

جامعة وهران - 2



كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

## انعكاسات إدمان الشباب على الإنترنـت

(مذكرة لنيل شهادة الماستر)

إعداد الطالبة:

ashraf:

- شعيبـي فاطمة

- أ. طالب سوسن

### أعضاء اللجنة المناقشة:

جامعة وهران

مشـرفـة

/ طالب سوسن

جامعة وهران

مناقشـة

/ قادرـي حـلـيمـة

جامعة وهران

مناقشـة

/ طباس نسيـمة

السـنة الجامـعـة: 2014 - 2015

اہم داع

إلى أعز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدتي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا عوناً وسندًا لي، وكان لدعائهما المبارك أعظم الأثر في تسيير سفينته البحث حتى ترسو على هذه الصورة.

إلى من ترعرعت بينهم أخي "إيمان" وأتمنى لها التوفيق في حياتها وإلى أخي الكبri "نادية" وزوجها "بن يخلف" والكتكوت "ياسر".

إلى أغلب الناس: عادل.

إلى رفيقات دربي اللواتي قضيت معهن أجمل الأوقات: سولاف، سامية، مريم، وصبرينة.

## شَكْر وَتَقْدِير

لَكَ اللَّهُمَّ عَزَّ وَجَلَّ أَسْجَدْ خَاشِعًا، شَاكِرًا فَضْلَكَ عَلَى إِتْمَامِ هَذَا الْجَهْدِ الْمُتَوَاضِعِ، فَشَكِّرْ  
لَكَ شَكْرَ الْحَامِدِينَ، وَحَمْدًا لِلَّهِ حَمْدُ الشَاكِرِينَ مَقْدِمًا آيَاتِ الْحُبِّ وَالتَّقْدِيرِ وَالْوَفَاءِ وَالْعِرْفَانِ  
بِالْجَمِيلِ لِكُلِّ مَنْ تَعْلَمْتَ عَلَى يَدِهِ.

أَتَوْجِهُ بِالشَّكْرِ إِلَى الْأَسْتَاذَةِ الْمُشْرِفَةِ "طَالِبُ سُوْسَنْ" الَّتِي سَدَّدَتْ خَطَايَا وَصَوْبَتْ آرَائِنَا  
حَتَّى أَخْدَ هَذَا الْبَحْثَ صُورَتِهِ النَّهَايَةُ وَاكْتَمَلَ بِحُولِ اللَّهِ وَقُوَّتِهِ.

وَالشَّكْرُ الْكَبِيرُ لِلْأَسْتَاذِ "مُنْصُورِي عَبْدُ الْحَقِّ" رَئِيسِ مَشْرُوعِ الْمَاسِتَرِ إِرْشَادِ وَتَوْجِيهِ.  
وَدُونَ أَنْ نَنْسَى التَّقدِيمَ بِالشَّكْرِ الْجَزِيلِ إِلَى عِيْنَةِ الْدِرَاسَةِ وَالسَّيِّدِ "مُحَمَّدٌ مَكْرُوفٌ" صَاحِبِ  
مَكْتبَةِ الْإِعْلَامِ الْآلَى.

كَمَا أَتَقْدِيمَ بِالشَّكْرِ الْجَزِيلِ إِلَى أَعْضَاءِ الْجَنْهَةِ الْمُنَاقِشَةِ لِتَفْضِيلِهِمْ بِقَبْوِ الدُّعَوَةِ لِتَشْرِيفِهِمْ  
لَنَا بِتَقْيِيمِ هَذَا الْعَمَلِ الْمُتَوَاضِعِ.

وَفِي الْأَخِيرِ الشَّكْرُ مُوصَلُ إِلَى كُلِّ مَنْ سَاعَدَنَا مِنْ قَرِيبٍ أَوْ بَعِيدٍ عَلَى إِتْمَامِ هَذِهِ الْمَذَكُورَةِ.

## ملخص البحث:

تناول بحثنا انعكاسات إدمان الشباب على الإنترن트 وانطلاقنا من الإشكالية العامة التي مفادها:

- ما هي انعكاسات إدمان الشباب على الإنترن트؟

وقد انبثقت منها التساؤلات الفرعية التالية:

- هل هناك انعكاسات نفسية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

- هل هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

- هل هناك انعكاسات صحية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

فكانـت الفرضـية العـامـة كـالـاتـي:

- هناك انعكـاسـات لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ.

وانـبـثـقـتـ الفـرـضـيـاتـ الجـزـئـيـةـ التـالـيـةـ:

- هناك انعـكـاسـاتـ نـفـسـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ العـزلـةـ،ـ القـلـقـ،ـ ضـعـفـ تـقـدـيرـ الذـاتـ،ـ ضـعـفـ الـاسـتـقـلـالـيـةـ،ـ الـانـقـيـادـ لـأـرـاءـ الـآخـرـينـ وـتـصـورـاتـهـمـ.

- هناك انـعـكـاسـاتـ اـجـتمـاعـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ الـمشـاكـلـ الـأـسـرـيـةـ،ـ اـضـطـرـابـ الـعـلـاقـاتـ الـاجـتمـاعـيـةـ.

- هناك انـعـكـاسـاتـ صـحـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ الـأـرـقـ،ـ ضـعـفـ النـظـرـ،ـ آـلـامـ الـظـهـرـ،ـ آـلـامـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الـأـصـابـعـ.

ومن أجل دراسة هذا الموضوع قامت الباحثة بدراسة ميدانية ببعض مقاهي الإنترنـتـ بمـدـيـنـةـ وـهـرـانـ على عـيـنةـ قـوـامـهـ (30)ـ فـرـداـ قـسـمـواـ بـالـتـسـاوـيـ إـلـىـ (15)ـ شـابـ وـ(15)ـ شـابـةـ.

ومن أجل التحقق من الفرضيات تم بناء استمارـةـ "ـانـعـكـاسـاتـ إـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ"ـ وبعد دراسـةـ الخـصـائـصـ السـيـكـوـمـتـرـيـةـ لـلـأـدـاـةـ تمـ تـطـبـيقـهـاـ عـلـىـ مجـتمـعـ الـدـرـاسـةـ باـسـتـخـدـامـ الـمـنهـجـ الـوـصـفيـ وـتـوـصـلـ الـبـحـثـ إـلـىـ النـتـائـجـ التـالـيـةـ:

- هناك انـعـكـاسـاتـ نـفـسـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ العـزلـةـ،ـ القـلـقـ،ـ ضـعـفـ تـقـدـيرـ الذـاتـ،ـ ضـعـفـ الـاسـتـقـلـالـيـةـ،ـ الـانـقـيـادـ لـأـرـاءـ الـآخـرـينـ وـتـصـورـاتـهـمـ ( $R=0,81$ ).

- هناك انـعـكـاسـاتـ اـجـتمـاعـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ الـمشـاكـلـ الـأـسـرـيـةـ،ـ اـضـطـرـابـ الـعـلـاقـاتـ الـاجـتمـاعـيـةـ ( $R=0,93$ ).

- هناك انـعـكـاسـاتـ صـحـيـةـ لـإـدمـانـ الشـابـاـبـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ تـتـمـثـلـ فـيـ:ـ الـأـرـقـ،ـ ضـعـفـ النـظـرـ،ـ آـلـامـ الـظـهـرـ،ـ آـلـامـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الـأـصـابـعـ ( $R=0,89$ ).

