

الإدمان على الأنترنت وعلاقته بجودة الحياة
لدى الطلبة الجامعيين -جسديا ونفسيا-
-جامعة لونييسي علي نموذجا-

Addiction to the Internet and its relationship to the
quality of life of university students - physically
and psychologically -

-University of Lounissi Ali as a model-

حورية لحامة *

جامعة لونييسي علي -البليدة2-

lehamahouria09@gmail.com

سامية سعدي

جامعة لونييسي علي -البليدة2-

saadisamia2019@gmail.com

تاريخ القبول: 2023/06/05

تاريخ الاستلام: 2023/01/30

ملخص:

يهدف هذا المقال إلى تقديم دراسة ميدانية تتمثل أهدافها في معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ومستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ومعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ومستوى بعد جودة الصحة العامة ومستوى بعد الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ولهذا تم انتهاز المنهج الوصفي، على عينة بلغت (200) طالب جامعي من الذكور والإناث، بتطبيق مقياس الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين للباحث محمد أحمد شاهين (2015)، ومقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين للباحثين منسي وكاظم (2006)، وبالتالي أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ومستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ومستوى جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ومستوى جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الأنترنت-جودة الحياة- جودة الصحة العامة- جودة الصحة النفسية.

Abstract:

This article aims to present a field study whose objectives are to know the nature of the correlation between the degree of addiction to the Internet and the level of quality of life among university students, and to know the nature of the correlation between the degree of addiction to the Internet and the level of the dimension of public health quality and the level of dimension of mental health among university students. The descriptive approach was adopted, on a sample of (200) university students, male and female, by applying the measure of Internet addiction among university students by the researcher Muhammad Ahmed Shaheen (2015), and the measure of quality of life among university students by the researchers Mansi and Kadem (2006). A statistically significant correlation between the degree of addiction to the Internet and the level of quality of life among university students undergraduates.

Keywords: Internet addiction - quality of life - quality of public health - quality of mental health

* المؤلف المرسل

مقدمة :

تعدّ شبكة الأنترنت ثورة علمية في حد ذاتها، وذلك نتيجة لما توفره من خدمات عديدة تشمل كل مجالات الحياة، إضافة إلى حصول الفرد على ذلك بكل يسر وسهولة، الأمر الذي يجعله لا يمكن أن يستغني عنها لاسيما وأن مستجدّات الحياة المعاصرة تتطلب ذلك. ولكن، وإذ كان لشبكة الأنترنت إيجابياتها المتعظمة إلا أنها لا تخلو من مخاطر وأضرار تتخذ أشكالا عديدة، من بينها "الإدمان على الأنترنت" الذي أصبح منتشرا بصفة بالغة خاصة لدى الفئة الشبابية كالطلبة الجامعيين الذين يعتمدون على شبكة الأنترنت بصفة كبيرة لاحتياجاتهم العلمية الأكاديمية، مما يجعل هذا الاستخدام المفرط ينحى منحى أكبر وهو منحى الاعتمادية والإدمان على هذه الشبكة بكافة محركات البحث فيها ومنصاتنا المختلفة.. وهذا المقال يهدف إلى إبراز مدى خطورة هذا النوع من الإدمان في علاقته بجودة الحياة العامة لدى فئة الطلبة الجامعيين، وجودة حياتهم على المستوى الجسدي والنفسي، وذلك بعد إقامة دراسة ميدانية تتناول المتغيرات المذكورة على عينة من الطلبة الجامعيين -جامعة لونيبي علي انموذجا- حيث يتم عرض كافة المعلومات والإجراءات المتعلقة بهذه الدراسة وصولا إلى النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها، والخروج بتوصيات ارتأينا أن تكون مفيدة وهادفة في سياق البحث العلمي المتعلق بهذا الموضوع.

