

## الإنترنت: واقع الإستخدام والوقاية من الآثار

دكتور / محمد إبراهيم محمد الفضل

أستاذ مساعد ، قسم تقنيات التعليم - كلية التربية - جامعة بحري السودان .

البريد الإلكتروني: Sight 7540@gmail.com

الملخص:

هدف هذا البحث إلى الوقوف على واقع إستخدام الإنترنت وآثارها السلبية على الطلاب بجامعة بحري والتعرف على طرق الوقاية منها ، ولأغراض هذا البحث أعد الباحث مقياسين الأول خاص بدرجة إستخدام الإنترنت والثاني متعلق بإثار إستخدام الإنترنت على عينة (150) طالب وطالبة. وإستخدام الباحث منهج المسح الاجتماعي ، وخلص إلى عدة نتائج أهمها إثبات إدمان إستخدام الإنترنت لدى افراد العينة ، ومعرفة آثارها السالبة التي كانت بدرجة عالية على الجوانب الأكاديمية ، والصحية من وجهة نظر الطلاب أنفسهم ، ومن ثم قدم الباحث أهم توصياته في الأتي: ضرورة الاهتمام ببرامج توعية الطلاب تجاه ظاهرة إدمان إستخدام الإنترنت للحد من الآثار السلبية الناتجة عنها. ضرورة تفاعل المؤسسات التعليمية مع وحدات الإرشاد الأكاديمي والصحي لتنمية الجوانب الأكاديمية والصحية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت - الوقاية - الأثر.

### Abstract:

The paper attempted to to examine the reality of the use of the Internet and identify the negative effects for students of Bahri University and the ways of preventing the disadvantages of effects. , To achieve the purposes of the paper the researcher prepared a scale to determine the degree of use and another to find out the negative effects of the use for the sample (150) of students. The Social Survey Methodology was used to assess the data in which the revealed spss procedures were employed to account the frequencies, averages and percentages of the obtained data. , and finding revealed many result, the most important of Which Were proving the Internet addiction for the sample, in addition, the realization of the negative effects which were highly academic and health aspects, from the students themselves point of view. And then the researcher presented the most important recommendations in the following: The need for attention sensitizing programs for students about the phenomenon of addiction use of the Internet to reduce the negative effects caused by them. The need for interaction with educational institutions, departments and units of the academic and health guidance for the development of academic and health aspects of the students.

**Keywords:** Internet addiction – Prevention - Impact

### المقدمة:

يشهد حقل التعليم مواكبة للتطور في تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الحديثة وهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الإنترنت قد فتحت آفاق جديدة للطلاب والباحثين للبحث عن المعرفة بما توفره من كم هائل من المعلومات والمعارف ، ولكن على الجانب الآخر يبدو أن الآثار السلبية المختلفة التي قد تنتج لتعرض الطلاب لشبكة الإنترنت واستخدامها لفترات طويلة هو احدى المخاوف في المستقبل ، لذا بات التعرف عليها ضرورة ملحة. وبما أن الطلاب هم الشريحة الأكثر استخداماً لهذه التقنية وهم من فئة الشباب مستقبل الأمة وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم كان لابد من دراسة وأقع إستخدامهم للإنترنت ، ومعرفة آثارها المختلفة على هذه الفئة المهمة ، وتقديم بعض طرق الوقاية لنتمكن من محاصرتها

وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي إلى تقنية إيجابية وبناءة تجعل الطلاب يستفيدوا منها في أمور عديدة ومفيدة لخدمة العلم والمعرفة.

مشكلة البحث:

بالنظر للتوسع في شبكة المعلومات وسهولة الوصول إليها ، قد لاحظ الباحث الاهتمام الشديد لشريحة الطلاب واستخدامهم المتزايد للإنترنت وخاصة عبر الهواتف الذكية التي أصبحت متوفرة وسهلة الأستعمال ، وتبرز مشكلة هذا البحث في الخوف من الوقوع في إدمان الإستخدام وما يترتب عليه من آثار سلبية على المستخدمين، مما دعانا للقيام بهذا البحث لإلقاء الضوء على وأقع إستخدام الإنترنت وآثارها السلبية على مختلف الجوانب لدى فئة الطلاب.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في النقاط الآتية:

1. تناول وأقع إستخدام الإنترنت لفئة مهمة في المجتمع وهم الطلاب.
2. معرفة الآثار السلبية الناتجة عن إستخدام الإنترنت .
3. قد يساعد المتخصصون في مجالات متعددة على تقديم المساعدة الممكنة للتخفيف من الآثار السلبية لهذه الظاهرة والتوجيه نحو الاستخدام الإيجابي لها.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على وأقع إستخدام الإنترنت وآثاره السلبية على الطلاب.
2. معرفة أهم الطرق والارشادات الواجب اتباعها للوقاية والحد من آثار إستخدام الإنترنت السلبية على الطلاب.

