

علاقة إدمان الانترنت بالتواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية

محمد عمر المومني

ماجستير مناهج وأساليب تدريس التربية
المهنية

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية الأردنية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة منهم (٣٦) إناث، (١١٤) ذكور، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة وقد تم تبني مقياس إدمان الانترنت من إعداد يونغ ومقياس العلاقات الاجتماعية من إعداد الحاج كأدوات للبحث، وقد توصلت الدراسة بعد معالجتها إحصائياً إلى وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى أفراد العينة بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ولصالح الإناث كما وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

الكلمات المفتاحية:- إدمان الانترنت، التواصل الاجتماعي.

Abstract:-

The aim of study was to identify the phenomenon of internet addiction and it's relationship with skills of social communication among a sample of students in vocational education at al-huson college of balqa applied university of Jordan, where the sample of study consisted of (150) students, (36) females and (114) males, with the adoption of descriptive analytical method in the study and the adoption of internet addiction scale by YONG and the scale of social relationships by AL-HAJ as tools for the research, the study was reached after it's satisfically treated to a relationship between the addiction on the internet and the skills of social communication among the members of the sample. In addition, there were stalistically significant in the addiction on the internet with the sample according to gender (males,femals) in favor of females. The study also concluded that there were no statistically significant differences in the addiction on the internet among the sample depending on the variable of economic situation.

Keywords: internet addiction , social communication.

المقدمة:

شهد العلم خلال العءء الأءفر من القرن الماضي ثورة عامة في شتى وسائل الاتصال وشبكات المعلومات التي اءفزت الزمان والمكان وفسرت للفرد إمكانيه الفواصل الحضاري وخاصة بعء انتشار الفضائيات والانفرفنا والفوائف النقالة ولا شك أن من أهم وسائل الاتصال الآن على مستوى العلم الانفرفنا(الصباطي وآفرون، ٢٠١٠) وبما أن الشريءة الأكبر التي فسفءم هذه الففنية هي من فئه الشباب الذين هم فسفبل وعماء الفففر والففم والإفناج في العالم كان لاءب من ءراسه ظاهرة الإءمان على الشابكة ومعرفة آأارها المءفلفة وخاصة الاجفماعية عنء هذه الفئه المهمة من ففاء المءفم لنفمك من مءاصرفها وففولها من ففنية فسفءم بشكل سلبية عنء البعض إلى ففنية إجابية وبناءه حيث فسفطبع الاسفءاءة من هذه الشابكة بأمر عءيءة ومفيدة في فففر مءفمنا وءءمة العلم والمعرفة(المصبي، ٢٠٠٩).

مشكلة الفءاسة:

إن الانففر الواسع لشبكة المعلومات ءولية الانفرفنا في الكففر من مناطق العالم والتي ساءءت بشكل كبير على إقبال جمهور واسع من الشباب على مشاهءة ما يبفث في هذه الشبكة فمنهم من يبفث عن المسليات ومنهم من يبفث على فريقة للفواصل مع الآفرفن ومنهم من يبفث على فضايا فلبف شهوائهم ورغبافهم وخاصة الفلبة الذين فمرون في مرءلة المراهقة سواء كانوا ذكورا أو إناثا(منصور والءبوبي، ٢٠١١).

ومن هنا ظهرت مشكلة البء بالفؤال الآف:

هل فوءء علاقة فممع بفن إءمان الانفرفنا ومهارات الفواصل الاجفماعي لءى فلبة ففصص الفربية المهنية في كلية الحصن الجامعية ؟

أهمية الفءاسة:

فظهر أهمية البء في أنها ففناول ظاهرة من فواهر العصر الءفءف ألا وهي إءمان الانفرفنا بالإضافة إلى فسلفطها الضوء على العلاقة ما بفن الإءمان على الانفرفنا ومهارات الفواصل الاجفماعي ،كما أنها فركز على فئه هامه في المءفم ألا وهي فئه الشباب الجامعي والذين هم أساس المسفبل والذين ففوقف عليهم الفففر والففم للمءفم.

أءاف الفءاسة:

فءفف هذه الفءاسة إلى ما يلي:

١- معرفة العلاقة ما بين إيمان الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية.

٢- معرفة الفروق في الإيمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

٣- معرفة الفروق في الإيمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

فرضيات الدراسة:

تتمحور هذه الدراسة ضمن الفرضيات التالية:-

١- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإيمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإيمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإيمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي.

منهج الدراسة :

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وذلك باعتباره المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة.

حدود الدراسة:

١- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على عينة من طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية والذين يبلغ عددهم (١٥٠) طالبا وطالبة.

٢- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٤-٢٠١٥.

