

إدمان الأنترنت وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة حمص

إيمان رافع دندي*¹، ثراء جرجس الجروس²

¹* أستاذ مساعد، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق.

iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy

² مدرس، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية الثالثة، جامعة دمشق

Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف مستوى إدمان الأنترنت وفاعلية الذات، والعلاقة بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة حمص، ومعرفة الفروق في إدمان الأنترنت وفاعلية الذات وفقاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية، ولتحقيق أهداف البحث تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (240) من طلبة جامعة حمص، وتم استخدام مقياس إدمان الأنترنت، ومقياس فاعلية الذات.

وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من إدمان الأنترنت، ومستوى مرتفع من فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث، وكان هناك علاقة عكسية بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات. كما توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية الذات وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث و متغير السنة الدراسية لصالح السنة الأولى.

وعلى ضوء تلك النتائج يمكن الخروج من البحث ببعض التوصيات والمقترحات وهي كما يلي:

- ضرورة إجراء دراسات تعنى بدراسة إدمان الأنترنت وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات أخرى.
- ضرورة تفاعل المؤسسات التعليمية مع المكاتب الإرشادية للعمل على زيادة التفاعلية الذاتية للطلبة وتوعيتهم بمخاطر الأنترنت على الصحة النفسية إلى جانب الصحة الجسدية.
- الاهتمام بالطلبة الذكور وإجراء محاضرات توعوية حول كيفية الاستخدام الأمثل للأنترنت وكيفية تنظيم الوقت وآثاره الايجابية على حياتهم.

الكلمات المفتاحية: إدمان الأنترنت، فاعلية الذات، طلبة الجامعة.

تاريخ الإيداع: 2025/2/14

تاريخ القبول: 2025/5/15



حقوق النشر: جامعة دمشق - سورية،

يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب

الترخيص

CC BY-NC-SA 04

Internet Addiction and its Relationship to Self-Efficacy among a Sample of Homs University Students

Iman Rafeh Dandy*¹, Tharaa George Gaross²

1 *Assistant Professor, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University. (iman.dandy@damascusuniversity.edu.sy)

2 Lecturer, Department of psychological counseling-Third College of Education- Damascus University. (Tharaa1gaross@damascusuniversity.edu.sy)

Abstract:

The purpose of the research was to determine the level of Internet addiction and self-efficacy, the relationship between Internet addiction and self-efficacy in a sample of Homs University students, and to know the differences in Internet addiction and self-efficacy according to gender and academic year variables. analytical, and the sample consisted of (240) students of Homs University, and the Internet Addiction Scale and the Self-Efficacy Scale were used.

The results showed an average level of Internet addiction and a high level of self-efficacy among the research sample members, and there was a negative relationship between Internet addiction and self-efficacy. The research also found that there were statistically significant differences in Internet addiction according to the gender variable in favor of males, while there were no statistically significant differences in Internet addiction according to the school year variable, and there were statistically significant differences in self-efficacy according to the gender variable in favor of females and the school year variable in favor of the first year.

In light of these findings, the research offers some recommendations and suggestions, as follows:

- The need to conduct studies that examine internet addiction and its relationship to self-efficacy among university students, considering other variables.
- The need for educational institutions to interact with guidance offices to increase students' self-reactivity and raise their awareness of the risks of the internet on mental and physical health.
- Focus on male students and conduct awareness lectures on how to optimally use the internet, how to manage time, and its positive effects on their lives.

Key Words: Internet Addiction, Self-Efficacy, University Student.

Received: 14/2/2025
Accepted: 15/2/2025



Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة:

أصبحت التكنولوجيا في عالمنا المعاصر جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية؛ وأصبح استخدام الأنترنت جزءاً أساسياً من حياتنا جميعاً على اختلاف خلفيتنا الثقافية والاجتماعية بجميع أنحاء العالم. واستعماله تجاوز كونه رفاهية ليصبح جزءاً لا يُمكن الاستغناء عنه؛ لما يُتيح من سهولة في التواصل وسُرعة في البحث وقدرة عالية على تصدير وتصفح الوسائط المرئية بأنواعها، ومع هذا التطور السريع والانتشار الواسع للتقنيات الرقمية، برزت مشكلة إدمان الأنترنت كواحدة من أبرز التحديات التي تهدد سلامة المجتمع والأفراد على حد سواء.

إن إدمان الأنترنت هو حالة من الاعتماد المفرط على الأجهزة الإلكترونية والتواصل عبر الأنترنت، إذ يقضي الشخص المدمن ساعات طويلة أمام الشاشات، متجاهلاً مسؤولياته ومتطلبات الحياة اليومية الأساسية، هذا السلوك المرضي له آثار سلبية خطيرة على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وقد يتسبب في عزلة الفرد وضعف علاقاته مع المحيطين به، وتعطيل ممارسته لأنشطة حياته اليومية.

ولذا فإن هناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدوريات والمتخصصة لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لسوء استخدام الأنترنت، ولسنوات طويلة والأبحاث والدراسات تحذر من سوء استخدام الشبكة العنكبوتية ومن انتشار إدمان الأنترنت الأمر الذي أدى إلى العزلة الاجتماعية ومشاكل دراسية ونفسية كثيرة (ميرة، 2011)، وهذا ما يؤدي إلى خفض مستوى فاعلية الذات لدى الفرد. حيث يشير فريدمان إن فاعلية الذات تؤثر بالاستعداد للعمل، فالأفراد ذو الكفاءة المرتفعة يفضلون أداء مهام أكثر صعوبة من الأفراد ذو الفاعلية الذاتية المنخفضة والقدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية كما يؤثر على الاختيار المهني لديهم وهو حاجز وقائي ضد التوتر والاكتئاب، حيث إن مجموعات فاعلية الذات المنخفضة لديهم مستويات أعلى في مشكلات النوم والتوتر والعجز والاكتئاب على العكس من مجموعات فاعلية الذات المرتفعة الذين تمتعوا بإقبال على الأنشطة وتحدي واضح للتغلب على التحديات (Friddman,2000) كما إن فاعلية الذات المنخفضة للفرد يصاحبها شعوراً أقل بالكفاءة الذاتية وضعف المشاركة ويؤدي للتخلي عن المهام بشكل أسرع (Aimee,2014).

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات بأن انخفاض فاعلية الذات يعد مظهراً لمشكلات نفسية عديدة، إذ أن هناك علاقة عكسية بين فاعلية الذات والقلق فكلما زاد القلق لدى الفرد انخفضت فاعلية الذات لديه ومن هذه الدراسات: Babak et al.,2008- Iglesia et al., 2005- Reid&Monsen,2004 -Judy,2003-Bandura,1999.

فاعتقاد الفرد في فاعليته الذاتية يؤثر بتفكيره وتصرفاته وسلوكياته الاجتماعية.

ومن خلال ما سبق تحاول الباحثان من خلال دراسة العلاقة بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات أن تلقي الضوء على مستوى إدمان الأنترنت وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة حمص، والفروق في مستوى إدمان الأنترنت وفاعلية الذات وفقاً لمتغيري الجنس والسنة الدراسية للوصول إلى رؤية متكاملة حول هذا الموضوع قدر المستطاع.

أولاً: مشكلة البحث:

لقد أصبح الكمبيوتر والأنترنت من المؤثرات بالغة الأهمية في حياة البشر في العصر الحديث خصوصاً المراهقين وطلاب الجامعات، وهم يستخدمونها تحت تأثير دوافع متباينة لتحقيق أغراض متعددة، ولما هو أبعد من الحصول على المعلومات والمعارف. وتعد شبكة الأنترنت في غاية الأهمية إذ أنها أداة اتصالية ذات طابع اجتماعي أحدثت تغييراً بالغ الأثر في حياتنا اليومية.

مع أهمية شبكة الأنترنت وفوائدها الهائلة والمتعددة في مجالات الحياة المختلفة، إلا أن هناك الكثير من المستخدمين الذين ينجسون بها وبما تقدمه من خدمات ومواقع متعددة ومثيرة، فيسيئون التوظيف حيث يستخدمونها بعدد ساعات كبيرة، ومفرطة مما يؤثر سلباً عليهم. وإدمان الفرد على شبكة الأنترنت يعد أحد سلبيات الاستخدام المفرط، والمبالغ فيه.

والطالب الجامعي كغيره من مستخدمي الأنترنت يسعى لتحقيق عدة أهداف من خلالها، فبالرغم من النقلة النوعية الهائلة التي أحدثتها الأنترنت كونه من أكثر التقنيات استخداماً للاتصال نظراً لما يوفره من سهولة في الحصول على المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية، مما يساعد الطلاب والباحثين في إنجاز دراساتهم وإشباع احتياجاتهم، نظراً لما يمنحه من حرية في التعبير عن الآراء والاطلاع على الثقافات المختلفة وبناء مجتمعات افتراضية لها قيمها وقوانينها، وهو ما ساهم في بروز ظاهرة إدمان الأنترنت لدى الشباب الجامعي، مما أدى إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وأكاديمية وصحية طارئة نتيجة الاستخدام القهري للأنترنت.

