

إدمان الأنترنت بين طلبة الجامعة "دراسة ميدانية لعينة من طلبة الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة"

م.م علي كاظم محمد
جامعة الكوفة- قسم شؤون الأقسام الداخلية- شعبة البحث الاجتماعي
alik.al-hashmi@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٩/١

تاريخ القبول: ٢٠٢٤/٨/١٠

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٤/٧/٨

الملخص:

تناولت هذه الدراسة عينة من (٥٠) طالباً جامعياً يسكنون في الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة طبق عليهم اختبار إدمان يونغ (إبراهيم، ٢٠١٩) والذي هدف الباحث من خلاله إلى معرفة مستوى إدمان الأنترنت بين أفراد العينة، والعمل على وضع برنامج إرشادي للطلبة الذين لديهم أعراض إدمان الأنترنت، حيث بلغت ما نسبته ٣٤٪ من الطلاب لديهم أعراض استخدام الأنترنت المفرط أحياناً و ٦٪ لديهم إدمان على الأنترنت، كما أظهرت الدراسة عن بعض المظاهر السلوكية التي ظهرت بين أفراد العينة متمثلة بـ كثرة السهر بين أفراد العينة بسبب استخدام الأنترنت ونسبة ٩٨٪ منهم، وكذلك هناك مشاعر تدفع الطلبة لاستخدام الأنترنت كونه ملاذ آمن لهم يبتعدون فيه عن حياتهم المملة بنسبة ٦٠٪ منهم، فضلاً عن عدم القدرة على تنظيم الوقت خلال استخدامهم للأنترنت ونسبة ٦٦٪. بينما أظهرت الدراسة أن آراء أفراد العينة بشأن استخدامهم للأنترنت لم يؤثر على تحصيلهم الدراسي بنسبة ٥٦٪، وأن زملائهم لا يتضايقون من استخدامهم للأنترنت في أي وقت وذلك بنسبة قليلة جداً بلغت ٢٪ يتضايقون منهم، فضلاً عن عدم وجود اهتمام والشكوى من قبل الآخرين لمستوى استخدام أفراد العينة للأنترنت بنسبة ٥٨٪ منهم لم يتم متابعتهم خلال استخدام الأنترنت وبالتالي هناك عدم متابعة ورقابة من قبل مؤسسات المجتمع على هؤلاء الطلبة، ومن هنا أوصت الدراسة بأن هناك حاجة ملحة لوضع برامج إرشادية للتخلص من إدمان الأنترنت بين الشباب والأخص طلبة الجامعة ومنهم الساكنين في الأقسام الداخلية.

الكلمات المفتاحية: إدمان- أنترنت- إدمان الأنترنت- برنامج إرشادي- الشباب- جامعة

Internet addiction among university students A field study of a sample of students from the internal departments of the University of Kufa

Asst. Lecturer Ali Kazem Mohammed

University of Kufa – Dept. of Internal Dept. Affairs - Social Research Division

Received Date: 8/7/2024,

Accepted Date: 10/8/2024,

Published Date: 1/9/2025

Abstract:

This study dealt with a sample of (50) university students living in the internal departments of the University of Kufa. They were administered the Young Addiction Test (Ibrahim, 2019), through which the researcher aimed to know the level of Internet addiction among the sample members, and to work on developing a counseling program for students who have symptoms of addiction. For the Internet, where 34% of the students had symptoms of excessive Internet use at times, and 6% had Internet addiction. The study also showed some behavioral manifestations that appeared among the sample members, represented by frequent staying up late among the sample members due to Internet use, at a rate of 98% of them. There are also feelings that push students

DOI: <https://doi.org/10.36317/kja/2025/v1i65.16815>

Kufa Journal of Arts by University of Kufa is licensed under a Creative Commons Attribution 4. 0 International License.
مجلة آداب الكوفة - جامعة الكوفة مرخصة بموجب ترخيص المشاع الإبداعي ٤.٠ الدولي.



to use the Internet as a safe haven for them to get away from their boring lives, at a rate of 60%, in addition to the inability to regulate time while using the Internet, at a rate of 66%. While the study showed that the sample members' opinions regarding their use of the Internet did not affect their academic achievement at a rate of 56%, and that their colleagues are not bothered by their use of the Internet at any time, with a very small percentage of 2% being bothered by them, in addition to the lack of interest and complaints on the part of others regarding the level of use. Of the sample's Internet users, 58% of whom were not followed up while using the Internet, and therefore there is a lack of follow-up and oversight by community institutions on these students. Hence, the study recommended that there is an urgent need to develop guidance programs to get rid of Internet addiction among young people, especially university students, including those residing in the departments Interior.

Keywords: Addiction - Internet - Internet addiction - Guidance program - Youth - University

المقدمة

استهدف البحث الميداني إجراء دراسة حول ظاهرة إدمان الأنترنت بين طلبة الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة حيث شملت العينة (٥٠) طالبا من الذكور والإناث من (٦) أقسام داخلية مختلفة وقد تم توزيع اختبار يونج لإدمان الأنترنت (إبراهيم، ٢٠١٩) وذلك للسعي إلى معرفة مستوى استخدامهم للأنترنت ومدى تأثيره عليهم وفق الأسئلة التي وضعت في الاختبار وذلك لتوعية وإرشاد الطلبة لما للأنترنت من دور هام في حياة الطالب، والآثار المترتبة عليه من النواحي الإيجابية المتعلقة بالجانب العلمي والأكاديمي، والجانب السلبي في إدمان الأنترنت ولما للتأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية على حياة الطلبة ومستقبلهم.

المبحث الأول الإطار العام للبحث

أولاً: مشكلة البحث:

يعد استخدام الأنترنت مهماً في كافة مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، فضلاً عن أهميته في المجال العلمي، وأن التطور التكنولوجي السريع وتوفر أجهزة الحاسوب والأجهزة اللوحية والموبايل و انتشار الأنترنت بشكل واسع بين فئات المجتمع وخصوصاً بين الشباب، وما يرافقه من انعدام الرقابة الحكومية والعائلية على المواقع المنتشرة على شبكة الأنترنت وعدم تحديد ضوابط لاستخدام الأنترنت بصورة صحيحة، بالتالي تعرض بعض هؤلاء الشباب لإدمان الأنترنت والذي يشير إلى الحاجة القهرية لقضاء قدر كبير من الوقت على الأنترنت ، إلى درجة أن العلاقات والعمل والصحة ستتأثر (channel, 2024) ، فلا بد من العمل على السماح للشخص باستخدام الأنترنت بشكل صحيح وليس بشكل غير منضبط ، وبما أن الطلبة الساكنين في الأقسام الداخلية وما توفر لهم من خدمة الأنترنت المتواصلة طيلة اليوم مع عدم وجود الرقابة الكافية عليها، مما أدى لظهور حالات الاستخدام المفرط والمظاهر

السلوكية المصاحبة لها من حالات الانطواء والخمول وعدم القيام بأي نشاطات أخرى والسهر حتى ساعات الفجر الأولى وإهمال التحصيل الدراسي، فضلا عن ملاحظة ظهور حالات استياء شديدة والتذمر الحاصل بين الطلبة من طلب توفير هذه الخدمة في القسم الداخلي والتذرع بالحاجة إلى استخدام الأنترنت للأغراض العلمية والتي يمكن الحصول عليها من مصادر أخرى غير الأنترنت، شكلت كل هذه العوامل إلى الحاجة لدراسة ظاهرة إدمان الأنترنت بين طلبة الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة، لذا هذه الدراسة تسعى للإجابة عن التساؤل التالي: ما مستوى إدمان الأنترنت بين عينة الدراسة الحالية باستخدام اختبار يونج لإدمان الأنترنت وذلك من خلال تشخيص ومعرفة الطلبة الذين هم بحاجة إلى تقديم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من قبل شعبة البحث الاجتماعي للحد من إدمان الأنترنت لديهم، ووضع برنامج إرشادي لهم خلال العام الدراسي القادم.