٣- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في كلية الحصن الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية.

مجتمع الدراسة :-

تكون مجتمع الدراسة على جميع طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية والبالغ عددهم (٦٠٠) طالب وطالبة.

عينة الدراسة:-

تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ونسبة ٢٥% من مجتمع الدراسة والجدول التالي يوضح عينة الدراسة حسب المتغيرات التالية:-

المتغير	عدد أفراد العينة	المجموع
الجنس	٣٦ إناث، ١١٤ ذكور	١٥٠
الوضع الاقتصادي	٥٨ طالبا يبلغ دخلهم الشهري حتى ٥٠٠ دينار أردني ٤٦ طالبا يبلغ دخلهم الشهري حتى ٧٠٠ دينار أردني ٤٦ طالبا يبلغ دخلهم الشهري أكبر من ٧٠٠ دينار أردني	١٥٠

أدوات الدراسة:

لقد قام الباحث بتبني مقياس إيمان الانترنت من إعداد يونغ. ومقياس العلاقات الاجتماعية من إعداد الحاج.

أولاً:-

مقياس إيمان الانترنت من إعداد يونغ وهو عبارة عن مقياس يتكون من ٢٢ فقرة حيث يتم توزيع الدرجات على بدائل المقياس كما في الجدول التالي:-

نادراً	أحياناً	كثيراً	عادة	دائماً	أبداً
١	٢	٣	٤	٥	٠

ثانياً:-

مقياس العلاقات الاجتماعية من إعداد الحاج وهو عبارة عن مقياس يتكون من ٦٢ فقرة حيث تعبر الدرجة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس عن طبيعة العلاقات بينه وبين أفراد المجتمع والإجابة على فقرات هذا المقياس تتم بـ نعم أو لا ، حيث أن الطالب الذي يحصل على درجة منخفضة يدل على أنه يحب الاجتماع مع

الأخرين ولديه مهارات تواصل جيدة، أما الطالب الذي يحصل على درجة عالية فيدل على أنه غير ناضج اجتماعياً ولديه علاقات اجتماعية غير طيبة.

حيث أن الطالبة السوية تحصل على ٢٦ درجة خام ما يقابل ٥٠ درجة ثانية أما الطالب السوي فيحصل على ٢٤ درجة خام ما يقابل ٤٩ درجة ثانية وكلما ارتفعت الدرجة عن هذا المستوى يدل ذلك على انحراف العلاقات الاجتماعية والحاجة للتوجيه والإرشاد.

مصطلحات الدراسة:

١- إدمان الانترنت:

عرفه وارد (ward ٢٠٠٠) على أنه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت بشكل مفرط.

وقد عرفته (michell 2000) بأنه زيادة مفرطة واضطرابية في استخدام الانترنت والابتعاد عنه يؤدي إلى سلوكيات مزاجية عصبية.

كما عرفه (Davis 2001) بأنه عدم قدرة الأفراد للسيطرة على استخدامهم للانترنت وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات نفسية واجتماعية ومدرسية وصعوبات في حياة الأفراد وعملهم.

يعرفه عزب (٢٠٠١) بأنه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة أو متزايدة دون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية.

كما وعرفه (rice 2005) بأنه ميل أو اتجاه نحو الاستخدام الاضطراري للإنترنت.

أيضا ويعرفه زيدان (٢٠٠٨) بأنه الاستخدام المفرط للانترنت من حيث الزمن والأغراض حيث يكون الفرد مدفوعاً إليه ومنشغلاً به عما سواه رغم إرادته ولا يستطيع مقاومته أو الامتناع عنه أو التخلص منه ولا يستطيع أن يتحكم فيه بل يخضع له فيصبح عادة ثابتة مترسخة في حياته اليومية.

ويعرفه الصباطي وآخرون (٢٠١٠) بأنه إدمان الفرد للجلوس فترات أطول في تصفح الانترنت وعدم القدرة على تقليل تلك الفترة مما يفقده التفاعل الاجتماعي مع الآخرين المحيطين به ويعطل مصالحه الضرورية وواجباته.

أما التعريف الإجرائي لإدمان الانترنت في هذه الدراسة : فهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الانترنت.

٢- مهارات التواصل الاجتماعي:

وقد عرفه محمد (٢٠٠٠) بأنه قدرة الفرد على التحرك نحو الآخرين وإقباله عليهم وحرصه على التعاون معهم والاتصال بهم والتواجد وسطهم والانشغال بهم والاهتمام بأمورهم والعمل على جذب اهتمامهم وانتباههم نحوه ومشاركتهم انفعالياً والتواصل معهم والسرور لتواجده بينهم.