حيث يعد الطلبة في المرحلة الجامعية الأكثر تعرضاً لإدمان الأنترنت، وما يفرزه هذا الإدمان من مشكلات قد تؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي وبالتالي تكيفهم مع البيئة التعليمية وتحصيلهم الدراسي (Huang et al., 2007). وفي دراسات أخرى (الطراونه والفينيخ، 2012 والقرني، 2011 وكردى، 2009 ومقادي وسمور، 2008) فقد أشارت النتائج فيها إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على شبكة الأنترنت وكل من: الاكتئاب والقلق، والوحدة النفسية، والذكاء الانفعالي، والتكيف الاجتماعي، ومهارات التواصل، وفعالية الذات. كما وإن اعتقاد الطالب الجامعي حول فاعليته الذاتية يحدد مستوى الإنجاز الذي يظهر خاصة في الأعمال التي تخدم المجتمع، فقد لاحظت يوسف 2016 في دراسة أجرتها على طلبة جامعة دمشق إن اعتقاد الفرد في فاعلية الذات يؤثر في تفكيره وتصرفاته وعلى مستوى هذا الاعتقاد يتحدد إنجاز الفرد ارتفاعاً وانخفاضاً وتبدو مظاهر الفعالية الذاتية المرتفعة في زيادة اهتمام الفرد وتحديد أهداف بعيدة المدى متحدياً الصعوبات وهذه المظاهر ترتبط بالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية (يوسف، 2016).

ومشكلة البحث تكمن في أن المرحلة الجامعية هي المرحلة التي لا يزال فيها المتعلم يكتشف هويته، ويتعرف على شخصيته. وحيث إن طبيعة شبكة الأنترنت تساعده على ذلك، فالمرحلة التعليمية الحالية، وباعتمادها على شبكة الأنترنت قد جعلت الطالب يوظفه في إشباع احتياجاته سواء التعليمية أو غيرها، وكذلك فإن وجود وقت فراغ كبير لدى المتعلمين وبقاءهم فترة طويلة في الحرم الجامعي -بسبب تباعد مواعيد محاضراتهم- مما أتاح لهم فرصة أكبر للجلوس أمام شبكة الأنترنت. كما أن الطلبة الذين لديهم فاعلية ذات منخفضة يقعون تحت سيطرة صعوبات الحياة مما يحدث لديهم إحباط وعدم قدرة على تجاوز العقبات فالمتغيرات الشخصية بما فيها الفعالية الذاتية أساسية في تحديد إدراك الأشخاص للضغوط واختيار الأساليب للمواجهة وتأثيرها على صحته النفسية فقد أوضح شونك Shunk أنه حين تنخفض فاعلية الذات تنخفض الدافعية للتعلم للطالب ونحتاج لابتكار استراتيجيات لإثراء هؤلاء الطلاب (اليازدي وهندي، 2017).

والشباب الذين يستخدمون الأنترنت لفترات طويلة ومن ثم يصبحون معزولين بالتدريج يصبح لديهم مشكلات بالتواصل المباشر وقد أشارت بعض الدراسات إن الشباب يطورون نمط حياة جديدة اعتماداً على أنشطة الأنترنت الخاصة كنتيجة مترتبة على السلبات الناجمة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية بعبارة أخرى فإن الأفراد المكتئبين يعتمدون الأنترنت للحصول على المساعدة الاجتماعية مما يزيد من خطر الإدمان كنتيجة لندهور العلاقات الشخصية في الحياة الحقيقية (Henshall et al., 2015).

أيضاً نتيجة لملاحظة الباحثان للواقع الفعلي، وللمحيطين بهما في المجتمع، فقد تبين لهما أنهم يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الإنترنت دون هدف محدد، مما يؤدي إلى التأثير على علاقاتهم الاجتماعية، وتحصيلهم الأكاديمي لفئة الطلاب منهم، وكذلك التأثير على فعاليتهم لذاتهم، وبالتالي من الممكن أن يمتد ذلك الأثر إلى توقعات الفرد عن أدائه للسلوك وكمية الجهد المبذولة لمواجهة الصعاب التي يتعرض لها ومقدار إنجازها، وهو ما يسمى بفاعلية الذات، وهي ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، والجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدية للصعاب ومقاومته للفشل، فالأشخاص الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفاعلية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر (بوظو، 2019).

جميع المسوغات السابقة دعت الباحثان للقيام بهذه الدراسة لمعرفة حقيقة العلاقة بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وتحدد الباحثان مشكلة بحثهما بالسؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين الإدمان على الأنترنت وفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة حمص.

ثانياً: أهمية البحث: تتطرق أهمية البحث من:

- قلة الدراسات العربية على حدود علم الباحثين حول تناول العلاقة بين المتغيرين على الرغم من أهميتهما.

- أهمية تعريف أصحاب القرار في مؤسسات التعليم العالي وفي الجامعات خصوصاً بالعوامل المرتبطة بالفاعلية الذاتية للطلبة من أجل توفير بيئة تعليمية مناسبة تعزز لهم تنمية الذات حتى يكونوا حصناً أميناً ودرعاً قوياً من المشكلات والاضطرابات بما فيها الإدمان على الأنترنت.

-إن الممارسة المفرطة للأنترنت تؤدي الى تدني العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والكثير من المشكلات النفسية مما يدعونا كمربين ومدرسين جامعيين الى ضرورة التدخل ودراسة تلك الجوانب المهمة من حياة ابناءنا الطلبة وتقديم العون المباشر وتقديم المقترحات العلمية لوضع حلول مناسبة للتخفيف من آثار الظواهر السلبية وتدعيم الجوانب الايجابية.

- تقديم مجموعة من التوصيات لزيادة فعالية إدارة المرء لذاته ومن ثم تحقيق الاستفادة القصوى في تحكم الطالب الجامعي في ذاته وضبط سلوكه وبالتالي عدم الوقوع فريسة الإدمان.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث إلى الآتي:

-تعرف مستوى إدمان الأنترنت لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص.

-تعرف مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص.

-تعرف طبيعة العلاقة بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات لدى عينة البحث.

-تعرف الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس إدمان الأنترنت تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، السنة الدراسية).

-تعرف الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، السنة الدراسية).

رابعاً: أسئلة البحث: يهدف البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

-ما مستوى إدمان الأنترنت لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص؟

-ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص؟

خامساً: فرضيات البحث:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات إدمان الأنترنت ودرجات فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس إدمان الأنترنت تبعاً لمتغيري البحث: (الجنس، السنة الدراسية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيري البحث: (الجنس، السنة الدراسية).

سادساً: مصطلحات البحث:**-إدمان الأنترنت (Internet Addiction):**

عرف كل من يونغ وروجرز (Young and Rogers 1998) إدمان الأنترنت بأنه اعتماد عقلي على الأنترنت يتميز بإنفاق الوقت والمال على الأنشطة المتعلقة بالأنترنت بطريقة مفرطة، والشعور غير السار في حالة عدم الاتصال بالأنترنت مثل التوتر والغضب. وعرفت الباحثتان إدمان الأنترنت إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس إدمان الأنترنت المستخدم في هذا البحث.

-فاعلية الذات (Self- Efficacy):

عرف باندورا (Bandura, 1997) مصطلح الفاعلية الذاتية بأنها تتمثل في معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ مخططاته العقلية المطلوبة لإنجاز أهدافه وتحقيقها، بمعنى أن الفرد يعتقد أنه يمتلك القدرة لإنجاز الأهداف المرجوة. وعرفت الباحثتان فاعلية الذات إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس فاعلية الذات المستخدم في هذا البحث.

سابعاً: الإطار النظري:**أولاً: إدمان الإنترنت (Internet Addiction):**

بالرغم من المكانة الهامة التي تشغلها شبكة الأنترنت في حياة الفرد والمجتمع لما تمثله كمصدر هائل للمعلومات، وكأداة للاتصال والتواصل، وكوسيلة للترفيه، إلا أن الاستخدام غير المتوازن للأنترنت قد يصنف على أنه صورة من صور الإدمان بكل ما تعنيه الكلمة من معنى.

مفهوم إدمان الأنترنت:

أول من وضع مصطلح إدمان الأنترنت عالمة النفس الأمريكي كيمبرلي يونغ Kimberly Young فقدت مصطلح إدمان الأنترنت لأول مرة عام (1996) في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس وعرفت إدمان الأنترنت على أنه اضطراب في التحكم والانفعالات لا يحتوي على مواد مسكرة، وبأنه الاستخدام المفرط المصحوب بالانسحاب والتداعيات السلبية (Young, 2004, 2009). أما شاو وبلاك (Shaw & Black, 2008) فقد عرفا إدمان الأنترنت على أنه استخدام الأنترنت لفترات طويلة مما يسبب مشكلات في الجوانب المعرفية والسلوكية، ويسبب اضطراباً، وضعفاً شديداً في أداء الفرد للجوانب الحياتية الهامة. وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قصريه نتيجة عدم الإشباع من استخدام الأنترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة" (حمودة، 2015، 216). وأيضاً يقصد بإدمان الأنترنت " تعكر المزاج واضطراب السلوك تبعاً له عندما يحرم الشخص من استخدام الانترنت" (Mitchell, 2000, 632) ويتلو ذلك فقدان القدرة على التحكم في مدة استخدام الأنترنت مع تأثر قدرة الشخص على إنجاز الأنشطة اليومية (Shapira et al., 2000).

