

الإدمان على الإنترنت وعلاقته بمستوى الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية في ظل جائحة كورونا

د. سمير فؤاد عيلبونيⁱⁱ
تاريخ القبول
2022/3/20

أ. د. نشأت محمود أبو حسونةⁱ
تاريخ الاستلام
2021/12/27

الملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة إربد الأهلية في ضوء المتغيرات الديموغرافية الآتية: (الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي) في ظل جائحة كورونا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم مقياس مطور للإدمان على الإنترنت ومقياس بيك للاكتئاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (411) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة من طلبة جامعة إربد الأهلية المسجلين في الفصل الأول من العام الجامعي (2020-2021). أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب كان متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإدمان على الإنترنت وفي مستوى الاكتئاب تعزى لجنس الطالب، والكلية، والمعدل التراكمي) ولصالح الذكور، والكليات الإنسانية، وذوي المعدل الأدنى).

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الإنترنت، الاكتئاب، طلبة الجامعات، جائحة كورونا.

ⁱ جامعة إربد الأهلية
ⁱⁱ جامعة إربد الأهلية

Internet Addiction and its Relationship to Depression of Jordanian University Students in Light of (COVID-19) Pandemic

Abstract:

This study aimed at identifying the level of Internet Addiction and its relationship to Depression of Irbid National University students under COVID-19, in light of student: (gender, college, and GPA). To achieve this aim, a developed scale for internet Addiction and the Beck depression scale was used. The sample consisted of (411) bachelor students, both males and females, who were purposefully selected from students enrolled in the first semester of the academic year 2020-2021. The results showed that the level of Internet Addiction and Depression was moderate. The findings also showed a positive correlation between the level of Internet Addiction and that of Depression. Significant differences were found in the level of Internet Addiction and depression due to (student gender, College and low GPA) in favor of males, humanistic colleges, And Low GPA).

KeyWords: Internet Addiction, Depression, Jordanian University Students, (COVID 19) Pandemic.

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

شهدت نهايات القرن العشرين وبدايات القرن الحادي والعشرين انفجاراً معرفياً وتطوراً متسارعاً في تقنية المعلومات والاتصالات، أدت إلى إحداث تغييرات جذرية في جميع مناحي الحياة لكل المجتمعات على اختلاف ألوانها ومستوياتها، مما جعل الأمم تتسابق فيما بينها لتحتل مكاناً مرموقاً، وتجدد العزم ليكون لها مركز الصدارة في العالم.

وعلى الرغم من التقدم التكنولوجي الحديث الذي يعد من أهم سمات العصر الحالي، بل أبرزها وأكثرها أهمية، وظهور مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أنه نتج عن هذا التقدم جرائم جديدة غير معتادة، عكست هذا الواقع، واستخدمت أدواته واتصفت بسماته ومن هذه الجرائم ما أطلق عليها "الاستقواء الإلكتروني" والذي يشير إلى استخدام الإنترنت بما فيها مواقع التواصل الاجتماعي، والهواتف المحمولة لدعم سلوك عدواني متعمد من قبل فرد أو مجموعة لإلحاق الإيذاء والضرر بفرد آخر. (Roberto & Eden, 2010).

وبالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي لم يتم الاعتراف بها رسمياً حتى الآن على أنها نوع من أنواع الإدمان، إلا أنها تظهر أعراضاً مشابهة مع أعراض الإدمان الأخرى مثل تعديل المزاج، والانتكاس، والصراع، كما ينظر إلى مواقع التواصل الاجتماعي على أن لها تأثير إيجابي على الذات، وتقدير الأفراد لذواتهم، إلا أن الإدمان والاستخدام المفرط لهذه المواقع، والافتقار إلى ضبط النفس يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل العلائقية، والعاطفية، والصحية، وهذه الأعراض والعوائق قد تحدث تغيير بشكل كبير على الحياة اليومية للأفراد وبالتالي تخلق تأثير محفز على مشاكل الاكتئاب، واضطرابات في التصورات الذاتية، والنرجسية، وضعف العلاقات مع الآخرين (Kose & Dogan, 2019). فقد عرف (Tutgun-Unal, 2015) الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بأنه "مشكلة نفسية تسبب العديد من الأعراض كالتحول الانفعالي، والانتكاس، والصراع في العديد من مجالات الحياة اليومية الخاصة أو الشخصية، أو الأكاديمية من خلال التقدم في العمليات المعرفية، والانفعالية، والسلوكية". كما عرفه (يونس، 2016) بأنه "الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي، وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع الاجتماعية مع تجاهل أداء الأعمال الأخرى في حياة الفرد.

وعرفه أندريسين (Andreaseen, 2015) بأنه "المشاركة المفرطة في أنشطة مواقع التواصل الاجتماعي والتي تؤدي إلى مشاكل نفسية، واجتماعية، وشخصية لدى الأفراد المدمنين.

وبسبب تطورات هذا العصر، ظهرت المشكلات والأضرار الاجتماعية والنفسية، مما جعلت الجيل الحاضر من طلبة الجامعة يختلف إلى حد ما عن الأجيال الماضية، فهو يعيش الآن بجو نفسي لا يخلو من التوترات والضغطات، التي تسهم في زيادة معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية الناتجة عن الانفعالات المختلفة (الشريفين وحجازي والشريفين، 2015).

وتؤثر هذه الاضطرابات النفسية على كافة جوانب الحياة لدى طلبة الجامعة، فهي تؤثر على الجانب الجسدي والانفعالي والمعرفي والشخصي للطالب، ومن أهم هذه الاضطرابات: الاكتئاب، واضطراب المزاج، والتعب، وضعف الاستقرار العاطفي، واضطرابات النوم، بالإضافة إلى نقص التركيز، وضعف في الذاكرة وصنع القرار، وانعدام الدافعية والثقة بالنفس، وفقدان الاهتمام بالأنشطة العادية، والعزلة، والانسحاب الاجتماعي (Kitzrouw, 2003).

تعددت النظريات والنماذج واختلفت في تفسيرها للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومنها؛ النظرية السلوكية (سكنر) التي ترى أن الفرد عندما يقوم بمجموعة من الأنشطة يكون هدفه الحصول على التقدير أو المكافأة، وهذا ما ينطبق على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وما تقدمه للفرد من الراحة، والمتعة النفسية، وبالإضافة إلى أنها طريقة سهلة للهروب من الواقع، بينما تعتمد النظرية التحليلية في تفسيرها لذلك بأن الفرد عندما يمر بخبرات الطفولة المؤلمة، وارتباطها ببعض سمات الشخصية والنزعات الموروثة لديه، فقد يكون لديه الاستعداد النظري للإدمان، ولكنه يقع فعلياً بالإدمان عند مروره بظروف وأحداث ضاغطة في حياته، تدفعه للإدمان بأنواعه المختلفة ولا سيما الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (علي والنوبي، 2010).

ويؤكد نموذج المهارات الاجتماعية على أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يحدث لأن الأشخاص يفتقرون إلى التقييم الذاتي، ويفضلون الاتصال الافتراضي على التفاعل وجهاً لوجه، بينما النموذج المعرفي الاجتماعي أكد على أن الإدمان على هذه المواقع يحدث بسبب توقع نتائج إيجابية (Griffiths, 2012).

يوفر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي إشباعاً في بعض المجالات العاطفية، والمعرفية، والاجتماعية لحياة المستخدمين بشكل عام، إلا أن بعض هذه المجالات قد لا يتم إشباعها تماماً مما يؤدي إلى تراكم الاحتياجات غير المبررة التي تدفع إلى الاستخدام لهذه المواقع، وتسهم في أن يصبح المستخدم مدمناً، أو على الأقل استخدام هذه المواقع بشكل مفرط ما لم يتم إشباع هذه الاحتياجات في حالة عدم الاتصال بالإنترنت (Wang, Tchernev & Solloway, 2012) قد يؤدي الإدمان على استخدام هذه المواقع إلى العديد من الآثار السلبية، كشعور الفرد بأن ما يجري على شبكات التواصل الاجتماعي هو الطريق للوصول إلى العلم بأسره والشوق إلى الجلوس والتحدث خلال هذه الشبكات قبل النوم (التعلق)، وتكرار الدخول العشوائي إلى هذه المواقع، بحيث يجد الفرد المدمن نفسه في عالم مختلف تماماً عن الواقع الحقيقي، ولجوء الفرد لمحاولة السيطرة على الغير من خلال التنويع في استخدام موقع التواصل الاجتماعي، والإصابة بالأرق والشعور بالنعاس الشديد نتيجة الاستخدام لفترات طويلة (بويغاية، 2016).

كما أن الإدمان على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى الخوف من فقدان (Fomo)، ويشمل الشعور المرتبط بالرغبة بشيء ما مثل الرغبة بامتلاك جهاز تم إصداره حديثاً ويمتلكه شخص آخر، أو تم عرضه على مواقع التواصل الاجتماعي، كما تتطلب هذه العقلية الإبقاء على الاتصال الدائم مع الآخرين، وأن يكونوا على علم بما يفعله أصدقاؤهم، حيث يؤدي ذلك إلى وجود مشكلة في استخدام الهواتف الذكية والإدمان على استخدامها، مما يترتب عليه انخفاض ضبط النفس العاطفي الذي يتم تحديه من خلال عمليتين هما: أولاً: انخفاض إعادة التقييم المعرفي (أي عدم قدرة الفرد على تقييم حالته العقلية أو الانفعالية بطرق مختلفة)، ثانياً: زيادة القمع العاطفي (أي قمع الفرد لمشاعره غالباً ما يؤدي إلى تراكم الضغط والتوتر)، وكلاهما يؤدي إلى عدم القدرة على تنظيم المشاعر بشكل صحيح، لذلك فإن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي نفسها ليست هي التي تسبب هذه المشاكل العقلية، بل المسبب هو الإساءة أو الإدمان على استخدام هذه المواقع من قبل الأفراد (Elhai, Levine , Dovoruk & Hall, 2016).