أولا: الطرح الإشكالي للدراسة

يحتاج الطلبة الجامعيون إلى استخدام شبكة الأنترنت للأغراض العلمية والبحثية، بصورة أصبحت متزايدة فتطوّرت لدى البعض سلوكيات سلبية مشيرة إلى ما يعرف بإدمان الأنترنت الذي يعتبر في غاية الخطورة إذ يؤدي إلى أضرار جسمية، نفسية، اجتماعية، أكاديمية، مهنية، واقتصادية- أي في جميع المجالات الحياتية². في هذا السياق إنّ ما يُعزّز اهتمامنا بدراسة إدمان طلبة الجامعة للأنترنت إلى أنّهم أكثر الفئات استخداما لهذه الشبكة، فمن الإحصاءات المتوافرة أنّ (72%) من هؤلاء الطلبة يستخدمون الأنترنت، ويشترك حوالي (87%) منهم في خدمة الانترنت، لذا فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الأنترنت وخاصة الاستخدام المفرط له والزائد عن الحد، وبالتالي تعرّضهم لمشكلات نفسية وسلوكية عديدة كالإكتئاب والانطواء وفقدان المساندة الاجتماعية وانخفاض التحصيل الدراسي أو الأكاديمي لدى هؤلاء الطلبة الجامعيين³. في ذات الموضوع يشير العديد من الباحثين والمهتمين بالموضوع إلى وجود آثار

سلبية صحيا للإدمان على الأنترنت والتي يطلق عليها اسم "متلازمة الأنترنت"، وهذه المتلازمة تعود إلى الإجهاد والتوتر النفسي من جراء الأشعة المنبعثة من الشاشة التي تعمل على زيادة إفراز هرمونات التوتر، إضافة إلى ارتفاع حرارة الجسم والشعور بطفح جلدي خاص.⁴

انطلاقا مما سبق حول الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين وآثاره السلبية في جميع مجالات حياتهم تم انبثاق موضوع الدراسة وذلك بربط متغير الإدمان على الأنترنت مع متغير جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين وذلك في على المستوى النفسي والجسدي، أي كيف يؤثر الإدمان على الأنترنت على حياة الطلبة الجامعيين بصفة عامة وعلى حياتهم النفسية والجسدية بصفة خاصة، حيث أنّ جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الإجتماعية، اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.. ولهذا فلجودة الحياة مجموعة من الأبعاد تتعلق بجوانب الحياة لدى الفرد (الجانب الجسدي، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي، الاقتصادي..الخ) وفي هذا المقال خصصنا الطرح حول الجانب الجسدي والجانب النفسي، أي علاقة الإدمان على الأنترنت بجودة الحياة الجسدية وجودة الحياة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. وما عزز فكرتنا في إقامة هذه الدراسة دراسة أوزكان أراستيرما (2014) OZGAN ARASTIRMA التي كان من ضمن أهدافها معرفة العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وجودة الحياة فأقيمت الدراسة على عينة بلغت 270 مستجوب تتراوح أعمارهم ما بين (17-09) ، وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المتغيرين-أي كلما ارتفع مستوى الإدمان على الأنترنت انخفض مستوى جودة الحياة-.⁵

انطلاقا مما سبق يتم طرح التساؤلات الآتية:

1. تساؤلات الدراسة:

- ما طبيعة العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟

• ما طبيعة العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين؟

• ما طبيعة العلاقة بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

2. فرضيات الدراسة: يتم طرحها وفقا لما يأتي.

• توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

• توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين.

• توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

3. أهداف الدراسة: يتم تقديمها في ما يلي.

• معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

• معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين.

• معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

4. تحديد مفاهيم الدراسة: يتم فيما يلي تحديد مفاهيم الدراسة بالترتيب، من الناحية الاصطلاحية والإجرائية.

1.4. مفهوم الإدمان على الأنترنت Internet Addiction Disorder:

- **اصطلاحا:** تعرفه يونغ (Young, 1996, p7): بأنه اضطراب التحكم في الاندفاعات في استخدام الأنترنت بدون هدف مقصود، والذي لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي.⁶ وعرفته أورزاك (Orzak, 1998) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون وقتا طويلا جدا على شبكة الأنترنت، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم، وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم.⁷
- **إجرائيا:** هو الاستخدام المفرط أو المبالغ فيه لشبكة الأنترنت، وبدون مبررات موضوعية، وذلك حسب الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإدمان على الأنترنت الخاص بالطلبة الجامعيين المعد من طرف الباحث محمد شاهين (2015).

