

إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي

حفيظة سليمان البراشدية* وسعيد سليمان الظفري

المرصد الاجتماعي بمجلس البحث العلمي، سلطنة عمان جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

قبل بتاريخ: ٢٠١٩/٣/١٤

استلم بتاريخ: ٢٠١٨/١٠/٢٩

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة جامعة السلطان قابوس، وتحليل أعراضه الأكثر شيوعاً لدى الطلبة، وتحديد فئات الطلبة الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. تكونت عينة الدراسة من ٢٣٧ طالباً وطالبة منهم ٦٧% من الإناث، و٣٣% من الذكور. وطبق عليهم مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين، بعد التحقق من صدقه وثباته. وقد كانت نتيجة معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمجموع المقياس ٩٢.٠، بينما حصل بعد "البروز والانتكاس" على معامل ٨٥.٠. وتعادلت نتيجة بعدي "التحمل والصراع" و"تعديل المزاج والانسحاب" عند مستوى ٨١.٠. وبينت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة تصل إلى ١٠.٢١%. وظهر أن أعراض "التحمل والصراع" هي الأكثر شيوعاً لدى الطلبة. وكشف تحليل التباين المتعدد أيضاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات: عدد ساعات الاستخدام، والمعدل التراكمي، ومستوى الدخل العائلي.

كلمات مفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أعراض الإدمان، طلبة جامعة السلطان قابوس.

The Addiction of Sultan Qaboos University Students to Social Networking Sites (SNS)

Hafidha S. AlBarashdi*

The Research Council-SOSR, Sultanate of Oman

Said S. Aldhafri

Sultan Qaboos University & The Research Council-SOSR, Sultanate of Oman

Abstract: The present study aimed at identifying the prevalence of addiction of SNS among the students of Sultan Qaboos University, analyzing the most common symptoms of SNS addiction among them, and determining the categories which are most vulnerable to addiction to SNS. The study sample consisted of 237= 67% females and 33% males. The Alpha Cronbach coefficient for the SNS scale was 0.92, while for its three dimensions: emergence and relapse 0.85, endurance and conflict 0.81, mood adjustment and withdrawal 0.81. The results showed that the prevalence of SNS addiction among university students reached 21.1%. Endurance and conflict were the most common symptoms of SNS addiction among students. The multiple variance tests revealed that there were no significant differences among university students in terms of SNS addiction related to gender, while there were significant differences among them related to number of usage hours, GPA, and household income level.

Keywords: SNS, SNS addiction, SNS addiction symptoms, Sultan Qaboos University students.

*hafidhaalbarashdi@gmail.com

أنفسهم عن التفكير، والحد من مشاعر الذنب، والقلق، والأرق، والعجز، والاكتئاب، أو من أجل نسيان المشاكل الشخصية، ٤) الانسحاب (withdrawal)؛ حيث عندما يمنع مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي من استخدامها لأي سبب من الأسباب تظهر عليهم أعراض انسحابه تتمثل في الاضطراب أو الانفعال إذا لم يتمكنوا من الانخراط في تلك المواقع، ٥) الانتكاس (relapse)؛ حيث لا يستجيب عادة مدمني مواقع التواصل الاجتماعي لنصيحة الآخرين فيما يتعلق بتقليل الوقت الذي يقضونه في التواصل الاجتماعي، لكونهم حاولوا مرارا تقليل استخدامها دون نجاح، ٦) الصراع (conflict)؛ والذي يحدث لكون مدمني الشبكات الاجتماعي يدركون بأنهم يعطون أولوية أقل للدراسة أو العمل، وممارسة الأنشطة الترفيهية، والرياضة والهوايات، فضلا عن تجاهل شركائهم وأفراد أسرهم، والأصدقاء بسبب الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية، ٧) المشكلات (problems)؛ التي غالبا ما يقع فيها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي لأن الاستخدام المفرط يؤثر بشكل سلبي ومباشر على صحتهم البدنية، ونوعية نومهم، وعلاقاتهم الاجتماعية، وإنجازاتهم المهنية والتعليمية (Andreassen, 2015).

ومن هنا تبرز أهمية الإرشاد الوقائي في التعامل مع مشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة، فالوقاية خير من العلاج، فمن الأفضل محاولة منع حدوث المشكلة بإزالة الأسباب المؤدية إليها. ويعمل الإرشاد الوقائي على التعرف على حاجات الطلبة، ويهتم بدراسة مشكلاتهم وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم، لذا فهو يعد استباق تجنب المشاكل قبل وقوعها سواء كانت سلوكية أو نفسية أو دراسية أو صحية أو اجتماعية، بحيث يتم إعداد الطالب لمواجهةها من خلال تزويده بالمعلومات اللازمة لحلها والصعوبات التي

شهدت السنوات الأخيرة اهتمام الباحثين بقياس الاستخدام المفرط والإدمان على موقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك، وتويتر، والإنستجرام، وغيرها من المواقع. ورغم أنه لا يوجد تشخيص رسمي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في علم الأمراض النفسية (American Psychiatric Association, 2013)، إلا أن هذا لا يعني أن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي غير موجود، بل إن هذا النوع من الإدمان أخذ في الازدياد، جنبا إلى جنب مع دخول تكنولوجيا الاتصالات الحديثة كالهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة واللوحية (Andreassen & Pallesen, 2014).

وقد أشار العلماء إلى وجود تشابهات مذهلة بين الإدمان الكيميائي كالإدمان على المخدرات، وبين الإدمان على السلوكيات غير الكيميائية المستمرة بشكل مفرط كالإدمان على القمار، والانترنت، والهواتف الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي. قد تم مؤخرا تصنيف السلوك المفرط والقهري المرتبط باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت كإدمان سلوكي. وعلى الرغم من أنه لا يزال غير معترف به رسميا، إلا إنه أصبح جزءا لا يتجزأ من علم الأمراض النفسية الحالية (Andreassen, 2015). وتتمثل أعراض إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في الآتي: ١) البروز (salience)؛ حيث يقضي مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي الكثير من الوقت في التفكير في استخدامها، وكيف يمكنهم تكريس المزيد من الوقت لها، ٢) التحمل (tolerance)؛ حيث نجد أن مدمني مواقع التواصل الاجتماعي يقضون في استخدامها وقتا أطول بكثير مما كان مقصودا في البداية، مع الشعور بالرغبة في زيادة الاستخدام أكثر وأكثر من أجل تحقيق نفس المستوى من المتعة، ٣) تعديل المزاج (mood modification)؛ حيث يفرض مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي في استخدام تلك المواقع لشغل

