الإفراط في استخدام الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب النفسي "طالبات كلية التربية بالعجيلات إنموذجاً"

عائدة فتحي أبومهدي
كلية التربية، جامعة الزاوية
aidafathi07@gmail.com

الملخص

الإستخدام المفرط وغير المنظم قد يؤدي إلى سلوك إدماني، يتميز بفقدان السيطرة والانشغال بالعالم الافتراضي على حساب الواقع. ارتبط هذا الإفراط في إستخدام الإنترنت في العديد من الدراسات بظهور أعراض الإكتئاب النفسي. من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية في العجيلات. تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي والتعرف على مستوى الإفراط والكشف عن العلاقة الإرتباطية الدالة إحصائياً بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي. لا توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الإكتئاب النفسي بين تخصصي رياض الأطفال وعلم النفس، التعرف عن الفروق الدلالية الإحصائية تبعا للسنة الدراسية. تَمّ إستخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لوصف الظاهرتين وقياس درجه الإرتباط بينهما– تَمّ إختيار عينة عشوائية بسيطة تكونت من (98) طالبه من قسمين رياض الأطفال وعلم النفس بكلية التربية –العجيلات من مجتمع الدراسة وتم الإعتماد على مقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت من إعداد بشري إسماعيل ارنبوط (2007) ومقياس الإكتئاب النفسي من بيك الاكتئاب والصورة المعربة من قبل غريب عبد الفتاح غريب (2000) ،كانت نتائج على النحو مستوى الإفراط في إستخدام الإنترنت لدى العينة متوسط، مما يشير إلى وجود إعتماد معتدل على الإنترنت قد يتطور إلى إدمان أعلى في حال غياب التوجيه أو التنظيم. مستوى الإكتئاب النفسي لدى العينة متوسط، مما يدل على وجود أعراض اكتئابية تستدعي المتابعة النفسية، خصوصًا مع الضغوط الإجتماعية والأكاديمية. توجد علاقة طردية قوية ودالة إحصائيًا بين الإفراطً في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي؛ فكلما زاد الإفراط في إستخدام الإنترنت، زادت درجة الإكتئاب. لا توجد فروق دالة إحصائيًا في الإفراط في استخدام الإنترنت أو الإكتئاب تعزى إلى السنة الدراسية ويُفسر ذلك بأن أنماط إستخدام الإنترنت والضغوط النفسية متقاربة بين الطلبة في جميع المراحل الدراسية

الكلمات المفتاحية: الافراط في إستخدام الإنترنت، الإفراط الإلكتروني، الإكتئاب النفسي، طالبات الجامعة، كلية التربية العجيلات، الصحة النفسية.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

Abstract

Excessive and unregulated internet use can lead to addictive behavior, characterized by a loss of control and preoccupation with the virtual world at the expense of reality. This excessive internet use has been linked in numerous studies to the emergence of symptoms of depression. Therefore, this study seeks to examine the relationship between excessive internet use and depression among female students at the College of Education in Ajilat. The study aims to identify the relationship between excessive internet use and depression, determine the level of overuse, and reveal a statistically significant correlation between excessive internet use and depression . There are no statistically significant differences in the level of depression between kindergarten and psychology majors. Identify statistically significant differences based on academic age.

The descriptive analytical approach was used for its suitability for describing the two phenomena and measuring the degree of correlation between them. A simple random sample of (98) female students from the Kindergarten and Psychology departments at the College of Education - Ajilat was selected from the study population. The Internet Overuse Scale, prepared by Bushra Ismail Arnabut (2007), and the Beck Depression Scale, an Arabicized version by Gharib Abdel Fattah Gharib (2000), were used. The results were as follows:The level of Internet overuse among the sample was average, indicating a moderate dependence on the internet that could develop into a more severe addiction in the absence of guidance or regulation. The level of depression among the sample was average, indicating the presence of depressive symptoms that warrant psychological follow-up, especially given social and academic pressures. There is a strong, statistically significant, direct relationship between Internet overuse and depression; the greater the Internet overuse, the greater the degree of depression. There were no statistically significant differences in internet overuse or depression attributable to academic year. This is explained by the fact that internet use patterns and psychological stress are similar among students at all academic levels.

