

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمنى الانترنت والعاديين من طلبة المرحلة الجامعية

أ.د. أمينة إبراهيم شلبي

استاذ علم النفس المعرفى – كلية التربية النوعية – جامعة المنصورة

ملخص :

هدف البحث الحالي بصورة رئيسة إلى الكشف عن الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمنى الانترنت والعاديين من طلبة المرحلة الجامعية ، والكشف عن أكثر أنواع مواقع الانترنت إستخداماً لدى أفراد العينة وأخيراً الكشف عن مدى اختلاف مستوى مهارات الحياه باختلاف الجنس اتبع البحث المنهج الوصفي المقارن . وذلك للتحقق من فروض البحث ، تكونت عينة البحث من (276) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية (32 ذكور و 244 من الاناث) من أربعة تخصصات أكاديمية مختلفة تراوحت أعمارهم الزمنية من (20) إلى (24) سنة بمتوسط (21.90) وانحراف معياري $\pm (0.848)$ للعينة ككل .

وتمثلت أدوات البحث في مقياس إدمان الانترنت لدى طلبة المرحلة الجامعية والمتضمن ل 32 مفردة تتناول الجانب النفسى للاستخدام المفرط للانترنت ومقياس مهارات الحياه إعداد نيل ومارش وريتشارد ، (2003).2003. (Neill, Marsh, & Richards) تعريب أمانى الشيراوى ،2015،والذى يتضمن ثمانية مقاييس فرعية هي إدارة الوقت ، و الكفاءة الإجتماعية ، ودافعية الإنجاز و المرونة العقلية والقيادة وإدارة المشاعر و المبادأة والثقة بالنفس وطبقت الأدوات بعد حساب المحددات السيكومترية لهذه المقاييس.

توصل البحث إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مدمنى الانترنت و أقرانهم العاديين من أفراد العينة في مستوى مهارات الحياه المتعلقة بإدارة الوقت و الدافعية للإنجاز و الكفاءة الاجتماعية وإدارة المشاعر لصالح العاديين بينما لم توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى مهارات المرونة العقلية والمباداه والقيادة والثقة بالنفس والدرجة الكلية ، كما توصل البحث إلى أن أكثر المواقع ارتياداً من أفراد العينة هي مواقع التواصل الاجتماعى بأنواعها المختلفة مثل الفيسبوك و واتس أب وتويتر بنسبة (56.5 %) ثم المواقع العلمية (27.5%) ثم مواقع المعلومات العامة (4.3%) ثم المواقع الفنية وسير المشاهير مثل لاعبى الكرة و الفنانين (3.6%) ثم التعرف على الثقافات الأخرى (2.9%) والاي ميل (2.9%) ثم المواقع المحظورة (1.4%) وأخيراً المواقع السياسية بنسبة (0.7%) ، بينما كانت هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والاناث في مستوى مهارات الحياه المتعلقة بإدارة الوقت ودافعية الإنجاز والدرجة الكلية لصالح الاناث بينما لم توجد فروقاً دالة احصائياً في مستوى مهارات الحياه الأخرى

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمنى الانترنت والعاديين
من طلبة المرحلة الجامعية

أ.د. أمينة إبراهيم شلبي

أستاذ علم النفس المعرفى - كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة

مقدمة

لقد أصبح استخدام الانترنت وخاصة بين المراهقين والشباب من الظواهر التي يمكن للإنسان العادي أن يرصد انعكاساتها مع كل من يتعامل مع هذه الطبقة من المجتمع . فاستخدام الانترنت اصبح بديلا للتفاعل الاجتماعي ، حيث أجمعت الدراسات فى هذا المجال أن الاستخدام الفردي للانترنت من خلال الحواسيب والهواتف الذكية يؤدي إلى الرغبة والميل للوحدة والعزلة للمراهقين والشباب مما يقلل من فرص التفاعل والنمو الاجتماعي والانفعالي الصحي

فتذكر بشرى إسماعيل ،2007 أن إطلاق مصطلح الشبكة العنكبوتية على شبكة الإنترنت ، هو وصف دقيق لتأثير الإنترنت على مستخدميه. حيث أن البعض قد يقع فى خيوط وشباك لا نهاية لها قد تدفعه إلى أن يفقد إستقلاليتته ويصبح عبداً بل وأسيراً لها تتحكم فى كل أنشطة حياته وهو مانطلق عليه إدمان الانترنت .

ويعتبر إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت؛ والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، و يستدل عليها من خلال زيادة عدد الساعات لاستخدام الكمبيوتر أو الهواتف الذكية بشكل يتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الإنترنت بالرغم من وجود بعض المشكلات مثل الأرق، والسهر، وإهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية، بالإضافة إلى شعوره بالتوتر والقلق في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب والوسواس القهري والشكاوي الحسية إذا طالت فترة ابتعاده عن الإنترنت (أحمد أبو بكر ، 2005).

ويصنف معظم الأطباء النفسيون إدمان الانترنت من ضمن اضطرابات السيطرة على الانفعالات أو ما يسمى بالهوس ، وهناك من يصفة من ضمن اضطرابات الوسواس القهري (Choi,2008 & Jang: Hwang ، عصام زيدان ، 2008) .

فقد اظهرت نتائج العديد من الدراسات ان زيادة التفاعل الافتراضي على الانترنت يقلل من كمية التفاعل الحقيقي (وجها لوجه) مع الآخرين وهذا بدوره قد يؤدي إلى الاكتئاب والعزلة الاجتماعية ومن ثم يمكن وصف الانترنت بأنه هو عبارة عن تقنية عازلة ،وأن العالم الافتراضى الذى يخلقه الانترنت يُنسى المدمن عالمه الحقيقي ويجعله اسيرا له . (Jang Hwang , & Choi,2008) .

ويعد المراهقين والشباب هم أكثر الفئات استخداماً للإنترنت سواء كان هذا الاستخدام يتم بصورة سلبية أو إيجابية، ونتيجة لهذا الاستخدام المفرط للإنترنت ظهر مصطلح "إدمان الإنترنت" Internet Addiction، والذي أصبح محل للإهتمام والبحث والمناقشة من قبل الباحثين والمهتمين في هذا المجال (محمد النوبى ، 2010). كما أن هذه الطبقة من المجتمع هي أكثر طبقات المجتمع تعرضاً للضغوط الحياتية وللاضطرابات النفسية وللآثار الناجمة عن العولمة بتجلياتها المختلفة السياسية والاقتصادية والثقافية. (بشرى إسماعيل ، 2007)

ويرى كل من (Kchakraborty, Basu, Vijaya& Kumar, 2010) أن الشخص يكون مدمناً عندما يبدأ بتجاهل الأنشطة والمناسبات والمسؤوليات والدراسة ، أو عندما يشكوا المقربين من قضاءه الوقت الطويل أمام الإنترنت، وأصبح من الصعب عليه تقليل وقت متابعة الإنترنت أو تحديد وقت محدد، مع ظهور أعراض انسحابية ، ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والأعمال المهمة، وتفضيل الحديث مع الآخرين على الإنترنت بدلاً من مواجهتهم وجهاً لوجه.

وكذلك فقد أظهرت نتائج الكثير من الدراسات بعض الدراسات ان إدمان الإنترنت أدى ببعضهم إلى فقدان علاقات اجتماعية جوهرية أو إهدار فرص الترقية وتحسين الوضع الوظيفي بسبب الانشغال به، فيما يلجأ بعضهم إلى الكذب وخداع أفراد الأسرة أو الطبيب أو أي شخص آخر لإخفاء مقدار التورط والتعلق الشديد بالشبكة، بينما يلجأ بعضهم إلى استخدام الحاسوب أو الهواتف الذكية كأسلوب للهروب من المشكلات وتخفيف سوء المزاج الذي يعانيه الشخص (Bread. & Wolf, 2001).

وعلى صعيد آخر فقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات (Griffith, 2002, Young, 1996) أن ضعف المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل عند بعض المراهقين يجعلهم ينسحبون تدريجياً إلى عالم الإنترنت الافتراضي الذي يعطى لهم الفرصة باتخاذ أسماء وشخصيات خيالية ، ويجعلهم ينفصلون من عالمهم المحبط حسب اعتقادهم إلى عالم يصنعون كل ابعاده بدون تدخل او تسلط من الآخرين ويكون ملائماً لمهارتهم ورغباتهم. وأخيراً فكثيراً ما يسبب لهم المشاكل الجسدية مثل الصداع ، والام المفاصل ، والام الرقبة والالام العضلية والسمنة والإرهاق الذي يؤدي إلى ضعف المناعة ، وسوء التغذية وجفاف العينين (Dong, Jenn, Andrew & Huang, 2010).

وفى إحدى الدراسات الطولية التي قام بها كروت وآخرون (Kraut et al 1998) قاموا فيها بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها وتعليمهم على استخدام الإنترنت ، وجدوا أنه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت زيادة استخدام الإنترنت بانخفاض التواصل الأسرى وانخفاض

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة. وعلاوة على ذلك قد عايش وعانى المشاركين في هذه الدراسة من الوحدة النفسية والاكتئاب والمساندة الاجتماعية. (في بشرى اسماعيل ، 2007)

هذا وقد بينت العديد من الدراسات النفسية (Whang G., Lee, S & Chang, L, 2003: Lawrence, Peng, Jin-cheng & Jin Jing, 2009) أن أكثر الافراد تعرضا لخطر الاصابة بمرض ادمان الانترنت ، هم الافراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية ، والفشل في اقامة علاقات انسانية طبيعية مع الآخرين والذين يعانون من مخاوف غامضة ووقلة احترام الذات ، والذين يخافون من ان يكونوا عرضة للاستهزاء او السخرية من قبل الآخرين ، هؤلاء هم أكثر الناس تعرضا للاصابة بهذا المرض. حيث يقدم العالم الالكتروني لهم مجالا واسعا لتفريغ مخاوفهم وقلقهم واقامة علاقات غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوعا من اللفة المزيفة فيصبح هذا العالم الجديد الملاذ الآمن لهم من خشونة وقسوة عالم الحقيقة إلى أن يتحول عالمهم هذا الى كابوس يهدد حياتهم الاجتماعية والشخصية بالخطر.

