

**الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق
النفسي لدى طلبة جامعة
السلطان قابوس / عُمان ***

د. عبدالفتاح محمد سعيد الخواجه **

* تاريخ التسليم: ٢٠١٣/١٢/٨م، تاريخ القبول: ٢٠١٤/١/٢١م.
** اختصاصي إرشاد/ محاضر غير متفرغ/ قسم علم النفس/ جامعة السلطان قابوس/ سلطنة عُمان.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من (٢٩٠) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس منهم (١٥٠) من الإناث و (١٤٠) من الذكور اختيروا عشوائياً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الإدمان على الإنترنت ومقياس التوافق النفسي بعد التأكد من صدق وثبات كليهما.

وللإجابة عن فرضيات الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، حيث أشارت النتائج إلى ما يأتي:

- توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
 - إن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت، وإن هذا المستوى لصالح الذكور.
 - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي.
- وفي ضوء النتائج صيغت جملة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في تحسين أساليب التعامل لدى الطلبة مع الإدمان على الإنترنت، وزيادة الإتصال الاجتماعي، والوقاية من انخفاض التوافق النفسي.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، التوافق النفسي، طلبة الجامعات.

Abstract:

The purpose of this study was to investigate the relationship between Internet addiction and psychological adjustment by using a sample of (290) undergraduate students from the Faculty of Education, Sultan Qaboos University, (150) females and (140) males were distributed randomly. The researcher used Internet addiction scale and psychological adjustment scale after its validity and reliability to answer the hypotheses of the study. Means and standard deviations, person's relational coefficients and T-test were used. The results of the study indicated that there is a negative correlation between Internet addiction and Psychological adjustment. The level of Psychological adjustment is lower among the internet addicted than non-addicts ones. There were significant differences between males and females in the level of Internet addiction. Internet addiction is higher among males.

There were no significant differences between males and females in the level of psychological adjustment.

The findings of this study indicated that there were some recommendations according to the study results which may develop students coping style with Internet addiction, and may increase developing social communication skills, which in turn would help in preventing psychological adjustment.

Key words: Internet addiction, psychological adjustment, university students.

مقدمة:

بدأت انتشار الإنترنت (Internet) منذ عام (١٩٩٠)، وفي عام (١٩٩٥) كان فقط نحو(٩٪) من الراشدين في الولايات المتحدة الأمريكية يدخلون إلى الشبكة العنكبوتية، وزاد هذا العدد منذ ذلك الوقت بشكل سريع وكبير (Dramatically)، وفي العام (٢٠٠٩) أصبحت نسبة مستخدمي الإنترنت تزيد عن (٢٥,٦٪) من إجمالي سكان العالم، كما ازدادت استخداماتها عند معظم الفئات، حيث أصبحت مصدراً للمعلومات والاتصالات ومصدراً مهماً للتعليم الأكاديمي والبحث العلمي، وأضحت جزءاً من حياة الطالب الجامعي، وساهمت في تلبية حاجاته إلى المعرفة والمعلومات المختلفة والتواصل (Lam, Peng, & Mai, & Jing, 2009).

والإنترنت الآن هي واحدة من أكثر التقنيات استخداماً للاتصال والتواصل، نظراً لما توفره من سهولة في الاتصال والحصول على المعلومات، كما زاد أيضاً معدل الوقت التي يمضيه الفرد على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، ورغم الفوائد العديدة لها، إلا أن بعض الأفراد استخدمها بطريقة غير صحية وبشكل مفرط، ومن هنا بدأت تظهر لديه مشكلات اجتماعية ونفسية طارئة؛ كسوء الاستخدام والاستخدام المتزايد القهري، وبالتالي ظهرت مشكلة الإدمان على الإنترنت (Internet Addiction) وما يصاحبها من أعراض وصعوبات (Chou, Condron, & Belland, 2005). والطالب الجامعي ليس في منأى عن هذه الظاهرة الاجتماعية (Social Effect)، خاصة أن الإنترنت أصبحت جزءاً من حياته الجامعية، وقد لوحظ أن بعض طلبة الجامعات يبقى على الشبكة طوال الليل وإلى وقت الصباح، فيأتي متعباً ومرهقاً ومتأخراً عن موعد محاضراته، وربما ينام في المحاضرة، مما أدى إلى وقوعه تحت الملاحظة الأكاديمية (Academic Probation)، نظراً لسوء تنظيمه للوقت، وبقائه في معظمه على الشبكة بدلاً من المذاكرة والدراسة (Yang, & Tung, 2007).

لقد ظهرت مسميات متعددة في الأدب النفسي لهذه المشكلة الجديدة الطارئة مثل: مشكلة استخدام الإنترنت، وإساءة استخدام الإنترنت، والإستخدام القهري للإنترنت، وأخيراً اضطراب إدمان الإنترنت (Internet Addiction) Griffiths, 2000). ولأن سلوك الإدمان عند الطالب على الإنترنت يتلخص بعدم قدرته عن الامتناع عن استخدامها، لأنه في حالة التجنب والإمتناع عنها ربما يولد ذلك عنده مشاعر التوتر والضغط، وبالتالي فإن هذا السلوك سوف يؤثر سلبياً على ممارسة الطالب لأنشطته ومهماته الدراسية اليومية، وربما

يؤثر على توافقه بسبب استنزاف وقته وإمضائه ساعات طويلة على الإنترنت للتواصل مع الآخرين من خلال البريد الإلكتروني والتصفح وغيرها من المواقع التي أصبح مدمناً عليها، مما يجعله في عزلة اجتماعية (Grohol, 2009).

لقد صنف الدليل التشخيص الإحصائي للطب النفسي (DSM-IV) كما ورد في نسخة المراجعة (Text Revision) الأشخاص المعتمدين أو المدمنين على الإنترنت (Internet Addiction؛ Overuse) بأنهم يقومون بنشاط متزايد وقهري ومضطرب في استخدام شبكة الإنترنت، بحيث يصاحبها قدرة على التحمل مع ظهور بعض الأعراض الانسحابية، وفقدان القدرة على الضبط الذاتي، (American Psychiatric Association, 2000). كما تنطبق أيضاً هذه المعايير على اضطرابات الإدمان المتعلقة بمشكلات سوء استخدام المواد، وإدمان الإنترنت والألعاب الإلكترونية وغيرها (Lacey, 1993; Goodman, 1993).

وبالتالي فإن إدمان الإنترنت (Internet Addiction) هو اضطراب قهري يتضمن فقدان السيطرة وفقاً للمعايير الآتية: فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الإنترنت، ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية، وعدم ظهور أعراض الإدمان خلال دورة هوس أو هوس خفيف (Heron & Shapira, 2003).

