الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد " دراسة ميدانية "

د. عبدالحكيم عبدالله المنقوش [1*]، د. محمد أحمد محمد الدبيب [2] ، عيشه علي عبداللطيف عبد اللطيف [3]
[1،2،3] قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة بني وليد، بني وليد، ليبيا
* البريد الإلكتروني (للباحث المرجعي): aabdalhakem8080@gmail.com

Excessive Internet Use among Secondary School Students in Bani Walid City "A Field Study"

Dr. Abdulhakim Abdullah almanqoush [1*], Dr. Muhammad Ahmed Muhammad Al-Dbaib [2],
Aisha Ali Abdel Latif Abdel Latif [3]
[1,2,3] Department of Education and Psychology, Faculty of Education, University of Bani Waleed, Bani Waleed, Libya

Received: 22-06-2025; Accepted: 09-08-2025; Published: 21-08-2025

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف فيما اذا كانت هناك فروق في مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد ،ومن اجل تحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج الوصفي منهجاً للبحث، وشمل مجتمع البحث كل طلاب التعليم الثانوي بمدينة بني وليد للعام الدراسي 2025/2024، وبلغ إجمالي عددهم (3764) طالبا وطالبة موزعين على الصفوف الثلاثة (أولى، ثانية، ثالثة) بتخصصيها العلمي والأدبي ،وبحيث تكونت عينة البحث من (389) طالبًا وطالبة منهم بالصف الأول عام بعدد(163) طالب وطالبة، وطلاب القسم العلمي(191) طالبا وطالبة ،واما القسم الادبي فبلغ (35) طالب وطالبة ،وبلغ عدد الذكور (162) طالبا بنسبة تقريبية 41.6%، بينما بلغ عدد الإناث (227) طالبة بنسبة 58.4%بالعينة الكلية، وتم استخدام مقياس الافراط في استخدام الانترنت ل" كيمبرلي يونج"، وتوصل البحث للنتائج التالية:

1- الى أنه يوجد تأثير إيجابي دال احصائياً وأن غالبية البنود تقع ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع، مما يدل على انتشار الظاهرة بدرجة مقلقة نسبيًا بين الطلاب، إذاً تؤكد النتيجة أن طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد يعانون فعليًا من مستويات مرتفعة من إدمان الإنترنت.

2- لا يوجد تأثير إيجابي دال احصائياً، بحيث تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق بين الذكور والإناث في متوسط درجات الافراط في ادمان الإنترنت ليست ذات دلالة إحصائية، ولا يمكن اعتبارها فروقًا جوهرية أو ثابتة في المجتمع الطلابي بمدينة بني وليد.

3- لا يوجد تأثير إيجابي دال احصائياً، مما يعني أنه لا يمكن الجزم بوجود فرق حقيقي بين (التخصصين) في مستوى الافراط في الادمان على الانترنت، وعلى الرغم من أن طلاب الأدبي سجلوا متوسطًا أعلى في المقياس إلا أن هذا الفارق لا يُمثل تباينًا حقيقيًا من الناحية الإحصائية.

الكلمات المفتاحية: الاستخدام المفرط، الانترنت، الإدمان، طلبة المرحلة الثانوية.

Abstract:

The current research aims to identify whether there are differences in the level of excessive internet use among secondary school students in Bani Walid city. To achieve the research objective, a comparative descriptive approach was used. The study population consisted of

secondary school students in Bani Walid city for the academic year 2024/2025, totaling (3764) students distributed across three grades (first, second, and third) in both scientific and literary streams. The study sample comprised (389) students, including (163) first-grade students, (191) scientific stream students, and (35) literary stream students. The Kimberly Young Internet Addiction Scale was used. The study reached the following results:
1. There is a statistically significant positive effect, and most items fall within the moderate to high level, indicating a relatively alarming spread of the phenomenon among students. This confirms that secondary school students in Bani Walid city actually suffer from high levels of internet addiction.
2. There is no statistically significant positive effect, indicating that the differences between males and females in the average scores of excessive internet addiction are not statistically significant, and cannot be considered as substantial or consistent differences in the student population in Bani Walid city.
3. There is no statistically significant positive effect, meaning that it cannot be concluded that there is a real difference between the two specializations in the level of excessive internet addiction. Although literary students recorded a higher average on the scale, this difference does not represent a statistically significant variation.

Keywords: Excessive use, Internet, addiction, high school students.

مقدمة:

في العصر الرقمي الحديث، أصبح الإنترنت جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد، خاصةً لدى الشباب والمراهقين، مع التطور التكنولوجي السريع وتوافر الأجهزة الذكية والاتصال بالإنترنت في كل مكان، بحيث ازداد استخدام الإنترنت بشكل كبير بين طلبة المرحلة الثانوية وغيرهم من المراحل، الا أن هذا الاستخدام المتزايد للإنترنت وخاصة مع هذه المرحلة المهمة والحساسة أدى إلى ظهور ظاهرة الاستخدام المفرط للإنترنت، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والاجتماعية والتعليمية للطلاب.

بحيث شهد العالم في العقود الأخيرة تطورًا هائلًا في مجال تكنولوجيا الاتصالات وتقنية المعلومات، مما أسهم في تسهيل الاتصال بين الشعوب وتبادل المعلومات والخبرات، وأسهم في تكيّف المجتمعات مع متغيرات العصر واستثمارها في مختلف مجالات الحياة. (اسماعيل صبري،2012،313)

بالتالي هناك مخاوف مشروعة من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها، ومع تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وسوء استخدامها متمثلا في قضاء وقت طويل في الإبحار فيها، ظهر ما يسمى " الافراط في استخدام الإنترنت أو ادمانه " كظاهرة لا مجال لتجاهلها من قبل الدارسين والباحثين، لذا فإن هناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدوريات المتخصصة، لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لسوء استخدام شبكة الإنترنت سيما حول إدمان المراهقين للإنترنت، سنوات طويلة والأبحاث والدراسات تحذر من سوء استخدام الشبكة العنكبوتية، ومن انتشار إدمان الإنترنت بين الأبناء، الأمر الذي أدى الكثير من المشاكل كالاجتماعية واضطرابات النوم ومشاكل دراسية واضطرابات نفسية كثيرة قد تؤدي إلى الانحراف ، وعندما يكثر استخدامه قد يسبب للفرد ضغوط نفسية مما قد يدخله في عزلة اجتماعية ويؤدي به للأرق والتعاسة في أغلب الاحيان.

أولاً: مشكلة البحث وتساؤلاته:

الاستخدام المفرط للإنترنت لطلبة المرحلة الثانوية يعد مشكلة خطيرة تؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية والتعليمية للطلاب ،وخاصة كونها تتلازم مع مرحلة المراهقة، بحيث يمكن أن يؤدي إلى القلق والاكتئاب والتوتر والعزلة الاجتماعية وانخفاض الأداء الأكاديمي، وتفاقم هذه المشكلة يتطلب دراسة مستفيضة لتحديد أسبابه وتأثيراته ووضع استراتيجيات فعالة للحد منه وتعزيز الاستخدام الآمن والصحي للإنترنت لدى الطلاب في هذه المرحلة الحساسة من حياتهم، حيث يمر المراهقون بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة ويحتاجون إلى دعم وتوجيه لمواجهة التحديات التي يتعرضون لها.

ومن الملاحظ أن السنوات الأخيرة شهدت تزايدًا ملحوظًا في استخدام الإنترنت وخاصة بين فئة المراهقين، نتيجة للتطور الهائل في تقنيات الاتصال وانتشار الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي، وبالرغم من أن الإنترنت أصبح أداة أساسية في التعليم والتواصل، إلا أن الإفراط في استخدامه دون رقابة أو توجيه قد يؤدي إلى إدمان يُصنّف ضمن الاضطرابات السلوكية الحديثة، بحسب ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA, 2013).

