

إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د. عبد الفتاح رجب علي مطر
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية بنفها الأشراف
جامعة الأزهر

د. عادل صلاح محمد غنايم
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية بنفها الأشراف
جامعة الأزهر

د. محمد محمد عبد الهادي
مدرس تكنولوجيا التعليم
كلية التربية بنفها الأشراف
جامعة الأزهر

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م

100

1. $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$
 $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$

101

1. $\frac{d}{dx} \ln(x^2)$
 $\frac{d}{dx} \ln(x^2) = \frac{1}{x^2} \cdot 2x = \frac{2}{x}$

1. $\frac{d}{dx} \ln(x^2)$
 $\frac{d}{dx} \ln(x^2) = \frac{1}{x^2} \cdot 2x = \frac{2}{x}$

1. $\frac{d}{dx} \ln(x^2)$
 $\frac{d}{dx} \ln(x^2) = \frac{1}{x^2} \cdot 2x = \frac{2}{x}$

300-100000

مقدمة: Introduction

لقد أصبحت شبكة الإنترنت (الشبكة الدولية للمعلومات العنكبوتية) ثورة علمية فائقة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر، فضلاً عن الترفيه بكافة أشكاله حيث يجد كل فرد منهما كان اهتمامه بغيره، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشراً على مدى تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم على المسؤولين في مختلف الأجهزة التعليمية والتدريبية توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الإيجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

وبشير أحمد صالح (٢٠٠٢: ٣٧) إلى أن شبكة الإنترنت ما هي إلا تكنولوجيا ثورية، لأنها أدت إلى تخطي حاجز الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات، والقدرة على التنوع دون تكلفة، حيث يتم التعليم والإعلام حسب الطلب، وتغطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية، وكذلك تغطي قيود القواعد الاجتماعية.

وإذ كان لشبكة الإنترنت إيجابياتها المتعظمة، إلا أنها لا تخلو من مخاطرها وأضرارها الواضحة لذا بدأ يظهر ردود أفعال متباينة إزاءها، لأن الإنترنت كأى مستحدثات تكنولوجيا أخر له دور مهم على كافة المستويات العلمية والثقافية والاقتصادية والتقنية ويحتاج إليه الكثير من الأفراد، وبالتالي فإننا نشهد كل يوم جديد ازدياد عدد المستخدمين الجدد لذلك الوسيلة التكنولوجية الفكرية الجديدة.

وبشير كل من منصور عبد المنعم وصلاح عبد الرازق (٢٠٠٤: ٦) إلى أنه في بداية التسعينيات بدأ استخدام شبكات الإنترنت، وأصبحت مصدراً من مصادر الحصول على المعلومات في وقت قياسي، وازداد عدد مستخدمي هذه الخدمة إلى أكثر من ٣٠٠ مليون مستخدم لهذه الشبكة على وجه العموم، وفي عام ٢٠٠٠ وصل عدد المستخدمين إلى حوالي ٤٦٠ مليون مستخدم، وفي عام ٢٠٠٦ يتوقع أن يبلغ عدد المستخدمين أكثر من مليار مستخدم.

ويضيف نبيل السمالوطي (٢٠٠٤: ٦) إلى أن عدد سكان العالم العربي حوالي ٣٠٠ مليون نسمة، بما يمثل نسبة ٥% من سكان العالم، غير أن نسبة مستخدمي الإنترنت في الدول العربية أقل من المعدل العالمي بما يقرب من ١١,٥% مرة.

ورغم قلة عدد مستخدمي الإنترنت في البيئة العربية مقارنة بالغربية، إلا أن أعداد المستخدمين في تزايد مستمر وسريع، ولا سيما في قطاع الشباب الجامعي فضلاً عن المراهقين، ومن ثم لا نستطيع إغفال الفوائد التي جنتها البشرية من خلال شبكة الإنترنت إلا أنه في الوقت نفسه لا يمكن

أيضا إغفال المخاطر والآثار الضارة التي أوجدتها تلك الشبكة على كافة الجوانب الجسمانية أو الصحية والتعليمية والنفسية والاجتماعية وربما الفكرية أو العقلية لدى مستخدمي تلك الشبكة من كافة الأعمار والمستويات سواء كانوا أطفالاً أو شباباً أو راشدين.

ويؤكد ذلك نورمان سارتوريس " رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي" إن الثورة التكنولوجية الحديثة أفرزت أمراضاً نفسية لم تكن معروفة من قبل، كإدمان الكمبيوتر والانترنت ، وهوس التليفون المحمول والفيديو، وهذه الأمراض لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات في آثارها السلبية على السلوك العام ، وان التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حالياً ستكون وبالاً على الإنسانية إذا أسئ استخدامها لدورها في انتشار الجريمة والعنف والفوضى واضطراب السلوك الأخلاقي الإنساني؛ كما يضيف سارتوريس أن الأمراض النفسية والعصبية سوف تتزايد بشكل عام في السنوات القادمة خاصة الإكتئاب والقلق الإضطرابات العصبية ، وأرجع ذلك إلى ظهور الكمبيوتر والانترنت والمحمول والفيديو ودورها في عزلة الإنسان وانطوائه، وإنهاء علاقته وتربطه الأسري ، حيث جعلته ينظر إلى ذاته دون الاهتمام بالآخرين، مما أحدث جموداً عاطفياً لديه، نتج عنه ظهور الإكتئاب والقلق وعدم الرضا والخوف (في : عبد الفتاح مراد، ١٩٩٩:١٢).

وأكدت نتائج دراسة شاو جانت (Shaw&Gant,2002). وجود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والضغط النفسي لدى مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وكذلك وجدت علاقة دالة إحصائياً بين إيمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية. وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة؛ في حين أشارت النتائج إلى أن استخدام الإنترنت يساعد على خفض الإكتئاب من خلال استخدام البريد الإلكتروني E-Mail.

ويُعزى اهتمامنا بدراسة إدمان طلاب الجامعة للإنترنت إلى أنهم أكثر الفئات استخداماً للإنترنت ، فمن الإحصاءات المتوافرة أن (٧٢%) من طلبة الجامعة يستخدمون الإنترنت ، ويشترك حوالي (٨٧%) منهم في خدمة الإنترنت ، وإذا فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت وخاصة الاستخدام المفرط له والزائد عن الحد، وهناك عوامل عديدة تكمن وراء زيادة احتمال تعرض طلاب الجامعة لمشكلات نفسية وسلوكية عديدة ، كالإكتئاب والانتواء وفقدان المساندة الاجتماعية وانخفاض التحصيل الدراسي أو الأكاديمي لدى هؤلاء الطلاب (: Kraut,et al,1998).

كما يحذر كثير من التربويين و الأخصائيين النفسيين من خطورة إدمان الأفراد للإنترنت أو أي مستحدث تكنولوجي آخر بعامه، لما له من انعكاسات سلبية على حياتهم وسلوكياتهم، حيث تؤدي الي تدمير قيم المجتمع ومعاييره ، وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى ، بالإضافة إلى تعرض الأبناء وخاصة المراهقين في المرحلة الثانوية أو الجامعية لكافة أشكال

الإضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، والضغط النفسي المتزايدة، وفقدان الثقة بالنفس، والخوف. هذا إلى جانب تأثير الاستخدام السيئ للإنترنت على هؤلاء المراهقين كضعف فعالية الذات لديهم، وإحساسهم بانخفاض تقديرهم لذواتهم، وشعورهم بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم .

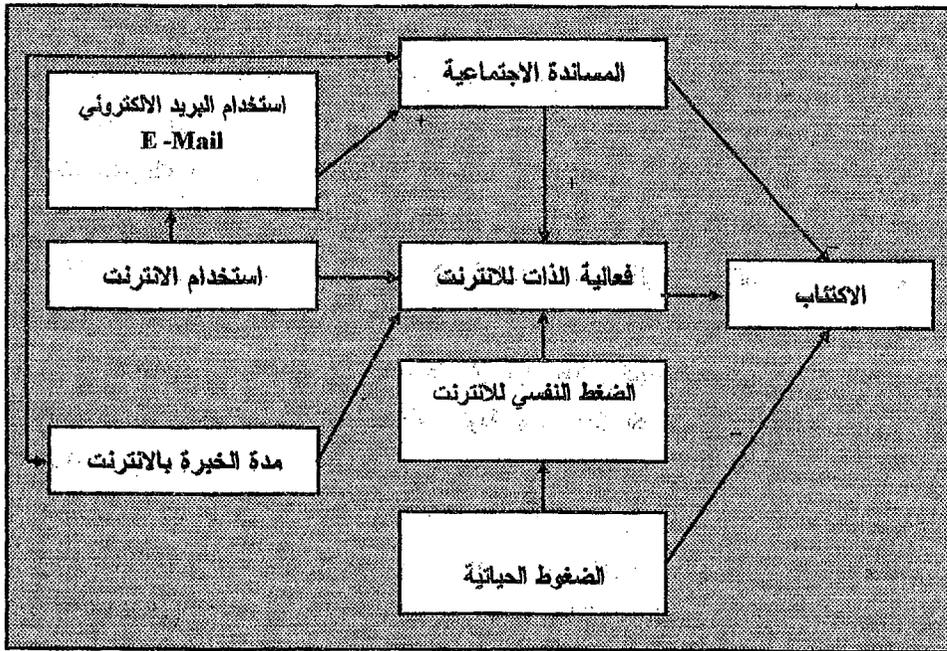
ومع انتشار هذا الاضطراب في الآونة الأخيرة وخاصة في أوساط طلاب المراحل التعليمية المختلفة، سواء الثانوية أو الجامعية حيث الاستخدام المفرط الذي يصل إلى لدرجة الإدمان للإنترنت الذي أصبح له تأثير سلبي على كافة جوانب شخصيتهم وسلوكياتهم في مجالات الحياة المختلفة، فضلاً عن إعاقة تقدمهم التعليمي، وعدم قدرتهم على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي .

ويجدر كثير من علماء النفس ومن بينهم شيري تيركل (Sherry Turkle) من معهد ماساشوسيتس للتقنية Massachusetts Institute من أن الإنترنت سيقود حتماً إلى تحطيم معاني المجتمع والتكامل الاجتماعي، خاصة وأن الكثير من الآباء أصبحوا اليوم قلقين من مجرد الإحساس بأن الإنترنت سيعرض أبناءهم لكافة أشكال الإضطرابات النفسية، كالإكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية وأيضاً العزلة الاجتماعية.

كما أكدت نتائج كثير من الدراسات علي أن إفراط طلاب الجامعة في استخدام الانترنت و إدمانه لدي طلاب الجامعة أو طلاب المرحلة الثانوية يجعلهم أكثر اكتئاباً، وأكثر شعوراً بالوحدة النفسية، والعزلة الاجتماعية، وفقدان المساندة الاجتماعية، وانخفاضاً في تقدير الذات، ونقصاً في الدافعية، مما يترتب عليه انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، ومن هذه الدراسات: دراسة كينج King (1996)، كراوت وآخرون Kraut, et al (1998)، يونج وروجرز Young & Eastin & Rogers (1998)، شو وتيان Chou & Tyan (1998)، أشتين ولاروز Eastin & Shapira, et al (2000)، ساندرز وآخرين Sanders, et al (2000)، شابيرا وآخرين Shapira, et al (2000)، لاروز وآخرين LaRose, et al (2001)، ديثمان Dittmann (2002).

كما أشارت دراسة بتري وجن Petrie & Gunn (1998) الي وجود علاقة وثيقة ودالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للانترنت (إدمان)، والاتجاهات الايجابية نحو الانترنت وكل من الإكتئاب والانطواء، وأن مدمني الانترنت انطوائيون في الواقع، وأكثر معاناة من الأعراض الإكتئابية. وتوصلت دراسة كراوت وآخرين Kraut, et al (1998) إلي وجود علاقة مباشرة بين استخدام الانترنت استخداماً زائداً عن الحد وكل من الإكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والضغط النفسي للإنترنت، وأن ذلك أدى إلي تكوين اتجاهات سلبياً نحو الانترنت، بينما كان الاتجاه ايجابياً في ارتفاع تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية كما يدركها مستخدمو الانترنت .

وأظهرت دراسة لاروز وآخريين (Larose, et al,2001) أن إدمان الانترنت الذي المستخدمين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض فعالية الذات لديهم، وظهور الضغط النفسي للانترنت، وشعورهم بالأعراض الإكتئابية، والعزلة الاجتماعية، وفقدان المساندة الاجتماعية. ويوضح شكل (1) مسار استخدام الطلاب للانترنت و تفاعله مع الإكتئاب والمساندة الاجتماعية وفعالية الذات للانترنت، والضغط النفسي للانترنت والضغوط الحياتية.



(Larose, et al,2001:62)

شكل (1)

و تبرز المظاهر السالبة الناتجة عن الاستخدام الزائد عن الحد للانترنت والتي تتمثل في الأعراض الإكتئابية، الضغط النفسي الناشئ عن إدمان الانترنت، وزيادة الضغوط الحياتية، فضلاً عن فقدان مدمني الإنترنت للمساندة الاجتماعية ، وبالتالي لا يمكننا إغفال الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية السلبية التي خلفتها تلك الوسيلة التكنولوجية، فقد أصبح هذا الأمر يبنى بخطورة متعاضمة على حياة الأفراد ولاسيما الطلاب في شتى مجالات حياتهم، حيث يري مدمني الإنترنت أن استخدام الإنترنت أصبح يمثل لديهم حياة اجتماعية بديلة، ومصدراً حيوياً للاتصال الشخصي علي الرغم من

طبيعته غير المادية، حيث تطلق لهم الحرية في التعبير عن أنفسهم بطريقة غير مقيدة، وهذا يسهم بالطبع في حدوث اضطراب إدمان الإنترنت لديهم (IAD) **Internet Addiction Disorder**. ويعتبر اضطراب إدمان الإنترنت من أشد الإضطرابات خطورة، لما له من آثار جسمية ونفسية واجتماعية ومهنية ومادية سلبية أي في جميع المجالات الحياتية فإننا نجد أن الشخص عندما يصبح مدمناً للإنترنت يبدأ في إهمال الأنشطة المدرسية، وتجاهل المناسبات الاجتماعية ومسئوليات العمل والدراسة، وشكوى المحيطين به من قضاؤه الوقت الطويل أمام الإنترنت، بل يأخذ في التكبير في الجلسة المقبلة للإنترنت، وتجده ينتظر في لهفة الوقت الذي سيجلس فيه متصلًا بالإنترنت، ويصبح من الصعب تقليل وقت متابعته للإنترنت، بل وظهور أعراض إكتئابية وإنسحابية عندما يكون الفرد بعيداً عن الإنترنت كأنزله عن الآخرين وكأنه في عالم آخر، ويؤدي ذلك إلى ان يكون عصبي المزاج ولا يبالي بما يدور حوله، وبالتالي فإن سوء استخدام شبكة المعلوماتية الدولية (الإنترنت) قد أصبح خطراً داهماً يهدد الأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية، وفقدان المساندة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي المثمر مما يؤدي إلى نشوء كثير من الإضطرابات الانفعالية والاجتماعية، والانحرافات السلوكية المضادة للمجتمع، بالإضافة إلى عدم القدرة علي تحقق التوافق الشخصي والاجتماعي لدي شرائح المجتمع المختلفة وخاصة المراهقين.