وفي بيئتنا العربية خاصة نلمس أن الآثار السلبية لإدمان الإنترنت تفوق الآثار الإيجابية والتي يكون إدمان الإنترنت فيها بغرض البحث عن المتعة والبحث عن عالم آخر يعيش فيه الفرد بحرية أكبر ، بعيداً عن القيم والاعتبارات التي ترسمها له قيود مجتمعه. ومن المحتمل أن يكون ذلك مضية للوقت وأداة لفقدان العلاقات الاجتماعية، وإهمال الصحة العامة والعمل، والتخلي عن المسؤوليات ومتطلبات الحياة.

والواقع انه ليست المشكلة هي استخدام الإنترنت ولكن في كم من الوقت يقضيه الفرد أمام الإنترنت؟ وما مدى تعلق الشخص بالإنترنت؟ وهل وصل إلى حد عدم الاستغناء عنه أو إدمانه وترك غيره من الأنشطة والاستغناء عنها؟ وما تأثير ذلك على شخصيه الإنسان وسلوكه وصحته العامة ،

وإذا استعرضنا الأسباب التي تدفع بمستخدم الانترنت الى الوقوع في براثن الادمان على الانترنت سنجد بعضا منها يتمثل في عدم القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية ، عدم القدرة على مواجهة المشكلات ، عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة ، عدم القدرة على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل او الانطواء (Griffith, 2002) ، الشعور بالخواء النفسى والوحدة ، الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تقتقد فيها الحميمية مع الاخر ، تجنب مواجهة الاخر وجها لوجه سواء كان الاخر الأسرة أو المجتمع (فاطمة بركات ، 2009) ، المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب ، القلق ، اضطرابات النوم ، الرهاب الاجتماعي ، وغيرها من الاضطرابات والامراض النفسية والافتقاد الى الحب والبحث عنه من خلال الانترنت و

الشعور بالاعتراب النفسي (صالحة سنان ، 2003) .

وتوصلت العديد من الدراسات أن أكثر المواقع إستخداماً على الانترنت هي التواصل الاجتماعي ويعرفها ونكم وسانج و هونل ، 2012 أنها تلك المواقع التي تمكن الناس من إنشاء مجتمعات على الإنترنت، والتشارك في محتويات خاصة بهم سواء كانت هذه المحتويات متاحة للجميع في الإنترنت أو مقتصرة على أعضاء في منظمات معينة (كالشركات، الجامعات، والمجتمعات المهنية... الخ)، ويمكن أن يكون هذا المجتمع في هذه الشبكة هو عبارة عن أصدقاء في الحياة امتدت صداقتهم إلى الإنترنت، أو معارف من الإنترنت، أو واحد أو أكثر من المجموعات التي تتشارك في الاهتمامات (المدرسية، الهوايات. الأهداف، المهن، الأعراف، أو الفئة العمرية..الخ)، (Trepte & Reinecke, 2012. : Won, Kim, Sang & WonLee, 2010).

ويرى فهد الحنتوسى ،2010 أن الزيادة في مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد أمام الكمبيوتر يجعل المراهقين يقضون وقت أقل في أنشطة مهمة أخرى مثل الواجبات المدرسية . فالإفراط في إستخدام الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية ، مثل ضعف الأداء الدراسي والعزلة الاجتماعية ، ويمكن ان يعرقل تحقيق المراهق لمتطلبات النمو الاجتماعي والنفسي .وعلى هذا النحو فقد أصبح ادمان الانترنت محلا لتزايد القلق والاهتمام والبحوث والمناقشة . وخاصة إذا تعلق الأمر بمهارات الحياة التي يجب أن يكتسبها الشباب في المرحلة الجامعية حيث تتزامن المرحلة الجامعية مع مرحلة نمائية حرجة في حياة الطالب تتسم بالانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب ، فهي مرحلة تتطلب القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات ومواجهة التحديات . كما إنها مرحلة اكتساب المعلومات والمهارات الأساسية الممهدة للمستقبل المهني والنجاح في الحياة (أمانى الشيراوى 2015).

فمعرفة الطالب الجامعي لبعض المهارات الحياتية التي تساعد على التوافق مع الضغوط التي يواجهها ؛ يمثل ضرورة أساسية في حياة الطالب الجامعي؛ لما لتأثير مهارات الحياة ايجابيا على توافقه صحته النفسية وايضا النمو الشخصي والاجتماعي و النجاح الأكاديمي له ، والنجاح في الحياة وتميز نوعية حياته بصفة عامة. (Bostani, Nadr & Nasab, 2014; Fallachai, 2012; Savoji & Ganji, 2013) فقد بينت دراسة تجريبية طبقت على 40 طالب جامعي الأثر الإيجابي الدال لمهارات الحياة على الصحة النفسية للطلاب الجامعي ، وارتفاع تقدير الذات لديه (Gharamaleki & Rajabi, 2010). وقد توافقت هذه النتيجة مع دراسة أخرى (Savoji & Ganji, 2013) طبقت على عينة من 60 طالب وطالبة وتوصلت إلى أن مهارات الحياة (الوعي بالذات، اتخاذ القرار ، حل المشكلات، التفكير

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

الإبداعي، التفكير النقدي، العلاقات الشخصية، ضبط المشاعر، التعاطف، إدارة الضغوط، إدارة الخلاف) تؤثر إيجابياً في ارتفاع شعور الطالب بمستوى جيد من الصحة النفسية وارتفاع التكيف الاجتماعي لديه تبعاً لمستوى إلمامه وتطبيقه لمهارات الحياة كما توصلت الدراسة إلى وجود فروقاً ذات دلالة احصائية في مهارات الحياة لصالح الاناث

وتفترض الباحثة أن ظاهرة إدمان الشباب للانترنت وما يترتب عليها من أثار سلبية علي النمو الانفعالي والاجتماعي بل وعلي مجمل سمات الشخصية ، يمكن أن تلقى بظلالها على إكتساب الفرد لمهارات الحياة حيث يقق هذا الافتراض مع نتائج العديد من الدراسات التي تناولت علاقة إدمان الانترنت بالإضطرابات النفسية المتعلقة بجوانب النمو الانفعالي و الاجتماعي (عصام زيدان ، 2008 ، Whang, Lee & Chang, 2003 : Lawrence, Peng, Jin-cheng & Jin Jing, 2009)

وهو مادفع بالباحثة لمحاولة الكشف عن الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين من طلبة المرحلة الجامعية ،والكشف عن أكثر انواع مواقع الانترنت إستخداماً لدى أفراد العينة وأخيراً الكشف عن مدى اختلاف مستوى مهارات الحياة باختلاف الجنس من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية

1. هل يختلف مستوى مهارات الحياه لدى مدمني الانترنت وأقرانهم العاديين من أفراد العينة ؟
 2. ما أكثر مواقع الانترنت إستخداماً لدى أفراد العينة ؟
 3. هل يختلف مستوى مهارات الحياه باختلاف النوع (ذكر/ أنثى) لدى أفراد العينة ؟
- مصطلحات الدراسة

كلمة إنترنت Internet هي اختصار للكلمة الإنجليزية International Network، ومعناها شبكة المعلومات العالمية،

إدمان الإنترنت Internet addiction

يُعرف إدمان الإنترنت بأنه مدى استغراق مستخدم الإنترنت وتعلقه الدافعي بشبكة الإنترنت، من حيث الاتجاهات نحو الاستخدام، وتحمل المترببات. والذي يمكن تحديده كماً بأكثر من 38 ساعة أسبوعياً، (Young, 1998)

ويعرف الشخص المدمن للإنترنت بأنه الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الإنترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت. (هبة ربيع ، 2003)

لذا يمكن تعريف إدمان الإنترنت بأنه: استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الإنترنت، بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجساً له أينما كان، لا يستطيع

الاستغناء عنه . وتصل ساعات استخدامه للانترنت دون ضرورة أو وظيفة لذلك أكثر من 38 ساعة أسبوعياً .

مهارات الحياة Life Skills

يتبنى البحث الحالي تعريف أداة البحث لمهارات الحياة والتي تعرف على أنها : مجموعة المهارات التي تعكس امكانية وفاعلية الفرد للتكيف والنمو والتعايش في الحياة ، وكفاءتها في تحقيق أهدافه وطموحاته. (Neill, Marsh, & Richards 2003)

أما التعريف الإجرائي لمهارات الحياة فيشير إلى مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة البحث في مؤشرات مهارات الحياة المحددة بالمقياس المستخدم في الدراسة. ويرى كل من (Neill, Marsh, & Richards, 2003) أن أبعاد مهارات الحياة والمستخدم في هذا البحث هي ثمانية مهارات كالتالي: (إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، القيادة، إدارة المشاعر، المبادرة، الثقة بالنفس، المرونة العقلية، دافعية الانجاز).

