Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (4), Issue (29): 30 Aug 2020
P: 56 - 68

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (4)، العدد (29): 30 أغسطس 2020 م
ص: 56 - 68

The Internet Addiction and its Relationship to Insomnia among tenth grades students in North A'Sharqiyah Governorate in the Sultanate of Oman

Abdelfattah (M.S) Alkhawaja
Faculty of Art & Science || University of Nizwa || Oman
Issa Saleh Ahmed alshabibi
Ministry of Education || Oman

Abstract: The study aims to recognize the relationship between internet addiction and insomnia among students of grade ten in North A'Sharqiyah Governorate in the Sultanate of Oman. The sample of the study consisted of 553 students, (292) of them are males while (261) are females who have been chosen randomly. The study instrument consisted of internet addiction's scale as well as the scale of insomnia. The study shows that the percentage of students who are addicted to the Internet reached 8,9% whereas 22.1% of them have insomnia. There is a positive direct correlation and a statistical indication in ($\alpha \leq 0.05$) between internet addiction and insomnia. Moreover, there are no differences, statistically, in the indication ($\alpha \leq 0.05$) between the group of internet addicts and the group of non-addicts regarding the level of insomnia in all dimensions except for the dimension of "starting sleep" which shows differences. There are no differences, statistically, in the indication ($\alpha \leq 0.05$) for the study sample's estimations regarding the level of internet addiction in gender variable, except for the variable of conflict, which shows differences and is in favor of males.

Keywords: Internet addiction - Insomnia - 10th graders - Oman.

إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه
كلية العلوم والآداب || جامعة نزوى || عُمان
عيسى صالح أحمد الشبيبي
وزارة التربية والتعليم || عُمان

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (553) طالبا، وطالبة منهم (292) من الذكور، و(261) من الإناث، وتضمنت أدوات الدراسة: مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس الأرق. وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة المدمنين على الإنترنت بلغت (8.9%) طالباً وطالبة، بينما بنسبة المصابين بالأرق (22.1%) طالباً وطالبة. ووجود علاقة ارتباط طردية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت حول مستوى الأرق في جميع الأبعاد، ما عدا بُعد "ابتداء النوم" التي أظهر فروق بينهما.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت – الأرق – طلبة الصف العاشر – عُمان.

المقدمة:

تعد الثورة المعلوماتية (Information explosion) من أهم الثورات الاتصالية؛ وذلك لما تحمله من تغيرات حديثة وسريعة في العالم الذي نشهده الآن؛ فقد ظهرت في الهواتف المحمولة، وما تحمله من تطبيقات، وهنا نجد محركات البحث في الإنترنت قد لعبت دورًا عظيمًا في ذلك، فقد أصبح العالم –الآن-قرية صغيرة على الرغم من اتساعه (العصيمي، 2010).

وقد فتح الإنترنت (Internet) الباب لكل باحث عن المعلومات؛ وذلك بما يوفره من مادة وفيرة تجاه مرتاديه بمختلف أعمارهم ولغاتهم، وهنا أصبح ملاذًا يلجأ إليه الفرد لقضاء وقت الفراغ، والتواصل بكافة أشكاله وأهدافه، ولقد كسر الحواجز بين الشباب، والفتيات لسهولة التعارف، والمحادثة بالصوت، والصورة (شاهين، 2015).

ومن هنا أصبح الإنترنت (Internet) وسيلة من وسائل التعليم التي تستخدم في المدارس؛ حيث بإمكان الطالب الحصول على المعلومات التي يريدها بكل سهولة ويسر، مما ساعده هذا على التوسع في المادة العلمية، وفهمها بكل سهولة ويسر؛ لأنه سوف يحصل على المادة العلمية من مختلف أنحاء العالم، وبطرق عرض مختلفة، وقد ذكرت (بلجون، 2008) أن الطالب بإمكانه أداء الواجبات المنزلية مع توفر الإنترنت (Internet) بنفسه، مما يساعد ذلك على بناء شخصيته مثل (الالتزام، والاستقلال، والمسؤولية)، وكل هذه الصفات ضرورية لغرس المواطنة فيه.

وقد ذكرت العويضي (2004)، أنه على الرغم من فوائد الإنترنت (Internet) إلا أنها قد تكون خطرًا يهدد سلامة الأسرة، ويفكك التواصل بين أفراد الأسرة الواحدة؛ حيث إن لكل نظام بعض الثغرات والسلبيات، وهذا ما يعطي الشبكة العنكبوتية السمعة السيئة التي يخشى كثير من الناس تورط أبنائهم أو تورطهم هم شخصيًا.

