

إدمان الانترنت وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة باتنة (1)

Internet addiction and its relationship to coping strategie University students.A field study on a sample of Batna University students (1)
ط.د وطاس فريدة¹، أ.د اومليلي حميد²

مخبر البحث في الاضطرابات في النمو والتوحد

¹ جامعة مين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، Faridakhalid176@gmail.com² جامعة مين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، oumelili,hamid@live.fr

تاريخ القبول: 2024/12/01

تاريخ الإستلام: 2024/10/30

ملخص: سعت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، وقد تضمنت عينة الدراسة من (110) طالبا جامعيًا تم اختيارهم بطريقة قصدية، وبغية تحقيق أهداف الدراسة طبقت الطالبة الباحثة على العينة مقياسين هما: مقياس الإدمان على الانترنت من إعداد إبراهيم الشافعي إبراهيم (2009). ومقياس استراتيجيات المواجهة النسخة المختصرة (WLL). موظفة المنهج الوصفي الارتباطي. حيث أقرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا حيث كان معامل الارتباط بين الإدمان على الانترنت واستراتيجيات المتمركزة على حل المشكلات (-0,274). في حين كانت الأخرى علاقة ارتباطية ايجابية ودالة إحصائيا بين الإدمان على الانترنت واستراتيجيات المتمركزة على الانفعال. إذ كان معامل الارتباط (0,259**) في حين تنفي الدراسة وجود العلاقة بين الإدمان على الانترنت و المتمركزة على المساندة الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الإدمان، الانترنت، استراتيجيات المواجهة.

Abstract: The study aimed to identify the relationship between Internet addiction and coping strategies among university students. The study sample consisted of (110) university students who were selected intentionally. The researcher applied two scales to the sample in order to achieve the study objectives: the Internet Addiction Scale prepared by Ibrahim Al-Shafei Ibrahim (2009). And the Coping Strategies Scale, short version (WLL). Using the descriptive correlational approach. The results of the study showed that: There is a statistically significant inverse correlation, as the correlation coefficient between Internet addiction and problem-centered strategies was (0.274-). While there was a positive and statistically significant correlation between Internet addiction and emotion-centered strategies. The correlation coefficient was (0.259**), while the study proved that there is no relationship between Internet addiction and social support-centered strategies

Keywords: Addiction, Internet, coping strategies, university student

1. مقدمة

لقد أصبحت الانترنت من المؤثرات بالغة الأهمية في حياة البشر في العصر الحديث حتى باتت سمة العصر، مما دفع البعض إلى تسميته بالعصر الرقمي، ومع تزايد الاعتماد على هذه التكنولوجيا يواجه الكثيرون خاصة طلبة الجامعات تحديات تتعلق بالإفراط في استخدام الانترنت، وهذا ما أشار إليه الطبيب النفسي الأمريكي (ايفان جولدبرج) (Ivan Goldberg 1959) حينما نشر نكتة في صفحات الانترنت بعنوان (أعراض إدمان الانترنت) إثر تسلمه رسالة من أحد مستخدمي الانترنت يشرح فيها كيف تعطلت وظائف حياته نتيجة الاستخدام المفرط لها تحت مسمى "اضطراب إدمان الانترنت" كما يتعدى ذلك فقدان القدرة على التحكم في مدة استخدام الانترنت مع تأثر قدرة الشخص على انجاز الأنشطة اليومية وهذا ما ذكرته (يونغ كيسرلي) (kimbreely yong) : "بان استخدام الانترنت أكثر من (38) ساعة أسبوعيا مع ظهور أعراض الانقطاع كالإكتئاب والقلق وسوء المزاج" (كمفهوم لاضطراب قائم بذاته)، ثم توالى البحوث لأجل تشخيصه كاضطراب منفصل عن غيره، فوضعت له معايير لكنها مربوطة بالقمار المرضي وهو اضطراب السيطرة على الخوافز كما هو الحال مع يونغ ، أما الدليل التشخيصي والإحصائي DSM فقد وضعه ضمن الفئة الثالثة لتصنيف الادمانات تبعا لموضوع الإدمان وهي فئة الإدمان بغير العقاقير. (DSM-52014).

ثم إن هذا العالم يمنح السرية والراحة والملذذ الأمن من أي نوع من الرقابة للهروب من الضغوطات النفسية والاجتماعية و المهنية أو حتى المالية. مما يدفع الأفراد على اختلاف أعمارهم ومن الجنسين للارتباط بالعالم الافتراضي تارة للبحث عن الوسائل للتخفيف من واقعهم وتارة أخرى للبحث عن مساندة أصدقاء هذا العالم، وتارة أخرى ليستغرقوا في العالم الخيالي الذي يوفره ويشبع عواطفهم وانفعالاتهم. لذا أصبح من الضروري فهم كيفية تأثير هذه المشكلة على استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة. وهذه الأخيرة التي تمثل مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له للتحكم فيه أو تحمله أو التخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية.

وعليه فإن الاهتمام بإدمان الانترنت يكتسي أهمية قصوى في عالمنا لما له من انعكاسات وتداعيات على حياة الأفراد خاصة طلبة الجامعة على جميع الجوانب (النفسية، الاجتماعية، الانفعالية ...)، مما يستوجب المزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، ولذلك جاءت الدراسة الحالية للفت انتباه الطالب الجامعي بكونه نواة النخبة الاجتماعية إلى خطورة الانترنت وتحولها من وسيلة بناء معرفي إلى وسيلة لظهور اضطراب يؤثر على سلوكياته وقراراته في حاضره كما في بناء مستقبله، كذلك مدى تأثيره على اختيار نوع استراتيجيات المواجهة بناءة لمواجهة الضغوط الداخلية والخارجية، وأسلوب حل المشكلات التي يواجهها في الواقع المعاش بعيدا عن الواقع الافتراضي.

وتهدف إلى إبراز العلاقة الإرتباطية بين الإدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة بأبعادها الثلاث المتمركزة على المساندة الاجتماعية والمتمركزة على الانفعال وحل المشكلات.

ولأجل تحقيق هذه الأهداف اعتمدت الطالبة الباحثة على مقياس الإدمان على الانترنت ومقياس استراتيجيات المواجهة، على عينة من الطلبة من جامعة باتنة 1.