ومن المعايير التفصيلية (Diagnostic Criteria) لتشخيص إدمان الإنترنت: بداية حدوث التحمل (The Occurrence of Tolerance)، حيث يمضي الفرد وقتاً طويلاً على الشبكة لكي يحصل على مشاعر السرور، ويشبع حاجاته التي من المفروض إنجازها سابقاً بأقل وقت ممكن. ثم حدوث أعراض تسمى أعراض الامتناع (Abstinence Symptoms)، حيث كلما حاول الفرد إنقاص الوقت للدخول إلى الشبكة أو عند محاولات التقليل، أو إيقاف استعمال الإنترنت، كلما حدث له شعور بالإعياء والعصبية، كما تزداد حدة مشاعر الغضب والقلق لديه، وبالتالي يدخل إلى الإنترنت وبشكل قهري لكي يتجنب حدوث أعراض الإمتناع المزعجة (Beard, & Wolf, 2001). كما أن مدة البقاء على الشبكة تأخذ وقتاً أكثر مما هو مخطط له في أغلب الأحيان، مع العلم بأن هناك رغبة ثابتة لدى الفرد لتقليل هذا الوقت، بالإضافة إلى إمضاء الفرد المدمن على الإنترنت كثيراً من الوقت عندما لا يكون على الشبكة بأنشطة مرتبطة باستعمال الإنترنت، ويسمى هذا الإدمان غير المتصل (Offline Addiction) (Moody, 2001).

كما يوجد خطر واقعي بأن يخسر الفرد علاقاته المهمة أو مهنته أو فرص الدراسة بسبب استخدامه للإنترنت بشكل مفرط ومتزايد، وأيضاً إهمال الفرد وخفضه لأنشطته

الاجتماعية والمهنية والأسرية، كذلك استعمال الفرد للإنترنت بالرغم من فهمه لأثرها السلبي عليه؛ كالأرق وعدم النوم، والمشكلات الأسرية، وصعوبات الحصول على الوظيفة، وحدوث مشاعر ترك الآخرين له. وأخيراً استعمال الإنترنت كوسيلة هروب من المشكلات، وما يصاحبها من المشاعر السلبية كالعجز والقلق والإكتئاب، وبالتالي تأخذ الإنترنت الدور السلبي ليعمل الفرد من خلالها في خفض الضغوط وبطريقة سلبية، وبالتالي يهرب إلى العالم الافتراضي (cyberspace). وفي هذا السياق يعرف إدمان الإنترنت؛ بأنه شكل من استخدام الإنترنت، ويكون دالاً إذا انطبقت على الفرد خمسة من هذه المعايير السابقة على الأقل في اطار زمني مدته سنة واحدة على الأقل (Beard & Wolf, 2001).

وهناك أشكال متعددة للإدمان على الإنترنت يلجأ إليها الأفراد ومن بينهم الطلبة مثل: إدمان جمع المعلومات بدرجة كبيرة من قواعد البيانات الضخمة والمتعددة التي تولد سلوكاً قهرياً للبحث في مضامينها، وهذا يشكل ما نسبته ٨٤٪ من مستخدمي الإنترنت، ثم الإدمان على الألعاب، نتيجة وجود سلوك قهري لمنافسة اللاعبين الآخرين في الموقع نفسه. ثم إدمان العلاقات الاجتماعية على الإنترنت، ويشمل هذا المصطلح أولئك الأفراد الذين يبحثون عن بناء علاقات اجتماعية عبر الإنترنت حيث يشاركون الآخرين في غرف المحادثة المختلفة، بحيث تتطور العلاقة كي تصبح في النهاية سلوكاً قهرياً، الأمر الذي يكلف الفرد جزءاً من حياته العائلية وأصدقائه ويقود إلى مشكلات مالية وغيرها، وإدمان العلاقات الجنسية الالكترونية، ويشمل هذا النوع أولئك الأفراد الذين يزورون مواقع الشباب وبشكل قهري لمشاهدة المواد المثيرة جنسياً، ومن ثم يقومون بتنزيل تلك المواد والاحتفاظ بها. (Young, 2004).

ونظراً لما يسببه الإدمان على الإنترنت عند طلبة الجامعات من مشكلات متنوعة ومتعددة؛ كإضاعة الوقت، واستنزافه بسبب التصفح القهري، والتعلق والحوار غير الهادف (الدردشة)، ومشكلات في النوم والأرق والتعب، فإن هذا ربما ينعكس أيضاً على حياتهم الجامعية، ويعزلهم عن المشاركة في الحياة الاجتماعية (Bonebrake, 2002).

ويمكن النظر إلى التوافق النفسي (Adjustment) من زاويتين؛ الأولى باعتباره عملية مستمرة يقوم بها الفرد تتضمن التعامل مع العوامل الضاغطة والتغيرات في محيطه الشخصي والاجتماعي، والثانية باعتباره حالة يسعى الفرد إلى الوصول إليها بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية، وعند وصوله إلى ذلك يمكن وصفه بأنه حسن التكيف (erdas, & Mallinckrodt, 1994). كما أن التوافق النفسي يتضمن إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه، ولا تضر بالآخرين

أو بالمجتمع. فالفرد المتوافق نفسياً توافقاً إيجابياً هو الذي ينجح في تحقيق التوازن بين هذه الأمور كلها، وبخاصة أن التوافق هو عملية دينامية مستمرة تعبر عن قدرة الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخلية حلاً ملائماً، فيشعر الفرد بالأمن والأمان والسعادة مع النفس، والثقة والكفاءة والتقدير والاعتزاز (Engelberg & Sjoberg, 2004). ويحدث سوء التوافق عندما يعجز الفرد عن إقامة التوافق والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه، وعجزه عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها بصورة ملائمة وواقعية، وأن الاستخدام القهري والمتزايد للإنترنت لدى بعض الأفراد ما هو إلا محاولة للتكيف السلبي، والهروب من مواجهة مشكلاته (Lanthier & Windham, 2004).