أسباب الإدمان على الإنترنت:

- هنالك العديد من الأسباب التي تجعل الأفراد يدمنون على الإنترنت، منها:
1. السرية: إن إمكانية التي توفرها الأجهزة الرقمية واتصالها بالإنترنت تجعل الانخراط داخل مواقع التواصل الاجتماعي والحصول على المعلومة أمراً سهلاً، وهذا يؤدي إلى المرونة في التعامل وطرح الأسئلة، والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف الفرد والخوض في تفاصيل شخصية؛ مما يوفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة لدى العديد من الأشخاص.
 2. الهروب: قد يتخذ الشخص من هذه التكنولوجيا وسيلة للهروب من واقعه إلى واقع بديل، وهذا مجال خصب للشخص الانطوائي؛ ليجد لنفسه أصدقاء افتراضيين، ومن ثم يستطيع أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة، وأن يحصل من خلالها على ما ينقصه في واقعه الحقيقي.
 3. الراحة: يعد التعامل مع التكنولوجيا الرقمية وسيلة مريحة جداً، حيث يمارسها الشخص من داخل منزله أو في أي مكان، وهذا التيسير يساعد في أن يكون عرضة للإدمان.
 4. انعدام الثقة بالنفس وفقدان الأمل: عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن الحياة الواقعية وغياب العلاقات الصادقة مع الآخرين؛ يجعله هذا عرضة للإدمان.
 5. الإصابة بالاكتئاب والعزلة والانطواء: عندما لا يقدر الفرد على إجراء حوارات مباشرة مع المحيطين، فإنه يستخدم الإنترنت بشكل مفرط وذلك للتعويض.
 6. وجوب اضطراب نفسي: قد يكون إدمان الإنترنت عرضاً يدل على اضطراب نفسي لدى الفرد المدمن (Duran, 2013).

الآثار المترتبة من الإدمان على الإنترنت:

- هناك العديد من المشكلات التي يتعرض لها المدمنون على الإنترنت، وقد تكون بمستويات طفيفة أو معتدلة أو قوية، ومنها:
1. أضرار أسرية: تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية، بحيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه، وتقل الثقة بين الزوجين.
 2. أضرار صحية جسدية: كاضطراب النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العين والخصول، والسمنة، وترهل الجسد، الذي يؤدي إلى مضاعفات جمة، منها أمراض القلب، والصداع المستمر.
 3. أضرار صحية نفسية: حيث وجد أن إدمان الإنترنت يسبب نوبات من الاكتئاب الحاد، ويزيد من عزلة الشخص وتفاقم مشاكل الشخص العائلية والمادية والمهنية، مما يسهم في تفاقم حالته النفسية.
 4. أضرار اجتماعية: العزلة والوحدة هي من خصائص مدمن الإنترنت فالوقت الطويل الذي يقضيه باستخدام الإنترنت يقلل من نشاطه الاجتماعي، ويؤثر على علاقاته الاجتماعية كثيراً، وقد يجعله يخسر تماماً بعضاً من علاقاته، بالإضافة إلى تأثيره على الهوية الاجتماعية للفرد، سواء الدينية أم القومية.
 5. أضرار مهنية: فالموظف المدمن على الإنترنت لا يستطيع أن يقوم بعمله على الوجه المطلوب؛ بسبب ما يلتهمه الإنترنت من وقته وصحته، وقد يصل إلى فقدان الوظيفة.
 6. أضرار دراسية وأكاديمية: وجد أن إدمان الإنترنت كان سبباً في رسوب أو فصل طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكلية.

7. أضرار مادية: سواء نتيجة الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو تغييرها، أو فواتير الاشتراك في شركات الاتصالات، أو نتيجة الاشتراك في مواقع الاتصال للحصول على مواد مرئية أو مسموعة (العلاجي، 2007).

يعد الاكتئاب اضطراباً نفسياً عاماً، ومن أهم العوامل التي قد تؤدي إلى الاضطرابات العقلية مستقبلاً وبأنتج الاكتئاب غالباً مع أعراض الفلق، وقد يقود في أسوأ حالاته إلى الانتحار (World Health Organization, 2000). وهناك تقرير يفيد بأن هناك أكثر من (1000) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الأمريكية يفكرون في الانتحار، وأن هناك طالباً واحداً من كل (12) طالباً منهم يضع خطة واضحة لمحاولة الانتحار (American Association of Suicidology, 2008).

وطلبة الجامعات لديهم خطورة لتطوير الاكتئاب أكثر من غيرهم، بسبب ارتفاع معدل الاضطرابات والضغوط النفسية لديهم (Bayram & Biegel, 2008)، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية (WHO, 2000)، إذ أشارت إلى أن الشباب، وخاصة طلبة الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين (18-24) سنة، لديهم قابلية لتطوير الاكتئاب أكثر من غيرهم، وأن معظم اضطرابات المزاج والاكتئاب في أوروبا ظهرت لدى الفئة العمرية (18-24) سنة نفسها. وهناك عوامل مسببة للاكتئاب في البيئة الجامعية تتراوح بين المشكلات الاجتماعية، وعدم تلقي الدعم والمساندة من أي جهة، وأسباب المعيشة غير المناسبة، والمشكلات الأكاديمية، والانتقال من البيت إلى الجامعة الذي يمكن أن يسبب توحداً أكبر، والمشاكل المالية التي قد تؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي والمرض والاكتئاب (Westefeld, McConnel & Jenkins, 2001). أما رونيك واكسينوس (Raunic & Xenos, 2008) فقد عزيا أسباب الاكتئاب لدى طلبة الجامعات إلى: (الضغوطات الأكاديمية، وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي، وعدم القدرة على النوم، والضغوطات المترتبة على الانتقال إلى الحياة الاجتماعية). كما أشار لارسون (Larson, 2006) إلى أن المستويات العالية من الضغوطات التي يعانيها طلبة الجامعات لها علاقة بتكرار الاكتئاب، وظهور النتائج السلبية، بينما أشار سوبانثا وآخرون (Supantha, et.al., 2014)، إلى أن العوامل الأساسية التي تؤدي إلى تطور اكتئاب الطلبة هي: قلة التوافق والانسجام الأسري، واللامبالاة، وعدم حضور المحاضرات، وتوقع الطلبة بأنهم لن يحصلوا على فرصة الوظيفة مستقبلاً، في حين أشار شن وآخرون (Shen, et.al., 2013) إلى أن الطلبة الأكبر عمراً، وغير الراضين عن تخصصاتهم، وذوي الدخل الأقل، والعلاقات السيئة مع الوالدين يتأثرون بالاكتئاب بشكل أسرع، أما فيور وآخرون (Furr, et.al., 2001) فقد عزوا اكتئاب طلبة الجامعات إلى: العلامات، والعلاقات، ومشكلات وصعوبات مثل الوحدة والانطواء. بالإضافة إلى ذلك فقد أشاروا إلى أن (32%) من الطلبة المكتئبين في ثلاث جامعات أمريكية فكروا في الانتحار، بينما قام (1%) منهم بالانتحار فعلاً، واعتبر كيث (Keith, 2010) أن الاكتئاب يعد البوابة الرئيسة للمخاطر النفسية، والجسدية، وهو سبب رئيس من أسباب الانتحار، واضطراب الطعام.

يعد الاكتئاب أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، ويصنف ضمن الاضطرابات النفسية التي تتسم بخلل في المزاج، وأهم ما يميزه الانخفاض التدريجي أو الحاد والمتسارع أحياناً في المزاج، والعزوف عن الأنشطة الحياتية، مما قد يؤثر تأثيراً سلبياً في أفكار الفرد، وسلوكه، ومشاعره (Deroma, leach, & levert, 2009).

صنف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) **العوامل المسببة للاكتئاب** إلى عوامل: بيولوجية، وجينية، ونفس اجتماعية (American Psychiatric Association, 2013)، وهذا التصنيف يحمل تفاعلاً بين هذه العوامل، بحيث يمكن أن يؤثر كل عامل منها في العوامل الأخرى، لذلك لا بد من عرض **هذه العوامل** منفردة، وهذا لا يعني أنها ليست متفاعلة بعضها مع بعض، وفيما يأتي بيان ذلك:

العوامل البيولوجية (Biological Aspects): ترجع الاكتئاب إلى مصادر أساسية ثلاثة هي: (أنه نتاج لوجود خلل في وظائف الجهاز العصبي، أو وجود خلل في كيمياء المخ، أو نتاج للعوامل الوراثية حيث يزداد الاكتئاب في أقارب المريض من الدرجة الأولى) (Biddle, Fox & Boutcher, 2000).

العوامل النفسية الديناميكية (Psychodynamic Aspects): ترجع الاكتئاب إلى خبرات الطفولة المبكرة، وتحديدًا علاقة الطفل بالديه، بوصفهما مصادر الحب بالنسبة إليه، وعندما يفقد الطفل مصادر هذا الحب، فإنه يشعر بالغضب والعداء نحوها، ولكن هذا الغضب وخيبة الأمل يتحولان بفعل مشاعر الذنب إلى الداخل أو الخارج لينتج عنهما الاكتئاب (Brenner, 2006).

العوامل المعرفية (Cognitive Aspects): تعد النظريات المعرفية من أكثر النظريات المفسرة للاكتئاب، وترجع أسبابه إلى انخفاض تقدير الذات، والشعور بالتفاهة وعدم القيمة. ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن طبيعة الإدراك المعرفي لدى الاكتئاب تتسم بالخلل، حيث تسيطر عليه العمليات المفرطة في الحساسية للمواقف والأحداث، والتحريفات السلبية لخبرات الحياة، والتقييم السلبي للذات ولومها، والعجز، والتشاؤم، فهناك خلل في استجاباته للمثيرات البيئية المحيطة به، ومن ثم يتكون مفهوم سلبي للذات قائم على بناء معرفي سلبي (Beck & Alford, 2009).

العوامل السلوكية (Behavioral Aspects): يرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن الأمراض النفسية، ومنها الاكتئاب، هي أنماط من السلوك المتعلم الخاطئ للتخفيف من حدة القلق، يعزز إجماع المريض عن القيام بأي عمل يؤدي إلى مخاوفه، مما يثبت المرض لديه. وتظهر حالات الاكتئاب استجابة لمثير بغيض، أو نقص في التدعيم أو التعزيز الاجتماعي، إذ يحدث الاكتئاب عندما يرتفع معدل حدوث الأحداث السلبية ولا سيما إذا كان الفرد يفتقر إلى المهارات الاجتماعية الضرورية للتعامل مع هذه الأحداث، والتفاعل مع بيئته. ووفقاً لهذا الاتجاه يرتبط الاكتئاب بمفهوم التدعيم أو التعزيز، فالتعزيز يترتب عليه زيادة الدافعية لدى الفرد، وتكرار السلوك المرغوب فيه، أما نقص التعزيز فيتسبب في الشعور بالبوؤس، وعدم الارتياح، وخفض تقدير الذات، والشعور بالذنب (O'Donohue, 2012).

