

**أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة.**

**إعداد الطالبات:**

الاسم: لينا إبراهيم الحبيب الرقم الجامعي: 439200808

الاسم: ديما بسام الموسى الرقم الجامعي: 439201119

**إشراف:**

أ. نهى الصالح

**أعد هذا البحث كمتطلب لمادة المهارات الجامعية ١****٠١نهج.**

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٠

**الفهرس:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الموضوع** | **رقم الصفحة** |
| **ملخص البحث** | **١** |
| **الفصل الأول** | **٢** |
| **المقدمة** | **٢** |
| **مشكلة البحث** | **٣** |
| **حدود البحث ومنهجه** | **٣** |
| **الفصل الثاني** | **٤** |
| **الاطار النظري** | **٤** |
| **الدراسات السابقة** | **٧** |
| **الفصل الثالث** | **٩** |
| **إجراءات البحث** | **٩** |
| **الفصل الرابع** | **١١** |
| **خلاصة النتائج وتفسيرها** | **١١** |
| **جدول التكرارات والنسب المئوية لفقرات الإستبانة** | **١٣** |
| **خلاصة النتائج** | **١٤** |
| **التوصيات والنتائج** | **١٤** |
| **المراجع** | **١٥** |
| **الملاحق** | **١٧** |

**ملخص البحث**

**عنوان البحث: أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة.**

**اعداد الطالبات: لينا الحبيب، ديما الموسى**

هدف البحث إلى توعية وتثقيف طالبات السنة الاولى المشتركة بجامعة الملك سعود بإدمان الإنترنت، وكيفية تأثيره على مهارة التواصل الاجتماعي لدى الفرد، وما يترتب عليه من أضرار عديدة على الفرد والمجتمع ككل، وماهية أسبابه، وما الطرق المساعدة على علاجه.

وتم اجراء هذا البحث خلال الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٠هـ، واستخدمت الباحثتان الاستبانة كأداة للدراسة، ويتكون مجتمع البحث من طالبات السنة الاولى المشتركة في جامعة الملك سعود والتي تراوحت أعمارهم بين ١٨ الى ٢٠ سنة، وبلغت عينة البحث ٢٠ طالبة. وقد استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي لمناسبته هدف البحث وتساؤلاته.

كما أسفرت نتائج البحث التالي: أن مجموع التكرارات بموافق كان يقارب توقعات الباحثتان وهي تسعون إجابة، حيث أن الإنترنت له أثر كبير على حياة طالبات السنة الأولى المشتركة؛ نظرًا لأنه يعتبر من أهم مصادر المعلومات.

وحصلت مجموع التكرارات بغير موافق ستون إجابة وقد كانت أعلى من توقعات الباحثتان، نظرًا لعدم توقع الباحثتان انه هناك وعي كافٍ لأضرار الإنترنت. تؤدي كثرة استخدام الإنترنت إلى الاكتئاب لدى العديد من الأشخاص، وقد يؤدي إلى انعزال الشخص عن حياته الحقيقية والواقعية. وكان مجموع التكرارات بموافق إلى حد ما هو خمسون إجابة وكانت قريبة لتوقعات الباحثتين، حيث أن الوعي بالإنترنت وأثاره السلبية قد زاد في السنوات الأخيرة. حيث بذلت المراكز والوزارات والمدارس الكثير من الجهود في توعية الجيل الناشئ عن أضرار الإنترنت وكيفية استخدامه بطريقة جيدة.

**الفصل الأول:**

**المقدمة:**

في عصرنا الحالي أصبحت التكنولوجيا في قمة التطور والتقدم، ومن نتاج هذا التطور شبكة الإنترنت، فهي شبكة تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض، لتشكل شبكة عملاقة، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق، التجارة وغيرها. بل أصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في شتى أنحاء العالم، وبقدر ما تقدم هذه الشبكة العنكبوتية من خدمات على المستوى الشخصي والمهني، بقدر ما يثير الانسياق والجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة وبشكل مفرط والاستخدام الغير العقلاني لها إلى أخطار ونتائج سلبية على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني، فإدمان الانترنت له أضرار كثيرة ووخيمة، وهذا ما سوف نركز عليه في هذا البحث.