ثانياً: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة إلى الحاجة الملحة لتسليط الضوء على هذه الظاهرة الخطيرة التي انتشرت وخاصة بين فئات الشباب والطلبة الجامعيين الذين يستخدمون الأنترنت بصورة عشوائية ومفرطة في كثير من الأحيان ولما هذه الظاهرة من انعكاسات سلبية على حياتهم وسلوكياتهم، حيث تؤدي إلى تدمير قيم المجتمع ومعاييره، وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى، بالإضافة لتعرضهم لكافة أشكال الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، والضغوط النفسية المتزايدة، وفقدان الثقة بالنفس، والخوف هذا إلى جانب تأثير الاستخدام السيء للأنترنت على هؤلاء الطلبة كضعف فعالية الذات لديهم، وانخفاض تقديرهم لذواتهم، وشعورهم بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم، كل هذه العوامل الناجمة عن إدمان الأنترنت تتطلب الحاجة لدراسة مدى انتشار إدمان الأنترنت بين طلبة الأقسام الداخلية لوضع برنامج إرشادي لمساعدتهم للتخلص من إدمان الأنترنت.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف دراسة إدمان الأنترنت بين طلبة الأقسام الداخلية إلى:

١. التعرف على علاقة الطلبة الساكنين في الأقسام الداخلية بمستوى الإدمان على الأنترنت ضمن عينة الدراسة وفق الاختبار الذي وضعه عالم النفس الأمريكي يونج.
٢. وضع برنامج إرشادي للطلبة الساكنين في الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة للحد من ظاهرة إدمان الأنترنت وتوعية الطلبة ضمن عينة الدراسة للتخلص من آثار إدمان الأنترنت وتعديل السلوكيات الخاطئة لديهم.

رابعاً: المفاهيم والمصطلحات:

١. مفهوم الأنترنت: هو ترابط من الشبكات، حيث تتكون الشبكة المعلوماتية (الأنترنت) من عدد كبير من شبكات الحاسوب المرتبطة والمتناثرة في كثير من أنحاء العالم، ويحكم ترابط تلك

الأجهزة وتحادثها بروتوكول موحد يسمى بروتوكول تراسل الانترنت (IP/TCP). (الفتوح، ٢٠٠٠: ١١)

٢. مفهوم الإدمان: تنظر الكثير من البحوث المتعلقة بالإدمان إليه انه سلوك مرتبط بالعقاقير أو مادة ما. الإدمان بشكله العام لا يشكل الإدمان ذات الصلة بالمادة فحسب، وإنما أيضا الإدمان السلوكي. ويعرف جريفت (١٩٩٥) الاشتقاق ذو الصلة بالإدمان السلوكي على انه إدمان تكنولوجي، وهو إدمان غير كيميائي "سلوكي" ينطوي على تفاعل الإنسان والآلة والسمة البارزة للإدمان التكنولوجي وفقا لجريفت هو أن يحتوي على محفز وتعزيز الميزات التي يمكن أن تسهم في تعزيز النزاعات الإدمانية. (النوبي، ٢٠١٠: ٤٧) كما يعرف الإدمان على أنه: هو الإتيان أو الاستعباد بالمُدمِنات، عادةً المخدرات، وهي التي تعتبر ضارةً جسدياً واجتماعياً. وهذا ضمن علم الجريمة التقليدي وضمن علم الاجتماع التطبيقي ركزت الأبحاث على: (١) تحليل الإدمان المرتبطة بالسلوك الإجرامي (مثل جرائم القيادة)، (٢) التوزيع الاجتماعي للمدمنين وفقاً للعمر والطبقة والجنس، (٣) الأصول الاجتماعية والنفسية للمدمنين (مثل تأثيرات الوالدين). هذه الأبحاث تؤكد على التعلم والفرص في السلوك الإدماني. على النقيض من ذلك، فإن المناهج الوضعية التي قبلت السلوكية كانت أكثر اهتماماً بالمحددات الفسيولوجية والنفسية للإدمان طويل الأجل وبالأُسئلة المتعلقة بالتعافي المحتمل. تم اعتماد نهج مختلف للإدمان بناءً على التفاعلية الرمزية. (Abercrombie & Turner, 2006: 17)

٣. إدمان الانترنت: منذ تسعينات القرن الماضي أجريت دراسات عديدة بهدف وضع معايير واضحة لإثبات وتحديد (إدمان الانترنت) باعتباره إدماناً وللقيام بذلك ركزت الدراسات على مقارنة المعايير ذات الصلة بالإدمان والاعتماد على المخدرات وإساءة الاستخدام. وعلى وجه التحديد فقد قام الباحثون بالتحقق من استخدام الانترنت المشكل فيما يتعلق بفقدان السيطرة والتحمل والانسحاب وقد حدد جريفت هذه المعايير الثلاثة من حيث صلتها بالإدمان السلوكي. ويعرف فقدان السيطرة أو البروز بأنه تلك العملية التي بها يصبح نشاط معيناً هو النشاط الأكثر أهمية في حياة الفرد ويهيمن على تفكيره ومشاعره وسلوكه. ويعرف "التحمل" بأنه تلك العملية التي خلالها تتزايد الكميات التي يؤدي فيها نشاط معين لتحقيق آثاره السابقة. (مفرج، ٢٠١٠: ١٦) ولقد كانت أولى الدراسات التي أجريت من اجل تفحص وجود إدمان الانترنت من قبل "كمبرلي يونج" والتي خلصت إلى أن الإفراط في استخدام الانترنت يوصف بأنه إدمان مشروع يشبه الكثير من الخصائص السلوكية المرتبطة بنفس الإدمان على المخدرات وإدمان الكحوليات والقمار المرضي، حيث قدرت يونج أن الأفراد المعتمدين على الانترنت يستخدمون الانترنت بمعدل ٣٨,٥ ساعة في الأسبوع مقارنة بالأفراد غير المعتمدين على الانترنت بمتوسط ٤ ساعات في الأسبوع. (KIMBERLY S, 2009)

٤. البرنامج الإرشادي: يعرفه زهران بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضم المؤسسة، بهدف

مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. (العبيدي، ٢٠١١: ٢٦).

المبحث الثاني الإطار النظري للبحث

أولاً: أشكال إدمان الانترنت:

١. إدمان العلاقة والدرشة: أظهرت دراسات كثيرة كدراسة (Griffiths 1995) و(Young 1998) أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر يقضون وقتاً أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوترات ويؤدي هذا لإقامتهم لعلاقات على النت بشكل كبير. وهذه العلاقات التي تتم لقد غير مشبعة للرغبة لأنها قائمة على أسس ضعيفة وغير سليمة أو متينة. (النويبي، ٢٠١٠: ٢٣٥).

٢. إدمان الجنس: لقد أظهرت الدراسات أن الرجال أكثر عرضه لمشاهدة الأفلام الإباحية بينما تكون الإنسان أكثر للمشاركة في غرف الدردشة المثيرة والأشخاص الذي يعانون من انخفاض تقديرهم للذات وتشويه صور الجسم أو يعانون من العجز الجنسي أو من إدمان الجنس السابق هم أكثر عرضه للجوء إلى تطور إدمان الجنس على الانترنت. (مفرج، ٢٠١٠: ٣٥) ويقول أحد الأطباء النفسيين: أن علاقة الانترنت بالعواطف والخيالات الرومانسية موضوع مهم، فالانترنت كشبكة والكمبيوتر كأداة أحدث انقلاباً في مفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية التي تستقر بالأذهان فهو ينتج للإنسان إطلاق رغباته الدقيقة كلها والتعبير عنها بصراحة مع من يرغب عبر غرف الدردشة وخطورة هذه الغرف أنها تتيح إمكانية أن يخلو الشاب بالفتاة ويتبادلان كل الكلام الممكن وغير الممكن. (النويبي، ٢٠١٠: ٢٦٥)

٣. إدمان القمار: إن إدمان القمار المرضي هو من الاضطرابات الموجودة قبل وجود الانترنت. وجود كازينوهات للقمار على شبكة الانترنت زاد على الإدمان على القمار عند بعض الناس، بل أن الذين بدأوا في التعافي من إدمان الانترنت قد انتكسوا مرة أخرى لسبب توافر الكازينوهات الافتراضية كما أنهم يستخدمون الانترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم. (مفرج، ٢٠١٠: ٣٦)

٤. إدمان اللعب: وهو الولوج بالألعاب المتوفرة على الشبكة حيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية. (العمرى، ٢٠٠٨: ٣٨)

ثانياً: العوامل المؤدية لإدمان الانترنت:

عد (يونج، ١٩٩٨: ١٨٥-١٨٦) أن أكثر العوامل المؤدية لإدمان الانترنت هي:

١- الحصول على الانترنت غير المحدد ٢- الأوقات غير المنظمة (ضعف إدارة الوقت) ٣- التحرر من رقابة الوالدين ٤- عدم وجود رقابة على الانترنت ٥- الرغبة في الهروب من الضغوط ٦- التخويف الاجتماعي والاعترا ب.

