصحة النفسية للطلاب الجامعيين خلال فترة التعلم عن بعد، وهل هناك فروق بين إدمان الأنترنت والصحة النفسية للطلاب؟ ، فقد أشارت مجموعة من الدراسات التي أظهرت نتائجها تأثير إدمان الانترنت على الصحة النفسية للأفراد كدراسة (Chern & Huang,2018) التي أشارت لوجود متلازمة شائعة الحدوث مع نقص الانتباه وفرط الحركة والاكتئاب، كما أنه يرتبط بنقص الرضا عن الحياة مع الأسرة والأصدقاء والحياة بشكل عام، فقد أيدت دراسة (إبريعيم، 2015،

215) ذلك وكشفت عن وجود فروق بين إدمان الانترنت والاغتراب النفسي، وبين إدمان الأنترنت والعزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، كما وأوضحت نتائج مجموعة من الدراسات التي أجريت حول إدمان الأنترنت لدى الطلاب في المرحلة الجامعية في سلطنة عُمان كدراسة (الزيدي، 2014، ل) و (الحوسني، 2012، ل) و (الخواجة، 2014، 79) أن هناك فروقا بين إدمان الأنترنت والعزلة الاجتماعية، وسوء التكيف النفسي والاجتماعي وكل هذه المظاهر النفسية تعبر عن الصحة النفسية بشكل عام للطلاب الجامعيين.

ومن خلال عمل الباحثين كأكاديميين في جامعات وكليات في السلطنة خلال جائحة كورونا، وكان لديهم تواصل مباشر مع الطلاب خلال فترة التعلم عن بعد، كما أنهم متخصصون في مجالي الإرشاد النفسي وتكنولوجيا التعليم، فقد برزت أهمية دراسة إدمان الأنترنت لدى طلاب الجامعات في فترة جائحة كورونا، ومدى تأثيره على الصحة النفسية للطلاب.

1.2.أسئلة الدراسة.

- ما مستوى الإدمان على الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟
- ما مستوى الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟
- هل توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت والصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تعزى للمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تعزى للمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي)؟

1.3.أهمية الدراسة

- تنبع أهمية هذه الدراسة من المرحلة المستهدفة وهي المرحلة الجامعية وما يرتبط بها من آمال وطموحات لبناء المستقبل.
- يعد موضوع البحث الإدمان على الأنترنت من الموضوعات الهامة في عالمنا الحاضر والذي أصبح فيه الأنترنت جزءا هاما في حياتنا اليومية، والذي زادت الحاجة إليه خلال فترة جائحة كورونا وذلك مع متطلبات التعلم عن بعد.
- دراسة الصحة النفسية للطلاب الجامعيين في سلطنة عمان خلال فترة جائحة كورونا وسط مجموعة كبيرة من المتغيرات والضغوطات التي يتعرض لها الطلاب مع متطلبات التعلم عن بعد.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في عمل دراسات مشابهه لفئات عمرية في السلم التعليمي، وتأثير متغيرات الإدمان على الأنترنت والصحة النفسية عليهم في فترة التعلم عن بعد.
- يقدم هذا البحث مجموعة من البيانات والمؤشرات التي تحفز الباحثين لعمل برامج إرشادية موجهه للطلاب الجامعيين تستهدف مواضيع مثل إدمان الأنترنت، والصحة النفسية.
- جائحة كورونا حدث جديد على الإنسانية جمعاء والقيام بدراسات متنوعة حول تأثيراته على مختلف الجوانب الحياتية، ومختلف الفئات العمرية يعد أمرا هاما للغاية.

1.4.أهداف الدراسة.

- التعرف إلى مستوى الإدمان على الأنترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين خلال فترة التعلم عن بعد.
- التعرف إلى مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعيين خلال فترة التعلم عن بعد.
- الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت، والصحة النفسية.
- معرفة الفروق في إدمان الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تبعًا لمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي) .
- معرفة الفروق في الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تبعًا لمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي) .

1.5.حدود الدراسة.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق مقاييس الدراسة في أبريل – مايو – يونيو/ 2021
- الحدود المكانية: الجامعات والكليات الحكومية والخاصة في سلطنة عُمان.
- الحدود البشرية: طلبة البكالوريوس في الجامعات والكليات الحكومية والخاصة في سلطنة عُمان.
- الحدود الموضوعية: الإدمان على الأنترنت، الصحة النفسية، التعلم عن بعد.

1.6.مصطلحات الدراسة.

◄ **إدمان الأنترنت**: عرفه (Oraack,1998) على أنه "المصطلح الذي يصف من يقضون على شبكة الأنترنت وقتا طويلا جدا، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يبالون بأعمالهم، وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم" (جاد، 2006، 12) .

ويعرفه (سيد يوسف) والذي تم استخدام مقياسه "المقياس النفسي لإدمان الأنترنت " في هذه الدراسة على أنه " استخدام الفرد للأنترنت لفترة طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية تصل إلى عشر ساعات ينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية مثل التوتر والقلق والأرق والعزلة وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى" (أبو أسعد، 2011، 176) .