كما يؤكد نبيل السمالوطي (٢٠٠٤: ٥٤) أن الكثير من الشباب يصاب بما يمكن أن يطلق عليه إدمان الإنترنت وهكذا يكون هناك انفصال عن واقعه الاجتماعي والثقافي والتربوي الذي يجب أن يشارك فيه بكفاءة، ولاشك أن هذا يحرمه من خبرات مهمة مثل توجيهات الوالدين والاستمتاع بنفسه العلاقات والتفاعلات الاجتماعية والأسرية.

يتبين مما تقدم أن هناك حماساً بادياً لاستقبال التكنولوجيا الجديدة التي قد تتسبب في احداث المخاوف والآثار النفسية والاجتماعية السلبية التي تؤثر على قدرات هؤلاء الطلاب المدمنين للإنترنت كما أنهم يتسابقون لكي يمكنهم اللحاق بالمستجدات اللانهائية في عالم التكنولوجيا ذات الجاذبية الساحرة والقدرة الفائقة التي تتيح للمستخدمين الفرصة في التواصل الاجتماعي وحرية التعبير عن أنفسهم، و أنها في الوقت نفسه تسهم بشكل مباشر في نشوء إضطرابات عديدة، كالإكتئاب والقلق والانطواء وعدم الثقة بالنفس والخوف وعدم الرضا وانخفاض تقدير الذات لدي هؤلاء الطلاب في تلك المراحل التعليمية الهامة، هذا سبب في نشوء اضطراب يمكن أن يُطلق عليه التكنوفوبيا **Technophobia** وهو الخوف من عدم القدرة علي السيطرة علي الإنترنت أو أي مستحدثت تكنولوجي آخر يظهر فيما

بعد.

هذا إلى جانب أن إدمان الإنترنت يجعل هناك تهديداً ما يجب علي الفرد الاستعداد له ويحتاج الفرد للمعلومات والمساعدة من المحيطين به للتعامل مع هذا التهديد، وأن هذه المساعدة مدركة ، وقد تكون غير متاحة من خلال انخفاض العلاقات الاجتماعية للفرد وفقدان المساندة الاجتماعية، لذلك فإن إدراك المساندة الاجتماعية يعتبر عنصراً مهماً، وأحد العوامل في مساعدة الفرد في تغلبه علي الضغوط النفسية وعدم توافقه، لأن شعور الفرد بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين به، ولا سيما الأسرة والأقران يفقده الدافع الاجتماعي، مما يجعله يبحث عنه في أمور أخرى لعله يعوض ما يفقده فتجده يقضي الساعات الطوال أمام الانترنت، بدلاً من جلسات الأقران والعائلة التي يشعر ببعدهم النفسي عنه وعدم الاهتمام بأموره.

ويعتمد إدراك المساندة الاجتماعية علي تركيباتها في البيئة فالمساندة المدركة والمساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية ليست متماثلتين فالأولي تتأثر بعوامل الشخصية ، بما تتضمنه من جوانب مستقرة منذ مدة طويلة ، كالسمات والجوانب الانفعالية والحالة المزاجية ، وهذه الجوانب تؤثر علي إدراك الفرد من حيث إتاحة المساندة أو توافرها.

كما أن ظهور أعراض الإكتئاب يؤثر بدورته علي أنماط سلوك هؤلاء الطلاب المرتبطة ببعض المهارات الاجتماعية وانخفاض المساندة الاجتماعية، كما أن غياب المساندة الاجتماعية يؤدي بدورها الي المزيد من الإحساس بخبرة الإكتئاب ومن ثم إدمان الانترنت.

ويؤكد فهد الربيعه (١٩٩٧: ٣٠) إن الإكتئاب يعكس اضطراباً في العلاقات والمهارات الاجتماعية ، كما أنه يرتبط بدرجة كبيرة بفقدان الثقة بالنفس، وكذلك بالشعور بالوحدة النفسية.

ويقرر أندرسون (Anderson,2000:96-98) أن المكتئبين يفقدون علاقاتهم بالمحيطين بهم ولا يحسنون التعبير عن أنفسهم ويفقدون مصادر المساندة الاجتماعية، إلى جانب نظرتهم اللاتوافقية لذواتهم ، وضعف في مهارات التحصيل لديهم، وتكوين الأفكار السالبة لذواتهم ومشتغلهم، ويتوقعون كثيراً من أشكال العزلة الاجتماعية.

كما يرى باندورا (Bandura,1991:249) أن المكتئبين أقل فعالية في تنظيم الذات ، كذلك يؤدي الإكتئاب إلى انخفاض الثقة بالنفس، وفقدان ضبط الذات.

وبالطبع سيؤدي المعاناة من أعراض الإكتئاب إلى الاتجاه نحو الانترنت والانعزال عليه، ولا سيما مع تعاضم الشعور بفقدان المساندة الاجتماعية ممن حولهم، وقد ينخفض الإكتئاب نتيجة استخدام الانترنت وتصبح العلاقة بينهما عكسية بدلا من الطردية، ومن ثم فإن هناك حاجة ملحة للتعرف علي العلاقة السببية بين إدمان الانترنت وكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الجامعية نظراً لأهمية هذه المرحلة التعليمية.

فتجده يقضى الساعات الطوال أمام الانترنت، بدلاً من جلسات الأقران والعائلة التي يشجعز ببعدهم النفسي عنه وعدم الاهتمام بأموره.

ويعتمد إدراك المساندة الاجتماعية علي تركيباتها في البيئة فالمساندة المدركة والمساندة المقدمة عن طريق العلاقات الاجتماعية ليست متماثلين فالأولي تتأثر بعوامل الشخصية ، بما تتضمنه من جوانب مستقرة منذ مدة طويلة ، كالسمات والجوانب الانفعالية والحالة المزاجية ، وهذه الجوانب تؤثر علي إدراك الفرد من حيث إتاحة المساندة أو توافرها.

كما أن ظهور أعراض الإكتئاب يؤثر بدوره علي أنماط سلوك هؤلاء الطلاب المرتبطة ببعض المهارات الاجتماعية وانخفاض المساندة الاجتماعية، كما أن غياب المساندة الاجتماعية يؤدي بدوره الي المزيد من الإحساس بخبرة الإكتئاب ومن ثم إدمان الانترنت.

ويؤكد فهد الربيعه(٣٠:١٩٩٧) إن الإكتئاب يعكس اضطرارياً في العلاقات والمهارات الاجتماعية ، كما أنه يرتبط بدرجة كبيرة بفقدان الثقة بالنفس، وكذلك بالشعور بالوحدة النفسية .

ويقرر أندرسون(Anderson,2000:96-98) أن المكتئبين يفقدون علاقاتهم بالمحيطين بهم ولا يجسنون التعبير عن أنفسهم ويفقدون مصادر المساندة الاجتماعية، إلي جانب نظرتهم اللاتوافقية لذواتهم ، وضعف في مهارات التحصيل لديهم، وتكوين الأفكار السالبة لذواتهم ومستقبلهم، ويتوقعون كثيراً من أشكال العزلة الاجتماعية.

كما يري باندورا(Bandura,1991:249) أن المكتئبين أقل فعالية في تنظيم الذات ، كذلك يؤدي الإكتئاب إلي انخفاض الثقة بالنفس، وفقدان ضبط الذات .

وبالطبع سيؤثر المعاناة من أعراض الإكتئاب إلي الاتجاه نحو الانترنت والانعزال عليه، ولا سيما مع تعاطم الشعور بفقدان المساندة الاجتماعية ممن حولهم، وقد يخفض الإكتئاب نتيجة استخدام الانترنت وتصبح العلاقة بينهما عكسية بدلاً من الطردية، ومن ثم فإن هناك حاجة ملحة للتعرف علي العلاقة السببية بين إدمان الانترنت.وكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لئدي طلاب المرحلة الجامعية نظراً لأهمية هذه المرحلة التعليمية.

ومن هنا كان إهتمام الدراسة الحالية بدراسة من إدمان الانترنت وعلاقته بكل مبن الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة، حتى يمكن الاستفادة من نتائج تلك الدراسة في الخروج بالتوصيات والمقترحات اللازمة لتقديم البرامج الإرشادية والإكلينيكية اللازمة لعلاج هذا الاضطراب الذي يدمر مستقبل شبابنا في شتى مجالات حياته.

مشكلة الدراسة :

من الملاحظ أن الآثار والاضطرابات النفسية التي تترتب علي ظهور تلك التقنية المذهلة وهي الانترنت لدي الشباب في المرحلة الجامعية - علي وجه الخصوص - والذي وصل في أحيان

كثيرة إلى حد الإدمان لاستخدام الانترنت ، مما أدى إلى ظهور كثير من الإضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية وتأتى الدراسة الحالية محاولة في هذا الصدد لاستكشاف العلاقة بين إدمان الانترنت والاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، حيث أصبح من الأهمية بمكان ضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع الحيوي الذي ينتشر بصورة لم يسبق لها مثيل في أي اكتشاف آخر من الاكتشافات العلمية والتقنيات التكنولوجية المذهلة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- ١- إلى أي مدى توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة علي مقياس إدمان الانترنت ودرجاتهم علي مقياس الاكتئاب؟
- ٢- إلى أي مدى توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة علي مقياس إدمان الانترنت ودرجاتهم علي مقياس المساندة الاجتماعية؟
- ٣- إلى أي مدى توجد فروق إحصائية بين درجات طلاب الجامعة علي مقياس إدمان الانترنت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)؟
- ٤- إلى أي مدى يمكن التنبؤ بمستوي إدمان طلاب الجامعة للانترنت في ضوء متغيري الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم؟

أهداف الدراسة Aims Study:

تهدف الدراسة إلي ما يلي :

- ١- إعداد مقياس إدمان طلاب الجامعة للإنترنت .
- ٢- إعداد مقياس المساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة
- ٣- التعرف علي العلاقة بين إدمان الانترنت وكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة، ودراسة التأثيرات المحتملة بين تلك المتغيرات.
- ٤- التعرف على الفروق بين درجات طلاب الجامعة علي مقياس إدمان الانترنت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) .
- ٥- التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها ، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم .

الأهمية النظرية والتطبيق :

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من المجال الذي نهتم به وهو مجال استخدام الانترنت الذي أصبح من المستحدثات التكنولوجية الجديدة التي أفرزها التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل وكذلك الأهداف التي تسعى لتحقيقها.

-كما تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لموضوع لم تهتم به دراسة عربية سابقة في حدود علم الباحثين.

- إضافة الدراسة لمقياسين أحدهما يقيس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، والأخر يقيس المساندة الاجتماعية لديهم.

- كما تفيد نتائج الدراسة في التعرف علي العلاقة بين إدمان الانترنت وكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية، مما قد يفيد في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية لطلاب الجامعة لمواجهة الآثار السلبية النفسية والاجتماعية لذلك .

مصطلحات الدراسة: Study Technical

تستند الدراسة علي المصطلحات الرئيسية الآتية :

أولاً: اضطراب إدمان الانترنت : **Internet Addiction Disorder (IAD)**

مصطلح اضطراب إدمان الانترنت من الإضطرابات المعاصرة و المستحدثة ، لذلك فقد

رأى ايفان جولدبرج (Goldberg,1996.12) أن القمار القسري يعتبر اقرب شئ الي إدمان الانترنت الذي اعتبره ناتجاً عن الاستخدام القسري المرضي للانترنت، ويؤثر ذلك في جانبيين هما :

١- أنه يسبب لمدمن الانترنت الحزن الشديد والكآبة.

٢- أنه يؤثر سلباً علي الوظائف الجسمية والنفسية والشخصية والحياة الزوجية والاقتصادية والاجتماعية.

كما يحدد ينج (Young,1996.16) اضطراب إدمان الانترنت وفقاً للمعايير التالية:

١- الشعور بالانشغال بالانترنت عندما يكون خارج شبكة الانترنت .

٢- الشعور بالحاجة الي قضاء مزيد من الوقت علي الخط Online لتحقيق الإشباع.

٣- الشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت، أو التوقف عن استخدام الخط .

٤- الدخول علي الإنترنت للهروب من المشكلات، أو التخفيف من الشعور بالذنب أو الإكتئاب.

٥- الكذب علي أفراد الأسرة أو الأصدقاء لإخفاء عدد المرات أو طول الفترة التي يقضيها علي الانترنت.

٦- المغامرة بفقد علاقة مهمة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب استخدام الانترنت .

٧- الشعور بالانسحاب عندما تكون بعيداً عن الانترنت مثل زيادة الأعراض الإكتئابية أو تقلب المزاج .

ويعرف اضطراب إدمان الانترنت في الدراسة الحالية بأنه: عبارة عن جملة من أعراض

الاعتماد النفسي المستمرة علي التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة، بقصد الدخول في حالة من

النشوة دون وجود ضرورة أكاديمية وظهور كثير من المعايير المصحوبة بالأعراض الانسحابية النفسية والاجتماعية كفقدان المساندة الاجتماعية والشعور بالأعراض الإكتئابية.

ويعرف اضطراب إدمان الانترنت إجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس إدمان الإنترنت، حيث إن الدرجة المرتفعة تعبر عن إدمان المستخدم للانترنت، بينما الدرجة المنخفضة تعبر عن عدم وجود اضطراب إدمان الانترنت لدي المستخدم .

ويحدد جولدبرج (Goldberg,1996:11) معياراً لتشخيص اضطراب إدمان الإنترنت Internet Addiction Disorder (IAD) الذي يتمثل في نمط سوء التوافق الذي يرجع إلي استخدام الإنترنت حيث يقود إلي الضغط النفسي، أو الضعف الإكلينيكي العام، فلكي يعتبر الفرد مدمناً لابد من توافر ثلاثة أو أكثر من المحكات الآتية في أي وقت خلال استخدام الانترنت علي مدي اثني عشر شهراً ، وهذه المحكات هي :

١- التحمل Tolerance ويتمثل فيما يأتي:

- الزيادة الواضحة في عدد ساعات استخدام الانترنت للشعور بالارتياح.

- الانخفاض الواضح للاستخدام المستمر علي مقدار عدد الساعات علي الانترنت.

٢- الانسحاب و يتضح فيما يأتي:

- التقليل من استخدام الانترنت بعد أن كان هذا الاستخدام طويلاً.

- ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام ، وتتمثل هذه الأعراض فيما يأتي :

- الاستثارة النفس حركية .

- القلق .

- التفكير القهري عما يحدث علي الانترنت.

- أحلام وتخييلات عن الانترنت.

- استخدام الانترنت لتجنب الأعراض الانسحابية السابقة.

٣- استخدام الانترنت - غالباً- لفترات طويلة من الزمن أكثر مما كان مخططاً لها.