ومن العوامل المؤدية لإدمان الانترنت أيضاً: الملل والفراغ، والوحدة والمشاكل الاقتصادية والسرية في استخدامه والراحة والمغريات الكثيرة في الانترنت حسب ميول الفرد والقلق والكآبة والأشياء من الشكل الخارجي والهروب من المشكلات الحياتية. (مفرج، ٢٠١٠: ٢٢)

وهناك أسباب خاصة لبعض أنواع الإدمان فالأسباب التي وراء الإدمان الجنسي عبر الأنترنت تعود إلى الأسباب التالية: (العباجي، ٢٠٠٧: ٣٥) ١. السرية: فلا أحد يطلع على ما يشاهده أو سمعيه أو يقرأه من الأمور الجنسية على الشبكة ٢. الراحة: وهو الشعور –الوقتي- الذي يحس به حين الحصول على ما يريد على الشبكة ٣. الهروب: من ضغوط الحياة المختلفة، ويمكن إضافة الأسباب المساعدة في إدمان الأنترنت ٤. تأثير الأصدقاء والأصحاب ٥. النقص في مسائل الترويج في قضاء أوقات الفراغ ٦. الناحية الاجتماعية: تدل معظم الدراسات بما لا يدع مجالا للشك أن الشباب الذين يعيشون في أسر مفككة يعانون من المشكلات العاطفية والاجتماعية بدرجة أكبر من الذين يعيشون في أسر سوية.

ثالثاً: أضرار الأنترنت: (العصيمي، ٢٠١٠: ٣٩)

١. أضرار صحية جسدية: ويأتي في مقدمتها اضطراب النوم وقلته بسبب الجلوس لساعات طويلة على الأنترنت، وكذلك يؤثر طول مشاهدة شاشة الحاسوب للأمراض العين وكذلك يسبب الإدمان اضطرابات الأكل بحيث يتم تناول الطعام بسرعة والإكثار من تناول وجبات سريعة المشبعة بالدهون مصحوبة بقلة الحركة مما يكون له أثر في زيادة الوزن وأمراض القلب والصداع وغيرها.

٢. أضرار صحية نفسية: من ذلك بما اتفق عليه تسمية انطوائية الأنترنت حيث أن البقاء لفترات طويلة على الأنترنت تجعل المدمن منعزل عن ممارسة حياته الاجتماعية الطبيعية مما يؤدي إلى الانطوائية، حيث يكون الأنترنت هو المتنفس الوحيد له، ومما يؤثر إدمان الأنترنت على المدمن هو الشعور بفقدان الذات وعدم تقدير الأمور بتقديرها الصحيح كذلك فإن تفاقم المشاكل العائلية والمهنية تسبب في تفاقم الحالة النفسية للمدمن.

٣. أضرار أسرية اجتماعية: وتتمثل هذه الأضرار في كثرة الخلافات الزوجية على الأنترنت وانشغال عن شريك الحياة وربما بسبب تورط أحد الزوجين في علاقات عاطفية أو جنسية تعبير خيانة لشريك الحياة مما يؤدي إلى تفكك الأسرة وتأثر الأبناء بذلك.

٤. أضرار أكاديمية ومهنية: إدمان الأنترنت له دور في تدني مستويات بعض الطلبة الدراسية ذلك بسبب السهر ليلاً على الأنترنت والغياب عن مقاعد الدراسة نهاراً أو الحضور بلا تركيز أثناء حضور الدروس، أما من الناحية المهنية فلإدمان على الأنترنت تأثير في ضعف أداء الموظف بسبب التهام الأنترنت لصحة ووقت المدمن.

٥. أضرار أخلاقية وتربوية:

تتمثل في التأثير على قيم وأخلاق المدمن والذي يتعلم الكثير من القيم المخالفة لقيمه والتعود عليها وكثرة الاحتكاك بأصدقاء قد لا يكون للقيم أي اعتبار لديهم مما سيكون له تأثير واضح على أخلاق وسلوكيات وأفكار المدمن.

رابعاً: بعض النظريات المفسرة لإدمان الأنترنت:

١. الاتجاه المعرفي: يرى أصحاب هذه النظرية أن التشوهات المعرفية حول الذات تشغل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات وتقدير الذات لسلبية، مثل: لا اشعر بالاحترام حينما لا أكون على

الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فأنتي افتخر بنفسي والانترنت المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالاحترام. فمن يحملون الإدراكات السلبية من ذواتهم وعن شخصياتهم يجعلهم يفضلون الاندماج في أنشطة الانترنت لأنه أقل تهديدا من التفاعل المباشر ومن العبارات التي تشير إلى التشوهات المعرفية التي يحدث بها المدمن نفسه: على الانترنت يقلبني الآخرون كما أنا. رفاقي على الخط اعز أصدقائي. أستطيع الكشف عن المشاعر وأفكار تساورني للأشخاص على الانترنت ولا أستطيع البوح بها لغيرهم. (العصيمي، ٢٠١٠: ٤٠)

٢. الاتجاه السلوكي: وحسب هذا الاتجاه يرى ان الفرد الذي يعاني القلق يستخدم الانترنت فيشعر بالهدوء والراحة ويعتبر هذا الإحساس بمثابة تعزيز ايجابي لاستخدام الانترنت في المرات اللاحقة. هذا بالإضافة إلى الافتراضية لدى المستخدم فهو يستخدم أسماء وهمية مستعارة غير حقيقية مما يتيح له الإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختلفة الدفينة وبذلك يتم دعم السلوك الإدماني لديه ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللاهتمام والتقدير والارتياح والذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية. (عبد المنعم، ٢٠٠٩: ٨١)

٣. الاتجاه السيكو نيامي (إشباع الحاجات): وهو يركز على خبرات الشخص والتي تعتمد على الأحداث مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت في سماته الشخصية بحيث أصبح عرضه لإدمان الانترنت أو أي نوع من الإدمان، والمدمن من خلال هذا الاتجاه يستخدم ميكانيزم الهروب من الصعوبات الانفعالية والموقف المشككة أو انه يخفف أوقات التوتر والضغط النفسية ويعزز هذا السلوك مجهولة التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين على شبكة الانترنت. ووفق هذا الاتجاه فإن إدمان الانترنت هو استجابة هروبية من الإحباط والضغط وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان. (أرناؤوط، ٢٠٠٧: ١١-١٢)

٤. النظرية العقلانية الانفعالية: وبحسب هذه النظرية يتوهم المدمن أن الإدمان يساعده فترة مؤقتة على الهروب من التوتر إلا انه له تأثيرات سلبية متعددة حيث يعزز لدى المدمن شعوره بأنه غير قادر على تحمل الانزعاج والخوف والصعوبات. ومدمن الانترنت وفق هذا الاتجاه لا يلجأ إلى إدمانه للحصول على اللذة بذاتها ولكن من أجل إزالة مشاعر السلبية والدونية وتخفيض الضيق والتوتر الناجم عن القلق الأصلي وما أن يتحكم في مشاعره إلا وتراه قد امتلك الأفكار اللاعقلانية ومن ذلك إدمان الانترنت هو الطريق الأقصر والأسرع لإزالة الانزعاج. (أحمد، ٢٠٠٢: ص٣٦٩)