◄ **الصحة النفسية**: "هي تكوين فرضي يستدل عليها من مجموعة من الخصائص السلوكية، وتعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها، وهي تعكس الأداء الوظيفي الفعال" (محمد، 166،

2016) .

◄ **التعلم عن بعد**: عرف بأنه نمط التعليم الحديث الذي يتم من خلال توظيف تقنيات التعليم والتعلم (بلمانع، 2019 ، 11) ، وإجرائيا يمكننا تعريفه بأنه نمط التعليم غير المباشر الذي يتلقى الطالب الجامعي التعليم من خلاله في فترة جائحة كورونا.

1.7.الدراسات السابقة.

دراسة (براخلية وبركات، 2021) هدفت إلى استكشاف واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت، حيث تم تطبيق مقياس الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الذي أعده للبيئة العربية (أبو أسعد 2001) ، وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 300 طالب بواقع 70 طالبا و230 طالبة من قسم العلوم الاجتماعية، وتوصل الباحثان إلى تمتع أفراد عينة الدراسة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بدرجة عالية من الصحة النفسية، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الذكور والإناث في درجة الصحة النفسية، في حين تبين وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الثالثة ليسانس، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود تفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي في التأثير على درجة الصحة النفسية لدى أفراد العينة.

هدفت دراسة (عبدالله، 2020، 11) لدراسة الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء المتغيرات (الجنس، الكليات الأدبية والكليات العلمية، والتخصص الأكاديمي، والمستوى الجامعي، ونوع السكن) ، كذلك هدفت لدراسة الفروق بين الصحة النفسية للطلاب الجامعيين وعلاقتها بظاهرة الاغتراب النفسي، إذ تم تطبيق مقياسي الاغتراب للمرحلة الجامعية، ومقياس الصحة النفسية المعدل على عينة عشوائية مكونة من 260 طالبا وطالبة، أظهرت النتائج وجود فروق ارتباطيه سلبية عكسية متوسطة بين ظاهرة الاغتراب والشعور بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.كما وجد هناك فروقاً دالة في ظاهرة الاغتراب لدى الطلاب تبعاً للجنس لصالح الإناث.ووجود فروق تبعاً للكليات الأدبية والكليات العلمية لصالح الكليات الأدبية.ووجود فروق دالة في ظاهرة الاغتراب تبعاً لنوع السكن لصالح الطلاب الذين يسكنون في الإقامة الجامعية، ووجود فروق دالة في ظاهرة الاغتراب لدى طلاب الجامعة تبعًا للتخصص الأكاديمي وللمستوى الجامعي.كما وجد هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى الطلاب تبعًا للكليات الأدبية والعلمية باتجاه درجات الكليات الأدبية، كما وجد فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة الصحة النفسية لدى الطلاب تبعًا للتخصص الأكاديمي وتبعاً للمستوى الجامعي في حين لا توجد فروق في درجة الصحة النفسية لدى الطلاب تبعًا للجنس ونوع السكن للطلاب.

وكذلك دراسة (بشبش، 2018، ث) هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الانترنت بالنسبة لطلبة الجامعات في قطاع غزة والكشف عن الفروق بين إدمان الانترنت وبين الاكتئاب والوحدة النفسية، واستخدمت الباحثة مقياس إدمان الانترنت – من إعداد الباحثة – ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس الوحدة النفسية ل (زقوت، 2011) فقد تكونت عينة الدراسة من 500 طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إدمان الانترنت لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة 58.48 %، كما أن مستوى الاكتئاب لديهم 28.56 %، ومستوى الوحدة النفسية لديهم 54.60%، كما كشفت عن وجود فروق طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى الطلبة، كما أنه توجد فروق طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الانترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وفي دراسة (نادية، 2018، 39) والتي هدفت للكشف عن الفروق بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية ل (سيد مرسي) ، ومقياس الضغوط النفسية ل (عبدالحق لبوازدة) ، إذ تم تطبيقه على عينة من (200) طالب وطالبة من جامعة مولود معمري، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق عكسية بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين.

جاءت دراسة (الزيدي، 2014، ل) بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى"، فتكونت عينة الدراسة من (412) طالبا وطالبة، طبقت الباحثة مقياس الإدمان على الأنترنت (أحمد، 2007) ، ومقياس التواصل الاجتماعي – من إعداد الباحثة – على عينة الدراسة، فأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إدمان الأنترنت ومتغيرات (النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي) ، وكذلك عن وجود فروق عكسية بين الإدمان على الأنترنت والتواصل الاجتماعي، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ضعيفة بين إدمان الأنترنت والتحصيل الدراسي.

دراسة (الخواجة، 79، 2014) هدفت إلى معرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس، و للتأكد من أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الإدمان على الانترنت ومقياس التوافق النفسي، وتم تطبيقهما على عينة من (290) طالبا وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وإن درجة التوافق النفسي جاءت أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت، كما أظهرت النتائج وجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت، لصالح الذكور، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي.