## محتويات البحث

أ	إهداء.....
ب	شكر وتقدير .....
ج	ملخص البحث.....
٥-د	محتويات البحث.....
و	قائمة الجداول.....
و	قائمة الملاحق.....
2-١	المقدمة.....

### الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

4	1-أسباب اختيار الموضوع .....
4	2-مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.....
5	3-فرضيات الدراسة.....
6	4-أهداف الدراسة.....
6	5-أهمية الدراسة.....
7-6	6-مصطلحات الدراسة.....

### الفصل الثاني: الدراسات المشابهة

9	تمهيد.....
12-9	أ-الدراسات العربية.....
13-12	ب-الدراسات الأجنبية.....
13	خلاصة.....

### الفصل الثالث: إدمان الإنترنط

15	تمهيد.....
16-15	1-تطور مفهوم الإدمان على الإنترنط.....
18-16	2-الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنط.....
19-18	3-أشكال إدمان الإنترنط.....
20	4-أعراض الإدمان على الإنترنط.....

23-20.....	5-بعض المقترنات لعلاج إدمان الإنترت.....
23.....	خلاصة.....

#### **الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية**

25.....	تمهيد.....
25.....	منهج الدراسة.....
25.....	الأساليب الإحصائية.....
26-25.....	خطوات بناء الإستماراة.....
29-27.....	أولاً: الدراسة الاستطلاعية.....
31-30.....	ثانياً: الدراسة الأساسية.....

#### **الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشة الفرضيات**

33.....	أولاً: عرض وتفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها.....
35-34.....	عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها.....
35.....	عرض وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها.....
35.....	ثانياً: خاتمة.....
36.....	ثالثاً: توصيات الدراسة.....
36.....	رابعاً: مقترنات الدراسة.....
39-37.....	المراجع.....
50-40.....	الملحق.....

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	النسبة المؤوية للموافقة على فقرات الاستمارة	01
29	مستويات الاستمارة الكلية لانعكاسات إدمان الأنترنت عند الشباب	02
30	مستويات الاستمارة الفرعية	03
31	مواصفات العينة حسب متغير الجنس	04
34	نتائج الفرضية (01)	05
34	نتائج الفرضية (02)	06
35	نتائج الفرضية (03)	07

### قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
44-41	استمارة إدمان الشباب على الإنترت(الصورة الأولية)	01
47-45	استمارة إدمان الشباب على الإنترت(الصورة النهائية)	02
50-48	محتوى البرنامج الإرشادي	03

# الفصل الأول

## مدخل الدراسة

-تمهيد

- أسباب اختيار الموضوع

- إشكالية الدراسة

- فرضيات الدراسة

- أهداف الدراسة

-مصطلحات الدراسة

- خلاصة

# **الفصل الثاني**

## **الدراسات المشابهة**

### **-تمهيد-**

#### **أ- دراسات عربية تناولت إدمان الشباب على الإنترن트:**

- 1- دراسة محمد الخليفي 2002: تأثير الإنترنرت في المجتمع
- 2- دراسة رولا الحمصي 2010: أدمان الإنترنرت وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي
- 3- دراسة هبة ربيع 2003 التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنرت يؤدي إلى إدمان
- 4- دراسة جلال، والصالحين 2005: تأثير الاستخدام المفرط للإنترنرت على بعض متغيرات الشخصية
- 5- دراسة الدندراوي 2005: تحديد العلاقة بين الافراط في استخدام الكمبيوتر وبين بعض المشكلات النفسية

#### **ب- دراسات أجنبية تناولت إدمان الشباب على الإنترنرت:**

- 1- آل بيلامي وشيرل هانوفيتز 2001: تأثير الإنترنرت في خلق حالة من الإدمان لدى مستخدميه
  - 2- دراسة جو يو وين وأخرون 2007: تقصي العلاقة بين إدمان الإنترنرت وبعض المتغيرات النفسية
  - 3- دراسة بتري وجين 1998: العلاقة بين الاكتئاب والإنتواء وإدمان الإنترنرت في ضوء متغيري الجنس والعمر
- خلاصة -**

# الفصل الثالث

## إدمان الانترنت

# **الفصل الرابع**

## **الإجراءات المنهجية للدراسة**

- منهج الدراسة
- خطوات بناء الاستمار
- الدراسة الاستطلاعية
- الدراسة الأساسية

# **الفصل الخامس**

## **عرض النتائج ومناقشة الفرضيات**

- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

# المراجع

**الملاحق**

## المقدمة

لقد أصبحت شبكة الإنترن特 ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر، فضلاً عن الترفيه بكافة أشكاله حيث يجد كل فرد مهما كانت اهتماماته بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترقى فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصال بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشراً على مدى تقدم الدول وتخلفها. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005، 02).

ويشير "أحمد صالح" إلى أن شبكة الإنترن特 ماهي إلا تكنولوجيا ثورية، لأنها أدت إلى تخطي حاجزي الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات، والقدرة على التنوع دون تكلفة، حيث يتم التعليم والإعلام حسب الطلب، وتخطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية، وكذلك تخطي قيود القواعد الاجتماعية. (أحمد صالح، 2002، 37).

ومثل وسائل الاتصال الأخرى، فإن استخدام الإنترن特 له مترتباته النافعة وعواقبه السلبية، فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الإنترن特 قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط للإنترن特. (أحمد صالح، 2009، 80).

وهكذا فإن الإنترن特 سلاح ذو حدين، فهو وسيلة مفيدة، وأيضاً له أضراره، ولا يجب أن نغضّ أبصارنا عن أضراره، أو أن فوائده تعمينا عن المشكلات الناجمة الخطيرة. وقد صدق من أطلق على شبكة الإنترن特 الشبكة العنكبوتية فهو وصف دقيق

لتأثير الإنترنٍت على مستخدميه، حيث أن البعض قد يقع في خيوط وشباك لا نهاية لها، وبذلك يسيء استخدامه ويفرط فيه ويعتمد عليه اعتماداً شبه تام، ويشعر بالاشتياق الدائم له إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة، ويحاول تصفيه كل التزاماته قبل أن يستخدم الإنترنٍت، ويصبح شغله الشاغل هو كيف يعود مرة أخرى للدخول إليه، وبهذا يفقد استقلاليته ويصبح عبداً بل وأسيراً له، لأنه أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية، وهذا هو ما نطلق عليه إدمان الإنترنٍت. (سلطان العصيمي، 2010، 04).

وقد بُرِزَت قضية إدمان الإنترنٍت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبيتها، فقد أشار علماء النفس أن هناك شخص من بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنٍت تظهر عليه أعراض الإدمان، بل أن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر عليه دون عمل يدعوه لذلك، فمن الممكن أن يضحي البعض بالعمل والمدرسة وبالعلاقات الأسرية وبالمال بل ومن الممكن أن تدمر حياة شخص من خلال الورق في دائرة الإدمان على الإنترنٍت. (سلطان العصيمي، 2010، 04).

وقد قسم البحث إلى خمسة فصول، فتطرّقنا في الفصل الأول إلى مدخل الدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات لنعرض الدراسات المشابهة العربية والأجنبية في الفصل الثاني، أما في الفصل الثالث فقد تناولنا إدمان الإنترنٍت من تعريفه، أشكاله، محكّات تشخيصه، النظريات المفسرة له، وأضراره، وقد اشتمل الفصل الرابع على الإجراءات المنهجية للدراسة لنقدم عرض النتائج ومناقشة الفرضيات مع التوصيات في الفصل الخامس.