وقد حذرت دراسات عدة من أن هذا الإدمان لا يقتصر على التأثير في الجانب الأكاديمي والاجتماعي للمراهق، بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية أيضًا، حيث يرتبط بارتفاع معدلات القلق، التوتر، الاكتئاب، واضطرابات النوم . (Ko et al., 2009).

وأشارت نتائج الأبحاث إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يتحول إلى وسيلة للهروب من الواقع والضغوط، مما يعزز مشاعر العزلة والانفصال عن المحيط الأسري والمدرسي.

وبالنظر إلى الانتشار الواسع لاستخدام الإنترنت بين طلبة المرحلة الثانوية، وغياب الوعي الكافي بمخاطر الإدمان، تبرز الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة في السياق المحلي.

ومن هنا جاء هذا البحث كمحاولة نسعى فيها لإلقاء الضوء على الاستخدام المفرط للأنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد.

وعليه، فإن مشكلة البحث يمكن بلورتها في التساؤل الآتي:

ما مستوى الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

وفي هذا الإطار فان مشكلة البحث تتمحور في محاولة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق في مستوي الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي؟

2- هل توجد فروق في مستوى الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس؟

3- هل توجد فروق في مستوى الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي- الأدبي)؟

ثانياً: أهميــة البحث – تبرز أهمية البحث في الآتي:

أ- الأهمية التطبيقية:

1. تطوير استراتيجيات للحد من الاستخدام المفرط للإنترنت: يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تطوير استراتيجيات فعالة للحد من الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2. تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب: يمكن أن تساهم الدراسة في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من خلال تحديد تأثيرات الاستخدام المفرط للإنترنت على حياتهم.

3. تحسين الأداء الأكاديمي: يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب من خلال تحديد تأثيرات الاستخدام المفرط للإنترنت على أدائهم الأكاديمي.

4. توجيه السياسات التعليمية: يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في توجيه السياسات التعليمية المتعلقة باستخدام التكنولوجيا في المدارس.

ب- الأهمية النظرية:

1. إضافة إلى المعرفة النظرية: يمكن أن تساهم الدراسة في إضافة إلى المعرفة النظرية حول الاستخدام المفرط للإنترنت لدى المراهقين وتأثيراته على حياتهم.

2. تطوير النظريات المتعلقة بالتكنولوجيا والتعليم: يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تطوير النظريات المتعلقة بالتكنولوجيا والتعليم وتأثيراتها على الطلاب.

3. فهم أعمق للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية: يمكن أن تساهم الدراسة في فهم أعمق للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية لدى المراهقين.

4. توفير أساس للدراسات المستقبلية: يمكن أن توفر نتائج الدراسة أساسًا للدراسات المستقبلية حول الاستخدام المفرط للإنترنت لدى المراهقين وتأثيراته على حياتهم.

ثالثاً: أهــداف البحث: يسعي البحث إلي الآتي :

1- تحديد الفروق في مستوي الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة التعليم الثانوي (العينة الكلية).

2- تحديد فيما إذا كانت هناك فروق في مستوي الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس(العينة الكلية).

3- تحديد فيما إذا كانت هناك فروق ا في مستوي الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة التعليم الثانوي حسب متغير التخصص (العلمي- الأدبي).

رابعاً: مفاهيم ومصطلحـــــات البحث:

– **الاستخدام المفرط للأنترنت:** "عرفه سيد يوسف: أنه استخدام الفرد للأنترنت لفترة طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية تصل إلى عشر ساعات ينتج عنها مجموعة من الاعراض النفسية مثل التوتر والقلق والارق والعزلة وبعض الاضطرابات السلوكية الاخرى". (أحمد عبداللطيف،2011،176)

– و"عرفه وفيق مختار 2019 بأنه: حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكة الأنترنت، تصعب مقاومتها، وتؤدي بالضرورة إلى التعود الذي قد يتحول إلى نمط سلوكي سلبي – بشكل وهمي أو حقيقي– حاجات أو رغبات نفسية وحياتية، والذي قد ينتج عنه اضطرابات متعددة ومتنوعة في السلوك". (وفيق مختار،2019، 128)

التعريف الاجرائي للاستخدام المفرط للأنترنت:

هو الاستخدام المفرط للأنترنت واستعماله لساعات طويلة والذي يؤثر سلبيا وإيجابيا على التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية، وتُقاس وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب بمقياس ادمان الانترنت المستخدم في هذا البحث.

مفهوم طلاب المرحلة الثانوية: ويقصد الباحث بالتعليم الثانوي هو التعليم الذي يسبق المرحلة الجامعية وبعد المرحلة المتوسطة وتتراوح أعمار الطلاب فيه ما بين : 15–18 سنة ،ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات".

التعريف الإجرائي لطلاب المرحلة الثانوية إجرائيا :

هم طلاب المرحلة الثانوية " ذكور –إناث" في المدارس الثانوية الحكومية التابعة لمدينة بني وليد الدارسين للعام الدراسي 2024–2025 م "بلدية بني وليد"

خامساً : حدود البحث : تشتمل الدراسة الحالية على الحدود التالية :

1– الحدود المكانية:– متمثلة في مدارس المرحلة الثانوية بنطاق (بلدية بني وليد).

2– الحدود البشرية :– طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد.

3– الحدود الزمنية :– تمت الدراسة خلال السنه الدراسية 2024–2025م.

سادساً: أدبيات البحث

الاطار النظري للبحث :

– مفهوم الاستخدام المفرط للأنترنت:

إن الاستخدام المفرط للإنترنت هو مصطلح يُستخدم لوصف سلوك الأفراد الذين يقضون وقتًا طويلاً على الإنترنت بشكل يتجاوز الحدود المعقولة والمقبولة، مما قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياتهم الشخصية والاجتماعية والتعليمية والمهنية. هذا المفهوم يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالتطور التكنولوجي السريع وتوافر الإنترنت في كل مكان، حيث أصبح الإنترنت جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد في مختلف أنحاء العالم، مما قد يؤدي إلى الإرهاق والتعب، أو الانغماس في الأنشطة عبر الإنترنت مثل الألعاب الإلكترونية والتواصل الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى إهمال الأنشطة الأخرى في الحياة، أو الاعتماد على الإنترنت لدرجة أن يصبح من الصعب على الفرد التخلي عنه أو تقليل استخدامه، مما قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب والتوتر والعزلة الاجتماعية وإهمال العلاقات الاجتماعية وانخفاض الأداء الأكاديمي أو الدراسي وإهمال الدراسة خاصة للطلاب في هذه المرحلة.

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة ظاهرة الانغماس على الانترنت ومعرفة آثارها المختلفة وخاصة الاجتماعية عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة وحيث إن ظاهرة استخدام شبكة الإنترنت ظاهرة حديثة إلى حد ما بين أفراد مجتمع الدراسة، ولم تأخذ الاهتمام الكافي بما يتناسب وانتشارها المضطرد، خصوصًا بين فئات الشباب الذين يعدون الأكثر استخدامًا للإنترنت. (يوسف قدوري271-2015،272)

ومن المهم أن نلاحظ أن الاستخدام المفرط للإنترنت ليس مشكلة تقنية، بل هي مشكلة سلوكية وصحية تتطلب اهتمامًا وتدخلًا من الأفراد والأسر والمجتمعات. من خلال فهم أسباب وأعراض الاستخدام المفرط للإنترنت، يمكننا العمل على تطوير استراتيجيات فعالة للحد منه وتعزيز الاستخدام الآمن والصحي للإنترنت.