العوامل الاجتماعية (Social Aspects): يرى أصحاب هذا الاتجاه أن أسباب الاكتئاب هي: (ضعف الروابط الأسرية، وقلة الدعم العاطفي والاجتماعي بين أفراد الأسرة الواحدة، والانشغال الزائد للوالدين عن الأبناء، والتمييز بين الأقران، وتزايد نسبة الانفصال والطلاق بين الأزواج في كل المجتمعات تقريباً، وتنشئة الأطفال في مؤسسات الرعاية) (Marecek, 2006).

يلاحظ مما سبق أنه لا يمكن النظر إلى سبب واحد منفرد يؤدي إلى نشوء الأعراض الاكتئابية وظهورها، ولكن يجب النظر إلى أن جميع الأسباب السابقة تتفاعل بعضها مع بعض إلى الحد الذي يصعب حصر سبب الاكتئاب في أحدها.

تنتشر **أعراض الاكتئاب** في المجتمعات بمعدل يتراوح بين (13-20%) من السكان، ومن هؤلاء (7%) تقريباً يعانون حالات اكتئاب شديدة، ويكفي أن نعرف أن أكثر من (18) مليون من البالغين الأمريكيين يعانون أعراض الاكتئاب (Deroma, Leach, & Leveret, 2009) وقد يكون

المعدل في العالم العربي أقل من ذلك؛ لأنه يقع في مناطق أكثر تعرضاً للشمس، ولا زال فيه من الروابط الاجتماعية والإيمان والعادات والتقاليد ما يقدم بعض الحماية للأفراد. وبالرغم من أن الاكتئاب يصيب كل الأعمار إلا أنه أكثر ظهوراً في العشرينيات والثلاثينيات، وهي قمة سنوات العطاء عند الفرد (ويقع ضمنها الطلبة الجامعيون). أما بالنسبة للطبقات الاجتماعية والثقافية فمن الواضح أن جميع الطبقات تصاب بالاكتئاب (اليحفوفي، 2003).

ويمكن أن تتضمن أعراض الاكتئاب ما يأتي: (الدوار، وفقدان الشهية، والشعور باليأس، والضيق، والإحباط، ونقص الثقة، وتدني مستوى الإنجاز، وتقلب المزاج، والانعزال عن المجتمع، وعدم القدرة على السيطرة، والانحطاط العام، وسوء الأداء الأكاديمي (Skip worth, 2011)، ونقص الطاقة، والصداع، ومشاكل المعدة، ومشاكل النوم، والقلق، والضغط العاطفي، وضعف الذاكرة، وهناك استجابات فسيولوجية إضافية مثل: (زيادة سرعة التنفس، وضغط الدم، والسكري، ونبض القلب) (Larson, 2006). ومن ناحية التفكير فإن الاكتئاب يظهر عليه أعراض مثل: عدم الاهتمام بالأشياء التي كان يستمتع بها عادة، ونقص في التركيز واتخاذ القرارات، وتدني مستوى الدافعية والمبادرة، وتدني تقدير الذات، والشعور بالذنب، والتشاؤم والنظرة السلبية نحو العالم، والشعور باليأس، وأفكار عن الموت أو الانتحار، وهذا لا يعني بالضرورة الرغبة في قتل الذات، فيمكن أن يكون لديه أفكار عن الموت ولكنه يخاف من تنفيذ ذلك. (Dyson & Renk, 2006). أما الأعراض الاكتئابية من ناحية السلوك فتتمثل في أن الاكتئاب لا تظل له رغبة في أن يشارك في أي نشاط كان يمارسه، ويفضل الانزواء والبقاء في البيت، ويصبح أكثر سلبية وانسحاباً.

ومن الناحية البدنية (الجسمية) فإن الاكتئاب لديه نقص في الطاقة، وشعور بالإجهاد، والتعرق الشديد، وفقدان الوزن بسبب ضعف الشهية وعدم الاهتمام بالطعام أو زيادة الوزن بسبب زيادة الشهية والرغبة في الطعام. ويعاني الاكتئاب أيضاً مشكلات في النوم تتراوح بين الصعوبة في الدخول في النوم، أو الصعوبة في البقاء نائماً، أو كثرة النوم. وكلما كانت هذه الأعراض كبيرة كانت حادة، وكان الاكتئاب أسوأ. وتميل الأعراض الجسدية لأن تكون أكثر سيطرة (سواداً) عندما يكون الاكتئاب شديداً (Dyson & Renk, 2006).

وبعد الاكتئاب كالقلق جزءاً عاماً من الخبرات والوجود الإنساني، ويمكن أن ينشأ كعرض نتيجة الخيبة أو فقدان أو دون مناسبة محددة، ويلاحظ أن للاكتئاب مظاهر عدة وأشكالاً متنوعة، وأسباباً مختلفة تتراوح بين التبدلات الدماغية، والاضطرابات الهرمونية، والانفصال، والفقدان، والأزمات المادية، والخبرات السلبية، وتشير الدلائل إلى أن فرداً واحداً من أصل خمسة أفراد يمرون مرة واحدة في حياتهم بطور اكتئابي، وأن نصف الذين يمرون بهذا الطور يحتاجون للعلاج بسبب شدة ما يعانونه (Quitkin, 1998).

مشكلة الدراسة:

يشكل الطلبة أحد المحاور الأساسية في الجامعات، ويعدون رافداً من روافد المجتمع، ويواجهون الكثير من المشكلات، ومن هذه المشكلات مشكلة الإدمان على شبكة الإنترنت، وبالرغم من أهمية شبكة الإنترنت وفوائدها الهائلة والمتعددة في مجالات الحياة المختلفة، إلا إن هناك الكثير من المستخدمين الذين يبهرون بها وبما تقدمه من خدمات ومواقع متعددة ومثيرة، فيسيئون التوظيف حيث يستخدمونها بعدد ساعات كثيرة ومفرطة، مما يؤثر سلباً عليهم. كما أن الاكتئاب أصبح حقيقة من حقائق الحياة وهو أخذ بالانتشار في عصرنا الحالي المليء بالمتغيرات الضاغطة والأحداث المتسارعة، وتزداد خطورة الاكتئاب إذا ما علمنا أن الاكتئاب كان السبب الثاني من بين الأسباب

المؤدية إلى الانتحار (American Association of Suicidology, 2008). ومن الجدير بالذكر أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (18-24) سنة، ومنهم طلبة الجامعات لديهم قابلية للاكتئاب أكثر، وربما يعود ذلك إلى الأعباء الدراسية، والمتطلبات الاجتماعية، والضغوطات الحياتية التي يواجهونها، لأنهم يعيشون مرحلة حساسة ومهمة، حيث أشارت بعض الدراسات إلى ارتفاع نسبة انتشار الاكتئاب لدى الطلبة في هذه المرحلة الجامعية ففي صربيا بلغت النسبة ما بين (12.4-16.5%) (Kngisa, Marinkovic & Cobrda, 2015)، بينما وصلت النسبة في الجامعات الباكستانية إلى (55.43%) (Ghayas, Shamim, Anjum, & Hussain, 2014)، في حين أن الدراسات على طلبة الجامعات العربية قليلة جداً، وهناك دراسات أجريت في بعض الدول، ففي مصر مثلاً بلغت نسبة الاكتئاب لدى طلبة الجامعات المصرية (24%) (عبد الغفار، 2007). وتكمن مشكلة الدراسة في أن المرحلة الجامعية هي المرحلة التي لا يزال فيها المتعلم يكتشف هويته، ويتعرف على شخصيته، وحيث أن طبيعة شبكة الإنترنت تساعد على ذلك، فالمرحلة التعليمية الحالية (وفي ظل انتشار وباء كورونا والتعلم عن بعد)، وباعتمادها على شبكة الإنترنت قد جعلت الطالب يوظف هذه الشبكة لإشباع احتياجاته سواء التعليمية منها أو غيرها، وكذلك فإن وجود وقت فراغ كبير لدى المتعلمين أتاح لهم فرصة أكبر أمام شبكة الإنترنت. وقد لاحظ الباحثان من خلال تفاعلها مع الطلبة أنهم يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الإنترنت دون هدف محدد، مما يؤدي إلى التأثير على علاقاتهم الاجتماعية، وإلى ضعف قدرتهم على التواصل مع الأفراد المحيطين بهم، وكذلك التأثير السلبي على التحصيل الدراسي لبعضهم. كما لمس الباحثان من خلال تدريسهما لبعض المواد ومنها المقاييس والاختبارات النفسية أن العديد من الطلبة يعانون الاكتئاب، وهذا وجه الباحثان لاختيار الموضوع الذي تمثلت مشكلته في معرفة مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، وذلك من خلال الإجابة على الاسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى (درجة) الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية؟
- 2- ما مستوى (درجة) الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.0$) بين مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية؟
- 4- هل يختلف مستوى الإدمان على الإنترنت باختلاف مستوى: (الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي)؟
- 5- هل يختلف مستوى الاكتئاب باختلاف مستوى: (الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي)؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين، الأول نظري، والثاني عملي تطبيقي.

الأهمية النظرية:

- تظهر أهمية الدراسة في متغيراتها، فأهمية استخدام شبكة الإنترنت كأداة قوية للبحث في شتى المجالات، وربط الفرد بالعالم كله على مدار (24) ساعة يومياً، وكجزء من المنظومة التعليمية لها أهمية بالغة، وتساهم الدراسة في الكشف عن مستوى الإدمان على الإنترنت، ومستوى الاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، ووصفهما للعمل على تخفيف آثارهما السلبية، والخطورة الكامنة وراءهما.

- تكتسب الدراسة أهميتها من الفئة المستهدفة، وهي طلبة المرحلة الجامعية والتي تقع بين فترة المراهقة وفترة الرشد، حيث تتكون هويات الطلبة وشخصياتهم في هذه الفترة، فهم شباب المستقبل.
- ندرة الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة معاً: (الإدمان على الإنترنت، والاكتئاب، والعلاقة بينهما).

الأهمية العملية:

- ستوفر أداة لقياس مستوى الإدمان على الإنترنت تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، نظراً لشح أدوات قياس الإدمان على الإنترنت، وسيكون لها أهمية علمية لتستخدم من قبل الباحثين والمتخصصين في مجال التشخيص والإرشاد النفسي في العديد من الجامعات، والمراكز الإرشادية، والمؤسسات التعليمية المختلفة.
- يمكن الاستفادة من نتائجها في تقديم خدمات إرشادية وقائية لمجتمع طلبة الجامعات، من خلال وضع الخطط لخدمات الإرشاد النفسي اللازمة؛ لمواجهة الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت والاكتئاب، ومساعدة الطلبة على التأقلم الإيجابي الفعال والسليم مع هذين الاضطرابين.