أسئلة البحث:

1. ما واقع درجة إستخدام الطلاب للإنترنت؟
2. ما هي آثار إستخدام الإنترنت السلبية على الطلاب ؟
3. ما هي طرق ووسائل الوقاية من أضرار الإنترنت على الطلاب؟

منهج البحث :

اعتمد الباحث منهج المسح الاجتماعي لكونه الأفضل لتحقيق أهداف هذا البحث ، كدراسة وصفية " حيث يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف يغلب عليه صفة عدم التحديد ، ودراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو الموقف مع محاولة تفسير الحقائق تفسيراً كافياً"<sup>(6)</sup>.

أدوات البحث :

استخدام الباحث أدوات من إعداده تمثلت في مقياسين الأول خاص بدرجة إستخدام الإنترنت. من خلال طرح سؤالين على أفراد العينة هما يتعلقان بالزمن الذي يقضونه في الإنترنت وعدد الأيام التي يدخلون فيها الإنترنت حيث إعتبر الباحث في مقياسه إن إستخدام الإنترنت لخمس ساعات وأكثر من ذلك (5.6.7.8) ساعات في اليوم

يعتبر إدمان في الإستخدام وإن الإستخدام خمسة أيام وأكثر من ذلك ، و(5.6.7) أيام في الأسبوع يعتبر إدمان في الإستخدام.  
وهو كما بينه الشكل رقم(1).

الزمن	الأيام	درجة الإدمان
أقل من ساعة	1-2 يوم	ضعيفة
2-4 ساعات	3-4 أيام	متوسطة
5 ساعات فأكثر	5 أيام فأكثر	عالية

والثاني متعلق باثار إستخدام الإنترنت وذلك بسؤال أفراد العينة مباشرةً عن درجة وقوعهم فيها وأثرها على الجوانب (الأكاديمية، الصحية ، الإجتماعية، النفسية، الاقتصادية ) . ثم قائمة بأهم الارشادات للحد من أضرار إستخدام الإنترنت.  
مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب وطالبات جامعة بحري بكلياتها المختلفة العلمية والأدبية. ، أما عينة البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية. ، وكان حجمها (150) من طلاب وطالبات جامعة بحري بنسبة خمسة عشر طالب وطالبة من كل كلية من عدد عشرة كليات بالجامعة.

ويوضح الشكل رقم (2) وصفاً للعينة حسب المتغيرات التالية:

المتغير	عدد أفراد العينة		المجموع
النوع	60 طالباً	90 طالبةً	150
الكليات العلمية التطبيقية	75		
الكليات الأدبية النظرية	75		

الأساليب الاحصائية:

استخدم الباحث التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لقياس درجة إستخدامهم للإنترنت لمعرفة الواقع بإعتبار عاملي الزمن واليوم ، والتكرارات و المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لقياس درجة وقوعهم في آثار الإنترنت السلبية.

تمهيد:

ازداد الاهتمام بدراسة الإنترنت كتقنية إنتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وخاصةً فئة الطلاب وربما يرجع ذلك إلى أهمية التقنية وما يصاحب إستخدامها من الآثار المتعددة التي تظهر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشبكة الإيجابية منها أو السلبية ، فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من

الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطاتهم وواجباتهم ، مما يؤثر ذلك علي جوانب حياتهم الأخرى ، فضلاً على ان كثرة الاستخدام تؤدي الى الوقوع في مشاكل متعددة.

وفي دراسة ليونغ عام 1998 بعنوان "إدمان الإنترنت " ، استخدمت فيها أسئلة مفتوحة عن الساعات التي يقضونها على الإنترنت ، والمشاكل التي سببها. وأسفرت نتائجها أن إدمان الإنترنت سلوكي ، وظهرت مشكلات مختلفة للمستخدمين<sup>(4)</sup> .

#### نشأة الإنترنت :

يذكر العبد العالي<sup>(5)</sup> أن نشأت الإنترنت كانت في 1969 بالولايات المتحدة الأمريكية من داخل وزارة الدفاع الأمريكية ، وذلك لتمكين العسكريين من متابعة عملهم ، وتطوير خدماتهم ونشاطاتهم العسكرية ، وتحسب نشوب الحرب النووية ، ولا سيما عند ظهور التهديدات النووية ، والحرب الباردة بين أمريكا والاتحاد السوفيتي.