أعراض إدمان الأنترنت: وفق ما ورد في (إسماعيل، 2017) تتلخص أعراض إدمان الأنترنت في:

- زيادة عدد الساعات أمام الأنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
- التكلم عن الأنترنت في الحياة اليومية.

-استمرار استعمال الأنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل (المنسجر).

أسباب إدمان الأنترنت:

لقد ربطت يونغ (Young 1998) إدمان الأنترنت، كما جاء في (إسماعيل، 2017)، بأحد الأسباب التالية:
- الملل والفراغ / المشاكل الاقتصادية / الوحدة والسرية والراحة / الهروب، والكآبة / المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد / الاستياء من الشكل الخارجي.

ثانياً: فاعلية الذات (Self- Efficacy):

تعتبر فاعلية الذات بعداً من أبعاد الشخصية لدى الفرد، وهي من أبرز المفاهيم التي قدمها باندورا تحت اسم توقعات فاعلية الذات أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز بنجاح سلوكاً معيناً أو مجموعة من السلوكيات وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومشاعره. فقد انبثق مصطلح فاعلية الذات من نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي، وذلك من خلال مفاهيم ومبادئ عامة عن تنظيم الذات (Self Regulation) وهي الآلية الثانية في عملية التعلم التي تشكل مع العمليات الإبدالية (Vicarious)، والعمليات المعرفية (Cognitive) منظومة التعلم الاجتماعي.

مفهوم فاعلية الذات:

عرّف باندورا Bandura مصطلح الفاعلية الذاتية على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها" (Bandura, 1977, 192).

كما عرف باندورا فاعلية الذات " مقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين، والتحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أداء المهام، والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بمدى الجهد، والمثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك النشاط أو العمل" (Bandura, 1986, 486).

في حين عرف جيليهان وآخرون (Gillihan et al., 2002, 33) فاعلية الذات بأنها: "اعتقادات الفرد في قدرته لإنتاج مهمة معينة" ويرى هالينان وداناهير (Hallinan & Danaher, 1994) أن فاعلية الذات هي "ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف".

مظاهر فاعلية الذات:

لقد أشار باندورا إلى أن فاعلية الذات يظهر تأثيرها جلياً من خلال أربعة عمليات أساسية: وهي العملية المعرفية، والدافعية والوجدانية، وعملية اختيار السلوك.

وسائل تحسين فاعلية الذات:

ثمة خمس استراتيجيات يمكن تعليمها بمساعدة الفرد على حل المشكلات، وهذه الاستراتيجيات هي: 1- محادثة أنفسنا خلال المشكلات 2- التساؤل عما نعرفه وما نحتاج إلى اكتشافه 3 - طرح الأسئلة 4 - تصور العلاقات 5- استنتاج النتائج. وعندما يتمكن الأفراد من التعامل مع المشكلات بأنفسهم والتوصل إلى حل المشكلات بطريقة مستقلة، فإنهم يحسنون ثقتهم بأنفسهم وفعاليتهم الذاتية، واقتراح باندورا أن المهارات المنظمة ذاتياً ليس لها معنى إذا لم يستطيع الطلاب تطبيقها بطريقة دائمة في مواجهة الصعوبات والضغوط والاضطرابات (الشحات وثابت، 2012).

ثامناً: الدراسات المرجعية:

تناولت العديد من الدراسات مفهومي إدمان الأنترنت وفاعلية الذات، فقد هدفت دراسة خياط (2023) في فلسطين إلى تقصي واقع الفاعلية الذاتية لدى الأطباء العاملين في المستشفيات الفلسطينية في الضفة الغربية في نهايات جائحة كورونا، وتقصي الفروق في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الفاعلية الذاتية في نهايات جائحة كورونا باختلاف متغير: (الجنس، سنوات الخبرة)، واختيرت عينة متيسرة قوامها (1000) طبيب وطبيبة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الفاعلية الذاتية ككل بلغ (2.06) وبتقدير منخفض، كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في الفاعلية الذاتية لدى الأطباء الفلسطينيين العاملين في المستشفيات الفلسطينية في الضفة الغربية في نهايات جائحة كورونا تعزى لمتغير: (الجنس، وسنوات الخبرة). أما دراسة غودل والشريفة (2023) في جدة هدفت إلى تعرف العلاقة بين فاعلية الذات والابتكارية الانفعالية، من خلال الكشف عن مستوى فاعلية الذات، والابتكارية الانفعالية، طبق مقياس فاعلية الذات من إعداد العدل ومقياس (Averill,1999) للابتكارية الانفعالية، على عينة أساسية تكونت من (445) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، ومن النتائج التي تم التوصل إليها وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات والابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز. أما دراسة الحساني (2022) هدفت التعرف على بعض المتغيرات الديموغرافية التي يمكن أن تؤثر على مستوى إدمان الأنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية، مثل (النوع، والجنس، والتخصص، ومحل الإقامة)، تكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة، 38 من الذكور، 362 من الإناث، استخدم البحث الأدوات الآتية: مقياس إدمان الأنترنت إعداد (أرنوط)، وقد توصلت نتائج البحث إلى ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور والإناث على مقياس إدمان الأنترنت لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب الشعب العلمية والأدبية على مقياس إدمان الأنترنت لصالح الشعب الأدبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب ساكني الحضر والريف على مقياس إدمان الأنترنت لصالح ساكني الحضر. وهناك دراسة عزيز وعواد (Azeez & Awad,2022) هدفت التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الفاعلية للذات ووفق متغير التخصص العلمي والإنساني، واستخدم مقياس الفاعلية للذات ويتكون من خمسة مجالات (طموح أكاديمي والثقة بالذات والمهام الصعبة)، ومقياس التكيف المدرسي والتنظيم الذاتي، وقد تبين من الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من فاعلية الذات ووجدت فروق في الفاعلية للذات لصالح الذكور ووفقاً لمتغير التخصص ووجدت الفروق لصالح التخصص العلمي. في حين هدفت دراسة طباس و ملال (2021) في الجزائر إلى معرفة مستوى الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (200) طالب(ة) من جامعة وهران 2، وباستخدام مقياس إدمان الأنترنت من إعداد أرنوط بشرى تم التوصل إلى أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى إدمان أنترنت متوسط، وهناك فروق في مستوى إدمان الأنترنت تعود للفروق في جنس الطالب لصالح الذكور. وهناك دراسة بزراوي وآخرون (2021) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الأنترنت والشعور بالسعادة لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان، ومستوى الشعور بالسعادة لديهم، وكذا الفروق في مستوى السعادة ومستوى الإدمان بين الذكور والإناث، باستخدام مقياس الإدمان على الأنترنت لبشرى إسماعيل أحمد، وقائمة السعادة الحقيقية لـ Peterson Seligmann، تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة بين إدمان الأنترنت والشعور بالسعادة، وبأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة إدمان الأنترنت. أيضاً هدفت دراسة ساي وساهين (Sayi & Sahin 2021) إلى فحص مستويات الإدمان والألعاب الالكترونية لدى الطلبة الموهوبين ومعرفة الفروق في سلوكياتهم الاجتماعية والمدرسية من حيث متغير الجنس والعمر، وتم التطبيق في مدينة إسطنبول التركية وتكونت العينة من 157 طالباً، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين أفراد العينة من حيث متغير الجنس في مستوى الإدمان الأنترنت وكان لصالح الطلبة الذكور. كما هدفت دراسة كراسيا وآخرون (Gracia et al., 2020) في أسبانيا تحديد الفروق بين المراهقين الموهوبين وغير الموهوبين في الإدمان على الأنترنت والتتمر الالكتروني، وكانت العينة مؤلفة من 61 طالباً موهوباً

و61 طالباً غير موهوب بجزيرة ماريوكا الأسبانية، ووجدت الدراسة عدم وجود فروق بين الموهوبين وغير الموهوبين لمتغيرات الدراسة وكذلك لم توجد فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. أما دراسة جابوري (Jabouri, 2019)، هدفت التعرف على العلاقة بين إدمان الأنترنت والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية، ومعرفة مستوى الإدمان للأنترنت، ومعرفة الفروق في مستوى الإدمان على الأنترنت وفقاً للتخصص العلمي-أدبي، وقد تم استخدام الأداة الإدمان على الأنترنت وتضمنت ستة مجالات (سوء الاستخدام-التأثير السلبي-الأنسحابية-تعديل المزاج)، والأداة الثانية فاعلية الذات للجوري، أما العينة كانت من 200 طالبة، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين لديهم إدمان على الأنترنت لديهم ارتفاع بالفاعلية الذاتية الأكاديمية وكانت العلاقة ايجابية بين الإدمان على الأنترنت والفاعلية للذات الأكاديمية، ولم توجد فروق دالة في الإدمان على الأنترنت والفاعلية للذات وفقاً لمتغير التخصص. وقامت فطوح (2019) بدراسة هدفت التعرف على العلاقة بين إدمان الأنترنت والتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس، اختارت الباحثة عينة مقصودة من طلاب وطالبات الجامعة بلغت (299)، تم استخدام مقياس إدمان الأنترنت من إعداد الحوسني ومقياس التواصل الاجتماعي من إعداد رشيد، ومقياس تقدير الذات من إعداد عيد، وتم التوصل إلى أن درجة إدمان الأنترنت وأبعاد مهارات التواصل الاجتماعي وتقدير الذات كانت أعلى من الدرجة المتوسطة، وهناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس إدمان الأنترنت وتقدير الذات، ويوجد فروق في إدمان الأنترنت وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ليس هناك فروق دالة إحصائياً على مقياس إدمان الأنترنت بين أفراد عينة البحث حسب متغير العمر، بينما كان هناك فروقاً دالة إحصائياً على مقياس إدمان الأنترنت بين أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص وكانت الفروق لصالح طلبة الطب البشري والهندسة.