Keywords: Internet overuse, cyberbullying, depression, university students, College of Education Ajilat , mental health

المقدمة:

يشهد العالم اليوم تطوراً تكنولوجياً متسارعاً جعل وسائل التواصل الإجتماعي وخاصة الإنترنت كوسيلة أساسية في التعليم، والتواصل، والترفيه، والبحث عن المعلومات. وقد أصبح إستخدام الإنترنت ضرورة من ضرورات الدراسة الجامعية. ومع ذلك، فإن الإستخدام المفرط وغير المنظم لهذه الوسيلة قد يؤدي إلى الإفراط على الإنترنت، وهو سلوك يتسم بفقدان السيطرة على الإستخدام، والإنشغال الدائم بالعالم الإفتراضي على حساب الحياة الواقعية.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

ويعد هذا النوع من الإفراط من القضايا النفسية والإجتماعية الحديثة التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية للإنسان، حيث إرتبط في العديد من الحالات بظهور أعراض الإكتئاب النفسي مثل الحزن المستمر، وفقدان الإهتمام، والعزلة، وضعف الدافعية نحو الدراسة والحياة العامة.

مشكلة الدراسة:

إنّ زيادة إنشغال الطلاب بهواتفهم وإتصالهم بالإنترنت يؤدي إلى زيادة مشكلات الإكتئاب النفسي تدني التحصيل الدراسي والشعور بالوحدة وغيرها من المشكلات لأن إفراط في إستخدام الإنترنت يؤثر على الصحة النفسية فان الدراسة تسعى للتعرف على طبيعية العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي لدي عينة من طالبات كلية التربية العجيلات وبناء على ذلك نتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي ما نوع العلاقة بين الإفراط في إستخدام الانترنت والإكتئاب النفسي لدي طالبات كلية التربية العجيلات؟

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الإفراط على الإنترنت لدي طالبات كلية التربية العجيلات؟
2. ما مستوى الإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية العجيلات؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي؟
4. هل هناك دلالة إحصائية في مستوى الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي وأبعاده لدى طالبات كلية التربية العجيلات تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟

أهمية الدراسة:

تشمل هذه الدراسة على الأهمية النظرية والتطبيقية حسب رأي الباحثة

الاهمية النظرية:

1- تسهم هذه الدراسة في توضيح العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي من منطور علم النفس مما يثري الجانب النظري المرتبط بالسلوكيات الإفراطية.

2- تساعد في فهم طبيعية السلوك الإدماني الناتج عن الإستخدام المفرط للإنترنت وإنعكاساته النفسية السلبية لا سيما ظهور أعراض الإكتئاب النفسي.

الاهمية التطبيقية:

1- تقِدّم الدراسة نتائج يمكن الإستفادة منها في تصميم برامج توعوية تهدف إلى الحد من الإفراط في إستخدام الإنترنت والوقاية من أثارة النفسية السلبية.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

2- تساعد هذه الدراسة المختصين في الصحة النفسية على التطور في إستراتيجيات علاجية للأشخاص الذين يعانون من الإكتئاب النفسي المرتبط بإستخدام الإنترنت بصورة زائدة.

اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية العجيلات.

1- التعرف على مستوى الإفراط في إستخدام الإنترنت لدى طالبات كلية التربية العجيلات.

2- التعرف على مستوى الإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية العجيلات .

3- الكشف عن العلاقة الإرتباطية الدالة إحصائياً عند المستوى بين إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية العجيلات.

4- التعرف على مستوى الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي لدى طالبات كلية التربية العجيلات تبعاً للسنة الدراسية.

أولاً: مصطلحات الدراسة

أولاً: الإفراط

الإفراط في اللغة: الإفراط في اللغة من فعل فرّط يعني التجاوز في الحد أو زيادة على القدر المطلوب. بحيث يتحول من الإعتدال إلى الغلو أو الزيادة المفرطة. وهو ضد التقصير أي أن كلاهما إنحراف عن الوسطية والإعتدال.[1]

ويعرف الإفراط إصطلاحاً: هو تجاوز حد الإعتدال في السلوك أو القول أو الفعل بحيث يخرج عن التوازن المطلوب إلى الغلو أو الزيادة المفرطة، وهو ضد التقصير أي أن كلاهما إنحراف عن الوسطية والإعتدال.[2]