والدراسات الأخيرة بينت أن استخدام الإنترنت قد خفض في الوقت المعتاد الذي كان يقضيه الفرد مع أصدقائه وعائلته، وهذا أثر سلبياً على مهاراته التكيفية للتعامل مع مجريات الحياة، بسبب انزاله (Campbell, Cumming, & Hughes), 2006. وبعض الدراسات بينت أن الاستخدام المتزايد للإنترنت عند بعض المجموعات زاد من المشكلات النفسية عندهم؛ كالإكتئاب والإنزال وسوء الحالة النفسية، وأن الأفراد الذين يستخدمون الإنترنت بمستوى عالٍ ومرتفع مقيساً بالمعدل النسبي لعدد الساعات المتزايد والتي يملؤها على الشبكة، فإنهم يظهرون خبرات من انخفاض في الراحة النفسية (Kraut et al., 1998). كما تبين أيضاً من الدراسات أن زيادة الوقت على الشبكة يقترن بزيادة مشاعر الوحدة، كما يقترن أيضاً بزيادة الإحساس بالتوتر والقلق الاجتماعي (Caplan, 2007).

كما يرى الباحثون أن ظاهرة إدمان الإنترنت عند طلبة الجامعات تحتاج إلى مزيد من التحليل والبحث والدراسة من قبل المختصين في علم النفس، وبخاصة أن هناك مؤشرات لارتباط هذه الظاهرة بحالات القلق والتجنب والإرهاق والتعب عندهم، نتيجة لانخفاض ساعات النوم، وتزايد عدد الساعات التي يملؤها على الإنترنت، وبالتالي ربما يؤثر هذا في انخفاض الأداء الدراسي عند هذه الفئة (Watson, 2005). ومن هنا جاءت هذه الدراسة لاستكشاف أثر الاستخدام الكبير والمتزايد للإنترنت على التوافق النفسي عند الطالب الجامعي.

وفي مجال الدراسات السابقة، أجرى شو وهوسيو (Chou & Hsiao, 2000) دراسة هدفت التعرف إلى مشكلة الإدمان على الإنترنت لدى طلاب الجامعة على عينة بلغت (٩١٠) طالباً. أظهرت بعض نتائجها بأن مشكلة الإدمان موجودة على الأقل لدى (٥٤) طالباً من إجمالي العينة، حيث وجد بأن هؤلاء الطلبة يستخدمون الإنترنت ضعف عدد الساعات مقارنة بالطلبة الآخرين، حيث إنهم يقضون معظم أوقاتهم في مواقع الألعاب والمراسلة

عن طريق البريد الإلكتروني. وقد أشار مدمنو الإنترنت من الطلبة بأن الإنترنت تعدّ بالنسبة لهم ممتعة وجذابة ومشبعة نفسياً، كما أشاروا بأن هناك أثراً سلبياً على حياتهم اليومية، وعلى دراستهم بسبب استخدام الإنترنت بشكل متزايد.

وأجرت اندرسون (Anderson, 2001) دراسة هدفت إلى تحديد الآثار الاجتماعية والأكاديمية لاستخدام الإنترنت لفترات طويلة لدى عينة مكونة من (١٣٠٠) طالب جامعي، وأظهرت نتائجها أن (١٠٪) منهم يستخدمون الإنترنت بصورة كبيرة، وأن هذا الاستخدام الطويل أصبح بديلاً عن الأنشطة الاجتماعية، مما أدى إلى انخفاض المشاركة الاجتماعية عندهم.

كما أجرى لانثر وونداهام (Lanthier & Windham, 2004) دراسة على عينة تكونت من (٢٧٢) طالباً وطالبة للتعرف إلى علاقة الإنترنت بالتوافق في الجامعة، حيث قيست المجالات التالية من خلال الاستبانة التي وزعت عليهم؛ وساعات استخدام الإنترنت، والاستخدام لأهداف اجتماعية، والآثار السلبية. وأظهرت بعض نتائجها بأن الوقت الذي يستخدم في الإنترنت لا يرتبط بالتوافق مع الحياة الجامعية، في حين كان للاستخدام الإيجابي للإنترنت علاقة إيجابية في التواصل الاجتماعي، والتوافق مع متطلبات الحياة الجامعية لدى الطلاب الذكور فقط، وأن الاستخدام السيء ارتبط بالتوافق السلبي للطلاب بغض النظر عن الجنس، كما أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في استخدام الإنترنت ومستوى التوافق في الجامعة.

وأجرى تساي وآخرون (Tsai et al, 2009) دراسة هدفت إلى معرفة مخاطر الإدمان على الإنترنت على عينة بلغت (١٣٦٠) طالباً وطالبة جامعياً في السنة الأولى، أظهرت النتائج أن ما نسبته (١٧,٩٪) من العينة حصلوا على درجات عالية على مقياس الإدمان على الإنترنت. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين لا يتناولون الطعام صباحاً، وليس لديهم مصادر دعم اجتماعي، هم أكثر عرضة لتطوير مشكلة الإدمان على الإنترنت.

كما أجرى فالزموور ولاسيفلد وروبريت (Velezmoro, Lacefield, & Roberti, 2010) دراسة هدفها التعرف إلى أثر الضغوط على طلاب الجامعة ودورها في إساءة استخدام الإنترنت، وأظهرت النتائج بأن متغير الضغوط له دور تنبؤي في إساءة استخدام الإنترنت، وخاصة للمواقع الجنسية، وأن هناك دوراً تنبؤياً للضغوط والشعور باليأس والملل في إساءة استخدام الإنترنت، وأن هذا الاستخدام يمكن أن يفسر بأنه وسيلة تكيفية سلبية منهم للتعامل مع الضغوط.

كما أجرى إبراهيم (٢٠١٠)، دراسة هدفت إلى بحث علاقة إدمان الإنترنت بكل من

الوحدة النفسية والطمأنينة النفسية على عينة مكونة من (٤٤٤) طالباً وطالبة من جامعة الملك خالد بالسعودية، أظهرت بعض نتائجها أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين إدمان الإنترنت والطمأنينة النفسية، كما توجد فروق دالة بين الجنسين من طلاب الجامعة في إدمان الإنترنت لصالح الذكور.

وفي دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الإدمان على الإنترنت مع تأجيل المهمات لدى طلاب الجامعة، قام بها كل من سافيل وجيسبرت وكوبي وكارليون (Saville, Gisber, Koppi & Carolyn, 2010) من خلال توزيعهم (٢٧٦) استبانة تقيس جوانب الإدمان وتأجيل المهمات اليومية. ولقد اختير (١٤) طالباً وطالبة انطبقت عليهم أعراض الإدمان، وقورنت بمجموعة ضابطة متشابهة من حيث النوع الاجتماعي والعمر والمعدل الأكاديمي مع المجموعة التجريبية، ووجد بأن الطلاب المدمنين على الإنترنت قاموا بتأجيل المهمات، وبشكل أسرع من الطلاب في المجموعة الضابطة، وأنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الإدمان على الإنترنت.