٤- الجهود غير الناجحة التي تعمل علي التحكم في استخدام الانترنت.

٥- التعامل الفعال في الأنشطة المرتبطة باستخدام الانترنت كتظيم الملفات أو شراء كتب الانترنت .

٦- إعطاء الأهمية للأنشطة المهنية والاجتماعية والواقعية التي تعمل علي خفض استخدام الانترنت.

٧- استخدام الانترنت للمعلومات المفيدة قد تعمل علي حل المشكلات النفسية والمهنية والاجتماعية

والجسمية الناتجة علي فرط استخدام الانترنت أو إدمانه، مثل إهمال الواجبات المهنية ، والشعور

بفتور العلاقات الجسمية مع الآخرين ، انخفاض في إقامة العلاقات.

نستنتج مما سبق أن لتشخيص مدمني استخدام الإنترنت لابد من ظهور اثنين أو أكثر من المحكات السابقة علي مدار اثني عشر شهرا علي الأقل، وهذا الاضطراب الحديث لم يصل العلماء حتى يومنا هذا إلي محكات أو معايير تحدده بعينه، ولكن يشابه اضطراب إدمان الإنترنت لكافة أنواع الإدمان الأخرى كالميسر والخمور والمخدرات والمقاومة المرضية التي تدمر حياة الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية .

ثانياً: الإكتئاب:

يعرفه فهد الربيعة (٢٠:١٩٩٧) بأنه: شعور نفسي مؤلم يبدو في الشعور الذاتي بعدم السعادة ، والتشاؤم ، وكذلك الإحساس بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي والانفعالي . ويعرفه غريب عبد الفتاح (٢٦:٢٠٠٠) بأنه: خبرة وجدانية ذاتية تنبدي في أعراض الحزن والتشاؤم والشعور بالفشل والرغبة في نداء الذات والتردد والإرهاق وفقدان الشهية والانسحاب الاجتماعي ومشاعر الذنب وكراهية الذات وعدم القدرة علي بذل أي جهد . ويعرف الإكتئاب إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الإكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

ويتصف المكتئبون بما يلي :

- أنهم يفتقرون للإيجابية في المواقف الاجتماعية.
- أنهم يواجهون صعوبات في بدء العلاقة أو المبادأة عند رغبتهم في إقامة علاقة جديدة.
- أنهم أقل تفاعلاً وتبادلاً للعلاقات، سواء علي المستوى اللفظي والفعلي .
- أنهم يتسمون بالسود والتصلب ، ويفتقرون للمهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح والتفاعل .
- أنهم يتسمون بالحساسية الشديدة في مواقف التفاعل.

(محروس الشناوي؛ علي خضر، ١٩٩٨: ١٣١)

ثالثاً: المساندة الاجتماعية : Social Support

وتعني إدراك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع إليهم عند الحاجة ، وأن يكون لدي هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له (محمد الشناوي ومحمد عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٤).

ويعرفها كل من كوهن **Cohen**، وسيم **Syme**، وسكتر **Schctter** بأنها، تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين (in:Bee,Helen1998: 7).

كما يعرفها كابن (Caplan,1981,44): بأنها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ، ويمكن الاعتماد عليها، والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي.

وتعرف المساعدة الاجتماعية في البحث الحالي بأنها: شعور الفرد بأنه يتمتع بعلاقات وروابط اجتماعية طيبة مع المحيطين به تمكنه من الاعتماد عليهم والتماس المساعدة منهم والرجوع إليهم عند الحاجة والثقة بهم والسعادة بينهم.

وتعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس المساعدة الاجتماعية المستخدم في هذه الدراسة.

الدراسات السابقة : Literature Review

- دراسة الشناوي زيدان، وعزت حسين (١٩٩٦) واستهدفت التعرف على العلاقة بين قلق الكمبيوتر وكل من فعالية الذات في الكمبيوتر والتحصيل لدى طلاب الجامعة ، وذلك على عينة قوامها (٤٧٧) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم (١٧٠) طالباً } ٨٩ بالأقسام الأدبية، ٨١ بالأقسام العلمية }، (٣٠٧) طالبات } ١٦٦ بالأقسام الأدبية، ١٤١ بالأقسام العلمية } بمتوسط عمري قدره (١٨,١٠) عاماً، وطبق عليهم مقياس قلق الكمبيوتر، مقياس فعالية الذات في الكمبيوتر من إعداد : توركزاده وكوفتيروز **Torkzdeh & Koufteros**، و درجات التحصيل في مادة الكمبيوتر، وقد توصلت النتائج إلي ما يلي:

* وجود فرق دال إحصائياً بين طلاب وطالبات الأقسام العلمية وطلاب وطالبات الأقسام الأدبية في كل من : قلق الكمبيوتر (لصالح طلاب وطالبات الأقسام الأدبية) ، وفعالية الذات في الكمبيوتر (لصالح طلاب وطالبات الأقسام العلمية).

* وجود فرق دال بين مرتفعي ومنخفضي الخبرة في الكمبيوتر في كل من : قلق الكمبيوتر (لصالح منخفضي الخبرة في الكمبيوتر) ، وفعالية الذات في الكمبيوتر (لصالح مرتفعي الخبرة في الكمبيوتر) .

* عدم وجود تأثير دال إحصائياً للجنس على كل من : قلق الكمبيوتر وفعالية الذات فيه.

* عدم وجود تأثيرات دالة إحصائياً لجميع التفاعلات الثنائية والتفاعل الثلاثي بين الجنس والتخصص الدراسي والخبرة في الكمبيوتر على كل من قلق الكمبيوتر وفعالية الذات فيه.

* وجود تأثيرات سالبة (مباشرة وغير مباشرة) دالة إحصائياً لقلق الكمبيوتر على التحصيل فيه.

* وجود تأثير سالب (مباشر) دال إحصائياً لقلق الكمبيوتر على فعالية الذات فيه.

* وجود تأثير موجب (غير مباشر أو كلي) لفعالية الذات في الكمبيوتر على التحصيل فيه.

- وقام يونج (young, 1996): بإجراء دراسة على عينة بلغ قوامها (٥٠٠) من مدمني استخدام الإنترنت، ومقارنة سلوكهم بالمدركات الإكلينيكية لإدمان الانترنت كما وردت في DSM-IV ، فأظهرت النتائج أن ٨٠% من إجمالي العينة تم تحديدهم وتشخيصهم على أنهم مدمنين للانترنت حيث أظهروا سلوكيات تدل على الإدمان، وأن إدمان الإنترنت يؤثر سلباً على حياة الفرد الأكاديمية

والاجتماعية والاقتصادية والمهنية شأنه في ذلك شأن حالات الإدمان الأخرى، كالخمر والمخدرات ولعب القمار.

وهدفت دراسة شيوونيان (Chou & Tyan, 1998): إلى فحص العلاقة بين إدمان استخدام الانترنت والحصول على السرور والسعادة وإقامة الصداقات ، وبلغ قوام العينة (٩٩) طالباً من طلاب جامعة شياو تونج Chiào Tung بتايوان، وتم تطبيق قائمة سلوك إدمان الانترنت (IRABC) - The Internet- Related Addictive Behavior Checklist، واستبيان استخدام الانترنت كمصدر للسرور والسعادة وإقامة الصداقات عن طريق The Pleasure (PEIU)- Chat Room, Email Experience of Internet Usage و استمارة بيانات استخدام شبكة الانترنت وبعض المتغيرات الديمجرافية، وقد توصلت النتائج الي وجود واستمرار إدمان استخدام شبكة الانترنت لدى طلاب الجامعة بتايوان، وأن إدمان الانترنت يرتبط ارتباطاً موجياً بإظهار السرور والسعادة ، والعلاقات الشخصية لدى طلاب الجامعة، وخاصة إذا ما تم استخدام الانترنت بالمنزل، كذلك أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الطلاب المدمنين لاستخدام شبكة الانترنت بمصادرهما المختلفة في مقابل الطلاب غير المدمنين لاستخدام الانترنت، وتراوحت مدة استخدام الإنترنت بين ٦-١٢ شهراً، بنسبة مئوية ٩,٦% لدى الطلاب المدمنين لاستخدام الانترنت ، بينما كانت النسبة المئوية ٢٠,٢% للطلاب المدمنين الذين استخدموا الانترنت لمدة أكثر من ثلاث سنوات.

- وهدفت دراسة أولسن (Olson, 1999) : إلى اختبار مدى تأثير استخدام شبكة الانترنت على مستخدمي شبكة أمريكا أون لاين America On Line من خلال دراسة مسحية على عينة بلغ قوامها (١٧٨٨) مشتركاً في هذه الشبكة ، وقد توصلت النتائج إلي أن العلاقات التي تنشأ عبر استخدام الانترنت لا تدوم طويلاً بل تأخذ شكلاً متغيراً ، وأن نسبة مدمني استخدام شبكة الانترنت وفقاً لمحكات الإدمان الواردة في (DSM.IV) بلغت ٢٨,٢% .

- واجري دافيد (David, 1999) دراسة مسحية على عينة مكونة من (٩١٧٧) مستخدماً لشبكة الانترنت، وأوضحت النتائج أن نسبة ٦% من العينة الكلية أظهرت أعراضاً نفسية كالقلق والإكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية نتيجة للاستخدام القهري للانترنت ، كما أوضحت أن جاذبية شبكة الانترنت للمستخدمين يؤدي بهم إلي الاستمرار في الاستخدام لدرجة الإدمان قد يكون راجعاً إلي: الألفة الشديدة بين المشتركين في شبكة الانترنت تكوراً وإثباتاً، وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث يستطيع المستخدم للشبكة حرية التعبير، والعدم الطوابط والقيود والحدود بين المستخدمين للانترنت كما أظهرت النتائج أن إدمان استخدام شبكة الانترنت يزداد كلما قل العمر الزمني لمستخدم شبكة الانترنت.

- وهدفت دراسة إشتين ولاروز (Eastin, Larose, 2000): إلى التعرف على مدى استخدام شبكة الانترنت لدرجة الإدمان وعلاقته بفعالية الذات للانترنت لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من (١٧١) طالباً وطالبة، بمتوسط عمري قدره ٢١ سنة، وتم تطبيق مقياس فعالية الذات للانترنت، وتحديد مدة الخبرة لاستخدام شبكة الانترنت، ومقياس الضغوط النفسية لشبكة الانترنت، ومقياس الضغوط النفسية للحياة، وقد توصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائياً بين فعالية الذات للانترنت ومدة الخبرة السابقة لشبكة الانترنت ، والتوقعات الاجتماعية الناتجة عن الانترنت، وتوقعات المعلومات الشخصية ، وتوقعات سلبية كالترفية الشخصي، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين فعالية الذات للانترنت وكل من الضغوط النفسية للحياة ، والإكتئاب، والشعور بالوحدة ، وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى مدمني استخدام شبكة الانترنت ، كما أشارت النتائج إلي أنه يمكن التنبؤ بفعالية الذات للانترنت من خلال مدة الخبرة السابقة بالانترنت بشرط وجود عامين من الخبرة لتحقيق الفعالية الذاتية فيه ، على العكس من المستخدمين الجدد للانترنت (الأقل من عامين لاستخدام الانترنت) .

- واستهدفت دراسة ريني وكوبت (Rainie & Kobut,2000) : إلي التعرف على كيفية استخدام الرجال والنساء لأنشطة شبكة الانترنت المختلفة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية ، وقد توصلت إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين الرجال والنساء في استخدامهم لأنشطة شبكة الانترنت (إلي حد يصل للإدمان) لصالح الرجال ، وأن نسبة الرجال ٦٣% بينما نسبة النساء ٥٧% ، ويزداد إدمان الانترنت كلما تقدم المستخدم في العمر حيث تراوحت نسبة ٥٤% للمستخدمين ذوى الأعمار بين ١٨-٢٩ عاماً، بينما كانت النسبة المتبوية ٦٣% للمستخدمين ذوى الأعمار ٥٠-٦٤ عاماً ، كما أن إدمان استخدام الانترنت يرتبط ارتباطاً مباشراً بمستوى تعليم المستخدم، أي يزداد إدمان الانترنت لدى المستخدم كلما ارتفع مستواه التعليمي ، حيث وجدت نسبة ٤٩% من طلاب المدارس العليا ، بينما وجدت نسبة ٦٦% من الحاصلين على درجات ما بعد المرحلة الجامعية .

٢- وهدفت دراسة ساندروز وآخرون (Sanders, et al, 2000): إلي التعرف على العلاقة بين استخدام شبكة الانترنت وكل من الإكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين ، وتكونت العينة من (٨٩) طالباً بالمرحلة الثانوية ، منهم (٣٧ ذكور، ٥٢ إناث) ، وطبق عليهم استبيان استخدام إدمان الانترنت من إعداد: يونج (Young1998)، وقائمة بيك للإكتئاب ، وقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدمني (مرتفعي) استخدام شبكة الانترنت والشعور بالعزلة الاجتماعية والإكتئاب لدى المراهقين، وهذا يعنى أن منخفضي استخدام شبكة الانترنت كانت لديهم علاقات اجتماعية أكثر إيجابية، على النقيض من مدمني (مرتفعي) الاستخدام لشبكة الانترنت كانوا أكثر إظهاراً للشعور بالوحدة النفسية وأكثر شعوراً بالإكتئاب وأقل شعوراً بالمساندة الاجتماعية.

- استهدفت دراسة شابييرا وآخرون (Shopira, et al ,2000): إلى فحص العلاقة بين إدمان شبكة الانترنت والشعور بالإكتئاب وتقييم الذات لدى عينة مكونة من عشرون مستخدماً للانترنت بدرجة تصل إلى حد الإدمان، وتم تقييمهم كمدمنين لاستخدام الانترنت بناء على إجراء مقابلات حوارية عن استخدام الشخص لشبكة الانترنت، والتاريخ النفسي للعائلة، ومحكات تشخيص الإدمان لاستخدام شبكة الانترنت القائمة على الدليل التشخيصي الخامس (DSM.IV) ، وقد توصلت النتائج إلى أن ٧٠% من أفراد العينة الذين تم تحديدهم وتشخيصهم كمدمنين لاستخدام شبكة الانترنت كانوا أكثر شعوراً بالاكتئاب أو المزاج الدوري والخفاض تقييم الذات لديهم في الأصل، كما أظهرت أن هؤلاء المدمنين لاستخدام شبكة الانترنت كانوا أصلاً يعانون من أشكال أخرى من الإدمان، كإدمان الطعام أو الشراب أو التدخين.