ويعرف ابن تيمية العالم الاسلامي الإفراط والتفريط في إطار "الوسطية" التي تميز بها الأمة الإسلامية، فالإفراط هو مجاوزة الحد المشروع في الدين بالزيادة، هم الغالون الذين يخرجون عن السنة والجماعة بتشديداتهم وزياداتهم في الدين ما لم يأذن به الله، مما يؤدي إلى التنطع والغلو. [3]

ويعرفه أرسطو: بأن المفهوم الأساسي للإفراط في نظريته الأخلاقية المعروفة "الفضيلة كوسط" فالإفراط (Excess). يقع في الوسط بين رذيلتي الإفراط (التهور) والتفريط (الجبن)، الإفراط هو تجاوز الحد المعقول والطبيعي في لفعل أو الشعور. [4] وتعرفه الباحثة بأنه الزيادة المفرطة أو المبالغة في أداء سلوك معين أو ممارسة نشاط محدد إلى درجة تتجاوز الحد الطبيعي أو المقبول إجتماعياً أو تربوياً، بحيث يترتب على ذلك آثار سلبية على الفرد في الجوانب النفسية أو الاجتماعية أو السلوكية.

ثانياً: الإنترنت

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

يعرف الإنترنت من الناحية اللغوية بانه: كلمة مشتقة من شبكة المعلومات الدولية وإختصار للإسم الإنجليزي يطلق علية عدة تسميات منها الشبكة او الشبكة العالمية او الشبكة العنكبوت او الطريق الإلكتروني السريع للمعلومات.[5]

كما يُعرَف الإنترنت من الناحية الإصطلاحية: بانه: عبارة عن شبكة حاسوبية عملاقة تتكون من شبكات أصغر، حيث يمكن لأي شخص متصل بالإنترنت ان يتجول في هذه الشبكة وان يتحصل علي جميع المعلومات المتوفرة ضمن هذه الشبكة.[6] تعرف الباحثة الإنترنت بانه: عبارة عن شبكة تكنولوجية بسيطة وغير معقدة، تقدم الإتصال المباشرة مع الأخرين عن طريق الهواتف المحمولة أو جهاز الحاسوب الذي يقوم بعملية إرسال الرسائل واستقبالها.

ثالثاً: الإكتئاب النفسي

يُعرَّف الإكتئاب النفسي من الناحية اللغوية بأنه: تعني الكآبة، وهي الإنكسار من الحزن، كيب يكاب كابا وكابة وكابة وكابة، واكتئاب اكتئابا وفي الحديث: اعود بك المنقلب، الكآبة: تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، ويقال: ما اكابك والكآبة الحزن الشديد واكاب: دخل في الكآبة، واكاب وقع في هلكة. [7]ويُعرَّف الإكتئاب النفسي من الناحية الإصطلاحية بأنه: حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف الخزنة الأليمة وتعبر عن الشي المفقود ان كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنة.[8] ويعرَفه أرون بيك بانة: حالة إنفعالية تتضمن تغيراً محدداً في المزاج مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة، ومفهوما سالباً عن الذات مع توبيخ الذات تحقيرها ولومها، ووجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة الهروب الإختفاء والموت. [9] عرَفَه أحمد عكاشة" بانه: يبدا بأعراض بسيطة تتدرج في الشدة ان لم تتعالج، ويشكو منها الفرد أولا من فقدان قدرته على التمتع بالحياة مع إنكسار النفس وهبوط الروح المعنوية ثم شعور بتغير لون الحياة ويبدأ في التساؤل عن أهميتها، ويعيش في اليأس فقدان الأمل وشعوره بأوهام مرضية، المعاناة من بعض الأفكار الإنتحارية. [10]

كما تعرف الباحثة الإكتئاب النفسي إجرائيا بأنه: شعور بالحزن واللامبالاة وصعوبة في التفكير، وأفكار ترتبط بانعدام التقه وإتهام الذات، والنظرة السلبية للذات للأخرين وإلى المستقبل، وقد تكون رد فعل الأحداث معينة في حياة الطالب.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: إقتصرت على دراسة العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي– **الحدود البشرية:** طالبات كلية التربية العجيلات. – **الحدود المكانية:** كلية التربية العجيلات – جامعة الزاوية – **الحدود الزمنية:** 2025.