ترجع أهمية البحث في هذا الموضوع الى توعية وتثقيف طالبات السنة الاولى المشتركة بجامعة الملك سعود بإدمان الإنترنت، وكيفية تأثيره على مهارة التواصل الاجتماعي لدى الفرد، وما يترتب عليه من أضرار عديدة على الفرد والمجتمع ككل، وماهية أسبابه، وما الطرق المساعدة على علاجه.

وهذا البحث يتناول موضوع وعي طالبات السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود بإدمان الإنترنت، حيث يتم تقديم هذا الموضوع في أربعة فصول. يتناول الفصل الأول مشكلة البحث وأهدافه وأهميته وحدود الدراسة ومصطلحاته. والفصل الثاني فإنه يتكون من الجانب النظري والدراسات السابقة، أما الفصل الثالث سيكون مخصص لإجراءات البحث، والفصل الرابع سيكون حول عرض النتائج وتحليل البيانات.

ولقد واجهت الباحثتين مشاكل في صعوبة ايجاد المراجع وضيق الوقت.

تتقدم الباحثتين بخالص الشكر والتقدير لكل من ساعدهن وشجعهن من الاهل والأصدقاء، وخالص الشكر والتقدير للأستاذة الفاضلة/ نهى محمد الصالح التي أشرفت على هذا البحث حتى خرج بالصورة النهائية، ونشكر طالبات السنة الأولى المشتركة على تعاونهن.

نظرًا لما لامسته الباحثتين من اثار انتشار الإنترنت في المجتمع، حيث أصبح الإنترنت يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية وغيرها، كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات، مما أنتج أن أي مجتمع لا يستخدم الإنترنت يعد متخلفاً عن بقية المجتمعات، وعن مسايرة التطورات التكنولوجية الهائلة. الإنترنت يلعب دورًا كبيرًا في حياة الأفراد وتواصلهم مع أقرانهم، فهو سلاح ذو حدين يجب ان يوازن الفرد بينه وبين حياته، فقد يصبح نقمة مع إساءة استخدامه، مثله مثل أي تقدم تكنولوجي؛ فعندما يُفرط في الاعتماد عليه ويبدأ في تجاهل الأنشطة، والمناسبات والمسؤوليات، وعندما يبدأ قضاء الشخص الوقت الطويل أمام الإنترنت، فإنه يمكن القول إنه واقع في مشكلة إدمان الإنترنت.

ويمكن تحديد مشكلة البحث بالتساؤل التالي:

ما أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الأولى المشتركة؟

**حدود البحث ومنهجه:**

تم اجراء هذا البحث خلال الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٠هـ، وتكون مجتمع البحث من طالبات السنة الاولى المشتركة في جامعة الملك سعود والتي تراوحت أعمارهم بين ١٨ الى ٢٠ سنة، وبلغت عينة البحث ٢٠ طالبة. وقد استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي لمناسبته هدف البحث وتساؤلاته.

**الفصل الثاني:**

**الإطار النظري**

**المحور الأول: إدمان الإنترنت**

**تعريف ادمان الانترنت:** كما عرفته ربيع (2003) " هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الإنترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت"(ص.562).

**أضرار ادمان الانترنت:**

أورد الخلي (2018) عدة أضرار لإدمان الإدمان الانترنت

1. الأضرار الصحية

* يؤثر على سلامة اليدين والجسم والبدانة نتيجة الجلوس المفرط على الحاسوب
* ضرر يصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب أو التلفون.
* ضرر في الاذنين لمستخدمي مكبرات الصوت او أجهزة التلفون.

2.الأضرار النفسية

* الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت حيث يختلط الواقع بالوهم.
* عجز الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

3. الأضرار الاجتماعية

* العزلة والانسحاب من التفاعل الاجتماعي، خسارة الأصدقاء.
* اضطراب في الهوية الثقافية والعادات والقيم.

**علاج ادمان الإنترنت:**

أورد الخلي (2018) عدة طرق لعلاج ادمان الإنترنت

1. الضبط النفسي

* تعويد المدمن على كبح رغبته في استخدام الانترنت، وتحديد وقت للاستخدام لا يزيد عن ساعتين في اليوم.
* إيجاد نشاطاً بديلاً، مثل ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدل تصفح الإنترنت.
* التخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.
* توعية المدمن بأخطار الادمان على الإنترنت.

2. العلاج الأسري

* التقرب الى الأبناء ومحاولة التعرف على مشاكلهم والمساعدة في حلها.
* زيادة مساحة الحوار مع الابناء واحتوائهم عاطفيا.