- واستهدفت دراسة لاروز وآخرين (Larose, et al ,2001): التعرف على العلاقة بين استخدام الانترنت وكل من الإكتئاب لدى طلاب الجامعة ، فضلاً عن علاقة استخدام الإنترنت بفعالية الذات، والمساندة الاجتماعية ، وتكونت العينة من (١٧١) طالباً من طلاب الجامعة ، منهم ٦٠% من الذكور و٤٠% من الإناث ، وكان متوسط أعمارهم ٢١ عاماً وطبق عليهم مقياس بيك للإكتئاب ، ومقياس فعالية الذات للانترنت، ومقياس الضغط النفسي العام (كالمشاحنات)، ومقياس المساندة الاجتماعية، وقد أشارت النتائج إلى أن مدة الخبرة السابقة بالإنترنت تزيد من فعالية الذات للانترنت ، فضلاً عن أنها خفضت بدورها من الضغط النفسي الذي يواجهه عند استخدام الإنترنت ، كما أشارت النتائج إلى أن استخدام الإنترنت يخفض من الإكتئاب من خلال استخدام البريد الإلكتروني E-Mail للحصول على المساندة الاجتماعية ، كذلك تخفض المساندة الاجتماعية من الإكتئاب و الضغط النفسي للحياة (المشاحنات) بينما يزيد الضغط النفسي العام من الإكتئاب، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في فعالية الذات للانترنت بين ذوى الخبرة السابقة لاستخدام الإنترنت (أقل من عامين ، وأكثر من عامين) لصالح ذوى الخبرة الأقل من عامين، وبذلك يشعرون أكثر بالضغط النفسي للانترنت .

- وهدفت دراسة ديتمان (Dittmann ,2002): إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت وشعور طلاب الجامعة بالوحدة والانعزال، وتكونت العينة من (٤٦٦) طالباً بالجامعة، وطبق عليهم مقياس الشعور بالوحدة والعزلة (UCLA) الصورة الثالثة، واستبيان لاستخدام شبكة الانترنت ، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استخدام شبكة الانترنت والشعور بالوحدة والعزلة لدى طلاب الجامعة ، وأن مدمني الانترنت يستخدمونه أكثر من ٤٠ ساعة، بينما الطالب غير المدمن للانترنت يستخدمه أقل من ٤٠ ساعة أسبوعياً، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة والعزلة وعدد السنوات أو المدة التي استخدمها الطالب للانترنت، أي أن

الطالب الذي استخدم الانترنت حديثاً يكون أكثر إظهاراً للشعور بالوحدة والعزلة على طرفي النقيض من الطالب الذي استخدم الانترنت لمدة أطول.

- وهدفت دراسة بوتشون وشوا (Pauchon & Choi, 2002): الي التعرف على استخدام شبكة الانترنت وعلاقتها بالاتجاهات والسلوكيات المعرفية والاجتماعية المتمثلة في فعالية الذات والتوقعات الناتجة والتنظيم الذاتي والمساندة الاجتماعية والاكتئاب، وتكونت العينة من (١٠٣) طالباً من طلاب الجامعة، وطبق عليهم الأدوات الآتية: مقياس فعالية الذات لباندورا Bandura ، ومقياس الإكتئاب من إعداد: بيك Beck ، ومقياس لإدمان الانترنت من إعداد: الباحثين، وقد توصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين فعالية الذات وإدمان الانترنت أو استخدام شبكة الانترنت، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين إدمان الانترنت والإكتئاب لدى الطلاب الجامعيين أي أن الإكتئاب يسبب إدمان الانترنت ، كما أشارت النتائج إلي أنه يمكن القبول بفعالية الذات وإدمان الانترنت من استخدام الانترنت.

- وكشفت دراسة بتري وجين (Petrie & Gunn, 1998) : عن العلاقة بين الإكتئاب والانتواء وإدمان الإنترنت في ضوء متغيري الجنس والعمر، وبلغ قوام العينة (٤٤٥) مستخدماً للإنترنت ذكوراً وإناثاً ، وتراوحت الأعمار الزمنية من ٣٠ إلي عاماً وطبق عليهم استبيان لإدمان الإنترنت من إعداد: الباحثين، وقائمة بيك للاكتئاب ، ومقياس أيزنك للانتواء / الانبساط ، وقد توصلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وكل من الإكتئاب والانتواء لدى المستخدمين للإنترنت ذكوراً وإناثاً، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت لصالح الإناث أي أن استخدام الإنترنت والاتجاهات نحو الإنترنت على المقياس (IUAS) المستخدم في الدراسة ، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت ، والاتجاهات الايجابية نحو الإنترنت، وكل من الإكتئاب والانتواء من الجنسين.

- وهدفت دراسة وهانج وآخرون (Whang, et al, 2003): الي التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى بعض النساء والرجال المزمئين لاستخدام شبكة الانترنت، وبلغت العينة (٧٨٧٨) امرأة ، (٥٧١٠) رجال بكوريا ، وطبق عليهم مقياس يولج لإدمان الانترنت (Youngs' Internet Addiction Scale) ، وقد توصلت النتائج الي أن نسبة الإدمان بلغت ١٣,٥ لدى عينة الدراسة ككل ، بنسبة ٩,٤٨ لدى الرجال، ٤,٠٢ من النساء ، بينما توصلت الدراسة إلي وصف ١٨,٠٤ % من إجمالي العينة بأن لديهم استعداد وقابلية لإدمان استخدام شبكة الانترنت، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية بين إدمان استخدام شبكة الانترنت واضطراب السلوك الاجتماعي، وإظهار الشعور بالوحدة النفسية ، والمزاج الاكتئابى، وضعف التفاعل مع الآخرين لدى مدمني استخدام شبكة الانترنت.

- وهدفت دراسة هبة ربيع (٢٠٠٣): إلى محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) يؤدي إلى إدمان؟ وما هي الظروف المسؤولة عن إدمان الانترنت؟ وهل يختلف استعداد المستخدمين لإدمان الانترنت على متغير الجنس؟ وتكونت العينة من (١٥٠) مستخدماً للانترنت بمتوسط عمري ٣٦-١٩ عاماً، وبلغ عدد مدمني الانترنت (٣٢) من العينة الإجمالية، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط شدة الدافع نحو شبكة الانترنت وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة في استخدامها بدافع البحث عن معلومات عامة، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في استخدام شبكة الانترنت بدافع حرية التعبير، وإشباع رغبة يصعب إشباعها في الواقع لصالح المدمنين، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في استخدام شبكة الانترنت بدافع مساندة الأصناف في اتجاه غير المدمنين. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين بالنسبة لإدمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لوجود الأب والأم على قيد الحياة، أو وفاة أحدهما أو كلاهما، امتلاك حاسب آلي (كمبيوتر) بالمنزل، أو الاشتراك في ناد، بينما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً لإدمان الانترنت في ضوء مستوى دخل المستخدم لها، كما وجدت فروق دالة إحصائياً لإدمان الانترنت بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

- كما أجرى كل من محمد جاد وعبد الرؤوف المسواح (٢٠٠٣) : دراستها بهدف التعرف على حقيقة إدمان الإنترنت، ومدى تأثيره في الإكتئاب لدى عينة من طلاب ذوى مستويات تعليمية متباينة، وتكونت العينة من (١١٤) مستخدماً للإنترنت من المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة، وبعض طلاب الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بمنية النصر بالدقهلية، وطبق عليهم مقياس عادات استخدام الكمبيوتر والإنترنت (إعداد الباحثين)، مقياس الإكتئاب الصورة المختصرة، إعداد غريب عبد الفتاح، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الأكثر اكتئاباً والطلاب المتوسطين والأقل اكتئاباً في درجات إدمان الإنترنت لصالح مجموعة الطلاب المتوسطين والأقل اكتئاباً، كما أوضحت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الأعلى إدماناً للإنترنت والمتوسطين والطلاب غير مدمني للإنترنت في درجاتهم على الإكتئاب لصالح مجموعة الطلاب غير مدمني الإنترنت، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين إدمان الإنترنت وجنس المستخدم (ذكور / إناث) أو المستوى التعليمي للمستخدم.

- دراسة كريمة مهدي (٢٠٠٤): واستهدفت التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها الانترنت لطلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٢٤٠) طالباً وطالبة في جامعة الأزهر بالقاهرة

طلبة الجامعة بالانترنت (من إعداد الباحثة) ، والأقاليم، وطبق على أفراد العينة مقياس علاقة مقياس الآثار النفسية والاجتماعية (من إعداد الباحثة) وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استخدام شبكة الانترنت لصالح الذكور، كما أوضحت النتائج أيضاً أن طلاب جامعة الأزهر بالقاهرة أكثر استخداماً لشبكة الانترنت من الأقاليم، كذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية كالعلاقة مع الأسرة، ومع الأصدقاء، ومع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية، التدخين، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الإقامة بالقاهرة والأقاليم، والجنس (ذكور وإناث) والآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالانترنت.

- واستهدفت دراسة حسام غريب (٢٠٠١) : التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم ما بين ١٦- ١٨ سنة، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية للشباب (إعداد عبد العزيز الشخص)، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الصحة النفسية الآتية : التحرر من العصبية، وتوظيف الطاقات في أداء العمل، مراعاة مشاعر الآخرين، الالتزام بالقيم الأخلاقية، تقبل الذات.

تعقيب عام على الدراسات:

بعد استعراض الدراسات والبحوث السابقة نستنتج ما يأتي:

- وجود علاقة موجبة بين استخدام شبكة الإنترنت وتكوين مشاعر السرور والسعادة لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى تكوين اتجاهات إيجابية من الجنسين ذكوراً وإناً لاستخدامهم شبكة الإنترنت.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت لدى الطلاب من الجنسين ذكوراً وإناً لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر استخداماً للإنترنت من الإناث.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين إدمان الطلاب للإنترنت وفقاً للتخصص الدراسي (العلمي/ الأدبي) لصالح طلاب الكليات الإنسانية (الأدبية) وطالبات العلمية) وذلك عند مقارنتهم بطلاب الأقسام العلمية وطالبات الكليات الأدبية.
- وجود علاقة بين إدمان الإنترنت وفقاً لمتغير الإقامة (حضر/ريف) لصالح المقيمين في الحضر، أي أنهم أكثر استخداماً لشبكة الإنترنت من المقيمين في الريف.
- وجود فروق بين إدمان الإنترنت و العمر الزمني للمستخدمين (الأكبر سناً / الأصغر سناً) لصالح الأكبر سناً أي أنهم أكثر إظهاراً لإدمان الإنترنت عن نظائرهم من الأصغر سناً.
- وجود علاقة مباشرة بين إدمان الإنترنت وظهور الإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب والانتواء والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية لدى مدمني الإنترنت.

- كما وجدت علاقة مباشرة بين إيمان الإنترنت وظهور اضطراب السلوك الاجتماعي كضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة من قبل مدمني الإنترنت من الجنسين.
- كذلك وجدت علاقة مباشرة أيضاً بين إيمان الإنترنت و انخفاض تقييم الذات وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب مدمني الإنترنت.
- ارتفاع استخدام الإنترنت إلي حد الإدمان يزيد من الضغط النفسي للإنترنت، ويسهم بشكل مباشر من ظهور الأعراض الإكتئابية لدى مدمني الإنترنت.
- كما أن الضغط النفسي للإنترنت يخفض من فعالية الذات للإنترنت ويزيد من ظهور الأعراض الإكتئابية، في حين أن المساندة الاجتماعية تزيد من فعالية الذات للإنترنت، تخفض من ظهور الأعراض الإكتئابية ، لذلك فشعور مدمني الإنترنت بالمساندة الاجتماعية المدركة يرتبط ارتباطاً سلبياً بظهور الأعراض الإكتئابية.
- بينما استخدام الإنترنت بشكل معقول، وخاصة استخدام البريد الإلكتروني E-Mail يزيد من الشعور بالمساندة الاجتماعية ، فتسهم في ارتفاع فعالية الذات للإنترنت، و تخفض من الأعراض الإكتئابية لدى المستخدمين بشكل عام- وخاصة طلاب الجامعة.
- يمكن التنبؤ بفعالية الذات للإنترنت من خلال مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت، فكلما زادت مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت عن عامين كلما ارتفع مستوى فعالية الذات للإنترنت للمستخدمين له.
- و من هنا يتضح لنا أن الدراسات التي تناولت علاقة إيمان الإنترنت بكل من الاكتئاب و المساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة- نادرة جداً- و لا توجد دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية بالبحث و الدراسة.

فروض الدراسة: Study Assumption

كما يأتي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إيمان الإنترنت ودرجاتهم على مقياس الإكتئاب .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إيمان الإنترنت ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إيمان الإنترنت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) .

٤- يمكن التنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الاكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها ، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم.

إجراءات الدراسة :

أولاً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة منهم، (١٥٠) طالباً، (١٥٠) طالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية الآداب بجامعة المنصورة، وكلية التربية بتفها الأشراف بجامعة الأزهر، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين ١٨:٢١ عاماً، بمتوسط عمري قدره ١٩,٤٦ عاماً وانحراف معياري قدره ٢,٣٨، وروعي في انتقاء العينة الإقامة الدائمة مع الوالدين، وتم استبعاد الحالات التي انفصل فيها الوالدان إما بالطلاق، أو بالوفاة، أو بالسفر إلي خارج البلاد، وكذلك تم استبعاد بعض الحالات لكونهم الابن الوحيد الذي ليس لديه أخوة آخرون.

ثانياً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة الحالية تم إعداد

الأدوات على النحو التالي:

١- مقياس اضطراب إدمان الإنترنت: (من إعداد: الباحثين)

- تم الإطلاع علي بعض المقاييس ومنها مقياس ويونج (Young 1996) ، وهبة ربيع (٢٠٠٣) ، وكريمة مهدي (٢٠٠٣)، وإبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٤).

- تم تقنين هذا المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة بكلية الآداب بجامعة المنصورة، وكلية التربية بتفها الأشراف بجامعة الأزهر.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣١) عبارة وبعد عرضه علي مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس التعليمي والصحة النفسية وتكنولوجيا التعليم ، أصبح في صورته النهائية مكون من (٢٥) عبارة حيث تم استبعاد ست عبارات لم يتفق عليها المحكمون، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (نعم- إلي حد ما- لا) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها وقد أعطيت الدرجة الآتية: ٢ ، ١ ، صفر للاستجابات السابقة ، وتشير الدرجة المرتفعة علي هذا المقياس إلي إدمان الإنترنت أما الدرجة المنخفضة فتشير إلي عدم وجود إدمان للإنترنت.

- وقد اتبع الباحثون إجراءات التقنين التالية لمقياس إدمان الإنترنت، وذلك بعد التأكد من اعتدالية التوزيع التكراري لدرجات الطلاب والطالبات في هذا المقياس .

أولاً: الصدق:

(أ) صدق المحكمين :

حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (٢٥) عبارة علي (١٣) محكماً استجاب منهم (١٠) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية، وتكنولوجيا التعليم بكليات التربية جامعة طنطا، وعين شمس، والأزهر، وقد توافرت لهم خبرة في مجال استخدام الحاسب الآلي والانترنت- بخاصة- وتم حذف (٦) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين علي انتمائها لمقياس إيمان الانترنت علي ٧٠%.

(ب) صدق المحك :

تم حساب صدق المحك من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية - (١٠٠) طالب وطالبة بالجامعة -علي مقياس إيمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (إعداد هبه ربيع (٢٠٠٣) ودرجاتهم علي المقياس الحالي، وقد بلغ معامل الارتباط ٠,٧٣، وهو معامل ارتباط دال عند مستوي (٠,٠١) ويمكن الوثوق به علمياً .