وفي دراسة قام بها الطراونة والفنيخ (٢٠١٢)، على عينة مكونة من (٥٩٥) طالباً وطالبة من جامعة القصيم بالسعودية، وكان هدفها استقصاء أثر الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال، أظهرت بعض نتائجها أن درجتي التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في كل من التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت لصالح الطلبة الذكور.

وعليه يمكن أن نستخلص أنه كلما زادت ساعات استخدام طلاب الجامعات للإنترنت، كلما انخفض الوقت الذي يمضونه مع الأفراد المحيطين بهم، وانخفض الوقت المخصص للمذاكرة أيضاً، وأن الإنترنت ربما تكون تكنولوجيا العزل الرئيسية التي تقلص مشاركة الأفراد في المجتمع أكثر مما فعل التلفاز، وأن هذا ربما يؤثر في توافق الأفراد النفسي، ومن بينهم طلبة الجامعات، وهذا ما رمت الدراسة إلى استقصائه وبحثه، ومما يعطي الدراسة أهمية علمية محاولتها استقصاء طبيعة هذه العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة، وبخاصة وان طلبة الجامعات تعد ثروة وطنية في غاية الأهمية في المجتمعات.

مشكلة الدراسة:

يتبين من الأدب النفسي أن الاستخدام السيء من قبل طلبة الجامعات للإنترنت، وطول الوقت المستخدم عليها ارتبط بالأداء السلبي للطلاب (Lanthier & Windham, 2004)، وأن الطلاب المدمنين على الإنترنت يؤجلون المهمات والواجبات الدراسية بدرجة واضحة وكبيرة (Saville, Gisber, Koppi & Carolyn, 2010). وبالتالي تكمن مشكلة الدراسة في محاولة استقصائها لنوع العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت عند طلبة الجامعة مع التوافق النفسي؛ لما لهذه المرحلة الجامعية من طبيعة خاصة، حيث إن تعرض الطالب لإدمان الإنترنت ربما يتسبب في انخفاض مستوى توافقه النفسي، واستمرار معاناته وإخفاقه في تحقيق أهدافه الدراسية، وأن فهم كيفية تشكل السلوك الإدماني على الشبكة عند الطالب في هذه المرحلة يساهم في وضع البرامج والاستراتيجيات الإرشادية الوقائية والعلاجية المناسبة لاجتيازه مثل هذه الصعوبات، وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة، الذين يمثلون مصدرا مهما لدعم مجتمعاتهم، وبالتالي تتمثل مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس: «هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي عند طلبة الجامعة وما نوعها؟».

أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس للدراسة في تعرف علاقة إدمان الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، ويتفرع من هذا الهدف الهدفان الآتيان:

1. تحديد الفروق بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت من طلبة المرحلة الجامعية في مستوى التوافق النفسي.
2. تحديد الفروق في درجات إدمان الإنترنت ودرجات التوافق النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية.

فروض الدراسة:

1. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.
2. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت في التوافق النفسي.
3. لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين الجنسين في درجات إدمان الإنترنت ودرجات التوافق النفسي.

أهمية الدراسة:

يحتاج طلبة الجامعة إلى استخدام الإنترنت للأغراض العلمية والبحثية، وبصورة أصبحت متزايدة، ونظراً لأن بعضهم تطورت لديه عادات سلبية يصعب التخلص منها، كاستخدام المتزايد للإنترنت، وخاصة على مواقع معينة يمضي خلالها معظم وقته، وبما لا يعود على دراسته الأكاديمية بفائدة، وأصبح بعضاً منهم يعاني من ظاهرة الإدمان على الإنترنت، وانعكس ذلك سلباً على أدائه الأكاديمي. وعليه فإن أهمية الدراسة تكمن في معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت عند طلبة الجامعة والتوافق النفسي لديهم، الأمر الذي سيساهم في تقديم مؤشرات علمية لتلبية الحاجات الإرشادية لهذه الفئة، بهدف استقصاء سبل تحسين التوافق النفسي لديهم الذي سينعكس إيجاباً على المستويات الأكاديمية عند طلبة الجامعة.

وتسعى الدراسة إلى استقصاء نوع العلاقة الارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي عند طلبة جامعة السلطان قابوس، وبالتالي تعد خطوة مهمة لاستكشاف طبيعة هذه العلاقة، وأن هذا الاستقصاء سوف يساهم في تعرف مدى إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة عبر الجامعات العربية.

محددات الدراسة:

أُجريت هذه الدراسة في إطار المحددات الآتية:

١. اقتصرت هذه الدراسة على أداتين هما: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التوافق النفسي، وبناء على ذلك فإن النتائج تتحدد بمدى صدق الأدوات المستخدمة وثباتها.
٢. تتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي اختيرت، وهي عينة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعة السلطان قابوس والمنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني (٢٠١٢/٢٠١٣). لذا فإن تعميم نتائج هذه الدراسة يقتصر على المجتمع الذي اشتقت العينة منه.
٣. تتحدد نتائج الدراسة بالطرق الإحصائية المستخدمة فيها.

مصطلحات الدراسة:

لأغراض هذه الدراسة فإن المصطلحات الواردة تحمل المعاني المحددة الآتية:

١. إدمان الإنترنت (Internet Addiction):

يمكن أن يعرف إدمان الإنترنت بأنه إدمان سلوكي (Behavioral Addiction)

يتضمن فقدان السيطرة وفقاً للمعايير الآتية: فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الإنترنت، ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية. وعدم ظهور أعراض الإدمان خلال دورة هوس أو هوس خفيف (Heron & Shapira, 2003). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة.

٢. التوافق النفسي:

يعرف التوافق النفسي بأنه العملية التي بوساطتها يحاول الفرد أن يحافظ على قدر من التوازن الشخصي والانفعالي والأسري والاجتماعي، وهذا التوازن يرجع إلى السلوك الموجه نحو تخفيض التوتر، وهذا يتضمن حالة من العلاقة الإيجابية بين الفرد وبيئته، وهو عملية تتضمن مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد من بنائه النفسي أو من سلوكه استجابة للتغيرات البيئية المحيطة. (Blocher, 2000) ويعرف التوافق النفسي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي المستخدم في الدراسة.