3. العلاج الغذائي

* العلاج بفيتامين B.
* عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E.

**المحور الثاني: أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي**

**تعريف مهارة التواصل الاجتماعي:** هي "مجموعة من أفعال أو ردود أفعال تصدر عن أفراد الجماعة في موقف من المواقف الاجتماعية التي تعيشها الجماعة".(الشعراني،2006،ص295)

**علاقة ادمان الانترنت بمهارة التواصل الاجتماعي:**

أثبتت الدراسات أن هناك علاقة وطيدة بين ادمان الانترنت والمهارات الاجتماعية، فأوضحت الدراسات أن الشخص المدمن تزيد لديه فرص الاصابة بالرهاب الاجتماعي، والقلق، وقلة الثقة بالنفس. ويرجع السبب لكون الشخص منعزل كليا عن العالم من حوله فيصعب عليه تطوير مهاراته الاجتماعية مع الاخرين.(الفارس،2013)

**الأسباب النفسية لإدمان الانترنت:**

كما أوردتها سابا (2011)

1. الاكتئاب والضغوطات النفسية.
2. قلة العلاقات الاجتماعية وتفكك الأسرة مما يؤدي للوحدة والعزلة واللجوء للبحث عن اصدقاء في الانترنت.
3. استخدام الانترنت كوسيلة تفريغ للطاقة السلبية والمخزنة لدى الشخص.

**الدراسات السابقة:**

دراسة أجراها عيادات( ٢٠١٨) والتي كانت بعنوان الآثار الاجتماعية والنفسية السلبية الناتجة عن استخدام

الإنترنت لدى طلبة الجامعات الأردنية وهدفت الى معرفة الآثار الاجتماعية السلبية الناتجة عن استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة الهاشمية. وكانت العينة ١٨٣٨ طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية من مجتمع البحث البالغ ٢٩٦٤٣ طالبًا وطالبة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الاجتماعي باستخدام أداة الاستبانة. وقد ظهرت الدراسة بنتائج أبرزها وجود علاقة طردية بين عدد ساعات الاستخدام للإنترنت وبين العزلة الاجتماعية وضعف العلاقات الأسرية، وجود آثار اجتماعية ونفسية لاستخدام الإنترنت على العلاقات الاجتماعية والأسرية وحالت الغضب والإدمان. وأبرز توصيتين هما تنمية الفهم والادراك والوعي لدى الطلبة الجامعيين في كيفية استخدام الإنترنت بشكل صحيح، وتوعية الطلبة الجامعيين بالآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت.

وفي دراسة أخرى مماثلة، دراسة أجراها الخوالدة (٢٠١٨) والتي كانت بعنوان إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في عمان. والتي هدفت إلى البحث عن العلاقة بين ادمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الأساسية في عمان. كانت العينة ١٦٦ طالبًا وطالبة من المجتمع المتكون ١٦٠٠ طالبًا وطالبة من مدارس النمو التربوي في عمان. واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام ثلاثة مقاييس للكشف عن إدمان الإنترنت، والتوافق النفسي والاجتماعي. وقد ظهرت الدراسة بنتائج أبرزها وجود درجة متوسطة من التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الأساسية في محافظة عمان، ووجود درجة متوسطة من التقدير لدرجة ادمان الإنترنت لدى الطلاب، ووجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلاب. وأبرز توصيتين كانتا نشر الوعي النفسي بمخاطر الإنترنت، وتفعيل دور الوحدات الإرشادية والعيادات النفسية بالمدارس والجامعات والكليات.

كما أوضحت دراسة الجبيله(٢٠١٦) والتي كانت بعنوان ادمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية. والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى إدمان الإنترنت لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات. كانت العينة ٣٨١ طالبة من المجتمع المتكون من الصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام أداة مقياس إدمان الإنترنت. وقد ظهرت الدراسة بنتائج أبرزها أنه توجد علاقة سالبة دالة احصائيا بين إدمان الإنترنت وجميع المحاور الفرعية والدرجة الكلية للرضا عن الحياة، إضافة إلى امكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، و أن انخفاض تقدير الذات يعتبر مؤشرا على إدمان الإنترنت وبالتالي يعتبر ضعف تقدير الذات سمة اساسية للتنبؤ باحتمالية الإدمان على الإنترنت مما قد يتسبب في حدوث الكثير من المشكلات، وأن الفرد كلما كان أكثر رضا عن حياته كلما كان أكثر سعادة وتفاؤل وأكثر قدرة على التكيف وتجاوز الاحداث الضاغطة في الحياة. وأبرز توصيتين كانتا لحرص على تقديم الأنشطة الاجتماعية والثقافية المتنوعة للمراهقين في البيئة المدرسية لتنمية القدرات الكامنة لديهم وشغل أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالفائدة، و. عقد شراكة بين الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية ذات العلاقة لمناقشة هذه المشكلة والتصدي لها.