2.4. مفهوم جودة الحياة Quality of Life:

- **اصطلاحا:** تعرفها منظمة الصحة العالمية (2003) جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لمواقفه في الحياة في سياق الثقافة والقيم التي يعيش فيها، وربطها مع أهدافه الخاصة وتوقعاته ومعتقداته واهتماماته، فمفهوم جودة الحياة مفهوم واسع النطاق يتأثر بحالة الفرد النفسية والبدنية وعلاقاته الاجتماعية.⁸
- **إجرائيا:** هي تقييم الفرد وإدراكه لوضعه في الحياة في كافة جوانبها، وذلك حسب الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة الخاص بالطلبة الجامعيين من إعداد الباحثان منسي وكاظم (2006).

ثانيا. منهجية الدراسة:

يتم التطرق فيما يلي إلى مجموعة الإجراءات المنهجية المتبعة ف هذه الدراسة.

1. **منهج الدراسة:** بما أن الدراسة الحالية هي من الدراسات النفسية التي تهدف لتشخيص الواقع والوقوف عليه من خلال دراسة الفروق بين أفراد العينة في ضوء متغير الجنس ومتغير التخصص تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

2. **عينة الدراسة:** تم انتقاء نوع العينة الحصصية لإجراء الجانب التطبيقي للدراسة الحالية. حيث يقسم المجتمع الأصلي في هذا النوع من العينة إلى صفاته الرئيسية المتصلة بهدف الدراسة العلمية، وتكون طريقة اختيار الأفراد في هذه العينة انتقائية، وذلك حسب إمكانية الباحث في الحصول على أفرادها، بشرط أن يحصل على الحصة المطلوبة من كل فئة (حصة). ومنه لقد شارك في الدراسة المقامة (200) طالبا جامعيًا، من الذكور والإناث إذ شارك (85) طالب جامعي و(115) طالبة جامعية، وبالنسبة للكليات فقد شارك (50) طالب من كل كلية، وذلك ما توضحه الجداول والأشكال التالية.

جدول (01)

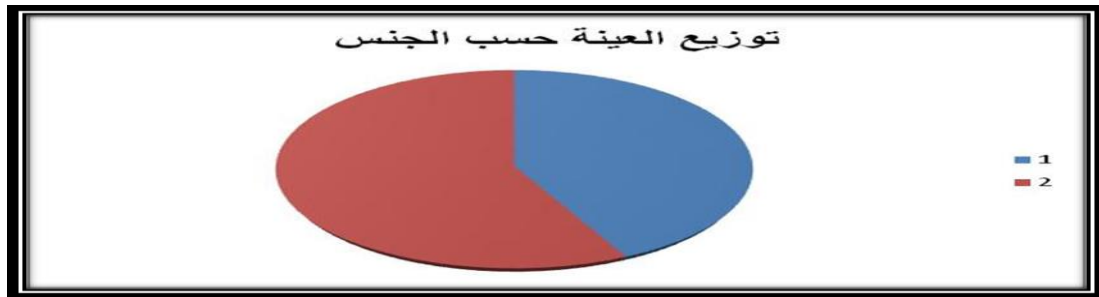
توزيع العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور (1)	85	42.5
إناث (2)	115	57.5
المجموع	200	100

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

شكل (01)

الدائرة النسبية لتوزيع العينة حسب الجنس.



المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

بعد عرض ما سبق من جدول توزيع العينة حسب الجنس والدائرة النسبية التابعة له، يتضح أن عدد الذكور في عينة الدراسة تمثل ب(85) طالبا جامعيًا وذلك بنسبة (42.5)، أما عدد الإناث فقد بلغ (115) طالبة جامعية أي بنسبة (57.5).