كما هدفت دراسة (الحوسني، 2012، ل) إلى التعرف إلى درجة إدمان الإنترنت، والكشف عن الفروق بين إدمان الأنترنت والعزلة الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من (346) طالبًا وطالبة من جامعة نزوى في سلطنة عُمان، فقد استخدم الباحث مقياسين: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس العزلة الاجتماعية، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية في متوسط درجات العينة على مقياس إدمان الإنترنت تعزى للنوع الاجتماعي لصالح الطالبات، و إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي لصالح كلية العلوم والآداب، كما كشفت النتائج أن إدمان

الإنترنت يفسر ما نسبته (15.1 %) من التباين الحاصل في درجات العزلة الاجتماعية لدى أفراد العينة مما يفسر أن إدمان الإنترنت يمكن أن يتنبأ بالعزلة الاجتماعية.

وفي دراسة (العيد، 2007، 239) عن واقع الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ومدى شيوع الاضطرابات النفسية بينهم، والكشف عن وجود فروق تعزى لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية.تكونت العينة من 640 طالبا وطالبة في جامعة تلمسان للعام 2004/ 2005.تم اعتماد قائمة كورنل الجديدة الجزء الخاص بالنواحي الانفعالية والمزاجية، أظهرت النتائج فيما يخص متغير الجنس، وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في البعد العيادي المتعلق بالاكتئاب والغضب والتوتر لصالح الذكور، في حين كان البعد العيادي الخاص بالقلق لصالح طالبات العلوم الإنسانية، أما فيما يخص متغير السنة الدراسية فقد بينت النتائج أن الفروق دالة إحصائيا بين السنة الأولى والسنة الرابعة في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية والتوتر لصالح طلبة السنة الجامعية الأولى، أي أن طلبة السنة الأولى أقل كفاية وأكثر توترا من طلبة السنة الرابعة.أما فيما يخص متغير التخصص الدراسي، فقد بينت النتائج أن الفروق دالة إحصائيا بين طلبة العلوم الإنسانية وطلبة العلوم التقنية في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية والاكتئاب لصالح طلبة العلوم الإنسانية، في حين كان البعد العيادي الخاص بالحساسية لصالح طلبة العلوم التقنية.

2.الطريقة والأدوات.

2.1.منهج الدراسة.

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، لمناسبته لأسئلة الدراسة، وذلك للكشف عن مستوى (إدمان الأنترنت، والصحة النفسية) لدى الطلاب الجامعيين، والفروق الارتباطية بينهما.

2.2.عينة الدراسة.

تكونت عينة الدراسة من (791) طالبا وطالبة من مستوى البكالوريوس في الجامعات والكليات الحكومية والخاصة في سلطنة عُمان والمسجلين في العام الدراسي 2020 – 2021، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، مقسمين كالتالي:

الجدول (1) :

توزيع عينة الدراسة من طلاب الجامعات حسب متغيرات الدراسة

المتغير الرئيسي	المستوى	عدد	نسبة (%)
الجنس	ذكور	132	16.7
	إناث	659	83.3
قوة الأنترنت	قوية	110	13.9
	متوسطة	531	67.1
	ضعيفة	150	19
المعدل التراكمي	ممتاز	224	28.3
	جيد جدا	389	49.2
	جيد	152	19.2
	مقبول	26	3.3

2.3.أدوات الدراسة ووصفها وخصائصها (الصدق والثبات) .

1. مقياس الإدمان على الأنترنت

أستخدم الباحثون المقياس النفسي لإدمان الأنترنت لسيد يوسف (أبو أسعد، 2011) ، والذي تكون من (15) عبارة، واعتمد على التدرج (نعم، أحيانا، لا) .

- **تصحيح المقياس**

نعم= درجتين (2) ، أحيانا= درجة واحدة (1) ، لا= صفر، ثم تجمع الدرجات وتفسر حسب الآتي:

- الدرجة من (21 – 30) تشير إلى درجة عالية من إدمان الأنترنت، وتستلزم تدخلا إرشاديا لدى مختص.
- الدرجة من (16 – 20) تشير إلى درجة متوسطة من إدمان الأنترنت، ويستطيع الفرد التغلب على الأعراض بالسيطرة على النفس.
- الدرجة من (0 – 15) تشير إلى أن الفرد لا يعاني من إدمان الأنترنت.

2. مقياس الصحة النفسية

استخدم الباحثون المقياس النفسي للصحة النفسية لسيد يوسف (أبو أسعد، 2011) ، والذي تكون من (15) عبارة، واعتمد على التدرج (ينطبق، لا ينطبق) .

- **تصحيح المقياس**:

ينطبق= درجة واحدة (1) ، لا ينطبق= صفر، ثم تجمع الدرجات وتفسر حسب الآتي:

- الدرجات من (13 – 15) تشير إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية ممتازة.
- الدرجات من (9 – 12) تشير إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة.
- الدرجات من (5 – 8) تشير إلى أن الفرد يحتاج لإعادة التوازن إلى نفسه.