وعرفه أيضا (الشعراني وسليم، ٢٠٠٦) بأنه مجموعة من أفعال أو ردود أفعال تصدر عن أفراد الجماعة في موقف من المواقف الاجتماعية التي تعيشها الجماعة.

كما عرفه (الصباطي وآخرون، ٢٠١٠) بأنه عبارة عن قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين بشكل ايجابي وفعال وسوي.

أما التعريف الإجرائي لمهارات التواصل الاجتماعي في هذه الدراسة : فهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس العلاقات الاجتماعية.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة وهي:

١- معامل الارتباط بيرسون لاختبار الفرضية الأولى.

٢- اختبار T.Test لاختبار الفرضية الثانية.

٣- Anova test لاختبار الفرضية الثالثة.

الدراسات السابقة:

١- دراسة "كمبرلي يونغ" عام ١٩٩٨

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استخدام الانترنت لدى المستخدمين القدامى للانترنت والمستخدمين الجدد للانترنت للتعرف على عدد الساعات التي يقضونها على الانترنت وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى مجموعه أمور وهي أن إدمان الانترنت هو إدمان سلوكي بالإضافة إلى ظهور مشكلات كبيرة في حياة المستخدمين القدامى كما أظهرت النتائج أن المستخدمين القدامى يقضون حوالي ٨ مرات أكثر من المستخدمين الجدد أسبوعيا بالإضافة إلى انه لم يظهر أي مشكلات جديدة عند المستخدمين الجدد وذلك لأنهم قادرين على السيطرة على الوقت الذي يحتاجونه للانترنت.

٢- دراسة كمبرلي يونغ وروبرت رودجر عام ١٩٩٦

تمت هذه الدراسة على ١٣٠ ذكر متوسط أعمارهم ٣١ سنة . ١٢٩ أنثى متوسط أعمارهن ٣٣ سنة. بلغ حجم العينة ٢٥٩ فرد، واستخدم الباحث استبيان الاعتماد على الإنترنت من إعداد الباحثين. وأسفرت النتائج على: إن المعتمدين على الإنترنت على مستوى عال من ناحية الاعتماد الذاتي - الحساسية والتفاعلية العاطفية واليقظة وكشف ذاتية منخفضة. (الحمصي، ٢٠١٠).

٣- دراسة عيسى الشماس عام ٢٠٠٦

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على آراء طلبة السنة الأولى في كليتي التربية والعلوم بجامعة دمشق حول مفاهيم الإنترنت حيث أظهرت نتائج الدراسة أن ٧٢% من عينة الدراسة يقضون في مقهى الإنترنت من (١-٣) ساعات يوميا كما أظهرت أيضا أنه من ٨٠ إلى ٨٢% من عينة الدراسة يرتادون مقاهي الإنترنت بهدف التسلية وتبادل الرسائل مع الآخرين بالإضافة إلى أن من ٥٤ إلى ٦٠% من عينة الدراسة يفضلون الدخول إلى المواقع العربية.

٤- دراسة فيرجسون وبيرس ٢٠٠٠

حيث توصلت هذه الدراسة إلى خمسة دوافع ترتبط باستخدام الإنترنت لدى الأفراد وهي التسلية وقضاء الوقت والاسترخاء والمعلومات الاجتماعية والاختلاء بالنفس حيث حصل دافع التسلية على (٤٢.١%) ودافع قضاء وقت الفراغ على (٨.٦%) ودافع الاسترخاء على (٦.٦%) ودافع المعلومات الاجتماعية على (٥.٣%).

٥- دراسة حسام الدين عزب ٢٠٠١

والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وبعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية حيث طبق عليهم مقياس الصحة النفسية للشباب حيث أظهرت الدراسة مجموعة من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت ومشاعر الصحة النفسية التالية (التحرر من العصبية، استغلال الطاقات وتوظيفها في مجال العمل، مراعاة مشاعر الآخرين، الالتزام بالقيم الأخلاقية، تقبل الذات).

٦- دراسة هانج وآخرون ٢٠٠٣

والتي هدفت إلى التعرف على إدمان الإنترنت وحدوث اضطراب في السلوكيات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الرجال والنساء في منطقة كوريا الجنوبية والذين طبق عليهم مقياس يونج لإدمان الإنترنت حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى أن (١٣.٥%) من أفراد العينة هم مدمنين على الإنترنت وبنسبة (٩.٤٨%) للرجال و(٤.٠٢%) للنساء وان (١٨.٠٤%) من أفراد العينة ككل لديهم استعداد لإدمان الإنترنت كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وحدوث خلل في السلوك الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية وضعف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

٧- دراسة كريمه مهدي ٢٠٠٤

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها استخدام الإنترنت حيث أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الأزهر حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام الإنترنت ولصالح الذكور بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية ولصالح الذكور.