- إدارة الوقت (TM) Time Management :الدرجة التي يتمكن فيها الفرد من الاستخدام الأمثل للوقت.
- الكفاءة الاجتماعية (SO) Social Competence :الدرجة التي يثق فيها الفرد بنفسه وبقدراته عند تفاعله مع الآخرين ويتواصل بفاعلية معهم.
- القيادة (TL) Task Leadership :الدرجة التي يدرك فيها الفرد قدرته على قيادة الآخرين بفاعلية عندما يتطلب الوضع انجاز المهمة او نتاج.
- ضبط المشاعر (EC) Emotional Control :الدرجة التي يستطيع فيها الفرد على المحافظة على ثبات مشاعره والتحكم فيها عند مواجهته لمواقف ضاغطة.
- المبادرة الفعالة (AI) Active Initiative :الدرجة التي يبديء فيها الفرد بالتصرف في المواقف الجديدة
- الثقة بالنفس (SC) Self Confidence :الدرجة التي يرى فيها الفرد قدرته على تحقيق النجاح في الأهداف التي يسعى إليها.و إمكانيته في التكيف مع الظروف المتغيرة.
- المرونة العقلية (IF) Intellectual Flexibility : :الدرجة التي يرى الفرد فيها نفسه القدرة على اضافة تفكيره وتكييف معلومات جديدة بطرق مختلفة و برؤى مختلفة.
- فعية الانجاز (AM) Achievement Motivation : :الدرجة التي يكون فيها الفرد مدفوعا لتحقيق د التميز ويضع الجهد المطلوب لتحقيقه (Neill, Marsh, & Richards, 2003) (أمانى الشيراوي

الإطار النظري والدراسات السابقة

ان ظهور شبكة الإنترنت كوسيلة اتصال حديثة وانتشارها الواسع والسريع نتج عنه العديد من الآثار الإيجابية والسلبية، فمن الآثار الإيجابية لإدمان الإنترنت أن الإنترنت يؤدي إلى تنمية مهارات التفكير والتعلم الذاتي لدى الطلبة، لأنه يراعى الفروق الفردية بينهم. ويؤدي الإنترنت إلى تنمية القدرات والميول والاتجاهات لدى الطلبة مما يجعلهم أكثر قدرة على التخطيط، وحل المشكلات، وتحمل مسئولية أنفسهم. ويؤثر الإنترنت بشكل إيجابي على تعليم الطلبة من خلال زيادة التواصل مع المعلمين والزملاء، وكذلك إتاحة الفرصة للوصول السريع إلى البحوث والمواد المكتبية، كما يؤدي استخدام الإنترنت إلى تحسين ساعات وعادات الدراسة. كما أن استخدام الإنترنت يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الرفاهية النفسية (جودة الحياة). والمشاركة في غرف الدردشة يقلل من الشعور بالوحدة ويزيد من المساندة الاجتماعية (سلطان العصيمي ، 2010).

وكما أن للإنترنت مجموعة من الإيجابيات التي تحمس الكثيرين للجوء إليه، واستخدام تسهيلاتهِ وتطبيقاتهِ وخدماتهِ المتنوعة، فإنه على الجانب الآخر فإن إدمان الإنترنت يُكون العديد من الأفكار اللاعقلانية التي تتطلب العلاج النفسي (Griffith, 2002). و يؤدي إدمان الإنترنت إلى اعتماد الشخص المدمن على الدعم الاجتماعي المقدم من قبل الأفراد المتصلين بشبكة الإنترنت، مما يفقده تحصيل الدعم اللازم من قبل الأفراد المحيطين به في البيئة الواقعية. ويؤدي إدمان الإنترنت إلى إحساس الفرد بالعزلة، وضعف التواصل الاجتماعي، (مرفت عزمى ،و أسماء فتحى ،2015) وضعف القدرة على القيام بالأدوار المطلوبة منه. كما يؤدي إدمان الإنترنت إلى الشعور بالذنب والتقصير في أداء الفرد لواجباته، وشعوره بالإحباط عند الانتقال من عالم الإنترنت الخيالي إلى العالم الحقيقي، مما يؤثر في مجمله على انخفاض الأداء العام للشخص المدمن في نواحي الحياة المختلفة. ويؤدي إدمان الإنترنت إلى اكتساب الفرد لثقافات مغايرة لثقافته وقيمه ومعاييرهِ الاجتماعية. ويؤدي إدمان الإنترنت إلى تدهور الفرد على المستوى الشخصي والمهني قد يفقده لأدواره في الحياة الواقعية (Trepte, & Reinecke, 2012).

أن أول من استخدم مصطلح إدمان الإنترنت Internet Addiction هي عالمة النفس الأمريكية كمبرلي يونج Kimberly Young والتي تعد أولي الأطباء النفسيين الذين عكفوا على دراسة الظاهرة في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1994 وقد قامت عام 1999 بتأسيس وإدارة " مركز الإدمان على الإنترنت" Center for Online Addiction لبحث وعلاج هذه الظاهرة، كما أصدرت كتابين حول هذه

الظاهرة هما " الوقوع في قبضة الإنترنت " Caught in the Net، و " التورط في الشبكة " Tangled in the Web (محمد النوبى، 2010).

وكانت البداية حينما قامت يونج 1994 بأول دراسة عن إدمان الإنترنت، وذلك من خلال دراسة شملت حوالي 500 مستخدم للإنترنت، حيث تمت مقارنة سلوكيات من خضعوا لهذه الدراسة بالمعايير الإكلينيكية التي تستخدم في تصنيف الإصابة بالمقاومة المرضية وذلك كما تم تعريفها على حسب ما ورد في الدليل التشخيصي الإحصائي للإضطرابات العقلية - الرابع Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV والمنشور من قبل رابطة الأخصائيين النفسيين الأمريكية . باستخدام هذه المعايير، فقد تم التحقق من أن ثمانين بالمائة 80% ممن خضعوا لهذه الدراسة تم تصنيفهم على انهم مرتبطين أو معتمدين على استخدام الإنترنت. وإنهم يبدون نموذج سلوكي إدماني. استتجتا يونج أن استخدام خدمات الإنترنت، يمكن بما لا يدع مجالاً للشك، أن يؤدي إلى تعطيل الحياة العلمية والاجتماعية والوظيفية والاقتصادية للفرد بنفس النتيجة التي تؤدي إليها أنواع أخرى من الإدمان مثل المقامرة المرضية و اضطرابات التغذية و تعاطي الكحوليات (Fenichel, 2004, Young, 1996)

حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟ وقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن المفحوصين قضوا على الأقل 38 ساعة أسبوعياً على الإنترنت، مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة أن من يمكن وصفهم بمدمني الإنترنت، لم يتصفحو الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم ، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والردشة معهم عبر الإنترنت. وبناء على ماسبق فقد عرفت " يونج " إدمان الإنترنت" بأنه استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً .

ويتفق ميخائيل فينخل (Fenichel, 2004) مع يونج أن أفضل طريقة إكلينيكية لاستكشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان. ومن بين التشخيصات الواردة فى DSM-4 فإن القمار المرضى هو أقرب ظاهرة لإدمان الإنترنت. حيث يتفق كلا النوعين فى الإدمان كونهما اضطراب فى ضبط الدافع. ومن خلال استخدام القمار المرضى كنموذج ، تم وضع استبيان ذو 8 عبارات تم فيها تعديل المعايير التشخيصية فى DSM-4 لى تستخدم كأداة فرز لتمييز المستخدمين المعتمدين وغير المعتمدين على الإنترنت وهى هل تشعر بالانشغال بالإنترنت كأن تفكر فيما قمت بعمله من قبل والشروع فى بدء جلسة جديدة على الإنترنت؟ و هل حاولت مراراً

الفروق في مستوي مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

وتكراراً بشكل غير ناجح ضبط أو التوقف عن استخدام الإنترنت؟ وهل تشعر أنك تحتاج إلى استخدام الإنترنت لمدة أطول كي تحقق الرضا والإشباع؟ وهل تشعر بعدم الراحة والاضطراب وحدة المزاج عندما تحاول التوقف عن الإنترنت؟ و هل تجلس على الإنترنت مدة أطول من التي كنت تحددتها؟ وهل أنت فقدت أو معرض لفقدان علاقاتك الهامة أو عملك أو مدرستك بسبب الإنترنت؟ و هل تكذب على أفراد الأسرة والمعالجين وتخفي مدى جلوسك وتورطك على الإنترنت؟ و هل تستخدم الإنترنت كطريقة للهروب من المشكلات أو تخفيف حدة المزاج مثل الإحساس بالقلق والذنب والاكنتاب؟

ويعد الشخص مدمن للإنترنت عندما يجيب بكلمة نعم على خمس أو أكثر من تلك الأسئلة. وقد أوضحت نتائج إحدى الدراسات أن 45% من عينة الدراسة لا يستطيعون العيش بدون النت ، وأن 25% أجابوا بأن أصدقائي على النت أكثر من أصدقائي في الواقع، و35% أجابوا بأنهم يقضون على الإنترنت أكثر من 5 ساعات في اليوم. وعليه فإن هذا يشير إلى أن ثلث أفراد العينة مدمنين للإنترنت في الوقت الحاضر.