وبعد النشأة أخذت شبكة الإنترنت بالنمو والتطور، ففي عام 1972 وجد أربعون موقعاً للحاسبات الآلية لنقل الملفات والبريد الإلكتروني ، وفي عام 1986 تم الربط بين جميع الشبكات والذي كان الأصل في إنبعاث الشبكة ونموها وتطورها.

وبعدها أنشأت مؤسسة العلم القومية الأمريكية شبكتها ليستفيد منها الباحثون في نشر التخصصات العلمية ، وبدأ الاهتمام يتزايد بشبكة الإنترنت ليتجاوز الاهتمام العسكري إلى اهتمام كل المجالات الأخرى ومن بينها مجال التعليم ، ويذكر الخادمي<sup>(1)</sup> أن الثورة الحقيقية للإنترنت بدأت في 1993 بظهور الشبكة العنكبوتية التي أتاحت للمستخدم مشاهدة الصور والرسومات والأشكال والأصوات والأفلام المتحركة وقراءة النصوص وإجراء الإتصال المسموع والمرئي بظهور الكثير من الوسائط الحديثة.

#### مفهوم الإنترنت :

عرفها الشهران<sup>(3)</sup> بأنها عبارة عن " مجموعة من الشبكات العالمية المتصلة بملايين الأجهزة حول العالم ، والتي تنقل المعلومات الهائلة بسرعة فائقة بين للأفراد المتصلين مع بعض في دول العالم المختلفة " . ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: شبكة عملاقة من أجهزة الحاسوب المنتشرة في جميع أنحاء العالم ، يتواصل عبرها الملايين من البشر بهدف تناول المعلومات بشتى أنواعها.

#### مفهوم إدمان الإنترنت :

هو " فرط استخدام الإنترنت بزيادة عدد ساعات وأيام الإستخدام دون الإنتباه لاي شي آخر " وهو تعريف إقتبسه الباحث بشكل موجز بعد الإطلاع على عدد من التعريفات. تناول حسان المالح في مقولة<sup>(13)</sup> الإدمان على الإنترنت بمعنى قضاء أوقات طويلة مع الشبكة وإهمال القيام بالمسؤوليات التي يجب القيام بها.

#### أسباب إدمان الإنترنت :

ويحدد يونغ<sup>(9)</sup> أسباب فرط إستخدام الإنترنت في التالي: " الملل والفراغ ، الراحة ، المغريات ، الهروب ، الوحدة ، السرية القلق والكآبة والمشاكل الاقتصادية " . و إن أكثر الناس قابلية لإدمان الإنترنت : " هم الأشخاص الذين لديهم

مشكلات عاطفية ونفسية والأشخاص الانطوائيين والذين لديهم قدرة على التفكير المجرد و حالات الاكتئاب و القلق وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة<sup>(9)</sup>. وأورد حسان المالح في موقعة<sup>(13)</sup> تفسيرات لظاهرة إدمان الإنترنت .. منها المتعة الشخصية التي تقدمها هذه التقنية فهي تقنية جذابة تتطلب الوقت وتأخذ المستخدم لها في قضاء فترة زمنية طويلة دون أن يشعر بالكل والملل.. ويمكن للفرد أن يشعر بتحقيقه لنفسه من خلالها. كما أن الهروب من مشكلات عملية وإجتماعية يعتبر عاملاً هاماً للدخول في عالم الإنترنت فالإنسان مجبول على الهروب من الألم إلى المتعة واللذة بأشكالها المتنوعة. مما يطرح ضرورة حل المشكلات ومواجهتها بدل الهروب منها. كما أن المقصر ربما يهرب إلى الإنترنت تغطية لإهماله في واجباته المتنوعة بحجة أنه يقوم بعمل آخر مفيد. ومن العوامل العامة أيضا البحث عن تحقيق الشخصية وإثباتها.. وتوفر الإنترنت مجالاً مناسباً من حيث إبداء الرأي والحوار إضافة للتحكم بالتقنيات والبراعة فيها بسهولة نسبية مما يشد المستخدم ويشعره بقيمته وأهميته.

أعراض إدمان الإنترنت :

1. زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
2. زيادة عدد أيام استخدام الإنترنت وتجاوزها الحد الطبيعي لذلك.
3. التوتر والقلق عندما ينقطع الاتصال بالشبكة قد تصل إلى الاكتئاب.
4. إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
5. استمرار استعمال الإنترنت مع وجود بعض المشكلات الظاهرة.
6. الجلوس في الإنترنت لساعات متأخرة من الليل خصماً على زمن النوم.
7. آلم الظهر والعينين والرسغين ، وربما صداع بالرأس وغيرها.
8. الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل (المسنجر)<sup>(11)</sup>.