**الفصل الثالث:**

**إجراءات البحث**

يتناول هذا الفصل إيضاحًا للمنهج الذي اتبعته الباحثتان، وكذلك مجتمع البحث وعينته وأداته، والأساليب الاحصائية التي استخدمت لمعالجة ما تمم جمعه من البيانات وتحليلها.

**منهج البحث:**

تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته لأهداف الدراسة.

**مجتمع البحث:**

بما أن الموضوع يتناول أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة، فإن مجتمع البحث سيكون طالبات السنة الاولى المشتركة بجامعة الملك سعود.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة عشوائية من طالبات السنة الاولى المشتركة بجامعة الملك سعود مكونة من 20 طالبة تراوحت أعمارهن بين 20:18 عامًا.

**أداة البحث:**

استخدمت الباحثتان الاستبانة كأداة للدراسة، فقامت الباحثتان في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة بإعداد استبانة تهتم بموضوع البحث (أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة.) وعرضها على مشرفة المادة لتحكيمها وللتحقق من صدق الأداة حيث قامت المشرفة بحذف وإضافة بعض فقرات الاستبانة وتعديل فقرات أخرى وتم اجراء التعديلات على الفقرات وقد اصبحت الاستبانة بصورتها النهائية مكونة من (10) فقرات، وتم وضع مقياس ثلاثي أمام كل فقرة: (موافق – غير موافق – موافق الى حد ما)، وتم توزيع الأداة على العينة وجمعها منهم ورصد النتائج ثم تحليلها ومناقشتها.

**الأساليب الإحصائية واستخراج النتائج من الاستبانات من خلال:**

1. التكرارات لكل فقره من فقرات الاستبانة وتحديد أعداد الاستجابات لها.
2. حساب النسب المئوية لاستجابات كل فقره.

**الفصل الرابع:**

**تفسيرات النتائج وخلاصتها**

**تفسير النتائج:**

* + حصلت العبارة (أستخدم الإنترنت بكثرة) على إجابة موافق بنسبة ١٠٠٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٠٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٠٪. وترى الباحثتان ان ذلك يعود إلى أهمية الإنترنت في عصرنا الحالي، حيث أنه أصبح جزءًا لا يتجزأ من حياة الفرد.
  + حصلت العبارة (يؤثر الانترنت سلبيًا على علاقاتي الاجتماعية) على إجابة موافق بنسبة ٢٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٥٠٪ وإجابة موافق إلى حد ما بنسبة ٢٥٪. وترى الباحثتان أن سبب ذلك يعود إلى أن اختلاف درجات إدمان الإنترنت تسبب اختلاف تأثيره على الاشخاص.
  + حصلت العبارة (يؤثر الإنترنت على حالتي النفسية بشكل إيجابي) على إجابة موافق بنسبة ٣٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ١٥٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٥٠٪. وتعتقد الباحثتان ان اختلاف الإجابات يرجع الى اختلاف استعمالات الإنترنت.
  + حصلت العبارة (يسبب الإنترنت انعزالي عن أسرتي وأصدقائي) على إجابة موافق بنسبة ٢٠٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٢٥٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٥٥٪. وتعتقد الباحثتان أن هذا يرجع إلى عدم وعي المجتمع بإدمان الإنترنت
  + حصلت العبارة (للفراغ دور كبير في لجوء الناس إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل

سلبي) على إجابة موافق بنسبة ٧٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ١٠٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ١٥٪. وترى الباحثتان سبب ذلك ان كثرة أوقات الفراغ لها جوانب سلبية عديدة.