منهج الدراسة:

يُعرَّف منهج الدراسة بانة: الوسيلة والطريقة التي يعتمد عليها الباحث لإنجاز بحثه وتحقيق هدفة أو أهدافه التي عمد إلى تحديدها مسبقا[11] ويعرف المنهج الوصفي بأنه: المنهج الذي يهتم بدراسة الظاهرة كما هي موجود في الواقع ووصفها وصفا دقيقا من

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

غير التدخل من قبل الباحث في التأثير على أسباب وعوامل هذه الظاهر ودراسة العلاقة بين المتغيرات حيث أنه يرتبط بالمشكلات المتعلقة بالمحاولات الإنسانية والإجتماعية عن طريق إخضاعها للدراسة الدقيقة. [12]

أشكال الإستخدام المفرط للإنترنت:

إنَّ الإفراط في الإنترنت مصطلح كبير ويشمل مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع، يشير (هتردي Hardy) إن أكثر المواقع جذباً لمستخدمي الإنترنت هي حجرات المحادثة "الجات" حيث تستحوذ على 35% في الوقت الذي يقضيه الناس على النت يليها جماعات الإخبار 15% من الوقت على النت ويليها البحث في شبكة الويب ويستغرق 7% من الوقت بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط 2% من الوقت المنقضي على الإنترنت.[13]

أسباب الإستخدام المفرط للإنترنت:

1- الإفتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

2- يحاول الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية.[14]

أعراض الإكتئاب النفسي [15]:

1- الشعور المسنمر بالحزن والكآبة واليأس.

2- فقدان الإهتمام أو المتعة بالأنشطة اليومية.

3- إضطرابات النوم (الأرق أو النوم الزائد)

4- ضعف التركيز وصعوبة التفكير وإتخاذ القرار.

5- الشعور بالذنب وإنخفاض تقدير الذات.

أسباب الإكتئاب النفسي:

تعددت أسباب الإكتئاب النفسي لتشمل [16]:

1- عوامل بيولوجية مثل إختلال النواقل العصبية (كالسيروتونين).

2- عوامل نفسية كالصدمات الإنفعالية وفقدان الأحبة.

3- عوامل إجتماعية مثل العزلة والبطالة وضعف الدعم الاجتماعي.

الدراسات سابقة مرتبطة بالإفراط في إستخدام الإنترنت:

أولا: الدراسات المحلية

1- دراسة (سهير جودر ، 2022) الاكاديمية الليبية جنزور، ليبيا: بعنوان(الإدمان على الإنرنت وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية بمدينة العجيلات) وقد هدفت الدراسة الي التعرف على مستوي الإفراط في إستخدام الإنترنت ومستوي

الوحدة النفسية، وإستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عشوائية مكونه من (221) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بمدينة العجيلات، وكانت ادوات الدراسة كالتالي: مقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت من اعداد:(بشري اسماعيل ارنوط، 2007) ومقياس الوحدة النفسية اعداد:(راسيل 1996) ترجمة (مريم مراكش، 2014)، وتوصلت الي النتائج التالية:

– ان مستوي الإفراط في إستخدام الإنترنت ومستوى الشعور بالوحدة النفسية متوسط.

_ وجود علاقة إرتباطية عكسية ضعيفة داله إحصائية بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية.

2– دراسة (سجي الدوكالي، 2024) الاكاديمية الليبية جنزور، ليبيا:

بعنوان (إدمان التصفح الانترنت وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدي طلاب كلية التربية – ابوعيسي بجامعة الزاوية)

وهدفت الدراسة الي التعرف **على** مستوى إفراط تصفح **الانترنت** ومستوى الاكتئاب النفسي، أستخدمت المنهج الوصفي التحليلي علي عينة عشوائية الطبقية مكونة من (265) طالبة، وكانت ادوات كالتالي: مقياس الإفراط في تصفح الإنترنت اعداد: (بشري اسماعيل ارنبوط 2007) ومقياس بيك للاكتئاب النفسي (تعريب غريب عبد الفتاح غريب 2000)، توصلت الي النتائج الاتية:

– ان مستوي افراط تصفح الانترنت منخفض لدي طالبات كلية التربية ابو عيسى بجامعة الزاوية.

– ان مستوى الاكتئاب النفسي منخفض لدى طالبات كلية التربية ابو عيسى الزاوية.

– وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة احصائيا عند مستوى اقل معنوية (0.05) بين الإفراط في تصفح الانترنت ازداد مستوى الاكتئاب النفسي.