آثار الإنترنت الأيجابية:

وقبل الحديث عن الجوانب السلبية للإنترنت لابد أولاً من أن نقدم الجوانب الإيجابية ، حيث أن للإنترنت آثار استخدام إيجابية على الطلاب والعملية التعليمية ككل ، ويظهر ذلك جلياً بعد الاطلاع على ما جاد به الأدب التربوي والبحوث والدراسات السابقة حيث وجد أنها ، تتمثل في الخدمات التي تقدمها لهم أو لغيرهم ويتفق في ذلك كل من : ( الرويلي)<sup>(2)</sup> ، ( الفار)<sup>(7)</sup> ، ( الموسى)<sup>(8)</sup> . أن الخدمات التي تقدمها الإنترنت ويمكن توظيفها في المجال التعليمي لا تخرج عن المجالات التالية:

1. البريد الإلكتروني (E-mail)
2. نقل الملفات (File Transfer Protocol (FTP)
3. مجموعات الأخبار (Newsgroups)
4. برامج المحادثة (Internet Relay Chat)
5. مؤتمرات الفيديو (Video Conferencing)
6. محركات البحث (Search Engines)

ويمكن تفصيلها في الأتي.

1. استخدام البريد الإلكتروني لإرسال رسائل وملفات لشخص أو لعدة أشخاص خلال ثواني حول العالم واستلام الرد خلال ثواني.
  2. عرض معلومات عن الأشخاص أو المؤسسات من أجل أهداف تعليمية أو أهداف أخرى بحيث يمكن مشاهدتها حول العالم (وهذا ما يسمى بإنشاء صفحات الويب على موقع خاص أو عام) والاتصال مع القائمين والتواصل معهم.
  3. تكوين موقع مثل اللوحة الإعلامية Bulletin Board بحيث يحتوي على مواضيع للنقاش ويستطيع أي شخص وضع رده الخاص على أي موضوع من المواضيع المطروحة أو إضافة موضوع جديد لمناقشته .
  4. إنشاء موقع للمحادثة الآنية instant Chat بحيث يتناقش عدة أفراد في موضوع محدد.
  5. الحصول على معلومات مطلوبة للأبحاث فمثلا مجلة بايت للحاسوب واسعة الانتشار في العالم تتيح لك فرصة الوصول مجاناً إلى جميع المقالات التي كتبت من عام 1993 وحتى هذه اللحظة [www.byte.com](http://www.byte.com)
  6. إمكانية البحث عبر الإنترنت عن برامج أو مواد تعليمية كاملة .
  7. الحصول على شهادة دراسية عالية مثل البكالوريوس أو الماجستير عبر الإنترنت
  8. الاشتراك مجاناً بمجلات الكترونية عبر البريد الإلكتروني Mailing list لكافة مجالات الحياة الأكاديمية والغير أكاديمية وفي الجانب الآخر سهولة إيصال معلومات معينة إلى عدد من المشتركين. مثلا يمكن الاشتراك بسهولة بمجلة مايكروسوفت الالكترونية والحصول على معلومات قيمة عن آخر المستجدات في البرامج الاساسية للحاسوب.
  9. توسيع أفق الطالب وتكوين الروح العالمية عنده عن طريق تشجيعه للدخول في منافسات أكاديمية وذهنية مع طلاب من دول أخرى مثل المسابقة بين الطلاب في العالم من سن 12-18 <http://io.advanced.org/thinkquest> والتي ترعاها مؤسسة أمريكية.
  10. تسهيل امكانيات التعاون بين الافراد والمؤسسات فمثلا يمكن تشكيل مجموعات mailing list او News List بين الطلاب.
- بالإضافة الى ما يقدمه من مواقع ساعدة كثير في الجوانب الإجتماعية والنفسية وهي مثل مواقع التواصل الإجتماعي " الفيس بوك ، الواتساب ، تيوتر، الفاير، الماسنجر والاسكايب وغيرها" لإثراء الاتصال والتبادل السمعي والمرئي والنصي.
- ويؤكد الباحث إن توظيف الطلاب استخدام هذه الخدمات بفعالية فإن ذلك ينعكس إيجاباً عليهم في مختلف الجوانب سوى الأكاديمية ، الأتتماعية ، النفسية والصحية وغيرها ، فضلاً عن الكم الهائل من المعلومات والمعرفة التي يزودهم بها في كل حين باستمرار.
- آثار الإنترنت السلبية:
- قد بين العلماء بأن هناك عدة جوانب يمكن أن يؤثر عليها فرط استخدام الإنترنت على الطلاب وهي كما تم بيانها كآتي:
- أ. الآثار الأكاديمية:

1. الاقتصار على الإنترنت في الحصول على المعلومة ، هذا يؤدي الى ضحائط المعلومات وإلى حرمان الطلبة من الطرق التعليمية التقليدية (الكتاب والمعلم) ، والتي من آثارها الإيجابية الحوار المباشر والحسي بين المعلم والطالب والطالب والكتاب والتجاوب الوجداني والعقلي الذي يحصل نتيجة ذلك .

2. ضعف التحصيل الأكاديمي للطلاب نتيجة الإدمان في الإستخدام.

3. ضعف اللغة السائدة في الإنترنت لدى الطلاب وهي اللغة الإنجليزية.

ب. الآثار الصحية:

1. الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.

2. أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.

3. أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها .

4. أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.

5. أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة. (العباي)<sup>(4)</sup>.

ج. الآثار النفسية:

1. الدخول في عالم وهمي مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.

2. تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع.

د. الآثار الاجتماعية:

1. انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.

2. الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.

3. خسارة الأصدقاء.

4. ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.

5. التفكك والتصدع الأسري. (المحسن)<sup>(10)</sup>.

اما حسان دوغلو فقد اشار في موقعه<sup>(12)</sup> بأنه قد تنوعت آثار شبكة الإنترنت السلبية على الشباب إلى آثار متعددة ويزكرونها النفسية والاجتماعية على النحو التالي :

الأضرار النفسية :

يتأثر الإنسان بمحيطه وبيئته ومن أهم الآثار النفسية التي نتجت عن الإنترنت ظاهرتان:

أ. إدمان الإنترنت :

أفرز الاستخدام المكثف للإنترنت ظاهرة أصبحت توصف بأنها ظاهرة مرضية وهي إدمان الإنترنت أو ( Internet Addiction) الذي يُعرف بأنه : ( حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية ). وهي نوع من الإدمان النفسي التي وصفت بأنها قريبة في طبيعتها من إدمان المخدرات والكحول حيث يترتب على

إدمان الإنترنت ظواهر قريبة من إدمان المخدرات ومنها التحمل: بزيادة الجرعة للإشباع ، وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يزيد من ساعات الإستخدام باطراد لإشباع رغبته المتزايدة إلى الإنترنت.والإنسحاب: حيث يعاني المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي الحركي والقلق ، وتركز تفكيره على الإنترنت بشكل قهري ، وأحلام وتخييلات مرتبطة بالإنترنت .

وينتج عن إدمان الإنترنت سلبيات كثيرة بالنسبة للمدمن نفسه مثل السهر والأرق وألام الرقبة والظهر والتهاب العين وبالنسبة لأسرته لما تسببه من مشكلات زوجية وعدم الاهتمام بالأبناء ومشكلات في عمله نتيجة لتأخره في أعماله ومشكلات إجتماعية لإهمال المصاب به لأهله وأقاربه. وقد تنبه الباحثون في الغرب لهذه الظاهرة فأنشئت مراكز خاصة لبحثها وعلاج المصابين بها .

ب. زُهاب الإنترنت:

وهي حالة عكس الحالة الإدمان حيث يسيطر على صاحبها القلق من استخدام الإنترنت نظراً لما يخشاه من أضرارها ويتطور هذا القلق ليصبح في صورة زُهاب يمنع من الاقتراب من الشبكة واستخدامها الاستخدام الصحيح مما يترتب عليه تأخر المصاب بهذا الزُهاب في دراسته وفي عمله إذا كانت دراسته وعمله مما يتطلب استخدام الإنترنت.

أضرار اجتماعية:

حملت الإنترنت مخاطر اجتماعية جدية ومن هذه المخاطر:

أ. فقدان التفاعل الاجتماعي.

ب. التأثير على القيم الاجتماعية.

ج. الإساءة إلى الأشخاص.

د. تكوين علاقات بين الجنسين عن طريق الإنترنت.

هـ. خلق صداقات جديدة للشباب.

ويمكن إجمال مضار الإنترنت في الآتي:

1. إضاعة الأوقات والتعرف على صحبة السوء .

2. زعزعة العقائد والتشكيك فيها.

3. نشر الفساد والإلحاد.