كما أشار فهد الحنتوسى، 2010 إلى أن أى سلوك يتميز بالمحكات الستة التالية يمكن تعريفه إجرائياً بالإدمان ، و هذه المحكات هى الأول أن يكون السلوك سمة بارزة (Salience البروز) وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة فى حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتشوهات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعى والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط (Fenichel, 2004, Young, 1996). والثانى تغيير المزاج: Mood Modification ويشير إلى الخبرة الذاتية التى يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة لكى يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها (فهد الحنتوسى، 2010) والمحك الثالث التحمل Tolerance مثل كل أساليب الإدمان؛ فإن إدمان الإنترنت يعتبر مرض نفسى فيسيولوجي يتضمن وجود كل من الممانعة Tolerance وهي أن ثبوت الكميات المستخدمة من العقار تؤدي إلى استجابة اقل لتأثيره، وعليه فإن الزيادة في مقدار التعاطي يعد ضرورة حتمية لتحقيق نفس مقدار النشوة المرجوة كما انه هو العملية التى يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذى أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذى كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار . (Fenichel, 2004, Young, 1996) والرابع الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms هى مشاعر عدم الراحة أو السعادة و / أو الآثار الفسيولوجية التى يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليبه فجأة (وعلى الخصوص

الارتجاج و القلق و المزاج السيئ. وأيضاً الاضطرابات مثل سرعة الغضب والاكتئاب وأخيراً الخلل في الحياة الاجتماعية وذلك إما خلال التقليل في العلاقات الاجتماعية أو حتى فقدها ذلك كما وكيفاً (Dong, Jenn, Andrew & Huang, 2010) والمحك الخامس الصراع Conflict ويشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البينشخصي Interpersonal conflict والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل ، الحياة الاجتماعية ، الأمنيات ، والاهتمامات، والدراسة) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البينفسي Intrapyschic Conflict المتعلق بهذا النشاط. والمحك السادس والأخير هو الانتكاس: Relapse وهو الميل للعودة لإستخدام الانترنت بشكل مرضى بعد فترة من التحسن .

وقد توصلت العديد من الدراسات إلي تعدد الإضطرابات والمشكلات المصاحبة لإدمان الإنترنت مثل اضطراب النوم ، والمشكلات البدنية المعتدلة مثل آلام الظهر وإجهاد العين واضطراب الوقت واضطراب اكتئاب - الهوس ، القلق الاجتماعي ، الشره المرضي واضطرابات الأكل ، تعاطي الكحوليات ، واضطراب المزاج ، وعدم الرضا عن الحياة الزوجية والاحترق المهني ، والتعرض للاغتصاب فى مرحلة الطفولة ، الاكتئاب العام ، واضطراب قصور الانتباه ، الوسواس القهري ، القمار المرضي ، الإدمان الجنسي.(Fenichel, 2004, Young, 1996)

كذلك فإدمان الإنترنت له العديد من الآثار النفسية والاجتماعية والجسدية، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تلك الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة، والإحباط، والاكتئاب (عصام زيدان ، 2008) ، والقلق والتوتر (نايف فارس ، 2008) ، والتأخر عن العمل، وحدوث مشكلات زوجية وفقدان للعلاقات الأسرية الاجتماعية، مثل قضاء وقت كاف مع الأسرة والأصدقاء (فاطمة بركات ، 2009) . والأعراض الجسدية تشمل التعب والخمول والأرق، والحرمان من النوم، وآلام الظهر و، والتهاب العينين. وعلى وجه الخصوص فإن زيارة المواقع الإباحية يؤدي للإثارة الجنسية والكبت الجنسي وظهور العديد من المشاكل الاجتماعية والأسرية. هذا بالإضافة لمخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضاً تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربية ومشكلات فسيولوجية وسيكوسوماتية مثل الصداع ، والام المفاصل ، والام الرقبية والآلام العضلية والسمنة والإرهاق الذي يؤدي الى ضعف المناعة ، وسوء التغذية وجفاف العينين (Dong, Jenn, Andrew & Huang, 2010) ، عمر العبايى ، 2007) .

وقد ظهرت العديد من النظريات المفسرة لاضطرابات إدمان الإنترنت تناولت كل منها اتجاها

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

مختلفا في التفسير فمنها ما اهتم بتفسير إدمان الإنترنت من الناحية السلوكية ومنها من إهتم بالجانب السيكودينامي ، وهناك فريق ثالث قام بالتفسير على أساس اجتماعي ثقافي، وثمة فريق رابع اهتم بالتفسير الطبي لإدمان الإنترنت،

ففيما يتعلق بالمنظور السلوكي فيرى أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكنر" فعلى سبيل المثال ففي الوقت الذي يشعر فيه الفرد بالخجل عند مقابلة الغرباء ، فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها. فالنموذج السلوكي يرى أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات. (Feniche, 2004)

أما المنظور السيكودينامي فيركز على خبرات الشخص الماضية والحاضرة ، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الإنترنت أو لأي إدمان آخر. ونجد أن هذا التفسير يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه.

ويرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا يمكن فهم أى اضطراب نفسي إلا في إطار البيئة الثقافية إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد. ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسرى والتفاعل الأسرى والتواصل والضغط الاجتماعي والطبقة الاجتماعية ، (Chang , Lee & Whang, 2003)

كما أن هناك نموذج (جرول) Grohol ويطلق عليه النموذج البديل لإدمان الانترنت: والذي يفسر إدمان الإنترنت من خلال مراحل التحول إلي الادمان بداية من تفاعل الفرد مع الانترنت إلي وصوله إلي الادمان أو إلي الاتزان ، ويوضح ذلك النموذج التدرج المنطقي من قبل شخص ما عند قيامه بنشاط باستخدام الإنترنت. فمن يوصفون بمدمني الإنترنت يبقون قابعين في المرحلة الأولى وهي مرحلة الانبهار أو مرحلة الاستحواذ أو الافتتان The Stage of Enchantment or Obsession ولا يستطيعون المرور الى المرحلتين التاليتين. في حين أن المستخدم الطبيعي بعد انبهاره بنشاط معين، يبدأ في الدخول الى مرحلة الإجتئاب أو التحرر من الوهم " Disillusionment Stage حيث يكون هناك بعض من خيبة الأمل بناء على ما توقع من ان تقدمه له هذه الخدمة من معطيات، ولكن ممارسته لها تعرف على نقاط قصورها ومحدوديتها. ينتهي المطاف بالمستخدم الطبيعي الى الوصول الى مرحلة الاتزان وهي مرحلة التوازن The Balance Stage والتي عندها

يكون قد حدد ماذا يريد من هذا النشاط وما الذي يمكن ان يقدمه اليه فعليا فيصل الى الاتزان في الاستخدام دون إفراط (Grohol, 2003) (فى بشرى إسماعيل ، 2007)

ولقد أجمعت العديد من الدراسات (Won, Kim, RanJeong, Sang,&WonLee.

2010: Trepte, & Reinecke, 2012) : Kwon, & Wen, 2010: على أن مواقع شبكات

التواصل الاجتماعي هي أكثر المواقع استخداماً لدى مستخدمي الانترنت حيث تعددت الأسباب التي ميزت شبكات التواصل الاجتماعي عن سواها، وجعلها أكثر اجتذاباً لجمهور المستخدمين، ومن هذه الأسباب سهولة الوصول، فقد أصبحت معظم هذه الشبكات متاحة من خلال الهواتف النقالة دون رسوم، فلا تحتاج إلى القليل من الجهود للوصول إليها و فورية التحديث والمشاركة: تبقى شبكات التواصل الاجتماعي المستخدمين على إطلاع على تحديثات الموقع، وبث مباشر للفيديو ولحظة تحميل الصورة وتتضمن هذه الميزة فورية نشر الحدث وتمكين المتابع له من التفاعل المباشر معه ويجد المستخدمون القضايا التي تهمهم تحت (هاشتاق) موحد يتفاعل من خلاله عشرات الآلاف في الوقت ذاته مما يخلق زخمًا فكريًا كبيرًا لا تحده الحدود الجغرافية، ولا يتعثر بالفوارق الثقافية وهذا بحد ذاته يعزز من كون الشبكات الاجتماعية، بما فيها تويتر، مساحات تحتوي تجارب اجتماعية مرتبطة بالواقع المعاصر من جهة ومتغلبة على حدود المكان والزمان من جهة أخرى . كذلك التحرر من الرقابة و توفير سقف مرتفع من الحرية والجرأة في التعبير عن الرأي: وهو من أهم ما تتمتع به شبكات التواصل الاجتماعي من الخصائص، حيث نجح مستخدموها من التعبير عن رؤاهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية تامة تتجاوز الحواجز الثقافية والسياسية، حيث أن المستخدمين يجدون من يتفق معهم في الأفكار ويدعم مواقفهم ونجد أن سقف الحرية الثقافي والسياسي والاجتماعي في الدول العربية خاصة ارتفع كثيرًا في التفاعل القائم داخل هذه الشبكات حتى وصل الى درجة الفوضى وعدم المصادقية في معظم الاحيان . (فى إيمان عبيد الله ، 2014).