(ج) الصدق التمييزي:

لمعرفة قدرة الاختبار علي التمييز بين مرتفعي ومنخفضي إيمان الانترنت لدي طلاب الجامعة علي العينة الاستطلاعية (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة المنصورة وجامعة الأزهر بتفهما الأشراف، تم التفرقة والتمييز بين متوسطي درجات الإربعي الأعلى و الإربعي الأدنى لدرجات الطلاب علي المقياس الحالي، وكان الفرق دالا إحصائياً عند مستوي ٠,٠١، مما يدل علي صدق المقياس .

ثانياً: ثبات المقياس:

(أ) تم حساب ثبات مقياس إيمان الانترنت باستخدام إعادة الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعان، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في القياسين وبلغ ٠,٧٦، وهو دال عند مستوي ٠,٠١، وهو معامل مرتفع مما يدل علي أن معامل الثبات مرتفع ، ويمكن الوثوق به علمياً.

(ب) كذلك تم حساب الثبات للمقياس الحالي بمعامل ألفا كرونباخ، وكان معامل الثبات يساوي ٠,٧٩، وهو معامل ثبات مرتفع لمقياس إيمان الانترنت .

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس إيمان الانترنت في صورته النهائية من (٢٥) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (نعم ، إلي حد ما، لا) وتأخذ درجات (٢، ١، صفر) علي الترتيب، وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس صفراً، والحد الأقصى (٥٠) درجة، وتعتبر الدرجة (٢٥) درجة حيادية

ويكون الطالب الذي يحصل علي درجة أقل منها غير مدمن للانترنت بينما يعد الطالب الذي يحصل علي درجة أعلى منها (٢٥) مدمناً.

٢- قائمة بيك Beck للاكتئاب: ترجمة وتعريب غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠) :

تتكون القائمة من ٢١ مجموعة من العبارات، يتعلق كل منها بعرض من أعراض الاكتئاب وتتدرج بحسب الشدة في أربع عبارات بجوار كل عبارة درجة موضوعية، تتراوح بين صفر، ثلاث درجات ، ويقوم المبحوث بوضع دائرة حول الدرجة الموضوعية للعبارة التي يرى أنها تطبق عليه، ويتراوح مجموع الدرجات على هذه الأداة بين صفر، ٦٣ درجة. (غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٠: ٥-١١) أولاً: صدق القائمة:

قام مترجم القائمة بحساب صدقها بالطريقتين الآتيتين:

(أ) الصدق العاملي: وقام المترجم بتطبيق القائمة على عينة بلغت (١١٤) من طلاب الجامعة، وأجرى التحليل العاملي، وقد أسفر هذا الإجراء عن وجود عاملين هما: الأول عامل البعد المعرفي و الوجداني للاكتئاب ، و الثاني هو البعد الجسدي للاكتئاب.

(ب) الصدق التلامي: حيث تم حساب الارتباط بين القائمة الحالية و بين كل من مقياس بيك الأول المعدل ، ومقياس توكيد الذات، و مقياس القلق ، وجاءت معاملات الارتباط موجبة و دالة عند مستوى (٠,٠١) مع مقياس بيك الأول المعدل و مقياس القلق ، بينما جاءت سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ مع مقياس توكيد الذات لدى الجنسين ذكوراً وإناثاً (غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٠: ٢٥-٣٠). و في إطار الدراسة الحالية، تم حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بالجامعة بفاصل زمني قدره أسبوعان، وقد بلغ معامل الثبات ٨٧، وهو معامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق به علمياً.

٣- مقياس المساندة النفسية الاجتماعية لدي الطلاب : اعداد : الباحثين

قام الباحثون بدراسة مجموعة من المقاييس والاختبارات و قوائم الشخصية التي تضمنت عبارات ذات علاقة وثيقة بالمساندة الاجتماعية، ومنها الأدوات التي قام بها مقياس العلاقات الاجتماعية (ترجمة محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٤) ، ومقياس المساندة الاجتماعية (فهد الربيعه، ١٩٩٧) ، مقياس المساندة النفسية والاجتماعية (هيام عبد المتعال، ٢٠٠١).

ثم قام الباحثون بتوجيه السوالين التاليين إلي الطلاب:

س١: ما هي المساندة الاجتماعية التي تود أن تتلقاها من الآخرين ، خاصة في المواقف الصعبة؟

س٢: من هم أكثر الأفراد الذين تهتم بالحصول على المساندة منهم؟

وبعد ذلك تم حصر و تصنيف إستجابات الطلاب التي تدور حول المساندة الاجتماعية المدركة من قبل هؤلاء الطلاب و كانت تدور حول بعدين أساسيين هما:

أ- بعد المساندة الاجتماعية المدركة من الأسرة: وتعرف إجرائياً بالمناخ الاجتماعي السائد في الأسرة من خلال علاقات أفرادها ومساندة ودعم بعضهم بعضاً و يتضمن ما يأتي:

- ١- التماسك و التلاحم: و تتمثل في درجة مساندة أفراد الأسرة لبعضهم مادياً ومعنوياً.
- ٢- التعبير المباشر: و يقصد به المدى الذي يشجع فيه أفراد الأسرة على التعبير المباشر الواضح عن أحاسيسهم و مشاعرهم تجاه بعضهم البعض.
- ٣- المشاركة: أي مشاركة أفراد الأسرة بعضهم البعض في الآراء و الاهتمامات.

ب- بعد المساندة الاجتماعية المدركة من الأصدقاء: حيث أن جماعة الأقران تشكل أهمية كبيرة لدى طلاب الجامعة، لأن المراهق يتميز بحساسية شديدة لكافة المثيرات الاجتماعية، ومن بين مشكلاته محاولة إثبات ذاته في مجتمعه الخاص، لأن المراهق لم يعد طفلاً، ولم يصبح راشداً بعد، لذلك فهو في أمس الحاجة إلى جماعة تستجيب لمستوى نموه، تفهمه و يفهمها، ومن ثم جماعة الأقران تحقق للمراهق - بعمامة- الاستقلال و الحاجة إلى الأمان.

و يعرف إجرائياً بنوع العلاقات الاجتماعية و المساندة و الدعم بين الأصدقاء، و يتم تقييم إدراك المراهق لهذه العلاقة من خلال التماسك و التلاحم، و التعبير المباشر عن المشاعر و المشاركة في الآراء و الاتجاهات.

وقد قام الباحثون بمراجعة و صياغة هذه العبارات بلغة سهلة و ذات شكل موحد في صورة تساؤلات تمثل الصورة المبدئية لاستبيان المساندة النفسية الاجتماعية لطلاب الجامعة من (٢٧) تساؤلاً. و تم عرض الاستبيان في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من السادة أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس التعليمي و الصحة النفسية بكليات التربية جامعة الأزهر، و عين شمس، طنطا و ذلك لتقرير مدى ملائمة البعدين و العبارات التي تدرج تحتها التساؤلات للجانب المراد قياسه، و قد تم استبعاد أربعة تساؤلات قل الاتفاق عليها بين المحكمين عن نسبة ٧٠% و بذلك أصبح الاستبيان يتضمن ٢٣ تساؤلاً.

وقد تم تحديد نظام الاستجابة على بنود و تساؤلات الاستبيان، بحيث يطلب من المفحوص إبداء رأيه بالنسبة لكل الأسئلة على مقياس متدرج على التوالي: (٢-١- صفر) وبالتالي تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (٤٦) وأدنى درجة هي (صفر).

و تم توزيع العبارات على بعدي المقياس كما يلي:

بعد الأسرة: و أرقام عباراته هي: ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-٢٠-٢٣.

بعد الأصدقاء: و أرقام عباراته هي: ٥-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٧-١٨-١٩-٢١-٢٢.

و قام الباحثون بحساب صدق وثبات المقياس المستخدم كما يلي:

أولاً صدق المقياس:

و تم حساب الصدق بالطرق الآتية:

(أ) الصدق الظاهري: و في سبيل تحقيق هذا النوع من الصدق اعتمد الباحثون على آراء مجموعة من المحكمين اتفقوا على أن عبارات المقياس الحالي تقيس ما يهدف المقياس الي قياسه، وذلك ما أسفر عنه التطبيق المبثني من وضوح العبارات و إشاراتنا لاستجابات المفحوصين.

(ب) صدق المحتوى: وقد اعتمد الباحثون على هذا النوع من الصدق في صياغة وإعداد المقياس، فقد اطلع الباحثون على المقاييس السابقة المرتبطة بموضوع المقياس، وتم عرض سؤالين على طلاب الجامعة، وقسمت العبارات إلي البعدين الأساسيين للمقياس، وتم تعريفهما إجرائياً وعرضهم على مجموعة من المحكمين وذلك بهدف ترتيب العبارات بناءً على ترتيب المحكمين.

(ج) الصدق التلازمي: حيث تم حساب الارتباط بين المقياس الحالي و بين مقياس العلاقات الاجتماعية (ترجمة: محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٤) ، وجاء معامل الارتباط موجياً و دالة عند مستوى (٠,٠١) حيث بلغ (٠,٧٣).

(د) طريقة المقارنة الطرفية: فقد استخدم الباحثون طريقة المقارنة وذلك على عينة من الطلاب بلغ قوامها (١٠٠) طالب وطالبة بالجامعة، وقام الباحثون بتقسيم درجاتهم إلي إرباعي أعلى وإرباعي أدنى، وحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، وكانت الفروق دالة إحصائياً بما يجعل المقياس قادراً على التمييز، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي و منخفضي مستوى المساندة الاجتماعية.

ثانياً: ثبات المقياس:

وقد استخدم الباحثون لحساب ثبات مقياس المساندة النفسية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

الطريقتين الآتيتين:

(أ) طريقة إعادة الاختبار: وقد قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة من الطلاب بلغ قوامها (١٠٠) طالباً وطالبة، بفاصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيق وإعادة التطبيق، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨١ وهو دال إحصائياً عند (٠,٠١) مما يعني صلاحيته في القياس به علمياً.

(ب) معادلة ألفا كرونباخ: و تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالباً وطالبة، وقد بلغت قيمته ٠,٧٩ وهو دال إحصائياً عند ٠,٠١ و مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات و الصدق و يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

ثالثاً : أساليب المعالجة الإحصائية :

وقد قام الباحثون باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- ١- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ٢- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مقياس إدمان الإنترنت لطلاب الجامعة (ذكور، إناث) ، ومقياس المساندة الاجتماعية ببعديها ، ومقياس الإكتئاب .
- ٣- معادلة الانحدار للتنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الإكتئاب والمساندة الاجتماعية من قبل والأسرة ، الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم .

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول ومناقشته :

والذي ينص على : توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدمان الإنترنت ودرجاتهم على مقياس الإكتئاب .

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى طلاب الجامعة (ذكوراً وإناثاً)، وهو ما يعرضه جدول (١)

جدول (١)

يبين نتائج معامل الارتباط بين إدمان الإنترنت والإكتئاب لدى طلاب الجامعة (ذكوراً وإناثاً)

الإناث	الذكور	الارتباط المتغير
		١- الإكتئاب.
٠,٥٦٥**	٠,٤٦٤**	٢- إدمان الإنترنت.

** ذال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١) أنه :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً.

ويمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إفراط طلاب الجامعة من الجنس ذكورا وإناثا في استخدام الإنترنت إلي حد يصل إلي الإدمان وبين ارتفاع مستوى مشاعرهم الإكتئابية، وذلك يعني أنه على الرغم من اهتمام الفرد بكل ما يحيط به من معلومات تكنولوجية ، أو ما يطلق عليه (بتكنولوجيا المعلومات) إلا أن تلك المعلومات التقنية صارت صناعة تستقطب الكثير من

وتحويلها من صورتها الأولية (الخام) إلى الاستثمارات الهائلة اللازمة لجمع المعلومات، خدمات معلوماتية .

فقد أصبح يقاس مدى تقدم الشعوب والأمم وازدهارها ورفيها ، بمدى قدرتها وملكيته للمعلومات بصفة عامة - والتكنولوجية بصفة خاصة حيث تعد بمثابة المصدر المهم للقوة والتقدم ، وبذلك أصبح يطلق على العصر الحالي الذي نحيا فيه (عصر المعلومات التكنولوجية) مما ترتب عليه ضرورة الأخذ بالأساليب الحديثة الآلية في جمع ومعالجة، واستخدام شبكة المعلومات العنكبوتية وهي الإنترنت التي تعتبر الوسيلة الرئيسية لنقل تلك المعلومات وتبادلها.

ومن ثم فإن استخدام الإنترنت له مزايا كثيرة في شتى المجالات الحياتية المختلفة منها زيادة دافعية الطلاب نحو التعلم ، وجعل الطالب محور العملية التعليمية بدلا من النظرة الكلاسيكية والتقليدية للمناهج الدراسية التي تقدم للطالب بل والإطلاع على كل ما هو جديد في مجال التعليم والتعلم ، ويمكن الطلاب من مهارات الاتصال ، وغير ذلك من المزايا .

إلا أنه توجد العديد من السلبيات الناشئة من استخدام الإنترنت إلى حد الإدمان في مجالات شتى منها المدرسية، والأسرية، الأكاديمية، الأخلاقية، والدينية، والعلمية، والاقتصادية، والأمنية التي تتمثل في أمور كثيرة منها: إمكانية المستخدم للإنترنت في الدخول على مواقع أو برامج ممنوعة أخلاقيا، أو دخولهم على مقاهي الإنترنت، واكتساب سلوكيات غير مرغوب فيها، وجلس الطلاب ساعات طويلة على الإنترنت بدون فائدة بمعنى يكون الإنترنت مضیعة للوقت وإهدار للمال هذا من جانب . ومن جانب آخر يعتبر بمثابة ناقوس الخطر من استئراء الأمراض النفسية داخل مجتمعنا وخاصة مرض الإكتئاب والقلق باعتبارهم دون سائر الإضطرابات النفسية الأخرى سببا رئيسيا في تزايد الإدمان على المخدرات وحوادث الانتحار والمشكلات الاجتماعية التي لا حصر لها . ومن ثم فقد استشرى في الآونة الأخيرة وخاصة في جامعاتنا المصرية مرض شديد الخطورة وهو (إدمان الإنترنت) الذي بدأ يعانى منه طلابنا في المرحلة الجامعية ذكورا وإناثا الذي يستخدمون الإنترنت إلى حد الإدمان الذي يتمثل في كثير من المظاهر الآتية :

- فقد أصبح الإنترنت مسيطرا على شبابنا الجامعي على حد سواء ذكورا أو إناثا.
- هناك من شبابنا من يستخدم الإنترنت بشكل غير معقول أو جنونى كأن يجلس الطالب على جهاز الكمبيوتر فترة زمنية طويلة تتراوح من ٦-١٠ ساعة يوميا، إذ أن مثل هذا الطالب لا يتمكن من حبس نفسه عن الإنترنت ولو ليوم واحد.