تعقيب على الدراسات السابقة: يلاحظ من الدراسات السابقة ما يلي:

- **من حيث الهدف:** هدفت بعض الدراسات لدراسة علاقة فاعلية الذات وإدمان الأنترنت مع متغيرات أخرى، كما هدفت الدراسات لمعرفة الفروق من حيث متغير الجنس والتخصص.
- **من حيث المنهج:** تناولت الدراسات السابقة المنهج الوصفي.
- **من حيث العينة:** بعض الدراسات تناولت فئات متنوعة شباب جامعي وبعضها منها أطباء.
- **من حيث الأدوات:** تعددت الأدوات لقياس المتغيرات منها مقاييس أجنبية ومنها مقياس صممت من قبل الباحثين.
- **من حيث النتائج:** تنوعت نتائج الدراسات السابقة التي درست علاقة كل من المتغيرين بمتغيرات أخرى وكذلك الفروق في متغيري الجنس والتخصص الدراسي. حيث بعض الدراسات وجدت الفروق بإدمان الأنترنت لصالح الإناث كما في فطوح 2019، ولم توجد فروق حسب متغير العمر، في حين كراسيا وآخرون 2020 لم توجد فروق بين الذكور والإناث بالإدمان على الأنترنت، أما الحساني 2022 وجد فروق لصالح الذكور في إدمان الأنترنت وكذلك طباس وملال 2021.
- بناءً على ذلك وبمراجعة الدراسات السابقة فقد كان هناك قلة من الدراسات التي تناولت مشكلة إدمان الأنترنت وعلاقته بفاعلية الذات لدى الشاب الجامعي في جامعة حمص. فهي دراسة جديدة على حد علم الباحثين، حيث لا يوجد دراسة مشابهة لها من حيث المكان وعينة المجتمع ومتغير السنة الدراسية، بالتالي فإن الدراسات التي تم ذكرها بعضها تتفق مع هذه الدراسة من حيث الرؤية ولكنها تختلف من حيث المتغيرات ومن حيث العينة والمجتمع.

تاسعاً: إجراءات البحث:

9-1- منهج البحث:

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد من أهم المناهج المستخدمة في مجال البحوث الإنسانية والاجتماعية، ذلك أنه يقوم على وصف الظواهر والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات، والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها، وتقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع (شحادة، 2024، 7)، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقاسم

وتُقيم وتفسر (وحدود والزحيلي، 2023، 8)، وقد تم تطبيق هذا المنهج في البحث الحالي للتعرف إلى مستوى إدمان الأنترنت ومستوى فاعلية الذات والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة حمص، وكذلك الفروق بين الطلبة في إدمان الأنترنت، وفاعلية الذات في ضوء متغيرات الجنس والسنة الدراسية.

9-2- مجتمع البحث:

يتألف المجتمع الأصلي من جميع الطلبة المسجلين في كليات: (الهندسة الزراعية- العلوم الصحية- التربية- الاقتصاد) للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (3600) طالباً وطالبة بحسب الإحصائية الصادرة عن مديرية الإحصاء في جامعة حمص للعام الدراسي (2024-2025).

والمجتمع الأصلي للكليات الدراسية التي طبقت فيهما الباحثان أدوات بحثهما هي: كلية الهندسة الزراعية= (690) طالباً وطالبة، كلية العلوم الصحية = (840) طالباً وطالبة، وكلية التربية= (1100) طالباً وطالبة، كلية الاقتصاد = (970) طالباً وطالبة.

9-3- عينة البحث:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة متاحة (أي الأسلوب المتيسر بمعنى الكليات التي تمكنتا الباحثان من الدخول إليها) مكونة من (240) طالباً وطالبة من الكليات الآتية: الهندسة الزراعية- العلوم الصحية- التربية- الاقتصاد. والجدول (1) والجدول (2) يوضحان كيفية توزيع أفراد عينة البحث وفق متغيرات البحث.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير الجنس

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة
الجنس	ذكور	90
	إناث	150
	المجموع الكلي	240

الجدول (2): توزيع أفراد عينة البحث وفق متغير السنة الدراسية

متغير	الفئة	عدد أفراد العينة
السنة الدراسية	السنة الدراسية الأولى	134
	السنة الدراسية الأخيرة	106
	المجموع الكلي	240

9-4- حدود البحث:

- الحدود البشرية: طلبة السنة الدراسية الأولى والسنة الدراسية الأخيرة من جامعة حمص.
- الحدود المكانية: كليات: (الاقتصاد - التربية-الهندسة الزراعية - العلوم الصحية) في جامعة حمص.
- الحدود الزمانية: قامت الباحثتان بتطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2024-2025).

9-5- أدوات البحث: استخدمت الباحثتان الأداتين الآتيتين:

الأداة الأولى: مقياس يونج إدمان الإنترنت (Young's Internet Addiction Test, 1998) ترجمه وقتنه في البيئة العربية إبراهيم الشافعي إبراهيم، هو مقياس يجاب عنه من خلال مدرج رباعي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلاً، أوافق كثيراً)، تم التحقق من صدق المقياس في صورته العربية من خلال الصدق التجريبي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة من (200) طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية على كل من المقياس الحالي ومقياس كابلان لإدمان الأنترنت (Caplan's Internet Addiction Scale, 1998).

فكانت قيمة $r = (0.082)$ وهو معامل دال عند مستوى < 0.000 ، كما تم التحقق من التماسك الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس لدى (200) طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بالسعودية وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.65 و 0.88) وهي قيم دالة عند مستوى < 0.000 ، وتم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني مقداره 4 أسابيع على (200) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وبعد استبعاد من تغيروا عن التطبيق الثاني أصبحت العينة (184) طالباً وطالبة، وكان معامل الارتباط بين درجات الطلاب في مرتي التطبيق = (0.89) وهو معامل دال عند مستوى < 0.000 ، وحسب معامل ألفا كرونباخ وأظهرت النتائج أنه = (0.86) وهو معامل يدل على ثبات مرتفع (إبراهيم، 2019).

وقامت الباحثتان في البحث الحالي بالتحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

صدق المقياس:

- **صدق الاتساق الداخلي:** استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين كل بند من بنود

مقياس إدمان الأنترنت بالدرجة الكلية، كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (3): ارتباط درجة كل بند من بنود مقياس إدمان الأنترنت بالدرجة الكلية

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	*0.397	0.049
2	** 0.443	0.000
3	**0.402	0.001
4	**0.432	0.000
5	**0.307	0.000
6	**0.560	0.004
7	**0.542	0.004
8	*0.495	0.012
9	*0.409	0.042
10	**0.492	0.000
11	*0.405	0.045
12	**0.542	0.000
13	**0.423	0.000
14	**0.605	0.001
15	**0.591	0.000
16	**0.426	0.000

** = دال عند مستوى دلالة (0.01).

* = دال عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (3) أن معاملات ارتباط كل بند من بنود مقياس إدمان الأنترنت بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05)، وهذه المعاملات تشير إلى وثوقية المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه. وهذا يدل على أن جميع هذه البنود تتصف بصدق الاتساق الداخلي، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

- الصدق التمييزي:

لقد اعتمدت الباحثتان أعلى (25%) وأدنى (25%) ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت الزبيح الأعلى والزبيح الأدنى، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت ستودنت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (4): نتائج اختبار (ت ستودنت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس إدمان الأنترنت

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	الفئة الدنيا		الفئة العليا		المقياس
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
.000	10	-11.454	1.835	49.83	1.472	38.83	الدرجة الكلية

يتبين من نتائج الجدول (4) القدرة التمييزية للمقياس بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس، أي يمكننا استخدامه في تمييز الأفراد ذوي المستوى العالي من إدمان الأنترنت وذوي المستوى المنخفض من إدمان الأنترنت.