* + حصلت العبارة (أؤيد الرقابة الأبوية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي) على إجابة موافق بنسبة ٥٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٥٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٤٠٪. وتعتقد الباحثتان ان سبب ذلك يعود إلى وعي المجتمع بأهمية رقابة الوالدين ووقاية الأبناء من الوقوع في الجرائم الإلكترونية.
  + حصلت العبارة (أضطر للكذب على أصدقائي وأهلي بسبب الاستعمال الزائد للإنترنت) على إجابة موافق بنسبة ٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٨٥٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ١٠٪. وترى الباحثتان ان سبب ذلك يعود إلى أنه لا داعي للكذب لاستخدام الإنترنت، فهو مسموح ومتوفر ولكن يجب استخدامه بطريقة صحيحة بحيث لا يؤثر على حياة الشخص.
  + حصلت العبارة (يعد الإنترنت أداة تعليمية مفيدة إذا تم استخدامها بفعالية) على إجابة موافق بنسبة ٩٥٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٠٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٥٪. وترى الباحثتان ان سبب ذلك يعود إلى ان الإنترنت يعتبر من أهم مصادر المعلومات.
  + حصلت العبارة (يؤثر الإنترنت في سلوكي وطريقة تعاملي مع من حولي) على إجابة موافق بنسبة ٣٠٪ وإجابة غير موافق بنسبة ٣٠٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ٤٠٪. وترى الباحثتان أن سبب ذلك يعود إلى أن قضاء الوقت الكثير على مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر على شخصية المستخدم بطريقة لا إرادية.
  + حصلت العبارة (يمكنني الاستغناء عن الإنترنت) على إجابة موافق بنسبة ٢٪ وإجابة غير موافق

بنسبة ٨٠٪ وإجابة موافق الى حد ما بنسبة ١٠٪. وهذا يطابق توقعات الباحثتان حيث أن الإنترنت

أصبح جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد.

**جدول التكرارات والنسب المئوية لفقرات الاستبانة:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| م | العبارة | نسبة الموافقة | | |
| موافق | غير موافق | موافق الى حد ما |
| ١ | أستخدم الانترنت بكثرة. | ١٠٠٪ | ٠٪ | ٠٪ |
| ٢ | يؤثر الانترنت سلبيًا على علاقاتي الاجتماعية. | ٢٥٪ | ٥٠٪ | ٢٥٪ |
| ٣ | يؤثر الانترنت على حالتي النفسية بشكل ايجابي. | ٣٥٪ | ١٥٪ | ٥٠٪ |
| ٤ | يسبب الانترنت انعزالي عن أسرتي وأصدقائي. | ٢٠٪ | ٢٥٪ | ٥٥٪ |
| ٥ | للفراغ دور كبير في لجوء الناس الى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي. | ٧٥٪ | ١٠٪ | ١٥٪ |
| ٦ | أؤيد الرقابة الأبوية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. | ٥٥٪ | ٥٪ | ٤٠٪ |
| ٧ | أضطر للكذب على أصدقائي وأهلي بسبب الاستعمال الزائد للإنترنت | ٥٪ | ٨٥٪ | ١٠٪ |
| ٨ | يعد الإنترنت أداة تعليمية مفيدة إذا تم استخدامها بفعالية. | ٩٥٪ | ٠٪ | ٥٪ |
| ٩ | يؤثر الانترنت في سلوكي وطريقة تعاملي مع من حولي. | ٣٠٪ | ٣٠٪ | ٤٠٪ |
| ١٠ | يمكنني الاستغناء عن الانترنت. | ١٠٪ | ٨٠٪ | ١٠٪ |

**خلاصة النتائج:**

- حصل مجموع التكرارات بموافق ٩٠ إجابة وقد طابقت إجابات الطالبات توقعات الباحثتان، حيث أن الإنترنت له أثر كبير على حياة طالبات السنة الأولى المشتركة؛ نظرًا لأنه يعتبر من أهم مصادر المعلومات وله دور كبير في تسهيل الحياة اليومية للأفراد وتيسيرها؛ إذ يستطيع الفرد إنجاز أعمال كثيرة في وقت وجهد قليلين وبسرعة كبيرة.

- حصل مجموع التكرارات بغير موافق ٦٠ إجابة، وقد كانت أعلى من توقعات الباحثتان، نظرًا لعدم توقع الباحثتان انه هناك وعي كافٍ لأضرار الإنترنت. تؤدي كثرة استخدام الإنترنت إلى الاكتئاب لدى العديد من الأشخاص، كما أن الانعزال لفترات طويلة، والاعتياد على التواصل مع الآخرين عبر مواقع التواصل المختلفة، يؤدي إلى انعزال الشخص عن حياته الحقيقية والواقعية.