جدول (02)

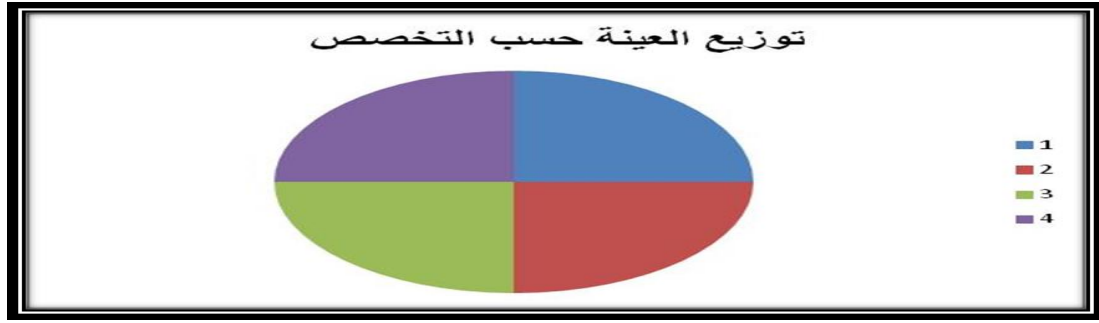
توزيع العينة حسب التخصص.

النسبة المئوية	التكرار	التخصص (الكلية)
25	50	كلية العلوم الاقتصادية التجارية وعلوم التسيير(1)
25	50	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية(2)
25	50	كلية الآداب و اللغات(3)
25	50	كلية الحقوق والعلوم السياسية(4)
100	200	المجموع

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

شكل (02)

الدائرة النسبية لتوزيع العينة حسب التخصص.



المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج spss

3. أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين للباحث محمد أحمد شاهين (2015)، ومقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين لمنسي وكاظم (2006).

1.3. مقياس الإدمان على الأنترنت للباحث محمد أحمد شاهين (2015):

- **وصف المقياس:** قام بإعداد المقياس الدكتور محمد أحمد شاهين عام (2015) في دراسة له تحت عنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض إدمان الأنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين.
- تضمن المقياس في صورته النهائية (20) بندا تكون الإجابة عنها بحسب مقياس ليكرت الخماسي، وذلك حسب التدرج الآتي: (أبدا، نادرا، أحيانا، عادة، دائما).
- **تصحيح نتائج المقياس:** يتم تصحيح المقياس حسب اختيار إحدى التقديرات الخمس وذلك كالتالي: أبدا(1)، نادرا(2)، أحيانا(3)، عادة (4)، دائما(5). وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (100-20) درجة فتعبر الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع في درجة الإدمان على الأنترنت للمبحوثين، بينما تعبر الدرجة المنخفضة للمقياس عن انخفاض درجة الإدمان على الأنترنت.⁹
- وفي ذات سياق تصحيح نتائج المقياس، يجب الإشارة إلى القيم المعيارية التي على أساسها، يتم تحديد مستوى الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين، ويتم ذلك وفقا لما يلي.

- من 20 إلى 42: مستوى الإدمان على الأنترنت منخفض.

- 43 إلى 77: مستوى الإدمان على الأنترنت متوسط.

- 78 إلى 100: مستوى الإدمان على الأنترنت مرتفع.

• الخصائص السيكومترية للمقياس: يتم التطرق لها فيما يأتي.

صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق للمقياس في الدراسة الاستطلاعية، وذلك بحساب معامل الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية، والتي أوضحت نتائجها أن للمقياس معامل صدق يساوي (13.299) عند مستوى الدلالة (0.001)، وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، ومنه فإن المقياس صالح لقياس ما أعد لقياسه ولتقديم نتائج موضوعية. وهذا ما يشير له الجدول الموالي.

جدول (03)

صدق مقياس الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين.

المجموعة	حجم العينة	قيمة Ttest	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	10	13.299	27	دال عند 0.001
الدنيا	10			

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس في الدراسة الاستطلاعية، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، فبلغ معامل الثبات (0.814)، وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. وفيما يلي يتم عرض الجدول الذي يوضح ذلك.

جدول (04)

ثبات مقياس الإدمان على الأنترنت حسب ألفا كرونباخ.

المقياس	حجم العينة	قيمة ألفا كرونباخ	القرار
مقياس الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين.	40	0.814	معامل ثبات مرتفع

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

2.3. مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين للباحثين منسي وكاظم (2006): ويتم عرض

أهم المعلومات المتعلقة به وفقا لما يأتي.