- **صدق المقياسين**

تم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، وذلك لقياس الصدق والثبات للمقياسين، كما يأتي:

1. صدق المحتوى: فقد تم توزيع المقياسين على خمسة من المحكمين من ذوي الخبرة في مجال تكنولوجيا التعليم ومجال علم النفس والقياس والتقويم، لإبداء الرأي فيها من حيث اختيار مفرداتها والصياغة الإجرائية للمفردات ومدى وضوح العبارات

التي تصف الأداء وسلامة التقدير الكمي، وقد أبدى المحكمون رأيهم، وقد راعى الباحثون الملاحظات الواردة من المحكمين، إذ تم إخراج المقياسين من صورتها الأولية، إلى صورتها النهائية.

2. طريقة الصدق بالاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إجراء الصدق الداخلي، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضّح الجدولين (2، 3) نتائج صدق المقياسين.

جدول (2) :

معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت

رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.558
2	.547
3	.677
4	.560
5	.574
6	.643
7	.596
8	.650
9	.656
10	.609
11	.670
12	.667
13	.596
14	.554
15	.695

يتضح من خلال الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.547– 695.) ، وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، مما يدل على تمتع المقياس بمقدار جيد من الصدق الداخلي.

جدول (3) :

معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.600
2	.551
3	.526
4	.688
5	.529
6	.544
7	.592
8	.538
9	.582
10	.577
11	.619
12	.533
13	.685
14	.655
15	.689

يتضح من خلال الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (.526– 689.) ، وكانتجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، مما يدل على تمتع المقياس بمقدار جيد من الصدق الداخلي

- **ثبات المقياسين**

تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياسين (مقياس الإدمان على الأنترنت، ومقياس الصحة النفسية) ، وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة من (30) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، وقد أظهر المقياس اتساقًا داخلياً جيدا.

الجدول (4) :

قيم معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا

م	المقياس	الفقرات	معامل الثبات
1	الإدمان على الأنترنت	15	0.74
2	الصحة النفسية	15	0.71

يتضح من الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الإدمان على الانترنت كانت (0.74) ، وأن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية كانت (0.71) وهذا يعبر عن ثبات جيد للمقياسين.

2.4.إجراءات الدراسة

- جمع ودراسة البحوث والدراسات التي تناولت مواضيع (الإدمان على الانترنت، والصحة النفسية) لدى الطلاب الجامعيين.
- تحديد منهجية الدراسة وأدواتها.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- قياس الصدق والثبات لأدوات الدراسة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا وطالبة.
- تطبيق مقياسي الدراسة (مقياس الإدمان على الأنترنت، ومقياس الصحة النفسية) على عينة الدراسة.
- استخراج النتائج باستخدام برنامج spss.

النتائج ومناقشتها.

3.1.إجابة السؤال الأول ومناقشته.

«ما مستوى الإدمان على الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟

الجدول (5) :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الإدمان على الأنترنت

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإدمان على الأنترنت	16.09	6.32

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي لمقياس الإدمان على الأنترنت (16.09) وانحراف معياري (6.325) مما يدل على أن درجة الإدمان على الانترنت لدى الطلاب الجامعيين هي درجة «متوسطة»، فحسب بيانات تصحيح المقياس فإن الدرجة من (16 – 20) تشير إلى درجة متوسطة من إدمان الأنترنت ويستطيع الفرد التغلب على الأعراض بالسيطرة على النفس.

ويفسر الباحثون النتيجة بأن أغلب التكليفات لا تتطلب اتصال مباشر على الأنترنت لإنجازها فالطالب يتلقى الأعمال من قبل المعلمين ولكنه يستطيع إنجازها والعمل عليها بعيدا عن الأنترنت، كما أنه في فترة التعلم عن بعد الطلاب يتواجدون في أوساط أسرهم مما يتيح لهم وقتا جيدا للتفاعل مع أفراد الأسرة بدل الانغماس في الأنترنت.

3.2.إجابة السؤال الثاني ومناقشته.

«ما درجة توافر الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟ »

الجدول (6) :

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصحة النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصحة النفسية	11.17	2.82

نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية (11.17) وانحراف معياري (2.82) مما يدل على أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين هو مستوى»جيد»، فحسب بيانات تصحيح المقياس فإن الدرجات من (9 – 12) تشير إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة.

ويفسر الباحثون النتيجة أن الصحة النفسية كانت جيدة للطلاب الجامعيين؛ لأن الطلاب كانوا يتواجدون في أوساط أسرهم أثناء التعلم عن بعد مما وفر لهم عناية نفسية، كما أن الجامعات في السلطنة انتهجت طرقا وقواعد وأساليب للتقويم كانت دائما تراعي الأوضاع المختلفة للطلاب، مما أدى للتقليل من الضغوطات النفسية والدراسية للطلاب.

3.3.إجابة السؤال الثالث ومناقشته.