طلاب كلية التربية:

إنهم الطلاب والطالبات المنتظمون في الدراسة خلال العام الدراسي (٢٠١٢/٢٠١٣) بكلية التربية في جامعة السلطان قابوس (تعريف إجرائي).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تعدّ الدراسة الحالية من الدراسات الارتباطية التي تتبع المنهج الوصفي، وتستخدم الأساليب الإحصائية الارتباطية والتحليلية (فاندالين، ١٩٩٧). حيث قام الباحث بجمع البيانات (Data) من خلال توزيع مقياس إدمان الإنترنت ومقياس التوافق النفسي على أفراد الدراسة بكلية التربية في جامعة السلطان قابوس، وأعطى الطلبة الوقت الكافي للإجابة عليها للتأكد من الإجابة على الفقرات كلها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تحدد مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس من مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهم حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل (١٢٤١) طالباً وطالبة. واختيرت عينة الدراسة والبالغ عددها (٢٩٠) طالباً وطالبة بطريقة عشوائية بأسلوب العينة المتاحة (Convenience Sampling) من الفصول الدراسية التي

اختيرت أيضاً بطريقة عشوائية، (١٤٠) طالباً و (١٥٠) طالبة، وكانت نسبتها (٢٣,٣٪) من المجتمع الكلي للدراسة.

أدوات الدراسة:

١- مقياس إدمان الإنترنت:

لأغراض الدراسة طور المقياس ليكون مناسباً لبيئة الدراسة العمانية من طلبة الجامعات، حيث استفاد الباحث من أفكار الدراسات ذات العلاقة بموضوع إدمان الإنترنت في اعداد المقياس، كما أُستفيد من بعض المقاييس المعدة لهذا الغرض؛ كمقياس شو وبلاك (Shaw, & Black, 2008)، ومقياس كمبيرلي يانغ (Young, 1998) وعليه فقد اختيرت الفقرات التي أُشير إليها في العديد من الدراسات والمقاييس كمؤشرات للإدمان على الإنترنت (Internet Addiction) عند توافرها بدرجة معينة.

صدق الاختبار وثباته:

تحقق الباحث من الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث استخرت دلالات صدق متعددة للاختبار، حيث استخرج الباحث الصدق المنطقي للاختبار، وذلك بعرضه على عشرة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وذلك لابداء آرائهم من حيث وضوح الفقرات، وسلامة اللغة، ومدى انتماء الفقرات للاختبار، وأخذ بملاحظات المحكمين، وأبقيت الفقرات التي اتفق على صدقها ثمانية فما فوق منهم، وأجريت التعديلات على بعض الفقرات بناء على ملاحظاتهم العلمية. كما تم التحقق من صدق البناء، وذلك بقياس العلاقة بين فقرات المقياس والمقياس ككل، وقد اعتمد الباحث وجود ارتباط دال إحصائياً لا يقل عن (٠,٢) بين الفقرة والمقياس، وقد كانت جميع فقراته دالة إحصائياً. كما حسب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) للمقياس، حيث رتبت درجات أفراد العينة الاستطلاعية (٦٧) تنازلياً، وقسمت الدرجات إلى طرفين حسب الإرباعيات؛ حيث يمثل الطرف العلوي الإرباعي الأعلى (مجموعة مدمني الإنترنت)، وهم الطلاب الذين حصلوا على درجة أكبر من أو تساوي المتوسط (٩٥)، ويمثل الطرف السفلي الإرباعي الأدنى (مجموعة غير مدمني الإنترنت)، وهم الذين حصلوا على درجة أقل من أو تساوي المتوسط (٥٥)، ثم بعد ذلك حسب المتوسط والانحراف المعياري للمجموعتين (مدمني الإنترنت في مقابل غير مدمني الإنترنت)، وكانت قيمة (ت) بين الطرفين (٣١٥،٣١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١ a).، وهذا يشير إلى قدرة المقياس على الصدق التمييزي، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

الصدق التمييزي لمقياس ادمان الإنترنت

قيمة « ت »	غير مدمني الإنترنت		مدمني الإنترنت		المقياس
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٣١,٣١٥	٤,٦٠	٤٨,٨١	٥,٧٥	١٠٦,٥٠	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) $(a \leq)$.

ثبات المقياس:

استخرج الباحث ثبات المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة، حيث استخرج معامل ثبات الاتساق الداخلي (التجانس) للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ الفا، وقد بلغت قيمة معامل الثبات الفا (٠,٩٤)، وهي قيمة مناسبة لثبات المقياس، كما استخرج معامل ثبات المقياس باستخدام الطريقة النصفية، وتمت تجزئة المقياس إلى نصفين: الأول هو الفقرات الفردية، والثاني الفقرات الزوجية، واستخرج معامل الثبات باستخدام معادلة بيرسون، حيث كانت قيمة معامل الثبات المصحح بمعادلة سبيرمان براون (٠,٩١)، وبالتالي اعتبر المقياس مناسباً لأغراض الدراسة.

وفيما يتعلق بطريقة التصحيح، فإن المقياس يحتوي على تدرج رباعي (نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً). حيث نادراً تأخذ رقم (١)، وأحياناً رقم (٢)، وغالباً رقم (٣)، ودائماً رقم (٤). وبناء على ذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٣٢)، وأقل درجة هي (٣٣). وقد اعتبر كل طالب يحصل على درجة أكبر من أو تساوي المتوسط (٩٥) مدمناً على الإنترنت، وكل من يحصل على درجة أقل من أو تساوي المتوسط (٥٥) غير مدمن على الإنترنت.

٢- مقياس التوافق النفسي:

استخدم الباحث هذا المقياس المطور على البيئة العمانية من قبل (الخواجه، ٢٠١١)، والمكون من (٣٢) فقرة، تقيس أربعة أبعاد، وكل منها يتكون من ثماني فقرات، وهذه الأبعاد هي:

١. البعد الشخصي وتمثله الفقرات (١، ٤، ٦، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٥، ٣٢).
٢. البعد الانفعالي وتمثله الفقرات (٥، ٩، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٢٠).
٣. البعد الأسري وتمثله الفقرات (٢، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٤، ٢٧، ٣٠).
٤. البعد الاجتماعي وتمثله الفقرات (٣، ٧، ١٠، ١٩، ٢٦، ٢١، ٢٩، ٣١).

صدق المقياس:

حقق الباحث من صدق المقياس على البيئة العمانية من قبل (الخواجه، ٢٠١١)، حيث عرض على (٨) من المحكمين المتخصصين بالإرشاد النفسي ومن أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس. وقد أجمع المحكمون على مناسبة فقرات المقياس وابعاده بصورته المعتمدة. كما تحقق من قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين مختلفتين في درجة التوافق النفسي، وذلك على عينة مكونة من (٣٦) طالباً نصفهم مصنّفون ضمن مجموعة التوافق الإيجابي، والنصف الآخر ضمن مجموعة التوافق السلبي، حيث صُنّف أولئك الطلبة بواسطة الأخصائي النفسي خلال مراجعتهم مركز الإرشاد الطلابي بالجامعة، وبالتالي طبّق المقياس على المجموعتين، ووجد أن المقياس قادر على التمييز بينهما، حيث كانت قيمة (ت) ٤,٩ وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($a \leq 0,01$).