2– دراسة (سمية دريسي، 2018) جامعه قاصدي مرباح – ورقلة – جزائر: بعنوان (عدم تحمل اللايقين وعلاقته باستجابتي القلق والاكتئاب لدي الطلبة الجامعيين)

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة درجة كل من عدم تحمل اللايقين وبين درجتي القلق والاكتئاب، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة مكونه من (50) طالبا وطالبة، واستخدمت مقياس عدم التحمل اللايقين 2009 مقياس القلق والاكتئاب اعداد: (محمد خليل، 1995)، وقد توصلت إلى النتائج التالية:

– إنخفاض عدم تحمل الايقيين لدى الطلبة الجامعيين.

– لا توجد فروق دالة إحصائيا درجة عدم تحمل اللايقيق في العينة، بإختلاف الجنس والسن المستوى التعليمي والوضع الاجتماعي.

– انخفاض استجابتي القلق والاكتئاب في العينة.

أوجه التشابه بين الدراسات الحالية والسابقة:

1– تلتقي بعض الدراسات السابقة مع الدراسات السابقة في تناول الشريحة، وهم طلبة الجامعات.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

2- كذلك تلتقي أغلب الدراسات مع الدراسة الحالية في اختيار المنهج الوصفي، الذي يوضح العلاقة بين المتغيرات الدراسة ويصف الظاهر المدروسة.

3- كما أنها تلتقي مع الدراسة الحالية في طريقة إختيار العينة العشوائية

أوجه الإختلاف بين الدراسات الحالية السابقة:

1- من حيث حجم العينة من حيث العدد

2- من حيث الأدوات المستخدمة من قبل الباحثين من دراسة إلى أخرى تبعاً لطبيعة الأهداف لكل منها.

3- ومن حيث المقاييس المستخدمة من أصحاب الدراسات نفسها.

الأساليب والمعالجات الإحصائية:

إستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)الحاسوبي، في تحليل البيانات واستخراج النتائج بعد ان تم تفريغ بيانات الاستبيان المتحصل عليها من عينة الدارسة، وإستخدم الأدوات الإحصائية التالية:

1- إختبارات لعينتين مرتبطتين لمعرفة صدق الاداة (المقارنة الطرفية)

2- إختبار معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient)لمعرفة ثبات الاداة

3-المتوسط الحسابي للإنحراف المعياري والتوازن النسبي.

أولاً: صدق أداة الدراسة الاستبانة

يقصد بصدق الإستبانة أن تقيس أسئلة الاستبانة ما وضعت لقياسه وثم بالتأكد من صدق الإستبانة بطريقتين ولغرض قياس ثبات أداة الدراسة فقد تم توزيع عدد 20 نسخة منها، وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك عن طريق المقارنة الطرفية للصدق وإستخراج إختبار ألفا كرونباخ (α) الثبات:

أولا: صدق أداة الدراسة

المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): وهو حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (27% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (27 % من القيم العليا) لجميع مقاييس الدراسة، وجاءت النتائج لكل مقياس من مقياس الدراسة كما يلي:

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

جدول رقم (1) **نتائج اختبارات للمقارنة الطرفية**

	27% من القيم الدنيا		27% من القيم العليا		قيمة اختبار (ت) المحسوبة	قيمة مستوى المعنوية المشاهدة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الافراط في استخدام الانترنت	1.70	0.187	2.18	0.038	7.217	0.001 دال إحصائيا
الاكتئاب	1.29	0.383	2.28	0.036	6.822	0.001 دال إحصائيا

يتضح من الجدول رقم (1) إن قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لعبارات مقياس الإفراط في استخدام الانترنت ومقياس الإكتئاب النفسي هي (7.217 – 6.822) كانت أكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي (2.106)، وإن قيمة مستوى المعنوية المقابلة لها أقل من (0.05) مستوى المعنوية المعتمد في الدراسة وعليه يمكن القول انه توجد دالة إحصائيا بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لعبارات المقياس.

ثبات أداة الدراسة: يقصد بثبات أداة جمع البيانات دقتها واتساقها بمعنى إن تعطي أداة جمع البيانات النتائج نفسها إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة وتم استخدام الفا كرونباخ للثبات.