"وهناك بعض الأعراض المرضية الناجمة عن الاستخدام المرضي للإنترنت؛ منها الأعراض كما ذكر (Davis 1999,) ضعف الدوافع الشخصية، وعدم القدرة على التوقف عن استخدامه، والشعور بأن الإنترنت هو الصديق الوحيد، والتفكير بالإنترنت بشكل متواصل، وانتظاره بشوق ولهفة، وتبرز المشكلة الأكبر عندما ينعزل الفرد عن أسرته، وأصدقائه مما يجعله يجد صعوبة في التكيف الاجتماعي مع الآخرين المحيطين به" (الطرونة والفنيخ، 2012، 286).

كما ينتج عن الاستخدام القهري للإنترنت الأرق، وهذا ما أشارت إليه دراسة شينج، وونج (Cheung &Wong 2011)؛ حيث بلغت نسبة الذين يعانون من الأرق 51%من مدمني الإنترنت (عبد الخالق ورضا والعدواني، 2013).

ولقد ذكرت الحمصي (2009)، أن شريحة الشباب هي الشريحة الأكبر التي تستخدم الإنترنت، والذين هم مستقبل، وعماد التطور، والتقدم، والإنتاج في أي بلد من بلدان العالم المختلفة؛ لذا كان لابد من دراسة ظاهرة الإدمان على الإنترنت (Internet)، ومعرفة آثارها، وخاصة النفسية عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من حصرها، وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة؛ حيث بإمكاننا الاستفادة من هذه الشبكة بأمور عديدة، ومفيدة في تطور ورقي مجتمعنا، وخدمة العلم، والمعرفة.

وتعد مشكلة الأرق إحدى المشكلات الأكثر انتشارًا بين الطلاب؛ فقد أوضحت الدراسات أن 13% من المراهقين يعانون من الأرق، وأن 6% من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين (18 – 19) سنة يعانون أيضا من الأرق (المنوري، 2013)، كذلك تعد مرحلة المراهقة من الفترات المهمة في حياة الإنسان، بل أهمها نظرًا للتغيرات الكثيرة المختلفة التي تطرأ على الفرد، مما يؤدي ذلك إلى سهولة تأثر المراهق بما يحيط به بما في ذلك استخدام الإنترنت، وعلى الرغم من الدراسات التي تناولت تأثيرات استخدام هذه التقنية على حياة المراهق النفسية، والاجتماعية، إلا

أنها لم تثبت قطعًا هذه العلاقة المباشرة بين استخدام الإنترنت، وظهور المشكلات النفسية، والاجتماعية (هتهات، 2014).

مشكلة البحث:

نظرًا لأهمية الإنترنت في مختلف جوانب الحياة، إلا أنه يوجد أشخاص يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الإنترنت مما يترتب على ذلك مشكلات نفسية.

فقد أشارت الدراسات التي تناولت إدمان الإنترنت وجود علاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق، ومن هنا تتجلى مشكلة هذه الدراسة من خلال نتائج الدراسات السابقة، ومنها دراسة (عبد الخالق، وآخرون، 2013)، والتي توصلت إلى أن إدمان الإنترنت قد ارتبط بارتباطات إيجابية دالة إحصائيًا على الأرق لدى الجنسين.

كما أشارت دراسة شينج وونج (Wong & Cheung, 2011) أن نسبة الأرق لدى مدمني الإنترنت قد بلغت 51,7، وعليه، فإن مشكلة الدراسة-هنا- تكمن في أن بعض الطلبة يستخدمون الإنترنت، وذلك لحاجتهم إليه في البحث عن المعلومات، مما يترتب على ذلك جلوسهم لفترات طويلة أمام هذه الشبكة، وهذا ما لاحظه الباحثان من خلال خبرته في مجال التدريس، مما دعاه ذلك إلى مسح الدراسات التي تناولت مشكلة الإدمان، والتي أجريت في سلطنة عمان، ولكنه على الرغم من ذلك فإنه لم يجد دراسات قد ركزت على طلاب الصف العاشر؛ لذلك ارتأى إعداد هذه الدراسة، وتأسيسًا لما ورد، فإن مشكلة الدراسة تتمحور من خلال طرح التساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق لدى طلاب الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

تساؤلات البحث:

1- ما نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدى عينة البحث؟
2- ما مستوى حالة الأرق لدى عينة البحث؟
3- هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت، ومستوى الأرق لدى عينة البحث؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة مدمني الإنترنت، ومجموعة غير مدمني الإنترنت من طلبة الصف العاشر في مستوى الأرق؟

أهداف البحث:

1. تحديد حجم انتشار الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت، ونسبة ذلك بين طلاب الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
2. الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق لدى طلاب الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
3. التعرف على الفروق بين درجات طلاب الصف العاشر على مقياس الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت وفقا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
4. التعرف على الفروق بين درجات طلاب الصف العاشر على مقياس الأرق وفقا لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميتها من أهمية الفئة التي تتناولها وهم طلاب الصف العاشر، حيث يعتبرون من العينات التي تستخدم شبكة الإنترنت، وقد يتجاوز هذا الاستخدام إلى شكل الإفراط، وتظهر عليهم أعراض الإدمان،

مما ينعكس على توافقهم النفسي، ونظرا لما يترتب على ذلك الاستخدام المفرط من أضرار على الصحة النفسية لدى طلاب الصف العاشر، فإن البحث يكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري، والتطبيقي كما يأتي:

1- الأهمية النظرية:

1. الوقوف على العلاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق لدى طلاب الصف العاشر.
2. لا توجد دراسات – على حد علم الباحثين-ربطت بين إدمان الإنترنت، والأرق في سلطنة عمان، وقد تسهم هذه الدراسة في تقديم إضافة علمية تتعلق بإدمان الإنترنت، والأرق.
3. تهتم الدراسة بمرحلة عمرية مهمة، وهذه المرحلة تعد من أكثر المراحل تعرضا للضغوط، والاضطرابات النفسية الناتجة من إدمان الإنترنت.

2- الأهمية التطبيقية:

1. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أن النتائج قد توفر للقائمين على السياسة التربوية في سلطنة عمان التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت، والأرق لدى طلاب الصف العاشر، مما يمكنهم من تطبيقها في برامج تربوية، وإرشادية، وعلاجية مناسبة.
2. قد تفيد في لفت نظر الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس، والمجالات الأخرى ذات الاهتمام التكنولوجي، لما قد يسببه الاستخدام المفرط للإنترنت من مشكلات نفسية للأفراد.
3. لفت نظر الوالدين – ومن في مقامهما- لما يمكن أن يسببه الاستخدام المفرط للإنترنت من اضطرابات نفسية.

حدود البحث:

تقتصر نتائج هذا البحث على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية**: العلاقة بين إدمان الإنترنت، وعلاقته بالأرق.
- **الحدود البشرية**: طلاب الصف العاشر (ذكور، وإناث) بالمدارس التابعة للمديرية العامة للتربية والتعليم.
- **الحدود المكانية:** المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة شمال الشرقية.
- **الحدود الزمنية**: الفصل الدراسي الأول من عام 2016م-2017.

مصطلحات البحث:

إدمان الإنترنت: (Internet Addiction)

- يعرف المدمن على الإنترنت بأنه: "هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الإنترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابيه في حالة التوقف، أو التقليل من استخدام شبكة الإنترنت" (الشيخ، 2011، 1035).
  - التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوث على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في هذا البحث.

الأرق: (Insomnia)

- وقد عرف مورين (Morin,1993) الأرق بأنه "هو عدم رضا الشخص عن النوم، نوم غير كاف: عوبة الدخول في النوم، الاستيقاظ المتكرر، وحتى بعد الاستيقاظ ليلاً يجد الإنسان صعوبة كبيرة في العودة إلى النوم، الاستيقاظ مبكرا جدا في الصباح دون أن يحصل على كفايته من النوم" (أبو هين، 2008: 116).
  - **التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الأرق المستخدم في هذا البحث.

2- الدراسات السابقة:

هدف البحث إلى معرفة إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة المتوافرة، وجد الباحثان عددا منها، تم عرضها من الأحدث إلى الأقدم حسب الآتي:

دراسة رجب (2010) هدفت الدراسة إلى المقارنة بين عينة مستخدمي الإنترنت وعينتي مستخدمي الإنترنت بإفراط وبغير إفراط على بعض المتغيرات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (644)، طالبا من طلبة الجامعة بواقع (320) من الذكور، و(324) من الإناث وتوصلت الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط بشكل مباشر باستخدام الإنترنت بإفراط، وأن مستخدمي الإنترنت بإفراط هم الأكثر عرضة للوحدة مقارنة بغير المفرطين في استخدام الإنترنت. وأن اتجاه الفروق بالنسبة لأبعاد اضطراب النوم كانت لصالح مستخدمي الإنترنت بإفراط، وذلك على المتغيرات التالية:(الأرق، فرط النوم، وغشية النوم، اضطراب إيقاع النوم واليقظة، والاضطرابات المصاحبة للنوم، واضطرابات النوم المرتبطة بظروف خارجية، والدرجة الكلية لاضطراب النوم).