٥. الاتجاه التكاملي (الاستعداد - الاستهداف - المرض): يرى هذا الاتجاه بأن إدمان الفرد للانترنت يكون نتيجة لعوامل مهيأة (شخصية-انفعالية-اجتماعية-بيئية) يجعل لديه الاستعداد والاستهداف لإصابته بهذا الاضطراب فهناك سمات شخصية وظروف اجتماعية وبيئية تجعل الفرد دون غيره يدمن الانترنت، ودراسة (KIMBERLY S، ٢٠٠٩) وجدت أن من بين كل مليون مستخدم للانترنت يوجد قرابة ١٣

مليون شخص مدمن للأنترنت، بمبدأ الفروق بين الفرد والآخرين أو بين الذكور والإناث وذات الفرد يمكن استخلاص الآتي:

(١) أن الذكور يلجؤون كما ترى (يونج) لاستخدام الأنترنت للشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة وهذا ما يجعلهم إلى مواقع لإشباع هذه الحاجات فنجدهم أكثر دخولا على مواقع الألعاب وبخاصة العدوانية وحجرات الدردشة الجنسية والصريحة والأفلام الإباحية، على عكس الأناث الآتي يلجأن إلى الأنترنت لإشباع الحاجة للحب والمشاركة الاجتماعية والصدقات مع نفس الجنس أو الجنس الآخر.

(٢) هنالك سمات فردية تجعل الفرد ينزلق لإدمانه للأنترنت من ذلك الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التي تجعل الفرد غير قادر على عقد صداقات مع الآخرين في العام الواقعي فيهرب إلى العالم الافتراضي الذي يعيش فيه عالم الخيال والأحلام. (٣) إن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم أكثر عرضة لإدمان الأنترنت فقد أشارت النتائج والدراسات أن من بين مدمني الأنترنت أفراد لهم تاريخ سابق من مرضي القلق والاكتئاب وأشكال الإدمان الأخرى. (٤) الأفراد الذين يعانون من ضغوط في حياتهم سواء كانت شخصية أو أسرى هوى مهنية أو دراسية تجعلهم يدبون إلى هذا العالم الافتراضي لينسى هذه الضغوط وليعيش في هذا العالم الافتراضي. (٥) خبرات الطفولة السيئة أو أساليب المعاملة الخاطئة كالخوف الزائد على الابن وعقابه ولطمه وتوبيخه المستمر أو كذلك الغضب الوالدي كل هذا من مؤشرات إدمان الأنترنت. (أرناؤوط، ٢٠٠٧: ١٦)

المبحث الثالث

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الأجنبية:

١. دراسة (KIMBERLY S, ٢٠٠٩) بعنوان (إدمان الإنترنت): تمت هذه الدراسة على عينة مؤلفة من (٣٩٦) فرداً من المستخدمين السابقين للإنترنت و(١٠٠) فرد من المستخدمين الجدد للإنترنت. حيث تكون الاختبار من ثمان فقرات عن استخدام الإنترنت تضمن أسئلة مفتوحة عن الساعات التي يقضونها عن الإنترنت، والمشاكل التي سببها لهم. وأسفرت النتائج: (١) إدمان الإنترنت يعد إدمان سلوكي. (٢) القدامى من يستخدمون الإنترنت بأكثر من (٨) مرات أكثر من الجدد أسبوعياً. (٣) ظهور مشكلات كبيرة بين المستخدمين القدامى. (٤) لم يبلغ المستخدمين الجدد عن أي مشكلات أو تأثيرات لأن لديهم القدرة على السيطرة على الوقت الذي يستخدمون فيه الإنترنت.

٢. دراسة (Widyanto & Griffiths, 2006) تستعرض هذه الدراسة ما هو معروف من الأدبيات التجريبية حول "إدمان الإنترنت" ومشتقاته (على سبيل المثال، اضطراب إدمان الإنترنت، والاستخدام المرضي للإنترنت، وما إلى ذلك) وتقييم مدى وجوده. وقد تم تقسيم البحوث التجريبية حول "إدمان الإنترنت" تقريباً إلى خمسة مجالات: (١) الدراسات الاستقصائية التي تقارن مستخدمي الإنترنت المفرطين مع المستخدمين غير المفرطين، (٢)

الدراسات الاستقصائية التي فحصت الفئات الضعيفة من الاستخدام المفرط للإنترنت، وأبرزها الطلاب، (٣) الدراسات التي تدرس الخصائص السيكومترية للاستخدام المفرط للإنترنت، (٤) دراسات حالة لمستخدمي الإنترنت المفرطين ودراسات حالة العلاج، و (٥) دراسات ارتباطية تدرس العلاقة بين الاستخدام المفرط للإنترنت والسلوكيات الأخرى (على سبيل المثال، المشاكل النفسية، الاكتئاب، احترام الذات، وما إلى ذلك). تتم مراجعة كل مجال من هذه المجالات. وخلص إلى أنه إذا كان "إدمان الإنترنت" موجودًا بالفعل، فإنه يؤثر على نسبة صغيرة نسبيًا من مستخدمي الإنترنت. ومع ذلك، ما زال من غير الواضح ما هو الشيء الذي يدمنون عليه الأفراد خلال استخدامهم للإنترنت.

٣. دراسة (Lebni, Toghroli, & Abbas, 2020) عن إدمان الإنترنت وتأثيره على الصحة النفسية (دراسة مبنية على طلاب الجامعات الإيرانية) اختارت هذه الدراسة الوصفية التحليلية ٤٤٧ طالبًا (٢٣٢ أنثى و ٢١٥ ذكرًا) من الفصيلين الأول والثاني المسجلين في جامعة كرمانشاه للعلوم الطبية، إيران، في عام ٢٠١٨. طبقت الدراسة اختبار يونغ لإدمان الإنترنت واستبيان غولدبرغ للصحة العامة ٢٨ لجمع البيانات. ومن نتائج هذه الدراسة أن متوسط درجات الطلاب في إدمان الإنترنت والصحة العقلية كان $3,81 \pm 0,88$ و $2,06 \pm 0,33$ على التوالي. وكشفت النتائج أن إدمان الإنترنت يرتبط بشكل إيجابي بالاكتئاب والصحة العقلية، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد خمسة مؤشرات هامة لضعف الطلاب تجاه إدمان الإنترنت، مثل أسباب استخدام الطلبة للإنترنت، مستوى ثقافة الطلبة، والاكتئاب، والمكان المفضل لهم لاستخدام الإنترنت، والأعراض الجسدية التي ظهرت عليهم. وقدمت الدراسة مجموعة من الاستنتاجات منها أن استخدام الطلاب المفرط للإنترنت يؤدي إلى القلق والاكتئاب والصحة العقلية السلبية، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي. ومن المفيد مراقبة إدمان الطلاب على الإنترنت والسيطرة عليه من خلال جلسات إرشادية حول كيفية استخدام الإنترنت بشكل مناسب.

ثانيًا: الدراسات العربية:

١. دراسة (صباح، ٢٠١٧) بعنوان (إدمان الانترنت وعلاقته باضطرابات النوم) حيث ضمت طلبة جامعة العربي بن مهيدي الجزائرية وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى إدمان الطلبة للإنترنت، وكذلك معرفة مستوى اضطرابات النوم بينهم، واستنتجت هذه الدراسة أن هنالك نسبة مرتفعة نسبياً لإدمان الانترنت، مع وجود ارتفاع نسبي في اضطرابات النوم بين الطلبة، ومنه توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الطلبة للإنترنت واضطرابات النوم لديهم.