ثبات المقياس:

كما استخرج (الخواجه، ٢٠١١) ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٤) طالباً من طلبة الجامعة، بفواصل زمني مقداره أسبوعان، وقد بلغ معامل ثبات المقياس الكلي (٠,٩٢)، وكان معامل الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (٠,٩١). وعليه فقد اعتبرت دلالات الصدق، والثبات التي تم التوصل إليها ملائمة لاستخدامه في الدراسة.

ولتصحيح المقياس اعتمد على تدرّج خماسي لتصحيح الإجابات، بحيث تحدّد درجة انطباق الفقرة على المستجيب وفقاً لما يأتي: كبيرة جداً (١). كبيرة (٢). متوسطة (٣). قليلة (٤). قليلة جداً (٥). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٣٢ - ١٦٠)، واعتبر كل متوسط أقل من (٣,٥) ذا مستوى متوسط في التوافق النفسي، وبالتالي اعتبرت نقطة القطع للمقياس (١٦٠/١١٢)، وأن اقتراب درجة الطالب من الحد الأعلى (١٦٠) يعني أن الطالب يتمتع بدرجة عالية من التوافق النفسي، واقترابه من الحد الأدنى يعني تدني مستوى التوافق النفسي لديه.

الأساليب الإحصائية:

لاختبار فروض الدراسة، استخدم برنامج SPSS الإحصائي لتحليل البيانات، حيث حسب معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن فرضية الدراسة الأولى. وحسبت المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت، وأجري اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للإجابة عن فرضية الدراسة الثانية. وحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة الذكور وعينة الإناث، وأجري اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للإجابة عن فرضية الدراسة للإجابة عن فرضية الدراسة الثالثة. واستخدام معامل ارتباط بيرسون، ومعامل كرونباخ ألفا لأغراض التحقق من ثبات المقياس.

عرض النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على "لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس".

ولاختبار هذه الفرضية حسب معامل ارتباط بيرسون بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي، والجدول (٢) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي.

الجدول (٢)

معامل ارتباط بيرسون بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي

التوافق النفسي	إدمان الإنترنت		
*-٠,٧٢٤ ٠,٠١	١	درجة بيرسون	إدمان الإنترنت الدلالة
١	*-٠,٧٢٤ ٠,٠١	درجة بيرسون	التوافق النفسي الدلالة
		٢٩٠	العدد

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)

يتضح من الجدول (٢) أن العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي بلغت (-٠,٧٢٤)، وأن هذه العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، لذا رفضت هذه الفرضية الصفرية؛ حيث تبين أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات إدمان الإنترنت ودرجات التوافق النفسي، وهذا يشير إلى أن علاقة إدمان الإنترنت والتوافق النفسي علاقة عكسية، حيث إن الزيادة في درجة إدمان الإنترنت تقترن بانخفاض مستوى التوافق النفسي، وبالتالي لم يتحقق صدق الفرضية الأولى.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على: "توجد لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت في مستوى التوافق النفسي".

ولاختبار هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية لمجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير المدمنين على الإنترنت، والذين حُدِّدوا من خلال تقسيم درجات العينة إلى مجموعتين: مجموعة مدمني الإنترنت، وهم الطلاب الذين حصلوا على درجة أكبر من أو تساوي المتوسط (٩٥)، وكان عددهم (٣٥) طالباً وطالبة. ومجموعة غير مدمني الإنترنت، وهم الذين حصلوا على درجة أقل من أو تساوي المتوسط (٥٥)، وكان عددهم (٢٥٥) طالباً وطالبة. ثم بعد ذلك أُجري اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، والجدول (٣) يبين نتائج اختبار (ت).

الجدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في التوافق النفسي بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت. ن (المدمنين ٣٥: غير المدمنين ٢٥٥)

الدلالة	«ت»	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي التوافق النفسي	المجموعة
٠,٠١	*٢٣,٢٥٩-	١٢,٧٠	٦١,٦٨	مدمني الإنترنت
		١٤,٣٩	١٢١,٢٤	غير مدمني الإنترنت

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)

يتبين من الجدول (٣) أن هناك فروقاً بين مجموعة مدمني الإنترنت، ومجموعة غير مدمني الإنترنت في مستوى التوافق النفسي، حيث بلغت قيمة "ت" (-٢٣,٢٥٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0,05$)، لذا رفضت هذه الفرضية الصفرية في هذا المجال؛ حيث توجد فروق ذات دلالة بين مجموعة مدمني الإنترنت، وبين مجموعة غير مدمني الإنترنت في مستوى التوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس. وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتضح أن مستوى التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة مع مجموعة غير مدمني الإنترنت، وبالتالي لم يتحقق صدق الفرضية الثانية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على: "لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين الجنسين في درجات إدمان الإنترنت ودرجات التوافق النفسي". ولاختبار هذه الفرضية حسب المتوسطات الحسابية لعينة الذكور وعينة الإناث، وأجري اختبار (ت) لعينتين مستقلتين والجدول (٤) يبين نتائج اختبار (ت).

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للاختلاف في التوافق النفسي ودرجات إدمان الإنترنت تبعاً لمتغير الجنس.

الدالة	ت	اناث (١٥٠)		ذكور (١٤٠)		ت المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
*٠,٠١٧	٢,٣٩١	١٤,١٢	٥٨,١٥	١٧,٤٦	٦٢,٦٠	إدمان الإنترنت
٠,٣٣٥	٠,٩٦٦ -	٢٤,٤٢	١١٥,٣٧	٢٣,٦٥	١١٢,٦٤	التوافق النفسى

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$).

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المتوسطات الحسابية لإدمان الإنترنت، تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، حيث بلغت قيمة "ت" (٢,٣٩١)، وأن هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، وبالتالي رُفِضت الفرضية الصفرية في هذا المجال؛ حيث توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لدى طلبة الجامعة في مستوى إدمان الإنترنت ولصالح الذكور. في حين يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة "ت" (- ٠,٩٦٦)، وان هذه قيمة غير دالة إحصائياً، لذا تحقق صدق الفرضية الصفرية في هذا المجال؛ حيث لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في مستوى التوافق النفسي، بالرغم من أن مستوى المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي أعلى عند الإناث.