## 1- أسباب اختيار الموضوع:

لقد قامت الباحثة باختيار موضوع الدراسة المتمثل في "دراسة انعكاسات إدمان الشباب على الإنترن特" لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية.  
فالأسباب الذاتية تتمثل في:

- موضوع الدراسة يمثل مذكرة التخرج للباحثة لنيل شهادة ماستر تخصص إرشاد وتوجيه.
- معرفة الباحثة لعدد من الأفراد في مرحلة الشباب يعانون من إدمان الإنترنط.
- أما الأسباب الموضوعية فتتمثل في التالي:
- الإمام بالجانب العلمي لموضوع الدراسة في التعمق لدراسة موضوع الإدمان وما تأثيراته على الشباب.

## 2- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد مفهوم إدمان الإنترنط من المفاهيم الجديدة نسبياً وما زال البحث في هذا المفهوم محدوداً، وقد كانت عالمة النفس "يونغ" "YOUNG" أول من استخدمت مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنط" (1996) ثم عدلته إلى مصطلح أطلقته عليه "استخدام الإنترنط المرضي" "Pathological Internet Use" (سلطان 1997). (العصيمي، 2010، 05).

والقضية الأساسية للدراسة الحالية هي "انعكاسات إدمان الشباب على الإنترنط" فقد أوضحت الدراسات أن بعض الناس يهملون أعمالهم، وأسرهم، ومسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية، وأحياناً يسجلون مشكلات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للإنترنط. ونتيجة لهذه المشكلات الناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنط، فإن ذلك يقترح أن يصبح بعض الناس مدمنين للإنترنط، وقضية ما إذا كان بعض الناس مدمني الإنترنط ما زالت تشغّل بالباحثين.

في الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية (الطبعة الرابعة) "DSM-4" حددت الاعتمادية على العقاقير أو النشاط الذي يتميز بالإفراط، وزيادة مستويات

الاحتمال، وأعراض الانسحاب وفقدان الضبط والتحكم بأنها أعراض للإدمان.(سلطان العصيمي،2010،06).

فقد ابتكر "يونج" (1996) و"برينر" (1997) "Brenner" استبانة قامت على معايير "DSM-4" للاعتمادية على العاقير، بهدف لاستطلاع آراء مستخدمي الإنترن트 من خلال صفحات الموقع الإلكتروني على الإنترن트.

وقد حددت كل دراسة الوقت الكلي للساعات المنقضية على الإنترن트 كل أسبوع، ففي دراسة "برينر" حددت الاستخدام المدمن بأنه 38.5 ساعة أسبوعيا.(سلطان العصيمي،2010،06).

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب الذين هم مستقبل وعماد التطور والتقدم والإنتاج في العالم، كان لا بد من دراسة ظاهرة الإدمان على الشبكة ومعرفة آثارها المختلفة عند هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية حيث نستطيع الاستفادة منها بأمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعنا وخدمة العلم والمعرفة.

ومن هنا يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية على النحو التالي:

- ما هي انعكاسات إدمان الشباب على الإنترن트؟

- ومن هنا تتفرع التساؤلات الفرعية التالية:

- هل هناك انعكاسات نفسية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

- هل هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

- هل هناك انعكاسات صحية لإدمان الشباب على الإنترن트؟

### **3- فرضيات الدراسة:**

- هناك انعكاسات نفسية لإدمان الشباب على الإنترن트 تتمثل في: العزلة، القلق، ضعف تقدير الذات، ضعف الاستقلالية، الانقياد لأراء الآخرين وتصوراتهم.

- هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترن트 تتمثل في: المشاكل الأسرية، اضطراب العلاقات الاجتماعية.

- هناك انعكاسات صحية لإدمان الشباب على الإنترن特 تتمثل في: الأرق، ضعف النظر، آلام الظهر، آلام على مستوى الأصابع.

#### **4- أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- معرفة الانعكاسات النفسية والاجتماعية والصحية لإدمان الشباب على الإنترن特.
- اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من إدمان الشباب على الإنترن特.

#### **5- أهمية الدراسة:**

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها وهم الشباب، حيث يعتبرون من أكثر العينات التي تستخدم الشبكة، ويتعدى هذا الاستخدام إلى شكل الإفراط، ونظراً لما يترتب على ذلك الاستخدام من أضرار على الصحة النفسية والاجتماعية والصحية لدى الشباب، فإن الدراسة تكتسي أهمية خاصة وتتمثل في:

- أنها تناقش موضوعاً جديداً في البحث.
- أنها تستهدف فئة الشباب وهم المتأثرون بالمشكلة بشكل مباشر وأكثر من غيرهم.

#### **6- مصطلحات الدراسة:**

تتضمن هذه الدراسة مجموعة من المصطلحات، حيث ستقوم الباحثة بتحديد المفاهيم لهذه المصطلحات ثم تنتهي بتحديد المفهوم الإجرائي لكل مصطلح منها.

#### **1- الإدمان:**

**لغة:** هو مصدر للفعل الرباعي أدمَنَ، وتعني بها الاعتماد والتّعود، والاعتياد على شيء معين بغض النظر عن نفعه أو ضرره، وأدمن الشيء أي لازمه، ويقال رجل مدمن خمر أي مداوم على شربها (لويس معلوم، 1986، 225).

**عرفت هيئة الصحة العالمية (O.M.S) سنة (1973)** الإدمان بأنه حالة نفسية وأحياناً عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار. ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائماً الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج من عدم توفره، وقد يدمِن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة. (د. عادل الدمرداش، 1982، 20).

**كما يُعرف الإدمان على أنه:** اعتماد فيزيولوجي، نفسي، واعتياد واستخدام خاطئ

لمادة معينة، سواء كان قهري أو تعاطي متكرر لعقار طبيعي أو مركب، يؤثر على الجهاز العصبي: تنشيطاً أو تثبيطاً، أو تهدئة أو تسكيناً، أو تخثيراً أو تغييباً، أو تنبهاً أو تنويعاً، والذي يؤدي إلى أعراض منع نفسية وجسمية. (رحماني محمد الأمين، 2010-2011، 56).

**- التعريف الشامل:** من خلال التعريفين السابقين نستنتج أن الإدمان هو الحالة النفسية أو العضوية الناتجة عن تعاطي العقاقير، تمثل في الرغبة الملحة للتعاطي، تؤثر على الجهاز العصبي تخثيراً أو تغييباً، تنبهاً أو تنويعاً، مما يؤدي إلى أعراض منع نفسية وجسمية.

## 2- إدمان الإنترن트:

- يعرف "وارد" **"Ward"** إدمان الإنترنرت بأنه سلوك مرتبط باستخدام الإنترنرت مثل الإفراط في الوقت المنقضي على الإنترنرت، أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية. (ماجد بوسليبي، يوسف عيداني، 2006، 434).

- ويعرفه **محمد علي (2010)**: بأنه الاعتياد المستمر للفرد والاستغرار فيقضاء أطول وقت في تصفح الإنترنرت ومشاهدته لمواقع يرغبهما ويفضلها. (محمد علي، 2010، 55).

**- التعريف الشامل:** ومن خلال التعريفين السابقين نستنتج أن إدمان الإنترنرت هو الاستخدام المفرط للإنترنرت والاعتياد المستمر له، والاهتمام بالعلاقات الافتراضية على حساب العلاقات الواقعية.