4. تدمير الأخلاق ونشر الرذائل .

5. التعرف على أساليب الإرهاب والتخريب.

6. إشاعة الخمول والكسل

7. إضاعة مستوى التعليم



8. الإصابة بالأمراض النفسية

9. التجسس على الأسرار الشخصية .

#### واقع استخدام الإنترنت :

وللاجابة على هذا السؤال: "ما واقع استخدام الطلاب للإنترنت؟" وذلك لقياس درجة الاستخدام والتحقق ما إذا وقع المستخدمون في نطاق إدمان استخدام الإنترنت عند فئة الطلاب من سن الشباب . ، ولإثبات ذلك أو عكسه أعد الباحث مقياس لمعرفة درجة إدمان استخدام الإنترنت شكل رقم (1)،. وتمت المعالجة الإحصائية لإجابات المفحوصين كما هي في الجدول رقم (1) الذي يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لقياس درجة استخدامهم للإنترنت بإعتبار عامل الزمن.

جدول رقم(1): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات أفراد العينة لقياس درجة استخدامهم للإنترنت بإعتبار عامل الزمن

الزمن الذي يقضونه في الإنترنت	زمن استخدام أفراد العينة للإنترنت	
	مجموع التكرارات	النسب %
أقل من ساعة	63	22.6
2-4 ساعات	90	32.2
5 ساعات فأكثر	126	45.2

ويتضح من جدول رقم (1) إن استجابات افراد العينة لواقع استخدامهم للإنترنت بإعتبار عامل الزمن لبيان الزمن الذي يقضونه في الإنترنت خلال اليوم جاءت بنسبة مئوية عالية (45.2%) وذلك يبين بأن أغلب الطلاب يستخدمون الإنترنت لأكثر من خمسة ساعات في اليوم مما دلل ذلك وقوعهم في درجة إدمان الاستخدام ، وذلك حسب مقياس الإدمان الذي وضعه الباحث وإن هذا الإدمان أدى الى ظهور كثير من الآثار السالبة خاصة في الجوانب الأكاديمي والصحي لدى الطلاب.

جدول رقم(2): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات العينة لقياس درجة استخدامهم للإنترنت بإعتبار عامل اليوم

عدد الأيام التي يقضونها في الإنترنت	أيام استخدام أفراد العينة للإنترنت	
	مجموع التكرارات	النسب %
1-2 يوم	33	10.5
3-4 أيام	144	46.2
5 أيام فأكثر	135	43.3

ويتضح من جدول (2) إن استجابات افراد العينة لواقع استخدامهم للإنترنت بإعتبار عامل اليوم لبيان عدد الأيام التي يقضونها في الإنترنت خلال الأسبوع حيث جاءت بنسبة مئوية عالية (43.3%) وذلك يبين بأن أغلب الطلاب يستخدمون الإنترنت لأكثر من خمسة أيام في الأسبوع مما دلل ذلك وقوعهم كذلك في درجة إدمان الاستخدام ،

وذلك حسب مقياس الإدمان الذي أدى الى وقوع كثير من الطلاب في آثاره السلبية خاصة في الجوانب الأكاديمي والصحي.

ما هي آثار استخدام الإنترنت السلبية على الطلاب؟

ولقد عمد الباحث للإجابة على هذا السؤال الى عمل إجرائي وذلك بتحليل استجابات أفراد العينة بعد سؤالهم سؤال مباشر عن درجة وقوعهم بالآثار والأضرار سابقة الذكر عند استخدامهم للإنترنت وتمت المعالجة الإحصائية لإجاباتهم كما وضحتها.

جدول رقم (3) يوضح التكرارات و المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لقياس درجة وقوعهم في آثار الإنترنت السلبية

درجة وقوعهم في آثار الإنترنت السلبية									
المتوسطات الحسابية			النسب المئوية %	مجموع تكرارات تمت بدرجة ضعيفة	النسب المئوية %	مجموع تكرارات تمت بدرجة متوسطة	النسب المئوية %	مجموع تكرارات تمت بدرجة عالية	رقم المحور
0.17	0.47	0.36	47.1	189	17.2	69	35.7	143	الآثار الاقتصادية
0.09	0.35	0.56	9.8	20	34.6	71	55.6	114	الآثار الأكاديمية
0.21	0.49	0.3	20.7	31	49.3	74	30.0	45	الآثار الإجتماعية
0.21	0.46	0.33	20.8	62	46.5	138	32.7	97	الآثار النفسية
0.1	0.36	0.54	10.0	12	35.8	43	54.2	65	الآثار الصحية