«هل توجد فروق بين الإدمان على الانترنت والصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؟ »

الجدول (7) :

اختبار بيرسون للكشف عن الفروق بين إدمان الأنترنت والصحة النفسية

المقياس		الصحة النفسية
الإدمان على الأنترنت	معامل الارتباط	-.337
	مستوى الدلالة	.000

من النتائج الموضحة في الجدول تبين أن معامل الارتباط يساوي (0.337 –) ، وأن مستوى الدلالة (0.00) أي أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت والصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان؛ أي أنه كلما زاد الإدمان على الانترنت قلت الصحة النفسية.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة فإنه حسب التعريفات الواردة لإدمان الأنترنت فإنّ الإدمان على الأنترنت يرتبط بظهور مظاهر نفسية سلبية كالقلق والتوتر والاكتئاب والانعزال الاجتماعي والتي تشير جميعها إلى صحة نفسية أقل، فحسب ما أشارت المراجع والدراسات فإن مدمني الأنترنت عادة ما يكونون منعزلين ويقضون الساعات في عالمهم الافتراضي بعيدا عن أسرهم ومحيطهم في الجامعة، فيحدث سوء توافق من النواحي النفسية والاجتماعية، فالمدمنون على الأنترنت يعتبرونه الوسيلة للهرب من واقعهم ومشكلاتهم الحياتية.

لذا فإن وصول الطالب الجامعي لدرجة إدمان الأنترنت يعد مؤشرا قويا على توافق نفسي واجتماعي ضعيف مع واقعه.

تتوافق هذه النتيجة مع كل من دراسة (الزيدي، 2014) ، (الخواجة، 2014) ، و (الحوسني، 20) .

3.4.إجابة السؤال الرابع ومناقشته.

«هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تعزى للمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي)؟ »

- **متغير الجنس**

الجدول (8) :

نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في الإدمان على الأنترنت تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الفئات	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	132	15.89	6.370	- .400	.690
	أنثى	659	16.13	6.370		

يتضح من الجدولان مستوى الدلالة (0.690) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يعني أن متغير الجنس لا يؤثر على مستوى الإدمان على الأنترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.

ويفسر الباحثون النتيجة أن الطلاب الجامعيين من الجنسين الذكور أو الإناث كانوا يتلقون نفس التكليفات والمحاضرات التي تستدعي استخدام الأنترنت في فترة التعلم عن بعد لأغراض الدراسة، كما أن وسائل التواصل الاجتماعي التي يستخدمها الطلاب الجامعيين فهي منتشرة بين الجنسين، تتفق نتائج هذا السؤال مع دراسة (الزيدي، 2014) ، وتختلف مع نتائج دراسة (الخواجة، 2014) و (الحوسني، 2012) .

- **ب) متغير قوة الأنترنت**

الجدول (9) :

نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات الإدمان على الأنترنت حسب قوة الأنترنت

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	905.29	2	452.64		
داخل المجموعات	30699.68	788	38.95	11.61	.000
المجموع	31604.98	790			

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة لفحص الفروق في متوسطات درجات إدمان الانترنت وفقاً لمتغير قوة الانترنت بلغ (0.00) وهو أقل من (0.05) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الانترنت تعزى لمتغير قوة الانترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.

للكشف عن هذه الفروق تم استخدام اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بين الأوساط لمتغير قوة الانترنت، ويبين الجدول رقم (10) نتائج هذا الاختبار.

الجدول (10) :

نتيجة المقارنات البعدية باستخدام اختبار شافيه لإدمان الأنترنت ومتغير قوة الانترنت

قوة الأنترنت	ن	المتوسط	الفئات		
			قوية	متوسطة	ضعيفة
قوية	110	15.30	-	.88	.001*
متوسطة	531	15.63	-	-	.000*
ضعيفة	150	18.29	-	-	-

يتبين من الجدول ما يأتي: – وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط إدمان الأنترنت لدى الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (قوية) والطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) لصالح الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) .

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط إدمان الأنترنت لدى الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (متوسطة) والطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) لصالح الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) .

ويفسر الباحثون النتيجة حسب تعريف إدمان الأنترنت الذي وضعه سيد يوسف صاحب المقياس المستخدم في هذه الدراسة بأنه « استخدام الفرد للأنترنت لفترة طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية تصل إلى عشر ساعات ينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية مثل: التوتر والقلق والأرق والعزلة وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى»، وعليه فإن الطلاب الذين يملكون شبكة أنترنت ضعيفة يضطرون للجلوس لفترات طويلة حتى ينجزوا تكليفاتهم بسبب ضعف الشبكة أكثر من الطلاب الذين يملكون شبكة قوية، وهذا يسبب بدوره التوتر والقلق لهم.

- **ج) متغير المعدل التراكمي**

الجدول (11) :

نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين درجة الإدمان على الأنترنت حسب المعدل التراكمي

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	111.79	3	37.26		
داخل المجموعات	31493.18	787	40.01	.93	.42
المجموع	31604.98	790			

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة لفحص الفروق في متوسطات درجات إدمان الانترنت وفقاً لمتغير المعدل التراكمي بلغ (.42) وهو أقل من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الانترنت تعزى لمتغير المعدل التراكمي لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.