- **وصف المقياس:** تم إعداد المقياس من طرف الباحثان منسي وكاظم على عينة الطلبة الجامعيين. ويتكون المقياس من 60 بند يتم توزيعهم على ستة أبعاد، بحيث يحتوي كل واحد منه على عشرة بنود، وتشمل جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، وقد تم صياغة 10 بنود لكل بعد (05 بنود موجبة و05 سالبة)، وأمام كل بند مقياس تقدير خماسي (أبدأ، قليل جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا).
 - **تصحيح نتائج المقياس:** تتم الإجابة على المقياس باختيار إحدى التقديرات (أبدأ، قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا). فتعطي البنود الموجبة الدرجات (1-2-3-4-5) في حيث تعطي عكس الميزان السابق للبنود السالبة (1-2-3-4-5) وبذلك تتراوح الدرجات الكلية إلى كل بعد من الأبعاد بين 10-50 درجة.¹⁰
- وفي ذات سياق تصحيح نتائج المقياس، يجب الإشارة إلى القيم المعيارية التي على أساسها، يتم تحديد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ويتم ذلك وفقا لما يلي.
- 60 إلى 125 :مستوى جودة الحياة منخفض .
 - 126 إلى 234 :مستوى جودة الحياة متوسط .
 - 235 إلى 300 :مستوى جودة الحياة مرتفع .
- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** يتم عرض الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك حسب معدّا المقياس، و كذلك حسب ما تم حسابه من خلال الدراسة الاستطلاعية، وذلك وفقا لما يأتي.

صدق المقياس: تم حساب معامل الصدق لمقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وذلك بحساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية فبلغ معامل الصدق (8.367) وهو ما يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الصدق. وهذا ما يتم الإشارة له في الجدول الموالي.

جدول (05)

صدق مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

المجموعة	حجم العينة	قيمة Ttest	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	10	8.367	27	دال عند 0.001
الدنيا	10			

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج spss

ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس، وذلك بمعادلة ألفا كرونباخ، فبلغ معامل الثبات يساوي (0.853) وهذا ما يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات. ويتم عرض ذلك في الجدول الآتي.

جدول (06)

ثبات مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

المقياس	حجم العينة	قيمة ألفا كرونباخ	القرار
مقياس جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين	40	0.853	معامل ثبات مرتفع

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج SPSS

ثالثا: عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإيمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ولمعرفة مدى صحة هذه الفرضية تم حساب معامل بيرسون بين متوسط الدرجات الكلية للإيمان على الأنترنت ومتوسط الدرجات الكلية لجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ويتضح ذلك من خلال الجدول الموالي.

جدول (07)

العلاقة الارتباطية بين درجة الإيمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة.

المتغيران	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة Ttest	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الإيمان على الأنترنت	200	55.565	-20.139	-0.418	0.001
جودة الحياة	200	160.690	-19.039		

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج spss

يتضح من الجدول رقم (07) أن معامل بيرسون قد بلغ (-0.418) وهذا ما يشير إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.001) ما بين درجة الإيمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وهذا ما يتوافق مع الفرضية الثالثة للدراسة.

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تثبت نتائج الفرضية الأولى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين درجة الإيمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وهذا ما يتوافق مع دراسة في ذات السياق لأوزكان أراستيرما (2014) OZGAN ARASTIRMA التي كان من ضمن أهدافها معرفة العلاقة بين الإيمان على الأنترنت وجودة الحياة فأقيمت الدراسة على عينة بلغت

270 مستجوب تتراوح أعمارهم ما بين (17-09)، فكان من نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المتغيرين-أي كلما ارتفع مستوى الإدمان على الأنترنت انخفض مستوى جودة الحياة-¹¹ ونضيف أن نتائج هذه الفرضية نتائج كمية لحقيقة موضوعية في ذات الموضوع حيث أن مستوى الإدمان على الأنترنت-بغض النظر إن كان منخفض أو متوسط أو مرتفع- يرتبط ارتباطا عكسيا مع مستوى جودة الحياة لدى الطالب الجامعي -هذا من جهة- ومن جهة أخرى إشارة العديد من الدراسات التي تؤكد تأثير الإدمان على الأنترنت على جوانب الحياة المختلفة لدى الطلبة الجامعيين، إلا أنها لم تكن دراسات شاملة أي أنها لم تستهدف قياس العلاقة بين مستوى الإدمان على الأنترنت ومستوى جودة الحياة بصفة عامة لدى الطلبة الجامعيين وإنما استهدفت قياس العلاقة بين المتغير الأول وأحد الجوانب لدى الطلبة الجامعيين -والتي يتم ذكرها في مناقشة العلاقة بين مستوى المتغير الأول و كل بعد من أبعاد جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في العناصر الموالية-

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين، ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل بيرسون بين متوسط درجات الإدمان على الأنترنت ومتوسط درجات جودة الصحة العامة التي تمثل البعد الأول من أبعاد جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب المقياس المطبق، ويتم عرض جدول يوضح ذلك فيما يلي.