ثبات المقياس:

استخدم لقياس ثبات المقياس طريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأظهرت نتائج التحليل كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول(5): ثبات مقياس إدمان الأنترنت باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ	إدمان الأنترنت
0.529	0.450	

يتضح من نتائج الجدول (5) أن مقياس إدمان الأنترنت يتمتع بموثوقية عالية سواء باستخدام معامل ألفا كرونباخ أو بطريقة التجزئة النصفية.

الأداة الثانية: مقياس فاعلية الذات:

تم استخدام مقياس فاعلية الذات من إعداد ولاء يوسف (2016)، يتكون المقياس من (36) بنداً يشتمل المقياس على الأبعاد الفرعية التالية:

البعد الأول: المبادرة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9).

البعد الثاني: المجهود (10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17).

البعد الثالث المثابرة: (18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27).

البعد الرابع: قدرة الفعالية (28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36).

تتم الإجابة على كل بند من بنود مقياس فاعلية الذات وفق مفتاح تصحيح خماسي بوحدة من الإجابات التالية حسب مقياس ليكرت: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، فالبنود تُعطى درجاتها وبالترتيب السابق على النحو التالي: (1-2-3-4-5)، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات هي (180) درجة، وأدنى درجة هي (36) درجة.

قامت يوسف بالتحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

صدق المقياس:

- صدق المحكمين: إذ عرض المقياس بشكله الأولي على مجموعة من السادة المحكمين، وقد قامت يوسف بالتعديلات المطلوبة.

- الصدق التمييزي:

تم اختبار الصدق التمييزي على الأبعاد الأربعة لمقياس فاعلية الذات (المبادرة، المجهود، المثابرة، قدرة الفاعلية)، تراوحت القيم بين (4,60 - 5,42) في الأبعاد كافة والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، وجميعها دالة إحصائياً لأن قيمة الاحتمال بلغت (0,000) وهي أصغر من (0,01) مما يدل على وجود صدق تمييزي للمقياس أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة.

- صدق الاتساق داخلي:

حيث قامت يوسف بإجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية وتبين وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين المجموع الكلي والأبعاد الفرعية؛ مما يدل على أن مقياس فاعلية الذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ثبات مقياس:**- الثبات بالإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ:**

كانت جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة وتدل على ثبات الأداة (يوسف، 2016).

وقامت الباحثتان في البحث الحالي بالتحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

صدق المقياس:

- الصدق القائم على الاتساق الداخلي: استخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجة

كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات، كما يظهر في الجدول الآتي:

الجدول (6): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.002	**0.576	المبادرة
0.006	**0.537	المجهود
0.012	*0.496	المثابرة
0.000	**0.735	قدرة الفاعلية

**= دال عند مستوى دلالة (0.01).

*= دال عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) وهذه المعاملات تشير إلى وثوقية المقياس وقدرته على قياس ما وضع لقياسه. وهذا يدل على أن جميع هذه الأبعاد تتصف بصدق الاتساق الداخلي، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

- الصدق التمييزي:

لقد اعتمدت الباحثتان أعلى (25%) وأدنى (25%) ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت ستودنت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (7): نتائج اختبار (ت ستودنت) للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس فاعلية الذات بأبعاده والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	الفئة العليا		الفئة الدنيا		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
المبادرة	12.50	1.643	18.17	1.329	-6.568	10	.000
المجهود	8.17	.408	18.50	1.378	-17.607	10	.000
المثابرة	12.67	1.033	22.00	1.265	-14.000	10	.000
قدرة الفعالية	12.17	.753	18.33	.816	-13.601	10	.000
الدرجة الكلية	52.50	3.674	68.67	2.658	-8.732	10	.000

يتبين من نتائج الجدول (7) القدرة التمييزية للمقياس بين الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة للمقياس، أي يمكننا استخدامه في تمييز الأفراد ذوي المستوى العالي من فاعلية الذات وذوي المستوى المنخفض من فاعلية الذات.

ثبات المقياس:

استخدم لقياس ثبات المقياس طريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وأظهرت نتائج التحليل كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول (8): ثبات مقياس فاعلية الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المبادرة	0.523	0.547
المجهود	0.567	0.497
المثابرة	0.321	0.523
قدرة الفعالية	0.488	0.451
الدرجة الكلية	0.667	0,315

يتضح من نتائج الجدول (8) أن مقياس فاعلية الذات يتمتع بموثوقية عالية سواء باستخدام معامل ألفا كرونباخ أو بطريقة التجزئة النصفية.

عاشرًا: النتائج والمناقشة:

10-1-1 أسئلة البحث:

10-1-1-1 السؤال الأول: ما مستوى إدمان الأنترنت لدى أفراد عينة أفراد البحث من طلبة جامعة حمص؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تقسيم درجات أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (240) طالباً وطالبة إلى ربعيات وكانت الربعيات كما هو موضح في الجدول (9):

الجدول (9): مستوى إدمان الأنترنت لدى أفراد عينة البحث

الربع	الربع الأول	الربع الثاني	الربع الثالث	الربع الرابع	المتوسط	الانحراف المعياري
قيمة الربع	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً	44.43	3.813
	42-0	45-42.01	47-45.01	64-47.01		

تبين من خلال الجدول (9) أن متوسط إدمان الأنترنت لدى عينة البحث قد بلغ (44.43) وهذا يعني أن إدمان الأنترنت لدى عينة البحث يقع ضمن المستوى المتوسط استناداً إلى الربعيات الخاصة بمقياس إدمان الأنترنت (الربع الثاني): وتتراوح فيه الدرجة من (45- 42.01) ويكون فيه مستوى إدمان الأنترنت (متوسط).

لقد تم التوصل إلى أن مستوى إدمان الأنترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة إيجابية وهذا يشير أن أغلب الطلاب يستخدمون الأنترنت للبحث والأخبار والمعلومات والبريد الإلكتروني، وعن إيجابيات الأنترنت يرى المبحوثون الدور الإيجابي للأنترنت يكمن في التواصل مع الآخرين وتبادل الأخبار والمعلومات والتسوية (الطيار، 2016).

وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن عينة البحث تستخدم الأنترنت عامة بطريقة إيجابية ومتوازنة نظراً لخصوصيات تتعلق بأفراد العينة، إذ أن إدمان الأنترنت يحتاج إلى توفر مستوى اقتصادي معين يغطي احتياجات الكمبيوتر أو الهاتف الذكي واشتراك الأنترنت، وخصوصية إدمان الأنترنت هي الاتصالات التي تستغرق وقتاً طويلاً أي يرتبط بفقدان إدراك الوقت الذي يقضيه أمام الكمبيوتر (الاستخدام المفرط)، والحاجة المستمرة لاستخدام الكمبيوتر لفترة أطول من الوقت (التحمل)، وعدم الراحة والحالة المزاجية السلبية عندما لا يعود الكمبيوتر متاحاً (الانسحاب)، والمشكلات الشخصية (العواقب الاجتماعية السلبية) (Fattore et al., 2014). ونظراً لمحدودية ميزانية الطلبة الجامعيين فإن أغلبهم يستعملون الأنترنت في الدراسة والبحث والتواصل الاجتماعي، كما أنهم يتحاشون التردد على مقاهي الأنترنت لتكلفتها أو يقومون بالولوج للأنترنت مدة معينة بواسطة الهاتف النقال وهذا راجع لمحدودية المستوى المادي أو ضعفه. وتتفق النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة طباس وملال (2021) التي أظهرت نتائجها أن مستوى إدمان الأنترنت كان بدرجة متوسطة.

10-1-2-السؤال الثاني: ما مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة حمص؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تقسيم درجات أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (240) طالباً وطالبة إلى ربيعيات وكانت الربيعيات كما هو موضح في الجدول (10):

الجدول (10): مستوى فاعلية الذات لدى أفراد عينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط	الربيع الرابع مرتفع جداً	الربيع الثالث مرتفع	الربيع الثاني متوسط	الربيع الأول منخفض	الربيع
10.561	67.97	180-75.76	75.75-67.01	67-61.01	61-0	قيمة الربيع

تبين من خلال الجدول (10) أن متوسط فاعلية الذات لدى عينة البحث قد بلغ (67.97) وهذا يعني أن فاعلية الذات لدى عينة البحث يقع ضمن المستوى المرتفع استناداً إلى الربيعيات الخاصة بمقياس فاعلية الذات (الربيع الثالث: وتتراوح فيه الدرجة من (75.75-67.01) ويكون فيه مستوى فاعلية الذات (مرتفع).

ويمكن تفسير المستوى المرتفع في فاعلية الذات لدى الطلبة في ضوء الخبرات التي يتعلم منها الطلبة من خلال ملاحظة سلوك النماذج الاجتماعية للأقران من الطلبة، والتي تساعد على إنجاز المهمات المطلوبة في الجانب العملي والتطبيقي، فالخبرات التي اكتسبها الطلبة من خلال ملاحظة إنجازات زملائهم كنوع من الخبرات المتبادلة زادت من فاعليتهم الذاتية.