بين الطلبة الجامعيين والمخاطر المرتبطة بالإدمان، فقد أشارت العديد من تلك الدراسات إلى ارتفاع نسب انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى وجه التحديد موقع فيسبوك، إذ تصل هذه النسبة إلى ٢٪ في الولايات المتحدة (Sussman, Lisha, Griffiths, 2011)، بينما تصل إلى ١.٦٪ بين طلبة الجامعات في نيجيريا على الرغم من قلة فرص الولوج لشبكة الانترنت لديهم مقارنة بالدول المتقدمة (Alabi, 2012). كذلك تصل نسبة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي إلى ٨.٦٪ بين طلبة الجامعات في بيرو (Wolniczak et al., 2013)، في حين أنها تصل إلى ١٢٪ بين جملة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي عبر الهاتف الذكي في الصين (Wu, Cheng, Ku & Hung, 2013). وفي دراسة مشتركة طبقت على طلبة الجامعات في الولايات المتحدة ومصر والكويت وجدت دراسة سالم، والمنيع، وأندرسون (Salem, Almenaye, Andreassen, 2016) أن غالبية الطلبة الجامعيين يقعون ضمن فئة المستوى البسيط من إدمان الفيسبوك ٤٨.٧٪، أما المستوى المتوسط من إدمان الفيسبوك فتبلغ نسبتهم ٤٦.٧٪، بينما عدد قليل جدا من الطلبة تظهر عليهم أعراض الإدمان الشديد على الفيسبوك. وفي سلطنة عمان وجدت دراسة البراشدية (AlBarashdi, 2015) أن نسبة انتشار الإدمان على الهاتف الذكي بين طلبة جامعة السلطان قابوس تصل إلى ٣٣.١٪، وكان تجاهل الآثار الضارة للهاتف الذكي من أكثر أعراض الإدمان شيوعا لدى الطلبة. وبالمقابل في كوريا الجنوبية وجدت دراسة شا وسيو (Cha & Seo, 2018)، أن ٣٠.٩٪ من طلبة المدارس المتوسطة يمكن تصنيفهم كمجموعة معرضة لخطر الإدمان على الهواتف الذكية، مقابل ٦٩.١٪ يمكن تصنيفهم كمستخدمين عاديين.

ويتزايد استخدام الشباب العمانيين لمواقع التواصل الاجتماعي بشكل ملحوظ،

يمكن أن توجهه وذلك من خلال أسلوب التوعية والذي يتم من خلال المحاضرات والندوات والنشرات وإقامة المعارض.

يؤكد الفريد فريدمان (Freedman) الوارد في زهران (١٩٨٨) أن برامج الوقاية من الإدمان تمر بثلاثة مراحل؛ أولا مرحلة الوقاية الأولية، وتهدف الى منع حدوث الإدمان، أو تقليل حدوثه في المجتمع، من خلال تقديم التوعية والإرشاد للفئات الأكثر عرضه له، حيث توجه التوعية المناسبة والشاملة على نطاق واسع للأفراد العاديين والأسر وجماعات الرفاق. ومن إجراءات الوقاية الأولية التشجيع على تبني أنماط سلوك الوقاية من الإدمان، وتضطلع بإجراءاته كافة المؤسسات الاجتماعية كالمدارس، والمساجد، ووسائل الاعلام، والأسرة، والاختصاصيون النفسيون، والاجتماعيون والوالدان والأشخاص المهمون في حياة الفرد.

ثانيا مرحلة الوقاية الثانوية، وتهدف الى التعرف المبكر على الإدمان، وبمعنى آخر محاولة تشخيص الإدمان في مراحله الأولى بقدر الإمكان للمبادرة في العلاج المبكر وتجنب المضاعفات، ومن إجراءات الوقاية الثانوية الاهتمام بالتشخيص الفارق بين مظاهر الجناح المختلفة والإدمان في بدايته، والانتباه الى أي تغيير مفاجئ في السلوك، ومستوى الإنجاز في الدراسة أو العمل، وما قد يصاحبه من مشكلات سلوكية، والمبادرة باتخاذ الإجراءات العلاجية. أما مرحلة الوقاية الثالثة، فتهدف الى تقليل آثار الإدمان المتبقية بعد الشفاء منه مثل نقص القدرة المهنية أو التفكك الاسري. كما تهدف هذه المرحلة أيضاً الى الوقاية من حدوث النكسة، والتأكد من عدم عودة المدمن الذي تم علاجه مرة أخرى إلى براثن الإدمان (زهران، ١٩٨٨).

وقد تناولت مجموعة من الدراسات السابقة نسب انتشار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

وأخيراً بلاك بيرى ماسنجر. وأهم الأنشطة الطلابية المصاحبة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي هي أنشطة: اجتماعية، ثم ثقافية، ثم اقتصادية، ثم وظيفية. وأكثر من ثلث أفراد عينة الدراسة % يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي من ٣-٤ ساعات يومياً. أما أهم دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فهي: الحصول على المعرفة والترفيه، ثم التفاعل الاجتماعي والتعبير عن الذات، ثم حفظ الحرية والخصوصية، ثم تطوير الذات والشعور بالأمان، وأخيراً الهوية الذاتية والتوافق مع الأقران. كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الجنسين في دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على المعرفة والترفيه وحفظ الحرية والخصوصية ولصالح الذكور.

وفي دراسة حديثة للبراشدية والظفري (٢٠١٨) بينت نتائجها أن هناك تأثيرات كبيرة لوسائل التواصل الاجتماعي على قيم المواطنة لدى الشباب العماني. كما أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على قيم المواطنة لصالح الإناث.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت تحديد فئات مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر عرضة للإدمان، فقد وجدت دراسة أندرسون وآخرون (Andreassen et al., 2012) إلى أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يكون أكثر انتشاراً بين الإناث، وتحديدًا بين المستخدمين الأصغر سناً، بينما كشفت دراسة كام وإسبولان (Cam & Isbulan, 2012) عن ارتفاع نسبة انتشاره بين المستخدمين الأكبر سناً والذكور تحديدًا. وبالمثل، وجدت دراسة أندرسون ووتورشم بالاسين (Andreassen, Torsheim, & Pallesen, 2014) أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يزداد لدى الفئات الآتية: المستخدمين الذين تزيد عدد ساعات الاستخدام لديهم عن المعدل الطبيعي، والمستخدمين الذكور، والمستخدمين

فقد أظهرت نتائج دراسة للمركز الوطني للإحصاء والمعلومات (٢٠١٥) أن استخدام الانترنت ومواقع شبكات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر، والمنديات الإلكترونية ينتشر بين الشباب العماني بدرجة كبيرة، حيث أن ثلثا الشباب تقريباً في العينة ٦٤% ذكروا أنهم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بدرجات متفاوتة تتراوح بين استخدامها على الأقل مرة كل ساعة يومياً إلى استخدامها مرة أو مرتين فقط شهرياً. وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك تفاوت كبير في مدى استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي حسب المحافظات حيث نجد أعلى مستويات الاستخدام في محافظات مسقط ٨١%، تليها البريمي ٧٨%، ثم الظاهرة ٧٣%، بينما توجد أقل مستويات الاستخدام في محافظات جنوب الباطنة ٥٤%، والداخلية ٥٦%، والوسطى ٥٧%، وبشكل عام يزيد معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الذكور عن الإناث، حيث أن نصف الذكور في العينة يستخدمون تلك المواقع بشكل يومي مقابل ٣٧% فقط من الإناث. كما وجدت الدراسة أن استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي يزيد بارتفاع المستوى التعليمي، حيث أن ٥٨% من الشباب الحاصلين على تعليم أعلى من الثانوي يترددون على تلك المواقع بشكل يومي مقابل ٣٤% فقط للحاصلين على تعليم أقل من الثانوي. وتقل كثافة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي مع تقدم العمر، حيث نجد أن ٤٧% من الشباب في الفئة العمرية ١٨-٢٤ سنة يستخدمون تلك المواقع يومياً مقابل ٣٩% للشباب في الفئة العمرية الأكبر ٢٥-٢٩ سنة.