٨- دراسة تحسين منصور ٢٠٠٤

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الطلبة في جامعة البحرين للإنترنت حيث توصلت الدراسة إلى وجود تنوع في هذه الدوافع حيث حصل دافع استخدام البريد الإلكتروني على المرتبة الأولى بنسبة (٨٤.٣%) بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل مجال من مجالات دوافع الاستخدام تعزى إلى متغيرات الجنس والعمر وفي نفس الوقت كان هنالك دلالة إحصائية في المعلومات والتي تعزى إلى الكلية التي يتبع إليها الطالب.

٩- دراسة ليري ٢٠٠٩

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الإنترنت في مدينة الكويت حيث أكدت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يقضون ما يقارب ١٥ ساعة أسبوعياً على الإنترنت وغالباً ما يتم ضياع هذا الوقت في استخدام برامج غير مفيدة كما أنها توصلت إلى أن الإنترنت يساهم في خلق أمراض ومشاكل اجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد من المشكلات الاجتماعية والأسرية.

١٠- دراسة عبد الكريم ٢٠٠٦

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآثار الاجتماعية لشبكة الإنترنت على المراهقين في جمهورية مصر العربية حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي أن أغلبية أفراد العينة يرتادون مقاهي الإنترنت بشكل منتظم بالإضافة إلى أن معظم أفراد العينة يذهبون إلى مقاهي الإنترنت برفقة أشخاص آخرين كما وتوصلت إلى أن معظم أفراد الدراسة يتناقشون ويتفاعلون مع الآخرين بشأن ما يتعرضون له عبر الإنترنت من موضوعات جادة.

١١- دراسة الصباطي وآخرون ٢٠١٠

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة حيث تم تطبيق مقاييس إدمان الإنترنت ودوافع استخدام الإنترنت والتفاعل الاجتماعي والتي تم إعدادها من قبل الباحثين حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقاً للنوع البشري (ذكر، أنثى) بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في دوافع استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفقاً للنوع (ذكر، أنثى) كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بإدمان الإنترنت ودوافع استخدامه والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالإضافة إلى أنه لا يبنى دوافع استخدام الإنترنت بإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة.

الإطار النظري:

مقدمة:

ازداد الاهتمام بدراسة إدمان الإنترنت كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشبكة

فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، حيث تنقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض (الحمصي، ٢٠١٠) والإنترنت يعد من أبرز التقنيات الحديثة في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم والتي تقدم للإنسان بتكلفة أقل ووقت أقصر وانجازاً أكبر وجاذبية لمستخدميه نظراً للخدمات المتعددة التي يقدمها الإنترنت (مراياني، ٢٠٠١).

أسباب إدمان الإنترنت:

ويحددها منصور (٢٠٠٩) بما يلي:-

- ١- سد الحاجات النفسية والعاطفية غير المحققة في الواقع، فنجد بعض الشباب يهرب إلى هذا العالم الافتراضي، ليجد بغيته؛ التي تحول معضلات الواقع الاقتصادية والاجتماعية دون تحقيقها.
- ٢- حالات الاكتئاب، والشخصيات القلقة والخجولة؛ التي لا تجد لها صديقاً على أرض الواقع ممن حولها من الشباب، فتلجأ إلى الإنترنت، لعله يؤنس وحدتها، ويخفف آلامها.
- ٣- الملل والرتابة في الحياة اليومية، ربما بسبب الروتين الوظيفي، وعدم التجديد في البرامج الحياتية، مما يدفع هؤلاء الشباب إلى البحث عن كل جديد، ومتابعة التحديثات.

أعراض إدمان الإنترنت:

- ١- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- ٢- التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- ٣- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
- ٤- التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.
- ٥- استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل. (ويكيبيديا الموسوعة الحرة، ٢٠٠٩).

مشاكل إدمان الإنترنت

يؤكد منصور (٢٠٠٩) أنه لا شك، أن إدمان للإنترنت، أنتج للشباب المدمن عليه مشاكل عديدة، ظهرت وتفاقت بسرعة، وأضحت تغطي جميع المجالات التي يتحرك في محيطها الشباب، ومنها:

- ١- مشاكل صحية.
- ٢- مشاكل نفسية.
- ٣- مشاكل اجتماعية.

- ٤- مشاكل علمية وتعليمية
- ٥- مشاكل عملية ووظيفية.