جدول رقم (2) نتائج اختبار كرونباخ ألفا

المقاييس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ (الثبات)
الافراط في استخدام الانترنت	40	0.713
الاكتئاب	21	0.853

يتضح من الجدول السابق رقم (2) إن معامل ثبات لعبارات مقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت يساوي (0.713) تعتبر هذه قيمة ممتازة لأنها أكبر من 0.7، ومعامل الثبات لمقياس الإكتئاب النفسي (0.853) تعتبر قيمة ممتازة لأنها أكبر 0.8. وبذلك يكون قد تأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة مما يجعلها على ثقة بصحة المقياس صلاحيته لتحليل النتائج والإجابة على فرضيات أو تساؤلات الدراسة.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

أولا: تحليل المعلومات الأولية

1. **الصف الدراسي: في** الجدول رقم (3) تبين لتوزيع مفردات مجتمع الدراسة حسب الصف الدراسي.

جدول رقم (3) يوضح فيها نسب وتكرار البيانات الاولي الصف الدراسي

الصف الدراسي	التكرار	النسبة
السنة الأولى	29	%29.6
السنة الثانية	21	%21.4
السنة الثالثة	27	%27.6
السنة الرابعة	21	%21.4
المجموع	98	%100

يتضح من الجدول رقم (3) أن نسبة الأعلى كانت من اللذين يدرسون في السنة الاولى بلغت 29.60%، ويليها نسبة اللذين في السنة الثالثة بلغة 27.60%، والاقل اللذين يدرسون في السنة الثانية والسنة الرابعة نسبة كل منهم 21.40%.

إجابة تساؤلات الدراسة

أوزان مقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت

بعد تجميع إستمارات الإستبيان الموزعة تم إستخدام الطريقة الرقمية في ترميز البيانات الخاصة ترميز الإجابات المتعلقة المقياس ليكرث الثلاثي وهي (لا تنطبق إطلاقا=1/ تنطبق الى حد ما =2 / تنطبق= 3)

وتم حساب المدى (3-1=2)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس لثلاث مستويات للحصول على طول الخلية أي (3/2 = 0.67) بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (وبداية المقياس وهي الواحد) وهكذا أصبح طول الخلية كما في الجدول التالي (4):

جدول رقم (4)

المستوى	منخفضة	متوسطة	مرتفعة
المتوسط المرجح	من 1 إلى 1.67	من 1.67 إلى 2.34	من 2.34 إلى 3

<u>أوزان مقياس الإكتئاب النفسي</u>

بعد تجميع إستمارات الإستبيان الموزعة تم إستخدام الطريقة الرقمية في ترميز البيانات الخاصة ترميز الإجابات المتعلقة المقياس ليكرث الخماسي (أبدا =0 / نادرا =1 / غالبا=2/ دائما =4) .

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

تم حساب المدى (3−0=3)، ثم تقسيمه على عدد خلايا المقياس لثلاث مستويات للحصول على طول الخلية أي (3/3 = 1) بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (وبداية المقياس وهي الصفر) وهكذا أصبح طول الخلية كما في الجدول (5) التالي:

جدول رقم (5)

المستوى	منخفضة	متوسطة	مرتفعة
المتوسط المرجح	من 0 إلى 1	من 1.1 إلى 2	من 2.1 إلى 3

السؤال الاول: ما مستوى الافراط في استخدام الانترنت لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على التساؤل تم إستخدام المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي حيث وجاء النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
98	2.06	0.069	%68.7	متوسطة

يُظهر الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لمستوى الإفراط في إستخدام الإنترنت لدى أفراد عينة الدراسة بلغ (2.06) من أصل مقياس يتراوح ين (1 إلى 3)، وهو ما يعكس درجة متوسطة من الإدمان، وذلك بحسب الوزن النسبي البالغ(68.7%) . وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى متوسط من الإعتمادية على الإنترنت، وهي نتيجة تستدعي الانتباه، إذ أن المستوى المتوسط قد يكون مؤشراً على بدايات الإرتباط السلوكي المتكرر المرتبط بإستخدام الإنترنت، والذي قد يتطور لاحقًا إلى مستويات أعلى من الإدمان في حال غياب تدخل أو تنظيم للسلوك.