وبالمثل بينت نتائج دراسة البراشدية والظفري (٢٠١٧) أن أهم شبكات وتطبيقات التواصل الاجتماعي المفضلة لدى الطلبة هي بالترتيب الآتي: الواتس أب، والانستجرام، والتويتر، والجوجل +، والفيس بوك، والايمو، والفابير، ولنكد إن، والسناشات،

مقارنة بالعوامل الديموغرافية. وهناك دراسة توريل وسيرنكو (Turel & Serenko, 2012) التي طبقت على (١٩٤) من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وركزت على المقارنة بين النتائج السلبية المصاحبة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مقابل التعزيز الإيجابي الذي يولده الإفراط في استخدام تلك المواقع. وطورت مقياسا لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي يكشف التأثير المزدوج (الخطر والمتعة) عند استخدام التكنولوجيا. أما دراسة بانكير وفينك وكوين وتاولكر (Banker, Fenick, & Talwalkar, 2018) فقد طبقت فكرة الإرشاد الوقائي من خلال حث أطباء الأطفال على توعية الأطفال بالمخاطر الصحية المصاحبة للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي خلال الزيارات الطبية. وتم توزيع استبيانات إلكترونية على ٧٦ من أطباء الأطفال لقياس المواقف والممارسات المتعلقة باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي. وقد بينت النتائج أن ٨٨٪ من أطباء الأطفال وافقوا على أنه يجب عليهم تقديم المشورة بشأن تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. ولكن شعر ٥٪ فقط بأنهم تلقوا تدريباً كافياً حول التوعية باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي للأطفال، بينما شعر ٢٦٪ منهم بالارتياح لتقديم المشورة للعائلات. كما وجدت الدراسة أنه على الرغم من إدراك أطباء الأطفال لأهمية توجيه الأسر بخصوص تقليل استخدام أبنائهم لمواقع التواصل الاجتماعي، إلا إنهم لا يقدمون المشورة بشكل روتيني على الرغم من معرفتهم بالمستويات العالية من استخدامها لدى الأطفال. أما دراسة بونتيس وتايلور ووستافروبوس (Pontes, Taylor, & Stavropoulos, 2018) فقد استخدمت بطارية من الأدوات النفسية القياسية لتقييم الخصائص الاجتماعية والديموغرافية للمدمنين، واختبار تفضيلات مواقع التواصل

الأصغر سناً، والمستخدمين الأكثر تعليماً. وفي دراسة كوك وغولياغسي (Koc & Gulyagci, 2013)، أظهرت النتائج قدرة تنبؤية عالية لمتغيرات: عدد ساعات الاستخدام، والدوافع الاجتماعية، والاكتئاب الشديد، والقلق والأرق في التنبؤ بإدمان الفيسبوك، بينما لم تظهر علاقة دالة إحصائياً للجنس وبعض المتغيرات الديموغرافية في الكشف عن إدمان الفيسبوك. بينما كشفت دراسة البراشدية (AlBarashdi, 2015) عن وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة جامعة السلطان قابوس في إدمان الهاتف الذكي تعزى لمتغيرات: الجنس، ومجال الدراسة، والمستوى التعليمي للوالدين، والمستوى الاقتصادي للأسرة، والتحصيل الدراسي. وفي دراسة شا وسيو (Cha & Seo, 2018) بينت نتائج الدراسة أن العوامل التي لها القدرة على التنبؤ بالإدمان على الهواتف الذكية وهي مدة الاستخدام اليومي للهاتف، ومدة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام تطبيقات الألعاب.

أما دراسة سالم والمنيع وأندرسون (Salem et al., 2016) فلم تجد فروقا دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الفيسبوك. وكذلك دراسة كوك وجولجيك (Koc & Gulyagci, 2013)، فقد خلصت نتائجها إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبعض المتغيرات الديموغرافية مثل: عدد ساعات الاستخدام، والنوع الاجتماعي، والعمر، والمستوى التعليمي.

والجدير بالذكر هنا أن العديد من الدراسات السابقة قد أكدت على أهمية الإرشاد الوقائي في التعامل الأمثل مع مشكلة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي منها، دراسة وآخرون (Wu et al., 2013) والتي خلصت نتائجها إلى أن العوامل النفسية توفر وصفا أفضل للميول الإدمانية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي،

من المواقع التي تدعم التواصل الاجتماعي، ومن أبرزها على الإطلاق حالياً موقعي الفيسبوك وتويتر، إلا أن المواقع الجديد في تزداد مستمر.

وقد لاحظ الباحثان من خلال مشاهدتهما ومتابعتهما لمواقع التواصل الاجتماعي أن نسبة انتشار تلك المواقع واستخدامها بين الشباب وتحديداً طلبة الجامعات يزداد يوماً بعد يوم، كما يتنوع استخدامهم لها بين ما هو إيجابي وما هو سلبي فضلاً عن قوة تأثيرها على العلاقات الاجتماعية والمستوى الأكاديمي، إذ يبدأ استخدام تلك المواقع بشكل بسيط ثم تتحول إلى إدمان تدريجياً.

وتتمحور مشكلة الدراسة الحالية؛ في أنه على الرغم من كثافة وتزايد استخدام التكنولوجيا بين الشباب في العالم العربي عموماً، إلا هناك ندرة شديدة في الدراسات التي تناولت موضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيراتها السلبية على الأفراد والمجتمعات رغم تزايد الحاجة لمثل هذا النوع من الدراسات، فعلى سبيل المثال تشير دراسة الحوسني (٢٠١١) أن نسبة انتشار إدمان الإنترنت بين طلبة جامعة نزوى بلغت ٤.٩%، أما دراسة البراشدية (AlBarashdi, 2015) فقد كشفت عن أن ٣٣.١% من طلبة جامعة السلطان قابوس مدمنون على استخدام الهواتف الذكية. وفي دراسة ماسترز (Masters, 2015) تبين أن أكثر المواقع الاجتماعية التي يدمن طلبة العلوم الصحية بجامعة السلطان قابوس على استخدامها هو اليوتيوب.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية للإجابة على الأسئلة الآتية:

١. ما نسبة انتشار ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة جامعة السلطان قابوس؟

الاجتماعي وأنماط الاستخدام، وقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، واختبار تفضيل التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت، واختبار الإدراك غير المتكيف، ومقياس الخوف من فقدان الهاتف (النوموفوبيا)، واختبار التنظيم العاطفي، وقياس الاضطراب النفسي العام. وقد جاءت نتائج الدراسة كالتالي: يمكن تصنيف حوالي ٤.٩% من جميع المشاركين على أنهم تحت خطر عال للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. كما أشارت النتائج إلى أن النوموفوبيا $\beta = 0.38$ ، والإدراك غير المتكيف $\beta = 0.25$ ، والاضطراب النفسي $\beta = 0.12$ يمكنها التنبؤ بشكل كبير بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وقد فسرت حوالي ٦١% من التباين الكلي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي. إلا أن النوموفوبيا كانت لها المساهمة التنبؤية الأقوى بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

وعليه تحاول الدراسة الحالية الكشف عن نسبة إدمان طلبة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، وتحديد المخاطر وطرق الإرشاد الوقائي الممكنة للطلبة المدمنين؛ والفئات الأكثر عرضه للإدمان بحيث يمكن تقديم التوعية المناسبة لهم لوقايتهم من الوقوع في براثن الإدمان.