"وأظهرت دراسة ميدانية أجراه (المركز الليبي للبحوث والدراسات عام 2022)، على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي استخدام المفرط للإنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية، وتأثيره على وضعهم العلمي والاجتماعي، وتدني مستوى الدراسة بسبب ازدياد الاستخدام المفرط للأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعية والألعاب الإلكترونية، متجهين بذلك لإصابتهم بحالة الإدمان على الإنترنت.

كما كشفت الدراسة تعرض الطلبة لكثير من الأمراض النفسية واجتماعية وصحية، وتقليل من متوسط حياتهم الصحية السليمة، مما سيؤدي ذلك للتأثير سلبًا في المجتمع على المدى القصير والمتوسط، وعلى القوى العاملة في المجتمع ويضغط على مؤسسات الحماية الاجتماعية.

وتشير نتائج الدراسة ايضاً إلى أن طلاب المرحلة الثانوية بالتعليم الخاص، ليسوا حديثي العهد في استخدام شبكة المعلومات الدولية، فبلغ متوسط طول فترة استخدامهم للإنترنت (6.4) سنة بانحراف معياري (2.4) سنة، وبحسب ما توصلت إليه دراسات سابقة في بيئات مختلفة، أن هناك تزايد في عدد ساعات الاتصال بالإنترنت، كلما زادت المدة الكلية لاستخدامه."(بنغازي 22 فبراير 2022 "وال")

- هل الافراط في استخدام الانترنت يعتبر – ادماناً؟

"اختلف الباحثون علي اعتبار أن الاستخدام المفرط للأنترنت اضطراب يؤدي إلي الإدمان، فهناك فريق يري أن الادمان هو المصطلح الصحيح لوصف ما يحدث للناس عندما تنفق الكثير من الوقت علي الإنترنت، ويؤكدون علي أنه من التضليل أن تصف السلوكيات مثل "الإدمان " علي أساس مجرد إنفاق الكثير علي شبكة الإنترنت، وهناك فريق يري أن ليس هناك ما يسمي إدمان للإنترنت ولكن هناك ما يسمي الاستخدام المرضي للإنترنت .

وعلي أية حال، يمكن اعتبار كل جانب من جوانب الإدمان على انه عملية معقدة للغاية يحدث خلالها تغيير وظيفة العمليات العصبية التي تكون مسئولة عن ضبط السلوك المرتبط بموضوع الإدمان عن طريق استخدام /استهلاك موضوع الادمان، وهناك حاجة غير ضابطة تتوجه للسلوك المناسب، ولكنها أيضاً تنزع

إلي مقدار وجود كل الأنواع علي الاقل من السلوك، فالإدمان يركز في الأساس علي الزيادة أو الارتفاع الناتج بسبب فرط استخدام العقاقير أو القوي الخارجية الأخرى التي تؤثر علي الاستجابة الكيميائية للمخ.

وهناك عدد من الطرق المقبولة لتعريف مصطلح "الإدمان" بأنه : هاجس أو انشغال بالموضوع (مادة أو نشاط) الإدمان ، والحاجة أو الرغبة لزيادة استخدام موضوع الادمان (التحمل)، وفقدان السيطرة أو القدرة علي ضبط الاستخدام ، والمشكلات في جميع جوانب الحياة حياة المستخدم بسبب الاستخدام المتزايد لموضوع الإدمان ، والشعور بالأزمة في المواقف التي يكون الاستخدام فيها غير ممكن (الامتناع /الازمة)

ويبدو أن الفرق الوحيد الذي يمكن مواجهته في مصطلحات إدمان الانترنت يرتبط بنقص كمية المادة الضارة علي الأشخاص، وبسبب هذا فإن الباحثون لا يقبلون تضمين ظاهرة الاستخدام المرضي للإنترنت في اضطرابات الإدمان ، ويقترحوا فئة أخري يمكن استغلالها في تفسير هذه الظاهرة –عادة –اضطرابات الضبط الاندفاعي .

من ثم فإن المعايير التشخيصية لظاهرة القمار المرضي يمكن تطبيقها في ظهور الاستخدام المرضي للإنترنت، وقد تسببت اقتراحات هذا النوع مواقف مختلفة وانقسام الباحثين حول هذه الظاهرة ، ولهذا فإن المحاولات في تعريف مصطلح الاستخدام المرضي للإنترنت يقدم في هذا العمل معا بمجادلات أساسية لتعريف حقيقي واقعي لهذه الناحية من الإدمان".(Hininc et al , 2008,P.763) "ومن ناحية أخري فقد تناما لذهن العديد من العلماء أن الاستخدام المفرط للإنترنت يطلق عليه اضطراب إدمان الإنترنت، وخطورة ظاهرة الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن تصورها في أفضل صورة باقتراح التصنيف الأمريكي الجديد للأمراض العقلية (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية – الطبعة الخامسة)، والذي يشكل فئة الاضطراب التشخيصي للسير Cyber، والذي يتألف جزء منه الانترنت ، وكذلك كل أشكال إساءة استخدام المنجزات التقنية الحديثة مثل الهواتف المحمولة ، وأجهزة الكمبيوتر ،وألعاب الفيديو". (Kraut, 1998p1017-1019)

من خلال ما سبق يمكن ان نستنتج : إن الإفراط في استخدام الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى الإدمان عليه، ولان هذه الحالة السلوكية تتميز باستخدام الإنترنت بشكل مفرط ومستمر لدرجة أن يصبح من الصعب على الفرد التخلي عنه أو تقليل استخدامه، مما قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياته الشخصية والاجتماعية والتعليمية والمهنية، بحيث يمكن أن يظهر الإدمان على الإنترنت من خلال قضاء ساعات طويلة على الإنترنت دون انقطاع، والشعور بالقلق أو التوتر عند عدم القدرة على استخدام الإنترنت، وإهمال الأنشطة الأخرى في الحياة، والاستمرار في استخدام الإنترنت رغم المعرفة بالتأثيرات السلبية، والشعور بالذنب أو الندم بعد استخدام الإنترنت، ومن المهم أن نلاحظ أن الإدمان على استخدام الإنترنت يمكن أن يكون نتيجة لمجموعة من العوامل، بما في ذلك العوامل النفسية والاجتماعية والتكنولوجية، ويمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

أسباب الاستخدام المفرط للأنترنت:

إن الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن أن يكون نتيجة لمجموعة من العوامل، بما في ذلك العوامل النفسية والاجتماعية والتكنولوجية، قد يشمل ذلك الملل أو الفراغ– القلق أو التوتر، الراحة والسهولة في الوصول إلى المعلومات والخدمات، التفاعل الاجتماعي، الاهتمام بالمعلومات، الاستخدام الترفيهي، الاعتماد على التكنولوجيا، والضغوط الاجتماعية، هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى استخدام مفرط للإنترنت، مما قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية والجسدية للفرد، ومن بين العوامل المسببة للإدمان على الانترنت الاتي:-

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

2- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

3- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنقذ الأكبر لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة.

4- يحاول الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية ".

(وليد محمد مصري،2006،137)

أشكال الاستخدام المفرط للأنترنت:

"إن إدمان الإنترنت مصطلح كبير ويشمل مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع ، ويشير (هاردىHardy)أن أكثر المواقع جذباً لمستخدمي الإنترنت هي حجرات المحادثة (الچات) حيث تستحوذ على 35 % من الوقت الذي يقضيه الناس على النت ، يليها جماعات الأخبار 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". (بشرى إسماعيل، 2007،63)

هذه الأشكال يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، بما في ذلك إهمال العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية، والشعور بالقلق أو التوتر عند عدم القدرة على استخدام الإنترنت.