1-البناء النظري للدراسة

1-1-إشكالية الدراسة :

يعد إدمان الإنترنت مشكلة سلوكية اكتسبت اعترافاً علمياً متزايداً على مدار العقد الماضي، حيث يزعم بعض الباحثين أنها "وباء القرن الحادي والعشرين". و تم تصوير إدمان الإنترنت على أنه إدمان سلوكي ينطوي على

الاستخدام المفرط للتطبيقات عبر الإنترنت ويؤدي إلى آثار ضارة على حياة الأفراد المتأثرين به. و لذلك تشير الدراسات المقارنة عبر البلدان والفئات العمرية إلى وجود الإدمان وان كانت تختلف باختلاف المجتمعات ففي المجتمع الهولندي فالإدمان المحتمل على الإنترنت لحوالي (3%) من المراهقين الهولنديين (Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & van de Mheen, 2013) وكذلك طلاب الجامعات الإنجليزية (Kuss, Griffiths)، (وبيندر، 2013). وفي المملكة العربية السعودية فقد بلغت نسبة الانتشار بين طلبة الجامعات (31%) (الراشد، 2013)، أما في الجزائر فحسب جريدة الموعد في عددها الصادر في (20-01-2018) أن (25%) من الجزائريين مدمنين على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي) وذلك بناء على دراسة قامت بها الوكالة الاتصالية الجزائرية على 15 ألف مواطن على مدى (45) يوما لفئات عمرية مختلفة من سن (13) سنة فما فوق ومن جميع الولايات فكانت النتيجة الأبرز أن نسبة (25%) يقضون أكثر من (5) ساعات في اليوم على الانترنت .

ولقد كان تصنيف إدمان الإنترنت مشكلة منذ ظهور المصطلح في منتصف التسعينيات (غولديريغ، 1996). حيث تضمنت التصنيفات مصطلحات مثل الاستخدام القهري للإنترنت (Meerkkerk)، (Van Den Eijnden VBN, 2009)، وGarretsen, Vermulst, & الاعتماد على الإنترنت (Dowling & Brown 2010)، والاستخدام المرضي للإنترنت (Morahan-Martin & Schumacher, 2000)، والإدمان الافتراضي (جرينفيلد، 1999). ومع تنوع المصطلحات برزت معضلة في تشخيصه، وفي محاولة لتوفير الإجماع والوضوح في هذا المجال، اقترحت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) إدراج اضطراب ألعاب الإنترنت في الطبعة الخامسة المنقحة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5, 2013؛ الجمعية الأمريكية للطب النفسي). ثم أصبح ضمن فئة الاضطرابات المتعلقة بمادة والإدمانية (DSM-5, 2014). (substance related and Addictive disorders). حيث ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة للاضطرابات المتعلقة بمادة أخرى والتي تسبب إحباطا سريريا هاما أو ضعفا في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، لكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات المتعلقة بمادة أخرى، أو أي من الاضطرابات من فئة الاضطرابات الإدمانية ذات الصلة بالمواد .

ولما كانت الانترنت وسيلة تواصل اجتماعية وتعليمية فان تعامل الطلبة بها ومعها كثير مما يجعلهم على تواصل معها لمدة طويلة وفي أحوال كثيرة؛ منها حال الضيق والضغط النفسية والاجتماعية والمهنية وغيرها. مما يتطلب طرق وأساليب واستراتيجيات لمواجهة هكذا حالات، وتعتبر استراتيجيات المواجهة هي تلك الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي يقيمها الفرد على أنها ترهق موارده، كما تتعرض هذه الجهود المعرفية والسلوكية باستمرار إلى التغيير تبعاً إلى تقييمات وإعادة تقييمات للعلاقة (فرد- محيط) والتي تتغير هي الأخرى باستمرار وتنتج بعض هذه التغيرات في العلاقة عن سياق التعامل الهادف إلى تعديل الوضعية التي تسبب في الألم والحزن. وكثيرا ما تعطي الانترنت فرصة للترويح والاسترخاء بفضل تطبيقاتها المختلفة كالألعاب وغرف الدردشة ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها..... حيث بات الإنسان يبحث عن العالم البديل الذي يجد فيه ذاته إلى جانب أشخاص يشبهونه عبر جهاز يمثل السند والملاذ المعنوي والمعرفي، حتى بات يبني استراتيجيات بديلة لحل مشاكله ووضع خطط لتسير حياته ظناً منه أنها ستكون ذات اثر حقيقي في حياته، متجاهلا الاستراتيجيات المتمركزة على حل المشكلات والانفعالية وكذا المتمركزة على المساندة الاجتماعية.

وقد جاءت دراسات عديدة لإبراز استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة الجامعيين؛ كدراسة ناجي محمود الثواب و أسماء عبد المجيد ولي الصالحي (2016) للتعرف على استراتيجيات المواجهة (المركزة على المشكلة والمركزة على الانفعال)، والتعرف على الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق متغير الجنس والمرحلة والتخصص). فأظهرت النتائج فروقا لصالح التخصص في إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة. كما أظهرت فروقا في إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لصالح الإناث. وعلى غرارها جاءت دراسة عدنان محمد عبده القاضي (2020) لتؤكد على أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والمساندة الاجتماعية.

ولما كان الإدمان على الانترنت يفتح مجالا للمشاكل النفسية واجتماعية تارة وللمشاكل الانفعالية والمعرفية تارة أخرى جاءت هاته الدراسة لتبرز أثره على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطالب الجامعي .وعليه فان مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة بين الإدمان على الإنترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ؟.

- هل توجد علاقة بين إدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى طلبة الجامعة ؟.

- هل توجد علاقة بين إدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ؟.

1-2- الفرضيات

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى الطالب الجامعي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى الطالب الجامعي.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلات لدى الطالب الجامعي.

1-3-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

1-3-1 -تعريف إدمان الانترنت (IA) : عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (انه اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة (حمودة، 2015 ، ص216)

ويعرف إجرائيا :على انه الدرجة المحصل عليها في مقياس ((Caplan's Internet Addiction Scale(1998) (كابلان 1998) المترجم والمقنن في البيئة العربية للأستاذ الدكتور إبراهيم الشافعي (2019).

1-2-3-تعريف استراتيجيات المواجهة: تعرف على أنها : "استجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة وقد تكون ذات طبيعة معرفية انفعالية ، أو تحويل في الخيال وضعية خطيرة إلى منفعة شخصية، كما يمكن أن تأخذ أشكالا سلوكية مباشرة أكثر (كالمواجهة الصريحة للمشكل، تبني سلوك التجنب أو البحث عن المساندة الاجتماعية (Schweitzer,Dantzer,2003,p100)"

وتعرف إجرائيا: هي الدرجة المتحصل عليها في مقياس استراتيجيات المواجهة المعدل من قبل (Cosson1996) والذي يتكون من ثلاثة أبعاد : المواجهة المتمركزة حول حل المشكلات والمواجهة.