مشكلة الدراسة

مع تحول المجتمع العماني إلى مجتمع قائم على المعرفة، أصبح استخدام الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من ممارسات الحياة اليومية. كما أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي ولا غنى عنها بين جميع فئات المجتمع وفئة الشباب على وجه الخصوص؛ لكونها تساعد في التعارف والتواصل بين الأشخاص والمجتمعات. ويستخدم الشباب تلك المواقع من أجل تكوين الصداقات، وتبادل المعلومات، والترفيه، والتعاملات التجارية وغيرها من الأغراض. ومن هذا المنطلق ظهرت العديد

الظاهرة بين طلبة جامعة السلطان قابوس، ويأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة تمهيدا لإجراء عدد من الدراسات التي تتناول موضوعات مماثلة بصورة علمية وشاملة بما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي.

الأهمية التطبيقية: نظراً لانتشار ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمعات المختلفة ومنها المجتمع العماني، فإن هذه الدراسة تسعى للتعرف على نسبة انتشار الإدمان بين فئة طلبة جامعة السلطان قابوس، والعوامل الديموغرافية المرتبطة به، وتحديد المخاطر، حيث يُتوقع أن تسهم النتائج التي ستصل إليها الدراسة ومن خلال التوصيات في تقليل نسبة الإدمان والحد من الآثار السلبية المرتبطة عليه وتوفير التوعية والإرشاد الكافيين عن أضراره أكاديمياً، ونفسياً، واجتماعياً.

التعريفات الإجرائية للدراسة

مواقع التواصل الاجتماعي: هي مواقع إلكترونية عبر الإنترنت، تتيح للأفراد إقامة شبكات اجتماعية من خلال التعريف بأنفسهم واهتماماتهم وتوجهاتهم، واختيار أصدقائهم ضمن مجموعات قد تكون مفتوحة أو مغلقة أو سرية، كما تتيح تبادل ونشر المواد المكتوبة والصورة وأفلام الفيديو ومجموعة من الأدوات التي تسهل عملية الاتصال والتواصل (الزبون وأبو صعيلىك، ٢١٤، ص. ٧).

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: يعرف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بأنه "القلق المضط المصاحب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون الفرد فيه مدفوعاً بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى أو استخدام تلك المواقع، وتكرير الكثير من الوقت والجهد لها بشكل يعرقل أنشطته الاجتماعية الأخرى، الدراسة أو العمل، علاقاته الشخصية، وصحته

٢. ما أكثر أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي شيوعاً لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟

٣. من هم الطلبة الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من بين طلبة جامعة السلطان قابوس؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى إدمان طلبة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي، وتحديد المخاطر وطرق الإرشاد الوقائي الممكنة للطلبة المدمنين، من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١. تحديد مدى انتشار ظاهرة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

٢. تحليل أعراض إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي.

٣. التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس والمتغيرات الآتية: الجنس، ومستوى الدخل العائلي، والمعدل التراكمي، وعدد ساعات الاستخدام.

٤. توضيح مراحل الإرشاد الوقائي للطلبة الذين يعانون من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال مساهمتها في إثراء مجال الإرشاد الوقائي حول مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. فقد تزايد عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة بشكل واضح خاصة بين فئات المراهقين والشباب، واتسع نطاق تأثيراتها المباشرة على ثقافة الأفراد والمجتمعات. الأمر الذي يدعو لتسليط الضوء على هذه

وذلك وفقا للمركز الوطني للإحصاء والمعلومات في (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٧).

عينة الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة السلطان قابوس يبلغ عددها (٢٣٧) طالبا وطالبة، ويوضح الجدول ١ خصائصهم الديموغرافية.

أدوات الدراسة

مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي SNS Addiction Scale: وهو استبيان من إعداد الباحثين، مكون من (١٨) فقرة، تم تطويره بالرجوع للأدبيات والدراسات السابقة حول موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وهو مبني على نظريات الإدمان العامة لبراون وجريفت (Griffiths, 2005)، وفقا لمعايير الإدمان التشخيصية الرسمية وتتم الاستجابة من خلال تدرج مقياس ليكرت السباعي حيث تتراوح الاستجابات من (موافق بشدة - غير موافق بشدة)، ومع تحديد عدد مرات ظهور الأعراض. وتتراوح الدرجة الكلية من ١٨ إلى ١٢٦، مع تحديد درجة القطع ب < ٩٥، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية على النحو الآتي:

البروز والانتكاس: يشير هذا البعد إلى أن استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية يصبح النشاط الأكثر أهمية في حياة الفرد ويهيمن على تفكيره (الانشغال)، ومشاعره (الرغبة الشديدة)، وسلوكه (الاستخدام المفرط). كما يشير إلى فشل كل محاولات تقليل الاستخدام. والانتكاس بعد فترات من الامتناع عن الاستخدام المفرط نتيجة سيطرة مشاعر الرغبة الشديدة في الاستخدام، ويشمل هذا البعد ٦ فقرات هي: (١، ٥، ٦، ٩، ١٣، ١٥).

التحمل والصراع: يشير هذا البعد إلى أن عملية الإدمان، يبدأ شخص فيها باستخدام

النفسية والبدنية" (Andreassen & Pallesen, 2014, p.4054).

طلبة جامعة السلطان قابوس: هم الطلبة المقيدون بجامعة السلطان قابوس، والبالغ عددهم ١٤٢١٥ طالبا وطالبة؛ منهم ذكور: ٦٤٢٣، وإناث: ٧٧٩٢ (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، ٢٠١٧).

حدود الدراسة

حدود موضوعية: اقتصر هذه الدراسة على قياس إدمان طلبة جامعة السلطان قابوس على مواقع التواصل الاجتماعي.

حدود زمانية: اقتصر تطبيق الدراسة الحالية خلال الفترة من سبتمبر ٢٠١٧ إلى مايو ٢٠١٨.

حدود بشرية: اقتصر تطبيق الدراسة الحالية على عينة الدراسة من طلبة المقيدون بجامعة السلطان قابوس خلال العام الأكاديمي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

المنهجية والإجراءات

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة؛ حيث تم جمع المعلومات عن طريق أداة الدراسة وهي مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات الخام عن طريق برنامج SPSS الإحصائي. وتم تحليل هذه المعلومات تحليلا كميا، وذلك من خلال مجموعة من الاختبارات التي تجيب على أسئلة الدراسة، وبعد ذلك تم تفسير النتائج في ضوء الجانب النظري وخصوصية بيئة المجتمع العماني وثقافته، وكذلك مناقشة النتائج بالمقارنة مع الدراسات السابقة وإظهار نقاط الاتفاق والاختلاف بينها مع التعليل لهذا الاختلاف إن وجد.

مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع طلبة جامعة السلطان قابوس، والبالغ عددهم ١٤٢١٥ طالبا وطالبة؛ منهم ذكور: ٦٤٢٣، وإناث: ٧٧٩٢،

الناجمة عن الإدمان، ويشمل ٦ فقرات هي: (٣)
٢، ٤، ١٠، ١٢، ١٤).

تعديل المزاج والانسحاب: يشير هذا البعد إلى أن الخبرات الذاتية والمشاعر التي تصاحب استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتسبب الإدمان تبدأ بمشاعر النشوة، والهدوء والاسترخاء، والهروب من القلق والتوتر والهموم؛ إلا أنه عندما يقل استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية أو ينخفض فجأة أو يتوقف تتولد لدى المدمن مشاعر غير سارة، وتظهر عليه مجموعة من الأعراض الانسحابية مثل: تعكر المزاج، والتهيج، والتوتر والقلق، وقد تشمل أيضا بعض الأعراض الفسيولوجية، مثل هز الارجل

مواقع الشبكات الاجتماعية بشكل معقول، ولكن تدريجيا تتزايد عدد الساعات التي يقضيها في استخدام تلك المواقع وفي كثير من الأحيان تسبب للفرد مشكلات دراسية واجتماعية واقتصادية. الأمر الذي يولد صراعات نفسية ناجمة عن إدراك ضرورة تقليل الاستخدام المضطرب لمواقع الشبكات الاجتماعية من جهة والرغبة الشديدة في الاستخدام من جهة أخرى، ويزيد من حدة الصراعات المشكلات التي يقع فيها المدمن بسبب واضطراره إلى تقديم الحجج و استخدام الأكاذيب، وحتى الخداع لتغطية الآثار السلبية والضارة

جدول ١

الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة من طلبة جامعة السلطان قابوس (ن=٢٣٧)

المتغيرات	الفئات	ذكور	إناث	المجموع	%
مستوى الدخل	مرتفع	٣٥	٦٠	٩٥	٤٠.٠٨
	متوسط	٣٢	٦٩	١٠١	١٣.٥٠
	منخفض	١١	١٠١	٤١	١٧.٢٩
السنة الدراسية	الأولى	١٧	٥٧	٧٤	٣١.٢٢
	الثانية	٢٠	٣٨	٥٨	٢٤.٤٧
	الثالثة	١٤	٢١	٣٥	١٤.٧٦
	الرابعة	١٢	١٤	٢٦	١٠.٩٧
	الخامسة	٦	١٩	٢٥	١٠.٥٤
المعدل التراكمي	السادسة فأكثر	٩	١٠	١٩	٨.٠١
	أقل من ٢.٠٠	٨	١١	١٩	٨.٠١
	٢.٤٩-٢.٠٠	٢٠	٢٧	٤٧	١٩.٨٣
عدد ساعات الاستخدام	٢.٥٠-٢.٩٩	١٩	٤٠	٥٩	٢٤.٨٩
	٣.٠٠ فأعلى	٣١	٨١	١١٢	٤٧.٢٥
	١-٢ ساعة	٢٠	٢٣	٤٣	١٨.١٤
	٣-٤ ساعات	٣٢	٧٤	١٠٦	٤٤.٧٢
	٥-٦ ساعات	١٣	٤١	٥٤	٢٢.٧٨
	أكثر من ٦ ساعات	١٣	٢١	٣٤	١٤.٣٤
مواقع التواصل الاجتماعي المفضلة	WhatsApp	٤٧	٨٢	١٢٩	٥٤.٤٣
	Twitter	٩	١٣	٢٣	٩.٧٠
	Instagram	٢	١٢	٣٧	١٥.٦١
	Facebook	٢	٤	٦	٢.٥٣
	Google +	٢	٤	٦	٢.٥٣
	Snapchat	١٣	٢٤	١٤	٥.٩٠
	أخرى	٣	٢٠	٢٢	٩.٢٨

جدول ٢

نسب انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين
طلبة جامعة السلطان قابوس (ن=٢٣٧)

طلبة جامعة السلطان قابوس	مدمنين		غير مدمنين		إجمالي العدد
	العدد	%	العدد	%	
ذكور	١٧	٢١.٨٠	٦١	٧٨.٢٠	٧٨
إناث	٣٥	٢٢.٠١	١٢٤	٧٧.٩٩	١٥٩
المجموع	٥٢	٢١.٩٤	١٨٥	٧٨.٠٦	٢٣٧

يُظهر من نتائج الجدول ٢ أن نسبة انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعة (٢١.٩%)، مع تقارب في نسبة المدمنين من الذكور والإناث ٢١.٨٠%، ٢٢.٠١% على التوالي. وهي نسبة عالية مقارنة بما وجدته الدراسات السابقة المماثلة مثلًا: دراسة Alabi (2012) التي وجدت أن نسبة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعات في نيجيريا هي ١.٦%. كذلك دراسة ولنكزاك وآخرون (Wolniczak, et al., 2013) والتي وجدت أن نسبة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعات في بيرو ٨.٦%. وتدعم هذه النتائج النتيجة التي توصلت إليها دراسة البراشدية (AlBarashdi, Bouazza, Jabur, 2016) والتي وجدت أن نسبة انتشار الإدمان على الهاتف الذكي بين طلبة جامعة السلطان قابوس تصل إلى ٣٣.١%.

٢- للإجابة على السؤال الثاني ونصه: "ما أكثر أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي شيوعاً لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟" تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ثم المقارنة بين متوسطاتها مع بالوسط الفرضي وهو ٣ (أعلى درجة + أدنى درجة مقسوم على ٢)، باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، كما يوضح جدول ٣.

وغيرها من الأعراض المشابهة للإدمان الكيميائي، ويشمل ٦ فقرات هي: (٧، ٨، ١١، ١٦، ١٧، ١٨).

وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بعده طرق؛ فمن حيث الصدق تم عرض المقياس على عشرة محكمين من قسم علم النفس بجامعة السلطان قابوس، وقد تم الأخذ بالملاحظات والاقتراحات التي أجمع عليها ٨٠% من المحكمين، حيث تم تعديل أو حذف أو إضافة الفقرات اللازمة، فأصبح الاختبار بصورته النهائية يتكون من ١٨ فقرة. كما أجري التحليل العاملي الاستكشافي وقد كشف التحليل عن وجود ثلاثة عوامل. وقد فسرت هذه العوامل ما نسبته ٥٩.٦% من التباين الكلي، على النحو الآتي: ٤٤.٢٥%، ٩.٢٣%، ٦.١٣% للعامل الأول والثاني والثالث على التوالي، وتشعبت في العامل الأول ٦ فقرات تراوح تشعبها بين ٠.٥٧ و ٠.٧٧، وتشعبت في العامل الثاني ٦ فقرات، تراوحت تشعباتها ما بين ٠.٣٧ و ٠.٧٩. أما العامل الثالث فقد تشعبت فيه ٦ فقرات، تراوح تشعبها ما بين ٠.٤٦ و ٠.٧١. وتمثل هذه العوامل الأبعاد الآتية: البروز والانتكاس، والتحمل والصراع، وتعكر المزاج والانسحاب. أما من حيث الثبات فقد بلغ معامل ثبات ألفا لكرونباخ للمقياس ككل ٠.٩٢، بينما بلغت معاملات الثبات للأبعاد الثلاثة ٠.٨٥، ٠.٨١، ٠.٨١ على التوالي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الإجابة على السؤال الأول ونصه: "ما نسب انتشار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة جامعة السلطان قابوس؟" تم حساب الدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين ١٨ إلى ١٢٦، مع تحديد درجة القطع ب < ٩٥، ثم تحديد عدد المدمنين وعدد غير المدمنين من إجمال العينة ن = ٢٣٧، ثم استخراج النسبة المئوية، كما يوضح الجدول ٢.