التعريفات الإجرائية للمفاهيم والمصطلحات:

الإدمان على شبكة الإنترنت: عرفه (جاد، 2006) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون وقتاً طويلاً على شبكة الإنترنت، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم، وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم، وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. ومما سبق يعرف الباحثان الإدمان على الإنترنت بأنه: الاستخدام المطول لشبكة الإنترنت، وعدم قدرة الفرد الاستغناء عنه. ويقاس في هذه الدراسة بمستوى الإدمان على شبكة الإنترنت الذي يحصل عليه الطالب على مقياس الإدمان (منخفض، متوسط، مرتفع) على شبكة الإنترنت الذي تم تطويره من قبل الباحثين.

الاكتئاب: هو اضطراب يتصف بحدوث انخفاض كبير في الطابع المزاجي للفرد، وبفقدان الاهتمام أو الاستمتاع بالنشاطات اليومية، وبتغيرات جوهرية في الوزن، والشهية، والطعام، والأرق أو كثرة النوم، والتعب أو فقدان الطاقة والجهد، والشعور بالضعف والذنب، وتناقص القدرة على التفكير والتركيز، والتردد وعدم الحسم، والتفكير في الموت والانتحار (American Psychiatric Association, 2000)، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس بيك للاكتئاب.

محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بما يأتي:

- 1- طبيعة أدوات الدراسة وما تتمتعان به من خصائص سيكومترية.
- 2- العينة المستخدمة حيث ستجرى هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية، لذا فإن نتائج هذه الدراسة ستكون صالحة للتعميم على مجتمعها الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط.
- 3- الفترة الزمنية التي ستجمع فيها البيانات من أفراد عينة الدراسة (الفصل الأول من العام الجامعي (2020-2021)).

4- تنحصر دلالات المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة بالتعريفات الإجرائية والمفاهيمية المحددة فيها.

الدراسات السابقة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي استطاع الباحثان التوصل إليها، ومن الجدير بالذكر أن الدراسات التي تناولت موضوع مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب والعلاقة بينهما نادرة جداً، وهناك العديد من الدراسات التي تناولت علاقة الإدمان على الإنترنت، أو مستوى الاكتئاب بمتغيرات أخرى، لذلك سيتم عرض الدراسات ذات العلاقة المباشرة وغير المباشرة بموضوع الدراسة في محورين هما: المحور الأول: الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان على الإنترنت، والمحور الثاني: الدراسات التي تناولت موضوع الاكتئاب.

أولاً: الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان على الإنترنت

أجرى شواهدوري ودينات وبهوميك (Chowdhury, Debnath & Bhowmik, 2020) دراسة هدفت إلى استقصاء تأثير الإنترنت على الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلاب جامعة العلوم والتكنولوجيا في بنغلادش. أظهرت نتائج الدراسة أن الاستخدام الزائد للإنترنت لأغراض غير دراسية مثل: ألعاب الفيديو، والتسوق، والترفيه يؤثر سلباً على أدائهم، وأدى إلى الهبوط في عادات الدراسة، وتدني مستوى الاستعداد للاختبارات، والتأخير في تقديم المهام والواجبات، والتغيب عن المحاضرات، وأحياناً الفصل من الجامعة بسبب الفشل الأكاديمي نتيجة لاستخدام الإنترنت الزائد لغرض الدراسة. وقد أوصت الدراسة بضرورة تحقيق التوازن بين استخدام الإنترنت وأوقات الدراسة؛ ليحقق الطلاب الأداء الأكاديمي الأفضل.

وقام عيادات وجوارنة وجوارنة (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الآثار الاجتماعية والنفسية السلبية الناتجة عن استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة الهاشمية في ضوء عدد من المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (1838) طالباً وطالبة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود آثار سلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على مجالات: العزلة الاجتماعية، والعلاقات الأسرية، وسرعة الغضب، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع مجالات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وتبعاً لمتغير الكلية ولصالح طلبة كلية تكنولوجيا المعلومات، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية ولصالح طلبة السنة الثانية، وتبعاً لعدد ساعات الاستخدام الأسبوعي للإنترنت ولصالح أكثر من (20) ساعة.

وأجرت بشبش (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، والكشف عن العلاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب والوحدة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة كان (58.48%)، ومستوى الاكتئاب (28.56%)، ومستوى الوحدة النفسية (54.60%)، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والاكتئاب لدى طلبة جامعات غزة.

وهدف دراسة الجناعي (2018) إلى تفصي العلاقة بين سوء استخدام الإنترنت ومستوى التوافق الأسري لدى طلبة جامعة الكويت. تكونت عينة الدراسة من (345) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج

وجود علاقة ارتباطية سلبية بين سوء استخدام الإنترنت والتوافق الأسري، ووجود مستوى مرتفع من سوء استخدام الإنترنت لدى الطلبة، ووجود فروق دالة على مقياس سوء استخدام الإنترنت على متغير مستوى التحصيل ولصالح الطلبة ذوي التحصيل المنخفض، وعدم وجود فروق على مقياس سوء استخدام الإنترنت تعزى لمتغيرات: الجنس، والعمر، والسنة الدراسية، ونمط الوالدية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التوافق الأسري تعزى لنمط الوالدية ولصالح الطلبة المنتمين لأسر أحادية الوالدية، وعدم وجود فروق دالة في مستوى التوافق الأسري تعزى لمتغيرات: الجنس، والعمر، والسنة الدراسية، ومكان الإقامة، ومستوى التحصيل.

وقام أزهري (Azher, 2014) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى القلق. تكون مجتمع الدراسة من (300) طالباً وطالبة من طلبة جامعة سارجودها (Sargodha). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مستوى إدمان الإنترنت ومستوى القلق بين طلبة الجامعة، وأن انتشار استخدام الإنترنت لدى الطلاب أكثر من الطالبات.

بينما أجرت الزبيدي (2014) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان شبكة الإنترنت وكل من التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى في عمان. وتكونت عينة الدراسة من (412) طالباً وطالبة، منهم (94) طالباً، و(318) طالبة من السنة الثالثة والرابعة والخامسة من بعد السنة التأسيسية، ومن جميع كليات الجامعة الأربع. أظهرت نتائج الدراسة بلوغ عدد مدمني استخدام شبكة الإنترنت (40) طالباً وطالبة، وبنسبة (9.7%) من أفراد عينة الدراسة، وكما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمقياس إدمان الإنترنت تعزى لمتغيري النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتواصل الاجتماعي، ووجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي.

أما غنايم (2013) فقد هدفت دراستها إلى معرفة مستوى استخدام المواقع الإلكترونية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة حيفا. تكونت عينة الدراسة من (365) طالباً وطالبة، منهم (246) من الطلبة العرب، و(119) من الطلبة اليهود. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي كان متوسطاً، وإلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين استخدام المواقع الإلكترونية ومستوى القلق الاجتماعي، وإلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى استخدام المواقع الإلكترونية تعزى لأثر النوع الاجتماعي، ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى للتخصص الأكاديمي، وإلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص.

وأجرى بالكان وأدالير (Balkan & Adalier, 2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والأعراض النفسية. تكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة من طلبة جامعات شمال قبرص، منهم (80) من الذكور، و(46) من الإناث. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الإدمان على الإنترنت والأعراض النفسية الاتية: (اضطراب التجسيد، والوسواس القهري، والحساسية بين الأشخاص، والاكتئاب، والقلق، والقلق الرهابي، والأفكار بجنون العظمة).

وهدف دراسة القرني (2011) إلى تعرف علاقة الإدمان على الإنترنت ببعض الاضطرابات النفسية مثل: (القلق الاجتماعي، والاكتئاب، والوحدة النفسية). تكونت عينة الدراسة من (290) طالباً من طلاب جامعة الملك عبد العزيز في المملكة العربية السعودية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الإدمان على الإنترنت، وكل من: (القلق الاجتماعي،

والاكتئاب، والوحدة النفسية)، وعدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الكليات العلمية والإنسانية في الإدمان على الإنترنت.

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع الاكتئاب

أجرى شعيب (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الميّن ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب لدى طلبة كلية التربية في جامعة المنوفية-مصر. تكونت عينة الدراسة من (497) طالباً وطالبة، منهم (61) ذكور و(436) إناث. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الميّن ذاكرة وكل من القلق والاكتئاب.

أما محمد (2020) فقد قامت بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الإخفاقات المعرفية التي تظهر في مهام الحياة اليومية وأعراض الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية في جامعة القصيم. تكونت عينة الدراسة من (140) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الدرجة الكلية للإخفاقات المعرفية ومظاهرها الثلاثة (الانتباه، وأداء الفعل، والذاكرة) من جهة وبين أعراض الاكتئاب (الجسمية، والمزاج السيء الكئيب) من جهة أخرى، كما أظهرت النتائج القدرة التنبؤية لمظهر أخطاء الأداء في الفعل بنسبة إسهام تنبؤي بلغت (27%) بالدرجة الكلية لأعراض الاكتئاب، ونسبة إسهام تنبؤي بلغت (27%) بالأعراض الجسمية للاكتئاب، ونسبة إسهام تنبؤي بلغت (30%) بالمزاج السيء للاكتئاب.

وقامت عبد الحميد (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (160) طالباً وطالبة من طلبة كليتي التربية والتمريض في جامعة الزقازيق - مصر، منهم (94) من الذكور و(66) من الإناث. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين جميع أبعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب فيما عدا بعدي التعلق، والاستحقاق/هوس العظمة، ولصالح مرتفعي الاكتئاب، كما تنبأت أبعاد: العزلة الاجتماعية، والاعتمادية، والهجر بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

وقامت جريش (2017) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الأعراض الاكتئابية والألكسيثيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية. تكونت عينة الدراسة من (218) طالبة من طالبات كلية التربية بالاسماعيلية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مجال الانقطاع - الرفض كأحد مجالات المخططات المعرفية اللاتكيفية، والأعراض الاكتئابية.

وأجرى كنجيسا وآخرون (Kngisa, et al., 2015) دراسة هدفت إلى تحديد نسبة انتشار الاكتئاب لدى طلبة جامعة نوفيساد (Novisad) في صربيا خلال السنوات من (2007-2014). تكونت عينة الدراسة من (790) من طالباً وطالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاكتئاب ينتشر بين طلبة الجامعة بنسبة تتراوح بين (12.4-16.5%)، وأن الاكتئاب البسيط انتشر بين الطلبة بدرجة قليلة، بينما انتشر الاكتئاب الحاد والمتوسط لدى معظم الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تعزى للجنس ولصالح الإناث.