جدول (08)

العلاقة الارتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة.

المتغيران	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الإدمان على الأنترنت	200	55.565	15.754	-0.314	0.001
بعد جودة الصحة العامة	200	29.26	7.671		

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج spss

يتضح من الجدول رقم (08) أن معامل بيرسون قد بلغ (-0.314) وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.001) بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين، وبالتالي يتم قبول الفرضية الرابعة للدراسة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: تشير نتائج الفرضية الثانية إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة حياة الصحة العامة لدى الطلبة الجامعيين، وهذا ما يتوافق مع تصريحات الباحثين في ذات السياق والتي منها إشارة الباحث عادل ريان (2004) المتمثلة في كون أنه من المشكلات الرئيسية فيما يتعلق بالإدمان على الأنترنت المشكلات الصحية الناتجة عن إساءة استخدام الأنترنت، وهذا ما نشر عنه مؤخرا "متلازمة الأنترنت" وهذه المتلازمة تعود إلى الإجهاد والتوتر النفسي من جراء النقاط المنبعثة على الشاشة، كما أنه يعود إلى الإفراط في ملاحظة شاشات الكمبيوتر والذي قد يترتب عنه زيادة في إفراز هرمون

التوتر، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بارتفاع حرارة الجسم وحكة في الجلد، وتخففي هذه الأعراض بمجرد التوقف عن الدخول إلى شبكة الأنترنت، ثم يضيف الباحث إلى نصيحة الخبراء بعدم الجلوس أمام الشبكة لفترات طويلة.¹²

إضافة إلى ما يصرّح به الباحث محمد النوبي محمد علي (2010) حول علاقة الإدمان على الأنترنت بالمشكلات الصحية، إذ يشير إلى أنه من أضرار الإدمان على الأنترنت الأضرار الجسمية وتتمثل في تلك التي تصيب الايدي من جراء الاستخدام المفرط للفأرة، أضرار تصيب العيون نتيجة الإشعاع المنبعث من شاشة الكمبيوتر، إضافة إلى أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة لنوع الجلسة والمدة الزمنية مقابل جهاز الكمبيوتر، وأضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت، ثم الأضرار المترافقة مثل البدانة نتيجة الجلوس المفرط أمام جهاز الكمبيوتر.¹³ ويشير كذلك الباحث فاخر الكيالي(2011) إلى بعض الأخطار الجسمية الناتجة عن الإدمان على الأنترنت والتي تتمثل في التعب، الخمول، الأرق والحرمان من النوم، إضافة إلى آلام الظهر والرقبة، التهاب العينين، والتعرض لخطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الإلكترونية والكهربائية.¹⁴ وفي ذات الموضوع يفيد أيضا الباحث حيدر طالب الاحمر(2010) بأنّ الإدمان على الأنترنت يتسبب في اضطراب نوم الفرد بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للأنترنت حيث يقضي أغلب المدمنين على الأنترنت ساعات الليل كاملة على الأنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن على الأنترنت ممّا يؤثر على جهاز مناعته ويجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أنّ قضاء هذا الفرد ساعات طويلة دون حركة يؤدي إلى آلام الظهر وإرهاق العينين، ويجعله أكثر قابلية لمرض النفق الرسغي (syndrome Carparal tunnel).¹⁵ وإضافة إلى ما سبق تتوافق نتائج هذه الفرضية مع نتائج لدراسة سهيل وبارجيز (2006) Suhail& Bargees التي استهدفت تفحص التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستخدام المفرط للأنترنت على عينة بلغت (200) طالبا جامعيا بجامعة GC بباكستان، وذلك بإعداد مقياس آثار الأنترنت (Internet effect scale(IES) لتحديد هذه الآثار، وبالتالي

كان من بين نتائج هذه الدراسة أن الاستخدام المفرط للأنترنت يقود لا محال إلى مشكلات عدة ومنها المشكلات الجسدية.