٢. دراسة (مؤيد، ٢٠١٦) بعنوان (إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمنظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي) التي اعتمدت على الدراسة المقارنة في إطار (نظرية رأس المال الاجتماعي) حيث عد أن الشباب الجامعي من خلال استخدامه لمواقع الأنترنت التي تعد مصدر رئيسي للمعلومات بالنسبة لهم، فضلاً عن أنها تشكل انعكاساً لمنظومة القيم الاجتماعية المنتشرة بينهم، وقد تناولت هذه الدراسة اتجاهات الباحثين في

دراسة تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الأفراد والأسر والعلاقات الاجتماعية داخل المجتمع، ومدى تأثير تلك المواقع من الناحية الإيجابية والسلبية على الواقع المادي لتلك الفئات الاجتماعية، وهل تؤثر هذه المواقع على بناء رأس المال الاجتماعي أو هو يؤثر بدوره على طبيعة القيم الأخلاقية والمثل والمعايير وأنماط الحياة المختلفة، وقد وجدت هذه الدراسة أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي قد لا تؤثر بصورة سلبية دائماً، إلا أنها لها أحياناً دور في تعزيز العلاقات الاجتماعية داخل أفراد الأسرة والأصدقاء، فضلاً عن أنها تسهم في الحد من العزلة وتعزيز الثقة بالنفس، وبالتالي تعزيز بناء رأس مال اجتماعي والذي يعتبر أحد مظاهر العلاقات الاجتماعية التي تنشأ من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

٣. دراسة (بوعاية، ٢٠١٧) وسعت الدراسة إلى الإدمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، حيث تم أخذ عينة مكونة من (١٥٢) طالباً جامعياً بجامعة محمد بومضياف المسيلية، وسعت الدراسة إلى معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في درجة إدمان الانترنت بين الجنسين، فضلاً عن الفرق في اضطرابات النوم بينهم، وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج من بينها: (١) هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة إدمان الانترنت ودرجة اضطرابات النوم لدى أفراد العينة (٢) كانت درجة إدمان الانترنت ضعيفة بين أفراد العينة (٣) هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الانترنت بين الطلبة الذكور (٤) هنالك اضطرابات نوم متوسطة لدى أفراد العينة (٥) هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اضطرابات النوم بالنسبة لمتغير (عامل، غير عامل) لصالح العاملين.

ثالثاً: الدراسات العراقية:

١. دراسة (عبد الحسن و رحم، ٢٠٢٢) بعنوان (اثر برنامج ارشادي متمركز حول الحل لخفض ادمان الانترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة)، ضمت هذه الدراسة عينة من (٤٠) طالبة من المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ادمان الانترنت لدى أفراد هذه العينة، ومن أجل ذلك تم العمل على: (١) معرفة مستوى ادمان الانترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة. (٢) العمل على بناء برنامج ارشادي متمركز حول الحل يعمل على خفض ادمان الانترنت لدى تلك الطالبات طالبات المرحلة المتوسطة، وقد تم تعيين مجموعة التجريبية لخفض ادمان الانترنت ومجموعة الضابطة لخفض ادمان الانترنت وتم اجراء الاختبارين القبلي والبعدي. وبعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي. توصلت الدراسة الحالية إلى مجموعة من النتائج: أن طالبات في المرحلة المتوسطة لديهم ادمان انترنت مرتفع المستوى، وأن البرنامج الارشادي كان فعالاً في خفض ادمان الانترنت لديهم، وقد أوصت هذه الدراسة العمل على إطلاع هذا البرنامج الإرشادي المتمركز حول الحل للاستفادة منه من قبل المرشدين والمرشدات في المدارس، وضرورة قيام وزارة التربية بإقامة برامج إرشادية لطلبة المدارس لخفض مستوى إدمان الانترنت بينهم.

٢. دراسة (أحمد س.، ٢٠١١) بعنوان (مدى تأثير الإدمان على الانترنت على الطالب الجامعي)، ضمت هذه الدراسة عينة من (١٢٠) طالب ضمن تخصصات (الإدارية

والتكنولوجية) بجامعة كركوك، واستنتجت الدراسة أن استخدام الأنترنت من قبل الطلبة كان يهدف للترفيه أكثر من كونه يهدف للتعليم واكتساب الثقافة، وأن الطلبة اعتبروا أن استخدام الأنترنت يؤدي إلى فقدان الصحة، فضلاً عن هناك حالة من الملل الناتج عن استخدام الأنترنت لفترات طويلة. كما أوصت الدراسة بأن هنالك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات ضمن هذا الموضوع، والعمل على توعية الطلبة من خلال (حلقات دراسية أو ندوات) وكذلك إقامة الأنشطة الترفيهية والسفرات العلمية التي تسهم في لحد من هذه الظاهرة.

٣. دراسة (حمد، ٢٠١١) بعنوان (إدمان الأطفال والمراهقين على الأنترنت وعلاقته بالانحراف) ضمت الدراسة عينة من (٥٠) مبحوثاً من مناطق محافظة بغداد أعمارهم تتراوح بين (١٢- ١٨ عاماً) وبينت هذه الدراسة أن هنالك جوانب سلبية للإدمان بما يمثله سهولة قيام الطفل لسلوك منحرف أو غير سوي فضلاً فقداؤه للجانب الاجتماعي للطفل مع أسرته، مما يؤدي إلى تفكك القيم والمبادئ المثلى، كما أنه يؤدي والتي قد تفتح المجال لظهور أنواع منحرفة من السلوك المنحرف وقد أوصت هذه الدراسة على التي أكدت عليها الدراسة هو دعم العوائل من خلال تعزيز دورها في الضبط الاجتماعي في تربية ابنائها للاستفادة من الأنترنت بما يتناسب وتشكيل شخصية سليمة لديهم بعيدة عن أي سلوكيات تدفعهم لارتكاب السلوك السيئ.

- التعليق على الدراسات السابقة:

عند قيام الباحث بالتعرف على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع إدمان الأنترنت وجد أنها غنية بالبيانات والمعلومات المفيدة التي ساعدت الباحث في هذه الدراسة، حيث ركزت بعض الدراسات على علاقة إدمان الأنترنت بمتغيرات أخرى، بينما دراسات أخرى اهتمت بالجانب الإرشادي والمساهمة في تقليل من مخاطر هذه الظاهرة على المجتمع.

المبحث الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أولاً: الإطار المنهجي للبحث:

١. **المنهج المستخدم في الدراسة:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، حيث سعى الباحث إلى تقديم وصف دقيقة عن إدمان الأنترنت بين طلبة الجامعة من خلال الاعتماد على اختبار يونج لإدمان الأنترنت (إبراهيم، ٢٠١٩) ومنه الوصول إلى حل للمشكلة بالسعي لوضع برنامج إرشادي للطلبة المدمنين على الأنترنت، محاولاً العمل على تقديم وصف الأوضاع هؤلاء الطلبة، وتحديد العلاقات التي توجد في الظاهرة المدروسة.

٢. **مجالات الدراسة:** شملت الدراسة الحالية على المجالات التالية:

- أ- المجال البشري: اختار الباحث المجال البشري الذي يضم طلبة الجامعة من طلبة الأقسام الداخلية (جامعة الكوفة) الساكنين في العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).
- ب- المجال المكاني: يشكل المجال المكاني سكن طلبة الأقسام الداخلية في الحرم الجامعي الذي يضم (٧) أقسام بينها (٢) للطالبات.

ت- المجال الزمني: شمل الزمان المكاني عملية توزيع الاستمارة وجمع البيانات وتفرغها للفترة من (٢٠٢٤/٤/١٥) لغاية (٢٠٢٤/٦/٣٠).

٣. عينة الدراسة: شملت عينة البحث (٥٠) طالباً وطالبة من الطلبة الساكنين في الأقسام الداخلية وقد تم أخذ هذه العينة بصورة عشوائية تتضمن سحب عينة عشوائية لعدد الأقسام الداخلية المراد دراستها وبلغت (٤) أقسام والمرحلة الثانية ضمت سحب عينة عشوائية ضمت أسماء الأقسام الداخلية البالغ عددها (٧) قسماً داخلياً وحصل على أسماء (٤) أقسام الذي تمت دراسة ظاهرة إدمان الأنترنت وبمساعدة المشرفين وقد تم توزيع ما مجموعه (٢٠٠) استمارة أعيد منها (٥٠) استمارة تمت من خلالها إجراء الدراسة الميدانية.

٤. الصدق والثبات:

أ. الصدق: اعتمد الباحث في مجال حساب صدق على اختبار إدمان الأنترنت "كمبرلي يونغ" (إبراهيم، ٢٠١٩) والذي يعد من الاختبارات المهمة التي تستخدم في الولايات المتحدة الأمريكية لقياس درجة إدمان الأنترنت.