بعض النظريات المفسرة لسلوك للاستخدام المفرط للأنترنت:

1- النظرية الاجتماعية الثقافية:

يرى أنصار الاتجاه الثقافي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر وللطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع، وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي،

فالذي يموج في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفردها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى.

كما يرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لابد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذ أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية. (ولاء الصرايرة،36-40 ،2010)

2- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية ان وظيفة السلوك تخضع للاشتراط الاجرائي الذي نادى به سكنر والذي يتم فيه مكافأة او معاقبة السلوك الصادر من الفرد، فالشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة الناس، يجد من الانترنت ما يمثل له خبرة السعادة والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر، عن طريق البريد الالكتروني يمكن له محادثة الناس، وهذه الطريقة تسمح له بالتعبير عن حاجاته ورغباته، واذا تم تدعيم السلوك من خلال اشباع حاجاته من الحب والاهتمام والتقدير له التي لم تتحقق بالحياة الحقيقية، وبالتالي فهي خبرة معززه فالممارسة والتكرار يصبح الادمان وارد لكل شخص. (Duren,96, 2003)

3- النظرية المعرفية:

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذاتي مثل : لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فأنني افتخر بنفسي ، والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام.

هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد اقل تهديد من التفاعل المباشر . (سلطان العصيمي،51، 2010)

الدراسات السابقة:

1- دراسة منصور مسفر القرني عام (2023) بعنوان (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجدة")

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى إدمان طلاب المرحلة الثانوية لشبكات التواصل الاجتماعي، وكذلك قياس مستوى الأمن النفسي لديهم، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي والأمن النفسي. اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات. تكونت عينة الدراسة من 204 طلاب بالصف الثاني الثانوي في مدارس التعليم العام بمدينة جدة، موزعين على مكاتب التعليم ومناطق جغرافية مختلفة (الأحياء). تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير سلبي (علاقة عكسية) لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي على

الأمن النفسي، مما يجعل الفرد أكثر هشاشة في مواجهة ظروف الحياة الصعبة والتعرض للضغوط والمشكلات النفسية.

2- دراسة رحمة الحوسين الشيباني عام (2023) بعنوان (ادمان الانترنت والتحصيل الدراسي (دراسة ميدانية علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة سرت).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار الإيجابية والسلبية لظاهرة إدمان الإنترنت وتأثيرها على التحصيل الدراسي من وجهة نظر طلاب التعليم الثانوي في مدينة سرت. جُمعت بيانات الدراسة من خلال استمارة استبيان أعدتها الباحثة خصيصًا لهذا الغرض، وتم اختيار العينة عشوائيًا من طلاب التعليم الثانوي من كلا الجنسين، وبلغ حجمها (127) طالبًا وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود آثار إيجابية تتمثل في مساهمة الإنترنت في التعلم والتدريب عن بعد وتنمية المهارات المختلفة لدى الطلاب، إلى جانب آثار سلبية أبرزها أن إدمان الإنترنت يساهم في تدني التحصيل الدراسي لدى بعض الطلاب، خاصةً بسبب الاستخدام الطويل للإنترنت في الألعاب الإلكترونية.

3- دراسة ذهيبة سالم قريفة عام (2023) بعنوان (إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب لدي عينة من طلبة جامعة طرابلس) .

حيث هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين ادمان الانترنت والاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة وحاولت هذه الدراسة الى الاجابة عن التساؤلات التالية: -هل هناك علاقة دالة احصائيا بين درجات افراد عينة الدراسة على مقياس يونج "اضطراب ادمان الانترنت" ودرجاتهم على قائمة بيك الطبعة الثانية للأكتئاب؟ - هل تختلف علاقة درجات افراد عينة الدراسة على مقياس يونج لاضطراب ادمان الانترنت ودرجاتهم على قائمة بيك الطبعة الثانية للاكتئاب وفقا للجنس والتخصص الاكاديمي، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (275) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عرضية، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين اضطراب ادمان الانترنت والاكتئاب، بينما لم تكن هناك اي دلالة إحصائية لعلاقة درجات افراد عينة الدراسة على مقياس ادمان الانترنت، ودرجاتهم على قائمة بيك الطبعة الثانية الاكتئاب حسب الجنس و التخصص الاكاديمي .

4- دراسة تشبعت ياسمينة وحمود النوفلي عام(2023) بعنوان (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدي طلبة الجامعة" دراسة وصفية مقارنة بين دولة الجزائر وسلطنة عمان ومصر").

جاءت هذه الدراسة لتكشف عن العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، من خلال دراسة وصفية مقارنة شملت ثلاث دول هي: جمهورية الجزائر، وسلطنة عمان، وجمهورية مصر العربية. وقد ركزت الدراسة على الإجابة عن التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة في الجزائر، وسلطنة عمان، ومصر؟

هل هناك اختلاف بين طلبة الجامعات في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية حسب الجنس والدولة التي ينتمون إليها، وهل هناك تفاعل بين هذين المتغيرين؟

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي باستخدام استبيان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، الذي تم بناءه من قبل الباحثة تشعبت ياسمينة، وتم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة مكونة من (50) طالبًا جامعيًا. كما تم تبني مقياس العزلة الاجتماعية لمحمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبو رياح (2006)، والذي أعيد تكييفه من قبل الباحثة وحُسبت خصائصه.

أسفرت نتائج الدراسة عن عدة نقاط رئيسية منها:

وجود علاقة إيجابية قوية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة في الجزائر وسلطنة عمان ومصر.

وجود اختلاف دال إحصائيًا بين الدول الثلاث في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تصدّر الطلبة الجامعيون المصريون بمعدل حسابي بلغ (135.92)، تلاهم طلبة سلطنة عمان، ثم طلبة الجزائر.

وجود اختلاف دال إحصائيًا في مستوى العزلة الاجتماعية بين الطلبة في الدول الثلاث، حيث كان أعلى مستوى للعزلة لدى طلبة سلطنة عمان، تلاهم طلبة مصر، ثم طلبة الجزائر.

عدم وجود أثر دال إحصائيًا لتفاعل المتغيرين (الجنس والدولة) على مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

5- دراسة عفاف محمد، مصطفي عبد المحسن عام (2018) (بعنوان (إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية فى ضوء بعض المتغيرات لدي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية بأسيوط) .

هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية ، والفرق في إدمان الانترنت طبقاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع، منطقة السكن) وبلغ عدد المشاركين بالدراسة (365) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية، تتراوح أعمارهم بين (12) الى (14) سنة بتوسط (13.12) وانحراف معياري (0.707) ،تم تقسيمهم الى فئتين :المشاركون بالدراسة الاستطلاعية (115) طالبا للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية ، والمشاركون بالدراسة الاساسية (250) طالبا للتحقق من الفروض الارتباطية والفروض الفارقة بين متغيرات الدراسة وتمثلت أدوات الدراسة في : مقياس ادمان الانترنت لطلاب المرحلة الاعدادية ، مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، وبحيث توصلت نتائج هذه الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من ادمان الانترنت والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية ، ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الاعدادية علي مقياس ادمان الانترنت طبقاً للنوع (الذكور،الإناث) ، ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الاعدادية علي مقياس ادمان الانترنت طبقاً للسكن (الريف ، حضر).