4-1. الدراسات السابقة :

1-4-1-(دراسة يونغ) (1996) والتي استعملت عينة (396) مشتركا من المعتمدين على الانترنت غالبا يستعملون الوظائف التفاعلية مثل غرف المحادثة chat و مجموعات الأخبار مقارنة بغير المعتمدين الذين يستعملون الوظائف غير التفاعلية مثل البريد الالكتروني والبحث في الشبكة وبروتوكولات المعلومات. كما أثبتت في دراسة لها نفذتها عن النساء المدمنات على الانترنت شأنهن شأن الذكور لكن الفرق هو مضمون الإدمان ،فقد ظهر ان النساء من ذوات التوجه غير التكنولوجي non –technologically ومن ذوات الحياة الأسرية الاعتيادية ومن ليس لديهن أي إدمان سابق أو أي تاريخ مع المرض النفسي قد أسأن استخدام الانترنت مما نجم عنه نواحي عجز وقصور في حياتهن الأسرية . وتفسر يونغ ذلك بالإشارة إلى أن الرجال والنساء يدمنون بالدرجة نفسها لكن بحسب المواقع المفضلة التي تتلاءم مع الصور النمطية لكل جنس منهم (مشطر 2016، ص4/3)

1-4-2-دراسة Yaqoub Younis Khalil Al-Astal (2011) Psychosocial problems and behavioral deviations among Internet users in Khan Younis Governorate, Gaza حاولت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين إدمان الانترنت والاغتراب النفسي والعلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية في ضوء مجموعة من المتغيرات لدى المترددين على مراكز الانترنت فيخان يونس وكانت العينة عشوائية قوامها (304)، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي وعدد من الاستبيانات من إعداد الباحث(استبيان إدمان الانترنت، الاغتراب النفسي العلاقات العاطفية ،الانحرافات الجنسية) فكانت أهم النتائج : وجود علاقة طردية بين الإدمان على الانترنت وبقية المتغيرات .ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في العلاقات العاطفية بينما لم تتضح هذه الفروق بينهما بين الإدمان على الإنترنت والاغتراب والانحرافات الجنسية .

1-4-3-دراسة سعد بن عبد الله الراشد(2013) : إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية دراسة استبيان التشخيصي لـ "كمبيرلي يونج"هدف الى التعرف على هذه الظاهرة في المجتمع السعودي من خلال تطبيق الاستبانة التشخيصية لـ"كمبيرلي يونج" واعتمدت عينة (166) منها (101) ذكور و (67)إناث فكانت النتائج عدم وجود ارتباط بين المقياس ومجتمع الدراسة حيث أظهرت النسبة في مجتمع السعودي بين (50-79) وهي اقل من النسبة التي حددها مقياس يونج(80-100) وأيضا أن نسبة ما يسمى بإدمان الانترنت بلغت(31%) وهي مؤشر قد ينذر بالخطر .

1-4-4-دراسة ناجي محمود الثواب و أسماء عبد المجيد ولي الصالحي (2016) بعنوان استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة: وهدفت الى التعرف على استراتيجيات المواجهة (المركزة على المشكلة والمركزة على الانفعال)لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في استراتيجيات المواجهة وفق متغير الجنس والمرحلة والتخصص).وقد شملت عينة البحث (500) طالب وطالبة من اربع كليات علمية وإنسانية من الجنسين للمرحلتين الثانية، والرابعة.أما النتائج فقد أظهرت مستوى أعلى لدى الطلبة في استراتيجيات المواجهة .كما أظهرت فرقا لصالح التخصص في إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة. كما أظهرت فروقا في إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لصالح الإناث في حين لم يظهر أي فرق ذا دلالة وفق متغير المرحلة أو التخصص .

1-4-5-دراسة امل بنت عبد الرحمان الشهري وولاء عبد المنعم العشري (2019) :إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة :حيث هدفت الى الكشف عن علاقة إدمان الانترنت ببعض المتغيرات النفسية

(الوحدة النفسية، والقلق) على عينة قوامها (1500) طالبة باستعمال مقياس إدمان الانترنت ومقياس القلق ومقياس الوحدة النفسية. فكتشفت النتائج عن وجود علاقة بين إدمان الانترنت والقلق والوحدة النفسية.

5-1- المفاهيم الأساسية :

5-1-1- الإدمان على الانترنت الأسباب والمعايير والإشكال .

أ-أسباب الإدمان على الانترنت: توجد ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الإنترنت سببا في الإدمان: (Al-Astal, 2011, P32).

السرية: من خلال إمكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة .

الراحة : الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر وإمكانية الحصول على المعلومات التي لم تكن لنقدر على تحصيلها بدون الانترنت .

الهروب : فان الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير دون جوان، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة و يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي.

ب -المعايير التشخيصية لإدمان الانترنت : لقد رفضت الجمعية الطبية الأمريكية في شهر جوان سنة (2007) أن يعتمد الاتحاد النفسي الأمريكي تشخيصا لإدمان الانترنت المرضى و إدراجه في DSM 5. غير إن البحوث المعمقة لهذه الظاهرة أظهرت أثار اجتماعية ومهنية وعائلية، وأخرى مادية سلبية ففي سنة (2008) رأى كل من Kim ,Hilarie و Cash,Blok Jearld McDaniel ضرورة إدراج إدمان الانترنت ضمن DSM 5. (عديلة ،2016، ص4)

ثم إن ايفان غولديبرغ Ivan Goldberg اقترح معايير تشخيصية تم تكييفها مع تلك المعايير المستخدمة في الدليل التشخيصي و الإحصائي (DSM) والتي كانت مستوحاة من أعمال Edwards et al في متلازمة الإدمان شأنها في ذلك شأن المعايير الخاصة بالإدمان السلوكي ضمن الفئة الثالثة لتصنيف الإدمانات تبعا ل موضوع الإدمان وهي فئة مواضيع الإحساس أو الإدمان بدون مخدرات أو الإدمان بدون عقاقير .

وحددت منظمة الصحة العالمية كما جاء في.(بزاوي، وآخرون، 2021، ص981) بستة معايير لقياس الإدمان على الانترنت متى تحقق ثلاثة منها أصبح الشخص يحمل صفة المدمن وهي:

عدم القدرة على كبح الرغبة في الشيء /فقدان السيطرة على عدد مرات التناول واللعب/زيادة الجرعة /ظواهر الإحساس بالحرمان /إهمال الاهتمامات والالتزامات الأخرى /عدم التخلي عن سلوكيات المدمنين رغم العواقب الضارة .