جدول ٣

أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ن=٢٣٧

أعراض الإدمان	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية
البروز والانتكاس	٣.٠٠	٣.٧٥	١.٣٣	٨.٧٨ ***
التحمل والصراع	٣.٠٠	٤.٣٧	١.٤٨	١٤.٣٠ ***
تعديل المزاج والانسحاب	٣.٠٠	٣.٠٤	١.٣٩	٠.٦٢

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.001$

وإنجازهم الأكاديمي سواء في الوقت الحالي وفي المستقبل، أو ربما هم على إدراك بهذه العواقب لكن يتجاهلونها من أجل الاستمرار في استخدام تلك المواقع. وهذا يعني وجود فجوة بين المعرفة والتطبيق الفعلي لها في الحياة. فحقيقة أن هؤلاء الطلبة يواصلون استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من معرفتهم بالنتائج الضارة المحتملة لفرط الاستخدام ينبغي أن تثير قلق الباحثين من حيث الآليات السلوكية والنفسية التي تلعب دوراً في حدوث مشكلة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

للإجابة على السؤال الثالث ونصه: "من هم الطلبة الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من بين طلبة جامعة السلطان قابوس؟" فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للمتغيرات الديمغرافية الآتية: الجنس، ومستوى الدخل، والمعدل التراكمي، وعدد ساعات الاستخدام، وثم مقارنة الفروقات بينها بالأساليب الإحصائية المناسبة لكل متغير، وذلك كالآتي:

متغير الجنس: تم التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الثلاثة وفقاً لمتغير الجنس، باستخدام اختبارات لمجموعتين مستقلتين كما يوضح جدول ٤.

جدول ٤

نتائج اختبارات للفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الثلاثة وفقاً لمتغير الجنس

أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
البروز والانتكاس	ذكور	٧٨	٣.٨٢	١.٣٣	٠.٥٤	٠.٥٨
	إناث	١٥٩	٣.٧٢	١.٣٣		
التحمل والصراع	ذكور	٧٨	٤.٢٣	١.٤٦	١.٠٦	٠.٢٨
	إناث	١٥٩	٤.٤٥	١.٤٩		
تعديل المزاج والانسحاب	ذكور	٧٨	٣.٢٠	١.٢٩	١.٢٣	٠.٢٢
	إناث	١٥٩	٢.٩٦	١.٤٣		

تشير النتائج في الجدول ٥ إلى وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير مستوى الدخل العائلي بالنسبة لبعدي البروز والانتكاس، والتحمل والصراع. وقد أجريت الاختبارات البعدية LSD للتعرف على اتجاه دلالة الفروق. وقد بينت النتائج أن الفروق كانت دالة إحصائية في بعدي "التحمل والصراع" و"تعديل المزاج والانسحاب" ولصالح الطلبة ذوي الدخل العائلي المرتفع مقارنة بذوي الدخل المتوسط، ربما تعزى هذه النتيجة لكون هؤلاء الطلبة أكثر قدرة على الانفاق على استخدامهم المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، ولكن هذا التفسير لا يتوافق مع نتيجة اتجاه الفروق في بعد "التحمل والصراع" فقد كانت الفروق دالة لصالح الطلبة ذوي الدخل المنخفض. ورغم من ذلك يمكن تفسير هذه النتيجة من حيث كون الطلبة المدمنين سواء من ذوي الدخل المرتفع أو المنخفض يؤثر عليهم انشغال الوالدين بتلبية المتطلبات المعيشية للعائلة، الامر الذي قد يؤدي إلى دوافع نفسية وضغوطات تدفع الأبناء للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الطلبة في الأسر المتوسطة الدخل والتي غالبا ما تكون أكثر استقرارا ويكون الوالدين أكثر تضرغا لمتابعته أبنائهم.

يُظهر من خلال نتائج الجدول ٦ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أعراض الإدمان لا تختلف بين الذكور والإناث لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وتؤكد هذه النتيجة نتيجة السؤال الأول والذي أظهر أن نسب انتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي متقاربة بين الجنسين. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سالم وآخرين (Salem et al., 2016) والتي وجدت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدمان الفيسبوك. وبالمقابل تختلف هذه النتيجة عن نتائج دراسة أندرسون وآخرون (Andreassen et al., 2012) والتي وجدت أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي أكثر انتشارا بين الإناث، وكذلك تختلف عن نتائج دراسة كام وإسبولان (Çam & Isbulan, 2012) التي وجدت ارتفاعا في نسب الانتشار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبين المستخدمين الذكور تحديدا.

متغير مستوى الدخل العائلي: تم التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير مستوى الدخل العائلي، باستخدام اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، كما يوضح جدول ٥.

جدول ٥

مصدر التباين	أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	مربع إيتا
مستوى	البروز والانتكاس	٦.٧٠	٢	٣.٣٥	١.٩٠	٠.١٥	٠.٠١
الدخل	التحمل والصراع	٢٦.٢٧	٢	١٣.١٤	٦.٢٣	**٠.٠٠	٠.٠٥
العائلي	تعديل المزاج والانسحاب	١٤.٧٧	٢	٧.٣٨	٣.٩٠	*٠.٠٢	٠.٣٢
الخطأ	البروز والانتكاس	٤١١.٧٠	٢٣٤	١.٧٥			
	التحمل والصراع	٤٩٣.٢٥	٢٣٤	٢.١٠			
	تعديل المزاج والانسحاب	٤٤٢.١٧	٢٣٤	١.٨٩			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٥) ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = ٠.٠٠١)

ملاحظة: قيمة ويلكس لامبدا: ف = ٢.٢٩، ومستوى الدلالة = ٠.٠٣٤، ومربع إيتا = ٠.٠٢٩

المنخفض يدفعون فواتير هواتفهم الخاصة بأنفسهم، مقابل ٤ % من الطلبة من العائلات ذات الدخل المرتفع.

متغير المعدل التراكمي: تم التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير المعدل التراكمي، باستخدام اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA). كما يوضح جدول ٦.

أظهرت النتائج في الجدول ٧ وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير مستوى المعدل التراكمي بالنسبة لجميع الأبعاد. وقد أجريت الاختبارات البعدية LSD للتعرف على اتجاه دلالة الفروق. وقد بينت النتائج أن اتجاه الفروق في جميع أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كانت دالا لصالح الطلبة الذين معدلاتهم التراكمية أقل من ٢.٠٠، أي الطلبة الأقل إنجازا من الناحية الأكاديمية مقارنة ببقية الطلبة في مستويات الإنجاز الأكاديمي المختلفة. وتثير هذه النتيجة المثيرة للاهتمام الانتباه لتأثير المستوى الأكاديمي المتدني على إدمان الطلبة على مواقع التواصل الاجتماعي فهم يجدون فيها وسيلة لتعديل المزاج والانسحاب من واقع الفصل الدراسي.