وفى مجال علاج إدمان الانترنت فقد اقترحت العديد من الدراسات طرق علاج ادمان الانترنت فى صورة مجموعة من الفنيات من أهمها فعل العكس: من خلال تغيير العادات ، وإيجاد موانع خارجية مثل ربط الدخول علي الشبكة قبل موعد العمل فيضطر للتوقف للحاق بموعد العمل و تحديد وقت الاستخدام يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان سمثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيًا نطلب منه التقليل إلى 30 ساعة أسبوعيًا ثم 20 ساعة وهكذا (Dong, Jenn , Andrew & Huang, 2010) . و إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه و إعداد بطاقات من أجل التذكير يقوم الشخص بإعداد بطاقات يكتب عليها خمسًا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 92- المجلد السادس والعشرون - يولية 2016== (13)

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه. و الانضمام إلى مجموعات التأييد: نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية، و الامتناع التام عن بعض المواقع (Bread & Wolf, 2001) وأخيراً المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها (فاطمة بركات ، 2009)

والمتمثل لكل من الأعراض المصاحبة لإدمان الانترنت وفنيات العلاج يجد ان هناك ارتباط بين مستوى مهارات الحياه وهذه الاعراض والفنيات حيث ترتبط الأعراض والأثار الناجمة عن إدمان الانترنت وفنيات العلاج المقترحة بالحياة النفسية والاجتماعية للفرد ذات العلاقة الوثيقة بمهارات الحياه وتظهر جلية في حسن إدارة الوقت والدافعية للإنجاز والكفاءة الاجتماعية وإدارة المشاعر والثقة بالنفس وغيرها من مهارات الحياه التي تعكس التوافق النفسي والاجتماعي للفرد .

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO,1999) مهارات الحياة بأنها مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب لكي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم او مع الآخرين او مع المجتمع.

أما مكتب التربية العربي لدول الخليج فيعرف (2010) المهارات الحياتية بأنها المهارات التي تعنى ببناء شخصية الفرد والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية على قدر ممكن من التفاعل الخلاق مع مجتمعه ومشكلاته بروح مخلصه.

أما منظمة "الونسييف"(2005) فقد صنفت المهارات الحياتية إلى مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص مهارات التفاوض والرّفْض مهارات الاندماج الإنفعالي، مهارات التعاون وعمل الفريق مهارات الدّعوة لكسب التأييد، مهارات جمع المعلومات مهارات التّفكير النّأقد و مهارات التحكم والوعي بالذات، مهارات إدارة المشاعر مهارات إدارة التّعامل مع الضّغوط.

ويري (Nasiri,Asfajir& Doosti,2014) أن مهارات الحياة مجموعة من المهارات المكتسبة من خلال التعليم العام أو الخبرة المباشرة تستخدم لمواجهة ومعالجة المشكلات والموضوعات التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.والعنصر الأساسي لهذه المهارات هي القدرة على خلق وتحقيق عدد من الاختيارات الفعالة المتسلسلة ومن ثم تنجز الأثر المرغوب به.

وفي الوقت الذي فرضت القوى الدولية و العولمة في القرن 21 ، متطلبات مهارية عديدة

لخريجي الجامعة ، كشرط أساسي لنجاحهم في مواجهة التحديات المهنية المتعددة التي قد يواجهونها في سوق العمل . هذه التحديات تركز على متطلبات الاقتصاد المعرفي و التدفق المعلوماتي في العصر الحالي الذي يتطلب مهارات عدة منها: القدرة على المنافسة والإبداع و المبادأة ، إدارة المعلومات، التحليل النقدي، القيادة، المهارات الاجتماعية، المهارة التقنية، إتقان اللغة الانجليزية، دافعية الإنجاز . (Fong, Sidhu, & Fook, 2013) .

ومن الدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي دراسة يونج (Young, 1996) والتي هدفت إلى التعرف على المشكلات الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت. وتكونت العينة من خمسمائة من مفرطي استخدام الإنترنت. وتوصلت النتائج إلى أن 80% من العينة صنفت على أساس أنهم من المعتمدين على الشبكة مظهرين سلوكيات دالة على الإدمان. كما تبين أن الاستخدام المفرط للإنترنت يمكن أن يدمر حياة الفرد الأكاديمية والاجتماعية والمادية والمهنية، مثله في ذلك مثل بقية أنواع الإدمان الأخرى. ومن نتائج الدراسة أن مدمني استخدام الإنترنت يعانون من ضعف الثقة بالنفس، وتفكك أواصر العلاقات الاجتماعية، وإساءة فهم سلوك الآخرين. وكشفت دراسة وانج ولى و شانج (Whang G., Lee, S & Chang, L 2003) عن البروفيل النفسي لمفرطي استخدام الإنترنت من خلال عينة مكونة من (13588) مستخدماً للإنترنت (7878 ذكراً، و5710 أنثى) من خلال تطبيق مقياس لقياس إدمان الإنترنت. وقد توصلت الدراسة إلى نتائج منها ن نسبة الإدمان لعينة الدراسة بلغت 13.5% بواقع 9.48% من الذكور، و4.02% من الإناث، وصنف 18.4% من إجمالي العينة أن لديهم استعداداً لإدمان الإنترنت. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الإنترنت واضطراب السلوك الاجتماعي، حيث تبين أن مدمني الإنترنت يحاولون الهروب من الواقع الفعلي؛ وخاصة عندما يواجهون ضغوط في العمل أو يتعرضون للاكتئاب وبالتالي ترتفع لديهم الرغبة في الدخول على الإنترنت أكثر من الذين لديهم استعداداً لإدمان الإنترنت من غير المدمنين. إضافة إلى هذا، تبين أن مدمني الإنترنت يعانون من الشعور بالوحدة، والمزاج الاكتيبي، والحساسية، والخوف من التفاعل مع الآخرين

وفي دراسة بشرى اسماعيل أرنوط ، 2007 والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، وهل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نموذجاً سببياً يفسر هذه العلاقة؟ كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الإنترنت، وفحص الفروق بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية، وكذلك فحص الفروق بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيه في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. كما تهدف هذه الدراسة إلى فحص الفروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة
المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 92- المجلد السادس والعشرون - يولية 2016== (15)

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. وقد أجريت الدراسة على عينة (1000 طالب جامعي)، 546 طالباً منهم مدمنون للإنترنت، 454 طالباً منهم غير مدمنين له. وقامت الباحثة بإعداد مقياس لإدمان الإنترنت، وتم تطبيق (استخبار "ايزنك" للشخصية، إعداد: مصطفى سويف)، ومقياس الصحة النفسية (التشخيص الاكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية، إعداد: حسن مصطفى). وأظهرت النتائج أن متغيرات الدراسة تشكل نموذجاً سببياً يفسر العلاقات المتبادلة فيما بينها. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الإنترنت. كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيه في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. ووجود فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. وكذلك وجود فروق بين مدمني الإنترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيه في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية.

وقد أجرى **عصام محمد زيدان (2008)** دراسة هدفت إلى التعرف على إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من (156) من الطلاب الذكور بجامعة المنصورة بمصر، وبلغ عدد مدمني الإنترنت (32) طالباً بنسبة (20.51%). وتم إعداد مقياس لإدمان الإنترنت وتطبيقه مع مقاييس تمثلت في: مقاييس القلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس على العينة الأساسية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين إدمان الإنترنت وكل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية، وعلاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والثقة بالنفس، في حين وجدت فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في كل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية لصالح المدمنين، وأيضاً وجدت فروق دالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في الثقة بالنفس لصالح غير المدمنين.

وكذلك هدفت **دراسة محمد القرني (2011)** إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية (الاكتئاب، والقلق الاجتماعي، والوحدة النفسية). وتكونت عينة الدراسة من (290) طالباً من طلاب جامعة الملك عبدالعزيز بمختلف كلياتها العلمية والأدبية، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (19-24) عاماً بمتوسط عمري قدره (21.93) وانحراف معياري مقداره (1.78). وكان غالبيتهم من غير المتزوجين. تمثلت أدوات الدراسة (استبانة جمع البيانات الأولية، مقياس إدمان الإنترنت، مقياس الاضطرابات النفسية) إعداد الباحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية،

وفي دراسة مرفت عزمى عبدالجواد و أسماء فتحى أحمد (2015) والتي هدفت إلى فحص الفروق فى بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعى بين مستخدمى وغير مستخدمى شبكات التواصل الاجتماعى لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا فقد تكونت العينة من 300 طالب وطالبة من المستخدمين وغير المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعى فقد أشارت النتائج إلي وجود فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.01 في القصور فى التفاعلات الاجتماعية وبعض المظاهر الفسيولوجية للقلق والخوف من التقييمات السلبية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعى لصالح غير المستخدمين

وباستعراض الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها والإطار النظرى الذى تم استعراضه نجد أن هناك كثير من الدراسات التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت وبعض الاضطرابات النفسية مثل (القلق، الاكتئاب، والانتواء، والعزلة، والخجل)، وبعض السلوكيات مثل (عدم القدرة على إقامة حوارات أو علاقات اجتماعية مباشرة مع الآخرين)، وغيرها من السلوكيات غير السوية، وهو ماترى الباحثة إرتباطه بصورة مباشرة بمهارات الحياه وهو مادفع الباحثة لمحاولة التحقق من الفروض التالية :

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمنى الانترنت والعاديين من أفراد العينة علي مقياس مهارات الحياه المستخدم فى البحث
2. هناك مواقع أكثر استخداماً (إرتياداً) لأفراد العينة من مواقع أخرى على الانترنت
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث من أفراد العينة علي مقياس مهارات الحياه المستخدم فى البحث

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث

اتبع البحث المنهج الوصفي المقارن . وذلك لملاءمته للتحقق من فروض البحث ،

عينة البحث

تكونت عينة البحث من (276) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية (32 ذكور و 244 من الاناث) من أربعة تخصصات أكاديمية مختلفة من كلية التربية النوعية جامعة المنصورة هي إعداد معلم حاسب آلى (32)، إقتصاد منزلى (22)، التربية الفنية (90)، الاعلام التربوي (132) من الفرقة الرابعة تراوحت أعمارهم الزمنية من (20) إلى (24) سنة بمتوسط (21.90) وانحراف معياري $\pm (0.848)$ لعينة ككل . بينما تكونت عينة البحث للدراسة الاستطلاعية من 89 من طلبة (21

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

من الذكور ، 68 من الإناث) ، ينتمون إلى نفس التخصصات السابقة من الفرقة الثالثة بذات الكلية .