ج -أشكال إدمان الانترنت: جاء عن الراشدي (2014) أن الأطباء حددوا خمسة أنواع أساسية من إدمان الانترنت : الجنس، العلاقات الالكترونية والقمار والعب الفيديو، وتصفح الانترنت الاستحوادي، وجمع البيانات.

وقد حددت يونغ عام 1999 الإدمان على الانترنت في خمسة أنواع فرعية هي:

1-الإدمان على المواقع الإباحية Cyber sexual addiction

2-الإدمان على مواقع العلاقات Cyber relationship addiction

3-الإدمان على القمار والتسوق على الانترنت Gambling or shopping addition

4- الإفراط في تحميل المعلومات: أي البحث القسري عن التحديث Information overload.

5- الإدمان على الحاسوب (لعاب الألعاب المفرط) Excessive game-playing.

أما ديفز 2001 (Davis) فقد وضع تقسيمات فرعية لاستخدام الانترنت المشكل في نوعين هما :-

-المحدد Specific وهو الاستخدام المفرط لوظائف او فعاليات أو تطبيقات محددة .

-المعمم Generalized أو المتعدد الإبعاد وهو الاستخدام المفرط للانترنت بكل أبعاده. (مشطر، 2016، ص 10/9)

1-5-2- التفسيرات السيكولوجية لإدمان الانترنت:

أ- إدمان الانترنت حسب الاتجاه المعرفي: يرى فينشل (Fenichel): إن من يقضون أوقات كثيرة أمام الانترنت بدلا من قضائها مع أسرهم، يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسط أو بعيدة.... فالسلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه.... وعليه فهو ينطبق على مدى واسع في اضطرابات الأكل وإدمان العقاقير، والإدمان غير المرتبط بالعقاقير. (ارنوط، 2007، ص 48-49)

وقد جاء عن ابراهيم السيد، السيد شبراوي (2021) أن التشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات وتقدير سلبى للذات، وهي ما تجعل الأفراد يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت نظرا لأنها اقل تهديدا من التفاعل المباشر .

ب- إدمان الانترنت حسب الاتجاه السلوكي: يعتمد بشكل كبير على الاشتراك الإجرائي وقانون الأثر الذي يتم على المكافأة والتعزيز- وهكذا فان أي إدمان يعطي عدة مكافآت مثل: الاستمتاع والمرح والتسلية والحب والإثارة والراحة النفسية والجسدية. والهروب من مشكلات الواقع و غير ذلك مما يمكن اعتباره أنواعا من المكافآت أو معززات لسلوك الإدمان. فكلما يشعر الفرد بالحاجة أو الضيق أو التوتر يرجع إلى الانترنت بما تملكه من معززات وهكذا تتكون العادة وتتحول إلى إدمان، و لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة... والأدهى من ذلك إن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية (ارنوط، 2005، ص 12)

ج- إدمان الانترنت حسب الاتجاه الاجتماعي الثقافي: يفسر الإدمان على انه يختلف باختلاف الجنس (ذكور، إناث) العمر (طفل، شاب، راشد، مسن) أيضا المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض) والمستوى الاجتماعي (متعلم غير متعلم) و(ريف حضر) والانتماء والعرق والديانة والوطن ولكل طبقة او فئة من تلك الفئات ادمان. فهو اكثر انتشارا بين الطبقات مرتفعة المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

وفي المجتمعات العربية يختلف الأمر بالتأكيد بالنسبة لهذه التفسيرات للاختلاف والتباين بين العرب والمسلمين وبين المجتمعات الأوروبية والأمريكية في هذا الشأن (عبد الغني، ختاش، 2021، ص 237)

د- النموذج التكاملي: (الاستعداد -الاستهداف -المرض): حسب هذا النموذج ثمة مجموعة من العوامل تسبب الإدمان لدى الفرد فتكسبه خاصية الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب. فحسب دراسة أجرتها يونغ في عام (1997) أوضحت انه من بين (65) مليون مستخدم للانترنت يوجد حوالي (5-10 %) منهم مدمنون للانترنت أي ما يقارب (13) مليون مدمن وهذا يستدعي التساؤل حوالي السبب والنسبة؟ ومنه يمكننا استخلاص التالي : (ارنوط، 2011)

الذكور يلجؤون كما ترى يونج لاستخدام الانترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة من مواقع مصادر المعلومات والألعاب وبخاصة العدوانية منها والهاكرز وحجرات الدردشة الجنسية الصريحة والأفلام الخليعة

أن هناك سمات شخصية تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الانترنت من هذه السمات الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية فهرب إلى العالم الافتراضي الذي يعيش في ارض الخيال والأحلام المثالية ويعقد صداقاته مع من يريد ومن لا يستطيعون رؤيته مما يجعله أكثر انبساطا في العلاقات الوهمية الافتراضية مما يشعره بذاته وأهميته ومكانته بين الناس....ومن ثم يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص وعدم الكفاية والخوف والرهاب الاجتماعي ومفهوم الذات السلبي والانطوائية هي مؤشرات لإدمان الانترنت .

من يعاني من ضغوط في حياته سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية ودراسية يكون أكثر عرضة لان يقع فريسة لهذه الخيوط العنكبوتية بكافة أضرارها لان ضغوطه تجعله يهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يتمنى أن يعيش فيه وان يتبدل حاله إلى ما يريد .

1-6- استراتيجيات المواجهة التعريف والتصنيف :

1-6-1 تعريف استراتيجيات المواجهة : عرفها لازروس ولوني (Lazarus & Launier 1978) : "هي مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له وذلك للتحكم فيه أو تحمله أو التخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية"

أما راي وآخرون (Rayet al 1982) فيقصدون بها "الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة من جراء حدث ضاغط حقيقي أو خيالي".

وعرفها لازروس وفولكمان (Lazaros & Folkman 1984) : "المواجهة على انها تغير معرفي متواصل ، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر". (مرازمة، 2009، ص 61)

1-6-2 تصنيف أساليب المواجهة : اختلف العلماء في تصنيفهم لأساليب المواجهة وقدم (cohen 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية للمواجهة وشملت : (سلمان والعلي، 2017، ص 246/247) . (ساعد، 2018، ص 161)

التفكير العقلاني Rational Thinking : يلجأ الفرد من خلالها إلى التفكير المنطقي باحثا عن مصدر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

التخيل Imaginiing : يتجه فيها الفرد للتفكير في المستقبل.

الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى إنكار مصادر القلق بالتجاهل وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

حل المشكلة Problem Solving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

الدعابة الفكاهة Humor : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة (Cohen 1988 285)

②الرجوع إلى الدين Tuning To religion: وتشير هذه العملية إلى رجوع الفرد نحو المعتقدات الدينية قصد مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي الانفعالي. كما قسمها لازروس وفولكمان إلى : الإستراتيجية التي تعتمد على حل المشكل والإستراتيجية التي تعتمد على الانفعالات والتي تعتمد على التجنب .

1- استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال Le coping centré sur l'émotion : تشمل

1- العمليات المعرفية المصممة لتقليل العاطفية (تجنب، تقليل، قبول وأخذ المسافة).

2- الاستراتيجيات الرامية إلى زيادة المعاناة العاطفية (الملاحقة الذاتية .

3- الجهود الرامية إلى تغير الطريقة التي يتصور بها الفرد الواقع دون محاولة تغييرها .

4- استراتيجيات تغير بشكل غير مباشر معنى الموقف (الممارسة البدنية ، البحث عن الدعم العاطفي، التأمل) وفي إطار هذه الفئات المختلفة، فان استراتيجيات المواجهة المصممة لإدارة الفعل العاطفي كثيرة يمكن تطبيقها على حالات مختلفة، مما يميزها عن الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة.

ب- إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة Le Coping centré sur Le problème: تشمل معالجة المشاكل في الحصول على المعلومات والعمل على أساسها لتغير واقع المعاملة التي ينظر إليها على أنها ضاغطة، بحيث لم تعد ضاغطة فالاستراتيجيات هي جزء من مواجهة المشكلة يمكن أن توجه إما نحو البيئة أو نحو الشخص، هذه الأخيرة تسبب تغييرات على المستوى الإدراكي أو الدافعية. (خالص، 2022، ص155/156)

ج- استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية : وقد عرفها كل من الشناوي وعبد الرحمان بأنها العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين والتي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها، وان لها أثرا ملطفا لضغوط الحياة . كما خلص سارسون وزملائه (Sarsson et al) انه مهما كان الأساس أو المفهوم النظري الذي ينطلق منه اصطلاح المساندة الاجتماعية فانه يبدو أن هذا المفهوم يشتمل على مكونين رئيسيين هما: (عودة، 2010، ص49)

1- أن يدرك الفرد انه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه ان يرجع إليهم عند الحاجة.

2- أن يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له.

1-6-3- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

أ- النموذج السلوكي: يعد السلوك المنطلق الأساسي للنظرية السلوكية فتصرفات الفرد هي سلوكيات متعلمة. فجاء باندور 1978 بمصطلح " الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين سلوك الفرد والبيئة إذ تتفاعل هذه العناصر وتتأثر ببعضها البعض، ويشير باندور إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه ، هذه الأخيرة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكانياته في التعامل مع المواقف الضاغطة وعندما يدرك الفرد إمكانية مواجهة الضغوط فلن يعاني من القلق والتوتر وبذلك يصبح الموقف الضاغط أقل تهديدا .

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات : (جعفر ، 2006 ، ص63-64)

-توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة .

-توقع الفعالية: اعتقاد الفرد وقناعاته أنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى النتيجة الايجابية

ب-النموذج التفاعلي: جاء النموذج التفاعلي لازاروس وفولكمان 1984 ردا على النموذج التحليلي واعتبرا هذا النموذج قاعدة انطلاقا منها، مركزين بالبحث في الخصائص الفردية بعلاقتها مع الوضعيات الضاغطة، وتسمى أيضا بنظرية التعاملات التقييمية من أجل مواجهة الضغوط يتم تقييم الحدث الضاغط سواء كان خارجيا أو داخليا وفق مرحلتين الأولى: تشير إلى أن الموقف هو خطير أم لا وفي حالة التهديد والخطر ينتقل إلى الثانية.

الثانية: بحيث تكون للفرد القدرة على المواجهة باستعمال إستراتيجيات حل المشكل أو استراتيجيات الانفعال، وبالتالي غياب الضغط فيصبح الفرد في خطر بسبب تهديد وبقاء الضغط.

ج-النموذج المعرفي: حسب (لازروس) إن المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الذي يتعرض له هو مفتاح لفهم الضغط النفسي، ومن هنا تعتبر العملية المعرفية ركيزة أساسية لتحديد استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسالة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فان العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم المواقف تحدد استجابة الإنسان له.

د- النظريات الحديثة : وفقا لماثيوز (Matthews) : فان التعامل الآن يعتبر عملية متعددة المتغيرات تشمل المدخلات (العوامل الشخصية والبيئة) والنواتج (الأثار القصيرة والطويلة الأجل) ، بواسطة عمليات التقييم والتغلب على المشكل. فعلى سبيل المثال درست كوستا Costa دراسة طويلة استجابات التصدي من خلال ثلاثة أنواع من الحالات المجهد: الخسائر والتهديدات والتحديات. واستطاعت ان تثبت بين هؤلاء الذين وجدوا انه في حالات الخسارة كثيرا ما يلجأ الناس إلى الإدمان والقدر ، بينما كانوا في مواجهة تحد 23غ7، يستخدمون الدعابة والمثابرة في كثير من الأحيان. (خالص، 2021، ص 166/ 167)

2-إجراءات الدراسة الميدانية :

2-1-منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة الموضوع ترى الباحثة بان المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب للدراسة لأنها تبحث في العلاقة بين كل من استراتيجيات المواجهة والإدمان على الانترنت.

2-2-عينه الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (110) طالب من جامعة الحاج لخضر باتنة1. تتراوح أعمارهم بين (19 - 50) عاما بمتوسط عمري قدره (34,5) عاما . وتم اختيارهم بطريقة قصدية من جامعة باتنة (1) من تخصصات مختلفة.

2-3-أدوات الدراسة :

2-3-1-مقياس إدمان الانترنت: تم استخدام اختبار يونج لاستخدام الانترنت (1996) الذي ترجمه وقننه في البيئة العربية الدكتور إبراهيم الشافعي إبراهيم (2009) والذي يتكون من (20) عبارة. وللإجابة على المقياس يختار المفحوص بين بدائل (5)(لا يحدث مطلقا ، لا يحدث غالبا ، يحدث أحيانا ، يحدث كثيرا ، يحدث تماما) بين درجات (1،2،3،4،5). وقد تم تقنين المقياس من قبل الدكتور إبراهيم حيث تم تحقق من صدق الاختبار في صورته العربية. وقد تم حساب صدق الاختبار من قبل صاحبه من خلال الصدق التجريبي بحساب معامل الارتباط بين درجات عينته من (200) طالب من جامعة السعودية ومقياس كابلان فكانت قيمة الارتباط $r=0.082$ وهي دالة عند مستوى $0 >$. كما تم حساب التماسك الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل عبارة تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.65 و 0.88). وهي دالة عند مستوى $0 >$. أما الثبات فقد تم التحقق منه عن طريق إعادة

الاختبار بفواصل زمني قدر 4 أسابيع. فكان معامل الارتباط 0.89 وهو دال عند مستوى >0. وحساب معامل ألفا كرونباخ حيث وجد انه=0.86 وهو يدل على ثبات مرتفع .