أولاً: من المشاكل الصحية:

- ١- الأرق.
 - ٢- آلام الظهر والرقبة.
 - ٣- الإرهاق البصري، وقصر النظر، وجفاف العين.
- فمن شأن "الإدمان" أن يحدث آثاراً صحية سلبية متعددة؛ إذ تشير بعض الدراسات إلى أن حالات الإجهاد البصري، تزيد بنسبة ٥٥% لدى مستخدمي الكمبيوتر؛ الأمر الذي يتطلب أخذ فترات متقطعة للراحة، فضلاً عن استخدام الشاشة الواقية، والنظارة الطبية العاكسة للأشعة المنبعثة من جهاز الكمبيوتر.
- ومن الآثار السلبية أيضاً: أن الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر يؤدي إلى عدم قدرة المستخدم على الحركة بشكل طبيعي، وعدم انتظام نسبة المعادن والماء في الجسم، ونقص الوزن ونسبة الكالسيوم في العظام، والمعاناة من آلام الرقبة، وفي أسفل الظهر، واختلال النسب الطبيعية للكوليسترول والدهون بالدم.

ثانياً: من المشاكل النفسية:

يشير بعض الأطباء إلى بعض المشكلات النفسية؛ التي اقترنت باستخدام الكمبيوتر، مثل "انطوائية الكمبيوتر"؛ التي تصيب المدمنين الذين يرغبون في الهروب من واقعهم، وكذلك الذين يتوحدون مع الجهاز، ويستعوضون به عن الأنشطة الاجتماعية الأخرى؛ ما يؤدي إلى انخفاض مهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

ثالثاً: من المشاكل الاجتماعية:

- ١- اضطراب حياته الأسرية حيث يقضي المدمن أوقانا أقل مع أسرته.
- ٢- كما يهمل المدمن واجباته الأسرية والمنزلية؛ مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه.
- ٣- فقدان الحس الاجتماعي، حيث نجد الشاب المدمن للإنترنت فردياً في جلساته وقراراته، انعزلاً في هواياته وآماله وآلامه، لا يصادق الشباب، ولا يجتمع معهم، ولا يشاركهم اجتماعاتهم وآراءهم وقضاياهم.
- ٤- لا يزور أقاربه، ولا يتعاطف مع جيرانه، ولا يتفاعل مع مشاكل مجتمعه، ولا يبحث عن حلول إيجابية لها.

رابعاً: من المشاكل التعليمية:

- ١- غيابهم عن حصصهم المقررة بالمدارس، أو محاضراتهم المهمة في الجامعات والمعاهد العلمية.
- ٢- تدني المستوى التحصيلي، وانخفاض معدل الاستفادة من العملية التعليمية؛ نظراً لانشغاله الدائم بالإنترنت، وعدم تركيزه في مواد الدراسة ومناهجها.
- ٣- يؤدي إلى التوقف عن ممارسة الهوايات والأنشطة العلمية الأخرى، كالذهاب إلى المكتبات، والقراءة في الكتب والمراجع والمصادر العلمية.
- ٤- ضعف طموحه العلمي والتعليمي، فنجده زاهداً في إكمال مشوار الدراسات العليا، وليست لديه رغبة في الترقى العلمي والتعليمي، أو الحصول على درجة الماجستير أو الدكتوراه.

خامساً: من المشاكل العملية والوظيفية:

- ١- التأخر عن العمل الصباحي، وكثرة الاعتذار عن عدم القيام بالأعمال.
- ٢- إهمال واجبات ومواعيد العمل، والتفريط في المسؤوليات الوظيفية.
- ٣- إهدار فرص الترقية، وتحسين الوضع الاقتصادي والاجتماعي، له ولأسرته.

- ١- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.
 - ٢- أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
 - ٣- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب.
 - ٤- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
 - ٥- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.
- ب- الآثار النفسية:

- ١- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
 - ٢- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.
- ج- الآثار الاجتماعية: ويجملها حسين (٢٠٠٦) بما يلي:-
- ١- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
 - ٢- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
 - ٣- خسارة الأصدقاء.
 - ٤- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
 - ٥- التفكك والتصدع الأسري.

الأشخاص الأكثر قابلية لإدمان الإنترنت:

تؤكد (يونغ، ١٩٩٨) أن أكثر الناس قابلية لإدمان الإنترنت هم:-

- ١- حالات الاكتئاب.
- ٢- الحالات القلقة.
- ٣- هؤلاء الذين يتمثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة.
- ٤- الناس الذين لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد.
- ٥- الأشخاص الانطوائيين.
- ٦- الأشخاص الذين لديهم مشكلات عاطفية ونفسية.