ويفسر الباحثون النتيجة أن التفوق الأكاديمي يكمن في نوعية الأعمال المنجزة من قبل الطلاب في التكليفات والاختبارات، وليس في عدد الساعات التي يقضونها في استخدام الأنترنت، كما أن المراجع التي يعتمد عليها الطلاب في المرحلة الجامعية بالسلطنة هي الكتب الدراسية والملزمات والملخصات التي يقدمها المدرسون للطلاب، والتي يقوم الطلاب بشرائها أو طباعتها ولا يحتاجون للاتصال بالأنترنت طوال الوقت للاستفادة منها.

5.3 **إجابة السؤال الخامس ومناقشته**.

«هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية في فترة التعلم عن بعد لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تعزى للمتغيرات (الجنس، وقوة الأنترنت، والمعدل التراكمي)؟ »

- **متغير الجنس**

الجدول (12) :

نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الفئات	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	132	11.86	2.63	3.09	.002
	أنثى	659	11.03	2.84		

يتضح من الجدولان مستوى الدلالة (.002) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يعني أن متغير الجنس يؤثر على مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين لصالح الذكور.

ويفسر الباحثون النتيجة أن فترة التعلم عن بعد رافقها مجموعة من المتغيرات منها الحجر المنزلي، الذي أثر على حياة

الكثيرين بعدم الخروج من المنزل وخاصة الذكور؛ لأن نمط حياتهم قبل الجائحة هو الخروج للجامعة ومع الأصدقاء أكثر من الإناث، إذ لم يعتادوا على الجلوس في المنزل ولفترات طويلة مما أدى لتأثر صحتهم النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العيد، 2007) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في البعد العيادي المتعلق بالاكتئاب والغضب والتوتر لصالح الذكور.

- **ب) متغير قوة الأنترنت**

الجدول (13) :

نتائج تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات مستوى الصحة النفسية حسب متغير قوة الأنترنت

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	104.20	2	52.10		
داخل المجموعات	6218.41	788	7.89	6.602	.001
المجموع	6322.617	790			

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة لفحص الفروق في مستوى الصحة النفسية وفقاً لمتغير قوة الانترنت بلغ (0.001) وهو أقل من (0.05) وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير قوة الانترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.

للكشف عن هذه الفروق تم استخدام اختبار شافيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بين الأوساط لمتغير قوة الانترنت، ويبين الجدول رقم (14) نتائج هذا الاختبار.

الجدول (14) :

نتيجة المقارنات البعدية باستخدام اختبار شافيه للصحة النفسية ومتغير قوة الانترنت

قوة الأنترنت	ن	المتوسط	الفئات		
			قوية	متوسطة	ضعيفة
قوية	110	11.61	-	.518	.005*
متوسطة	531	11.28	-	-	.007
ضعيفة	150	10.46	-	-	-

يتبين من الجدول ما يأتي:

وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسط إدمان الأنترنت لدى الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (قوية) والطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) لصالح الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (قوية) .

ويفسر الباحثون النتيجة أن الطالب الذي يملك شبكة أنترنت قوية فإن الضغط النفسي الذي يتعرض له أقل من أقرانه الذين يملكون شبكة أنترنت ضعيفة؛ لأنهم لا يعانون أثناء المحاضرات أو الاختبارات من مشكلات قوة الشبكة كانقطاع البث، أو عدم القدرة على تسليم الأعمال وتحميلها بسهولة.

- **ج) متغير المعدل التراكمي**

الجدول (15) :

تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين متوسطات مستوى الصحة النفسية لمتغير المعدل التراكمي

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	76.70	3	25.56		
داخل المجموعات	6245.90	787	7.93	3.22	.02
المجموع	6322.61	790			

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة لفحص الفروق في متوسطات درجات مقياس الصحة النفسية وفقاً لمتغير المعدل التراكمي بلغ (02.) وهو أقل من (0.05) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة تعزى لمتغير المعدل التراكمي لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.

ويفسر الباحثون النتيجة أن الصحة النفسية للطالب لا تعتمد على معدله التراكمي، فليس بالضرورة أن يكون الطالب الذي يحصل على معدل امتياز هو الطالب الأكثر صحة نفسية والعكس صحيح، فالصحة النفسية تعتمد على توافق الطالب مع محيطه وأسرته وزملائه، ومرونته النفسية في التكيف مع متغيرات الوضع المصاحب لجائحة كورونا والتعلم عن بعد وليس على معدله التراكمي.

4. الخلاصة

يمكن تلخيص أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة كما يأتي:

1. درجة الإدمان على الانترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان هي درجة «متوسطة «.
2. مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان هو مستوى «جيد».
3. توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت والصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان.
4. درجة الإدمان على الأنترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان لا تتأثر بالمتغيرات (الجنس، المعدل التراكمي) .
5. درجة الإدمان على الأنترنت لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان تتأثر بمتغير (قوة الانترنت) لصالح الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (ضعيفة) .
6. مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان لا يتأثر بمتغير (المعدل التراكمي) .
7. مستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الجامعيين في سلطنة عُمان يتأثر بمتغير (الجنس) لصالح الذكور، ومتغير (قوة الانترنت) لصالح الطلاب الذين يملكون شبكة انترنت (قوية) .