## 3- التعريف الإجرائي:

تعرف الباحثة إدمان الإنترنرت على أنه الدرجة التي يحصل عليها الشاب على مقياس إدمان الإنترنرت من إعداد الباحثة.

تمهید:

على الرغم من أن مفهوم الإنترت من المفاهيم الحديثة نسبيا، فإنه خضع للدراسات العديدة سواء العربية أم الأجنبية، لذا نعرض في هذا الفصل الدراسات المشابهة للموضوع.

#### **أ- الدراسات العربية:**

##### **1- دراسة محمد الخليفي (2002) بعنوان "تأثير الإنترنت في المجتمع":**

طبقت هذه الدراسة على (137) طالبا من طلاب المرحلة الجامعية، وتهدف إلى التعرف على تأثير الإنترنت في المجتمع من خلال تقصي فوائد الشبكة وسلبياتها، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، أما أدوات الدراسة فكانت المقابلة والاستبيان، وتوصلت الدراسة إلى:

- أن معظم أفراد مجتمع الدراسة 91.7% لديهم رغبة في استخدام الإنترنت، وتركزت أهم الاستخدامات في أغراض الاتصال، وتبادل المعلومات مع الآخرين، والبحث عن المعلومات، والترفيه والتسلية.
- رأى المبحوثين أن سلبيات شبكة الإنترنت تمثلت في أنها تساعد على الغزو الثقافي، وتسبب مشاكل اجتماعية وأخلاقية، وصحية بكثرة استخدامها.(حنان الشهري، 1434-1433).

##### **2- دراسة رولا الحمصي (2010) بعنوان "إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي":**

أجريت هذه الدراسة في جامعة دمشق على 150 طالبا وطالبة (36) إناث و(114) ذكور من تخصصات علمية متعددة وأوضاع اقتصادية مختلفة، وتهدف الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي ومعرفة الفروق في الإدمان عليه تبعاً لمتغيرات(الجنس، الوضع الاقتصادي، التخصص العلمي)، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات البحث عبارة عن "مقياس لإدمان الإنترنت وقياس العلاقات الاجتماعية"، وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإدمان على الإنترن特 ومهارات التواصل الاجتماعي فالجلوس فترات طويلة لاستخدام الإنترن特 يجعل الفرد يخصص وقتاً أقل للنشاطات الأخرى.

- أن الإناث يتعلّقن باستخدام الإنترن特 أكثر من الذكور ويُعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث في مجتمعاتنا.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً في الإدمان على الإنترن特 مع تغيير واختلاف الوضع الاقتصادي للأفراد وهذا يعود لتكلفة استخدام الإنترن特 المتيسرة للجميع.(حنان الشهري، 1433-1334، 42-43).

**3- دراسة هبة ربّع (2003) بعنوان: "محاولة التعرّف على ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدوليّة (الإنترن特) يؤدي إلى إدمان؟ وما هي الظروف المسؤولّة عن إدمان الإنترن特؟ وهل يختلف استعداد المستخدمين لإدمان الإنترن特 على متغير الجنس؟":**

و تكونت العينة من 150 مستخدماً للإنترن特 بمتوسط عمر (19-36) عاماً، وبلغ عدد مدمني الإنترن特 32 من العينة الإجمالية، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط شدة الدافع نحو الشبكة، وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة لصالح مجموعة المدمنين، كما أشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة في استخدامها بداعٍ للبحث عن معلومات عامة، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في استخدام شبكة الإنترن特 بداعٍ حرية التعبير، وإشاع رغبة يصعب إشاعتها في الواقع لصالح المدمنين، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في استخدام شبكة الإنترن特 بداعٍ مسيرة الأصدقاء في اتجاه غير المدمنين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين بالنسبة لإدمان الإنترن特 في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لوجود الأب والأم على قيد الحياة، أو وفاة أحدهما أو كلاهما، امتلاك حاسوب ألي (كمبيوتر) بالمنزل، أو الاشتراك في نادٍ،

بينما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً لإدمان الإنترن特 في ضوء مستوى دخل المستخدم لها، كما وجدت فروق دالة إحصائياً لإدمان الإنترن特 بين الذكور والإناث لصالح الذكور. (د. محمد محمد عبد الهادي وأخرون، 2005، 17-18).

**4- دراسة جلال والصالحين(2005) بعنوان:" معرفة تأثير الاستخدام المفرط للإنترن特 على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة":**

وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ قوامها 199 طالباً منهم 109 ذكور و90 أنثى بمتوسط عمر ي 19 سنة وانحراف معياري 1.85 . وللإجابة على تساؤلات الدراسة أعد الباحثان أداة لقياس الاستخدام المفرط للإنترنط، بالإضافة إلى تطبيق مقاييس للشخصية كمقياس "أيزنك" ل الانبساطية واستئثار "أيزنك، ويلسون" للشخصية بصورته أ - ب.

وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين مفرطي ومنخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية وهي الانبساطية والعدوانية وتأكيد الذات، والبحث الحسي، وعلى سمات الشخصية السلبية وهي توهם المرض والقلق، كما بينت النتائج وجود بروفيل مميز لمفرطي استخدام الإنترنط. (سلطان العصيمي، 2010، 84).

**5- دراسة الدنراوي (2005) بعنوان:"تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنط، وبين بعض المشكلات النفسية (كالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة) لدى المراهقين":**

ذلك سعى الدراسة لتحديد الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوخ المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الإنترنط، وتكونت عينة الدراسة من 150 من الذكور، و150 من الإناث، وتم استخدام مقياس "الأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة".

وكان من أبرز نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم.
- وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة اللامبالاة لديهم.
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة العزلة الاجتماعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإإناث في مشكلة الأعراض الاكتئابية واللامبالاة.(سلطان العصيمي،2010،85).

#### **بـ- الدراسات الأجنبية:**

- 1- دراسة "آل بيلامي" و"شيرل هانوفيتز" (2001) بعنوان:"معرفة تأثير الإنترنت في خلق حالة من الإدمان لدى مستخدميه":  
أجريت الدراسة على 114 طالباً وطالبة في جامعة كبرى في جنوب شرق ولاية ميتشigan في الولايات المتحدة، في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، وقد استخدم الباحثان مقياسين لهذه الغاية: مقياس كمي يقوم على مقدار الوقت الذي يقضيه الشباب في غرف المحادثة في الإنترنت، ومقياس آخر تكون من أربعة بنود يقيس درجة التوجّه نحو الإنترنت.  
وقد توصلت الدراسة إلى أن توجّه الشباب نحو الإنترنت وإدمانهم عليه يرتبط بالنوع الاجتماعي وببعض المتغيرات الشخصية كالسيطرة والتقبل الاجتماعي والعلاقات الشخصية للمفحوصين.(د. حلمي خضر ساري، 2008، 301).

- 2- دراسة بتري وجين (1998) بعنوان:"العلاقة بين الاكتئاب والانطواء وإدمان الإنترنت في ضوء متغيري الجنس والعمر":

وبلغ قوام العينة (445) مستخدماً للإنترنت ذكوراً وإناثاً، وطبق عليهم استبيان لإدمان الإنترنت من إعداد الباحثين، وقائمة "بيك" «BECK» للاكتئاب ومقياس

"أيزنك" للانطواء/الانبساط، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في إدمان الإنترنت لصالح الإناث أي أن استخدام الإنترنت والاتجاهات نحو الإنترنت على المقياس (IUAS) المستخدم في الدراسة، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت، والاتجاهات الايجابية نحو الإنترنت، وكل من الاكتئاب والانطواء من الجنسين.(د. محمد محمد عبد الهادي وأخرون، 2005، 13).