وقامت سارة وآخرون (Sara,et.al.,2014) بدراسة هدفت إلى تحديد نسبة انتشار الاكتئاب لدى طلبة الكليات في مدينة بنجالور (Bangalore) في الهند. تكونت عينة الدراسة من (308) من الطلاب والطالبات. استخدم الباحثون قائمة بيك للاكتئاب. أظهرت النتائج أن نسبة الطلبة الذين يعانون الاكتئاب بلغت (79.2%)، وأن معظمهم (41.2%) كانوا يعانون اكتئاباً متوسطاً، تلاهم الطلبة الذين يعانون اكتئاباً شديداً، وبلغت نسبتهم (26.6%)، كما أظهرت النتائج، وبدلالة

إحصائية، أن الطلبة الأكبر عمراً هم الأكثر اكتئاباً، وأن طلبة الكليات الإنسانية أكثر اكتئاباً من طلبة الكليات العلمية، ولم تظهر النتائج فروقاً في مستوى الاكتئاب تعزى للجنس. وأجرى شقيرات (Shoqeirat, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين والعلاقة بين تقدير الجسم والاكتئاب والرهاب الاجتماعي واحترام الذات لدى طلبة الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (478) طالباً وطالبة، منهم (159) ذكراً، و(337) أنثى. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الجسم واحترام الذات، ومع ذلك، كانت نتائج الإناث أعلى بكثير من الذكور في درجات الاكتئاب والرهاب الاجتماعي. ووجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الجسم والاكتئاب واحترام الذات لدى كلا الجنسين. كما أظهرت النتائج علاقة كبيرة بين الرهاب الاجتماعي والاكتئاب واحترام الذات، وكانت أقوى لدى الذكور، وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاكتئاب واحترام الذات لدى الإناث. وقام سكيورث (Skipworth, 2011) بدراسة هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من (20000) طالباً وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الاكتئاب ومستوى مرتفع من القلق وضعف الصحة العامة، ووجود علاقة بين القلق والاكتئاب.

وحاولت دراسة اليحفوفي (2003) تعرف مدى انتشار الاكتئاب لدى طلبة الجامعات وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. تألفت عينة الدراسة من (610) من طلاب وطالبات الجامعتين: اللبنانية، والأمريكية في بيروت. استخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الاكتئاب منتشر بدرجة متوسطة لدى طلبة الجامعتين، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تعزى للجنس، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغيرات: الدين ولصالح المسلمين مقارنة بالمسيحيين، ومتغير الطبقة ولصالح أبناء الطبقة الاجتماعية الفقيرة، ومتغير الجامعة ولصالح طلبة الجامعة اللبنانية مقارنة بطلبة الجامعة الأمريكية.

يلاحظ من الدراسات السابقة في المحور الأول أنها ركزت على بحث العلاقة بين مستوى الإدمان على الإنترنت من جهة وكل من مستوى القلق (Azher, 2014) و (غنايم، 2013)، والتوافق الأسري (الجناعي، 2018)، والأداء الأكاديمي للطلبة (Chowdhury, et al., 2020)، والآثار الاجتماعية والنفسية (عيادات، 2018)، والاكتئاب (بشيش، 2018) (Adalier, 2012) (Balkan & القرني، 2011). وأشارت بعض هذه الدراسات إلى وجود فروق في مستوى الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث (عيادات، 2018) وبعضها لصالح الذكور (الجناعي، 2018) (Azher, 2014) (غنايم، 2013)، وبعضها الآخر أشار إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس (الجناعي، 2018) (الزبيدي، 2014). واختلفت نتائج دراسة (عيادات، 2018) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير الكلية ولصالح الكليات العلمية مع دراسة (غنايم، 2013) التي أوضحت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

كما يلاحظ على الدراسات السابقة في المحور الثاني أنها ركزت على بحث العلاقة بين الاكتئاب من جهة وكل من القلق (شعيب، 2021)، (Skipworth, 2011)، والإخفاقات المعرفية (محمد، 2021)، والمخططات المعرفية اللاتكيفية (عبد الحميد، 2020)، والرهاب الاجتماعي (Shoqeirat, 2012)، والإكسيثيميا (جريس، 2017)، وهناك دراسات بحثت مستوى انتشار الاكتئاب لدى طلبة الجامعات في ضوء بعض المتغيرات، وأشار معظمها إلى أن مستوى الاكتئاب

لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً (Kngisa, et al., 2015) و (Sara et al., 2014) و (Skipworth, 2011) و (اليحفوفي، 2003)، وبعض هذه الدراسات أشار إلى وجود فروق في مستوى الاكتئاب تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث (Kngisa et al., 2015)، و (Shoqeirat, 2012)، وبعضها الآخر أشار إلى عدم وجود فروق في مستوى الاكتئاب تعزى لمتغير الجنس (Sara et al., 2014) و (اليحفوفي، 2003). وأشارت دراسة واحدة إلى أن طلبة الكليات الإنسانية أكثر اكتئاباً من طلبة الكليات العلمية. ولم تبحث أية دراسة متغير المعدل التراكمي الذي بحثته الدراسة الحالية مما يميزها عن بقية الدراسات. ويلاحظ أن الدراسات العربية قليلة في هذا المجال تحديداً، لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث موضوعاً مهماً (مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب والعلاقة بينهما في ضوء المتغيرات الديموغرافية الآتية: (الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي) في ظل جائحة كورونا، على مجتمع محلي كبير لم يدرس من قبل، وظل بعيداً عن اهتمام الباحثين، من أجل إحداث التغيير الإيجابي في حياة الطلبة، وذلك بوضع البرامج والخدمات الوقائية والنمائية والعلاجية اللازمة، وتقديم الخدمات التربوية والصحية والنفسية لهم.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة الدراسة، ولمعرفة مستوى سلوك الإدمان على الإنترنت، ومستوى الاكتئاب، والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة إربد الأهلية في إربد-الأردن، والبالغ عددهم (2390) طالباً وطالبة، منهم (1334) طالباً، و(1056) طالبة، والمسجلين خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2020-2021.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (411) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة إربد الأهلية في إربد، ومن مختلف التخصصات الإنسانية والعلمية، وتم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، حيث وُزعت أدوات الدراسة من خلال رابط إلكتروني تم تصميمه، ونُشر الرابط على الإيميلات الخاصة بالطلبة ومجموعات التواصل الاجتماعي الخاصة بالجامعة كمجموعات الفيسبوك، وكان للطلبة حرية الإجابة أو عدمها على الأدوات، وجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية.

جدول (1): توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	177	43.1
	أنثى	234	56.9
الكلية	إنساني	174	42.3
	علمي	237	57.7
المعدل التراكمي	ممتاز	74	18.0
	جيد جداً	132	32.1
	جيد	106	25.8
	مقبول	99	24.1
	المجموع	411	100.0

أداتا الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام الأداتين التاليتين:
أولاً. مقياس الإدمان على الإنترنت

بهدف الكشف عن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، تم تطوير مقياس خاص بهذه الدراسة من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة ومن أبرزها: (بشيش، 2018)، و (المنيزل، 2017)، و (غنايم، 2013)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (49) فقرة.

دلالات الصدق والثبات لمقياس الإدمان على الإنترنت

دلالات الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه على (14) محكمًا من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتربوي والقياس والتقويم، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وانتماء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً على الفقرات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بإعادة صياغة أغلب الفقرات، ومنها الفقرات (17, 22, 26, 27, 30, 31, 32, 3, 8) لتصبح أكثر وضوحاً، وتم حذف (3) فقرات لكونها مكررة، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إعادة صياغتها أو حذفها هو حصولها على إجماع (10) من المحكمين من أصل، (14) وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (46) فقرة.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء لفقرات المقياس؛ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب معاملات الارتباط المصحح بين الدرجة على الفقرة، والدرجة الكلية للمقياس؛ وذلك من أجل معرفة مدى مساهمة كل فقرة من فقرات المقياس، بما يقيسه المقياس ككل. وجدول (2) يبين نتائج معاملات الارتباط المصححة بين الفقرة والدرجة الكلية.

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الإدمان على الإنترنت وبين الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.642**	17	.709**	33	.711**
2	.729**	18	.131	34	.682**
3	.775**	19	.506**	35	.421**
4	.752**	20	.583**	36	.770**
5	.780**	21	.719**	37	.614**
6	.428**	22	.492**	38	.628**
7	.693**	23	.489**	39	.604**
8	.575**	24	.489**	40	.544**
9	.504**	25	.436**	41	.622**
10	.404**	26	.106	42	.487**
11	.110	27	.157	43	.688**
12	.539**	28	.164	44	.655**
13	.647**	29	.194	45	.587**
14	.726**	30	.119	46	.628**
15	.167	31	.647**		
16	.481**	32	.696**		

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية تراوحت بين (0.106– 0.780). وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك فقد حذفت (8) فقرات هي: (11، 15، 18، 26، 27، 28، 29، 30)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بالصورة النهائية (38) فقرة تقيس الإدمان على الإنترنت ككل، موزعة على أربعة مجالات هي: الوقت وتقيسه الفقرات من (1-10)، والتحمل وتقيسه الفقرات من (11-19)، والمهارات والأنشطة وتقيسه الفقرات من (20-29)، والمشكلات وتقيسه الفقرات من (30-38).

دلالات ثبات المقياس:

ثبات الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، وقد بلغت قيمة معامل كرونباخ- ألفا لمقياس الإدمان على الإنترنت ككل (0.93).

ثبات الإعادة: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، وبلغ معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.89)، وتعتبر هذه القيم مؤشراً مقبولاً لأغراض الدراسة.

تصحيح مقياس الإدمان على الإنترنت: تكون المقياس بصيغته النهائية من (38) فقرة، تتم الاستجابة عليها وفق تدرج سلم ليكرت الخماسي كالآتي: (أوافق بشدة، وتعطى عند تصحيح المقياس (1) درجة، أوافق وتعطى (2) درجتان، محايد وتعطى (3) درجات، غير موافق وتعطى (4)، غير موافق بشدة وتعطى (5). علماً أن جميع فقرات المقياس صيغت بطريقة سلبية باستثناء الفقرات (6، 20، 21) فيعكس التدرج كونها مصاغة بصياغة ذات اتجاه موجب. وبذلك تتراوح

درجات المقياس ككل بين (190-38) درجة، بحيث كلما ارتفعت الدرجة (العلامة) كان ذلك مؤشراً على زيادة مستوى الإدمان على الإنترنت للطلاب، وقد صنف الباحثان استجابات أفراد العينة إلى ثلاث فئات على النحو الآتي: (فئة مستوى الإدمان على الإنترنت المنخفضة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (1-أقل من 2.34)، والفئة المتوسطة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (2.34_أقل من 3.67)، والفئة المرتفعة وتتمثل في الحاصلين على درجة تتراوح بين (3.67-5).