دراسة شينج وونج (wong & Cheung, 2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق، والاكتئاب لدى عينة من المراهقين الصينين من طلاب مدارس هونج كونج حيث تكونت عينة الدراسة من (719) طالبا، وتوصلت إلى أن بلغت نسبة المدمنين على الإنترنت 17,2%، بينما الذين يعانون من الأرق 51,7% (عبد الخالق وآخرون، 2013).

دراسة عبد الخالق وآخرون (2013) هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق حيث تكونت عينة الدراسة من (1021) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن حصل الطلبة على متوسط أعلى جوهريا من الطالبات كل من إدمان الإنترنت والأرق، وأن إدمان الإنترنت ارتبط ارتباطات إيجابية دالة إحصائيا على الأرق لدى الجنسين.

نظرا لأن الإنترنت انتشر في الدول الغربية أولا، وكانت لغة الاستخدام معظمها باللغة الإنجليزية؛ مما جعل الدراسات العربية في هذا الشأن محدودة، حيث بدأ الاهتمام بهذا الموضوع منذ سنوات قليلة (الصياطي ورسلان وعلي، 2010)، وفيما يلي عرض مجموعة من الدراسات العربية، والأجنبية التي اهتمت بإدمان الإنترنت وتأثيره على بعض الجوانب النفسية، والاجتماعية للأفراد.

دراسة شاهين (2015) هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا وطالبة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت حيث طبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0,05$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، وأن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

دراسة شي وآخرون (Shi & et al., 2005) هدفت الدراسة إلى التحقق من الصفات المميزة لاضطراب إدمان الإنترنت، والبحث في أحاسيس طلاب المدارس العلياء، والمتوسطة، والكشف عن العلاقة بين اضطراب إدمان الإنترنت، والأحاسيس المستهدفة، وتكونت عينة الدراسة من (307)، طالبا من المدارس العليا، والمتوسطة في بيجن وتوصلت الدراسة إلى أن الذكور أكثر إدمانا من الإناث. وطلاب المدارس المتوسطة أكثر إدمانا من طلاب المدارس العليا نتيجة شعورهم بالملل. والأحاسيس المنشودة ارتبطت إيجابيا بإدمان الإنترنت.

دراسة ناصر وبردي (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين، وقد طبقت الدراسة على (200) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من أربع ثانويات بالجزائر، ولقد استخدم المنهج الوصفي وتوصلتا إلى أن يتسم تلاميذ بعض الثانويات الجزائرية بدرجة عالية من الإدمان على الإنترنت. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت عند تلاميذ بعض الثانويات الجزائرية تبعا لمتغير النوع (إناث-ذكور).

دراسة الخواجة (2014) هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة السلطان قابوس وطبقت الدراسة على عينة بلغت (290) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن توجد علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى مدمني الإنترنت. وإن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان على الإنترنت إن هذا المستوى لصالح الذكور.

دراسة مصطفى (Mustafa, 2011) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة والاضطراب النفسي لديهم في تركيا، تكونت عينة الدراسة (174) طالبا من جامعة ساركايا في تركيا، (77) من الذكور، و(97) من الإناث. وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين يستخدمون الإنترنت أكثر من ست ساعات لديهم أعراض لاضطرابات نفسية أكثر من الطلاب الذين لا يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط، وقد تمثلت هذه الاضطرابات في الاكتئاب، والوسواس القهري، ورهاب قهري، والحساسية المفرطة، والشعور بالوحدة والانعزالية.

دراسة منصور والدبوبي (2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وآثاره الاجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة في عمان كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون، وتوصلت الدراسة إلى أن وجود ارتباط قوي ودال إحصائيا عند مستوى معنوية بين نقص طرق العلاج والبرامج الارشادية والإدمان على شبكة الإنترنت. ووجود ارتباط قوي ودال إحصائيا عند مستوى معنوية بين نقص طرق العلاج والبرامج الإرشادية والآثار الاجتماعية السلبية من جراء الإدمان على شبكة الإنترنت.

دراسة سافيل وآخرين (Saville, et, al.,2010) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وتأجيل المهمات لدى طلاب الجامعة، ولقد تم اختيار (14) طالبا طالبة، ممن انطبقت عليهم أعراض إدمان الإنترنت وتأجيل المهمات اليومية من بين (276) طالبا، وزعت عليهم استبانة تقيس إدمان الإنترنت وتأجيل المهمات اليومية، وتوصلت الدراسة إلى أن قام الطلاب المدمنين على الإنترنت بتأجيل المهمات وبشكل أسرع من الطلاب في المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الإدمان على الإنترنت.