والمستوى المرتفع من فاعلية الذات لدى عينة البحث يشير أن هؤلاء الطلبة حريصون على العمل بحيوية ونشاط فيما يقومون به من أعمال داخل الجامعة أو خارجها، وأنهم يعتمدون على قدراتهم الذاتية في حال واجهتهم أية مصاعب أو مشكلات، كما أكدوا أنهم يستطيعون أن يجدوا الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجههم، ويتعاملون مع المشكلات الطارئة بشكل جيد، كما يجدون متعة في حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.

وهذا ما أكده باندورا (Bandura, 1977) أن الفاعلية الذاتية تزداد لدى الفرد إذا حقق إنجازاً شخصياً، وإذا رأى أن الآخرين المماثلين له يحققون نجاحاً في مهمة معينة، في حين يمكن أن تنقص إذا رأى أن الآخرين يخفقون في هذه المهمة.

وتفسر الباحثان أيضاً تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع لفاعلية الذات ذلك ما طرحه العالم باندورا في نظريته من افتراض مفاده أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات يؤثر ويتأثر بها، إذ يلاحظ سلوكيات الآخرين ويتعلم الكثير من الخبرات والمعارف والاتجاهات وأنماط السلوك الأخرى من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ومحاكاته، ويرى أيضاً أن الأفراد يضعون أهدافاً معينة ويسعون إلى تحقيقها ويضعون معايير خاصة للحكم على هذه الأهداف، الأمر الذي يثير لديهم الحماس والدافعية وتكثيف الجهود لتحقيق المعايير التي يضعونها (Bandura, 1994, 23). كذلك تعزو الباحثان ارتفاع مستويات فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة إلى طبيعة المرحلة العمرية، والمرور بالعديد من الخبرات والتجارب الأدائية؛ حيث ولدت لديهم تصوراً ذهنياً جيداً وإيماناً قوياً بقدراتهم

وإمكاناتهم. هذا بالإضافة إلى رؤيتهم لنجاحات الطلبة من حولهم وخبراتهم؛ وكلها عوامل تزيد من تطور فاعلية الذات، وتكسبهم المزيد من الثقة بالنفس، والقيام بالمزيد من الجهود والمثابرة في تحقيق طموحاتهم وإنجازاتهم الدراسية بنجاح. ويدعم ذلك ما حدده باندورا (Bandura, 1997) في مصادر فاعلية الذات، وكان لتأثير الخبرات الأدائية، والإنجازات المتقنة، والخبرات البديلة الأثر الكبير في تطور فاعلية الذات. وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة غودل والشريفة (2023)، ودراسة عزيز وعواد (2022) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الفاعلية الذاتية كان بدرجة مرتفعه.

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة خياط (2023) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الفاعلية الذاتية كان بدرجة منخفضة.

10-2-2- فرضيات البحث:

10-2-1- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس إدمان الأنترنت ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمت معالجتها إحصائياً من خلال حساب معامل الارتباط بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات لدى أفراد العينة، باستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول (11):

الجدول (11): معامل ارتباط بيرسون إدمان الأنترنت مع فاعلية الذات لدى أفراد العينة

فاعلية الذات		إدمان الأنترنت
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	
0.000	-0.734**	

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

يتبين من الجدول (11) أن قيمة معامل الارتباط بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات بلغت (-0.734)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سلبية (عكسية) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد علاقة سلبية بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات، وهذا يعني أنه كلما زاد إدمان الأنترنت لدى الفرد انخفضت فاعلية الذات لديه. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن إدمان الأنترنت يؤدي إلى اختلال في توازن الطالب الجامعي مما يكون له أكبر الأثر على صحته سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية ويؤدي إلى انخفاض الفاعلية الذاتية بسبب النظرة التشاؤمية نحو الذات والمستقبل.

ويمكن القول أيضاً أن البقاء على الأنترنت لفترات طويلة يؤدي إلى عدم قدرة الشباب على تنظيم وتنفيذ المهام الحياتية بنجاح، كما يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى فاعلية الذات فمن المعلوم أن فاعلية الذات لها مصادر عديدة مثل خبرات الفرد في التفاعل الاجتماعي بالإضافة إلى الانجاز الأدائي والاستثارة الانفعالية، كذلك تؤثر فاعلية الذات على الدافعية في محالات الحياة الأكاديمية وعلى مساعدة الأفراد بالتحكم بالضغوط ومواجهتها. والبقاء لمدة طويلة على الأنترنت يمنع الفرد من تحقيق هذه المهارات لذلك كلما قضى وقت أطول في الأنترنت انخفضت الفاعلية الذاتية. حيث إن الإخفاق في إدارة الذات لدى الشباب يؤدي إلى الإفراط في استخدام الأنترنت ومن ثم الإخفاق في إدراك الشباب لأبعاد الزمان وقدرتهم على التحكم في الوقت وضبطه وإدارته. كما إن إدمان الأنترنت ما هو إلا وسيلة دفاعية للهروب من تدني تقدير الذات حيث إن الشعور بالدونية قد ينجم عنه الإحساس بالفراغ الداخلي مما يدفع الفرد لتحقيق ذاته بأي وسيلة حتى لو كانت نمط من أنماط المقاومة المرضية.

وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة جابوري (2019)، ودراسة فطوح (2019) التي أظهرت نتائجها بوجود علاقة إيجابية بين إدمان الأنترنت وفاعلية الذات الأكاديمية وتقدير الذات.

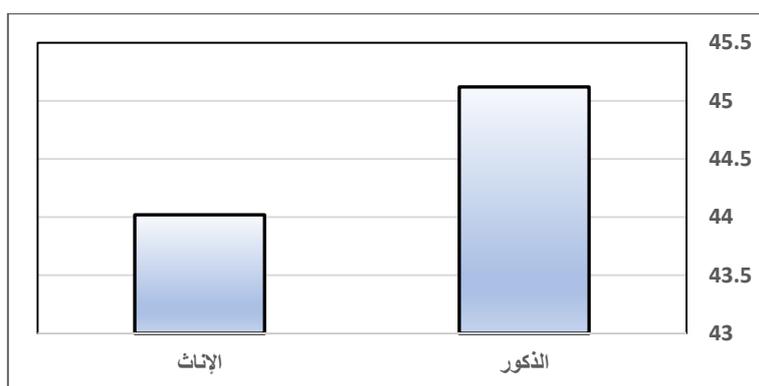
10-2-2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدمان الأنترنت تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (12):

الجدول (12): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
دالة	0.035	238	-2.185	3.818	45.12	90	الذكور
				3.762	44.02	150	الإناث

يتبين من الجدول (12) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-2.185)، وهي دالة إحصائياً عند $(\alpha=0.05)$ ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت لصالح الذكور. والشكل البياني (1) الآتي يوضح ذلك:



الشكل (1): متوسط درجات الذكور والإناث في إدمان الأنترنت

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاختلاف بين الجنسين، فالطلاب الذكور في هذا البحث يميلون إلى استخدام الأنترنت أكثر من الإناث وقد يرجع هذا إلى أساليب التربية الوالدية وثقافة المجتمع التي تعطي للذكور مساحة أكبر من الحرية، وقلة الرقابة التي تساعدهم على استخدام الأنترنت لفترات أطول داخل المنزل وخارجه.

وربما يكون السبب هو خصوصية وطبيعة الأنثى؛ فهي تقوم بالمشاركة في الأعمال المنزلية، وأيضا حرص الأهل على مشاركتها في الزيارات والمناسبات العائلية، وبالتالي لا يكون لديها أوقات فراغ كبيرة على العكس من الذكور.

ولأن الاختلاف بين الجنسين في انتشار استخدام الأنترنت أو إدمانه تبين أن الذكور أكثر عرضة لذلك مقارنة بنظرائهم من الإناث، بحيث أن دوافع استخدام الأنترنت تختلف باختلاف الجنس، وتفسر الباحثان هذه النتيجة إلى أن الإناث يلجأ لاستخدام الأنترنت بعقلانية، وذلك من أجل البحث العلمي أو التواصل الاجتماعي، عكس الذكور الذين يستخدمون الأنترنت في مجالات أكثر مثل الألعاب الإلكترونية، التواصل الاجتماعي، البحث العلمي، الاطلاع على البرامج والتسويق... الخ، إضافة إلى الإمكانيات المادية للطلبة الذكور التي يوفرها لجوء الكثير منهم للعمل والدراسة معاً على عكس الإناث، هذه الإمكانيات التي تسمح له بالاتصال المستمر بالأنترنت وإدمانه عليه.

وتوصلت دراسة فونيكس (Phoenix, 2020) إلى أن الذكور يستخدمون الأنترنت للترفيه والتسلية والسعي وراء مشاعر الإنجاز بينما تستخدم الإناث الأنترنت للتواصل بين الأشخاص والمساعدة التعليمية.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع بعض نتائج الدراسات السابقة ومنها نتائج دراسة كل من الحساني (2022)، وطباس وملال (2021)، وساري وساهين (2021) والتي توصلت مجملها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الأنترنت لصالح الذكور.