- حصل مجموع التكرارات بموافق إلى حد ما ٥٠ إجابة. وكانت قريبة لتوقعات الباحثتين، حيث أن الوعي بالإنترنت وأثاره السلبية قد زاد في السنوات الأخيرة. حيث بذلت المراكز والوزارات والمدارس الكثير من الجهود في توعية الجيل الناشئ عن أضرار الإنترنت وكيفية استخدامه بطريقة جيدة.

**التوصيات:**

- توعية المجتمع بآثار ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي.

- ان يتم ارشاد الأهالي الى أهمية وضع عدد محدد من الساعات لاستخدام الانترنت بالمنزل.

- ان تهتم وسائل الإعلام بظاهرة إدمان الإنترنت بشكل أكبر.

**المراجع:**

* الألفي، محمد. ( ٢٠٠٨(. *إدمان الإنترنت.* (ط٢). مصر: المكتب المصري الحديث.
* الحياري، إيمان (٢٠١٨). *علاج إدمان الإنترنت.* موضوع. تم استرجاعه بتاريخ (١٣/٢/٢٠١٩). على الرابط: [https://mawdoo3.com/علاج\_إدمان\_الإنترنت](https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA)
* الخلي، ذكرى (٢٠١٨). *أعراض إدمان الإنترنت آثاره وعلاجه.* الطبي. تم استرجاعه بتاريخ (١٢/٢/٢٠١٩). على الرابط:[https://www.altibbi.com/مقالات-طبية/ادمان/ادمان-الانترنت-4136](https://www.altibbi.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86/%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA-4136)
* عيادات، وليد. (٢٠١٨). الآثار الاجتماعية والنفسية السلبية الناتجة عن استخدام عن استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعات الاردنية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية.* ١٩(٢)، ٥٠٩-٥٣٩.
* الخوالدة، محمد. (٢٠١٨). *إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في عمان.* رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الارشادي والتربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية: الأردن.
* الجبيله، الجوهرة. (٢٠١٦). ادمان الإنترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة.* ٥(٥)، ٣٠١- ٣٢٣.
* العصيمي، سلطان. (٢٠١٠). *إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم الرعاية والصحة النفسية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية: المملكة العربية السعودية.
* العمري، علي. (٢٠٠٨). *إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة محايل التعليمية.* رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الملك خالد: المملكة العربية السعودية.
* النوبي، محمد. (٢٠١٠). *إدمان الإنترنت في عصر العولمة.* (ط١). الأردن: دار صفاء.
* نومار، مريم. (٢٠١٢). *استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية.* رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علوم الاعلام والاتصال، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر باتنة: الجزائر.

الملاحق :

استبانة:

**أثر ادمان الإنترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة.**

**عزيزيتي الطالبة:**

بين يديك قائمة تصف تقييمك لأثر ادمان الانترنت على مهارة التواصل الاجتماعي من وجهة نظر طالبات السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود. يرجى قراءة كل عبارة بعناية والتعبير عن موقفك تجاهها وذلك بوضع إشارة(✓) في المربع المناسب.

كما نود إفادتك بأن المعلومات المعطاة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وإذ نشكر لك استجابتك لفقرات الاستبانة، لنرجو منك الجدية في التعبير عن مشاعرك وآرائك.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| م | العبارة | درجة الموافقة | | |
| موافق | غير موافق | موافق الى حد ما |
| ١ | أستخدم الانترنت بكثرة. |  |  |  |
| ٢ | يؤثر الانترنت سلبيًا على علاقاتي الاجتماعية. |  |  |  |
| ٣ | يؤثر الانترنت على حالتي النفسية بشكل ايجابي. |  |  |  |
| ٤ | يسبب الانترنت انعزالي عن أسرتي وأصدقائي. |  |  |  |
| ٥ | للفراغ دور كبير في لجوء الناس الى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي. |  |  |  |
| ٦ | أؤيد الرقابة الأبوية في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. |  |  |  |
| ٧ | أضطر للكذب على أصدقائي وأهلي بسبب الإستعمال الزائد للإنترنت |  |  |  |
| ٨ | يعد الإنترنت أداة تعليمية مفيدة إذا تم استخدامها بفعالية. |  |  |  |
| ٩ | يؤثر الانترنت في سلوكي وطريقة تعاملي مع من حولي. |  |  |  |
| ١٠ | يمكنني الاستغناء عن الانترنت. |  |  |  |