### **خلاصة:**

بالنسبة لأهداف الدراسات السابقة يلاحظ أنها تتنوع كما يلي:

- هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير الإنترنت في المجتمع كدراسة محمد الخليفي 2002، وإلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي ومعرفة الفروق في الإدمان على الإنترنت تبعاً لمتغيرات (الجنس، الوضع الاقتصادي، التخصص العلمي) كدراسة رولا الحمصي 2010.
- وهناك بعض الدراسات هدفت إلى محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط للإنترنت يؤدي إلى الإدمان كدراسة هبة ربى 2003، وتحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر وبين بعض المشكلات النفسية كدراسة الدندراوي 2005.
- اتفقت معظم الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي، وعلى عينة الطلاب في المرحلة الثانوية والجامعية كدراسة كل من آل بيلامي وشيرل هانوفيتز 2001.
- ويلاحظ من الدراسات السابقة أنها استخدمت الاستبيانات للوقوف على واقع استخدام الإنترنت، وتحديد المشكلات الاجتماعية والنفسية لمستخدميه.

**- تمهيد:**

ينعرض هذا الفصل إلى تطور مفهوم الإدمان على الإنترن特، ثم التعرض إلى أعراضه وأشكاله، والاتجاهات النظرية المفسرة، وأخيرا بعض المقترفات لعلاج إدمان الإنترن特.

## ١- تطور مفهوم الإدمان على الإنترنٌت:

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنٌت عام(1995) عندما نشر أونيل (O'NEIL) مقالة بعنوان "سحر وإدمان الإنترنٌت" والتي نشرت في صحيفة "نيويورك تايمز"، وتبعه اقتراح "إيفان جولد برج (EVAN GOLDBERG) في نفس السنة بأن إدمان الإنترنٌت هو اضطراب مميز بالفعل، ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلي يونغ" (Kimberly Young) سنة 1996 نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان "إدمان الإنترنٌت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية. (Kimberly Young, 2004, 403).

لكن الجمعية الأمريكية للطب النفسي أشارت إلى أن أول من أطلق مصطلح "إدمان" على هذا الاضطراب هو الحكومة الصينية تعبيرا عن اللعب المرضي على الإنترنٌت(APA,2013,821)، ويرى جريفيتز(Griffiths) أن إدمان الإنترنٌت هو أحد أنواع الإدمان التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هي من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والممارسة الزائدة لألعاب الكمبيوتر، حيث يظهر على المصاب بهذه النوعيات المختلفة من السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد ويسهل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك الأعراض الانسحابية.(محمد علي، 2010، 77).

ورغم ظهور هذه الأعراض التي ذكرها "جريفيتز" مع انتشار استخدام الإنترنٌت منذ سنوات عديدة إلا أنه لم يتم إدراج هذا الاضطراب في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) الذي تصدره الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA)، ويعتمد الباحثون أثناء تصميم مقاييس تشخيص إدمان الإنترنٌت على معايير تشخيص اضطراب المقامرة المرضية التي أدرجت في النسخة الرابعة المعدلة على اعتبار هذين الاضطرابين يحدثان نفس الأعراض السلوكية المرضية والتي

تداخل بدورها مع أعراض الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المواد النفسية.(مسعوده هتهات،2014،51).

ويعد السبب في ذلك إلى عدم وجود مفهوم محدد لهذه المشكلة فقد ظهرت مصطلحات عديدة على غرار الإدمان تدل عليه منها: الاستخدام المرضي للإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترت، هوس الإنترت، الاستخدام المشكل للإنترنت.

## **2- الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترت:**

هناك تفسيرات مختلفة للعوامل المسؤولة عن إدمان الإنترنت، ومن هذه التفسيرات ما يلي :

### **أ- الاتجاه السلوكي:**

يعتمد الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الأثر ، الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للاشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة. والمكافآت التي توفرها الإنترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة(Hinic et all,2008,763,767)، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربها فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.(سلطان العصيمي، 2010 ، 39-40).

ومن ثم وفقاً لاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. ثم يتم تدعيم وتعزيز هذا السلوك بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترت في كل مرة. والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في شدته ويصبح أشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (سلطان العصيمي، 2010 ، 40).

### **ب- الاتجاه المعرفي:**

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعرفة سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الإنترن트 (Davis, 2001, 187, 195)، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي.

هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنرت لأنه يعد أقل تهديداً من التفاعل المباشر. (سلطان العصيمي، 2010، 40).

#### **ج- الاتجاه السيكودينامي:**

يركز الاتجاه السيكودينامي على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الإنترنرت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه. (STERN, 1997, 890). وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنرت بمثابة استجابة هروبية من الإحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضاً للرغبة في النسيان، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضاً منبئ ومؤشر على إدمان الإنترنرت. (سلطان العصيمي، 2010، 41).

#### **د- الاتجاه الاجتماعي الثقافي:**

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الإنترنرت، فالناس يستخدمون الإنترنرت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي، وال الحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك. (سلطان العصيمي، 2010، 41).

ويرى أنصار الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من

الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك الغير سوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع.

وطبقاً لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك الغير سوي، كما يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك الغير سوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية.(سلطان العصيمي،2010، .(42).

### **3- أشكال إدمان الإنترنـت:**

يقترح "هينيك آخرون" " Henic et all " 2008 عدة أشكال لإدمان الإنترنـت كما يلي:

#### **:Net gaming**

وهو بمثابة إدمان على اللعب في شبكة الإنترنـت، سواء على أجهزة الكمبيوتر، أو الأنواع المتنوعة للألعاب التخييلية على شبكة الإنترنـت، وهذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التسويق والإثارة في محتوياتها الحية.

ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الإنترنـت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فهم يلعبون كل يوم تقريباً، ويملعون لفترات طويلة من الزمن(أكثر من أربع ساعات)، ويحدث لهم عدم الراحة وتغير المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضطـدون بالأنشطة الاجتماعية الأخرى لمجرد أنهم يملعون على الإنترنـت.(سلطان العصيمي،2010، 37).

#### **:Cyber-Relational Addiction**

يشمل هذا الشكل التجميل القهري للمواد الإباحية ومشاهدة المحتويات الإباحية على الإنترنـت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها، وكلما تصاعد سلوكهم، كلما نما الإدمان، ويبـدو المستخدمون في الشعور بالانشغال

باستخدام الإنترنٌت من أجل تحقيق الأغراض الجنسية، وقد يمارسون العادة السرية من خلال الكمبيوتر حينما يشاهدون الأفلام الإباحية، ويزورون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي.(سلطان العصيمي،30،2010).

### **:3- إدمان العلاقات على السيبر**

ويتميز هذا الشكل بانقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية بشكل قهري للشخص ويبدأ بإبدالها بعلاقات افتراضية سواء كان ذلك في غرف الدردشة، والمنتديات، أو المجتمعات على الشبكة، أو البريد الإلكتروني، وهذه العلاقات لا تدرك بالاتصال الجسدي المباشر، وبالتالي تصبح شبكة الإنترنٌت هي الوحيدة على الأقل التي تختص بوسائل التواصل.(سلطان العصيمي،31،2010).