تعليق على الدراسات السابقة:

استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في عدة جوانب تمثلت في إسهام هذه الدراسات في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها، وتحديد عينة الدراسة، وطريقة التطبيق، وتحديد المعالجات الإحصائية التي سيتم استخدامها في الدراسة.

ألا أن هذا البحث ركز بشكل أساسي على إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق، وهذا الموضوع هو الأول من نوعه يطبق في هذا المجال، إلا أن هناك اختلاف بين هذا البحث والدراسات السابقة من حيث العينة والسنة والمنهج، وبناء على أوجه الاتفاق والاختلاف قام الباحث بإجراء هذا البحث والذي يتناول إدمان الإنترنت وعلاقته بالأرق لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، وذلك من أجل الوصول إلى أهداف البحث.

3- منهجية البحث وإجراءاته:

منهجية البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي الأكثر ملائمة للبحث الحالي، كونه يسعى لدراسة العلاقة بين المتغيرين مما يحقق أهداف البحث، ويجيب عن أسئلته، ووصف طبيعة البيانات المستمدة من أفراد عينة البحث في ضوء بعض المتغيرات.

مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان البالغ عددهم (3810) طالبا وطالبة، وذلك في العام الأكاديمي 2017/2016م، تبعا لإحصائية إحصائيات المديرية العامة للتربية والتعليم. وقد اختار الباحثان (553) طالبا وطالبة، أي بنسبة (14.5%) من مجتمع البحث.

أدوات البحث:

أ- **مقياس إدمان الإنترنت**: استخدم الباحثان مقياس أحمد (2007) المشار إليه في دراسة الزيدي (2014)، ويتكون هذا المقياس من (56) فقرة موزعة على (6) أبعاد وهي: السيطرة أو البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاس.

ب- **مقياس الأرق:** استخدم الباحثان مقياس الأرق الذي طوره الشطرات (2001)، المشار إليه في دراسة المنوري (2013)، حيث يتكون هذا المقياس من (25) فقرة تمثل كل فقرة منها أحد أعراض الأرق التي يعاني منها الفرد. وتكونت كل فقرة من فقرات المقياس من ثلاثة بدائل، تمثل الإجابة عليها يحدد درجة المعاناة من هذا العرض وفق التدرج التالي: غالبا (3درجات)، وأحيانا (درجتان)، ونادرا (درجة واحدة).

الخصائص السيكومترية لأداتي البحث:

أ- **الصدق الظاهري:** حيث تم عرض الاستبانات بصورتها الأولية على (8) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والإرشاد والتوجيه، وقد طلب منهم التفضل بإبداء الرأي في مدى انتماء كل فقرة من فقرات المقياس إلى البعد الذي تندرج تحته، وتحديد درجة ملائمة الفقرات الواردة في الاستبانة، ودرجة شموليتها، ودرجة وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، وكذلك إبداء أي تعديلات مقترحة، وحذف الفقرات غير الضرورية، وبعد إعادة الاستبانة تم إجراء التعديلات المقترحة التي اتفق عليها بنسبة (90%) من المحكمين في توصياتهم.

ب- **صدق وثبات أدوات البحث الحالي:**

تم استخراج صدق البناء لمقياس إدمان الإنترنت ومقياس الأرق من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق المكون من (50) طالبا، وطالبة، وتحقق ذلك من خلال استخراج الارتباطية بين درجة الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات ارتباط بيرسون مقياس إدمان الإنترنت ما بين (0.912 – 0.856)، بينما معامل ألفا

لكرونباخ الكلي فقد بلغ (0.949)، أما مقياس الأرق (0.577 -0.797)، بينما معامل ألفا كرونباخ الكلي فقد بلغ (0.949)، وهذا يدل على تمتع أداة البحث بمعاملات ثابته وصدق مناسبة لأغراض البحث.

أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثان في هذا البحث الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لتحليل البيانات كما يلي:

- معادلة لكرونباخ – ألفا (Cronbaeh Alpha) للاتساق الداخلي لحساب معامل ثبات للمقياس إدمان الإنترنت ومقياس الأرق.
- حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب الارتباط الكلي للفقرات بالدرجة الكلي للمقياس.
- التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على السؤال الأول والثاني والثالث.
- اختبار (T- test) لتحديد دلالة الفروق لمستوى مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الأرق تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي.