إرشادات للتخفف من الآثار السلففة:

توضح يونغ (١٩٩٨) بعض الإرشادات التي قد تساعد في التخفف من الآثار السلففة للانترنت وهي:-

- ١- تحديد وقت الاستخدام واستخدام أساليب إدارة الوقت.
- ٢- إيجاد نشاطاً بديلاً.
- ٣- صرف طاقة أكبر في التواصل مع أشخاص يقفون أمام الشخص مباشرة أكثر من الغرباء الموجودين على الشبكة، إيجاد الدعم من العالم الحقيقي.
- ٤- التخلص من أكثر عادات الإنترنت التي لها أثراً تدميراً كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.
- ٥- تعليم الآخرين عن الإدمان على الإنترنت.
- ٦- قراءة الكتب الحقيقية.
- ٧- استخدام بطاقات تذكيرية عن إيجابيات وسلبيات الإدمان على الإنترنت.
- ٨- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات.

الجوانب الإيجابية للانترنت:

يشير العباجي (٢٠٠٧) إلى الجوانب الإيجابية للانترنت ويجملها فيما يلي:-

- ١- تبادل الملفات.
- ٢- عملية الاقتباس للاستفادة من البحوث العلمية.
- ٣- عمليات جراحية والتصوير الطبي.
- ٤- القيام بأعمال التجارة والبنوك والأعمال الاقتصادية.
- ٥- التعلم الافتراضي (التعلم عن بُعد).

الوقاية والعلاج:-

هناك عدة خطوات لعلاج إدمان الإنترنت، وهي: (منصور، ٢٠٠٩)

- ١- أن يعي المصاب أنه يعاني من الإدمان، لبيدأ مرحلة العلاج.
- ٢- أن تكون لدى المصاب الرغبة الأكيدة، والعزم الجازم في العلاج، والصبر على مرارة الدواء.
- ٣- أن يعرض نفسه على شخص يثق في علمه وأمانته، ويقبل أن ينفذ ما يطلبه منه، ويستجيب لتعليماته في هذا الخصوص؛ التي قد يكون من بينها:
 - ١- عمل العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع، نطلب منه الانتظار؛ حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى

يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم، نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة.. وهكذا.

- ٢- إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض ضبط منبهه، قبل بداية دخوله الإنترنت؛ بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة، قبل نزوله للعمل مثلاً؛ حتى لا يندمج في الإنترنت، بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.
- ٣- تحديد وقت الاستخدام: يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان - مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات، بتوزيعها على أيام الأسبوع، في ساعات محددة من اليوم، بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

دور الدولة والمجتمع المدني في تخفيف الإدمان على الإنترنت

ويمكن للدولة ومؤسسات المجتمع المدني القيام ببعض الأنشطة للمساعدة في علاج الشباب من إدمان الإنترنت، وذلك بوسائل كثيرة، منها: (منصور، ٢٠٠٩)

- ١: عمل ورشات عمل للشباب، تبين خطر الإنترنت، وتبحث في الأسباب التي تدفع الشباب المدمن إلى التوحد مع الكمبيوتر، والاستغراق فيه، ومحاولة معالجتها، وعدم الهروب منها.
- ٢: توسيع أفق الشاب للاستفادة من الإنترنت، عن طرق تشجيعه على الدخول في منافسات علمية، أكاديمية وذهنية، مع شباب دول أخرى.
- ٣: أن تكون هناك رقابة على المواقع الإلكترونية؛ للتأكد مما تعرضه.
- ٤: إشغال وقت الشباب بشيء مفيد، مثل نوادٍ للرياضة أو الكتابة.

مهارات التواصل الاجتماعي:

تعتبر مهارات التواصل الاجتماعي لبنة الأساس لعملية التنشئة الاجتماعية حيث يتعلم الفرد والجماعة أنماطاً من السلوك المتنوع والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع الواحد في إطار القيم السائدة والثقافية والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها. (مرعي، ١٩٨٤)، بالإضافة إلى انه يتضمن التأثير المتبادل لسلوك الأفراد والجماعات الذي يتم عن طريق الاتصال الذي يتضمن بدوره العديد من الرموز المتعارف عليها. (زهرا، ١٩٨٤)

وسائل التواصل الاجتماعي:

يحددها (بو بكر، ٢٠٠٦) بما يلي:-

- (١) وسائل لفظية: وتضم الكلام المحكي في نطاق اللغة المستخدمة بأشكاله وأنماطه المختلفة ويتأثر بالصوت والنبرة والمناخ المادي والنفسي السائدين وفرص التبادل والتفاعل.
- (٢) وسائل غير لفظية: كل ما هو غير لفظي، (١٩٨٤) كل مثيراً لاستجابات سلوكية مختلفة تسهم في إحداث عملية التواصل الاجتماعي وتنشيطها أمثلة حركات الجسم والأطراف والإيماءات بالجسم والرأس واليدين وتعابير الوجه والملابس والألوان والجلوس والوقوف والملامسة الجسدية والاقتراب والابتعاد وتختلف دلالات وقيمة هذه الوسائط بالنسبة لعمليات التواصل ونتائجها من ثقافة لأخرى ومن جماعة لأخرى ومن فرد لآخر.