### **:4- القمار على الإنترنٌت**

لقد استمر لعب القمار القهري لعدة عقود من الزمن، ولكن الآن وبسبب الوصل السهل والفرص المتاحة فإن اختراع المقامرة عبر الإنترنٌت قد جلب شكلاً من أشكال السلوك الإدماني والإتحة السهلة للوصول إلى الكازينوهات الافتراضية التي انتشرت بشكل كبير على شبكة الإنترنٌت شجعت أيضاً على وجود جيل جديد من مدمني الإنترنٌت من المراهقين، حيث يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد السن والهوية.(سلطان العصيمي،35،2010).

### **:5- التسوق القهري**

وهو الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الإنترنٌت، فهناك نوع من قسمات الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.(مسعوده هتهات،54،2013).

### **4- أعراض الإدمان على الإنترنٌت:**

ذكرها محمد علي كما يلي:

- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنٌت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

- التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد تصل حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- التكلم عن الإنترت في الحياة اليومية.
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الإنترنت.
- استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخير الدراسي.
- الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية المتصلين في برنامج الماسنجر أو الفيسبوك.(محمد علي، 2010، 50).

وظهرت بعض من هذه الأعراض في نتائج دراسة لهوانغ 2007 طبقت على عينة من المراهقين الصينيين ووجدت أن هناك عدة مظاهر لإدمان الإنترت عند المراهقين مفرط الاستخدام مثل: الانشغال بالذات وفقدان العلاقات بسبب الاستخدام المفرط، وفقدان السيطرة على التحكم فيه.(يعقوب الأسطل، 2011، 80).

## **5- بعض المقترفات لعلاج إدمان الإنترت:**

هناك بعض التقنيات أو المقترفات المفيدة للتخفيف من حدة اضطراب إدمان الإنترت يمكن إبرازها فيما يلي:

### **1- أنموذج جرول 2003 (Grohol) لعلاج إدمان الإنترت:**

يقدم "جرول" أنموذجا يرى أن تفسير سبب استخدام الإنترت بإفراط هو فكرة مفتعلة جدا، وقام باقتراح أنموذج يوضح خطوات علاج إدمان الإنترت ينبغي على الشخص المدمن أن يسلكها، وذلك وفقا لثلاث مراحل هي:

### **A- مرحلة الاستحواذ أو الافتتان The Stage of Enchantment or**

#### **:Obsession Stage**

وهذه المرحلة تحدث عندما يكون الشخص وافد جديد للإنترنت أو مستخدم لنشاط جديد.

## **بـ- مرحلة التحرر من الوهم :Disillusionment Stage**

وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترن特 ويتحقق هذا بشكل كامل في المرحلة الثالثة.

## **جـ- مرحلة التوازن :Balance Stage**

وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنط ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطاً جديداً مثيراً للاهتمام.(سلطان العصيمي،2010،43).

**2- اقترحت عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من المدرسة الشائعة والمعروفة باسم العلاج المعرفي-السلوكي (Cognitive-Behavioral Therapy)، وتعد هذه الاستراتيجيات عملية جداً، وتركز مباشرة على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات المدمن، ومنع الانكماش، ولكنها ليست سوى نماذج صالحة للعلاج فحسب، ومن هذه الاستراتيجيات مايلي:**

### **A- ممارسة العكس :Practice The Opposite**

ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنط، ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخصص وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الإنترنط، فإذا اعتاد المدمن استخدام الإنترنط طيلة أيام الأسبوع فإنه يُطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم فإنه يُطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان لا بد للمدمن يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم فإنه يُطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة...وهكذا.(سلطان العصيمي،2010،(44).

### **بـ- تحديد وقت الاستخدام:**

فمن المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنط، فيُطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الإنترنط لمدة 40 ساعة أسبوعياً يُطلب

منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعذر الجدول المحدد. (سلطان العصيمي، 2010، 44).

#### **جـ- بطاقات التذكرة :Reminder Cards**

ينصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث يجد نفسه مندجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج. (سلطان العصيمي، 2010، 44).

#### **دـ- استخدام ساعات التوقف :Stop Watches**

حيث يُطلب من المدمن ضبط متبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً، حتى لا ينسى واجباته وأعماله.

#### **هـ- تكوين قائمة شخصية :Personal Inventory**

عادة ما يهمل مدمنو الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى، فمثلاً يمكن أن يُطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقة وحلوتها.

#### **وـ- الامتناع التام:**

إن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الشخص مدمناً لغرس الدردشة فإنه يُطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

### **ز- الانضمام إلى مجموعات المساعدة:**

حيث يُطلب من المدمن زياره رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلًا أو درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين. ويتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمنين لمحاولة نقص أو تقليل اعتمادهم على الإنترنط.

### **ح- العلاج الأسري :Family Therapy**

حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين الذين تأثرت علاقاتهم العائلية والزوجية سلبياً، ويتم التركيز في البرنامج العلاجي على الاعتدال والتحكم في الاستخدام. وقد تحتاج الأسرة بأكملها-في بعض الأحيان- إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل التي يحدثها إدمان الإنترنط بحيث يساعد الأخصائي الأسرة على استعادة النقاش وال الحوار فيما بينها ولتقنن الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المدمن ليقلع عن إدمانه.

### **خلاصة:**

حاولنا في هذا الفصل الإلمام بجميع جوانب إدمان الإنترنط باعتبارها وسيلة اقتحمت كافة مجالات الحياة وأثرت تأثيراً كبيراً على الأفراد، حيث تدرجنا بداية من وضع مفهوم لهذا الاضطراب ثم مروراً بأشكاله ومحكاته التشخيصية وإلى غاية النظريات المفسرة له وأضراره.

## **تمهيد:**

يتناول هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، تصميمها، مجتمع البحث وخطوات اختيار العينة إضافة إلى وصف الأدوات وكذلك إجراءات التطبيق والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات التي جرى الحصول عليها.

### **1- المنهج الوصفي:**

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن انعكاسات إدمان الشباب على الإنترن特، ولذلك تم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي لتقسيير الظاهر، لأنه يتعلق بطبيعة الظاهرة، والذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد بالواقع وبهتم بوصفها وصفا دقيقا.

## **2- الأساليب الإحصائية:**

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية في حساب ثبات المقاييس المستخدم في البحث وهذه الأساليب هي:

- معامل الارتباط(r).
- النسبة المؤوية.

## **3- خطوات بناء الاستمارة:**

اعتمدت الباحثة في بناء هذه الاستمارة على الخطوات التالية:

### **الخطوة الأولى:**

إجراء دراسة مسحية – في حدود ما توفر للباحثة الاطلاع عليه – لبعض مقاييس إدمان الإنترنط ومقاييس الاستخدام المُشكّل للإنترنط، ومن هذه المقاييس ما يلي:

- مقاييس إدمان الإنترنط لسلطان عائض مفرح العصيمي (2010).
- مقاييس إدمان الإنترنط ليعقوب يونس الأسطل (2011).
- مقاييس الآثار السلبية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والإنترنط على جيل الشباب في المجتمعات المستهلكة للتكنولوجيا لسمير يوسف فرمان قدیسات(لا توجد سنة).