أ-وصف الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:وقد تم حساب صدقه بطريقة الاتساق الداخلي بمعادلة بيرسون فكانت النتائج دالة عند مستوى الدلالة (0,01) مع البنود الموضحة في الجدول التالي:

الجدول 01 صدق مقياس الإدمان على الانترنت

البند	بند 1	بند 2	بند 5	بند 6	بند 7	بند 11	بند 12	بند 14	بند 16	بند 17	بند 20
معامل الارتباط	0,522	0,329	0,451	0,547	0,458	0,389	0,350	0,595	0,702	0,489	0,563

ودالة عند مستوى الدلالة 0,05 مع البنود الواردة في الجدول التالي

البند	بند 4	بند 8	بند 9	بند 10	بند 13	بند 15
معامل الارتباط	0,292	0,316	0,319	0,316	0,273	0,492

بينما كانت غير دالة مع البند 3 والبند 18

ثبات المقياس:أما الثبات فقد تم قياسه باستخدام الفا كرونباخ ونظرا لكون البندين 3 و18 غير دالين فقد تم حذفهما، فكانت نتيجة الفا كرونباخ (0,750)

2-3-2 مقياس استراتيجيات المواجهة:

أ-وصف المقياس: هي النسخة المختصرة (WLL) ل، كنسون وآخرون 1996 حيث يتكون الاستبيان من 27 بند، وتحتوي البنود على محور عام من 3 أبعاد:

1-المواجهة المتمركزة على المشكل:وتضم 10 بنود هي: (1-4-7-10-13-16-19-22-25-27).

2-المواجهة المركزة على الانفعال: وتضم 9 بنود هي (2-5-8-11-14-17-20-23-26)

3-المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية: وتضم 8 بنود هي (3-6-9-12-15-18-21-24)

وتقسم الإجابة على بنود الاستبيان وفق اختياريين من (0-1)نقطة.

- نقطة إذا كانت الإجابة بنعم.

- صفر إذا كانت الإجابة بلا.

ب- حساب الصدق:

-الصدق التمييزي: باستعمال طريقة المقارنة بين الطرفين من العينة ن=76 وباستخدام SPSS كانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم 02 صدق مقياس استراتيجيات المواجهة

أبعاد استراتيجيات المواجهة	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار - ت	الدلالة الإحصائية
المتكررة حول المشكلة	عليا	17,0625	0,68007	14,063	0,001
	دنيا	11,9375	1,28938		
المتكررة حول الانفعال	عليا	17,8125	0,40311	11,724	0,001
	دنيا	13,0000	1,59164		
المتكررة على المساندة الاجتماعية	عليا	14,2500	0,77460	12,067	0,001
	دنيا	10,3750	1,02470		

يتضح من خلال الجدول (2) أن كل نتائج المقياس . تدل على فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة في كل أبعاد استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة (ت=14,063) دالة عند مستوى الدلالة أقل من (0,001) المتمركزة حول الانفعال (ت=11,724) دالة عند مستوى الدلالة أقل من (0,001) المتمركزة على المساندة الاجتماعية (ت=12,067) دالة عند مستوى الدلالة أقل من (0,001).

الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي حيث تم تحديد مؤشرات الصدق الفرضي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، وذلك في كل من الأعمدة الثلاثة التي يتضمنها مقياس استراتيجيات المواجهة ويلخص الجدول (03) لنتائج التي تم التوصل إليها.

الجدول رقم 03: مؤشرات الصديق لكل من الأبعاد الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة

المتكررة حول المشكلة			المتكررة حول الانفعال			المساندة الاجتماعية		
البند	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية	البند	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية	البند	معامل بيرسون	الدلالة الإحصائية
1	0,435	0,001	2	0,381	0,01	3	0,684	0,001
4	0,595	0,001	5	0,636	0,001	6	0,399	0,01
7	0,609	0,001	8	0,255	0,05	9	0,68	0,001
10	0,577	0,001	11	0,683	0,001	12	0,485	0,001
13	0,575	0,001	14	0,547	0,001	15	0,283	0,05
16	0,459	0,001	17	0,546	0,001	18	0,603	0,001
19	0,38	0,01	20	0,406	0,001	21	0,294	0,05
22	0,585	0,001	23	0,368	0,01	24	0,518	0,001
25	0,701	0,001	26	0,504	0,001			
27	0,332	0,01						

يتضح من خلال الجدول أن كل بند من البنود المنتمية الى بعد وفي كل من أبعاد استراتيجيات المواجهة ترتبط ارتباطا دال إحصائيا عند مستوى يتراوح من 0.05 إلى 0.001. وهو ما يدل على أن جميع البنود لها ارتباط دال مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه. مما يعني أن المقياس في كل من أبعاده الثلاثة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال والمتمركزة على المساندة الاجتماعية كلها تتمتع بصديق اتساق داخلي مما يدل بأنه يمكن استخدامه.

ب-الثبات

- طريقة ألفا كرونباخ : تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل من أبعاد المقياس الثلاثة لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال والمتمركزة على المساندة الاجتماعية وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول (4).

الجدول 4: معامل ألفا كرونباخ لكل من أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

الأبعاد	عدد البنود	ألفا لكرونباخ
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة	60	0,074
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	60	0,52
استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	60	0,66

يتضح من خلال النتائج أعلاه أن معامل ألفا لكرونباخ بلغ على التوالي لبعد استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة (0,74) وقيمته جيدة. وبعد المواجهة المتمركزة حول الانفعال (0,52) وبلغ المعامل في بعد المتمركزة على المساندة الاجتماعية (0,66). أي أن معاملات الثبات كانت قيمها تراوحت بين مستوى ثبات جيد ومقبول، مما يدل على أن معاملات ألفا كرونباخ في الأبعاد الثلاثة مقبولة.

- طريقة التجزئة النصفية: اعتمدت هذه الطريقة على تقسيم كل من ابعاد المقياس الثلاثة الى جزأين، الجزء الأول يتكون من البنود الفردية للبعد ، والجزء الثاني من البنود الزوجية لنفس البعد ، ثم حساب معامل الارتباط بين الجزأين ويوضح الجدول (5) النتائج المتوصل إليها.

الجدول 5: معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية.