5. التوصيات

1. توفير خدمات لوجستية للطلاب الجامعيين كشبكة أنترنت

جيدة لتسهيل دراستهم حتى لا يصلوا لدرجة إدمان الأنترنت، أو تتأثر صحتهم النفسية بسبب ضعف الشبكة كما أوردت نتائج الدراسة.

2. تقديم الدعم النفسي للطلاب الجامعيين من خلال مراكز الإرشاد الطلابي في الجامعات حتى يتخطى الطلاب الضغوط النفسية التي تعرضوا لها أثناء فترة التعلم عن بعد.

3. إيجاد طرق ووسائل للتعليم أثناء الأزمات لا تعتمد كليا على استخدام شبكة الأنترنت لفترات طويلة حتى لا يصل الطالب لمرحلة الإدمان على الأنترنت مما يسبب مشكلات تتعلق بالصحة النفسية لدى الطلاب.

المصادر والمراجع العربية:

- أبريعم، سامية. (2015) . الفروق بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (15) : 215 – 240.
- أبو أسعد، أحمد عبداللطيف. (2011) . دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. الأردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
- بشبش، صبا. (2018) . إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة) ، الجامعة الإسلامية، الأردن.
- بلمانع. آمال. (2019) . تأثير تكنولوجيا التعليم عن بعد على جودة التعليم العالي دراسة ميدانية على أساتذة جامعة التكوين المتواصل بالمسيلة (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة محمد بوضياف كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- بولحية، هاجر وعيسو، عقيلة. (2020) . تأثير الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 8 (2) : 93 – 115.
- جاد، محمد عبدالمطلب. (2006) . بعض الأساليب المعرفية لدى مدمني الأنترنت دراسة تفاعلية لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية، مجلة التربية المعاصرة، 23 (73) : 5 – 20.
- جريدة عُمان (20/ 5/ 2020) . 95% من الأفراد في السلطنة يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي وفي مقدمتها «الواتس آب». بتاريخ 7/ 6/ 2021 من الرابط/
- https:// www. omandaily.om/ الاقتصادية/ 95 – من – الأفراد – في – السلطنة – يستخدمون – وسائل
- الحوسني، ناصر بن سليمان. (2012) . حول إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة نزوى، سلطنة عُمان.
- الخواجة، عبدالفتاح. (2014) . الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس – عُمان، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، 2 (8) : 79 – 102.
- زيدان، عصام محمد. (2008) . إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، مجلة دراسات عربية في علم النفس، 17 (16) : 373 – 389.
- الزيدي، أمل (2014) . إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدي طلبة جامعة نزوى (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة نزوى، سلطنة عُمان.
- السعودي، شريف وجمعة، أمجد. (2021) . اتجاهات طلاب جامعة الشرقية نحو التعليم عن بُعد المصاحب لانتشار فيروس كورونا باستخدام طريقة المسافات المتساوية ظاهرياً، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة طيبة، 13 (1) : 44 – 73.
- صالح، عايدة والمصدر، عبدالعظيم. (2013) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، (29) : 41 – 76.
- عبد الله، عبد الله. (2020) . الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 20 (1) : 11 – 43.
- براخلية، عبدالغني وبركات، عبدالحق. (2021) . الصحة النفسية لدى عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 6 (1) : 545 – 562.
- العيسى، إيناس عبد الرحمن. (12/ 4/ 2020) . بين أزمة التعلم عن بُعْدٍ وأزمة كورونا. موقع شبكة قدس الإخبارية، بتاريخ 6/ 6/ 2021 على الرابط بين أزمة التعلم عن بعد وأزمة كورونا – شبكة قدس الإخبارية (qudsn. net)
- العيد، فقيه. (2007) . أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي: دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، جامعة تلمسان، الجزائر، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 23 (2) : 273 – 298.
- القدومي، خولة وخليل، ياسر. (2011) . إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، 19 (1) : 647 – 678.
- محمد، مجذوب أحمد. (2016) . الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1 (2) : 161 – 183.
- مفرح، عائض سلطان. (2010) . إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- نادية، خليفي. (2018) . الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والتربوية، (8) : 39 – 67.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Abriem, S. (2015). The relationship between Internet addiction and a sense of Mental aliénation, Journal of Human and Society Sciences, (15): 215-240.*
- *Abu Asaad, A. (2011). Manual of standards and Mental and educational tests. Jordan: Debono Center for Teaching Thi nking.*
- *Bishbsh, S. (2018). Addiction and its relationship to depression and Mental loneliness in the Gaza Strip. Unpublished Master's Thesis. The Islamic University of Gaza, Palestine.*