- كما تتضح أهم سلبيات الإنترنت ومنها الإدمان عليه حيث يجلس الطالب بالساعات الطويلة أمام شاشة الكمبيوتر، منعزلا عن الناس بل وأسرته وأصدقائه وكأنه في عالم آخر، الأمر الذي يؤثر تأثيرا سلبيا على شخصية الطالب الجامعي أيا كان جنسه ذكرا أم أنثى، فبدأ يصير تدريجيا إبطوانيا، عصبي

المزاج لا يكثر بما يسدور حوله ومن ثَمَّا تتكون لديه المشاعر غير السارة والتي تبدو من معاناة مثل هذا الطالب للأعراض الإكتئابية والحزن والقلق والتوتر والشعور بالذنب، فإن مثل تلك المشاعر تتسبب في الآلام النفسية، فضلا عن غياب الإستبصار وارتباك التفكير الناتج عن قصور الكفاية الذاتية في التغلب على المشاعر السلبية بل وقصور في مهارات التنظيم الوجداني لكي يستطيع الفرد الخروج من حالات المزاج السلبي التي غالبا ما تتسبب في التشاؤم وضعف التركيز وانخفاض تقدير الذات والشعور بالإرهاق ومشكلات النوم والشكاوى الجسمية التي تتمثل فيما يأتي إرهاب العينين واحمرارها، وآلام الظهر والرقبة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها:

بترى وجن Petrie & Gunn (1998)، كراوت وآخرين kraut, et al (1998) يونج وروجرز Young & Rogers (1998)، تشو وتيان Chou & Tyan (1998) استن ولاروز Eastin, arose (2000)، لاروز وآخرين Larose, et al (2001)، دتيمان Dittmann (2002)، محمد جاد وعبد الرؤف السواح (٢٠٠٣).

كما أوضحت نتائج جدول (١) أيضا أن طالبات الجامعة من الإناث كانا أكثر إظهاراً للمشاعر الإكتئابية عن طلاب الجامعة من الذكور الذين يعانون من المشاعر الإكتئابية أيضا ، وذلك راجعا إلي أنهم مدمنين للإنترنت ويمكن تفسير ذلك الي إيمان الإنترنت برتبط ارتباطا وثيقا بقصور وضعف العلاقات الاجتماعية ، والمساندة الاجتماعية مع أسر وأصدقاء هؤلاء الطالبات المدمنات للإنترنت. كما أكدت دراسة ساندرز وآخرين Sanders, et al (2000) علي أن إيمان طلاب الجامعة من الجنسين للإنترنت وثيق الصلة بالضغط النفسي للإنترنت وظهور الأعراض الإكتئابية بل وعمل علي زيادة تلك المشاعر من السارة المتمثلة في الحزن والقلق والتوتر والتشاؤم مما يؤدي إلي انهيار مفاجيء لتقدير الطالب لذاته كالإحساس الشديد بالغضب والحزن واليأس.

كذلك فإن الطالبات الجامعيات الأكثر اكتئابا هن أنفسهن أكثر إيمانا للإنترنت حيث يتسمن بأنهن أقل شعورا بالراحة في استخدام الإنترنت ، وأقل رضا عن مهارتهن في الإنترنت ، وأكثر ميلا لمواجهة المواقف التي تثير مشكلة الاغتصاب أو الضغط النفسي هذا ما أظهرته دراسة استين ولاروز Eastin & Larose(2001)

ومن المعوقات المعلوماتية التي خلفتها شبكة الإنترنت عدم الرضا والارتياح الذي يواجهه طلاب الجامعة المدمنين للإنترنت وخاصة الطالبات الجامعيات الناشئة عن انخفاض فعالية الذات لديهن، حيث يرى باتدورا (٣:١٩٩٧) أن فعالية الذات هي اعتقاد الفرد بقدراته علي تنظيم وإجراء برامج العمل المطلوبة لإنتاج تحصيلات متوقعة من الفرد، لذلك فالطالبات الأكثر اكتئابا هن الأكثر إيمانا للإنترنت حيث يتسمن بانخفاض مستوى الثقة في قدراتهم علي استخدام الإنترنت، أو غير راضين ممن مهاراتهم في استخدام الإنترنت أو بمعنى أدق فمثل هؤلاء الطالبات لديهن معتقدات منخفضة عن فعاليتهن

لذواتهن، لذلك فإنهن أقل ميلا لأداء السلوكيات المستقبلية، وأكدت معظم الدراسات عكسي ان المشاعر الإكتئابية والضغط النفسي الناجم عن إدمان الإنترنت يرتبط ارتباطا موجبا لدى طلاب الجامعة، بينما ترتبط فعالية الذات ارتباطا سلبيا مع الحط من قدرات الذات، كما أن نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال، قد أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المساندة النفسية والانفعالية والاجتماعية الإكتئاب، حيث أن المكتسبين المنخفض للمساندة يحتمل أن يكون جزء من تقديرهم السلبى للذات.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته :

والذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدمان الإنترنت ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية . وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين إدمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية ببعديها الأسرة والأصدقاء والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً وهو ما يعرضه جدول(٢).

جدول (٢)

يبين نتائج معامل الارتباط بين إدمان الإنترنت وبعدي المساندة

الاجتماعية و الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ذكوراً وإناثاً

المتغير	الجنس	الذكور - إدمان الإنترنت	الإناث - إدمان الإنترنت
المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء		٠,٤٤٢**	٠,٤٧٩**
المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة		٠,٥٧٠**	٠,٤٠٦**
الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية		٠,٥٦٣**	٠,٥١٣**

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٢) انه:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين إدمان الإنترنت وبعدي المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ذكوراً أو إناثاً، وتحقق هذه النتائج صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة حيث يرى الباحثون أن إدمان طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً للإنترنت يرتبط ارتباطاً سلبياً بضعف المساندة اجتماعية سواء من قبل الأصدقاء أو الأسرة، أو الدرجة الكلية للمساندة اجتماعية، حيث أنه المتعارف عليه أن البناء النفسي للطلاب في المرحلة الجامعية يتأثر إلى حد كبير بالروابط الأسرية المختلفة، لأن الطالب الذي يشعر بانسحاب حاجاته

التي الأمن والحب وتقبل الذات مما يشعره ، باتزانته النفسي وارتفاع ثقته بنفسه أما إذا أدمن مثل هذا الطالب في المرحلة الجامعية للإنترنت وانخفض مقدار المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أو الأصدقاء، فإن هذا الخلل يعتبر بمثابة تهديد حقيقي لذاته واتزانته الانفعالي وهو ما أكدت عليه نتائج دراسات منها دراسة إمنتين ولاروز (٢٠٠٠) التي توصلت إلي وجود ارتباطا سالباً بين إدمان طلاب الجامعة للإنترنت بالتقارير الذاتية المستقاة من هؤلاء الطلاب عن انخفاض ونقص المساندة من الأسرة أو الأصدقاء .

هذا بالإضافة إلي أن هذه المساندة الاجتماعية ببعديها ، ودرجتها الكلية تتأثر بالمدى الذي يمكن للطلاب الجامعي أن يحوزه في استقلاله المادي عن الأسرة حيث إن هذا الطالب مازال يعتمد ماديا على أسرته أما إذا كانت المساندة الاجتماعية من الأسرة، أو الأصدقاء تعتبر مصدرا تدعيميا مهم للاتزان الانفعالي للمراهق، فإن حاجته لمساندتها ماديا يعزز من إدراكه الكاثل لاحتياجه لهذه المساندة، كما أن الطالب في هذه المرحلة العمرية تلعب أصدقائه أو أقرانه أو شلة رفاقه دورا تعزيزيا كبيرا في نموه النفسي السوي، وذلك من خلال إقامة الصداقات التعويضية والمشاركة الوجدانية ، والمساندة التي تصل إلي ذروتها بين الأصدقاء الأمر الذي يترتب عليه إتاحة الفرصة الكبيرة في تصحيح مسار العلاقات الأسرية مما يؤدي إلي إحساس الطالب بالأمن والامان والثقة بالنفس .

ويمكن تفسير أن الطالبات الجامعيات إذا كان مساندتهن من قبل أصدقائهن أو أرائهن منخفضة إلي حد ما إذا ما تم مقارنتها بمساندة الأصدقاء بالنسبة للطلاب الذكور، وهذا يرجع إلي طبيعة الفناء ذاتها ، وميلها إلي العواطف والمشاعر الناعمة وخاصة في مجتمعنا الإسلامي، ومن ثم للصداقة خصائص إذا توافرت للطالية تسم بها، فأولها أن تكون هناك فكر مشترك، وتبادل لمنافع سواء اجتماعية أو اقتصادية وهي وثقة أنها في أمان، هذا على طرف النقيض من صداقة الطالب بصديقه الذي لا يستطيع صناعة صداقة حميمة وعقلة يعمل أكثر من مشاعره وعواطفه، وبالتالي فيأخذ موضوع الصداقة وقتا حسب نوع الصديق أما إذا كانت هناك صداقة حميمة فيما بين الأنثى بالأنثى ، أو الرجل بالرجل فتستمر مدة أطول وتدوم أكثر، ولكننا نجد أن الأنثى تتسم بتلك الصداقة الحميمة أكثر من الرجل، وبالتالي تنجح في عمل صداقات اجتماعية حميمة وغير ذلك يتم من خلال عمل محادثات على شبكات الإنترنت مما يؤدي إلي أن إدمان الإنترنت بالنسبة للإناث يؤدي إلي انخفاض مساندتهن من أصدقائهن وأسرهن، ويرجع ذلك في المقام الأول إلي أن الصداقة إذا ما كانت وجهها لوجه تكون أكثر واقعية وأطول مدة وتستمر على مر الأيام

تستنتج مما سبق أن إدمان طلاب الجامعة للإنترنت (ذكورا وإناثا) يؤثر تأثيرا سلبيا على خفض المساندة الاجتماعية سواء من قبل الأصدقاء أو الأسر ، وتلك من الآثار الاجتماعية السالبة لإدمان

الطلاب للإنترنت وربما تؤدي إلى تدمير ، العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية أو بين الأصدقاء وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها: دراسة شاوليت Shaw & Gant (2002) ، ريني وكوبت Ranie & Kobut (2000) ، كما أن سهولة استخدام الكمبيوتر ، والدخول على الإنترنت أفرز المشكلة الأساسية التي نحن بصدد حلها وهي ضعف المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة العزلة الاجتماعية حيث أن هؤلاء المستخدمين غالباً ما يكونون أكثر إهمالاً للقيام بالمسؤوليات ، حيث توجد العديد من التفسيرات منها : تحقيق المتعة الشخصية التي تقدمها هذه التقنية فهي جذابة تتطلب الوقت الطويل ، ويمكن أن يشعر بحقيقة لنفسه من خلالها، كما أن الهروب من مشكلات عملية واجتماعية يعتبر عاملاً مهماً للفرد مجبول على الهروب منها ، كما أن المقصر ربما يهرب إلى الإنترنت لتغطية لتقصيره وإهماله في واجباته المتنوعة بدعوى أنه يقوم بعمل أحر مفيد ، وأيضاً من العوامل المهمة البحث عن تحقيق الشخصية وإثباتها ، فضلاً عن أن الإنترنت توفر مجالاً مناسباً من حيث بدأ الرأي والحوار ، إضافة للتحكم بالتقنيات والبراعة بسهولة نسبية مما يجعل المستخدم هنا أكثر شعوراً بقيمته وأهميته، ولا سيما في حال جهل من حوله بتلك الأمور .

ومن هنا فإننا نجد أن المراهق يتعلق بالإنترنت بدافع التنافس مع أخيه الأكبر أو أبيه حيث يمكن له أن يسجل الانتصارات العديدة ، وفي بعض الحالات نجد هروب الأزواج أو الزوجات الي الإنترنت بعيداً عن مشكلات الزواج اليومية والإحباطات مما يزيد من المشكلات الأسرية ، ويستدعي كل ذلك ضرورة مراجعة النفس والسير في حل المشكلات ومواجهتها بدلاً من الهروب منها ومن ثم ينبغي التأكيد على أن التعامل مع أية تقنية يتطلب مجموعة من الأمور والضوابط، بدلاً من سواء الاستخدام لأية تقنية ، لأن تعلم أساسيات تقنيات الكمبيوتر والإنترنت بما يخدم تطوير المهارات العامة والفردية يتناسب مع طبيعة العصر وتطوره السريع وإضافة إلى ذلك فإن إدمان الإنترنت أدى بطلاب الجامعة ذكورا أو إناثا إلى فقدان العلاقات الاجتماعية الجوهرية ، وإهدار فرص النجاح والتفوق في السلم التعليمي بسبب الانشغال بالإنترنت، كم يلجأ بعض هؤلاء الطلاب إلى الكذب وخداع أفراد الأسرة أو أي شخص آخر لإخفاء مقدار التورط والتعلق الشديد بالشبكة ، فضلاً عن لجوء البعض من الطلاب إلى استخدام الإنترنت كأسلوب للهروب من المشكلات وتخفيف سوء المزاج الذي يعانيه الطلاب كالشعور بالعجز أو الذنب أو القلق أو الإكتئاب ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة: كراوت ، واخرين (1998) Kraut, et, al ، دراسة لاروز واشنين (2001) Larose & Eastin ، وواتج وآخريين (2003) Whong, et al ، ديتمان (2002) Dittman ، حسام عزب (٢٠٠١) ، محمد عبد الرؤف السواح (٢٠٠٣) ، كذلك أكدت نتائج دراسات عديدة على أن إدمان طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا) يؤدي إلى مشكلات أساسية أهمها الإكتئاب، والمخاوف الاجتماعية والشعور بالعزلة الاجتماعية

والانطواء ونوبات عنف وسلوكيات ضارة للمجتمع.

نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

والذي ينص على أنه : توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس إدمان الإنترنت وفقا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ، وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم حساب قيمة (ت) لتوجيه دلالة الفروق بين المتوسطات ويوضح جدول (٣) ذلك :

جدول (٣)

يبين دلالة اتجاه الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين (ذكور، إناث) في إدمان الإنترنت

الجنس	ذكور		إناث		قيمة (ت) ودلالاتها
	م	ع	م	ع	
إدمان الإنترنت	٢٩,٤٨	٩,٠٤	٤٣,٣٠	٩,٦٦	٤,٦٢**

** دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٣) أنه :

توجد فروق دالة إحصائيا عند ٠,٠١ بين طلاب الجامعة الذكور والإناث في إدمان الإنترنت لصالح الطالبات .

وذلك يعني أن طلاب الجامعة من الذكور أكثر إدمانا للإنترنت من الطالبات وتلك النتيجة جاءت مطابقة للواقع وللبحوث والدراسات السابقة الأجنبية التي أجريت على هذا الاضطراب الحديث وهو الإنترنت ، فقد أكدت نتائج الدراسات على أن الذكور أكثر إدمانا للإنترنت من الإناث، وذلك يكون راجعا لاعتبارات عديدة منها: أن الطلاب أكثر من الطالبات استخداما للإنترنت طلبا للثقافة العامة والترفيه والتسلية، كذلك اتجاهات الطلاب السالبة نحو استخدامهم للإنترنت ومستوى التحصيل الدراسي لديهم، على طرق النقيض من اتجاهات الطالبات نحو استخدامهم للإنترنت ومعدل استخدامه عادة ما يكون إيجابيا، ومرتبطا بالتحصيل الدراسي .