مناقشة النتائج:

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى إلى رفضها، حيث إن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات إدمان الإنترنت ودرجات التوافق النفسي، وهذا يشير إلى أن علاقة إدمان الإنترنت والتوافق النفسي علاقة عكسية، حيث إن الزيادة في

درجة إدمان الإنترنت تقترن في انخفاض مستوى التوافق النفسي، وبالتالي لم يتحقق صدق الفرضية الأولى. وهذه النتيجة تلقي الضوء على أثر سلبي جديد لإدمان الإنترنت عند فئة الطلبة الجامعيين، فالإدمان على الإنترنت يتسبب في انخفاض التوافق النفسي لديهم، وانخفاض التوافق النفسي ربما يتسبب في المزيد من المعاناة الدراسية لدى الطالب الجامعي، وبخاصة وأن الإدمان على الإنترنت يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة والمذاكرة، وهذا ما أكد عليه الأدب النفسي في مجال إدمان الإنترنت؛ وبخاصة أن هناك مؤشرات لارتباط هذه الظاهرة بحالات من المشكلات النفسية كالقلق والعزلة وفتور الدافعية عند طلبة الجامعات، نتيجة لتزايد عدد الساعات التي يمضونها على الإنترنت، وعلى حساب نومهم ودراساتهم، وبالتالي ربما تؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي لهذه الفئة (Watson, 2005).

وتؤكد هذه النتيجة وتتفق مع بعض نتائج دراسة شو وهوسيو (Chou & Hsiao, 2000)، حيث وجد بأن الطلبة المدمنين على الإنترنت يقضون وقتاً على الشبكة يعادل ضعف عدد الساعات عند الطلاب العاديين، كما أن الطلبة المدمنين على الإنترنت أفادوا بأنه كان لاستخدام الإنترنت أثراً سلبياً على حياتهم اليومية ودراساتهم الجامعية، وبالتالي تأثر توافقهم النفسي بشكل سلبي. كما تؤيد هذه النتيجة وجود العلاقة الارتباطية بين زيادة الوقت على الشبكة باقترانه مع زيادة مشاعر الوحدة النفسية، وزيادة الإحساس بالتوتر والقلق الاجتماعي (Caplan, 2007)، مما ينعكس أيضاً على التوافق النفسي لديهم سلبياً، خاصة وأن اللجوء إلى الإنترنت عند بعض الطلبة جاء كنوع من التكيف السلبي، والهروب من مواجهة الضغوط الأكاديمية والدراسية، وربما لافتقارهم إلى مهارات وسلوكيات أكثر فاعلية في حياتهم الجامعية.

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية إلى عدم تحقق صدقها، حيث توجد فروق ذات دلالة بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت من طلبة الجامعة في مستوى التوافق النفسي. حيث إن مستوى التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت من مجموعة غير مدمني الإنترنت.

ويشير الأدب النفسي إلى مخاطر الإدمان على الإنترنت على طلبة الجامعات، وبعض الدراسات أظهرت نتائجها أن ما نسبته (٩,١٧٪) من العينة حصلوا على درجات عالية على مقياس الإدمان على الإنترنت (Tsai et al, 2009)، كما يوجد خطر واقعي بأن يخسر الفرد المدمن على الإنترنت فرص الدراسة (Campbell, Cumming, & Hughes, 2006)، كما تظهر لدى بعض الطلبة مشكلات الأرق والتأخر عن الدوام بسبب الاستخدام المفرط

للإنترنت، وكان هذا الاستخدام بمثابة وسيلة هروب من المشكلات بدلا من مواجهتها، والعمل على وضع الحلول المناسبة لها، وهذا شكل من أشكال التوافق السلبي ; Beard & Kraut et al., (1998) Wolf, (2001). وعليه فإن هذه النتيجة للدراسة، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي عند طلبة الجامعة، تؤكد على خطورة هذه المشكلة عند مدمني الإنترنت من طلبة الجامعات وانعكاساتها السلبية على توافقهم النفسي وحياتهم الجامعية.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع بعض نتائج دراسة فالزموور ولاسيفلد وروبريت (Velezmo, Lacefield, & Roberti, 2010) من حيث أن هناك دوراً تنبؤياً للضغوط والشعور باليأس والملل في أساءة استخدام الإنترنت عند الطلاب، وأن الاستخدام السيء والمفرط للإنترنت يمكن أن يفسر بأنه وسيلة تكيفية سلبية منهم للتعامل مع العوامل الضاغطة.

كما تختلف هذه النتيجة هنا، مع بعض نتائج دراسة لانثر وونداهام (Lanthier & Windham, 2004) التي هدفت إلى معرفة علاقة الإنترنت بالتوافق في الجامعة، التي أظهرت بعض نتائجها بأن الوقت الذي يستخدم في الإنترنت لا يرتبط بالتوافق مع الحياه الجامعية، ولكنها تتفق مع نتائجها بأن الاستخدام السيء ارتبط بالتوافق السلبي عند الطلبة بغض النظر عن النوع الاجتماعي(الجنس)، وهذا ما أكدت عليه بعض نتائج دراسة شو وهوسيو (Chou & Hsiao, 2000)، التي بينت أن مدمني الإنترنت من الطلبة يرون أن الشبكة ممتعة ومشبعة نفسياً لرغباتهم، وأن هذا تسبب في الأثر السلبي على دراستهم وحياتهم اليومية.

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة إلى وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لدى طلبة الجامعة في مستوى إدمان الإنترنت ولصالح الذكور، وبالتالي لم يتحقق صدق الفرضية الثالثة فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى إدمان الإنترنت. ويفسر الباحث ذلك لتوافر الإنترنت الآن واتاحتها بصور متعددة؛ فالطالب الجامعي يمكن أن يستخدمها من خلال جهازه المحمول، وحاسوبه وفي مكتبات جامعتة، كما أن الطالب الجامعي يشعر بحرية أكبر من الطالبات للتواصل الاجتماعي من خلال البرامج المتعددة في الشبكة. وربما يعود ذلك إلى نقص في مصادر الدعم الأسري والاجتماعي عند بعضهم، كما أشار إلى ذلك (Tsai et al, 2009)، أو كما أشار أندرسون (Anderson, 2001) إلى أن

البقاء على الشبكة جاء بديلاً عن الأنشطة الاجتماعية عند بعض الأفراد. وتتفق النتيجة هنا مع نتيجة دراسة إبراهيم (٢٠١٠) من حيث وجود فروق في إدمان الإنترنت بين الجنسين لصالح الذكور، وتتفق أيضاً مع بعض نتائج دراسة (الطراونة، والفنيخ، ٢٠١٢)، من حيث إن الذكور يمضون وقتاً أطول على الإنترنت. في حين نتبين أن النتيجة هنا لا تتفق مع بعض نتائج دراسة سافيل وجيسبرت وكوبي وكارليون (Saville, Gisber, Koppi & Carolyn, 2010) التي أظهرت بأنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الإدمان على الإنترنت، ويمكن عزو اختلاف النتيجة هنا إلى اختلاف المجتمعات وطرق تواصلها ودعمها الأسري لأبنائها، ومدى الحرية المعطاة لكل نوع منهما.