وقد بلغت نسبة المدمنين للانترنت من الذكور من أفراد العينة بالنسبة للمجموع الكلي لعينة الذكور 50% بينما بلغت نسبة المدمنات للانترنت من الإناث من أفراد العينة بالنسبة للمجموع الكلي لعينة الاناث 20.49% ، كما أن متوسطات درجات الذكور بصفة عامة على استبانة إدمان الانترنت أعلى من متوسطات درجات الاناث حيث كانت قيمة ت للفروق بين الذكور والاناث 3.99 بمستوى دلالة 0.001 (م للذكور = 90.75 ، م للاناث = 73.52) بانحراف معيارى 26.19 و 22.51 علي الترتيب .

أدوات البحث

أولاً مقياس إدمان الانترنت لدى طلبة المرحلة الجامعية إعداد الباحثة

وصف المقياس : يهدف المقياس فى شقه الوصفى إلي قياس مدى استخدام أفراد العينة للانترنت من حيث عدد ساعات الاستخدام وأعراض الإستخدام و أكثر المواقع إستخداماً . بالإضافة إلى 32 مفردة تتناول الجانب النفسى للاستخدام المفرط للانترنت تم وضعها بناء على ماتنقت عليه الدراسات علي محكات الادمان وهى أن يكون السلوك سمة بارزة Salience ، تغيير المزاج Mood Modification ، التحمل: Tolerance ، الأعراض الانسحابية: Withdrawal Symptoms ، الصراع Conflict ، وأخيراً الانتكاس: Relapse .

تصحيح المقياس وتفسير الدرجة

لكل مفردة من المقياس خمسة بدائل تتدرج من مطلقاً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً (درجة - درجتان - ثلاثة درجات - أربعة درجات - خمسة درجات) على الترتيب وجميع المفردات موجبه فى اتجاه إدمان الانترنت فلاتوجد عبارات سالبة ، وبالتالي تدل الدرجة المرتفعة على ادمان الانترنت والمنخفضه علي عكس ذلك . (أقل درجة علي المقياس 32 وأعلي درجة 160 درجة) بحيث يستلزم لكى يعتبر المفحوص مدمن للانترنت أن يستخدم الانترنت (فى غير أغراض العمل أو الاستذكار) أكثر من 38 ساعة على الأقل أسبوعياً - وفقاً للمحك العالمى - وأن تقع درجته فى نطاق الارباعى الأعلى علي مفردات المقياس .

المحددات السيكومترية للمقياس

صدق المقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس علي عينة استطلاعية مكونه من 89 طالب وطالبة من

طلبة مرحلة البكالوريوس بالفرقة الثالثة بكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة من أربعة تخصصات أكاديمية متباينة من خلال حساب معاملات ارتباط المفردات المكونة للمقياس مع الدرجة الكلية له، حيث تدل معاملات الارتباط المحسوبة علي أن المفردات تقيس شيئاً مشتركاً مما يعني صدق البناء المشترك (مراد و سليمان ، 2005) كما يتضح من جدول (1)

جدول (1)

معاملات درجات الإرتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس

مع الدرجة الكلية لها ن = 89

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
1	**0.629	9	**0.834	17	**0.64	25	**0.791
2	**0.598	10	**0.793	18	**0.69	26	**0.756
3	**0.474	11	**0.669	19	**0.61	27	**0.772
4	**0.484	12	**0.723	20	**0.61	28	**0.793
5	**0.589	13	**0.580	21	**0.684	29	**0.794
6	**0.582	14	**0.643	22	**0.687	30	**0.836
7	**0.570	15	**0.665	23	**0.432	31	**0.795
8	**0.611	16	**0.446	24	**0.765	32	**0.728

** جميع الارتباطات دالة عند مستوى 0.001

و يتضح من جدول (1) دلالة جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية له عند مستوى 0.001 وهو ما يعكس صدق المقياس

الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ والذي بلغت قيمته 0.941 وهي قيمة مرتفعة تعكس ثبات المقياس كما قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس فحصلت علي معامل ألفا = 0.851 وبعد تطبيق معادلة سبيرمان وبروان بلغ معامل الثبات بعد التصحيح 0.919 و كما كان معامل الثبات بعد تطبيق معادلة جتمان 0.919 وهو ما يدل علي ارتفاع ثبات المقياس .

ثانياً مقياس مهارات الحياة إعداد نيل ومارش وريتشارد ، Neill, Marsh, & ., 2003). 2003

(Richards) تعريب أماني الشيراوي، 2015

الفروق في مستوي مهارات الحياه بين كل من مدمني الانتر نت والعاديين

و يهدف هذا المقياس الى قياس تقييم الفرد لمدى فعالية سلوكه في إدارة حياته والنجاح فيها، و قد استنبط تصميمه من مفهوم بناء الذات (الثقة بالنفس، وفعالية الذات والنظرية الإستراتيجية) ويتضمن المقياس ثمان مجالات كالأتي:(إدارة الوقت، الكفاءة الاجتماعية، القيادة، إدارة المشاعر، المبادرة ، الثقة بالنفس، المرونة العقلية، دافعية الانجاز) . ويطبق هذا المقياس في المؤسسات التربوية والتعليمية والتدريبية، لقياس قابليتها على التأثير في اكتساب الأفراد لمهارات الحياة. ونظرا لانتماء عينة البحث الى مؤسسة تعليمية (طلبة جامعة) فقد تم اختيار هذا المقياس (أمانى الشيراوى، 2015)

وصف المقياس : يطبق المقياس على فئة الراشدين ويتكون المقياس في صورته الأصلية من 24 مفردة موزعة علي ثمانية أبعاد أو مقاييس فرعية يقيس الأول إدارة الوقت (3 مفردات)، ويقيس الثاني الكفاءة الإجتماعية (3 مفردات) ، والثالث يقيس دافعية الإنجاز (3 مفردات) والرابع المرونة العقلية (3 مفردات)والخامس القيادة (3 مفردات) والسادس إدارة المشاعر (3 مفردات)والسابع المبادرة (3 مفردات)والثامن الثقة بالنفس (3 مفردات) .

التصحيح وتفسير الدرجة

صُمم المقياس بحيث تكون الاستجابة على مفرداته علي تدرج ثماني (بطريقة متدرجة بحيث توجد ثمانية درجات لكل مفردة) تتدرج من العبارة لا تصفني مطلقاً (درجة واحدة) إلي العبارة تصفني تماما (8 درجات) .

وجميع فقرات المقياس موجبة بحيث تدل الدرجة المرتفعة علي جميع الأبعاد علي مستوي مرتفع من مهارات الحياة في هذه الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس بينما تدل الدرجة المنخفضة علي عكس ذلك .

الصدق

أولاً صدق المحتوى : قامت الباحثة (أمانى الشيراوى ، 2015) أثناء تعريبها للمقياس بالاعتماد علي صدق المحكمين في الحكم علي صدق المقياس حيث اشتملت محاور التحكيم علي محور مدى ملائمة كل مفردة لقياس المفهوم الذي يقيسه المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه ، مدي ملائمتها للبيئة أو الثقافة العربية .

ثانياً قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس علي عينة استطلاعية مكونه من 42 طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس من جامعة البحرين من خلال حساب معاملات ارتباط المفردات المكونة لكل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، بالإضافة لإرتباط الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي مع الدرجة الكلية للمقياس بالإضافة إلي صدق المحكمين الذي يؤكد صدق

المحتوي للسمات موضوع القياس من خلال مجموعة الخبراء والمتخصصين في المجال .

وقد حصلت الباحثة على قيم مرتفعة لمعاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للبعد (المقياس) الفرعي التي تنتمي إليه عند مستوي دلالة 0.0010.01 مما يشير إلي تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق

الثبات

قامت الباحثة بحساب معاملات ألفا كرونباخ فيما يتعلق بكل مقياس فرعي من الأبعاد الثمانية للمقياس (إدارة الوقت $\alpha = 0.748$ والكفاءة الإجتماعية $\alpha = 0.694$ و دافعية الإنجاز $\alpha = 0.732$ و المرونة العقلية $\alpha = 0.578$ والقيادة $\alpha = 0.648$ و إدارة المشاعر $\alpha = 0.831$ و المبادأة $\alpha = 0.729$ والثقة بالنفس $\alpha = 0.658$) ما بالنسبة للمقياس ككل فبلغ معامل ألفا $\alpha = 0.859$ وهو ما يدل علي ارتفاع قيم معاملات الثبات .

وفى البحث الحالي قامت الباحثة بحساب الثبات للمقياس فحصت على معاملات ألفا كرونباخ فيما يتعلق بكل مقياس فرعي من الأبعاد الثمانية للمقياس (إدارة الوقت $\alpha = 0.768$ و الكفاءة الإجتماعية $\alpha = 0.789$ و دافعية الإنجاز $\alpha = 0.821$ و المرونة العقلية $\alpha = 0.748$ والقيادة $\alpha = 0.694$ و إدارة المشاعر $\alpha = 0.858$ و المبادأة $\alpha = 0.792$ والثقة بالنفس $\alpha = 0.867$) ما بالنسبة للمقياس ككل فبلغ معامل ألفا $\alpha = 0.873$ وجميع المعاملات دالة عند 0.001 وهو ما يدل علي ارتفاع قيم معاملات الثبات .