الأبعاد	معامل بيرسون	سبيرمن براون	الدلالة الاحصائية
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة	0,33	0,50	0,05
استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال	0,31	0,47	0,05
استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	0,29	0,45	0,05

يتضح من خلال الجدول أن قيمة معاملات الارتباط بين نصفي المقياس في كل من بعد استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة ($r=0.30$)، وفي بعد الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال ($r=0.31$)، وفي بعد الإستراتيجية المتمركزة على المساندة الاجتماعية ($r=0.29$)، وكلها دالة عند مستوى أقل من 0.05. وعند استخدام معادلة سبيرمن براون لتصحيح الطول بلغت قيمة الثبات لبعد المتمركزة حول المشكلة ($r=0.50$)، وفي بعد المتمركزة حول الانفعال ($r=0.47$)، وفي بعد المتمركزة على المساندة الاجتماعية ($r=0.45$)، مما يعني أن كل أبعاد المقياس تتميز بثبات مقبول مما يبين تجانس نصفي الاختبار.

3-2- عرض النتائج ومناقشتها:

2-3-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى: تشير الفرضية انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إدمان الانترنت و استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لدى الطالب الجامعي.

أ- عرض نتائج الفرضية :

جدول رقم (6) يوضح العلاقة بين . استراتيجيات المواجهة والإدمان على الانترنت

استراتيجيات المواجهة	الإدمان على الانترنت	العينة	معامل الارتباط	الدلالة
استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	الإدمان على الانترنت	110	0,074	غير دال

تعليق على الجدول : أظهرت النتيجة إن معامل الارتباط 0,074 هو غير دال عند المستويين 0,01 و 0,05

ب- تفسير نتائج الفرضية :

من خلال النتيجة التي أوضحت أنه لا توجد علاقة بين إدمان الانترنت واستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية. وقد جاءت مناقضة لدراسة عدنان محمد عبده القاضي حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة كلية التربة بجامعة تعز التي جاءت نتيجتها تثبت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والمساندة الاجتماعية.

وبالرجوع إلى الإطار النظري نجد أن الإدمان على الانترنت هو نوع من الإدمان السلوكي الذي من بين أسبابه الهروب من الواقع الحقيقي إلى الواقع البديل والمجتمعات الخيالية، والتي تقدم تهديدا اقل للذات من التفاعل المباشر . كما أنها تعبير عن تشوهات معرفية حول الذات وانخفاض كفاءتها وتقدير سلبي لها مما يدفع إلى الاندماج في تفاعل غير حقيقي. ووفق النموذج المعرفي السلوكي فإن ما يقدمه الإدمان على الانترنت هو تعزيز يتغير بالشدة وليس بالنوع، أما وفق نموذج جوهر فهو فكرة مقنعة تنتقل عبر مراحلها لتنتهي بوسيلة للهروب. في حين أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية هي سعي الأفراد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات فهي تفاعل حقيقي، كما أنها تتطلب نوع من الرضا عن هذه المساندة. كما أن دراسة كوسيلة التي استدلت بها ماتيوز في النظريات الحديثة حيث اثبت أن استجابات التصدي في حالة الخسارة تكون باتجاه الإدمان والقدر.

وعليه فالإدمان على الانترنت هو نوع من الاستجابة للتصدي والخسارة سواء المادية أو العاطفية، وهذا ما يثبت أن العلاقات في العالم الافتراضي لا يمكنها أن تكون بديلا عن العلاقات الحقيقية .

2-3-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية : كانت النتائج انه توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى الطالب الجامعي .

أ- عرض نتائج الفرضية :

جدول رقم (7) يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال والإدمان على الانترنت.

استراتيجيات المواجهة	الإدمان على الانترنت	العينة	معامل الارتباط	الدلالة
المتمركزة على الانفعال	الإدمان على الانترنت	110	**0,259	دالة عند مستوى 0,01

تعليق على الجدول : أظهرت النتيجة أن معامل الارتباط 0,259** وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01 دلالة ارتباطيه موجبة

ب- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

فجأت النتيجة أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا . وهذا يتوافق مع المفاهيم النظرية حيث أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال هي جهود ترمي إلى تغير تصورات الفرد للواقع دون محاولة لتغييره، كما أنها تعتمد على الدعم العاطفي والتأمل لأنها عمليات معرفية تهدف إلى التجنب تارة و إلى أخذ مسافة معينة .

وكل هذا يوفره الانترنت من خلال التعزيز الذي يزداد في الشدة في كل مرة. إلى جانب البحث عن التخفيف من الضغوطات بالاتجاه إلى المجتمعات الخيالية طلبا للحنان والرفق وتجنب كل الأشخاص غير المرغوب فيهم. كما يؤكد النموذج التكاملي (الاستعداد - الاستهداف - المرض) أن من يعاني من ضغوط في حياته سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية أو دراسية يكون أكثر عرضة لأن يقع فريسة لهذه الخيوط العنكبوتية بكافة أضرارها مما يدفعه إلى هذا العالم الافتراضي الذي يتمنى أن يعيش فيه وان يتبدل حاله إلى ما يريد .

وعليه فالانترنت و الإستراتيجية المتمركزة على الانفعال يخدمان الفرد في حال تعرضه للضغوطات والتوتر خاصة في مرحلة الشباب والبحث عن بناء المستقبل الذي يكون غامض بالنسبة للطلاب الجامعي من جهة والطموح والاندفاع الجامح لهاته المرحلة العمرية من جهة أخرى . تدفعه للبحث عن التنفيس الانفعالي من كل ما هو فيه حتى يصل إلى مرحلة الإدمان على الانترنت.

3-3-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :توجد علاقة بين الإدمان على الانترنت و استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكلات لدى الطالب الجامعي .

الجدول رقم(8) يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلات والإدمان على الانترنت.

استراتيجيات المواجهة	الإدمان على الانترنت	العينة	معامل الارتباط	الدلالة
المتمركزة على حل المشكلات	الإدمان على الانترنت	110	** -0,274	دالة عند مستوى 0,01

تعليق على الجدول : أظهرت النتيجة أن معامل الارتباط 0,274** - وهو دال عند مستوى الدلالة 0,01 ، دلالة ارتباطيه عكسية.