ب. الثبات: أستخدم في معرفة ثبات الاختبار طريقة إعادة الاختبار بعدة فترة زمنية مقدارها أسبوعان وتم حساب معامل الارتباط وتبين أنه ٨٧٪ ويوضح ذلك الاستقرار النسبي للإجابات على فقرات المقياس. (أبو لبد، ١٩٧٤: ١٤٩)

٣. الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث خلال دراسته على وضع مقياس من (٢٠) سؤال بالاعتماد على اختبار إدمان الأنترنت لـ "كمبرلي يونغ" المعرب (إبراهيم، ٢٠١٩) وتم وضع الجداول التكرارية والرسوم البيانية لتفريغ وتحليل مقياس إدمان الأنترنت من خلال الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss) والذي ساهم بتقليل الجهد على الباحث في دراسة ظاهرة إدمان الأنترنت بين طلبة الأقسام الداخلية لجامعة الكوفة.

ثانياً: تحليل النتائج:

- البيانات الأساسية:

١. توزيع عينة البحث على الأقسام الداخلية:

جدول رقم (١)

القسم الداخلي			
القسم الداخلي		Frequency	Percent
Valid	الأول	9	18.0
	الثاني	2	4.0
	الرابع	10	20.0
	الخامس	21	42.0

	السابع	8	16.0
	Total	50	100.0

٢. توزع عينة البحث حسب التخصص (علمي- أدبي): حيث أن التخصص العلمي بلغ عدد الطلبة من التخصص العلمي ٤٢٪ ومن التخصص الأدبي ٥٨٪.

جدول رقم (٢)

لتخصص العلمي			
		Frequency	Percent
Valid	علمي	21	42.0
	أدبي	29	58.0
	Total	50	100.0

٣. توزع الطلبة حسب نوع الجنس (ذكر-أنثى): حيث يشكل الطلبة الذكور نسبة ٧٨٪ والإناث ٢٢٪ من حجم عينة البحث.

جدول رقم (٣)

الجنس			
		Frequency	Percent
Valid	ذكر	39	78.0
	أنثى	11	22.0
	Total	50	100.0

٤. عدد ساعات الانترنت بين الطلبة: أظهرت الدراسة أن متوسط استخدام الانترنت بين الطلبة بلغ ٢,٩٦ ساعة يوميا بالنسبة للعدد الكلي للطلبة البالغ ٥٠ طالبا وطالبة حيث بلغ أكثر طالب واحدا استخدام للأنترنت ٩ ساعات وأقل استخدام لدى (٦) طلاب لمدة ساعة واحدة يوميا. ويوضح الجدول التالي توزيع ساعات استخدام الانترنت بين الطلبة:

جدول رقم (٤)

عدد ساعات استخدام الانترنت			
		Frequency	Percent
Valid	1.00	6	12.0
	2.00	18	36.0
	3.00	12	24.0

	4.00	7	14.0
	5.00	3	6.0
	6.00	3	6.0
	9.00	1	2.0
	Total	50	100.0

- محور إدمان الانترنت بين أفراد العينة:

من الجدول رقم (٥) المتضمن إجابات الطلبة حول اختبار إدمان الانترنت تبين:

- العبارات التي احتلت المراتب الثلاثة الأولى بين أفراد العينة وهي:

١. كم مرة سهرت فيها بسبب ولوجك على الانترنت لوقت متأخر من الليل؟
أظهرت الدراسة أن الطلبة يبقون مستيقظين لساعات متأخرة من الليل لقضاء الوقت على الانترنت فمن بين (٥٠) طالب أكد ما نسبته ٩٨٪ منهم أنهم يبقون مستيقظين لساعات متأخرة من الليل.

٢. كم مرة شعرت فيها بأن الحياة بدون الانترنت ستكون مملة وغير ممتعة؟
بين اختبار الإدمان حول رأي الطلبة بالحياة من دون استخدام الانترنت مملة حيث شكل ٦٠٪ من حجم العينة المدروسة رأوا أن الانترنت يساعدهم للتخلص من الملل والفراغ الذي يعيشونه داخل القسم الداخلي مما يؤدي إلى الحاجة لتوجيههم إلى القيام بأنشطة أخرى بعيداً عن الاستخدام الانترنت والذي يسبب لهم التعلق به نتيجة الفراغ والملل الذي يعيشونه.

٣. كم مرة وجدت أنك تقول "عدة دقائق أخرى فقط" وانت على الانترنت ولم تستطع الخروج في الحال؟

أظهرت إجابات الطلبة أن العديد منهم غير قادر على التحكم بالوقت الذي يقضيه خلال استخدامه للانترنت ورغبتهم الشديدة للبقاء أكثر وقت ممكن وأن نسبة الطلبة هؤلاء تشكل ٦٦٪ بينما فقط رأى ٣٤٪ منهم أنهم قادرون على التحكم بوقتهم.

- العبارات التي احتلت المراتب الثلاثة الأخيرة بين أفراد العينة وهي:

١. كم عدد المرات التي اهملت فيها دراستك من أجل قضاء هذا الوقت على الانترنت؟
أكد ما نسبته ٥٦٪ من الطلبة أن الانترنت نادراً ما يؤثر على تحصيلهم الدراسي ٣٠٪ أحياناً مما يظهر مدى وعي الطلبة لتأثير الانترنت على دراستهم الجامعية في حال استخدامه لأوقات الفراغ.

٢. ما عدد المرات التي تذمر منها أصدقائك بعدم اهتمامك بقضاء نفس الوقت على الانترنت بدون أي سبب ملح لذلك؟

أظهرت الدراسة أن أصدقاء بعض هؤلاء الطلبة وبنسبة ٢٪ فقط يتذمرون من استخدام زملائهم للانترنت وهي نسبة قليلة وأن هنالك حاجة إلى توعية الطلبة بأهمية مساعدة زملائهم الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط وتنبيههم بذلك.

٣. كم عدد المرات التي يشكو فيها الآخرين من طول الوقت الذي تقضيه على الأنترنت؟ أظهرت إجابات الطلبة حول تضرر الآخرين حول استخدامهم للأنترنت بأن ما نسبته ٥٨٪ كانت نادراً ما يشكو الآخرين من استخدام الطلبة للأنترنت وأن ما نسبته ١٨٪ أحياناً و ١٦٪ دائماً، وبالتالي هنالك حاجة إلى الالتفات إلى أهمية متابعة الطلبة لاستخدامهم للأنترنت بصورة إيجابية سواء من أفراد أسرهم أو ضمن البيئة التعليمية والعمل على إرشادهم للاستخدام الإيجابي والسليم.

جدول رقم (٥)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكثر من المعتاد	دائماً	بصورة دورية	أحياناً	نادراً	الرقم العبارة
٩	١,١٢	٢,١٢	٣	٤	٤	٢٤	١٥	١ التكرار
			٦	٨	٨	٤٨	٣٠	%
١٣	١,١٩	٢,٠٨	١	٨	٧	١٢	٢٢	٢ التكرار
			٢	١٦	١٤	٢٤	٤٤	%
١٩	١,٠٦	١,٧٥	١	٤	٥	١١	٢٩	٣ التكرار
			٢	٨	١٠	٢٢	٥٨	%
٤	١,٢٢	٢,٥٥	٣	١٠	٩	١٧	١١	٤ التكرار
			٦	٢٠	١٨	٣٤	٢٢	%
١٨	١,٢١	١,٨٦	١	٨	٣	٩	٢٩	٥ التكرار
			٢	١٦	٦	١٨	٥٨	%
٢٠	٠,٩٨	١,٦٨	١	٣	٣	١٥	٢٨	٦ التكرار
			٢	٦	٦	٣٠	٥٦	%
١٥	١,٢٩	٢,٠٢	٥	٢	٥	١٥	٢٣	٧ التكرار
			١٠	٤	١٠	٣٠	٤٦	%
١٠	١,٢٨	٢,١	٢	٨	٧	٩	٢٤	٨ التكرار
			٤	١٦	١٤	١٨	٤٨	%
١٤	١,٢٦	٢,٠٦	١	١١	٢	١٢	٢٤	٩ التكرار
			٢	٢٢	٤	٢٤	٤٨	%
٧	١,٣٥	٢,٢٦	٦	٩	٧	١٦	١٢	١٠ التكرار
			١٢	١٨	١٤	٣٢	٢٤	%
٥	١,٢٧	٢,٤٢	٣	١٠	٧	١٥	١٥	١١ التكرار
			٦	٢٠	١٤	٣٠	٣٠	%
٢	١,٥٧	٢,٥٨	٨	١٠	٥	٧	٢٠	١٢ التكرار
			١٦	٢٠	١٠	١٤	٤٠	%
١٧	١,٠١	١,٩٢	١	٣	٨	١٧	٢١	١٣ التكرار
			٢	٦	١٦	٣٤	٤٢	%