ويتضح من جدول (3) إن استجابات افراد العينة لمحاور الآثار السلبية لفرط استخدام الإنترنت لقد وقع الطلاب فيها بدرجة عالية في جانبي (الآثار الأكاديمية ، الآثار الصحية) حيث تراوحت نسبها المئوية ما بين (54.2: 55.6) ، حيث كان متوسطهما الحسابي يساوي (0.56) ، (0.54)، وجاءت الآثار الإجتماعية و النفسية بدرجة متوسطة وبنسب مئوية ما بين (46.5: 49.3) وادنى نسبة تحقق (47.1) جاءت في محور الآثار الاقتصادية ويفسر ذلك كله أن مجتمع الطلاب قد تأثرت جوانبه الأكاديمية كثيراً نتيجة فرط استخدامهم الإنترنت في امور هامشية كالدرشة وغيرها بعيداً عن تبادل المعرفة والعلوم المختلفة مما أدى ذلك الى ضعف تحصيلهم الأكاديمي وضحالت معلومتهم ، وكما أن قضائهم فترات طويلة بالإنترنت أوقعهم في مشاكل صحية والتي لها ارتباط بالضعف الأكاديمي بكل

الجوانب الأخرى ، أما الجوانب الإجتماعية فقد إنتعشت نوعاً وذلك بسبب ظهور الكثير من وسائل وتقنيات التواصل الإجتماعي والتي من جانب آخر أوقعت هؤلاء الطلاب في آثار نفسية في أنهم يعيشون عبرها في عالم افتراضي وخيالي بعيداً عن الحقيقة المباشرة وكل ذلك إستدعى ضرورة إنتباه المسؤولين في كل من المنزل ومؤسسات التعليم المختلفة والمساجد ووسائل الاعلام المختلفة ولهذا الامر ، وتقديم برامج التوعية والارشادات الواجب إتباعها للتقليل من الوقوع في الآثار السلبية.

إرشادات وحلول للتخفيف من الآثار السلبية:

السؤال الثالث للبحث ونصه: "ما هي طرق ووسائل الوقاية من أضرار الإنترنت على الطلاب؟" فقد قدمها لنا (يونغ)<sup>(9)</sup> في كتابه إدمان الإنترنت ووضعها الباحث في قائمة وقدمها الى خمسة من المتخصصين في المجال لتحكيمها والحكم على

مدى الإفادة منها كقائمة إرشادات للوقاية من أضرار الإنترنت وخلصت القائمة الى أهم الارشادات الآتية:

1. الالتزام بكتاب الله وسنة رسوله وقراءة القرآن.
2. تحديد وقت الاستخدام واستخدام أساليب إدارة الوقت.
3. إيجاد نشاطاً بديلاً مفيدة ومراقبة النفس.
4. صرف طاقة أكبر في التواصل المباشر مع الأشخاص أكثر من الموجودين على الشبكة.
5. التخلص من أكثر عادات الإنترنت المدمره كالبرنامج الذي يدمن عليه الفرد.
6. تعليم وتوعية الآخرين عن الإدمان على الإنترنت .
7. قراءة الكتب الحقيقية المفيدة.
8. مجالسة العلماء وحضور حلقات الذكر.

### النتائج:

وبناءً على الإجابة عن تساؤلات البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. تقضي فئة الطلاب أكثر الأوقات في استخدام شبكة الإنترنت ، ولكن ليس في تبادل المعلومات والإستزادة بالمعرفة بل في الدردشة والتسلية والترفيه.
2. تم إثبات إدمان استخدام الإنترنت لفئة الطلاب بنسبة %45.2 بإعتبار عامل الزمن الذي يقضونه و%43.3 بإعتبار عامل الأيام التي يدخلون فيها الإنترنت.
3. هنالك آثار سلبية عند استخدام الإنترنت بصورة عامة في التعليم.
4. دلت أدبيات البحث على وجود الكثير من الفوائد والآثار الإيجابية للإنترنت على الطلاب تمثلت في الخدمات التي تقدمها لهم.
5. أكد البحث وقوع الطلاب في الآثار السلبية لفرط استخدام الإنترنت والتي كانت بنسب عالية جداً على الجوانب الأكاديمية والصحية بلغت (55.6: 54.2) %.
6. قدم الحلول والإرشادات للحد من الوقوع في الآثار السالبة لفرط استخدام الإنترنت

### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث قدم الباحث بعض التوصيات التالية:

1. ضرورة الاهتمام بتوعية الطلاب وتقديم الإرشادات اللازمة لهم تجاه ظاهرة إدمان استخدام الإنترنت للحد من الآثار السالبة الناتجة عنها.
2. ضرورة تفاعل المؤسسات التعليمية مع وحدات الإرشاد الأكاديمي والصحي لتنمية الجوانب الأكاديمية والصحية لدى الطلاب.
3. تفعيل دور الرقابة الذاتية للطلاب أنفسهم ، ورقابة أولياء الأمور والمؤسسات التعليمية للطلاب عند استخدامهم شبكة الإنترنت .
4. إعطاء الطلاب دورات تدريبية في كيفية استخدام الإنترنت والإستفادة من خدماته.