نتائج البحث ومناقشتها

الفرض الأول وينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمنى الانترنت والعاديين من أفراد العينة علي مقياس مهارات الحياه المستخدم فى البحث

لاختبار صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لحساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من مدمنى الانترنت والعاديين من أفراد العينة على استبانة إدمان الانترنت المستخدمة فى البحث وذلك من خلال تقسيم أفراد العينة بطريقة الأرباعيات إلى مدمنى الانترنت وهم الحاصلين علي أعلى درجات على استبانة ادمان الانترنت مع توافر شرط استخدام الانترنت أكثر من 38 ساعة اسبوعياً ويمثل العاديين الأرباعى الأدنى علي الاستبانة مع توافر شرط استخدام الانترنت أقل من 38 ساعة اسبوعياً فكانت النتائج التي يوضحها جدول (2)

جدول (2)

الفروق في مستوى مهارات الحياه بين كل من مدمنى الانترنت والعاديين

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من مدمنى الانترنت والعاديين علي مقياس مستوى مهارات الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد الثمانية) المستخدم فى البحث

الدلالة	قيمة "ت"	مدمنى الانترنت			العاديين			مهارات الحياة	المقياس
		ع	م	ن	ع	م	ن		
**0.001	4.55	4.55	13.14	66	4.03	16.99	71	إدارة الوقت	استبانة إدمان الانترنت
*0.05	1.94	5.38	18.15	66	3.30	19.92	71	الدافعية	
0.195	1.20	4.53	16.31	66	4.65	15.19	71	القيادة	
0.149	0.321	4.62	18.09	66	3.82	17.85	71	المباداه	
**0.001	4.57	4.55	13.19	66	4.37	16.87	71	الكفاءة الاجتماعية	
0.190	1.31	4.86	18.61	66	3.31	17.66	71	المرونة العقلية	
*0.05	1.81	5.40	14.00	66	4.60	15.66	71	إدارة المشاعر	
0.611	0.509	4.62	18.21	66	3.87	18.59	71	الثقة بالنفس	
0.223	1.27	29.47	132.47	66	23.82	138.4	71	الدرجة الكلية	

* دال عند (0.05) ** دال عند (0.001)

ويتضح من جدول (2) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مدمنى الانترنت وأقرانهم العاديين من أفراد العينة فى مستوى مهارات الحياه المتعلقة بإدارة الوقت و الدافعية للإنجاز و الكفاءة الاجتماعية وإدارة المشاعر لصالح العاديين بينما لم توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى مستوى مهارات المرونة العقلية والمباداه والقيادة والثقة بالنفس والدرجة الكلية وهو مايتفق مع دراسة كل من مرفت عزمى عبدالجواد و أسماء فتحى أحمد (2015) ، (Whang G., Lee, S ، Chang, L 2003) وتختلف مع دراسة عصام زيدان ،2008 فيما يتعلق ببعده الثقة بالنفس.

الفرض الثانى وينص على أنه هناك مواقع أكثر استخداماً (إرتياداً) لأفراد العينة من مواقع أخرى على الانترنت

جدول (3)

التكررات والنسب المئوية لاستخدام أفراد العينة لأنواع مواقع الانترنت المختلفة مرتبة تنازلياً

النسب المئوية	التكررات	المواقع
56.5	156	التواصل الاجتماعى
27.5	76	المواقع العلمية
4.3	12	المعلومات العامة
3.6	10	سير المشاهير

2.9	8	الثقافات الأخرى
2.9	8	الايمل
1.4	4	المواقع المحظورة
0.7	2	المواقع السياسية
%100	276	

ويتضح من جدول (3) إلى أن أكثر المواقع ارتياداً من أفراد العينة هي مواقع التواصل الاجتماعي بأنواعها المختلفة مثل الفيسبوك واتس آب وتويتر بنسبة (56.5 %) ثم المواقع العلمية (27.5%) ثم مواقع المعلومات العامة (4.3%) ثم المواقع الفنية وسير المشاهير مثل لاعبي الكرة و الفنانين (3.6%) ثم التعرف على الثقافات الأخرى (2.9%) والايمل (2.9%) ثم المواقع المحظورة (1.4%) وأخيراً المواقع السياسية بنسبة (0.7%) وهو ما يتفق مع دراسات (Won, Kim, Ranjeong, Kwon, & Wen, 2010: Sang&WonLee. 2010: Trepte, & Reinecke, 2012) الفرض الثالث وينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث من أفراد العينة علي مقياس مهارات الحياه المستخدم في البحث

جدول (4)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الذكور والاناث علي مقياس مستوى مهارات الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد الثمانية) المستخدم في البحث

المقياس	مهارات الحياة	الذكور			الاناث			قيمة "ت"	الدلالة
		ع	م	ن	ع	م	ن		
استبانة إدمان الانترنت	إدارة الوقت	4.56	13.37	32	4.25	15.37	244	2.35	*0.019
	الدافعية	5.91	17.00	32	3.96	19.54	244	3.21	**0.01
	القيادة	5.63	15.78	32	6.18	16.30	244	0.454	0.625
	المباداه	4.82	17.56	32	4.34	18.10	244	0.657	0.512
	الكفاءة الاجتماعية	4.47	16.56	32	4.84	16.79	244	0.262	0.749
	المرونة العقلية	4.91	17.00	32	4.20	18.15	244	1.43	0.154
	إدارة المشاعر	5.97	15.53	32	5.13	15.41	244	0.103	0.912
	الثقة بالنفس	5.76	17.66	32	3.60	18.54	244	1.09	0.277
	الدرجة الكلية	34.70	128.73	32	26.56	138.1	244	3.71	**0.01

ويتضح من جدول (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والاناث في مستوى مهارات الحياه المتعلقة بإدارة الوقت ودافعية الإنجاز والدرجة الكلية لصالح الاناث بينما لم توجد فروقاً دالة احصائياً في مستوى مهارات الحياه الأخرى . وهو ما يتفق مع دراسة أمانى الشيراوي ، 2015 ، (Savoji & Ganji,2013)

مناقشة النتائج

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مدمني الانترنت وأقرانهم العاديين من أفراد العينة في مستوى مهارات الحياه المتعلقة بإدارة الوقت و الدافعية للإنجاز و الكفاءة الاجتماعية وإدارة المشاعر لصالح العاديين . وترى الباحثة منطقياً النتائج السابقة . حيث أن المتأمل لهذه النتائج يجد ان الفروق ذات الدلالة تتجلي في المهارات المتعلقة بالمتربيات السلبية لإدمان الانترنت من حيث الفشل في إدارة الوقت بطريقة صحيحة كما يتضح في الإستغراق المرضى للفرد لساعات طويلة في استخدام الانترنت مما يؤثر سلباً على ممارسة الفرد لحياته بصورة طبيعية وصحية ليصل الى إهمال الواجبات وإنجاز المهام وهو ما يلقى بظلاله على دافعية الانجاز لديه ، كما أن مدمني الانترنت - وكما اتفقت الدراسات - يميلون إلى الانسحاب والخجل والعزلة والميل للوحدة والاستغناء بالعوامل الافتراضية عن الواقع وإخفاقهم في إدارة المشاعر السلبية والتحكم في

الغضب، وفى إقامة علاقات إجتماعية فعالة مع الآخرين وإدارة الضغوط البيئية يؤدي بهم إلي تدنى الكفاءة الإجتماعية.

وتشير نتائج الفرض الثانى إلى أن أكثر المواقع ارتياداً من أفراد العينة هي مواقع التواصل الاجتماعى بأنواعها المختلفة مثل الفيسبوك وواتس آب وتوتير بنسبة (56.5 %) وهو ما يعد نسبة مرتفعة للغاية ولكنها تعكس الواقع ، فالخواء الفكرى والفراغ العاطفى والهروب من الواقع إلى عالم معظمه مزيف وغير حقيقى فهفة المراهقين والشباب للهروب من الواقع يدفعهم إلى التواصل علي مثل هذه المواقع والعالم الافتراضية التى يظهر فيها الشاب بالصورة التى يجب ان يكونها وليست الصورة الواقعية له مما يمنحه شعوراً زائفاً بالمتعة . كما أن التغلب على الفوراق الاجتماعيه يجعل الشباب يقبلون علي مثل هذه المواقع بإختلاف أنواعها حيث قلصت شبكات التواصل الاجتماعى فجوة الاتصال التى قد يخلقها الفارق الاجتماعى، وربطت الناس ببعضهم على اختلاف العمر، والعرق ، أيضاً فتلك المواقع قد سمحت بسقف مرتفع من الحرية والجرأة في التعبير عن الرأي وهو من أهم ما تتمتع به شبكات التواصل الاجتماعى من الخصائص، حيث نجح مستخدموها من التعبير عن رؤاهم وأفكارهم ومشاعرهم بحرية تامة تتجاوز الحواجز الثقافية والسياسية

ثم حازت المواقع العلمية على (27.5%) من تكرار استخدامها ويمكن تفسير ذلك على أساس خصائص العينة وهى من طلبة المرحلة الجامعية ومن الطبيعى لجوءهم لهذه المواقع ليس إنبهار أو رغبة فى تلقى المعلومات والبحث عنها وإنما لانجاز مهمة أو مشروع تم تكليفهم به من قبل أحد الاساتذه بالكلية ثم تأتى مواقع المعلومات العامة (4.3%) ثم المواقع الفنية وسير المشاهير مثل لاعبي الكرة و الفنانين (3.6%) ثم التعرف على الثقافات الأخرى (2.9%) والايميل (2.9%) ثم المواقع المحظورة (1.4%) وأخيراً المواقع السياسية بنسبة (0.7%) وقد حازت كل هذه المواقع على نسب ضئيلة فى تكرار الاستخدام وهو ما يعكس بقوة الخواء الفكرى وانعدام القيمة لدى شباب اليوم .