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: تتصّ الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت و درجة جودة الصّحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، ومن أجل التأكيد من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل بيرسون بين متوسط درجات الإدمان على الأنترنت ومتوسط درجات جودة الصحة النفسية، ويتم توضيح ذلك في الجدول الموالي.

جدول (09)

العلاقة الإرتباطية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة النفسية.

المتغيران	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الإدمان على الأنترنت	200	55.565	15.754	-0.405	0.001
بعد جودة الصحة النفسية	200	26.60	11.680		

المصدر: اعتمادا على نتائج برنامج spss

يتضح من الجدول رقم (09) أن معامل بيرسون قد بلغ (-0.405) وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا عند (0.001) بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وبالتالي تقبل الفرضية الثامنة للدراسة.

- **مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:** تفيد نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصّحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، الأمر الذي يتوافق و نتائج دراسة زيدان (2008) التي استهدفت قياس العلاقة بين الإدمان على الأنترنت و القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، فتكونت عينة الدراسة من (156) من الطلاب الذكور بجامعة المنصور، فأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين الإدمان على الأنترنت و كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية، وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين الإدمان على الأنترنت والثقة بالنفس. إضافة إلى توافق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة يوسف قدوري(2015) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وبعض اعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية، فبلغ حجم العينة(1200) طالبا وطالبة، وبعد تطبيق المقاييس المنتقاة حسب الهدف من الدراسة، أوضحت بعض النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الأنترنت وبعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الأنترنت و غير مدمني الأنترنت في بعض أعراض الاضطرابات النفسية.¹⁶ كما توافقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج بعض نتائج سيهان وسيهان(2008) CEYHAN&CEYHAN التي بحثت عما إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة والاكتئاب ومؤشرات دالة لمستويات الإدمان على الأنترنت، حيث شارك في الدراسة (559) طالبا جامعيًا من تركيا، وتم تحليل بيانات الدراسة باستخدام تحليل الإنحدار المتعدد، كما أشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة والاكتئاب تعد مؤشرات دالة لمستويات الإدمان على الأنترنت، كما دلت على أن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبؤًا للإدمان على الأنترنت ثم جاء الاكتئاب في المرتبة الثانية.

وفي ذات السياق أفادت دراسة أرنوط(2009) التي هدفت إلى تفحص العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، فبلغت العينة(1000) طالبا جامعيًا منهم(542) مدمنون على الأنترنت و(454) طالبا غير مدمن، وبعد أن

تم تطبيق مقياس الإدمان على الأنترنت واستخبار أيزنك للشخصية ومقياس الصحة النفسية، أفادت نتائج الدراسة بوجود ارتباط دال إحصائيا بين الإدمان على الأنترنت وأبعاد الشخصية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين مدمني الأنترنت وغير المدمنين في أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية.¹⁷

الاستنتاج العام:

بالنسبة لنتائج الفرضية الأولى للدراسة والتي تثبت وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، فمن خلال ذلك يمكن استنتاج تأثير الإدمان على الأنترنت على جودة الحياة العامة للطلبة الجامعيين، وهذا ماتم إبرازه وتأكيدده في العديد من الدراسات العلمية التي تم تناولها -فيما سبق- أما عن الفرضية الثانية، والتي توضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين درجة الإدمان على الأنترنت ودرجة جودة الصحة العامة (البعد الجسدي) لدى الطلبة الجامعيين، فهنا يمكن الإستنتاج بأن الإدمان على الأنترنت يؤثر تأثيرا واضحا على الجانب الصحي للطالب الجامعي وذلك جزاء تعرضه للأشعة المنبعثة من الشاشة أثناء تواجده على شبكة الأنترنت، إضافة لوضعية الجلوس المطولة أمام الشبكة والتي تستثير آلام على مستوى الظهر والرقبة والكتفين...إلخ، الأمر الذي يستنتج منه أن الإدمان على الأنترنت يؤثر سلبيا على جودة الجانب الصحي للطلبة الجامعيين. ويستنتج كذلك انطلاقا من نتائج الفرضية الثالثة التي توضح وجود علاقة عكسية بين درجة الإدمان على الأنترنت و درجة جودة الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، بأن الإدمان على الأنترنت يؤثر أيضا على الجانب النفسي للطالب الجامعي وذلك باستثارته لعدة اضطرابات منها القلق والإكتئاب والفوبيا الاجتماعية، وهذا ما أكدته عدة دراسات في ذات السياق والتي تم التطرق لها فيما سبق، إذن يؤثر الإدمان على الأنترنت سلبيا على الجانب النفسي لدى هؤلاء الطلبة الجامعيين، وبالتالي تنخفض جودة الحياة النفسية لديهم.