تعقيب على الدراسات السابقة:

فيما يتعلق بالأهداف: نجد أن هذه الأهداف قد تنوعت وتعددت لتتناول بحث أو فحص أو دراسة العلاقة بين الاستخدام المفرط للأنترنت وبين المُعاناة من القلق والاكتئاب والعزلة من ناحية، وأساليب التعامل مع الاضطرابات النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي وغيره من الاضطرابات النفسية والمعرفية .

أما فيما يتعلق بالعينة: نُلاحظ أن العينة المتضمنة في دراسات السابقة تتفق مع هذه الدراسة لتشمل طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، كما أن غالبيتهم من الذين يُعانون من الافراط في استعمال الانترنت، وأن هناك تباين في أعداد العينة في أغلب الدراسات، والتقارب في خصائص هذه العينة بحيث تتفق إلى حدٍ كبيرٍ مع خصائص العينة المُتضمنة في الدراسة الحالية من حيث المستوى العمري والمستوى التعليمي.

وفيما يتعلق بالأداة: التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة نُلاحظ أنها جاءت مُتسقة ومتفقة تماماً مع أهداف كل دراسة، مما يؤكد على تنوع الأدوات التي تهتم بقياس الاستخدام المفرط للأنترنت، المختلفة والمتنوعة، وهناك دراسات استعملت " مقياس يونج للأفراط في استخدام الانترنت "نفسه المقياس الذي استعمل في هذا البحث ، كدراسة ذهيبة سالم قريفه، وهناك أدوات مختلفة ومتنوعة أختارها الباحثون، ومن حيث النتائج فإن الدراسات السابقة المُتضمنة في هذه الدراسة قد اتفقت أغب الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في أغلب النتائج.

سابعاً: الأساليب المنهجية المستخدمة في البحث:

أ- **منهج الدراسة** : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة .

ب- مجتمع البحث: يتكون مجتمع الدراسة من طلبة التعليم الثانوي بمدينة بني وليد للعام الدراسي 2025/2024، ويبلغ إجمالي عددهم 3764 طالبا وطالبة موزعين على الصفوف الثلاثة (أولى، ثانية، ثالثة) بتخصصيها العلمي والأدبي.

جدول (1) يوضح بيانات مجتمع البحث.

السنة	انثى	ذكور	المجموع	النسبة	النسب حسب التخصص
اولى ثانوي	730	607	1337	35.52	35.52
ثانية أدبي	66	221	287	7.62	13.78
ثالثة أدبي	78	154	232	6.16	
ثانية علمي	460	543	1003	26.65	50.7
ثالثة علمي	386	519	905	24.05	
المجموع	2167	1597	3764	--	100
النسبة	**57.57**	**42.43**	--	**%100**	--

تشير البيانات إلى أن طلبة الصف الأول الثانوي يشكلون النسبة الأكبر من المجتمع، بنسبة 35.52%، يليهم طلبة الصف الثاني علمي بنسبة 26.65%، ثم الصف الثالث علمي بنسبة 24.04%، في حين

يشكل طلبة التخصص الأدبي في الصفين الثاني والثالث النسبة الأقل مجتمعين، وهي 13.78%. ويعكس هذا التوزيع ميولاً واضحةً نحو التخصصات العلمية الذي بلغت نسبته50.7%، و الإناث يشكلن 57.57% من إجمالي الطلبة، مقابل 42.43% للذكور، ما يدل على وجود تفوق عددي للطالبات داخل المجتمع المدرسي، ويعد هذا التوزيع النسبي أساسا علميا لاختيار عينة ممثلة تراعي هذه الفروقات لضمان نتائج دقيقة وقابلة للتعميم.

ج- عينة البحث : حيث تكونت عينة ابحث من (389) طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية بطريقة العينة العشوائية الطبقية ، تم اختيارهم من مختلف الفصول والتخصصات (أدبي/علمي)، و التوزيع كان متوازنًا إلى حد كبير بين المتغيرات الديموغرافية، مما يعزز من تمثيلية العينة ويدعم صدق النتائج.

فقد ضمّت العينة طلابا من الصف الأول عام بعدد(163) طالب والثاني والثالث وبلغ عدد الطلاب في (القسم العلمي) للسنتين الثانية والثالثة (191) طالبا اما (القسم الادبي) فبلغ (35) طالب للمرحلتين الثانية والثالثة ،

وبلغ عدد الذكور (162) طالبا بنسبة تقريبية 41.6%، بينما بلغ عدد الإناث (227) طالبة بنسبة 58.4%بالعينة الكلية، ومن الملاحظ أن الطلاب من التخصص العلمي يشكلون الغالبية في جميع الصفوف، وهو انعكاس لاتجاه عام في المجتمع الليبي يدفع بالطلاب نحو التخصصات العلمية بسبب ما يُعتقد أنه "مستقبل مهني أفضل".

د- الاداة المستخدمة في البحث:

مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت :

وصف المقياس: استُخدم في البحث الحالي مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت، والذي أعدته "كيمبرلي يونغ" في عام (1998) ، والذي تكون فقراته من (20) فقرة، واستخدام مقياس ليكرث الخماسي ، حيث يختار المشاركون من بين أربعة خيارات، وقد كانت بدائل هذا المقياس (غير موافق إطلاقا – غير موافق– محايد– موافق–موافق بشدة).

الخصائص السيكومترية لمقياس ادمان الانترنت :

1- صدق المقياس:-

تم حساب صدق المقياس باستخدام تحليل الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت، أن جميع الفقرات العشرين ترتبط ارتباطا موجبا ودالا إحصائيا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.606 و0.695. وتشير هذه القيم المرتفعة إلى أن كل فقرة تساهم بدرجة ملحوظة في قياس المفهوم العام للإدمان الإلكتروني، مما يعكس وضوحا في صياغة العبارات وارتباطها الوثيق بجوهر الظاهرة المدروسة. كما يلاحظ أن الفقرات الأعلى ارتباطا كانت (14، 19، 20)، وهي التي تناولت جوانب مثل اضطراب النوم، الشعور بالعجز عند محاولة التوقف، والانشغال الدائم بالإنترنت، وهي مظاهر جوهرية تمثل البنية النفسية للإدمان الرقمي، وللتأكد تم حساب معامل التجزئة

النصفية باستخدام طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Method) وتبين أن المقياس المستخدم في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية جدا من الموثوقية والاتساق الداخلي. بحيث بلغ معامل كرونباخ ألفا للجزء الأول من المقياس (10 فقرات) = 0.864، بينما بلغ للجزء الثاني (10 فقرات) 0.875، وهي قيم مرتفعة تشير إلى تجانس الفقرات داخل كل جزء على حدة. كما أن معامل الارتباط بين الجزأين بلغ 0.852، وهي قيمة قوية تؤكد أن كلا النصفين يقيسان نفس البعد النفسي بشكل مترابط ومنسجم.

2- حساب ثبات الاختبار:

تم حساب معاملات ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرنباخ، وكان معامل الثبات1 0.9.كما موضح بالجدول(2) التالي.

جدول (2) يوضح حساب معاملات ثبات المقياس.