وفىما يتعلق بنتائج الفرض الثالث فترى الباحثة أيضاً منطقية هذه النتائج فتتفوق الإناث فى ادارة الوقت ودافعية الإنجاز يمكن إعزاه إلى أن الإناث فى معظم الأحيان وخاصة فى الوقت الحالى هم أكثر تقوقاً من الذكور فى التحصيل الأكاديمي وحيث إن هذه المهارات ترتبط بالتفوق الأكاديمي ، فمن المتوقع ان تحظى الإناث بمستوى مهارات أعلى من الذكور

مصادر البحث

-أحمد محمد أبو بكر (2005). إدمان الإنترنت في علاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد92- المجلد السادس والعشرون - يولية2016== (25)

الفروق في مستوي مهارات الحياه بين كل من مدمني الانترنت والعاديين

- جامعة عين شمس كلية البنات، مجلة البحث بالتربية وعلم النفس، 18 (3): 39-64.
- أماني عبد الرحمن الشيراوي (2015) الفروق فى نوعية الحياة والتحصيل الأكاديمي تبعاً لمستوى مهارات الحياة لدى طلبة المرحلة الجامعية بمملكة البحرين . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة البحرين 16 (4) : 13-49
- إيمان عبد الحكيم عبيد الله (2014) النسق القيمي لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي تويتر من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة البحرين .
- بشرى إسماعيل أرنوط (2007) إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين : دراسة مقارنة بين عينة مصرية وعينة سعودية .مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق ، 55 .
- حلمي خضر ساري (2005). ثقافة الإنترنت: دراسة في التواصل الاجتماعي، عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- زينب محمد على الصفار (2012) إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الخصال الإبداعية (المعرفية والوجدانية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخليج العربي
- سلطان عائض العصيمي (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- صالحه سنان(2003). الاغتراب النفسي والقلق العام لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة من المستخدمين وغير المستخدمين للإنترنت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- صلاح أحمد مراد و أمين علي سليمان (2005) . الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية . ط2 . القاهرة . دار الكتاب الحديث.
- عصام محمد زيدان (2008). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 7 (2): 371 - 452.
- علي صلاح حسن (2008). إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة. المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين أسيوط، مصر: كلية التربية - جامعة أسيوط.

- عمر موفق العبايجي (2007). **الإدمان والإنترنت**. دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
- فاطمة سعيد بركات (2009) **المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الإنترنت لدى الذكور المتزوجين "دراسة في الإرشاد الزواجي"** ندوة علم النفس وقضايا الأسرة الخليجية ،
13-12 مايو ، كلية الآداب جامعة البحرين
- فهد الناصر الحنتوشي (2010). **إدمان الإنترنت بين طلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض (مدى انتشاره، محدداته، وعلاقته بالاكتئاب) بالمملكة العربية السعودية**. الهيئة السعودية للتخصصات الطبية، المملكة العربية السعودية.
- محمد القرني (2011). **إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز**. مجلة كلية التربية، (75): 102 - 137.
- محمد النوبي علي (2010). **إدمان الإنترنت في عصر العولمة**. دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- مرفت عزمى عبدالجواد و أسماء فتحى أحمد (2015) **الفروق فى بعض سمات الشخصية والقلق الاجتماعى بين مستخدمى وغير مستخدمى شبكات التواصل الاجتماعى لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا** . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة البحرين
16(4)، 187-208
- مكتب التربية العربي لدول الخليج (2010) **برنامج المهارات الحياتية حقيقية عالم العمل**. الرياض:مكتب التربية
- نايف منير فارس (2008). **الإنترنت ماله وما عليه**. مكتبة ابن كثير، الكويت.
- هبه بهي الدين ربيع (2003). **إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات**. دراسات نفسية، 13 (4): 555-580.
- American Psychiatric Association. (2000) **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR**. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Bostani, M. ; Nadri,A. & Nasab,A. (2014) A Study of Relation between Mental health and Academic Performance of Students of Islamic Azad University Ahvaz Branch.*Social and Behavior Science* .116, 163-165 .
- Bread, K. M. & Wolf, F. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychol*, 4 (3):.377-397
- Cheng-Fang Yen, Chih-Hung KO, Ju-Yu Yen, & Ping Chang, RN, & Chung-Ping (2009) Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 63: 357-364
- == (27) ==
المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 92- المجلد السادس والعشرون - يولية 2016

- Dong Wei Lu, B.A., Jenn Wu Wang, D., and Andrew Chih Wei Huang, D (2010) Differentiation of Internet Addiction Risk Level Based on Autonomic Nervous Responses: The Internet-Addiction Hypothesis of Autonomic Activity. **CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING, Volume 13, Number 4.**
- Dorothy, E. Salonijs - Pasternak, Holly S. Gelfond & the Agora. (2005). the sex level of research on electronic play: Potential benefits and contextual influences for children and adolescents. **Psychological research, 28 (1): 34 – 30.**
- Fenichel, M. (2004): Internet addiction: Addictive behavior, Transference or more? <http://WWW.Fenichel.Com/addiction.shtm> I
- Fong, L., Sidhu, G. & Fook, C. (2013) Exploring 21 st skills among postgradudtes in Malaysia. **Social and Behavior Science. 123, 130-138.**
- Gharamaleki, N & Rajabi, S. (2010), Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. **Social and Behavior Science,5, 1818-1822**
- Griffiths, M.D.(1995) Towards a risk factor model of fruit machine addiction: A brief note. **Gambling Studies; 11:343–6.**
- Griffith, M. (2002). Occupational health issues concerning internet use in the workplace. **Work and Stress, 16(4): 283-286.**
- K Chakraborty, D Basu, KG Vijaya Kumar (2010) Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead East **Asian Arch Psychiatry 20:123-32**
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An Empirical Study of the Factors Affecting Social Network service use. **Computers in Human Behavior. 26, 254-263.**
- Lawrence T. Lam, Ph.D., Zi-wen Peng, Jin-cheng Mai, M.D., & Jin Jing, D.(2009) Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. **BERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR 12, (5)**
- Savoji, A. & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through life skills Training (LST) **Social and Behavior Science. 84, 1255-1259.**
- Trepte, S., Reinecke, L. (2012). The reciprocal effects of social network site use and the disposition for self-disclosure: A longitudinal study. **Computers in Human Behavior 29, 1102–1112.**

- Whang G., Lee, S., & Chang, L. (2003). "Internet Over-users' Psychological Profiles: a Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction," **CyberPsychology & Behavior**, 6(2): 143-150.
- Won, Kim. Ok, RanJeong, Sang, WonLee. (2010). On social Web sites: **Information Systems**. 35, 215-236.
- Young K.S (1996) Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. **Psychological Reports**. 79:899-902
- Young, K.S (1996 b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. **The American Behavioral Scientist**, 48(4): 402-415.
- Young K.S (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. **CyberPsychology & Behavior**; 1:237- 44.
- Young K.S (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. **Cyber Psychology & Behavior**. 10:671-9.

مواقع إنترنت

- موقع منظمة الصحة العالمية.
- WHO (1999) Partners in Life Skills Education. Department of Mental Health World Health Organization: Geneva. Retrived from: http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf
- موقع اليونيسيف، (2005) المهارات الحياتية. http://www.unicef.org/arabic/lifeskills/lifeskills_25512.html%D8%8C

Differences of the level of Life Skills between Internet Addicted and normal undergraduates' students

Prof. Dr. Amina I. Shalaby

Prof. of cognitive Psychology – Faculty of Specific Education

Abstract

The study aimed at identifying the differences in Life Skills levels, between Internet Addicts and normal undergraduates' students. In addition, explore the most used sites on the Internet among participants. Then, identify the significant the differences in life-skills levels regarding gender.

The study sample consisted of (276) undergraduates' students (32 males, and 244 females) aged between 20-24 years, with an average of 21.90, \pm (0.848) from diverse stages of study and four different academic disciplines.

The comparative Descriptive method was used. The study used the following tools: Life skills scale was developed by Neill, Marsh, & Richards, 2003, Arabized and translated by Amany AL Sherawe, 2015, this measure includes eight dimensions (Time Management, Social Competence, Achievement Motivation, Intellectual Flexibility, Task Leadership, Emotional Control, and Active Initiative & Self –confidence). And Internet Addiction questionnaire prepared by researcher.

The results of the research concluded the presence of the existence of significant differences between Internet Addicts and normal on Life skills levels in Time Management, Social Competence, Achievement Motivation, Emotional Control dimensions in favor of normal; However no significant differences were seen between Internet Addicts and normal on Life skills levels in Intellectual Flexibility, Leadership, Social Competence, Active Initiative And total score.

The results also indicated that the most commonly used types of sites of respondents were: Social Media (56.5%), Scientific sites (27.5%), General information sites (4.3%), Artistic sites (artists and football players) (3.6%), other cultures (2.9%), Email (2.9%), Restricted sites (1.4%), Political sites (0.7%)

There were significant differences between female and male students in life-skills levels regarding Time Management, Motivation Achievement, and Total Score in favor of female. However no significant differences were seen between female and male students regarding Intellectual Flexibility, Leadership, Emotion Control, Self –confidence Active Initiative.

Keywords: Life-Skills, Internet Addiction, Gender,