فمن المعلوم أن مواقع التواصل الاجتماعي تتيح للأشخاص فرصة تقمص شخصية افتراضية من نسج خيالهم يمكنهم فيها الظهور بالصورة التي تعجبهم فالشاب الفقير قد يكون أغنى الأغنياء، والشاب الوحيد قد يكون لديهم عشرات الأصدقاء؛ وبهذه الطريقة قد تكون تلك المواقع وسيلة للهروب من الواقع المرير لواقع يراه المدمن وسيله للتكيف ولو بشكل مرض مع هذا الواقع الذي فرض عليه وهو لا يحبه، وغير راض عنه. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة براون وكامبل ولنج (Brown, Campbell & Ling, 2011) والتي وجدت أن استخدام الطلبة ذوي الدخل المنخفض للهواتف المحمولة في الاتصال بالإنترنت كان أعلى بكثير من الطلبة في فئة مستوى الدخل العائلي المرتفع. وفسرت هذا التباين لكون الطلبة ذوي الدخل المنخفض يفتقرون إلى الوصول للأنترنت من خلال الوسائل الأخرى كأجهزة الكمبيوتر الشخصية والأجهزة اللوحية. وبالتالي، يقبل الطلبة ذوي الدخل المنخفض على الهاتف المحمول كبديل للوصول إلى الإنترنت. وكشفت النتائج أيضاً أن طلبة الجامعات الذين يدفعون بأنفسهم فواتير هواتفهم الخاصة يستخدمون الكثير من تطبيقات التواصل الاجتماعي، والميزات والخدمات التي يقدمها الهاتف أكثر من الطلبة الذين يدفع أحد والديهم فواتيرهم الشهرية. في الواقع، ٢٣ % من الطلبة ذوي الدخل

جدول ٦

نتائج تحليل التباين المتعدد للفروق لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الثلاثة وفقا لمتغير المعدل التراكمي

مصدر التباين	أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	مربع إيتا
المعدل التراكمي	البروز والانتكاس	١٦.٣٧	٣	٥.٤٥	٣.١٦	*٠.٠٢	٠.٠٣
	التحمل والصراع	٢٩.٤٩	٣	٩.٨٣	٤.٦٧	**٠.٠٠	٠.٠٥
	تعديل المزاج والانسحاب	٣٥.٩٢	٣	١١.٩٧	٦.٦٢	**٠.٠٠	٠.٠٧
الخطأ	البروز والانتكاس	٤٠٢.٠٢	٢٣٣	١.٧٢			
	التحمل والصراع	٤٩٠.٠٤	٢٣٣	٢.١٠			
	تعديل المزاج والانسحاب	٤٢١.٠٣	٢٣٣	١.٨٠			

ملاحظة: قيمة ويلكس لامبدا: ف=٣.١٣، مستوى الدلالة= ٠.٠٠١، مربع إيتا= ٠.٠٣٩، دالة إحصائية عند مستوى الدلالة α = ٠.٠٠٥، ** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة α = ٠.٠٠١

التحصيل الأكاديمي، الأمر الذي يؤكد نتائج الدراسة الحالية.

رابعاً- متغير عدد ساعات الاستخدام: تم التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام، باستخدام اختبار تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، كما يوضح جدول ٧.

أظهرت النتائج في الجدول ٧ وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام بالنسبة لجميع الأبعاد. وقد أجريت الاختبارات البعدية LSD للتعرف على اتجاه دلالة الفروق. وقد بينت النتائج أن الفروق في أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام كانت دالة لصالح الطلبة الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لساعات أطول من الطلبة الذين يستخدمونها لساعات أقل. وتؤكد هذه النتيجة مع النتيجة السابقة والتي بينت تأثير المستوى الدراسي المتدني على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي. فهذا التدني في مستوى التحصيل من المؤكد أنه مرتبط بالساعات الطويلة التي يقضيها المدمن في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. تتفق هذه النتيجة مع ما وجدته دراسة أندرسون

وبالرغم من الطفرة التكنولوجية التي حدثت في السنوات الأخيرة، والتي غيرت معالم كثيرة في حياتنا العملية والدراسية، ورغم نعمة امتلاك تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات والتي أصبحت في متناول الجميع، إلا أنها حملت معها من المشاكل التربوية ما لم نكن نعرفه من قبل بسبب سوء استخدامها. فقد سيطرة على عقول بعض الطلبة، بحيث أصبح كل منهم منكباً على حاسوبه أو هاتفه يعيش في فجوة العالم الافتراضي على مواقع التواصل الاجتماعي، غارقاً في الحوارات مع أصدقاء أو مع أناس مجهولين، يقيم معهم علاقات مختلفة، بعضها جاد ومفيد، وبعضها لأغراض التسلية فقط بدل أن يتواصل مع أفراد من واقعه الحقيقي ويحل مشكلاته الحقيقية ويعالجها. وباتت تلك الساعات الطويلة إدماناً يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي، فهي تستنزف كثيراً من وقتهم، وتشغلهم عن مراجعة دروسهم، وأداء واجباتهم، وما يترتب على ذلك من مشكلات دراسية، كالنوم أثناء الدروس، وقلة الانتباه والتركيز، وضعف اللغة، وغيرها من المشكلات التي تقودهم مباشرة للفشل الدراسي. ويتفق هذا مع ما نتائج دراسة البراشدية (AIBarashdi, 2015) والتي وجدت فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة في الإدمان على الهاتف الذكي وفقاً لمتغير التحصيل الدراسي لصالح الطلبة المتدني

جدول ٧

نتائج تحليل التباين المتعدد للفروق لأبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الثلاثة وفقاً لمتغير عدد ساعات الاستخدام

مصدر التباين	أبعاد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	مربع إيتا
عدد ساعات الاستخدام	البروز والانتكاس	٦٢.٤٤	٣	٢٠.٨١	١٣.٦٢	**٠.٠٠	٠.١٤
	التحمل والصراع	١٣٨.٤٠	٣	٤٦.١٣	٢٨.٢٠	**٠.٠٠	٠.٢٦
	تعديل المزاج والانسحاب	٨١.٦١	٣	٢٧.٢٠	١٦.٨٨	**٠.٠٠	٠.١٧
الخطأ	البروز والانتكاس	٣٥٥.٩٥	٢٣٣	١.٥٢			
	التحمل والصراع	٢٨١.١٢	٢٣٣	١.٦٣			
	تعديل المزاج والانسحاب	٣٧٥.٣٣	٢٣٣	١.٦١			

* ملاحظة: قيمة ويلكس لامبادا: ف= ٩.٢٣، مستوى الدلالة= ٠.٠٠٠٠، مربع إيتا= ٠.١٠٦، دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = ٠.٠٠١$

٢. التركيز في برامج الإرشاد الوقائي على فئات الطلبة متدني التحصيل الأكاديمي، والطلبة في المستويات الاقتصادية العالية جدا والمنخفضة جدا، والطلبة الذين يلاحظ عليهم استخدام الهواتف لساعات طويلة وخاصة أثناء المحاضرات تحديداً.