شروط حدوث التواصل الاجتماعي:- (مرعي، ١٩٨٤)

- ١- توفير موقف اجتماعية.
- ٢- أطراف التواصل. (شخصين أو أكثر).
- ٣- وسائطه اللفظية وغير اللفظية.
- ٤- العناصر المادية من مكان وزمان معينين.

العوامل المساعدة في التواصل الاجتماعي:- (الشرقاوي، ٢٠٠٠)

- ١- تأكيد قيمة الأهداف المشتركة بدلا من الأهداف الفردية عن طريق العمل الجماعي والشعور بالجماعة.
- ٢- الشعور بمسؤولية الفرد داخل الجماعة عن طريق التضامن مع الآخرين في القيام بالمهام التي تحقق أهداف الجماعة.
- ٣- إحساس الفرد بجذب الجماعة المستمر له.
- ٤- وجود تنسيق بين أنشطة الأفراد وفعاليتها في تحقيق أهداف الجماعة.

عرض النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية:-

مهارات التواصل الاجتماعي	الإدمان على الانترنت		
.262(**)	1	درجة بيرسون	الإدمان على الانترنت
.001	.	الدلالة	
150	150	العدد	
1	.262(**)	درجة بيرسون	مهارات التواصل الاجتماعي
.	.001	الدلالة	
150	150	العدد	

** الارتباط عند مستوى ٠.٠١

من خلال الجدول السابق يتبين أن ($r = 0.262$) ومستوى الدلالة (0.001) وبمقارنتها بمستوى الدلالة الافتراضي (0.05) نجد أن مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي وبالتالي نرفض الفرضية أي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى):-

القرار	الدلالة	د.ح	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
دالة	.000	148	-4.660	17.212	6.4	114	ذكر
				82	53.1667	36	أنثى
				23.17819			

من خلال الجدول السابق تبين أن قيمة ($t = 4.660$) ومستوى الدلالة (0.000) وبمقارنتها بمستوى الدلالة الافتراضي (0.05) نجد أن مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي وبالتالي نرفض الفرضية أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير الجنس وهو لصالح المتوسط الأكبر أي الإناث.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الانترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي:-

القرار	الدلالة	F	المتوسط الحسابي	د.ح	مجموع المربعات	
غير دالة	.117	2.176	826.843	2	1653.685	بين المجموعات
			380.067	147	55869.808	داخل المجموعات
				149	57523.493	المجموع

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة (ف= ٢.١٧٦) ومستوى الدلالة (٠.١١٧) وبمقارنتها بمستوى الدلالة الافتراضي (٠.٠٥) نجد أن مستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي وبالتالي نقبل الفرضية أي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى طلبة تخصص التربية المهنية في كلية الحصن الجامعية تبعاً لمتغير المستوى المادي.

تفسير النتائج:

دللت الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي فالجلوس فترات طويلة لاستخدام الإنترنت تجعل الفرد يخصص وقتاً أقل للنشاطات الأخرى. دللت الفرضية الثانية على أن الإناث يتعلقن باستخدام الإنترنت أكثر من الذكور ويعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث في مجتمعاتنا. دللت الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت مع تغير واختلاف الوضع الاقتصادي للأفراد وهذا يعود لتكلفة استخدام الإنترنت المتيسرة للجميع.

التوصيات:

- ١- اهتمام وسائل الإعلام بظاهرة إدمان الإنترنت وبتث برامج توعية تساعد على حل مشاكل هذه الظاهرة.
- ٢- العمل على عقد الدورات والندوات لبيان أضرار الإدمان على الإنترنت.
- ٣- العمل على إجراء المزيد من هذه الدراسات المتخصصة بالإدمان على الإنترنت مثل:- أ- العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي.
- ب- العلاقة بين الإدمان على الإنترنت والدافعية نحو التعلم.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة في مواقع جغرافية مختلف

المراجع العربية:

- ١- بو بكر، بو خريسة. (٢٠٠٦). المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، جامعة باجي مختار.
- ٢- الشعراني، إلهام وسليم، مريم. (٢٠٠٦). الشامل في المدخل إلى علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.
- ٣- الشماس، عيسى. (٢٠٠٦). مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، كلية التربية مجاد رابع، العدد الأول.
- ٤- العباي، عمر موفق بشير. (٢٠٠٧). الإدمان والإنترنت، ط١، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
- ٥- مرعي، توفيق. (١٩٨٤). الميسر في علم النفس الاجتماعي، ط٢، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان- الأردن.
- ٦- يونغ، كيمبرلي. (١٩٩٨). الإدمان على الإنترنت (هاني أحمد ثلجي، مترجم)، بيت الأفكار الدولية، عمان.