ثانياً. قائمة بيك للاكتئاب

بهدف الكشف عن مستوى الاكتئاب تم استخدام قائمة بيك الثاني (BDI-11)، والمستخدمة للبيئة الأردنية من قبل طعيمة (2018)، وهي قائمة تقدير ذاتي مكونة من (21) مجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة، وتهدف إلى قياس درجة وشدة الاكتئاب.

دلالات الصدق والثبات لمقياس بيك للاكتئاب بصورته الحالية:

مؤشرات الصدق الظاهري: للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس بيك للاكتئاب، قام الباحثان بعرض الصورة المعربة على مجموعة مكونة من (14) محكماً من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتربوي والقياس والتقويم، وذلك بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس من حيث: وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وانتماء الفقرات للمقياس، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً على الفقرات. وتجدر الإشارة إلى أنه تم اتفاق معظم المحكمين على صلاحية المقياس، ووضوح ومناسبة فقراته، حيث بلغت نسبة الموافقة (90%)، وهي نسبة اتفاق مقبولة، وبالتالي تم اعتماد عدد الفقرات والصياغة الواردة باللغة العربية.

مؤشرات صدق البناء: بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالباً وطالبة من طلبة جامعة إربد الأهلية، ومن داخل مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (3).

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس بيك للاكتئاب وبين الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.397*	12	0.457*
2	0.385*	13	0.488*
3	0.571*	14	0.446*
4	0.584*	15	0.549*
5	0.346*	16	0.569*
6	0.416*	17	0.408*
7	0.657*	18	0.378*
8	0.493*	19	0.382*
9	0.433*	20	0.484*
10	0.584*	21	0.392*
11	0.445*		

* دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$)

يلاحظ من جدول رقم (3) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس بيك للاكتئاب مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.346-0.675)، ويلاحظ من مؤشرات الصدق أن جميع الفقرات كان معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس أعلى من (0.30)، وقد اعتمد معيار لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها عن (0.30)، وفق ما أشار إليه هتي (Hattie, 1985)، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس، وكما يتضح مما تقدم مدى جودة بناء فقرات مقياس بيك للاكتئاب، وبهذا أصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (21) فقرة.

ثبات مقياس بيك للاكتئاب

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس بيك للاكتئاب؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (40) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها، وبهدف التحقق من ثبات إعادة للمقياس؛ تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، وذلك بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم تم تقديره باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني الذي بلغت قيمته (0.823)، في حين بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة مرونباخ ألفا (0.778) وتعتبر هذه القيم مؤشراً مقبولاً للمقياس.

تصحيح مقياس بيك للاكتئاب

تكون مقياس بيك للاكتئاب بصورته النهائية من (21) فقرة، يستجيب لها المستجيب وفق تدرج رباعي يشتمل البدائل التالية: (لا تنطبق علي مطلقاً وتعطى صفر، تنطبق علي بدرجة منخفضة وتعطى درجة واحدة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، وتعطى درجتان، تنطبق علي بدرجة كبيرة لا يمكن احتمالها وتعطى (3) درجات)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (0-63). بحيث كلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على مستوى مرتفع من الاكتئاب، وقد صنف الباحثان استجابات أفراد الدراسة كما هو متبع في القائمة الأصلية، وذلك على النحو الآتي:

مستوى الاكتئاب	فئة الدرجات من 63	فئة الدرجات من 3
حد أدنى من الاكتئاب	9 - 0	0.43 - 0
اكتئاب معتدل	16 - 10	0.76 - 44
اكتئاب متوسط	29 - 17	1.38 - 0.77
اكتئاب شديد	63 - 30	3.00 - 1.38

متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على متغير الإدمان على الإنترنت، وله ثلاثة مستويات هي: (متدن، متوسط، مرتفع)، ومتغير الاكتئاب، وله أربعة مستويات هي: (حد أدنى من الاكتئاب، معتدل، متوسط، مرتفع). ومتغيرات وسيطية تمثلت بمتغير الجنس وله فئتان: (ذكر، أنثى). والكلية، ولها مستويان: (علمية، إنسانية). والمعدل التراكمي: وله أربعة مستويات: (مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز).

المعالجة الإحصائية: للإجابة عن أسئلة الدراسة حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي الإدمان على الإنترنت والاكتئاب وعليها مُجمعة، كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين مستوى الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب، كما استخدم تحليل التباين الثلاثي (Three Way ANOVA) لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي الإدمان على الإنترنت مُجمعة وعلى فقرات الاكتئاب مُجمعة تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي). واختبار شيفيه للمقارنات البعيدة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: للإجابة على السؤال الأول للدراسة؛ ما مستوى الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية؟ حُسب المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي الإدمان على الإنترنت مُجمعة، الذي بلغت قيمته (3.01) بانحراف معياري (0.22)، ويدل المتوسط الحسابي على أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الإدمان على الإنترنت. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (بشيش، 2018)، و (غنايم، 2013) اللتان أشارتا إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، ولم تختلف مع نتائج أي من الدراسات السابقة. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أسباب الإدمان على الإنترنت التي أشار لها (Duran, 2013) وهي: (السرية التي توفرها الأجهزة الرقمية بالتعرف على أفراد دون الخوض في التفاصيل الشخصية مما يوفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة، والهروب من الواقع إلى الواقع البديل الذي يعد مجالاً خصياً للفرد الانطوائي، والراحة حيث يتعامل الفرد مع التكنولوجيا الرقمية من داخل منزله أو من أي مكان، وضعف الأمل بالمستقبل والشعور بعدم الرضا عن الحياة الواقعية). وربما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار له (2012) Wang, et al., من أن بعض المجالات العاطفية، والمعرفية، والاجتماعية لدى الأفراد قد لا يتم إشباعها تماماً في الحياة الواقعية، مما يؤدي إلى تراكم الاحتياجات غير المبررة التي تدفع إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط في محاولة لإشباع هذه الحاجات، وهذا الاستخدام المفرط يسهم بدوره في أن يصبح المستخدم مدمناً. وربما تعزى هذه النتيجة إلى الوضع الاقتصادي المتردي، وقلة فرص العمل المتاحة، وعدم وجود أماكن ترفيه يقضي بها الطلبة أوقات فراغهم في ظل جائحة كورونا التي تسببت بإغلاق المراكز والأندية والمقاهي، التي لو كانت مفتوحة أمام الطلبة لتمكنوا من قضاء ملء أوقات الفراغ بالاشتراك في هذه الأندية والمراكز الرياضية والاجتماعية.. الخ، وممارسة الأعمال والهوايات النافعة والمفيدة والعمل على تنميتها، كما يوفر الإنترنت لهم إمكانية تكوين صداقات من كلا الجنسين قد يرفضها المجتمع في الحياة الواقعية، لذلك كله ربما وجد الطلبة الملجأ الوحيد لهم والطريقة السهلة للهروب من الواقع المأمول إلى العالم الافتراضي بالجلوس وراء شاشات الأجهزة الذكية وقضاء معظم أوقاتهم على الإنترنت.

ثانياً: للإجابة على السؤال الثاني؛ ما مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية؟ حُسب المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياسي الاكتئاب مُجمعة، الذي بلغت قيمته (1.26) بانحراف معياري (0.53)، ويدل المتوسط الحسابي على أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الاكتئاب. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Kngisa, et al., 2015) و (Sara, et al., 2014) و (Skipworth, 2011)، و (اليحفوفي، 2003) التي أشارت إلى أن مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً، ولم تختلف مع نتائج أي

من الدراسات السابقة. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية (WHO, 2000) من أن طلبة الجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين (18-24) سنة لديهم قابلية لتطوير الاكتئاب أكثر من غيرهم، وأن معظم اضطرابات المزاج والاكتئاب ظهرت لدى هذه الفئة العمرية. وبما أن الطلبة في المرحلة الجامعية يعيشون حالة من التفكير العميق لأن المرحلة الجامعية تعد الفاصل بين الحياة العملية التي يكون فيها الطلبة مستهلكين والحياة العملية التي يفترض أن يكونوا فيها منتجين، لذلك ربما عاش الطلبة حالة من الخوف والقلق من المستقبل والنظرة غير المتفائلة بسبب البطالة وتوقعهم بأنهم لن يحصلوا على فرصة الوظيفة مستقبلاً وخاصة عندما يلاحظون أخوتهم وزملائهم الذين تخرجوا ولم يجدوا عملاً. إضافة إلى أن الطلبة وبعد إنهاء دراستهم الجامعية ينتظرهم الكثير من التحديات، وكذلك يعلق الأهل جل آمالهم على أبنائهم في هذه المرحلة، حيث يفترضون أنهم أوصلوا أبنائهم إلى بر الأمان، مما يسبب للطلبة عدم الارتياح، وخفض تقدير الذات، والشعور بالذنب، والمعاناة، والقلق والإحباط، وتفاعل هذه العوامل بعضها مع بعض أدى إلى ظهور مستوى متوسط من الاكتئاب.

ثالثاً: للإجابة على السؤال الثالث للدراسة؛ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت مُجمعةً وتقديراتهم على مقياس الاكتئاب مُجمعةً؟ حُسب معامل ارتباط بيرسون تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت مُجمعةً وتقديراتهم على مقياس الاكتئاب مُجمعةً الذي بلغت قيمته (0.694) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهي علاقة طردية (موجبة) الاتجاه، متوسطة القوة حسب معيار (Hinkle, Wiersma, & Jurs, 1988). وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بشيش، 2018) التي أشارت إلى علاقة طردية بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب لدى طلبة الجامعات، ولم تختلف مع نتائج أي من الدراسات السابقة كونها لم تبحث العلاقة بين المتغيرين. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار له (Kose & Dogan, 2019) من أن الإدمان على الإنترنت يؤدي إلى أعراض وعوائق ومشكلات تحدث تغيير بشكل كبير في الحياة اليومية للأفراد وبالتالي خلق تأثير محفز على مشاكل الاكتئاب.