بينما تختلف نتيجة البحث الحالي عن نتائج دراسة بزاوي (2021) ودراسة كراسيا وآخرون والتي توصلتا إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة إدمان الأنترنت.

10-2-3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدمان

الأنترنت تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الأخيرة في إدمان الأنترنت باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (13):

الجدول (13): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الأخيرة في إدمان الأنترنت

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
أولى	134	44.28	4.036	-0.717	238	0.125	غير دالة
أخيرة	106	44.63	3.520				

يتبين من الجدول (13) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (-0.717)، وهي غير دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$ ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدمان الأنترنت تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن تطبيقات الأنترنت وما توفره من تسلية وفائدة ومتعة متاحة للجميع، لذلك الطلاب في كافة المراحل يجدون بالأنترنت ملاذاً آمناً وملجأً لهم بعيداً عن ضغوطات الدراسة ومتطلبات الحياة الجامعية سواء أكانوا بالسنة الأولى أو بالسنة الأخيرة فهم يواجهون الكثير من الضغوط والهموم الدراسية والاجتماعية فيندفعون لقضاء وقتهم على الأنترنت وينسون أنفسهم بالمتابعة الطويلة واستناداً إلى نظرية التفسير الاجتماعي الثقافي لإدمان الأنترنت التي تشير إلى أن العوامل الثقافية والاجتماعية تؤثر على إدمان الفرد للأنترنت باختلاف الجنس والعمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي (خطاب، 2018)، كما أن الطلاب يستخدمون الأنترنت لإشباع دوافع مختلفة نفعية وتعودية حيث لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب باستخدام الأنترنت لإشباع دوافع نفعية أو توعودية من هذا الاستخدام.

10-2-4- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس

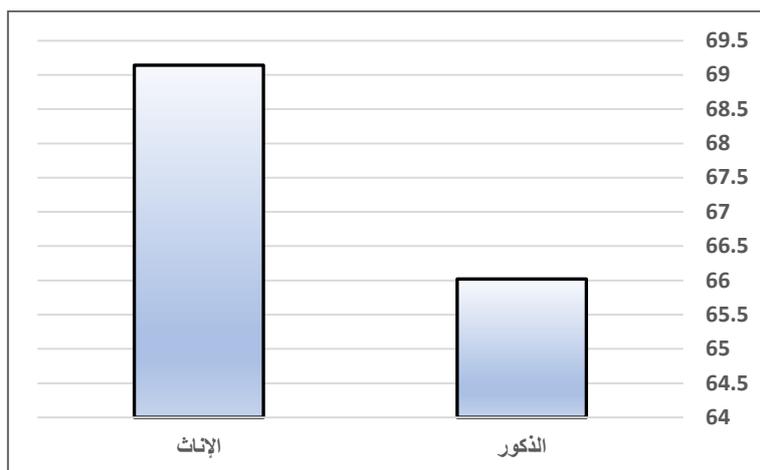
فاعلية الذات تعزى إلى متغير الجنس.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (14):

الجدول (14): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين الذكور والإناث في فاعلية الذات

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الإناث	150	69.14	10.546	2.232	238	0.027	دالة
الذكور	90	66.02	10.354				

يتبين من الجدول (14) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.232)، وهي دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$ ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في فاعلية الذات لصالح الإناث. والشكل البياني (2) الآتي يوضح ذلك:



الشكل (2): متوسط درجات الذكور والإناث في فاعلية الذات

وقد يعود السبب في أن الإناث لديهم فاعلية ذات مرتفعة أكثر من الذكور إن أساليب التنشئة الأسرية وثقافة المجتمع هما اللذان يتيحان للإناث تحمل المسؤولية في الحياة ومواقفها والصعوبات التي تواجههن في حياتهن واتساع دائرة العلاقات لديهن من خلال الأقران الأصدقاء والتركيز على دور الإناث في البيت والجامعة؛ لذا فإن ذلك يعمل بدوره على إيجاد مصادر لفاعلية الذات لدى الطالبات، فكثره الخبرات والتجارب التي تمر بها الأنثى تعمل على النجاح في الأداءات السلوكية المختلفة، كما أن المعلومات التي تصل إليها عن نشاطات يقوم بها الآخرون تعلمها أن تؤدي عملها بكفاءة في المواقف الصعبة التي تستثير انفعالها. فهذه المعلومات التي تصل إليهن تعمل على رفع توقعات فاعلية الذات لديهن والتي تحدد بدورها السلوك الذي يجب أن ينجزته. تختلف نتيجة الدراسة الحالية عن نتيجة دراسة خياط (2023) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فاعلية الذات، وتختلف أيضاً مع نتيجة دراسة عزيز وعوداد (2022) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في فاعلية الذات لصالح الذكور.

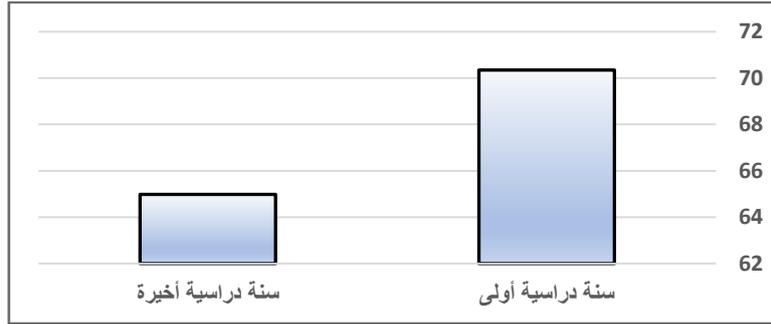
10-2-5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس فاعلية الذات تعزى إلى متغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الأخيرة في فاعلية الذات باستخدام اختبار (ت) ستودنت كما هو مبين في الجدول (15):

الجدول (15): نتائج اختبار (ت) ستودنت بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الأخيرة في فاعلية الذات

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية
دالة	0.000	238	4.022	10.354	70.34	134	أولى
				10.097	64.98	106	أخيرة

يتبين من الجدول (15) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4.022)، وهي دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$ ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الأخيرة في فاعلية الذات لصالح طلبة السنة الأولى. والشكل البياني (3) الآتي يوضح ذلك:



الشكل (2): متوسط درجات طلبة السنة الدراسية الأولى والسنة الأخيرة في فاعلية الذات

وقد يعود السبب في تفوق طلبة السنة الدراسية الأولى على طلبة السنة الدراسية الأخيرة في مستوى فاعلية الذات إلى حداثة دخول طلبة السنة الأولى إلى مرحلة التعليم الجامعي، وحماسهم، ووضع مستويات من الطموح الدراسي. كما تفسر الباحثان ذلك بأن طلبة السنة الدراسية الأخيرة على وشك التخرج وبالتالي أصبح هاجس الخوف والقلق في البحث عن فرص العمل مسيطراً على أفكارهم، وعندما يتصور الفرد بأن الفرص الحقيقية للعمل محدودة وصعب الحصول عليها تبدأ الشكوك الذاتية تسيطر عليه مما يؤدي إلى فشل جهوده، بعكس طلبة السنة الدراسية الأولى تفكيرهم ينصب على الاهتمام بالدراسة فمنهم طلبة جدد يحتاجون للمزيد من الوقت للتعرف على البيئة الجامعية والتآلف معها، ولديهم طاقة وطموح ومحاولات نحو بذل الجهد الكافي لتحقيق أهدافهم. وهذا ما أشات عليه (الأطرش، 2000، 54) بأن طلبة السنة الأخيرة من المتوقع تخرجهم وهذا يجعلهم يواجهون ضغوطاً شخصية وانفعالية تتعلق بإيجاد وظيفة مناسبة ذات مردود مادي جيد ويشعرون بالخوف من البطالة ويفكرون بالمستقبل مما ينتج عنه شعور بالتوتر والقلق ويؤثر ذلك على فاعليتهم الذاتية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بيغيتو وزملائه (Beghetto et al., 2012) الذي وجد أن فاعلية الذات تميل إلى الانخفاض مع ارتفاع الصف، ودراسة جيبس (Gibbs, 2009) الذي وجد أن فاعلية الذات تقل بازدياد العمر لدى الطلبة.