4- عرض النتائج ومناقشتها

- **أولا- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: "ما نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لتقديرات عينة الدراسة حول نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان حسب مقياس إدمان الإنترنت، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (16) التكرارات والنسب المئوية لتقديرات العينة حول نسبة انتشار إدمان الإنترنت بين طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

حالة الإدمان على الإنترنت	الجنس				المجموع	
	ذكور		إناث			
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
مدمن	32	%11	16	%6.1	48	%8.7
غير مدمن	258	%89	247	%93.9	505	%91.3
المجموع	290	%100	263	%100	553	%100

يبين جدول (1) التكرارات والنسب المئوية لتقديرات العينة حول نسبة انتشار إدمان الإنترنت بين طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، حيث أظهرت النتائج أن نسبة (8.7%) من عينة الدراسة البالغ عددها (553) من طلبة الصف العاشر هم مدمنون في استخدام الإنترنت وهم الذين يستخدمون الإنترنت خمس ساعات وأكثر في اليوم الواحد، فيما بلغت نسبة غير المدمنين (91.3%)، وهم الذين يستخدمون الإنترنت أقل من خمس ساعات، وعند المقارنة بين الذكور والإناث من حيث الإدمان في استخدام الإنترنت، فإنه يلاحظ من الجدول أن الذكور هم الأكثر إدماناً من الإناث بنسبة بلغت (11%)، في حين بلغت نسبة الإدمان عند

الإناث (6.1%) فقط، وبلغت نسبة الغير مدمنين من الذكور في استخدام الإنترنت (89%)، في حين بلغت نسبة الإناث الغير مدمنات في استخدام الإنترنت (93.9%).

ويرى الباحثان أن نسبة المدمنين على الإنترنت ليست مرتفعة على الرغم من إجادة الطلبة لاستخدام الإنترنت، وامتلاكهم للهواتف الذكية التي تمكنهم من استخدام الإنترنت بكل سهولة، ويسر، ويفسر الباحثان ارتفاع نسبة الإدمان عند الذكور عنها عند الإناث لتمكن الذكور من الخروج من المنزل وذهابهم إلى محلات توفر الإنترنت بالعكس الإناث التي تبقى في المنزل في أغلب الأوقات.

- **ثانيا- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، ونصه: ما مستوى حالة الأرق لدى عينة الدراسة؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لتقديرات عينة الدراسة حول نسبة الإصابة بالأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان حسب مقياس الأرق، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2) التكرارات والنسب المئوية لتقديرات العينة حول نسبة الإصابة بالأرق بين طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

الإصابة بالأرق	الجنس				المجموع	
	ذكور		إناث			
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
مصاب	65	%22.4	57	%21.7	121	%22.1
غير مصاب	225	%77.6	206	%78.3	431	%77.9
المجموع	290	%100	263	%100	553	%100

يبين جدول (2) التكرارات والنسب المئوية لتقديرات العينة حول نسبة الإصابة بالأرق بين طلبة الصف العاشر في محافظة جنوب الشرقية في سلطنة عمان، حيث أظهرت النتائج أن نسبة (22.4%) من عينة الدراسة البالغ عددها (553) من طلبة الصف العاشر هم مصابون بالأرق وهم الذين حصلوا على متوسط حسابي أكبر من أو يساوي(2.00)، فيما بلغت نسبة غير المصابين بالأرق (77.6%) وهم الذين حصلوا على متوسط حسابي أقل من (2.00)، وعند المقارنة بين الذكور والإناث من حيث الإصابة بالأرق، فإنه يلاحظ من الجدول أن الذكور هم الأكثر إصابة من الإناث بنسبة بلغت (22.4%)، في حين بلغت نسبة الإصابة عند الإناث (21.7%) فقط، وبلغت نسبة الغير مصابين بالأرق من الذكور(77.6%)، في حين بلغت نسبة الإناث الغير مصابات بالأرق (78.3%).

- **ثالثا- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، ونصه: هل توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق لدى عينة الدراسة؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون(Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية، وجدول(3)، يوضح ذلك:

جدول (3) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للعلاقة بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية

الأبعاد	علاقة الارتباط	مقياس الأرق
مقياس الإنترنت	معامل بيرسون (r)	.339**

الأبعاد	علاقة الارتباط	مقياس الأرق
	الدلالة الاحصائية	0.000

** دالة احصائيا عند مستوى الدلالة أقل من (0.01)

يبين جدول (3) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة الشرقية شمال؛ وهذا يعني أن إدمان الإنترنت له تأثير في مستوى الأرق الذي يعاني منه طلبة الصف العاشر في محافظة الشرقية شمال، وتجدر الإشارة إلى أن قيم معامل الارتباط الخطي بين إدمان الإنترنت ومستوى الأرق طردية تامة وموجبة في جميع أبعاد المقياسين، إذ بلغت الدلالة الإحصائية (0.000)، وبلغ معامل الارتباط بيرسون بين المقياسين ككل (r=.339**)، أي أن أبعاد مقياس إدمان الإنترنت مجتمعة لها تأثير في مستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر، وهي نتيجة تدعم وتقوي أهمية التوعية بخفض ساعات استخدام الإنترنت.