في حين أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي، على الرغم من أن مستوى المتوسطات الحسابية للتوافق النفسي أعلى عند الإناث. وبالتالي تحقق صدق الفرضية الثالثة فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي، أي ان هذه النتيجة في هذا المجال تتفق مع بعض نتائج دراسة لانثر وونداهام (Lanthier & Windham, 2004) التي أظهرت بعض نتائجها أن الوقت الذي يستخدم في الإنترنت لا يرتبط بالتوافق مع الحياة الجامعية.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليه الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

١. الكشف عن الطلبة المدمنين على الإنترنت، والذين يعانون من انخفاض التوافق النفسي وتدريبهم على المهارات الإرشادية المناسبة.
٢. بناء البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية لفئة الطلبة المدمنين على الإنترنت من الجنسين، والذين يعانون من عدم التوافق، بحيث تساهم هذه البرامج في تحسين أساليب الضبط الذاتي لديهم، لخفض الأوقات التي تضيع بشكل سلبي على الإنترنت.
٣. إجراء مزيد من الدراسات البحثية على عينات أخرى من طلبة الجامعات في مجال إدمان الإنترنت للتوصل إلى أفضل الأساليب الإرشادية لمساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم السلوكية والأكاديمية، وبالتالي وقايتهم من الفشل الدراسي المحتمل، وهذا يجعلهم أكثر كفاءة وأكثر توافقاً على المستوى النفسي بشكل خاص وعلى المستوى الجامعي بشكل عام.

المصادر والمراجع:

أولاً - المراجع العربية:

١. ابراهيم، ابراهيم الشافعي (٢٠١٠). ادمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات نفسية- مصر، ٢٠(٣)، ٤٣٧-٤٦٤.
٢. الخواجه، عبدالفتاح (٢٠١١). فاعلية برنامج توجيه جمعي مهني في تحسين مستوى النضج المهني والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية والنفسية-البحرين، ١٢(٤)، ٣٩-٦٣.
٣. الطراونة، نايف، والفنيخ، لمياء (٢٠١٢). استخدام الأنترنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والإكتئاب ومهارات الإتصال لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(١)، ٢٨٣-٣٣١.
٤. فاندالين، ديوبولد (١٩٩٧). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نوفل وسلمان الشيخ وطلعت غبريال. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

1. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. DSM-IV-TR*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
2. Anderson, K. (2001). *Internet use among college students: An exploratory study*. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
3. Beard, K., & Wolf, E. (2001). *Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction*. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
4. Blocher, D. (2000). *Counseling a developmental approach, (4th)*, John Wiley & Sons, Inc
5. Bonebrake, K. (2002). *College students' Internet use, relationship formation, and personality correlates*. *CyberPsychology & Behavior*, (5), 551-557.
6. Campbell, A.J., Cumming, S.R., & Hughes, I. (2006). *Internet use by the*

- socially fearful: Addiction or therapy? Cyberpsychology & Behavior, (9), 69-81.*
7. Caplan, S. (2007). *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. CyberPsychology & Behavior, (10), 234-242.*
 8. Chou, C., & Hsiao, M. (2000). *Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. Computer & Education, (35), 65-80.*
 9. Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. (2005). *A review of research on Internet addiction. Educational Psychology Review, 17, 363-388.*
 10. Engelberg E, Sjoberg L. (2004). *Internet use, social skills, and adjustment. CyberPsychology & Behavior, 7(1):41-47.*
 11. Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). *Emotional, social, and academic adjustment of college students: a longitudinal study of retention. Journal of Counselling & Development, (72), 281-288.*
 12. Goodman, A. (1993) *Diagnosis and treatment of sexual addiction. Journal of Sex & Marital Therapy, 19, 225-251.*
 13. Grohol, J. (1999). *Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. CyberPsychology & Behavior, 2, 395-402.*
 14. Griffiths, M. (2000). *Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology & Behavior, 3(2): 211-218.*
 15. Heron, D. & Shapira, N. (2003). *Time to log off: New diagnostic criteria for Internet addiction. Current Psychiatry Online, 2(4).*
 16. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Tridas, M., & Scherlis, W. (1998). *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and Psychological well-being. American Psychologist, 53(9):1017-1031.*
 17. Lacey, H.J. (1993). *Self-damaging and addictive behavior in bulimia nervosa: A catchment area study. British Journal of Psychiatry, 163, 190-194.*
 18. Lam, T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). *Factors associated with*

- Internet addiction among adolescents. CyberPsychology & Behavior, 12(5), 552–555.*
19. Lanthier, R., & Windham, R. (2004). *Internet use and college adjustment: the moderating role of gender. Computers in Human Behavior, (20), 591–606.*
 20. Moody, E.J. (2001). *Internet use & its relationship to loneliness. CyberPsychology & Behavior, (4), 393–401.*
 21. Saville, B., Gisbert, A., Kopp, J., & Carolyn, T. (2010). *Internet in college students. Psychological Record, (60), 273–286.*
 22. Shaw, M., & Black, D. (2008). *Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. CNS Drugs, 22: 353–365.*
 23. Tsai, H., Sheng, S., Yeh, T., Shih, C., Cheng, K., Yang, y., & Yang, Y. (2009). *The risk factors of internet addiction-A survey of university, Freshmen. Psychiatry Research, (167), 294–299.*
 24. Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, J. (2010). *Perceived stress, sensation seeking, and college students' abuse of the internet. Computer in Human Behavior, 26(6), 526–1530.*
 25. Watson, J. (2005). *Internet addiction diagnosis and assessment: Implications for counselors. Journal of Professional Counselling: Practice, Theory, & Research, (33), 17–30.*
 26. Young, K. S. (1998) *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, 1: 237–244.*
 27. Yang, S., & Tung, C. (2007). *Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers in Human Behavior, (23), 79–96.*
 28. Young, K. (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415.*