ت	المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا
1	مقياس ادمان الانترنت	20	0.91

جدول رقم (2) يوضح حساب معاملات ثبات المقياس أن قيمة معامل ألفا لمقياس مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت و (20 فقرة) ما مقداره 0.91، وهي قيمة مرتفعة جدا وتشير إلى درجة عالية من الثبات الداخلي . وهذا يدل على أن فقرات المقياس تتسق في قياس البعد المستهدف (الإدمان)، وتدعم إمكانية الاعتماد على نتائجه في التحليل اللاحق. وتعد هذه القيمة أعلى من الحد المقبول في البحوث النفسية، الذي غالبا ما يقدّر بـ 0.70 على الأقل، كما أشار إلى ذلك Nunnally (1978) في معاييره المعروفة للثبات مما يُطمئِن إلى استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

هـ- أساليب التحليل الإحصائي:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- النسب والاهمية النسبية لبيان المستوى والترتيب
2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
3- اختبار (ت) T-Test لعينة وعينتين مستقلة لبيان التجانس
4- الارتباط لتحديد العلاقة

ثامناً: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

للإجابة على تساؤلات البحث وهي:

1- هل توجد فروق في مستوي الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي ؟

يبين الجدول التالي الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والرتب لبنود مقياس إدمان الإنترنت، وتشير النتائج إلى أن غالبية البنود تقع ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع، مما يدل على انتشار الظاهرة بدرجة مقلقة نسبيا بين الطلاب

جدول (3) يبين العبارات المتعلقة بمقياس الافراط في استخدام الانترنت.

يبين العبارات المتعلقة بمقياس الافراط في استخدام الانترنت							
	فقرات بمفهوم العمل التطوعي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الرتبة	t	الدلالة
1	أشعر براحة أكبر عندما أتمكن من الاتصال بالأنترنت.	3.531	1.08	70.62	10	t	دال
2	أتأخر في تسليم واجباتي بسبب الوقت الذي أقضيه على الانترنت.	4.02	1.01	80.4	4	9.70	دال
3	أستخدم الانترنت للهروب من المهام التي لا أستمتع بأدائها.	3.52	1.07	70.4	17	19.92	دال
4	أشعر بالحزن والضيق عندما لا أقضي وقتي على الانترنت.	3.553	1.05	71.06	8	9.59	دال
5	يمر الوقت بسرعة عندما أكون متصلا بالأنترنت.	3.52	1.05	70.4	15	10.39	دال
6	فشلت في محاولات متعددة للحد من الوقت الذي أضيعه على الانترنت.	3.531	1.08	70.62	12	9.77	دال
7	يساعدني الانترنت في تقليل ضغوط الحياة والتخلص من مشاكلي.	3.31	1.34	66.2	18	9.70	دال
8	أول شيء أفعله فور استيقاظي هو الاتصال بالأنترنت.	3.564	1.04	71.28	6	4.56	دال
9	ينتابني الاحباط في يومي عندما يمر وقتي دون استخدام الانترنت.	3.531	1.05	70.62	13	10.70	دال
10	تغيرت عاداتي وتصرفاتي منذ أن تعودت على استخدام الانترنت.	3.52	1.09	70.4	15	9.97	دال
11	أشعر بالضيق والانزعاج عندما تكون سرعة الانترنت بطيئة أو متقطعة.	4.07	1.1	81.4	3	9.41	دال
12	أجد سعادة كبيرة في قضاء وقت طويل على الانترنت.	3.21	1.32	64.2	19	19.19	دال
13	عندما تعتريني مشاعر الغضب والعصبية اتجه فورا للاتصال بالأنترنت	3.531	1.21	70.62	10	3.14	دال
14	أواجه صعوبة في النوم بسبب استخدام الانترنت بشكل مفرط.	3.553	1.1	71.06	7	8.66	دال
15	أهرب من مشكلاتي في الحياة إلى العالم الافتراضي على الانترنت.	4.1	1.01	82	2	9.92	دال
16	لاحظت تراجعا في درجاتي الدراسية نتيجة لاستخدام الانترنت بشكل مفرط.	3.531	1.26	70.62	14	21.48	دال
17	أشعر بالمتعة الكبيرة عند محادثة أصدقائي الذين تعرفت عليهم عبر الانترنت.	3.1	1.38	62.8	20	8.31	غير دال
18	لا أستطيع تصور حياتي بدون الانترنت.	3.92	1.16	78.4	5	1.43	دال
19	عندما فكرت في تقليل استخدامي للأنترنت، شعرت بالعجز على التوقف في استخدامه.	3.542	1.04	70.84	9	15.64	دال
20	أصبح الانترنت يشغل معظم وقتي وأفكاري.	4.3	1.07	86	1	10.28	دال

تشير نتائج مقياس الافراط في استخدام الانترنت إلى أن أغلب الفقرات قد سجلت أوساطا حسابية تراوحت بين (3.1) و(4.3) على مقياس خماسي، وهو ما يصنف ضمن المستوى المتوسط إلى المرتفع من حيث شدة الإفراط في ذلك. ويؤكد ذلك القيم العالية للأهمية النسبية، حيث تجاوزت أغلبها حاجز 70%، بل وصلت في بعض البنود إلى أكثر من 80%، يلاحظ أن أعلى فقرة من حيث الأهمية النسبية كانت: "أصبح الإنترنت يشغل معظم وقتي وأفكاري"، بنسبة بلغت 86%، بمتوسط قدره (4.3) وانحراف معياري منخفض نسبيا، مما يدل على اتفاق كبير بين أفراد العينة حول هذا السلوك. كما جاءت فقرات مثل: "أهرب من مشكلاتي إلى العالم الافتراضي" و*"لا أستطيع تصور حياتي بدون الإنترنت"* بنسب مرتفعة أيضا، وهو ما يكشف عن نمط من التعلق والانغماس في الاستخدام الرقمي يتجاوز الاستخدام الطبيعي، ويدخل في إطار الاستخدام الإدماني.

ومن الناحية الإحصائية، أظهرت النتائج أن جميع الفقرات تقريبا كانت دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وأقل، كما تشير قيم اختبار T المرتفعة في معظم البنود (خاصة البنود 2، 3، 11، 14، 20)، هذه النتيجة تدل على أن استجابات أفراد العينة لم تكن عشوائية أو متقاربة بدرجة محايدة، بل كانت قوية الاتجاه، مما يعكس وجود فروق واضحة بين الأفراد في الاستجابات نحو استخدام الإنترنت، تجدر الإشارة إلى أن الفقرة الوحيدة التي لم تظهر دلالة إحصائية هي: "أشعر بالمتعة الكبيرة عند محادثة أصدقائي الذين تعرفت عليهم عبر الإنترنت"، بمتوسط (3.1) وأهمية نسبية (62.8%)، وهي الأقل بين الفقرات، ما يشير إلى أن التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ليس بالضرورة هو المحرك الرئيسي لاستخدام الإنترنت بين أفراد العينة، مقارنة بعوامل أخرى مثل الهروب من المشكلات، أو الترفيه، أو الاعتماد اليومي.

ولاختبار التساؤل الاول الذي ينص على معرفة مستوى إدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية، قام الباحثون باستخدام اختبار(T) لبيان مستوى ذلك.

جدول (4) يبين التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث لبيان مستوى الطلاب يعانون من الافراط في استخدام الانترنت " العينة الكلية" . وقيمة اختبار (ت).

المقياس	المتوسط الحسابي	الفرق بين متوسط الفقرة والمتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الإحصائية / T-Test	قيمة الدلالة الإحصائية	معنوية الفروق
الافراط في استخدام الانترنت	3.22	0.218	0.1677	388	6.260	0.000	غير دالة

في ضوء النتيجة السابقة، يمكن القول إن التساؤل الذي ينص على أن طلبة المرحلة الثانوية يعانون من الافراط في استخدام الانترنت قد تم تأكيدها، بدرجات متفاوتة، حيث تشير النتيجة إلى أن المتوسط الحسابي العام لإجابات الطلبة على مقياس الافراط في استخدام الانترنت بلغ (3.22)، وهو أعلى من المتوسط

النظري المحايد للمقياس (3.00) على مقياس ليكرت الخماسي، بفارق مقداره 0.218، مما يعني أن الطلبة يميلون إلى الاتفاق مع عبارات المقياس بدرجة أعلى من المستوى المتوسط. وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري = 0.1677، وهي قيمة منخفضة نسبيا، تدل على تجانس الاستجابات بين أفراد العينة وعددهم (n = 389).