### المقترحات:

نظراً لإهمية الموضوع يقترح الباحث القيام بالبحوث التالية:

1. دراسة عن الإنترنت وغزوه الفكري والعقدي على طلاب الجامعات.
2. إجراء بحث حول وسائل الوقاية من أضرار الإنترنت على الشباب.
3. إجراء بحث عن كيفية توظيف الطلاب للإنترنت في خدمة العملية التعليمية.

### الخلاصة:

انتشرت مع التقدم العلمي والتكنولوجي في تقنيات الإتصالات والمعلومات الحديثة ظواهر عديدة في المجتمع لم تكن معروفة سابقاً ومنها ظاهرة استخدام الإنترنت التي تناولها البحث للتحقق من وجود آثار سلبية لها على الجوانب الأكاديمية والاجتماعية و الصحية والنفسية والإقتصادية للطلاب ، وذلك بعد الاطلاع على ما جاد به الأدب التربوي والدراسات السابقة التي تخص موضوع استخدام وادمان الإنترنت لدى الطلاب. ولا بد من التأكيد أن التعامل مع أية تقنية يتطلب عدداً من الأمور والضوابط. وهناك سوء الإستعمال لأية تقنية كما أن هناك حسن الإستعمال. ولا بد من تعلم أساسيات تقنيات الكمبيوتر والإنترنت بما يخدم تطوير المهارات العامة والفردية وبما يتناسب مع طبيعة العصر وتطوره. ومن المتوقع ازدياد المتعاملين مع شبكة الإنترنت في مجتمعاتنا ولا بد من تشجيع الإستعمال الحسن وتطويره والتأكيد عليه من خلال شرح فوائد الإنترنت ومجالاتها وأفاقها وبشكل عملي للجميع. بدل التركيز على الآثار و الجوانب السلبية له.

### المراجع :

1. الخادمي ، نور الدين مختار ، الإنترنت ومقاصد الشريعة وقواعدها ، مكتبة الرشد ، الرياض ، السعودية ، ط1، 2006. ص24.
2. الرويلي ، زايد فاضل: " استخدام شبكة الإنترنت في مراكز مصادر التعليم والتعليم لدعم التدريس من وجهة نظر معلمي وطلاب المرحلة الثانوية الحكومية بمدينة الرياض" ، الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية ، 2003. ص20-32.
3. الشهران ، جمال عبد العزيز: الوسائل التعليمية ومستجدات تكنولوجيا التعليم ، الرياض ، مطابع الحميضي، 2001. ص134.

4. العباي، عمر موفق بشير: الإدمان والإنترنت ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان ، ط1، 2007.ص87.
5. العبد العالي ، عادل محمد : الشباب والإنترنت ، مطابع الإيمان ، الدمام ، السعودية ، الطبعة الأولى ، 1421هـ ص 87
6. العساف ، صالح حمد : المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض ، العبيكان. ، 1986.ص186.
7. الفار، إبراهيم عبد الوكيل: فاعلية استخدام الإنترنت في تحصيل طلاب الجامعة للإحصاء الوصفي وبقاء أثر التعلم وعلاقة ذلك بالجنس ، جامعة الزقازيق ، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات ، مجلة كلية التربية بينها ، المجلد (5) ، 2002.ص163-178.
8. موسى ، عبد الله عبد العزيز: استخدام خدمات الاتصال في الإنترنت في العملية التعليمية ، ورقة عمل مقدمة إلى ندوة التربية والاتصال، 2005.202.
9. يونغ، كيمبرلي: الإدمان على الإنترنت (هاني أحمد ثلجي، مترجم)، بيت الأفكار الدولية، عمان ، 1998.ص
10. المحسن، حسين: إدمان الإنترنت , 2006, <http://www.Doroob.Com>
11. موقع حسان دوغلو <http://hasko.maktoobblog.com/>
12. موقع حسان المالح <http://www.balagh.com/thaqafa/nt0628gt.htm>