هذبا لإضافة إلي ما كشفت عنه نتائج الدراسات أيضا عن ارتفاع نسبة شيوع وانتشار استخدام الإنترنت إلي حد الإدمان لدى الذكور عنها لدى الإناث ، ويرجع ذلك إلي أن الطلاب الذكور أكثر قدرة على امتلاك لأجهزة الكمبيوتر، وأكثر استخداما لها مقارنة بالطالبات الإناث ، كما أنهم أقل معاناة من قلق الكمبيوتر مقارنة بالإناث (الشناوي زيدان ، عزت عبد الحميد ١٩٩٦).

يعنى أن الذكور أكثر ثقة في قدرتهم على استخدام برامج الكمبيوتر والتعامل مع أنظمة التشغيل المختلفة، هذا بالإضافة إلى أنهم يتميزون بدرجة أكبر من الاستقلالية والحرية في استخدام تلك الأنظمة مقارنة بالإناث، الأمر الذي ينعكس أثره في زيادة فرص الذكور في استخدام الإنترنت سواء داخل المنزل أو داخل الجامعة أو خارجها، كما أن الذكور أيضا أكثر فعالية ذاتية في استخدام الكمبيوتر عامة والإنترنت خاصة. (Larose & et al, 2002)

كذلك تتسم شبكة الإنترنت بالسرعة الفائقة وسهولة الاتصال بها مع ما تتيحه للمستخدم من شعوره بعدم الكبت وحرية التعبير وإشباع الرغبات التي يصعب تحقيقها في الواقع. أكدت نتائج بعض الدراسات ومنها هبة ربيع (٢٠٠٣) على أن وجود الدافعية نحو استخدام شبكة الإنترنت، وقضاء عدة ساعات طويلة في الجلوس على شبكة الإنترنت يؤدي إلى إدمان الطلاب الذكور بصورة أكبر من الإناث، وذلك قد يكون راجعا إلى وجود دافع قوى للاستكشاف والمغامرة لديهم، فضلا عن ذلك فإن التقنية الحديثة ذات طبيعة جذابة وساحرة ومشوقة للطلاب الذكور، وطبيعة المواقع المستخدمة فيختلف مدى تأثيرها على الطلاب المستخدمين لتلك المواقع وفقا لقوة الدافع نحوها الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى إدمانها، ويتفق تلك النتيجة مع (Whong , et al 2003) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت وجنس المستخدم (ذكر / أنثى) حيث أثبتت النتائج ان نسبة إدمان الطلاب الذكور كانت اكبر من نسبة إدمان الطالبات، في حين تختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد جاد وعبد الرؤف السواح (٢٠٠٣) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين إدمان الانترنت وجنس المستخدم (ذكور / إناث)، وقد أشارت العديد من الدراسات ومنها دراسة هبة ربيع (٢٠٠٣) إلى وجود نسبة إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة بلغت ٢١% وهذه النسبة لا يمكن الإستهانة بها، فهي إنذار بالخطر حيث سببت قدرا من الاعتماد النفسي لهؤلاء المستخدمين .

نتائج الفرض الرابع ومناقشته.

الذي ينص على أنه: يمكن التنبؤ بمستوى إدمان طلاب الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الإكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم وهما يعرضه جدول (٤).

جدول (٤)

يبين إمكانية التنبؤ بمستوى إيمان طلاب الجامعة الذكور للإنترنت في ضوء متغيري الإكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم

المتغير التابع	المتغير المستقل المؤثر	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودالاتها
إيمان الإنترنت	- المساندة الاجتماعية	٠,٥٧	٠,٣٣	٠,٤٦	**٦,٤٠
V1	(من قبل الأسنقاء V4) - الإكتئاب	٠,٦٢	٠,٣٩	٠,٢٧	**٣,٨٤
قيمة الثبات العام = ٧٧,٩٤					

** دال مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (٤) أنه :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والتنبؤ بارتفاع مستوى إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الذكور من الإنترنت .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين ارتفاع مستوى الإكتئاب والتنبؤ بارتفاع مستوى إيمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الذكور من الإنترنت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما انخفض مستوى المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء لدى طلاب الجامعة من الذكور أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى إيمانهم للإنترنت ، وذلك يرجع أساسا إلى أن الطلاب الذكور في المرحلة الجامعية يريدون الانطلاق بحثا عن حرية التعبير عن مشاعرهم الدفينة وأحاسيسهم المكبوتة التي لا يستطيعون التعبير عنها إلا بمثل استخدامهم المفرط لشبكة الإنترنت وذلك حتى يتسنى لهم الهروب من المشكلات المتنوعة التي تواجههم، هذا بالإضافة إلى رغبتهم في تحقيق رغباتهم وإشباعها التي يصعب عليهم إشباعها في الواقع.

كما أن استخدام الطلاب للإنترنت بصورة معقولة تجعلهم أكثر ميلا لمسيرة أصدقائهم الذين يكونون مصدرا للتنفيس عن المشاعر المكبوتة، وإتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة والهوايات المختلفة وذلك لكي يستطيعوا بهم في نهاية المطاف إلى المشكلات التي تواجههم في شتى مجالات الحياة، ولكن على طرف النقيض من الطلاب الذين يدمنون شبكة الإنترنت فإنهم يكونون أكثر ميلا، وتعلقا بالإنترنت عن مسابرة الأصدقاء، وذلك يكون راجعا إلى أن طبيعة مواقع الإنترنت ذات جاذبية فائقة حيث يمكن اعتبار ذلك سببا وراء إيمان المستخدم للإنترنت لأن تلك المواقع تترك حرية التعبير عن ،

المشاعر الدقيقة والمكبوتة، وإشباع الرغبات خاصة المحظور إشباعها في الواقع، كما تتخطى شبكة الإنترنت قيود المواجهة وذلك بهدف الهروب من المشكلات الحياتية التي تواجه مستخدميها، بالإضافة إلى اللذة والسرور بمختلف أشكالها الأمر الذي يترتب عليه التخفيف من الضغوط التي يشعر بها مستخدم شبكة الإنترنت .

ومن ثم فإن انخفاض إدراك الطلاب المدمنين لإستخدام الإنترنت لمسايرة أصدقائهم وعدم مساندتهم لهم، فضلا عن ظهور الأعراض الإكتئابية بالحزن، والتشاوم والإثم أو تأنيب الضمير ، أصبح وعدم حب الذات لدى المستخدمين لشبكة الإنترنت يمكن من خلاتهم التنبؤ بإدمان الإنترنت الذي إنذار بالخطر على شبابنا في الوقت الراهن ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بإدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الذكور من خلال ضعف أو فقدانهم على مسايرة أصدقائهم وظهور الأعراض الإكتئابية على النحو التالي:

$$V1 = -46xV4 + 27xV2 - 77,94$$

جدول (٥)

إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان طالبات الجامعة للإنترنت في ضوء متغيري الإكتئاب والمساندة الاجتماعية ببعديها ، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديه

المتغير التابع	المتغير المستقل المؤثر	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودالاتها
إدمان الإنترنت V1	- الإكتئاب V2	٠,٥٧	٠,٣٢	٠,٤٣	**٦,٣٩
	- الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية V5	٠,٦٥	٠,٤٢	٠,٣٥	**٥,١٦
قيمة الثبات العام = ٦١,٦٨					

** دال مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٥) أنه :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين ارتفاع مستوى الإكتئاب والتنبؤ بارتفاع مستوى إدمان طالبات الجامعة للإنترنت.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين انخفاض الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية والتنبؤ بارتفاع مستوى إدمان طالبات الجامعة للإنترنت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما ارتفع مستوى الإكتئاب لدى طالبات الجامعة أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى إيمانهن للإنترنت، وقد يرجع ذلك إلى أن اتجاهات الطالبات الجامعيات نحو استخدام الإنترنت ايجابي، وخاصة طالبات الكليات العملية، اللاتي يتجهن أكثر من زميلاتهن من طالبات الكليات الإنسانية نحو استخدام الشبكة.

أما من جهة طبيعة الاستخدام فقد تبين أن الغالبية العظمى من الطالبات تستخدم الإنترنت بشكل غير منتظم، بمعنى أنه ليس هناك وقت محدد لاستخدام شبكة الإنترنت، مما يشير إلى أن هذا السلوك غير مخطط له، وربما يخضع لظروف الطالبة النفسية والاجتماعية والدراسية، وغالباً ما يكون لشغل وقت الفراغ أو إنجاز الواجبات الدراسية، ويعكس ذلك أن سلوك استخدام الإنترنت أصبح عادة نتيجة لانتشار ثقافة الكمبيوتر بين طالبات الكليات العلمية بصفة خاصة الأمر الذي يؤدي إلى نشأة بعض الآثار النفسية السلبية الناجمة عن استخدام الإنترنت إلى حد الإدمان، وتتمثل في الشعور بمزيد من العزلة والإكتئاب وفقدان المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة وهذا يتسق مع ما كشفت عنه دراسة كراوت وآخرين (Kraut & et al, 1998)

ومن ثم فإنه ينبغي الاهتمام بالطالبات واستخدامهن الإيجابي لشبكة الإنترنت، والعمل على توجيه الطالبات نحو الاستخدام الأمثل، ولفترات طويلة نسبياً استخدامها فعالاً لهذه التقنية مما يحقق لهم المزيد من التوافق الدراسي

ولكن من جانب آخر فإن استخدام الطالبات للإنترنت بصورة مفرطة وزائدة عن الحد يجعلهن أكثر تهديداً، والمساعدة للتعامل مع هذا التهديد، حيث أن هذه المساعدة مدركة فهي غير متاحة من خلال انخفاض العلاقات الاجتماعية سواء من قبل الأسرة أو الصديقات، فيعتبر ذلك عنصراً مهماً وأحد العوامل في المساعدة على تغلبهم على الآثار النفسية السلبية كالإكتئاب والعزلة الاجتماعية والانسحاب والانطواء.

ومما تقدم يتبين إمكانية التنبؤ بإدمان طالبات الجامعة لاستخدام شبكة الإنترنت من خلال ظهور الأعراض الإكتئابية كالشعور بالذنب والتشاؤم، هذا فضلاً عن فقدان مصادر المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أو الأصدقاء، وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بإدمان الإنترنت لدى طالبات الجامعة الإناث من خلال الأعراض الإكتئابية والدرجة الكلية للمساندة كما يلي :

$$V1 = 0,43xV2 + 0,35xV5 - 61,18$$

جدول (٦)

إمكانية التنبؤ بمستوى إدمان الإنترنت لدى العينة الكلية من طلاب الجامعة (ذكورا وإناثا معا) في ضوء متغيري الإكتئاب والمساندة الاجتماعية ببغديها ، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لديهم

المتغير التابع	المتغير المستقل المؤثر	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودالاتها
إدمان الإنترنت	- الإكتئاب V2	0,54	0,30	0,40	**٧,٩٩
V1	- الدرجة الكلية V5 للمساندة الاجتماعية	0,63	0,40	0,36	**٧,٢٠
قيمة الثابت العام		= ٦٥,٤٨			

** دال عند مستوى (٠,٠١)

ويوضح من جدول (٦) أنه :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين ارتفاع مستوى الإكتئاب والتنبؤ بارتفاع مستوى إدمان الإنترنت لدى العينة الكلية من طلاب الجامعة ذكورا وإناثا .

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية مستوى (٠,٠١) بين انخفاض الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية والتنبؤ بارتفاع مستوى إدمان الإنترنت لدى العينة الكلية من طلاب الجامعة ذكورا وإناثا . ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما ارتفع مستوى الإكتئاب لدى طلاب الجامعة من الجنسين ذكورا وإناثا أدى إلى ارتفاع مستوى إدمانهم للإنترنت، ويرجع ذلك إلى أن إدمان طلاب الجامعة الذكور والإناث على حد سواء لاستخدام شبكة الإنترنت قد يكون ناجما عن غياب المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة أو الأصدقاء التي تؤدي بدورها إلى المزيد من الإحساس والشعور بالأعراض الإكتئابية ومنها الشعور بالحزن والعقاب وعدم حب الذات ومشاعر الإثم لتأنيب الضمير وفقدان الاستمتاع ، واضطراب نمط الأكل وفقدان الشهية مما يترتب عليه فقدان الثقة بالنفس لدى هؤلاء الطلاب والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية، هذا إضافة إلى الإحساس بالعجز نتيجة الفشل الاجتماعي

وأكدت كثير من الدراسات وجود علاقة ارتباطية سلبية بين إعطاء الأهمية للأنشطة المهنية والاجتماعية والواقعية والأكاديمية التي تعمل على خفض استخدام الإنترنت، كما أوضحت النتائج أن جاذبية شبكة الإنترنت للمستخدمين من العينة الكلية من الطلاب والطالبات يؤدي بهم إلى الاستمرار في الاستخدام إلى حد الإدمان وذلك قد يكون راجعا إلى الآفة الشديدة بين المشتركين في شبكة الإنترنت

ذكورا وإناثا، وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث يستطيع المستخدم للشبكة ممارسة حرية التعبير، وانعدام القيود والضوابط ، هذا بالإضافة إلي القدرة على التغلب على المشكلات التي تواجه المشتركين في شبكة الإنترنت، وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بإدمان الإنترنت لدى العينة الكلية من الطلاب والطالبات بالمرحلة الجامعية من خلال ظهور الأعراض الإكثابية ، وانخفاض الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء على النحو التالي :

$$V1=0,4 \times V2+0,36 \times V5-65,48$$

والآن يمكننا أن نتساءل: ولكن ماذا يمكن عمله إزاء هذا النوع العصري من الإدمان؟ فقد وضعت الدراسات النفسية الحديثة خطوات لعلاج إدمان الإنترنت، يمكننا عرضها في الخطوات الآتية:

- ١- عمل العكس : ويقصد بذلك انه على مستخدم الإنترنت بصورة مفرطة وزائدة عن الحد أن يكسر روتين تعامله مع الإنترنت ، بمعنى إذا كان قد اعتاد استخدام الإنترنت بمجرد استيقاظه من النوم مباشرة ، فإن عليه ان يعكس هذا الروتين بالجلوس على الإنترنت في وقت المساء مثلا .. وهكذا .
- ٢- إيجاد مواقع خارجية: بمعنى أن يقوم المستخدم للإنترنت بضبط منبه للوقت بهدف تحديد وقت محدد للجلوس أمام الإنترنت وعندما يدق جرس المنبه فعليه إغلاق جهاز الكمبيوتر فوراً .
- ٣- تحديد وقت الاستخدام : يطلب من مدمن الإنترنت بوضع جدولاً أسبوعياً لاستخدام الإنترنت، والعمل على تقليل مساحة الوقت الذي تعود عليه من قبل بقدر الإمكان.
- ٤- الانضمام إلى مجموعات التأييد: ويعنى ذلك قضاء أوقات كثيرة مع الأسرة والأصدقاء، والقيام بالزيارات الاجتماعية في المناسبات المتنوعة حتى يمكن لمستخدم الإنترنت لدرجة الإدمان أن يتذوق طعم الحياة الحقيقية .
- ٥- الإقناع التام : بمعنى أن يجرب مدمن الإنترنت أن يكون أكثر قوة مع نفسه فعلى سبيل المثال إذا كنت مدمناً لجزء من الإنترنت كالمحادثات chatting فقم باستخدام باقي من أجزاء الإنترنت الأخرى فهذه إحدى طرق العلاج .
- ٦- تسجيل السلبيات : وفيها يقوم مدمن الإنترنت بإعداد عدد من البطاقات يكتب عليها خمس أو ست سلبيات لإستخدام الإنترنت بكثرة ، ثم يضعها بجوار جهاز الكمبيوتر وأنت جالس أمامه حتى يذكرك إذا ما اندمجت مع الإنترنت .
- ٧- إشراك الآخرين : إذا لم يستطيع مدمن الإنترنت أن يتغلب على مشكلته بمفرده ، فدع أحد أفراد أسرته أو أصدقائك كأن يذكرك بما واعدت به نفسك أو أن يصطحبك في رحلة خارجية مثلا لمجرد التغيير .