السؤال الثاني: ما مستوى الإكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على التساؤل تم إستخدام المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوزن النسبي وجاء النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الاكتئاب النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الدرجة
98	2.09	0.134	%69.7	متوسطة

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

يُظهر الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لمستوى الإكتئاب النفسي بين أفراد العينة بلغ (2.09)، وهو ما يقابل وزنًا نسبيًا مقداره (69.7%)، ويقع ضمن الفئة التصنيفية "المتوسطة". يشير هذا إلى أن المشاركين في الدراسة يعانون من أعراض إكتئابيه بدرجة متوسطة، وهي حالة تستدعي الاهتمام والرصد، خصوصًا إذا ترافقت مع عوامل ضاغطة نفسية أو اجتماعية.

السؤال الثالث: هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإفراط في إستخدام الانترنت والإكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة؟

لمعرفة إذا ما كان هناك علاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي عينة الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson's Coefficient والجدول رقم (8) يوضح نتائج هذا السؤال بالتفصيل :

جدول (8) يبين العلاقة بين الرضا الوظيفي و دافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة ككل

	الاكتئاب		
	حجم العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الإفراط في إستخدام الانترنت	98	0.617	0.000 (دال احصائياً)

تشير نتائج الجدول إلى أن قيمة معامل الارتباط (r = 0.617) تعكس علاقة ارتباطية طردية قوية بين الإفراط في إستخدام الإنترنت ومستوى الإكتئاب النفسي. ويعني ذلك أنه كلما ارتفعت درجة الإفراط في إستخدام الإنترنت، زاد معها مستوى الشعور بالإكتئاب النفسي لدى أفراد العينة، وهذا الإرتباط دالًا إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.000)، وهو أقل من الحد المعتمد في الدراسات النفسية والإجتماعية (0.05)، مما يشير إلى أن العلاقة بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب النفسي ليست ناتجة عن الصدفة، بل هي علاقة موثوقة إحصائيًا.

تعكس هذه النتائج وجود إرتباط جوهري بين السلوك الإفراطي المرتبط بإستخدام الإنترنت والمشكلات النفسية مثل الإكتئاب النفسي. وقد يعود ذلك إلى أن الإفراط في استخدام الإنترنت قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، وانخفاض التفاعل الواقعي، وقلة ممارسة الأنشطة الصحية، وكلها عوامل ترتبط ارتباطًا وثيقًا بظهور أعراض الاكتئاب.

السؤال الالرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05 ≥) في مستوى الإكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السنة الدراسية؟

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة طبقًا إلى اختلاف متغير السنة الدراسية لتوضيح الدلالة إستخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول(9) التالي:

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

جدول (9) يبين الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السنة الدراسية

المحور	السنوات	العدد	المتوسط	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة P-Value	مستوى الدلالة
الإفراط في استخدام الإنترنت	السنة الاولى	29	2.08	بين المجموعات	0.024	4	0.008	1.694	0.174	غير دال عند 0.05
	السنة الثانية	21	2.07	داخل المجموعات	0.448 0.472	94	0.005			
	السنة الثالثة	27	2.05							
	السنة الرابعة	21	2.04	المجموع	0.014	97				
الاكتئاب	السنة الاولى	29	2.10	بين المجموعات	1.724	4	0.005	0.257	0.856	غير دال عند 0.05
	السنة الثانية	21	2.07	داخل المجموعات	1.738 .024	94	0.018			
	السنة الثالثة	27	2.08							
	السنة الرابعة	21	2.09	المجموع	.4480	97				

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي إلى أن قيمة (ف) المحسوبة لكل من مقياس الإفراط في إستخدام الإنترنت (F = 1.694) ومقياس الاكتئاب (F = 0.257) هي أقل من القيمة الجدولية (F-table = 2.42) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجات حرية (4، 94). كما أن مستويات الدلالة (0.174 للإدمان و0.856 للإكتئاب) أعلى من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة، وهذا يبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الافراط في استخدام الإنترنت أو الإكتئاب النفسي تعزى إلى

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

إختلاف السنة الدراسية. وهذا يعني أن سنة الدراسة لا تؤثر بشكل ملحوظ على مستوى الإفراط أو الشعور بالإكتئاب النفسي بين أفراد العينة.