خاتمة

وأخيرا، نرتئي الإشارة والتأكيد إلى أنّ نهاية كل دراسة علمية تعد نقطة إنطلاق وبداية لدراسة أخرى، وبالتالي بداية تصور جديد وبراديعم حديث لدى كل باحث، قارئ، أو مهتم. ولهذا يتم تقديم مجموعة من الإقتراحات وفقا لما يلي:

-تكثيف الدراسات العلمية حول الإدمان على الأنترنت وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، وخاصة تلك التي ترصد هذان المتغيران لدى نفس العينة من كل جوانبهما.

-إقامة دراسة حول الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالعزوف عن الزواج لدى الطلبة الجامعيين- حيث أنّ هذا الموضوع تبلور لدينا أثناء الجانب التطبيقي للدراسة، وذلك من خلال الحوار مع بعض الطلبة الجامعيين حول الموضوع -

-إقامة دراسات علمية تجمع متغير الإدمان على الأنترنت وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، إذ أنّ الباحث في هذا السياق يجد دوما دراسات المتغير الأول على حدة ودراسات المتغير الثاني على حدة، رغم أهمية إقامة دراسة قائمة على ضوئهما لدى العينة.

-إقامة برامج وقائية نمائية لخفض درجة الإدمان على الأنترنت ورفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

قائمة المراجع:

1. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة، (2004)، **كيف تستخدم شبكة الإنترنت في البحث العلمي الأوقاف، القاهرة.**
2. محمد النوبي محمد علي، (2010)، **إدمان الأنترنت في عصر العولمة. دار صفاء. الطبعة (01).**
3. عادل ريان، (2006)، **مستقبل الثورة الرقمية: العرب والتحدي القادم. كتاب العربي. الكويت. الطبعة (55).**
4. Ozgan Arastima, (2014), **The effects of internet on quality of life, anxiety and depression scores in pediatric migraine. Dicle tip dirogisi. Dicle medical journal. 501°.**
5. محمد عبد المطلب جاد؛ عبد الرؤوف السواح. **إدمان الإنترنت ، حقيقته، وفروق تأثيره لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان 2014.**
6. Young, K, (1996), **Internet Addiction: The Emergence of a new disorder.** posters presented at the 104th Annual Meeting of the American psychological association. Toronto. Canada.
7. محمد أحمد شاهين، (2015)، **فاعلية برنامج إرشادي معرفي -سلوكي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة جامعة الأقصى. سلسلة العلوم الإنسانية. المجلد (19). العدد (02).**
8. World Health Organization. (2004). **The world health organization quality of life (WHOQOL) BREF**, Geneva: World Health Organization
9. محمود عبد الحلیم منسي، (2006)، **علي مهدي كاظم. تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. مجلة أماراباك عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد (01). العدد (01).**
10. محمد أحمد شاهين، مرجع سابق.
11. محمود عبد الحلیم منسي، علي مهدي كاظم، مرجع سابق.

12. Ozgan Arastima, Previous reference.

13. عادل ريان، مرجع سابق.
14. محمد النوبي، مرجع سابق.
15. حيدر طالب الأحمر، (2006)، إدمان الأنترنت. متوفر في www.ahewar.org.
16. يوسف قدوري، (2015)، إدمان استخدام الأنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد(19).
17. بشرى أرنوط إسماعيل، (2009)، إدمان الأنترنت وعلاقته بكل أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق. العدد(55).