١	١,٠٨	٣,٧	١٤	١٥	١٤	٦	١	التكرار	١٤
			٢٨	٣٠	٢٨	١٢	٢	%	
١١	١,١٣	٢,١	٢	٦	٤	٢١	١٧	التكرار	١٥
			٤	١٢	٨	٤٢	٣٤	%	
٣	١,١٩	٢,٥٦	٣	٩	١٢	١٥	١١	التكرار	١٦
			٦	١٨	٢٤	٣٠	٢٢	%	
٨	١,٠٨	٢,٢٤	١	٧	٩	١٩	١٤	التكرار	١٧
			٢	١٤	١٨	٣٨	٢٨	%	
١٦	١,٢٤	١,٩٩	٢	٧	٤	١٢	٢٥	التكرار	١٨
			٤	١٤	٨	٢٤	٥٠	%	
١٢	١,١٧	٢,١	٢	٦	٦	١٧	١٩	التكرار	١٩
			٤	١٢	١٢	٣٤	٣٨	%	
٦	١,٢٩	٢,٣٨	٤	٧	٩	١٤	١٦	التكرار	٢٠
			٨	١٤	١٨	٢٨	٣٢	%	

* جدول مرفق يتضمن اختبار إدمان الأنترنت (إبراهيم، ٢٠١٩)

- تصنيف الطلبة حسب اختبار الإدمان على الأنترنت:

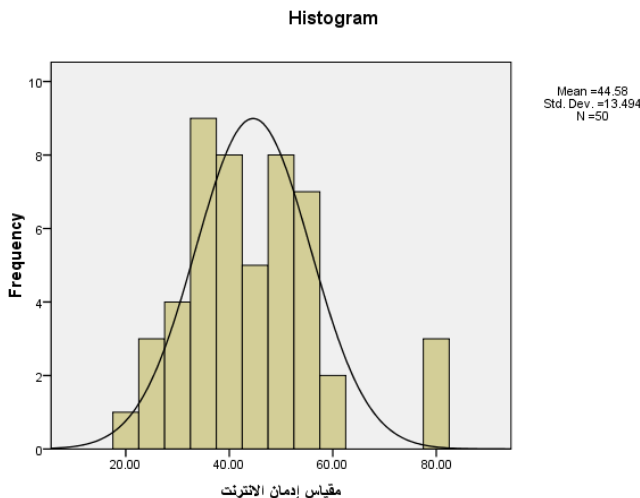
الجدول التالي يظهر توزيع الطلبة على نسب الإدمان الذي وضعه الاختبار وهي كالاتي:

جدول رقم (٦)

تصنيف الطلبة حسب مجموع النقاط في اختبار إدمان الأنترنت		Frequency	Percent
Valid	استخدام الأنترنت عادي	30	60.0
	استخدام الأنترنت مفرط أحيانا	17	34.0
	استخدام مفرط للأنترنت	3	6.0
	Total	50	100.0

- الدرجات التي حصل عليها الطلبة على اختبار إدمان الأنترنت:

بحسب اختبار إدمان الأنترنت (إبراهيم، ٢٠١٩) وجد أن متوسط عدد الدرجات التي حصل عليها الطلبة بلغ (٤٤,٥٨) درجة وقد كان أقل درجة حصل عليها طالب واحد هي (٢٠) درجة وأعلى درجة للطلبة بلغت (٨١) لطالب واحد ودرجة (٨٠) لطالبيين وبالتالي أن الإدمان شمل (٣) طلاب وأن هنالك أفراداً أحيانا في استخدام الأنترنت شمل (١٧) طالباً والرسم البياني يظهر توزيع درجات الطلبة:



الرسم البياني رقم (١)

ثالثاً: النتائج والتوصيات:**- نتائج الدراسة:**

١. بلغت متوسط استخدام ساعات الانترنت بين (٥٠) طالبا وطالبة (٢,٩٦) ساعة يومياً أي (٢٠,٧٢) ساعة أسبوعياً.
٢. أكد العديد من الطلبة ان استخدام الانترنت يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية والابتعاد عن المشاكل في الحياة والملل وهنا يجب توعية الشباب الى القيام بأنشطة مختلفة كالأنشطة الرياضية والثقافية وغيرها للترويج عن أنفسهم تشكيل البديل لهم عن الهروب من واقع الحياة ومشاكلهم ولجوءهم لاستخدام الانترنت.
٣. اظهرت الدراسة من خلال نتائجها بأن الطلبة يقضون أوقات طويلة خلال استخدام الانترنت وبالتالي السهر لأوقات متأخرة من الليل وهم بحاجة الى توعيتهم بأساليب تنظيم الوقت وان هذه السلوكيات تسبب التأخر الدراسي لدى العديد من الطلبة.
٤. بينت الدراسة أن هنالك حاجة ملحة إلى توعية الطلبة بمخاطر إدمان الانترنت وعدم وجود من يقوم بتوجيه وإرشاد الطلبة إلى تنظيم وقتهم وتحديد أوقات استخدام الانترنت داخل القسم الداخلي.
٥. اظهر تصنيف اختبار ادمان الانترنت أن ما نسبته ٣٤٪ من الطلاب لديهم عوارض استخدام الانترنت المفرط احيانا وأن ٦٪ لديهم ادمان على الانترنت وان هنالك حاجة للحد من مخاطر ادمان الانترنت لدى هؤلاء الطلبة لكيلا يكونوا عرضة للإدمان الانترنت والحد من مظاهره السلبية على حياتهم الاجتماعية والتحصيل الدراسي لهم.

٦. بين مقياس ادمان الانترنت أن متوسط درجة ادمان الانترنت ادى الطلبة بلغ (٤٤,٥٨) على المقياس اي ان هنالك اقتراب من درجة (٥٠) درجة اي انه هنالك حاجة لتوعية الطلبة كافة بمخاطر ادمان الانترنت حتى لا يشكل لديهم استخدام الانترنت سلوكا ادمانيا في المستقبل.

-التوصيات والمقترحات:

لغرض الحد من انتشار ظاهرة إدمان الانترنت بين الطلبة في الجامعات والأقسام الداخلية فيها، يقترح الباحث وضع برنامج إرشادي للطلبة الذين تظهر حصولهم على درجات أعلى من (٥٠) نقطة ضمن اختبار إدمان الانترنت وفق المراحل التالية:

١. مرحلة الاولى: حيث يتم التعارف بين المرشد والطلاب، والعمل على التعريف بالبرنامج واهدافه واهميته وكذلك يتم في هذه المرحلة التعريف بإدمان الانترنت والتعريف بأهميته الارشاد التربوي والنفسي للطلبة.

٢. المرحلة الثانية : يتم التركيز في هذه المرحلة على الاقناع بوجود مشكلة ادمان الانترنت لدى هؤلاء الطلبة ووعيمهم بالسلوك الذي يؤدي بهم الى ادمان الانترنت والاسراع الى تلافي المظاهر السلبية في استخدام الانترنت والتي ظهرت خلال الدراسة بين عينة البحث في الاقسام الداخلية، والسعي الى اقناعهم وتوليد الرغبة لديهم في اهمية تدارك السلوكيات السلبية التي تواجههم خلال استخدامهم للأنترنت والعمل على تقليلها شيء فشيئا والعمل على تخفيف آثاره على التحصيل الدراسي لهم واستثمار استخدام الانترنت في مجال البحث العلمي لرفع كفاءة المستوى العلمي لديهم .