- ٧- الصباطي، إبراهيم ورسلان، محمود و علي، محمد. (٢٠١٠). ادمان الانترنت ودوافع استخدامه في علاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)، ١١، (١)، ٩١-١٤٤.
- ٨- منصور، عصام والدبوي، عبدالله. (٢٠١١). ادمان الانترنت وآثاره الاجتماعية، العديدة لدى طلبة الثانوية ال، ٣٣١-٣٥٤ عمان كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون. مجلة كلية التربية- جامعة عين شم، العدد الخامس والثلاثون، الجزء الثان، ٣٣١-٣٥٤.
- ٩- الحمصي، رولا و بلان، كمال. (٢٠١٠). ادمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم الإنسانية، ٣٩٩-٤١٧.
- ١٠- محمد، عادل. (٢٠٠٠). بعض أنماط الأداء السلوكي الاجتماعي للأطفال التوحديين وأقرانهم المعاقين عقليا. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٣٥).
- ١١- عزب، حسام الدين. (٢٠٠١). ادمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الانفوميديا) دراسة غير منشورة، جامعة عين شمس.
- ١٢- مهدي، كريمه. (٢٠٠٤). الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالانترنت لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة)، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي، جامعة الأزهر، ٢١-٣٢.
- ١٣- منصور، تحسين. (٢٠٠٤). استخدام الانترنت ودوافعه لدى طلبة جامعة البحرين. مجلة جامعة البحرين.
- ١٤- ليري، احمد. (٢٠٠٩). اثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في مقاهي الانترنت. وزارة الصحة الكويتية، جريدة الشرق الأوسط، العدد ٨٠٧٤.
- ١٥- عبد الكريم، إبراهيم. (٢٠٠٦). الانترنت وآثاره الاجتماعية على المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من المترددين على مقاهي الانترنت ممن تقع أعمارهم بين ١٢-١٨ سنة. متواجدة على شبكة الانترنت على العنوان التالي:-
- <http://childhood.gov.sa/vb/>
- ١٦- مرياني، محمد. (٢٠٠١). اللغة العربية والانترنت. المجلة العربية للعلوم، العدد (٣٤).
- ١٧- منصور، إبراهيم. (٢٠٠٩). إدمان الشباب للانترنت. موقع فور شباب، تاريخ المشاهدة ٢٠١٤/١١/٢٧.
- <http://www.4shbab.com/index.cfm?do=cms.conarticle&contentid=9&categoryid=459>
- ١٨- عبد المحسن، حسين. (٢٠٠٦). إدمان الإنترنت. موقع دروب، تاريخ المشاهدة ٢٠١٤/١١/٢٦.
- <http://www.doroob.com/archives/?p=9574>
- ١٩- زهران، حامد. (١٩٨٤). علم النفس الاجتماعي. الطبعة (٥)، القاهرة، عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- ٢٠- الشراوي، مصطفى. (٢٠٠٠). مدخل إلى علم النفس الاجتماعي. الطبعة (٢)، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- المراجع الأجنبية:

- ٢١- Breener, V(1996) Aninitialreport on the line assessment of internet addiction, the first 30 days of the internet usage survey.
- ٢٢- Schererk, inpress (1996) College life on line Healthy and unhealthy internet use, The journal of college student Development.
- ٢٣- ward,d.(2000).the relationship between psychosocial adjustment, identity formation, and problematic internet use.ph.d.college of education, the Florida state university.
- ٢٤- davis,r.a. (2001).a cognitive behavioral model of pathological internet use computers in human behavior, 17,187-195.
- ٢٥- Mitchell,p.(2000).internet addiction: genuine diagnosis or not? (in: dougles etal, 2008).
- ٢٦- rice,m.(2005).online addiction. Being review, 46, 32-33.
- ٢٧- ferguson,s.&perse, e. (2000).the world wide-web as functional altimeter to television.j.of broadcasting&electronic mediaeval, v.44, n.2, p.p.155-174.
- ٢٨- whang,l., lee, s, &chang, g. (2003).internet over-user's psychological: behavior samplings analysis on internet addiction. Cyber psychology and behavior, v.6, n.2, p.p143-150.