تفسير نتائج الفرضية الثالثة فجاءت النتيجة أنها توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية مما يعني انه كلما زاد الإدمان على الانترنت قل الاعتماد على استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلات. ذلك أن هاته الأخيرة تشمل معالجة المشاكل في الحصول على المعلومات والعمل على أساسها لتغير الواقع الذي ينظر إليه على أنه ضاغط، بحيث لم يعد ضاغط.... فالاستراتيجيات هنا هي جزء من مواجهة المشكلة يمكن أن توجه إما نحو البيئة أو نحو الشخص، مما يسبب تغييرات على المستوى الإدراكي أو الدافعية، لكن الانترنت وان كانت تعطي بعض الحلول في البداية لكنها سرعان ما تصبح مشكلة لان الانغماس فيها أكثر يبعد الفرد عن العالم الحقيقي وإمكاناته ويصبح عائقا بالانشغال به، في حين أن حل المشكلة يقتضي تغير الإدراك والدافعية لتغير الأساليب في مواجهة المشاكل الحقيقية.

ثم إن هذا ما أثبتته دراسة ألاء سعيد لطفي كريم النواف في دراستها: "إدمان الانترنت وعلاقته بالمشكلات المعرفية والانفعالية وسبل معالجتها من وجهة نظر مدرسي المرحلة الثانوية في بغداد" فقد تم التعرف على المشكلات الانفعالية للإدمان على الانترنت على الترتيب التالي: المرتبة الأولى المشكلة الانفعالية من ناحية التكرار والحدة، ثم الاستغراق في الخيالات. فالمشكلة الانفعالية المتعلقة بالابتعاد عن الاندماج الاجتماعي المباشر مع الآخرين في أي مناسبة. في حين أن استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلات تشمل معالجة المشاكل في الحصول على المعلومات لتغير واقع المعاملة الضاغطة وهذه الأخيرة تسبب تغييرات على المستوى الإدراكي أو الدافعية (وهذا ما لم يتم؟).

خاتمة:

وفي الأخير نجد أن الانترنت وان فتحت الأبواب المغلقة أمام الأفراد عامة والطلاب الجامعي خاصة فإنها أيضا أظهرت أنواعا جديدة من الإدمان السلوكي تنوعت بتنوع التطبيقات على شبكة الانترنت، مما يعرقل الحياة الاجتماعية والوظيفية للشخصية الإنسانية والنشاط اليومي، حتى وان كان الدافع للجوء إليها يصطبغ بدوافع التعلم العام واختيار استراتيجيات حل المشكلات والبحث عن المساندة الاجتماعية نجد انه من خلال دراستنا أثبتنا إن الاستخدام الباتولوجي للانترنت يجعلها تنمي وتغذي كل ما هو انفعالي عاطفي وهذا ما تجسده استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وتحول بالمقابل بين كل ما فيه ايجابية إما بالتواصل الحقيقي أو ما فيه التغير الواقعي نحو الأفضل إما من ذات الفرد أو بيئته، ولما كان الطالب الجامعي هو العنصر الأساسي في عملية البناء والتغير الإيجابي في كل أمة فان تأثيرها السلبي عليه تهدد نفسيته باضطرابات خطيرة كالاكتئاب والقلق، أو بالانغماس في أنواع أخرى من الادمانات وأخطرها الإدمان الرقمي أو ما يعرف بالمخدرات الرقمية وهذا هو الموت الحقيقي للاستثمار في العنصر البشري.

وهذا ما يستلزم العمل على نشر الوعي الصحي النفسي حول أخطار الانترنت. إيجاد مراكز إرشادية ونفسية لأجل التوعية بالظاهرة من جهة والتكفل بإضرارها النفسية من جهة أخرى، وكذلك إجراء دراسات معمقة عن علاقة إدمان الانترنت وبعض الاضطرابات الشخصية كالهشاشة النفسية ومن جهة أخرى إجراء دراسات معمقة في

الجزائر عن الإدمان على الانترنت لوضع إحصائيات دقيقة لأجل الاعتراف بها كمشكلة وطنية حقيقية، لأجل وضع استراتيجية وقائية وطنية لمواجهتها.

المراجع والمصادر:

أولاً: باللغة العربية

1- ارنوط بشرى اسماعيل احمد (2011) ادمان الانترنت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين اطروحة دكتوراة ، جامعة الزقازيق ، مصر (المنتدى العربي للعلوم الاجتماعية والانسانية 22/05/23 <https://socio.yoo7.com t2693-topic: yoo7.com>).

2 - الراشدي سعد عبد الله 2014 إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية ، دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لـ (كيمبرلي يونج) مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد (11) العدد (1).

3- باجي عبد الغني وختاش محمد . (2021) إدمان الانترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية مع مقترح خطة علاجية وفق المقاربة المعرفية (مجلة المرشد المجلد (11) العدد (2)).

4- بزاوي نور الهدى . برحيل جودة ، طاشمة راضية (2021). علاقة الإدمان على الانترنت بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة ام البواقي المجلد (8) العدد (3).

5- جعفر حسن هدى (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية جامعة اليرموك..

6- حمودة سليمة 2015. الإدمان على الانترنت :اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية العدد (21).

7- خالص شامة (2022). النسق الأسري المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين مدمني المخدرات رسالة دكتوراة جامعة مولود معمري تيزي وزو.

8- ساعد، شفيق (2018). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة دكتوراة .

9- سلمان سارة حسن . العلى ماجدة هليل. (2017). أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة. مجلة الاداب . ملحق (2) العدد (137).

10- شهري أمل بنت عبد الرحمان العشري، ولاء عبد المنعم (2019). إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والقلق لدى طالبات الجامعة. مجلة جامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية المجلد 28 العدد 2. كلية التربية جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان السعودية.

- 11- عودة محمد محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ماجستير علم النفس .
- 12- غالي عدلية. 2016. إدمان الانترنت ودوره في بروز المشكلات الاجتماعية.مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد13منصة المنهل الالكترونية(<http://platform.almanhal.com/article/details>)
- 13- مرازقة، وليدة(2009) مركز الضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان .ماجستير علم النفس الصحة. جامعة باتنة.
- 14-- مزياني عائشة (2023) مستوى الصحة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى الاخصائين العياديين الممارسين دراسة مقارنة بين عمال القطاع الصحي العام والقطاع الصحي الخاص دكتوراة 2023/2022 جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 15- معيجل سهام مطشر (2016). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة.مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الثاني عشر ، العدد الرابع والعشرون

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 1-Schweitzer Marilou Buchon,et RobertDantzer,et al_(1994) Introduction a la Psycologie de la sonte_Presses Universitaire de France.1 Edition(2)Edition Parie(2003).
- 2-Henri Chabrol. Stacey Callahan, (2013) Mécanismes de défense et coping. 2e -12 édition entièrement revue et actualisée© Dunod, Paris.
- 3-Yaqoub Younis Khalil Al-Astal (2011) Psychosocial problems and behavioral deviations among Internet users in Khan Younis Governorate, Gaza.