قد يُعزى غياب الفروق إلى أن التحديات النفسية وسلوكيات إستخدام الإنترنت أصبحت منتشرة بشكل متقارب بين طلاب الجامعات، بغض النظر عن المرحلة الدراسية. وقد يعكس ذلك توحد الضغوط الأكاديمية والبيئة الاجتماعية التي يعيشها الطلبة في مختلف السنوات الدراسية.

نتائج الدراسة:

من خلال دراسة الباحثة لهذه الظاهرة توصلت إلى النتائج التالية:

1- توجد علاقة طردية بين الإفراط في إستخدام الإنترنت والإكتئاب، فكلما زاد الإفراط في إستخدام الإنترنت زادت درجة الإكتئاب.

2- مستوى الإكتئاب النفسي لدى العينة متوسط، مما يدل على وجود أعراض إكتئابية تستدعي المتابعة النفسية، خصوصاً مع الضغوط الاجتماعية والأكاديمية.

3- توجد علاقة طردية قوية بين ودالة إحصائياً بين الإفراط في إستخدام الإنترنت، زادت درجة الإكتئاب.

4- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإفراط في إستخدام الإنترنت أو الإكتئاب النفسي تعزى إلى السنة الدراسية ويفسر ذلك بأن أنماط إستخدام الإنترنت والضغوط النفسية متقاربة بين الطلبة في جميع المراحل الدراسية.

التوصيات:

1. تصميم برامج توعوية موجهة لطلاب الجامعات لتعزيز الإستخدام الإيجابي والمسؤول للإنترنت، مع التركيز على تقنيات تنظيم الوقت وتجنب الإستخدام المفرط الذي قد يؤدي إلى الإفراط.
2. تفعيل خدمات الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي داخل البيئة الجامعية، خصوصًا أن نتائج الدراسة أظهرت مستويات متوسطة من الإكتئاب النفسي بين الطالبات، وهو ما يستدعي تدخلاً مبكرًا للوقاية والعلاج.
3. تعويد الطالبات على البحث عن المعلومات في الكتب المطبوعة حتى يتم الرجوع إليها والتحقق منها.
4. نشر الوعي المعرفي بحيث لا يتم الإعتماد على الإنترنت كوسيلة وحيدة للحصول على المعلومات.

المراجع:

[1] الحرجاني: علي بن محمد بن علي، التعريفات تحقيق: إبراهيم الابياري، دار الكتاب العربي، بيروت، ط1، 1085، 21.

[2] علي بن محمد بن علي، التعريفات تحقيق: إبراهيم الأبياري، دار الكتاب العربي، ط1 1985، 21.

[3] مجمع الفتاوي، تقي الدين أحمد بن عبدالحليم بن تيمية الحراني، المجلد10، مجمع الملك فهد للطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، 1995، 301.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا

[4] أرسطو، الأخلاق النيقوماخية، دار النشر Oxford University Press، المجلد الثاني، 2009، 44.

[5] عبد الملك ردمان الدناني، الوظيفية الاعلامية لشبكة الانترنت دار الفجر للنشر والتوزيع القاهر، مصر، 2003.

[6] مراد شلباية، ماهر جابر، اخرون، مقدمة الي الانترنت، دار المسيرة التوزيع، الاردن، عمان، 2010.

[7] ابن المنظور، لسان العرب، دار صادر للنشر والطباعة، بيروت، لبنان، 2004.

[8] حامد عبدالسلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط4، القاهر، مصر،2005.

[9] اديب محمد الخالدي، علم النفس الاكلينكي (المرضي) الفحص والعلاج، دار وائل للنشر عمان، الاردن، 2006.

[10] احمد محمود عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مكتبة لانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2003.

[11] عامر قنديلجي، البحث العلمي استخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، دار اليازوري، عمان، الاردن،2002، 42.

[12] سهيل رزق دياب، مناهج البحث العلمي، غزة ، فلسطين، 2003، 83.

[13] بشرى إسماعيل الأرناؤوط، 2007، إدمان الإنترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

[14] عبدالرحمن سيد سليمان "2015"، علم النفس المرضي(الإضطرابات النفسية والعقلية)، القاهرة: دار الفكر العربي، 251-255.

[15] صالح أبوجادو "2010"، علم النفس المرضي المعاصر (تشخيص الإضطرابات النفسية والعقلية)، عمان، دار المسيرة، 198-199.

حقوق الطبع محفوظة مؤتمر التعليم الالكتروني الأول بجامعة الزاوية - ليبيا