كما أن الإدمان على الإنترنت يسبب نوبات من الاكتئاب، ويزيد من عزلة الفرد وتفاقم مشاكله الشخصية والعائلية والمهنية والمادية، مما يسهم في تفاقم حالته النفسية، لأن الوقت الطويل الذي يقضيه الطالب باستخدام الإنترنت يؤثر على علاقاته الاجتماعية ويقلل منها، وقد يخسر تماماً بعضاً من هذه العلاقات، بالإضافة إلى تأثير الإدمان على هويته الاجتماعية (العلاجي، 2007). وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاكتئاب هو أحد أسباب الإدمان على الإنترنت، فالفرد المكتئب يصبح غير قادر على إجراء حوارات مباشرة مع المحيطين، وفي محاولة منه للتعويض يقوم باستخدام الإنترنت بشكل مفرط (Duran, 2013). وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الإدمان على الإنترنت قد يؤدي إلى الإبقاء على الاتصال الدائم مع الإصدقاء المفترضين، مما يؤدي إلى انخفاض ضبط النفس العاطفي، وعدم القدرة على تنظيم المشاعر بشكل صحيح، مما يسبب اضطرابات النوم، والعزلة، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الاهتمام بالأنشطة العادية، والتي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب (Elhai, et al., 2016). ومن المحتمل عزو هذه النتيجة أيضاً إلى ما أشار إليه (Kitzrouw, 2003) من أن طلبة الجامعة المدمنون على الإنترنت يعيشون جو نفسي لا يخلو من التوترات والضغوطات، والتي بدورها تسهم في زيادة معدلات الإصابة

بالاضطرابات النفسية التي تؤثر بدورها على كافة جوانب نمو الطالب (الجسمي، والانفعالي، والمعرفي، والشخصي)، ومن أهم هذه الاضطرابات الاكتئاب. ويعتقد الباحثان أن العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والاكتئاب هي علاقة ارتباطية موجبة، بمعنى كلما زاد الإدمان على الإنترنت يؤدي إلى زيادة الاكتئاب، والعكس صحيح. رابعاً: للإجابة على السؤال الرابع للدراسة؛ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تعزى للجنس والكلية والمعدل التراكمي؟ حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)، وذلك كما هو مبين في جدول (6).

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.11	0.20
	أنثى	2.93	0.20
الكلية	علمية	2.94	0.20
	إنسانية	3.06	0.22
المعدل التراكمي	مقبول	3.24	0.16
	جيد	3.00	0.20
	جيد جداً	2.97	0.19
	ممتاز	2.89	0.19

يلاحظ من جدول (6) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (3-wayANOVA) (دون تفاعل)، وذلك كما في جدول (7).

جدول (7): نتائج تحليل التباين الثلاثي (دون تفاعل) للمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الجنس	1.199	1	1.199	*37.481	0.000
الكلية	0.596	1	0.596	*18.620	0.000
المعدل التراكمي	2.961	3	0.987	*30.859	0.000
الخطأ	12.955	405	0.032		
المجموع المعدل	20.334	410			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (7) ما يلي:

- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الجنس بلغت (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الجنس) لصالح الذكور.
- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الكلية بلغت (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (الكلية) لصالح الكليات الإنسانية.
- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الكلية بلغت (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (المعدل التراكمي)، ولمعرفة لصالح من تلك الفروق الدالة إحصائياً؛ استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية كما هو مبين في جدول (8).

جدول (8): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغير (المعدل التراكمي)

الفرق بين المتوسطين الحسابيين			المتوسط الحسابي	المعدل التراكمي
ممتاز	جيد جداً	جيد		
0.35*	0.27*	0.24*	3.24	مقبول
0.11	0.03		3.00	جيد
0.08			2.97	جيد جداً
			2.89	ممتاز

يلاحظ من جدول (8) وجود فرق دال إحصائياً بين ذوي المعدل التراكمي (مقبول) وذوي المعدل التراكمي (جيد، جيد جداً، ممتاز)، لصالح ذوي المعدل التراكمي (مقبول).
أولاً: مناقشة نتائج النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (Azher, 2014)، و(غنايم، 2013)، واختلفت مع نتائج دراسة (عيادات، 2018) التي أشارت إلى أن وجود فروق في النوع الاجتماعي ولصالح الإناث، كما اختلفت مع نتائج دراستي (الجناعي، 2018) و(الزبيدي، 2014)، اللتان أشارتا إلى عدم وجود فروق في متغير النوع الاجتماعي. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكور يملكون فرص كثيرة في استخدام الإنترنت داخل وخارج المنزل نتيجة للتنشئة الاجتماعية التي تمنح الذكور مساحة أوسع من الحرية والخروج من البيت، ودون وجود رقابة عليهم، فهم يشعرون بالحرية المطلقة، إضافة إلى أوقات الفراغ التي يعيشها الذكور خلافاً للإناث اللواتي لا يملكن متسعاً من الوقت لانشغالهن في القيام بالأعمال المنزلية، وكذلك المراقبة المسطرة عليهن من قبل الوالدين والأخوة، ومحدودية استخدام الإنترنت داخل البيت.

ثانياً: مناقشة نتائج متغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (غنايم، 2013)، واختلفت مع نتائج دراسة (عيادات، 2018)، التي أشارت إلى أن وجود فروق في متغير الكلية ولصالح الكليات العلمية. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الدراسة في الكليات الإنسانية من حيث سهولة المواد الدراسية، وقلة المواد العملية إذا ما قورنت بالكليات

العلمية؛ مما يتيح لطلبة الكليات الإنسانية وجود أوقات فراغ قد تدفعهم لقضاء أوقات طويلة في استخدام الإنترنت، وقد تهيئهم للإدمان عليه.

ثالثاً: مناقشة نتائج متغير المعدل التراكمي ولصالح الطلبة ذوي المعدل الأدنى، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (الجناعي، 2018)، و(الزبيدي، 2014)، اللتان أشارتا إلى وجود فروق في الإدمان على الإنترنت على متغير المعدل التراكمي ولصالح ذوي المعدل الأدنى، واختلفت مع نتائج دراسة (القرني، 2011) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في متغير الكلية. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ارتباط مستوى الإدمان على الإنترنت بالكم الدراسي (عدد ساعات الدراسة، واهتمام الطلبة بها)، وبما أن الطلبة ذوي المعدلات المتدنية يقضون ساعات دراسية أقل، إضافة إلى أنهم معرضون للفشل في تحقيق أهدافهم الحياتية، لذا فهم يتعاطفون مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات وتجارب فاشلة بدلاً من لوم الذات، وهذا يساعدهم في التعامل مع خبراتهم السلبية، لذلك يلجؤون إلى استخدام الإنترنت لمساعدة أنفسهم على التعويض بالهروب من واقعهم إلى واقع بديل، يوفر من خلاله بناء هوية مختلفة لأنفسهم، والحصول على ما ينقصهم في واقعهم الحقيقي.

رابعاً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تعزى للجنس والكلية والمعدل التراكمي؟ حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)، وذلك كما هو مبين في جدول (9).

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)

المتغير	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	1.49	0.41
	أنثى	1.09	0.54
الكلية	علمية	1.17	0.55
	إنسانية	1.33	0.50
المعدل التراكمي	مقبول	1.63	0.28
	جيد	1.35	0.43
	جيد جداً	1.18	0.48
	ممتاز	0.95	0.62

يلاحظ من جدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم إجراء تحليل التباين الثلاثي (3-wayANOVA) (دون تفاعل)، وذلك كما في جدول (10).

جدول (10): نتائج تحليل التباين الثلاثي (دون تفاعل) للمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس والكلية والمعدل التراكمي)

الدالة الإحصائية	قيمة ف المحسوبة	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	*37.387	7.665	1	7.665	الجنس
0.031	*4.671	0.958	1	0.958	الكلية
0.000	*20.946	4.294	3	12.883	المعدل التراكمي
		0.205	405	83.033	الخطأ
			410	113.280	المجموع

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (10) ما يلي:

- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الجنس بلغت (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الجنس) لصالح الذكور.
- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الكلية بلغت (0.031) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (الكلية) لصالح الكليات الإنسانية.
- أن قيمة الدلالة الإحصائية لمتغير الكلية بلغت (0.000) وهي أقل مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (المعدل التراكمي)، ولمعرفة لصالح من تلك الفروق الدالة إحصائية؛ استخدم اختبار شيفيه للمقارنات البعدية كما هو مبين في جدول (11).

جدول (11): نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب تبعاً لمتغير (المعدل التراكمي)

الفرق بين المتوسطين الحسابيين	المتوسط الحسابي	المعدل التراكمي
جيد جداً	جيد	ممتاز
0.45*	0.28*	0.68
0.17		0.40*
		0.23
		0.95

يلاحظ من جدول (11) وجود فرق دال إحصائياً بين ذوي المعدل التراكمي (مقبول) وذوي المعدل التراكمي (جيد، جيد جداً، ممتاز)، لصالح ذوي المعدل التراكمي (مقبول).
أولاً: مناقشة نتائج النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، ولم تتفق هذه النتيجة مع نتائج أي من الدراسات السابقة، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراستي (Kngisa et al., 2015) (Shoqeirat, 2012) اللتان أشارتا إلى وجود فروق في مستوى الاكتئاب ولصالح الإناث، كما

اختلفت مع نتائج دراستي (Sara et al., 2014) و(اليحفوفي، 2003) اللتان أشارتا إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس. وربما يمكن عزو هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (Bayran & Biegel, 2008) من أن الضغوط الاجتماعية والنفسية تسبب الاكتئاب، وربما عاش الطلاب الذكور حالة من التفكير العميق، والنظرة غير المتفائلة إلى المستقبل بسبب البطالة والوضع الاقتصادي المتردي، والتحديات المستقبلية، واضمحلال فرصة الوظيفة، وتعليق الأهل جل اهتمامهم على الأبناء الذكور في هذه المرحلة، كل ذلك ربما زاد من الضغوط النفسية والاجتماعية ومن معاناتهم وقلقهم وإحباطهم، وسبب لهم الشعور باليأس، وعدم الارتياح، والشعور بالذنب نظراً لما ينتظرهم من مستقبل غامض، خاصة في ظل جائحة كورونا التي ضاعفت من المسؤوليات الملقة على عاتق الطلاب الذكور، وربما كل ذلك جعلهم يستجيبون بمشاعر مختلفة، ساهمت في ارتفاع مستوى الاكتئاب لديهم مقارنة مع الإناث.