توصيات ومقترحات البحث:

- ضرورة تفاعل المؤسسات التعليمية مع المكاتب الإرشادية للعمل على زيادة التفاعلية الذاتية للطلبة وتوعيتهم بمخاطر الأنترنت على الصحة النفسية إلى جانب الصحة الجسدية
- الاهتمام بالطلبة الذكور وإجراء محاضرات توعوية حول كيفية الاستخدام الأمثل للأنترنت وكيفية تنظيم الوقت وآثاره الإيجابية على حياتهم.
- التدخل بجلسات نقاش جماعي مع طلبة السنوات الأخيرة والتخرج للتأكيد على أهمية التفاعلية الذاتية والعمل على تطويرها في سبيل التقليل من مخاطر الأنترنت
- على الصعيد التربوي والتعليمي، يجب على المؤسسات التعليمية تضمين مناهجها برامج توعوية حول استخدام التكنولوجيا بطريقة آمنة وصحية، فتوعية الأجيال الناشئة وتزويدهم بالمهارات اللازمة لضبط استخدام الأجهزة الرقمية أمر بالغ الأهمية في مواجهة هذه المشكلة.
- في هذا الإطار تبرز أهمية دور الأسرة في توجيه أبنائها والحفاظ على توازن استخدام التقنيات الرقمية؛ فالآباء والأمهات مطالبون بوضع قواعد واضحة، وبممارسة الرقابة الفعالة على نشاطات أبنائهم عبر الأنترنت، كما يجب تشجيع الأسر على تخصيص أوقات للأنشطة البديلة خارج الشاشات، لتعزيز التواصل الأسري والتوازن في الحياة اليومية.
- ضرورة إجراء دراسات تعنى بدراسة إدمان الأنترنت وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات أخرى.

التمويل:

هذا البحث ممول من جامعة دمشق وفق رقم التمويل (501100020595).

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. إبراهيم، إبراهيم الشافعي. (2019). اختبارات إدمان الإنترنت. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
2. اسماعيل، حمدي محمد. (2017). الإعلام ودوره في الوفاء بحاجات الشباب في مجتمع متغير. دار المعتمد للنشر والتوزيع.
3. الأطرش، شهلا حسين. (2000). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
4. بزراوي، نور الهدى و برحيل، جويده و طاشمة، راضية. (2021). علاقة الإدمان على الانترنت بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، 8(3): 977-993.
5. بوظو، رغد. (2019). الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات لدى المراهقين في ثانويات محافظة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
6. الحساني، آمال علي أحمد. (2022). إدمان الانترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، العدد (8): 262-300.
7. -حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الانترنت-اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (العدد 21): 213-224.
8. -خطاب، محمد أحمد. (2018). ادمان الانترنت. الهيئة العامة المصرية، 31(117): 49-55.
9. -خياط، سحر. (2023). الفاعلية الذاتية لدى الأطباء الفلسطينيين العاملين في المستشفيات الفلسطينية في نهايات جائحة فيروس كورونا. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية 14 (43).
10. -الشحات، مجدي وثابت، عصام. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق الدراسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعه فيصل. مجلة بحوث كلية الآداب.
11. -الطراونه، نايف سالم والفتح، لمياء سليمان. (2012). استخدام الأنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكثئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1): 283-331.
12. -الطيّار، فهد بن علي. (2016). إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 5 (03): 404-446.
13. -عزيز، أوان وعواد، عمر. (2022). فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 29 (1): 463-487.
14. -غودل، سمية و الشريدة، أمل. (2023). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالابتكارية الانفعالية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 5(1): 103-133.
15. -فطوح، زهرة علي أبو القاسم. (2019). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس. مجلات كلية التربية، العدد(16)، 77-117.
16. -القرني، محمد بن سالم بن محمد. (2011). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية، (75) ج 3.

17. -كردي، سميرة. (2009). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الانترنت. مجلة دراسات نفسية، (16) 14: 166-121.
18. -مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم. (2008). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (1)4.
19. -ميرة، أمل كاظم حمد. (2011). إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف. مجلة العلوم النفسية، عدد(19): 129-107.
20. طباس، نسيمه وملال، خديجة. (2021). الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 5(1): 405-383.
21. -اليازدي، فاطمة الزهراء، وهندي، أسماء. (2017). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة اولى جامعي. مجلة الروافد، 1(2): ص246-215.
22. -يوسف، ولاء. (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة دمشق.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. -Aimee,d.S. (2014). Exploring the dimension of self –Efficacy in virtualworld learning:Environment,task,and content. Merlot journal of online learning and teaching , 10, (2): 255-271.
2. -Azeez, Awan & Awad, Omar (2022). Academic self efficacy with some variables among middle school students. Journal of Tikrit university of humanities,29(1) 487-463.
3. -Babak , M. ; Froug, S. ; Behrooz, B . ; & Hamid, A. (2008) . Percived stress, self Efficacy and Its Relation to Psychological well-Being Status IN IRANIN Male hig school students. Journal of social and Behavior Personality, 36 (2): 257 – 266 .
4. Bandura, A. (1977). Social learning theory, Englewood Cliffs,- Prentice Hall. New York.
5. -Banadura, A. (1977). the self system in Recipbacal Determinism. Journal of Amrican Psychologist, 33(4):344-358.
6. -Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Asocial cognitive theory, New Jersey, Prentice Hall.
7. -Bandura, A.(1994). Self-Efficacy. In: Ramachandran, V.S., Ed., Encyclopedia of Human Behavior, Vol. 4, Academic Press, New York, 71-81.
8. -Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control liberty of congress cataloging in publication data. New York: McGraw-Hill, INC.
9. -Bandura, A. (1999). A Sociocognitive Analysis of Substance Abuse: An Agentic perspective. Psychological science , 10 (3) :214 –217.
10. -Beghetto, R; Kaufman, J. & Baxter, J. (2012). Exploring student beliefsand understanding in elementary science and mathematics. Journal of Research in Science Teaching, 49 (7), 942-960.
11. -Fattore L, Melis M, Fadda P & Fratta W. (2014). Sex differences in addictive disorders. Frontiers in Neuroendocrinology, 35 : 272–284.
12. -Frieddman,I,A,(2000).Burrnount in teachers shatteres dreams of impeccable professional performance. Journal of clinical psychology .(56) 5: 555-595.
13. -Gibbs, S. (2009). Exploring the influence of task-specific self-efficacy on opportunity recognition perspectives and behaviors. Frontiers of EntrepreneurshipResearch, 29(6).
14. -Gillihan, S. ; Clark, R. & Farrell, E. (2002). Sex differentces in the provision of skillful emotional support: the mediating role of self- Efficacy. Journal of communication Report, 15(1): 17-28.

13. -Gracia, I. ;Penades, R. ;Rosabel.R. & Nerge, J.(2020).Cyberbullying and Internet Addiction in Gifted and nongifted Teenagers . gifted child Quterly, 64(1),192-203.
14. -Hallinan, P.& Danaher, P. (1994). The Effect of contracted Grades on self Efficacy and Motivation inteacher Education courses. Education Research,36 (1): 75-82.
15. -Henshall,C., Taskila,T., Greenfield,S.,& Nicola Gale,N.(.2015). A survey investigating the associations between self-management practices and quality of life in cancer survivors. Supportive Care in Cancer, 23(9). 2655-2662.
16. -Huang, Z. ;Wang, M. ; Qian, M. ; Qian,M. ; Zhong,J.& Tao,R.(2007). Chinese internet addiction inventory: Developing a measure of problematic internet use forChinese college students. Cyber Psychology and Behavior, 10(6): 805-812.
17. Iglesia , S. ; Azzara , S.; Squillace.; M. ; Jeifetz, M.; Lores,- A.; Desimone, M. & Diaz, L.(2005) . The Relationship Between Anxiety and Stress. Mar. 5 (1): 27 – 31.
18. -Jabouri, Ghazwan (2019). Internet Addiction and its relationship with Academic Self efficacy among students of the college of Education of woman. Journal of Tikrit university of humanties, 26(12):472-438. -Judy, M. (2003). Parental Perceptions of Child SocialCompetencies. Journal of Citations Child Development, 12 (4):329-440.
19. -Mitchell ,P.(2000).Internet addiction :genuine diagnosis or not?. Lancet,355(9204) :632.
20. -Phoenix ,M ; Virginia, C ; Xin, W & Joseph , L. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. Psychology,Education,155(1).
21. -Reid, P.; Monsen, J.& Rivers, I. (2004). Psychology's contribution Tounderstanding and managing Bullying Within schools. Educational psychology in practice, 20(3) :241 – 258.
22. Sayi A.K.& Sahin, F. (2021). Examination of gifted students 'Internet, game addiction and school social behavior, Journal of Education ,11(4)33-43.
23. Shapira, N.A., Goldsmith,T .D., Keck J,P.E., Khosla ,U .M., & Elroy,S .L.(2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders, 57(1-3), 267-272.
24. -Shehadeh, Anas. (2024). Psychological pressures among a sample of Students in Third Year of General Secondary Schools in Damascus City. Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences, 40 (1): 291-310. (In Arabic).
25. Show, M. & Black, D.W. (2008). Internet addiction: Definitionassessment, Epidemiology and Clinical Management. CNS Drugs, 22(5)353-365.
26. -Wahoud , Rola & Al-Zuhaili , Ghassan.(2023). Self-regulation and its relationship to emotional management among a sample of graduate students. Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences,39(3):101-116. (In Arabic) .
27. -Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. Cyber psychology & behavior, 1:25- 28.
28. Young, K. S. (2004). Internet Addiction: Anew Clinical phenomenon and-Its Consequences. American Behavioral Scientist, 48(4): 402- 415.
29. Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment-considerations. Journal of Contemporary Psychotherapy,39 (4): 241-246.