وللتحقق من دلالة هذا الفارق، تم استخدام اختبار T لعينه واحدة، فبلغت القيمة الإحصائية6.260 = T ، وهي قيمة مرتفعة جدا، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية = 0.000، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وعليه، فإن الفرق بين المتوسط الفعلي والمتوسط النظري دال إحصائيا، ما يعني أن هذه النتيجة لم تحدث بالصدفة العشوائية.

عليه تعكس هذه النتيجة أن الافراط في استخدام الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية لم يعد مقصورا على الاستخدام الترفيهي، بل أصبح مرتبطا بمجالات متعددة من حياة الفرد مثل المزاج، النوم، الإنجاز الدراسي، والانفعالات النفسية.

وبناء على هذه المعطيات، تؤكد النتيجة أن طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بني وليد يعانون فعليا من مستويات مرتفعة من الافراط في استخدام الانترنت، وهو ما ينسجم مع النتائج التفصيلية لفقرات المقياس، التي أظهرت ميلا قويا لدى الطلبة للارتباط بالإنترنت عاطفيا وسلوكيا، مثل استخدامه للهروب من الواقع، اضطرابات النوم، وعدم القدرة على التوقف عن الاستخدام، كما تتسق هذه النتيجة مع ما ورد في الفصل الثالث، والتي تم ذكرها ، وخاصة الدراسات التي أشارت إلى تصاعد ظاهرة الإدمان الإلكتروني بين المراهقين في البيئات العربية نتيجة غياب الرقابة الرقمية، وتوفر الإنترنت بشكل دائم، وضعف البدائل الواقعية.

2- هل توجد فروق في مستوى الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة مرحلة التعليم الثانوي حسب متغير الجنس ؟

جدول (5) يبين التوصيف الإحصائي موضحاً أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس (الذكور– الإناث) من حيث الاستجابة على مقياس الافراط في ادمان الانترنت المستخدم . وقيمة اختبار (ت).

الافراط في ادمان الانترنت	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط	الانحراف المعياري للفروق	درجة الحرية	القيمة الإحصائية / T- Test	قيمة الدلالة الإحصائية	معنوية الفروق
ذكر	162	3.26	0.660	0.077	0.070	387	1.094	0.33	غير معنوي
انثى	227	3.19	0.707						

وبناء على استجابات العينة الكاملة البالغة (389 طالبا وطالبة)، دلت النتائج على ان متوسط درجات الذكور في المقياس (3.26) بانحراف معياري قدره 0.660. بينما بلغ متوسط درجات الإناث (3.19) بانحراف معياري قدره 0.707. وبلغ الفرق بين المتوسطين 0.077 وهو تغير طفيف، وتم اختباره إحصائيا حيث بلغت القيمة الاحصائية T = 1.094، وبدرجة حرية = 387. وان قيمة الدلالة الإحصائية المصاحبة كانت 0.33، وهي أعلى من 0.05، ما يعني أن الفارق غير دال إحصائيا.

تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق بين الذكور والإناث في متوسط درجات الافراط في استخدام الانترنت ليست ذات دلالة إحصائية، ولا يمكن اعتبارها فروقا جوهرية أو ثابتة في المجتمع الطلابي .

رغم التفاوت البسيط في المتوسطات، إلا أن النتيجة تعني أن الذكور والإناث في العينة يعانون من سلوكيات إدمانية تجاه الإنترنت بدرجة متقاربة.

وهذا يفسر بأن الإنترنت لم يعد وسيلة مرتبطة بجنس أو نمط استخدام محدد، بل أصبح مكونا أساسيا في حياة الطلبة عموما، بحيث يستخدمونه في الدراسة، الترفيه، التواصل، والتنفيس عن الضغوط، كما يمكن ان يرجع هذا التشابه في مستويات الإدمان إلى تشابه بيئة الطلبة النفسية والاجتماعية، حيث يواجهون نفس التحديات الدراسية والأسرية، ما يجعل الاعتماد على الإنترنت سلوكا مشتركا.

تتفق هذه النتيجة مع ما أوردته ذهيبه سالم قريفة (2023)، التي أكدت أن الفروق بين الذكور والإناث في الادمان على الإنترنت قد بدأت تتقلص في السنوات الأخيرة، خاصة في الأوساط التعليمية وكذلك دراسة تشبعت ياسمينة والتي توصلت إلى أنه لا يوجد أثر دال إحصائيا لتفاعل المتغيرات (الجنس) في متغير الافراط في ادمان الانترنت، وكذلك ودراسة عفاف محمد ومصطفى عبدالمحسن (2018)أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب علي مقياس الافراط في ادمان الانترنت طبقا للنوع (الذكور، الإناث).

3- هل توجد فروق في مستوى الافراط في استخدام الانترنت لدي طلبة التعليم الثانوي حسب التخصص (العلمي- الأدبي) ؟

تم استخدام اختبار (ت) لقياس الفروق بين القسم العلمي والادبي من حيث الاستجابة على مقياس الاستخدام المفرط للأنترنت، وقد كانت كما في الجدول التالي:

جدول (6) يبين التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث وفق متغير التخصص (العلمي- الادبي) من حيث الاستجابة لمقياس الافراط في ادمان الانترنت المستخدم . وقيمة اختبار (ت).

الافراط في استخدام الانترنت	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط	الانحراف المعياري للفروق	درجة الحرية	القيمة الإحصائية /T- Test	قيمة الدلالة الإحصائية	معنوية الفروق
علمي	191	3.15	0.755	-	0.1367	224	-0.585	0.559	غير معنوي
ادبي	35	3.23	0.675	0.08					

نلاحظ من الجدول السابق أن متوسط درجات طلاب التخصص الأدبي في مقياس الافراط في ادمان الإنترنت بلغ 3.23 بانحراف معياري 0.675، بينما كان متوسط طلاب التخصص العلمي 3.15 بانحراف معياري 0.755. ،أي أن طلاب الأدبي أظهروا مستوى أعلى قليلا بفارق متوسط بسيط قدره −0.08 (إشارة السالب تشير إلى أن العلمي أقل)،وتجدر الإشارة الى ان الفروق لطلاب السنتين الثانية والثالثة لعدم وجود تحصص في السنة الأولى.

وعند إجراء اختبار (T-Test) على هذا الفارق، وجد أن القيمة الإحصائية T=−0.585 عند درجة حرية = 224، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية p = 0.559 ، وهي أعلى من الحد المقبول.(0.05)

بالتالي، فإن هذا الفارق غير دال إحصائيا، مما يعني أنه لا يمكن الجزم بوجود فرق حقيقي بين التخصصين في مستوى الافراط في استخدام الانترنت.

وعلى الرغم من أن طلاب الأدبي سجلوا متوسطا أعلى في مقياس الإدمان، إلا أن هذا الفارق لا يمثل تباينا حقيقيا من الناحية الإحصائية، ويظهر ذلك أن كلا التخصصين (العلمي والأدبي) يتأثران بشكل شبه متساوٍ بسلوكيات الإدمان على الإنترنت، وترى الباحثون بأنه ربما قد يعود هذا إلى أن التكنولوجيا أصبحت جزءاً من الحياة اليومية لجميع الطلبة، بغض النظر عن مجالهم الأكاديمي.

بحيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة ذهيبه سالم قريفة (2023) التي توصلت إلى أنه لم تكن هناك اي دلالة إحصائية لعلاقة درجات افراد عينة الدراسة على مقياس ادمان الانترنت، حسب التخصص الأكاديمي.

هذا يؤكد ما تم الاشارة اليه إلى أن استخدام الإنترنت بين المراهقين أصبح نمطا سلوكيا عاما لا يفرق بين خلفية علمية أو أدبية، بل يوجه غالبا بالحاجة إلى الهروب من الضغط أو للمتعة الشخصية.

من خلال ذلك ومن جانب آخر فإن الاختلافات بين التخصصين قد تكون في طبيعة استخدام الإنترنت (مثلا: العلمي يستخدمه للبحث العلمي، بينما الأدبي للتواصل أو الترفيه)، لكن الكم الزمني والانغماس العاطفي يبقى متقاربا.

ولربط هذه النتيجة بنتائج التساؤل السابق، هذه النتيجة تتفق عما توصلنا إليه من عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث، أو بين مستويات الصفوف الدراسية، مما يعكس أن ظاهرة الافراط في استخدام الإنترنت في ليبيا أصبحت شبه جماعية بين طلاب المرحلة الثانوية.

الاستنتاجات: توصل البحث الحالي إلى النتائج التالية:

بناءً على النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق في الافراط في الاستخدام المفرط للأنترنت بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي وكذلك بين الذكور والاناث، يمكن استخلاص عدة استنتاجات مهمة وهي:

1. تأكيد وجود علاقة بين الجنسين في الإفراط في استخدام الإنترنت: أظهرت الدراسة أن هناك علاقة بين الذكور والإناث في الإفراط في استخدام الإنترنت، حيث لم يظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت.

2. عدم وجود فروق بين طلبة العلمي والادبي: لم تظهر الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والادبي في مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت، مما يشير إلى أن التخصص الأكاديمي لا يلعب دورًا هامًا في تحديد مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت.

3. أهمية العوامل النفسية والاجتماعية: تشير النتائج إلى أن العوامل النفسية والاجتماعية قد تلعب دورًا أكثر أهمية في تحديد مستوى الإفراط في استخدام الإنترنت، بدلاً من الجنس أو التخصص الأكاديمي.

4. ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية والرقمية: تؤكد الدراسة على أهمية الاهتمام بالصحة النفسية والرقمية للطلاب، وضرورة توفير الدعم والمساعدة لهم للحد من الإفراط في استخدام الإنترنت.

أخيراً، يمكن أن تكون هذه النتيجة فرصة لتعزيز التفكير في كيفية تحسين بيئة المدرسة والمنزل لدعم الصحة النفسية للطلاب، من خلال العمل المشترك بين المدارس والأسر والطلاب أنفسهم، يمكن تطوير استراتيجيات فعّالة لتقليل الافراط في استخدام الانترنت.

التوصيات والمقترحات:

تعتبر هذه الدراسة حول الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية في التخصصات العلمية والأدبية دراسة مهمة لفهم التحديات التي يواجهها الطلاب في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم الأكاديمية، بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم بعض المقترحات المهمة التي قد تساهم في تحسين مستوى الدعم النفسي المقدم للطلاب وتعزيز صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

1. تطوير برامج توعية: تطوير برامج توعية للطلاب حول مخاطر الإفراط في استخدام الإنترنت وتأثيراته السلبية على الصحة النفسية والجسدية.

2. توفير الدعم النفسي: توفير الدعم النفسي للطلاب الذين يعانون من الإفراط في استخدام الإنترنت، وتقديم المساعدة لهم للحد من استخدامهم للإنترنت.

3. تنظيم الوقت: تشجيع الطلاب على تنظيم وقتهم بشكل فعال، وتحديد أوقات محددة لاستخدام الإنترنت.

4. تعزيز الأنشطة البديلة: تعزيز الأنشطة البديلة للإنترنت، مثل الرياضة والقراءة والأنشطة الاجتماعية.

5. تطوير استراتيجيات للحد من الإفراط في استخدام الإنترنت: تطوير استراتيجيات للحد من الإفراط في استخدام الإنترنت، مثل استخدام تطبيقات تحديد الوقت وتقديم رسائل تذكيرية.

6. تعاون بين الأسرة والمدرسة: تعاون بين الأسرة والمدرسة لمراقبة استخدام الطلاب للإنترنت وتقديم الدعم لهم.

7. البحث العلمي: إجراء المزيد من الأبحاث العلمية حول الإفراط في استخدام الإنترنت وتأثيراته السلبية، وتطوير استراتيجيات فعالة للحد منه.

من خلال تنفيذ هذه المقترحات، يمكن تحسين الدعم المقدم للطلاب وتعزيز قدرتهم على التعامل مع هذه المشكلة بشكل فعال، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي ورفاهيتهم النفسية.

المراجع:

1. أحمد عبداللطيف أبو أسعد(2011)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، الاردن ،مركز ديبونو لتعلم التفكير.
2. اسماعيل صبري(2012) ، ثورة المعلومات وحروب المستقبل المحتملة " مجلة آفاق المستقبل، العدد (15) ، مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، أبو ظبي.
3. بشرى إسماعيل الأرناؤوط (2007)،ادمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتورا غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
4. تشبعت ياسمينة وحمود النوفلي (2023) بعنوان (الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدي طلبة الجامعة" دراسة وصفية مقارنة بين دولة الجزائر وسلطنة عمان ومصر،مجلة الدراسات الانسانية والاجتماعية ،جامعة وهران، المجلد(12) ،العدد (2).
5. ذهيبة سالم قريفة (2023)،إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب لدي عينة من طلبة جامعة طرابلس، مجلة الاكاديمية للعلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد(24) يوليو 2023.
6. رحمة الحوسين الشيباني(2023) .ادمان الانترنت والتحصيل الدراسي دراسة ميدانية علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة سرت، مجلة كلية التربية ، المجلد(2)، العدد(1).
7. سلطان عائض العصيمي (2010) ،إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
8. عفاف جعيص، مصطفي عبد المحسن (2018)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية بأسيوط ،مجلة دراسات الارشاد النفسي والتربوي ،كلية التربية جامعة أسيوط ،المجلد الاول ،العدد الاول يناير.
9. منصور مسفر القرني (2023)،ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بجدة:"، المجلة الاكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، المجلد(5)، الاصدار(49) .
10. وفيق مختارصفوت (2019)،الأطفال والشباب وإدمان الأنترنت، ط(1) ،أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، الجيزة.
11. ولاء الصرايرة(2010)، علاقة إدمان الانترنت بالانحراف الاجتماعي :دراسة ميدانية على مرتدي مقاهي الانترنت في الاردن، اطروحة دكتورة غير منشورة ،جامعة مؤته، الاردن.
12. وليد محمد المصري(2006)، الأسرة العربية وهوس الانترنت، مجلة العربي، الكويت، العدد(575) أوت.
13. يوسف قدوري (2015) ،ادمان الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدي عينة من طلبة جامعة غرداية ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد الاول.

14 -Duran, M (2003): Internet addiction disorder. http://allpsych. Com/journal/internet addiction.html.

15 -Hinic, D., Mihajlovic, G., Spiric, Z ,. Dukic, S., & Jovanovic, M. (2008) . " Excessive Intemet usc- addiction disorder or not? .".Vojnosanet Pregl,65 (10) ,pp. 763-767.

16 -Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2009). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. European Psychiatry, 24(8), 535–544.

17 -Kraut, R , Paterson , M , & Lundmark, V , (1998) "A social technology that reduces social involvement and psychological well – being? American Psychologist, 53 ,pp . p1017-1019.