- **رابعا- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة مدمني الإنترنت ومجموعة غير مدمني الإنترنت من طلبة الصف العاشر في مستوى الأرق؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم تحليل البيانات لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بُعد من أبعاد مقياس الأرق، ومقارنة هذه المتوسطات باستخدام اختبار (ت) للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى لمتغير حالة الادمان (مدمن، غير مدمن)، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول(4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) لأثر متغير حالة الإدمان حول مستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

الأبعاد	حالة الإدمان	درجات الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
البُعد الأول: العلاقات مع الآخرين	مدمن	143	1.84	0.48	00.48	0.489
	غير مدمن	136	1.31	0.55		
البُعد الثاني: التأثير على الدراسة	مدمن	143	1.79	0.47	0.013	0.911
	غير مدمن	136	1.33	0.51		
البُعد الثالث: الاستغراق في النوم	مدمن	143	1.85	0.49	1.896	00.17
	غير مدمن	136	1.41	0.58		
البُعد الرابع: تكرار ظهور الأرق	مدمن	143	1.81	0.49	0.034	0.854
	غير مدمن	136	1.35	0.50		
البُعد الخامس: ابتداء النوم	مدمن	143	1.92	0.48	4.444	0.036
	غير مدمن	136	1.51	0.57		
البُعد السادس: الاستمرار في النوم	مدمن	143	1.86	0.49	0.953	00.33
	غير مدمن	136	1.42	0.54		
مقياس الأرق	مدمن	143	1.84	0.34	9.155	0.003
	غير مدمن	136	1.38	0.48		

يلاحظ من جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول مستوى الأرق لدى طلبة الصف العاشر في محافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان حسب متغير حالة الإدمان في جميع الأبعاد عدا البُعد الخامس: ابتداء النوم، والمقياس ككل، إذ بلغت قيمة ت(0.480)، وبدلالة إحصائية (0.489) في البُعد الأول: العلاقات مع الآخرين، وبلغت قيمة ت(0.013)، وبدلالة إحصائية (0.911) في البُعد الثاني: التأثير على الدراسة، وبلغت قيمة ت(1.896)، وبدلالة إحصائية (0.170) في البُعد الثالث: الاستغراق في النوم، وبلغت قيمة ت(0.034)، وبدلالة إحصائية (0.854) في البُعد الرابع: تكرار ظهور الأرق، فيما بلغت قيمة ت(0.953)، وبدلالة إحصائية (0.330) في البُعد السادس: الاستمرار في النوم.

بينما يلاحظ من جدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في البُعد الخامس والمقياس ككل، إذ بلغت قيمة ت(4.444)، وبدلالة إحصائية (0.036)، فيما بلغت قيمة ت(9.155)، وبدلالة إحصائية (0.003) في المقياس ككل. وجاءت الفروق فيهما لصالح العينة المدمنين على استخدام الإنترنت.

ويرجع الباحثان السبب إلى أن هناك عوامل تجعل المدمن على الإنترنت يجد صعوبة في ابتداء النوم كتناول بعض الأكلات الغنية بالسكر، وتناول بعض المشروبات (كالقهوة، والشاي)، أو التفكير في المستقبل المهني لأنهم يمرون بمرحلة تتطلب منهم اختيار مجالهم العلمي والمهني.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحثانان بالتالي:

1- إجراء دورات توعوية للطلبة بأهمية شبكة الإنترنت، وتوضيح جوانبها الايجابية والسلبية.
2- إجراء دورات توعوية لأولياء أمور الطلبة لبيان كيفية التعامل مع أبنائهم أثناء استخدامهم لشبكة الإنترنت.
3- عمل المطويات والنشرات التي تبين الآثار السلبية لكثرة استخدام الإنترنت.
4- عمل خطة منزلية للتقليل من استخدام الإنترنت.
5- عمل أفلام وثائقية تبين مخاطر الإدمان على الإنترنت.
6- الكشف عن الطلبة المدمنين على الإنترنت، والذين يعانون من الأرق وتدريبهم على المهارات التي تساعدهم على التخلص من إدمان الإنترنت، والأرق.
7- وضع قوانين تضبط استخدام الإنترنت على مستوى الدولة.
8- كما يقترح الباحثان إجراء مجموعة من البحوث والدراسات وعلى النحو الآتي:
   1. إجراء الدراسة نفسها مع تعميم حدودها المكانية في سلطنة عمان.
   2. إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي بين أفراد الأسرة.
   3. إدمان الإنترنت وعلاقته بالانطواء.
   4. إجراء دراسات لبيان أكثر التطبيقات إدمانا لدى طلبة المدراس.
   5. إجراء دراسات شاملة لفئات عمرية متعددة وذلك نظرا لانتشار استخدام شبكة الإنترنت.

قائمة المراجع

أولا- المراجع بالعربية:

- أبو غزالة، سميرة.(2010). "فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة"، مجلة الارشاد النفسي-مصر(25)، 61-65.

- أبو هين، فضل.(2007). "أثر استخدام تقنيات الإرشاد السلوكي الجمعي في علاج مشكلة الأرق الناتج عن الصدمة النفسية لدى عينة من جامعة الأقصى بغزة". مجلة جامعة الأزهر، 1 (10)، 116.
- الحمصي، رولا.(2009). إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق، دمشق.
- الخواجة، عبد الفتاح.(2014)، "الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2 (8)، 94-98.
- رجب، طارق.(2010). "تأثير مستويات استخدام الإنترنت (مستخدم بإفراط – مستخدم بغير إفراط – غير مستخدم) على بعض المتغيرات النفسية". مجلة كلية التربية بالمنصورة – مصر، (74) ج1، 200-213.
- الزعبي، أحمد.(2009). "أثر بعض الأنماط المعرفية على ظاهرة إدمان الإنترنت لدى المراهقين"، مجلة الطفولة العربية-الكويت، 10 (39)، 38.
- شاهين، محمد.(2015). "فاعلية برنامج إرشادي معرفي –سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين". مجلة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية): 19 (2)، 383-384.
- الشطرات، وليد.(2001). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في معالجة الأرق وخفض التوتر، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.
- الشيخ، حسن.(2011). "إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أشكال السلوك اللاتوافقي لدى تلاميذ المرحة الثانوية: دراسة وصفية مطبقة على مدرسة أحمد زويل الثانوية بدسوق". مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، 3 (31)، 1035.
- الصياطي، إبراهيم، رسلان محمود، علي، محمد.(2010)." إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة"، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل- العلوم الإنسانية والإدارية، 11 (1)، 113.
- الطراونة، نايف سالم، الفنيخ، لمياء سالم. (2012). استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم). مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (1)، 286.
- عبد الخالق، أحمد.(2007). "معدلات انتشار الأرق وعواقبه لدى عينة من الراشدين الكويتيين"، دراسات نفسية-مصر، 17 (1)، 247-270.
- عبد الخالق، أحمد، رضا، زهراء، العدواني، فجر، كريمي، سارة، الفودري، نورة.(2013). "إدمان الإنترنت وعلاقته بتقدير الذات والوسواس القهري والأرق"، دراسات نفسية-مصر، 23 (1)، 85-112.
- عبد المجيد، محمد.(2008). إدمان الإنترنت وعلاقته بتنظيم الذات وحب الاستطلاع لدى طلاب المرحلة الثانوية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- العصيمي، سلطان.(2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- العويضي، إلهام.(2004). أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جدة، المملكة العربية السعودية.
- القرني، محمد.(2011). "إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز". مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة، 3(75)، 107.

- المنوري، عيسى.(2013). فعالية استراتيجية التنويم الايحائي لدى عينة من الطلاب الذين يعانون الأرق في سلطنة عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- ناصر، كوثر، بردي، مليكة.(2014). "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين"، مجلة التربية (جامعة الأزهر) -مصر، 2 (159)، 588.
- هتهات، مسعودة.(2014). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنت، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح.

ثانيا- المراجع بالإنجليزية:

- Mustafa Koc (2011). Internet addiction and psychology. Tojet: The Turkish on Line.122, Vol 10, No 1, 134- 150
- Saville, B., Gisbert, A., Kopp, J., & Carolyn, T. (2010). Internet in col- lege students. Psychological Record, (60), 273-286.
- Shi Qing-Xin, Zhou Rong,Geyan,Qin xian- Gang,ZhangKan (2005). Internet addiction and sensation seeking of middle and high school students. Chinese mental health Joumal,7,19,453-57.