stress among university students, The Whole Journal of Mental and Educational Studies, (8): 39-67.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *American Mental Association (APA) (2021). 6/6/2021, Link www.APA.Org/Inerne.*
- *Chern,K.& Huang, J. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-relatedquality of life among college studentsin Taiwan, and in what aspects. Computers in Human Behavior 84: 460-466.*
- *China, A. (2007). Million teenagers Addiction and Interet. Pediatrics 2007,119 (3), 508-519.*
- *AlAjmi, Q., Al-Sharafi, M. A., & Yassin, A. A. (2021). Behavioral Intention of Students in Higher Education Institutions Towards Online Learning During COVID-19. Emerging Technologies During the Era of COVID-19 Pandemic, 348, 259.*
- *Alkamel, M. A. A., Chouthaiwale, S. S., Yassin, A. A., AlAjmi, Q., &Albaadany, H. Y. (2021). Online Testing in Higher Education Institutions During the Outbreak of COVID-19: Challenges and Opportunities. Emerging Technologies During the Era of COVID-19 Pandemic, 348, 349.*
- *Alajmi, Q., Al-Sharafi, M. A., &Abuali, A. (2020). Smart learning gateways for Omani HEIs towards educational technology: benefits, challenges, and solutions. Int. J. Inform. Technol. Lang. Stud, 4(1): 12-17.*
- *Mahapatra A & Sharma P. (2018). Association of Internet addiction and alexithymia A scoping review. Addictive Behaviors.*
- *Blmane, A. (2019). The effect of distance education technology on the quality of higher education, a field study on the professors of the University of Continuing Training in Msila. Unpublished Master's Thesis. University of Mohamed Boudiaf, Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria.*
- *Boulahiyah, H & Esau, A. (2020). The effect of addiction on school mental health, Al-Hikma Journal for Educational and Mental Studies, 8(2) :93-115.*
- *Gad, M. (2006). Some Cognitive Analogies, Fertilizers, Fertilizers, Fertilizers, I hear, I hear, I hear, I hear, I hear, brown. Journal of Education, 23 (73) : 5-20.*
- *Oman newspaper. (2020). 95% of individuals in the Sultanate use social media, particularly WhatsApp. On 7/6/2021 from the link/ https://www.omandaily.om/The Economic- 95% of individuals use social media in Sultanate of Oman.*
- *Al Hosani, N. (2012). On Internet addiction and its relationship to depression and social isolation among students of the University of Nizwa. Unpublished Master's Thesis, University of Nizwa, Sultanate of Oman.*
- *Al-Khawaja, A. (2014). Internet addiction and its relationship to Mental adjustment among students of Sultan Qaboos University – Oman, Al-Quds Open University Journal of Human and Social Research, 2 (8) : 79-102.*
- *Zeidan, E. (2008). Internet addiction and its relationship to anxiety, depression, Mental loneliness and self-confidence, Journal of Arab Studies in Psychology, 17 (16) : 373-389.*
- *Zaidi, A. (2014). Internet addiction and its relationship to social communication and academic achievement among students of the University of Nizwa. Unpublished Master's Thesis, University of Nizwa, Sultanate of Oman.*
- *Saudi, S & Juma, A. (2021). Attitudes of Sharkia University students towards distance education associated with the spread of the Corona virus, using the apparently equal distance method, Journal of Educational and Mental Sciences, Taibah University, 13 (1) : 44-73.*
- *Saleh, A & the source, A. (2013). Mental hardness and its relationship to Mental and social adjustment among students of Al-Aqsa and Al-Azhar Universities in Gaza Governorate, Al-Quds Open University Journal for Human and Social Research, (29) : 41-76.*
- *Abdullah, A. (2020). Mental alienation and its relationship to mental health among university students, Studies in the Humanities and Social Sciences, 20(1):11-43.*
- *Brakhleh, A.& Barakat, A. (2021). Mental health among a sample of students of the Department of Social Sciences at the University of Tiaret, a comparative study in the light of some personal variables, Al-Jami' Journal of Mental Studies and Educational Sciences, 6 (1): 545-562.*
- *Al-Issa, E. (12/4/2020). Between the distance learning crisis and the Corona crisis. Quds News Network website, on 6/6/2021, on the link between the distance-learning crisis and the Corona crisis. Quds News Network. (qudsn.net)*
- *Eid, F. (2007). The importance of the mental health of the university student: A field study of the reality of mental health among university students, University of Tlemcen, Algeria, Damascus University Journal of Educational Sciences, 23 (2),273-298.*
- *Qaddoumi, K .& Khalil, Y. (2011). Perceptions of Irbid Private University students of the sources of Mental stress in the light of some variables, Journal of the Islamic University for Human Research, 19 (1): 647-678.*
- *Mohammed, M. (2016). Mental health and its relationship to emotional intelligence in the light of some variables, Journal of Mental and Educational Sciences, 1 (2) : 161-183.*
- *Mufreh, A. (2010). Internet addiction and its relationship to psychosocial adjustment among secondary school students in Riyadh. Unpublished Master's Thesis, Prince Nayef Arab University for Security Sciences, Saudi Arabia.*
- *Nadia, K. (2018). Mental health and its relationship to Mental*