ثانياً: مناقشة نتائج متغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية، اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Sara et al., 2014) التي أشارت إلى وجود فروق في متغير الكلية ولصالح الكليات الإنسانية، ولم تختلف مع نتائج أي من الدراسات السابقة. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار له (Kose & Dogan, 2029) من أن الإدمان على الإنترنت يؤدي إلى أعراض وعوائق ومشكلات تحدث تغيير بشكل كبير في الحياة اليومية للأفراد وبالتالي خلق تأثير محفز على مشاكل الاكتئاب. وأيضاً في ضوء نتائج السؤال الثالث التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الإنترنت ومستوى الاكتئاب. وبما أن المواد الدراسية لطلبة الكليات الإنسانية أسهل من الكليات العلمية، والشعور بالمسؤولية أقل، ولديهم الوقت الكافي للانشغال بالإنترنت أكثر، ربما ساهم ذلك في ظهور مستوى الاكتئاب لديهم أكثر من طلبة الكليات العلمية.

ثالثاً: مناقشة نتائج متغير المعدل التراكمي ولصالح الطلبة ذوي المعدل الأدنى، ولم تتفق أو تختلف هذه النتيجة مع نتائج أي من الدراسات السابقة لكونها لم تبحث هذا المتغير. وربما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار له (Raunic & Xenos, 2008) من أن الضغوطات والمشكلات التي تسبب الاكتئاب للطلبة متعددة، وتتراوح بين: (المشكلات الأكاديمية، والاجتماعية، وعدم القدرة على التكيف، وقلة تلقي الدعم والمساندة)، ويبدو أن الطلبة ذوي المعدلات المتدنية تأثروا بهذه الأسباب أكثر من الطلبة ذوي المعدلات المرتفعة، مما أدى إلى ظهور الاكتئاب لديهم بمستوى أعلى.

التوصيات

- ضرورة تحقيق التوازن بين استخدام الإنترنت وأوقات الدراسة؛ ليحقق الطلبة الأداء الأكاديمي الأفضل.
- عقد دورات تدريبية لفئة الشباب الجامعي، لتعريفهم بالاستخدام الأمثل لشبكة الإنترنت، وتوعيتهم بالتأثيرات الضارة لاستخدام الإنترنت.
- إجراء دراسات حول الإدمان على الإنترنت وآثاره الاجتماعية السلبية على المجتمع الأردني.
- إجراء دراسات حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية.

المراجع العربية:

- بشيش، صبا منير حسين. (2018). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكتئاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- بوابيعه، يمينه. (2016). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجاً وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المسيلة.
- جاءد، محمد عبد المطلب. (2006). بعض الأساليب المعرفية لدى مدمني الإنترنت-دراسة تفاعلية على عينة من طلاب كلية التربية النوعية. مجلة التربية المعاصرة، 23 (73).
- جريش، إيمان. (2017). الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بالإكسيتيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية لدى طالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، 4 (15)، 141-299.
- الجناعي، منى. (2018). العلاقة بين التوافق الأسري وسوء استخدام الإنترنت. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، 7 (51)، 1-41.
- الزبيدي، أمل بنت علي بن ناصر. (2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.
- الشريفين، احمد وحجازي، تغريد، والشريفين، نضال. (2015). القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والديموغرافية في أعراض الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسة ميدانية، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 2 (37)، 210 – 252.
- شعيب، علي. (2021). دراسة للعلاقة بين الميذاذكرة والقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 4 (1)، 85-58.
- طعيمة، إيمان. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- العبايجي، عمر. (2007). الإدمان والإنترنت. عمان: دار مجدلاوي للنشر.
- عبد الحميد، إيمان. (2020). المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، 4 (15)، 71-94.
- عبد الغفار، غادة. (2007). الأفكار العقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعات. مجلة دراسات نفسية، مصر، 18 (69)، 74-102.
- علي، محمد والنوبي، محمد. (2010). مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عيادات، وليد وجوارنة، محمد وجوارنة، هيثم. (2018). الآثار الاجتماعية والنفسية السلبية الناتجة عن استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 19 (2)، 509-539.
- غنایم، یاسمین. (2013). مستوى استخدام المواقع الإلكترونية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- القرني، محمد بن سالم. (2011). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية، 75 (3).

- محمد، جيهان. (2020). مظاهر الإخفاقات المعرفية في مهام الحياة اليومية وعلاقتها بأعراض الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية بجامعة القصيم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. 107 (30)، 75-122.
- المنيزل، وعد. (2017). القدرة التنبؤية لتوكيد الذات وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي بالاستقواء الإلكتروني لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- اليحفوفي، نجوى. (2003). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية - الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانية. *المجلة التربوية، الكويت*، 18 (69)، 102 - 74.
- يونس، بسمة، (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

المراجع الأجنبية:

- American Association of Suicidology. (2008). Youth suicide fact sheet.<http://tinyurl.com/yfhy6> (accessed 13 march 2014).
- American Psychiatric Association. (2000). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder**. text revision (4th ed) . Washinton: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder**. text revision (5thed). Washington: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C.S. (2015). Online social Network site addiction A comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175 – 184.
- Azher, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of university of Sargodha. **International journal of humanities and social sciences**, 4 (1), 9-43.
- Balkan, T., Adalier, A. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. **International journal of global education**, 1 (2), 42-49.
- Bayram,n., & Bilgel,n. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. **Soc psychiatry epidemiol**,6(43),667-672.
- Beck, A., & Alford, B.(2009). **Depression: Causes and Treatment**. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Biddle,S., Fox, K., & Boutcher. (2000). **Physical Activity and Psychological Wellbeing**. London, England; Routledge.
- Brenner, S. (2006). **"Psychoanalysis: Mind and Meaning"**. Psychoanalytic Quarterly Press, (New York).
- Chowdhury, N., Debnath, P.,& Bhowmik, D. (2020). How does internet usage influence the academic performance of university students? **Journal of research and method in education** 10 (3), 15-24.
- Deroma, V., Leach, J., & Leverett, J.(2009). The Relationship between depression and college academic performance. **College student Journal**, 34(2), 265 - 276.
- Duran, M. (2013). Internet addication disorder. *Journal interent adidiction*, 13(4), 628 – 639.
- Dyson, R.,& Renk, K. (2006). Freshman adaptation to University life: depressive symptoms, stress, and coping. **Journal of Clinical Psychology**, 62(10), 1231-1244.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dovoruk, R.D., Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509 – 516.
- Furr,S., Westefeld, J., McConnell, G., & Jenkins, J. (2001). Sucide and depression among college students: a decade Later. *Professional Psychology. Research and practice*, 32 (1),97-100 .
- Ghayas, S., Shamim, S., Anjum, F., & Hussain, M. (2014). Prevalence and Severity of depression among undergraduate students in karachi, Pakistan:

- Across sectional study. **Topical Journal of Pharmaceutical Research**,13 (10),1733-1738.
- Griffiths, M. D. (2012). Social networking addiction. Emerging themes and issues, 4(5), 1-2.
- Hattie,J. (1985). Methodology review assessing unidimensionality of tests and items. **Applied psychological measurement**,23 (9),139-164.
- Hinkle, D., Wiersma, W & Jurs, S. (1988). Book Reviews: Applied Statistics for the Behavioral Sciences. Mifflin Co., XIX + 682 PP.
- Keith, Tiana. (2010). Depression and its negative effect on college students. **Research Journal**, 10(3),219-225.
- Kitzrouw, M. (2003). The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 4(1), 165 – 179.
- Kngisa, I., Marinkovic, L., & Cobrda, N.(2015). Depressive disorders in students population – comparative study conducted in 2007 – 2014. **Novi Sad**,7 (8), 234-239.
- Kose, O & Dogan, A. (2019). The Relationship between social Media Addiction and self – Esteem among Turkish University Students. *ADDICTA: THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 6(1), 175 – 190.
- Larson, E. (2006). Stress in the life of college women: "Lots to do and not much time". **Journal of Adolescent Research**,21(6),579-606.
- Marecek, J. (2006). **Social Suffering, Gender, and Women's Depression**. In C.L.M. Keyes & S.H. Goodman (Eds), *Women and Depression: A Handbook for the Social, Behavioral, and Biomedical Sciences* (PP. 283-308). New York: Cambridge University Press.
- O'Donohu,W.(2012). **Cognitive Behavior Therapy: Core Principles for Practice**. Hoboken, NJ: Weley.
- Orzack, M.H. (1998). Computer addiction what is it? *Psychiatric times*, xv8. Available www.mhsource.com/pt/p980852.htm.
- Quitkin, F. (1998). **Depression and another Affective Disorders**. pp118-141. In Wittchen, H.-U. (EDS). *Psychological Disorders*. Weinheim: Psychology publishing Union.2.edition.
- Raunic, A., & Xenos, S.(2008). University counseling service utilization by local and international students and user characteristics: A review. **International Journal for the Advancement of Counselling**,30(4),262-267.
- Roberto, A. & Eden, J. (2010). Cyberhullying: Aggressive communication in the digital age. In T. A. Avtgis & A. S. Ran cer (Eds.), *Arguments, and conflict: New direction in theory and research*. New York: Routledge.
- Sara, N., waseem, F., Satish, S., Mukthi, R., Rajashree, S., & supreet, V.(2014). Study of Proportion and determinants of depression among college students in Mangalore city. **Nigerian Medical Journal**, 55(2),312-324.
- Shen,L., Wang,L., Qiu,X., Yang,Y., Qiao,Z., Yang,Y., & Liang,Y. (2013). Depresion among chinese university students: Prevelence and socio – demographic correlates. **Plon ONE**, 8(3),215-226.

- Shoqeirat, M. (2012). Sex differences and the relationship between body esteem, depression, social phobia and self esteem among college students. **Mutah journal for humanities and social sciences**, 27 (1), 9-43.
- Skipworth, K.(2011).**Relationship between Perceived stress and Depression in college students**. unpublished Master's Thesis, Arizona state university, U.S.A.
- Supantha, C., Indranil, S., Sujishnu, M., Raghunath, M., Amitava, C., & Abantika, B.(2014). Depression among nursing students in an Indian government college. **British Journal of Nursing**, 23(6),271-283.
- Tutgun – Unal, A. (2015). Social Media addiction: Aresearch on university students (un published doctoral dissertation) Marmara University, Istan bul, Turkey.
- Wang, Z., Tchernev, J. M., & Solloway, T. (2012). Adynamic Longitudinal examination of social media use, needs, and gratification among college students computers Behavior, 28, 1829 – 1839.
- WHO, **The world health organization report**. (2000). Health systems: Improving performance, Geneva.
- Young, K.S.(1996a). **Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder**. Paper presented at the 104 th meeting of the American psychological.