المقترحات

في ضوء نتائج الدراسة، يقترح الباحثان دراسات آخري مثل:

١. أثر برنامج إرشاد وقائي للطلبة الأكثر عرضة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي في تقليل أعداد المدمنين.
٢. عوامل التنبؤ بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
٣. الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض العوامل النفسية مثل الشعور بالوحدة والاكتئاب.

المراجع

References

أبو صعيبيك، ضيف الله (٢٠١٢). أثر مواقع الشبكات الاجتماعية الإلكترونية على اتجاهات طلبة الجامعات في الأردن ودورها المقترح في تنمية الشخصية المتوازنة (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

البراشدية، حفيظة سليمان، والظفري، سعيد (٢٠١٨). تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على قيم المواطنة لدى الشباب العماني: دراسة متعددة التصاميم. مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة السلطان قابوس، ٩(٢)، ١١١-١٢٣.

البراشدية، حفيظة سليمان، والظفري، سعيد سليمان (٢٠١٧). استخدام طلبة جامعة

وآخرين (Andreassen et al., 2014) من أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يزداد لدى المستخدمين الذين تزيد عدد ساعات الاستخدام لديهم عن المعدل الطبيعي. كما تتفق مع نتيجة دراسة كوك وجولجيك (Koc & Gulyagci, 2013) والتي توصلت أيضا إلى وجود علاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعدد ساعات الاستخدام.

الخلاصة والتوصيات

لا شك في أن مواقع التواصل الاجتماعي وفرت ميزات رائعة لمستخدميها، إلا إنه عندما ننظر إلى هذه التكنولوجيا من منظور مختلف، يصبح من الواضح أن مواقع التواصل الاجتماعي لها آثار إيجابية وسلبية. وهناك عدة طرق يمكننا التحكم والحد من التأثيرات السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع. فهذه المواقع يمكن بالتأكيد أن تكون فعلا دعامة للتواصل الاجتماعي، إذا كان المبرمجون وأفراد المجتمع يفهمون مسؤوليتهم تجاه الاستخدام الأمثل لها من حيث توجيه استخدامها في مجال التواصل الاجتماعي الإيجابي، ومجالات دعم الأعمال والتعليم، والصحة، والحياة الاجتماعية بشكل عام. فمن الواضح أن فوائدها هي الأكثر بينما سلبياته هي الأقل. لذلك، من المهم للتركيز على كيفية منع إساءة استخدامها بدلاً من منع استخدامها ككل. من خلال فرض سياسات وإجراءات صارمة لاستخدامها في أماكن العمل والدراسة وخاصة الجامعات والكليات لضمان الاستخدام السليم لها، وهذه الأحكام سوف تمكن المستخدمين من استخدامها إذا كان ذلك مطلوباً وعندما يكون الاستخدام مهماً. وفي ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثان بالآتي:

١. تكثيف برامج التوعية والإرشاد الوقائي حول مخاطر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الطلبة نفسياً واجتماعياً ودراسياً.

533af48-8941-43eb-84bf-
cda4abc94d32.pdf بتاريخ ٦/٧/٢٠١٧م.

المركز الوطني للإحصاء والمعلومات
(٢٠١٧). إحصاءات التعليم العالي. تم
الاسترجاع من

https://www.ncsi.gov.om/Elibrary/LibraryContentDoc/bar_Higher%20Education%20Issue_c705f789-8429-452d-b9bd-4a95f991d650.pdf

Alabi, O. F. (2012). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media Mass Commun., 10*, 70-80.

AlBarashdi, H. S. (2015). *Smartphone Usage, Gratifications and Addiction among Sultan Qaboos University Undergraduates: A Mixed-Approach Investigation* (Unpublished thesis), Sultan Qaboos University, Muscat, Sultanate of Oman.

AlBarashdi, H. S., Bouazza A., Jabur N. H., Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *International Journal of Psychology Behaviour Analysis, 2*: 113. doi: <http://dx.doi.org/10.15344/2455-3867/2016/113>

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*. 4th ed, text rev. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*, 175-184. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*, 4053- 4061. <http://dx.doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work—A specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication, 19*,

السلطان قابوس لشبكات التواصل الاجتماعي: الدوافع والاشباع المتحققة. ورقة قدمت في المؤتمر العلمي الدولي الثاني لقسم الاعلام "المجتمع العربي وشبكات التواصل الاجتماعي في عالم متغير"، ٣١/١٠-٢٠١٧ / ١١/ ٢٠١٧م، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

الحوسني، ناصر بن سليمان بن عبدالله (٢٠١١). إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى (رسالة ماجستير غير منشورة). عمان. جامعة نزوى. كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.

زهران، حامد (سبتمبر، ١٩٨٨). الوقاية في مجال الادمان. ورقة قدمت في المؤتمر العربي الاول لمواجهة مشكلات الادمان -المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة بالتعاون مع الاتحاد العالمي للصحة النفسية، ١٣-١٦ سبتمبر، سبتمبر، القاهرة.

سعودي، عبد الكريم (٢٠١٤). إدمان الفيس بوك وعلاقته بالتوافق الأسري للطالب الجامعي دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، ١٣(١٢)، ٤١-٥٢.

العصيمي، سلطان عائض مفرح (٢٠١٠). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

المركز الوطني للإحصاء والمعلومات

(٢٠١٥). ملخص نتائج استطلاع قيم

الشباب العماني. تم الاسترجاع من

https://ncsi.gov.om/Elibrary/LibraryContentDoc/bar_Explore%20the%20values%20of%20Omani%20youth_e

- 906 -921. <http://dx.doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychol Rep.*, 10,501-17.
- Banker, S. L., Fenick, A. M., Qin, L., & Talwalkar, J. S. (2018). Perceptions of Pediatric Residents Regarding Counseling about Use of Social Networking Sites. *Clinical pediatrics*, 0009922818772806.
- Brown, K., Campbell, S. W., & Ling, R. (2011). Mobile Phones Bridging the Digital Divide for Teens in the US? *Future Internet*, 3, 144-158. doi:10.3390/fi3020144
- Çam, E, & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turk Online J Educ Technol*, 11, 14-9.
- Casey, B. M. (2012), Linking Psychological Attributes to Smartphone Addiction, Face-To-Face Communication, Present Absence and Social Capital (Unpublished Master's thesis). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China.
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918755046.
- Griffiths, M. D. (2005). A componets model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.*, 16, 279-84.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Masters, K. (2015). Social Networking Addiction among Health Sciences Students in Oman. *Sultan Qaboos University Med J*, 15(3), 357-363. doi: 10.18295/squmj.2015.15.03.009.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook Addiction": The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247.
- Salem, A. A. M., Almenaye, N. S., & Andreassen, C. S. (2016). A psychometric evaluation of Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) of university students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(5), 199-205.
- Sussman, S., Lisha, N. & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34, 3-56.
- Szpakow, A., Stryzhak, A. and Prokopowicz, W. (2011), "Evaluation of threat of mobile phone - addition among Belarusian University students", *Prog Health Sci*, 1(2), 96-101.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst.*, 21, 512-28.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solis-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., et al. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One.*, 8, e59087
- Wu, A. M. S., Cheng, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *J Behav Addict.*, 2,160-6.