٣. المرحلة الثالثة : وذلك بالسعي من خلال اقامة ورشات عمل جماعية للطلبة تسهم في التعرف على الافكار والمعارف التي تسبب ادمان الانترنت ومناقشتها مع الطلبة، وكذلك تنمية اساليب التواصل الاجتماعي والتي تسهم في اقامة علاقات صداقة وتواصل بين الطلبة انفسهم واقامة النشاطات المختلفة والتي تسهم في الحد من استخدام الانترنت وتشجيع الطلبة على تنمية الهوايات والصداقات داخل القسم الداخلي وفي الجامعة، والعمل على وضع برامج تهدف الى تنظيم وقت الطلبة وتحديد اوقات معينة للدراسة ولاستخدام الانترنت مما يساهم في الحد من افراط الطلبة في التعلق بالأنترنت. فضلا وذلك الجوانب الوقائية التي يجب اتباعها حتى لا يقع الطلبة في هذا السلوك وكذلك تنبيههم لآثار ادمان الانترنت المختلفة والعمل على استضافة أحد الطلبة من ذوي السلوك الادماني على الانترنت ثم الاستخلاص منه العبر من خلال اساليب الارشاد السلوكي الى ارشاد الطلبة وللمناقشة بينهم حول طبيعة المشكلة التي يعانيها هذا الطالب حيث يشرح فيها الاسباب ادمانه للأنترنت وكيفية التخلص من هذا السلوك.

٤. المرحلة الرابعة: هي المرحلة التي تهدف التعرف الى مدى تحقيق البرنامج الارشادي وتطبيق استمارة المقياس على الطلبة المشاركين في البرنامج الارشادي لمعرفة مدى تجاوب الطلبة للتخلص من إدمان الانترنت.

- 1- **Data Availability Statement:** (The manuscript includes all the data used in the study.)
- 2- **Conflict of Interest Statement:** (The authors confirm that there are no conflicts of interest that could affect the content of this research.)
- 3- **Funding Statement:** This research was fully funded by the authors without any financial support from other entities.

المصادر والمراجع:

- أولاً المراجع العربية:
- إبراهيم الشافعي إبراهيم. (٢٠١٩). *إدمان الأنترنت*. القاهرة: دار الكتاب الحديث بالقاهرة.
- أمقران صباح. (٢٠١٧). إدمان الأنترنت وعلاقته باضطرابات النوم. *رسالة ماجستير غير منشورة*. الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي.
- أمل كاظم حمد. (٢٠١١). إدمان الأطفال والمراهقين على الأنترنت وعلاقته بالانحراف. *العلوم النفسية*.
- بشرى أرناؤوط. (٢٠٠٧). أدمان الأنترنت وعلاقته بكل أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*.
- سبع محمد أبو لبده. (١٩٧٤). *مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي للطالب الجامعي*. عمان: مطبعة عمان.
- سعاد أحمد. (٢٠١١). دراسة حول مدى تأثير الإدمان على الأنترنت على الطالب الجامعي. *مجلة تكريت للعلوم الإنسانية*.
- سلطان العصيمي. (٢٠١٠). إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي. *رسالة ماجستير*. الرياض: جامعة نايف.
- سمية بوبعاية. (٢٠١٧). الإمان على الأنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. *رسالة ماجستير غير منشورة*. المسيلية، الجمهورية الجزائرية: جامعة محمد بوضياف المسيلية.
- عبد القادر الفتوح. (٢٠٠٠). *المستخدم العربي*. الرياض: مكتبة العبيكات.
- عفاف عبد المنعم. (٢٠٠٩). *الإدمان دراسة نفسية لأسبابه ونتائجه*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- علاء عبد الحسن، و شهد حسن رحم. (٢٠٢٢). اثر برنامج ارشادي متمركز حول الحل لخفض ادمان الانترنت لدى طالبات المرحلة المتوسطة. *مجلة كلية التربية الاساسية*.

علي العمري. (٢٠٠٨). إدمان الانترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الملك خالد.
علي النويبي. (٢٠١٠). إدمان الانترنت في عصر العولمة . عمان: دار الصفاء للنشر.
عمر العبايجي. (٢٠٠٧). إدمان الانترنت . عمان: دار مجدلاوي للنشر.
كيمبرلي يونج. (١٩٩٨). الإدمان على الانترنت . (هاني تلجي، المترجمون) عمان: بيت الأفكار الدولية.
ناصر العبيدي. (٢٠١١). أثر البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف إدمان الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة . الرياض: جامعة نايف.
هويدا علام أحمد. (٢٠٠٢). الصحة النفسية والعلاج النفسي. حائل: دار الأندلس.
هيثم جودة مؤيد. (ابريل، ٢٠١٦). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بمنظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الشباب الجامعي المصري والسعودي. المجلة العلمية لبحوث الصحافة، الصفحات ٢٣٣-٣٥٥.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Abercrombie, N., & Turner, B. (2006). *THE PENGUIN DICTIONARY OF SOCIOLOGY*. PENGUIN REFERENCEBOOKS.

betterhealth channel . (١٨ ، ٦ ، ٢٠٢٤).
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction> .Victoria State Government betterhealth channel:
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>

Lebni, J., Togholi, R., & Abbas, J. (2020, Aug 30). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian. *J Educ Health Promot*.

Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, pp. 31-51.

YOUNG KIMBERLY S .(٢٠٠٩). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder .*CyberPsychology & Behavior*
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>

الملحق:

اختبار يونج لاستخدام الإنترنت Young's Internet Addiction Test(1996)

ترجمه وقتنه في البيئة العربية دكتور إبراهيم الشافعي إبراهيم (2009)

م	العبارة	لا يحدث مطلقا	لا يحدث غالبا	يحدث أحيانا	يحدث كثيرا	يحدث تماما
1	هل تقضي - غالبا - وقتا على الإنترنت أطول مما كنت تنوي؟					
2	هل تحمل بعض أعمالك المنزلية لتقضي وقتا أطول على الإنترنت؟					
3	هل تشعر بالإثارة والمتعة من خلال علاقاتك مع أصدقائك عبر الإنترنت؟					
4	هل اكتسبت علاقات صداقة جديدة من خلال الإنترنت؟					
5	هل يشكو اهلك من انشغالك بالإنترنت عنهم ؟					
6	هل تجد صعوبات في دراستك بسبب ضياع الوقت على الإنترنت؟					
7	هل ترى أن فتح بريدك الالكتروني يمثل لك أولوية ؟					
8	هل تعاني من ضعف إنجازاتك بسبب الإنترنت؟					
9	هل تحرص على أن تظل أنشطتك على الإنترنت محاطة بالسرية؟					
10	هل أنت غير قلق على أمورك بسبب الإنترنت؟					
11	هل تحرص على المتابعة الكاملة لكل جديد على الإنترنت؟					
12	هل تعتقد بأن الحياة بدون الإنترنت ستكون مملة وكتيبة؟					
13	هل تنزعج من الصوت العالي أو دخول احد عليك فجأة وأنت على الإنترنت؟					
14	هل تعاني من صعوبات في النوم بسبب سهرك على الإنترنت لوقت متأخر ؟					
15	هل تفكر بما يكون على الإنترنت حتى وأنت غير متصل ؟					
16	هل تقول لنفسك : مزيدا من بعض الوقت" كلما هممت بالخروج من الإنترنت؟					
17	هل تفشل محاولتك التوقف عن استخدام الإنترنت؟					
18	هل تحرص على محو الصفحات والمواقع التي زرتها قبل الخروج من الإنترنت؟					
19	هل تفضل لإنترنت على الخروج مع الأصدقاء ؟					
20	هل تشعر بالضيق والحزن إذا مرت فترة لم تدخل فيها على الإنترنت؟					

اختبار يونج لاستخدام الإنترنت (المختصر)