٨- إعداد بطاقات من أجل التذكير:

وفيه يقوم مستخدم الإنترنت بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكره بأهمية الوقت وبجوانب حياته الأخرى.

وتحتوى البطاقة على البنود الآتية:

- تحديد الوقت.

- ترتيب الأولويات.

- اكتشاف عالمك

- مشاركة أسرتك

- استمتاعك بإنجازك على الإنترنت

وفي النهاية فإن البحث في هذا المجال حديث الاهتمام ويفتح آفاقاً جديدة ، ويحتاج إلي دراسات كثيرة أوسع وأعمق بحيث تنطلق منها تصورات أو نماذج نظرية ، لتختبر واقعياً قبل أن توجه نحو التطبيقات العملية ، لذلك فمن المهم إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتلك التقنية الحديثة، لما لها من تطورات هائلة وتتضمن سلوكيات وأفكاراً جديدة .

التوصيات:

بعد عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها ، فقد خلص الباحثون إلي إلقاء الضوء على بعض آثار تلك التقنية الحديثة ألا وهي شبكة الإنترنت التي أثرت على العالم وأمدته بفوائد ومنافع عديدة نتيجة لاستخدام هذه الشبكة وعلى ذلك فلا يجب تجاهل هذه التقنية والعزوف عنها ، وإنما المطلوب مراعاة ما يأتي :

- ضرورة الترشيد والاستخدام المعتدل لشبكة الإنترنت، بهدف تحقيق أغراض محددة وواضحة .

- ضرورة وجود دور للرقابة الأسرية وتوجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل لشبكة الإنترنت.

- يجب وضع قواعد وضوابط ووسائل تكنولوجية حديثة لمراقبة المواقع الممنوعة والهدامة بحيث لا تمكن المستخدمين للشبكة من الدخول إليها.

- ينبغي تكثيف حملات التوعية وغرس السلوك الديني والتنشئة الاجتماعية في نفوس الشباب بحيث تمتنعهم من الاستخدامات الضارة لشبكة الإنترنت.

- التأكيد على أهمية دور الأسرة والمجتمع والجامعات في تنمية الوازع الديني والسلوك الأخلاقي في نفوس الشباب من خلال الحوار والمناقشة الهادفة التي تعمل على شغل أوقات الفراغ بصورة مثمرة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء لشباب بدلاً من تركهم فريسة لنشوء الأعراض الإكتئابية المتنوعة.

- ضرورة توجيه وإرشاد الشباب وخاصة مدمني الإنترنت بتعلم كيفية استبدال تصفح الإنترنت بالتمارين الرياضية وغيرها من الهوايات والأنشطة المتنوعة للاعتدال في استخدام الانترنت .

- تعويد الشباب المدمن لاستخدام شبكة الإنترنت بقبضاء الوقت المخصص لتصفح الإنترنت مع الأسرة، والأصدقاء ومساعدة الأسرة والأصدقاء له لتحقيق ذلك .
- ضرورة تدريب المستخدمين للإنترنت وخاصة الذكور وتوجيههم لتوضيح الإيجابيات والسلبيات
- ضرورة العمل على مقومات الرقابة الذاتية لمستخدمي الإنترنت ، الناجمة عن التعامل معها ، الأمل للإنترنت، وتوجيه الشباب نحو الاستخدام.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة تم اقتراح البحوث الآتية:

- اثر إدمان الانترنت علي اضطراب الانتباه والتحصيل لدي طلاب الجامعة.

- اثر إدمان الانترنت علي القيم والاتجاهات لدي طلاب الجامعة.

- قياس إدمان الانترنت وأثره علي العلاقات الأسرية.

قائمة المراجع

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠٠٢): اتجاهات طلبة الجامعة نحو الإنترنت واستخدامه في علاقتهما بالتحصيل الدراسي " دراسة مقارنة بين الجنسين)، مجلد ٣٠، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ص ص ٢٨٥-٣١٦.
- ٢- أحمد محمد صالح (٢٠٠١): هوس الإنترنت وتداعياتها الاجتماعية والسياسية، ع ٦١٥، كتاب الهلال، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
- ٣- الشناوي عبد المنعم الشناوي؛ عزت عبد الحميد محمد (١٩٩٦) : قلق الكمبيوتر وفعالية الذات في الكمبيوتر والتحصيل فيه لدى طلاب وطالبات الجامعة ، ع ٢٧ ، ج ١ ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ص ص ٩-٥٥.
- ٤- حسام الدين محمود غريب (٢٠٠١) : إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة عين شمس .
- ٥- عبد الفتاح مراد (١٩٩٩) : كيف تستخدم شبكة الإنترنت في البحث العلمي وإعداد الرسائل والأبحاث والمؤلفات ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- ٦- غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠): مقياس بيك الثاني للاكتئاب ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٧- فهد بن عبد الله الربيعة (١٩٩٧) : الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة: دراسة ميدانية ،مجلة علم النفس، ع ٤٣٤ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ص ص ٣٠-٤٩ .
- ٨- كريمة عبد المنعم مهدي (٢٠٠٤) : الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنترنت لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة)، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي ، جامعة الأزهر، ص ص ٢١-٢٣ .
- ٩- محمد عبد المطلب جاد؛ عبد الرؤوف السواح (٢٠٠٣) : إدمان الإنترنت ، حقيقته، وفروق تأثيره في الإكتئاب لدى عينة من مختلف المستويات التعليمية، المؤتمر العلمي الثانوي ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- ١٠- محمد محروس الشناوي ؛ محمد السيد عبد الرحمن: (١٩٩٤): المساندة الاجتماعية والصحية النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١١- منصور أحمد عبد المنعم ؛ صلاح عبد السميع عبد الرازق(٢٠٠٤): الكمبيوتر والوسائط المتعددة في المدارس ، ط١، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة .

١٢- نبيل السمالوطي (٢٠٠٤): التنمية ومجتمع المعلومات في العالم العربي، دراسات إسلامية، ع

١١٢، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، وزارة الأوقاف، القاهرة.

١٣- هبة بهي الدين ربيع (٢٠٠٣) : إيمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء

بعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية، مج ١٢، ع ٤، رابطة

الأخصائيين النفسيين المصرية (رائم) ، القاهرة، ص ص ٥٥٥-٥٨٠.

١٤- هيام محفوظ عبد المتعال (٢٠٠١): المساندة النفسية والاجتماعية والطمأنينة الانفعالية لدى

المسنين ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

15-American Psychiatric Association(1994):Diagnostic and Statistical
Manual of Mental Disorders,Fourth Ed., Washington ,D,C:A
PA.

16-Anderson,K.U.(2000):Internet use among College Students: An
Exploratory Study, PH .D Rensselaer Polytechnic Inst.,Tory,
N.Y, available :http: // WWW.Ander. K4@Rpi.edu

17-Bandura,A.(1991):Social Cognitive Theory of self-regulation,
Organizational Behavior and Human, Decision Processes,
vol.50,PP.248-287.

18-Bee,Helen,(1998):the Journey of Adulthood Macmillan Publishing
Company. New York.

19-Caplan,G.(1981).Mastery Of Stress .Psychological Aspects'American
Journal of Psychiatry, Vol(138),PP.30-55.

20-Chou,C.J. & Tyan,N.C.(1998):An Exploratory study of Internet
Addiction Usage Association For Educational Communication
and Technology Annual Meeting (St.lais,Mc,February8-22),
P.19.

21-Coles,E.M.(1982).Clinical Psychopathology: An Introduction, London:
Routledge & Kegan Paul.

22- David,I.(1999).The nature of internet addiction: Psychologic al factors
in compulsive internet use.Paper Presentation in the
meetings of American psychological Association , Boston,
Massachusetts, August ,P.20.

23-Dittmann,K.L.(2002):A Study of the relationship between Loneliness
and internet use among university students, Doctor of
Philosophy ,School of Education ,Andrews university.

24-Eastin,M.S. & Larose ,M.(2000) :Internet Self-Efficacy and The
Psychology of the Digital Divide, Journal of Computer-
Mediated Communication, Vol.6(1),PP.5-19,available
http://www.ascusc.org

25-Kraut,R;Patterson,M;Lundmark,V;Kiesler,S;Mukophadhyäy,

- T. & Scherlis, W. (1998): Internet Paradox: A social Technology that reduces Social involvement and Psychological well-being?, *American Psychologist*, vol. 53, PP 1017-1031
- 26-Goldberg, I. (1996): Internet Addiction Disorder (OnLine), Available <http://WWW.Physics.Wise-Edu/~Shalizi /internet-addictioncriteria.html>.
- 27-Larose, R., Eastin, M.S. & Gregg, J. (2001): Reformulating the internet paradox: social cognitive explanations of Internet use and depression, *Journal of On line Behavior*, Vol. 1(2), PP. 56-74. <http://www.behavior.net/JOB/V1n2/paradox.html>.
- 28-Lazarus, R.S. (1996): *Psychological Stress and the Coping Process* New York: McGraw-Hill.
- 29-Lin, S.T. & Tsai, C.C. (1999): Internet Addiction among high Schoolers in Taiwan, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (Boston, MA, August 20-24), P. 8.
- 30-Olson, M.V. (1999): The Internet Behavioral and Other impacts, available <http://www.apa.org/releases/internet.html>.
- 31-Pauchon, O. & Choi, E.J. (2002): Internet Addiction Survey, TC802 RESEARCH PROJECT, Sarah Cling wan-fang Ho, SPring, PP. 42-55.
- 32-Petrie, H. & Gunn, D. (1998): Internet addiction: The Effects of SEX, Age, Depression and Introversion, Paper Presented at the British Psychological Society Conference, London, 15 December, PP. 38-41.
- 33-Prociano, M, E. & Heller K. (1983): Measure of Perceived Social Support Groom Friends and From Family: three Validation Studies American, *Journal Of. Cummunity Psychology*, VOL. 11(1) PP.
- 34- Rainie, L & Kobut, A. (2000): Tracking Online Life: How women use the internet to cultivate relationships with family and friends, The Pew Internet & American life project, Washington, may 10.
- 35-Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000): The relationship of Internet use to depression and social Isolation among Adolescents, *Adolescence*, Vol. 35(138), PP. 237-42.
- 36-Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, E.P., Khosla, U.M. & Elroy, S.I. (2000): Psychiatric features of individuals With problematic internet use, *Journal of Affect Disorder*, vol. 57(13), PP. 267-320.
- 37- Shaw, L. & Gant, M. (2002): In defense of the internet: The Relationship between Internet Communication and

Depression, Loneliness, Self-esteem and Perceived social support Cyber Psychology and Behavior.Vol.5(2)pp.157-171

38-Tsai,C.C& Lin,S.T.(1999):An Analysis of Attitudes toward computer Networks and Internet Addiction ,Paper Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association 107th,Boston,MA, August20-24,P.g.

39-Whang,L.S;Lee,S.&Chang,G.(2003):Internet over-user's Psychological profiles: Behavior samplings analysis on internet addiction, Cyber Psychology and Behavior,Vol.6(2) I,PP.143-150 .

40-Young,K.S.(1996): Internet Addiction Survey.[Online] ,Available at [http:// www. Pitt.edu/, Ksy/ survey. Htm](http://www.Pitt.edu/Ksy/survey.Htm).

41-Young,K.S.&Rogers,R.C.(1998):he Relationship between Depression and Internet addiction, Cyber Psychology and Behavior, Vol. 1,PP.25-36.

42-Young, K.S.(1996): Internet Addiction: The Emergence of a new clinical disorder Paper presented at the 105th Annual Conventions of the American Psychological Association.

ملخص البحث

إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة
د/ عادل صلاح محمد غنايم
د/ عبد الفتاح رجب علي مطر
د/ محمد محمد عبد الهادي

الملخص باللغة العربية:

- هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الإكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، ودراسة التأثيرات المحتملة بين ثلم المتغيرات، ومدى إمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت لدي عينة الدراسة من خلال ظهور مشاعر المساندة الاجتماعية والأعراض الإكتئابية لديهم، وذلك علي مقياس اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) إعداد : الباحثين وقائمة بيك للاكتئاب ترجمة غريب عبد الفتاح ، ومقياس المساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة إعداد الباحثين تكونت العينة من (٣٠٠) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي ذكور وإناثا، وقد بلغ متوسط العمر ١٩،٤٦ عاماً .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يأتي:
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدمان للإنترنت والاكتئاب لدي طلاب الجامعة ذكورا وإناثا.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت ويعدي المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والأسرة ، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة ذكورا وإناثا.
 - وجود فوق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة من الجنسين (ذكورا وإناثا) في إدمان الإنترنت وذلك لصالح الإناث.
 - إمكانية التنبأ بإدمان الإنترنت من خلال انخفاض مشاعر المساندة الاجتماعية، وارتفاع الأعراض الإكتئابية لدي عينة الدراسة .
- وقد فسر الباحثون النتائج، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وقدم الباحثون خطوات لعلاج إدمان الإنترنت، وخرجوا ببعض التوصيات.

المخلص باللغة الإنجليزية:

Internet addiction and its relationship with depression , Social Support for University Students

Dr : Abed EL Fattah . R. Matar

Dr: Adel S . M . Ghanaïem

Dr: Mohammed M. Abed EL Hadey

Abstract:

The present Study explores the relationship between internet addiction and depression , Social Support With males and females University Student .

The results Shows: The Positive Correlation between internet addiction and depression for males, and females University Students.

The negative Correlation between internet addiction and Social Support for males and females University Students,

A significant difference has been found in internet addiction between and females.

The findings Were discussed in terms of theory and research's findings.