### **الخطوة الثانية:**

الاطلاع على الأبعاد التي لها علاقة مباشرة بالموضوع و عليه تم صياغة عبارات بطريقة ذاتية انطلاقا من أفكار نظرية وإدمان الإنترنط.

### **الخطوة الثالثة:-تصنيف أبعاد الاستمارة إلى:**

البعد النفسي: و قد احتوى على 18 فقرات.

البعد الاجتماعي: و قد احتوى على 17 فقرات.

البعد الصحي : و قد احتوى على 10 فقرات.

#### **الخطوة الرابعة :**

قامت الباحثة بمراجعة فقرات الاستمار مع الأستاذة المشرفة، ثم قامت بعرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين هم:

-الأستاذ: بن طاهر الطاهر، تخصص قياس نفسي(جامعة وهران-2).

-الأستاذة: صالح نعيمة، تخصص علوم التربية(جامعة وهران-2).

-الأستاذ: بوقصارة منصور، تخصص علوم التربية(جامعة وهران-2).

#### **\*النسبة المؤوية للموافقة على فقرات الاستمارة:**

%100	%80	%80 أقل من	النسبة المؤوية
(22,51) 16,15,10, 9,6,5,4,3, 1	47,38,34,28,20,17,1 4,13,11,7	21,18,12,8,2	رقم الفقرة

**جدول رقم(01)**

-وعليه تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة 80% و 100%.

-أما الفقرات التي لم تحصل على نسبة 80% تم حذفها.

#### **أولاً: الدراسة الاستطلاعية:**

**1/مكان إجراء الدراسة:** أجريت الدراسة في بعض مقاهي الإنترنت بمدينة وهران .

#### **2/مواصفات العينة:**

-متغير الجنس: كان المجموع 10 شباب.

### 3/هدف الدراسة الاستطلاعية:

أ/تحديد مكان ووقت الدراسة تحديداً نهائياً.

ب/تحديد منهج الدراسة الذي سيتم الاعتماد عليه.

### 4/أداة البحث و خصائصها السيكومترية:

**أ-أداة الدراسة:** تمثلت أداة الدراسة في "استمارة" من إعداد الباحثة و التي احتوت على 45 فقرة موزعة على 3 أبعاد (بعد النفسي، الاجتماعي، الصحي).

#### ب.الخصائص السيكومترية:(ثبات المقياس و صدقه):

تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية و باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية و الزوجية فكان مقداره "0.65" و بما أن الثبات جزئي تم تعديله من خلال معادلة سبيرمان براون ليصبح كلي، بحيث أصبح معامل الثبات يساوي رأس "0.79" مما يدل على أن المقياس ثابت و قابل للتطبيق في الدراسة الأساسية و بحسب الجدر التربيعي للقيمة (سبيرمان براون) كانت نتيجة الصدق الذاتي ."0.81"

كما تم عرض الاستمارة على أستاذة علم النفس و علوم التربية لجامعة وهران (صالح نعيمة، بن طاهر الطاهر، بوصارة منصور) بهدف تحكيمها بحكم خبرتهم (صدق المحكمين) بعد هذه النتيجة يمكن القول أن المقياس صادق و يقيس ما وضع لقياسه.

\*معامل الارتباط:

$$r = \frac{n \text{ مج}(s \times c) - (\text{مج } s)(\text{مج } c)}{\sqrt{[n \text{ مج } s^2][n \text{ مج } c^2 - (\text{مج } s)^2]}}$$

$n$  = عدد أفراد العينة

$s$  = العبارات الفريدة

$c$  = العبارات الزوجية

\*تصحیح معامل الارتباط بمعادلة سبیرمان براون

$$r_{th} = \frac{2r}{1+r}$$

\*الصدق الذاتي: الثبات /

## 5/ مفتاح التصحیح:

يتكون المقياس من 45 بند ، كل بند موزع على أربعة اختيارات رتبت كما يلي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا) و لقد وضع في مفتاح التصحیح علامة (+) أو (-) . و عند التصحیح في حالة (+) یسیر تقدير الدرجات على النحو التالي: دائما(4)، غالبا(3)، أحيانا(2)، نادرا(1). و العكس في حالة الفقرات السالبة .

مفتاح التصحیح لأبعاد المقياس الثلاثة:

-البعد النفسي:

-الفقرات الموجبة: 17، 16، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1.

-الفقرات السالبة: 18، 15.

-البعد الاجتماعي:

-الفقرات

،19،20 الموجبة:

. 21،22،23،24،25،26،27،28،29،30،31،32،33،34،35

-الفقرات السالبة: 35،32،28،25.

-البعد الصحي:

. 36،37،38،39،40،41،42،43،44،45 الموجبة:

وبما أن الاستمارة تحتوي على (45) فقرة فإن أعلى درجة(180) وأدنى درجة (45).

\*مستويات الاستمارة الكلية لانعكاسات إدمان الإنترنط عند الشباب:

المستوى	الدرجة	الفئة
منخفض جدا	34-0	أ
منخفض	69-35	ب
معتدل	105-70	ج
مرتفع	142-107	د
مرتفع جدا	180-143	هـ

جدول رقم(2)

\*مستويات الاستمارة الفرعية لانعكاسات إدمان الشباب على الإنترنط:

المستوى	الدرجة	الفئة
منخفض جدا	13-0	أ

منخفض	27-14	ب
معتدل	41-28	ج
مرتفع	55-42	د
مرتفع جدا	69-56	هـ

(3) جدول رقم

**ثانياً: الدراسة الأساسية:**

**1/ مكان إجراء الدراسة:**

أجريت الدراسة في بعض مقاهي الإنترنت في مدينة وهران.

**2/ مدة إجراء الدراسة:**

دامت المدة الدراسية شهرين من 10 جانفي على 10 مارس.

**3/ عينة الدراسة و خصائصها:**

يعتبر اختيار عينة الدراسة إحدى أهم خطوات البحث العلمي، ذلك أن النتائج التي ينتهي بها البحث تتوقف بدرجة كبيرة على الخصائص و مواصفات العينة و حسن الاختيار حتى تمثل المجتمع الإحصائي كله.

**أ. حجم العينة:** تكون العينة من 30 شاباً وشابة من مدينة وهران.

**ب. حجم اختيار العينة:** قامت الباحثة باختيار العينة بطريقة عشوائية و كان هذا وفقاً لمحددات المقياس التي اخترناها من أجل تحقيق أهداف البحث.

**ج. مواصفات العينة:**

**متغير الجنس:** كان المجموع 30 شاباً وشابة موزعين على النحو التالي:

النسبة	التكرار	الجنس
%50	15	الذكور
%50	15	الإناث
%100	30	المجموع

(04) جدول رقم

**تعليق:** نلاحظ من الجدول أن نسبة الذكور بلغت (50%) والإإناث بلغت (50%) فهي متساوية بالنسبة للجنس، أي أن الدراسة الأساسية متكافئة من حيث الجنس والسن.

### الإطار النظري للبرنامج الإرشادي الخاص بالتخفيض من إدمان الشباب على الإنترنـت

**تعريف البرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من الخطوات التي تبني على أساس علمية تهدف إلى إرشاد.

- تم عرض البرنامج بعد إتمامه على أستاذتين لإبداء تقييمهم وهم :
- الأستاذة قادري ، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
- الأستاذة سواغ ، علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران .

## **أولاً: عرض وتفسير نتائج الفرضيات:**

### **- نص الفرضية الأولى:**

هناك انعكاسات نفسية لإدمان الشباب على الإنترن特 تتمثل في: العزلة، القلق، ضعف تقدير الذات، ضعف الاستقلالية، الانقياد لآراء الآخرين وتصوراتهم.

دلالة	مستوى	معامل	هناك انعكاسات نفسية لإدمان
-------	-------	-------	----------------------------

الفرق	الدلالة	الارتباط	الشباب على الإنترنت تتمثل في: العزلة، القلق، ضعف تقدير الذات، ضعف الاستقلالية، الانقياد لآراء آخرين وتصوراتهم.
دالة	0,01	0,81	

### جدول رقم(05) يبين نتائج الفرضية (01)

#### تفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها:

من خلال الجدول رقم(05) يتبيّن أن هناك انعكاسات نفسية لإدمان الشباب على الإنترنت تتمثل في: العزلة، القلق، ضعف تقدير الذات، ضعف الاستقلالية، الانقياد لآراء الآخرين وتصوراتهم، بحيث قدر معامل الارتباط بـ 0,81 وهي دالة إحصائية وبالتالي الفرضية تحققت وهذا راجع على أن الشباب يجدون في الإنترنت ملاذهم وحرrietهم المطلقة في التعبير عن مشاعرهم ومشاكلهم متحررون بذلك من القيود الاجتماعية، فكون الإنترنت واقع افتراضي محض يدخل الشباب في مجموعة من الاضطرابات النفسية كالعزلة، القلق والاكتئاب، ضعف ثقتهم بنفسهم وتقديرهم لذاتهم وهذا بسبب إدمانهم عليها. وهذه النتائج تتفق مع دراسة "هبة ربىع" التي هدفت إلى محاولة التعرف على ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية يؤدي إلى إدمان؟ والتي أسفرت نتائجها على وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الإنترنت بداع حرية التعبير وإشاعة رغبة يصعب على الشباب إشاعها في واقعهم الحقيقي، كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "الدندراوي" والتي سعت على تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنت، وبين المشكلات النفسية كالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة، وكان من أبرز نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الإنترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة لديهم.

#### - نص الفرضية الثانية:

هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترن特 تمثل في: المشاكل الأسرية، اضطراب العلاقات الاجتماعية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترن特 تمثل في: المشاكل الأسرية، اضطراب العلاقات الاجتماعية
دالة	0,01	0,93	

جدول رقم(06) يبين نتائج الفرضية الثانية

#### تفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها:

من خلال الجدول رقم(06) يتبيّن أن هناك انعكاسات اجتماعية لإدمان الشباب على الإنترنط تمثل في: المشاكل الأسرية، اضطراب العلاقات الاجتماعية بحيث قدر معامل الارتباط بـ 0,93 وهي دالة إحصائية وبالتالي الفرضية تحققت وهذا لأن إدمان الشباب على الإنترنط غير من العلاقات الأسرية وبالتالي الاجتماعية بحيث تقلص الحوار داخل الأسرة وأصبح كل فرد منشغل بعالم الإنترنط وموقع التواصل الاجتماعي التي قلصت الحوار داخل الأسرة وأنشأت خلافات ونزاعات بين أفرادها والأسرة لها دخل في نشوب هذه الخلافات كونها مستهلكة للتكنولوجيا وغير مسيرة لها. وهذه النتائج تتلاقى مع دراسة "محمد الخليفي" حول تأثير الإنترنط في المجتمع التي بينت نتائجها أن سلبيات الإنترنط تمثلت في أنها تساعد على الغزو الثقافي، وتسبب مشاكل اجتماعية وأخلاقية، كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "حلمي خضر ساري" بعنوان تأثير الاتصال عبر الإنترنط في العلاقات الاجتماعية حيث أسفرت النتائج على وجود نسبة (38,6%) من أفراد العينة كانوا قد تحدوا آليات الضبط الأسري والاجتماعي وقاموا بلاقات مباشرة وجهها لوجه بمن تعرفوا إليهم عبر الإنترنط غير آبهين بالعواقب المترتبة على مثل هذه اللقاءات المحظورة اجتماعياً، حجم استخدام الشباب للإنترنط قلل من مقدار التفاعل اليومي بينهم وبين أسرهم .

#### - نص الفرضية الثالثة:

هناك انعكاسات صحية لإدمان الشباب على الإنترن特 تتمثل في الأرق، ضعف النظر، آلام الظهر.

دالة الفروق	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	هناك انعكاسات صحية لإدمان الشباب على الإنترنط تتمثل في الأرق، ضعف النظر، آلام الظهر.
دالة	0,01	0,89	

### جدول رقم (07) يبين نتائج الفرضية (3)

#### تفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها:

من خلال الجدول رقم (07) يتبيّن أنّه هناك انعكاسات صحية نتيجة لإدمان الشباب على الإنترنط بحيث قدر معامل الارتباط بـ 0,89 وهي دالة إحصائية وهذه النتيجة تدل على أنّ الفرضية تحقّقت فإنّه افراط الشباب في استخدام الإنترنط والبقاء في وضعيات ثابتة خلق لهم مشكلات صحية تتمثل في إصابتهم بالإرهاق والأرق نتيجة عدم تناول وجباتهم بانتظام كونهم في اتصال دائم بالإنترنط، كما أنّ قضاء ساعات طويلة يضعف من نظرهم بالإضافة إلى وضعية الجلوس الخاطئة التي تتسبّب في آلام على مستوى الظهر واليد لكثره استخدامهم للكمبيوتر وهذه النتائج تتلاقي مع دراسة "إلهام حسني" حول انتشار الألعاب الإلكترونية حيث أسفّرت نتائج الدراسة عن ظهور مجموعة من الإصابات المتعلقة بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة، موضحة أنّ الجلوس لساعات عديدة أمام الكمبيوتر يسبّب آلاماً مبرحة في أسفل الظهر، كما أنّ كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبّب أضراراً بالغة لا صبح الإبهام.

#### ثانياً: خاتمة:

تزايد مشكلة الإفراط في استخدام الإنترنط عند الشباب تزايداً واضحاً مما يستدعي ضرورة وجود اهتمام بتقديم الخدمات الإرشادية والنفسية والرعاية الملائمة، والهدف من هذه الدراسة هو التخفيف من اضطراب إدمان الإنترنط لدى الشباب، بالاعتماد على أسس وفنون النظرية العقلانية الانفعالية وذلك من خلال اقتراح برنامج إرشادي جماعي للتخفيف منه يتضمن مجموعة من الأنشطة والمهارات وقد أسفّرت نتائج البحث الحالي على تحقق الفرضية العامة والتي مفادها أنّ هناك انعكاسات لإدمان

الشباب على الإنترت من خلال تحقق الفرضيات الفرعية التي أثبتت أن إدمان الشباب على الإنترت انعكاسات نفسية كالعزلة والاكتئاب، واجتماعية كالمشاكل الأسرية واضطراـب العلاقات الأسرية، وأخرى صحـية كالـامـ الـظـهـرـ وإـجـهـادـ العـيـنـينـ.

### **ثالثاً: توصيات الدراسة:**

في ضوء نتائج الدراسة الحالية التي أشارت إلى وجود انعكاسات نفسية واجتماعية وصحـية لإـدمـانـ الشـبابـ عـلـىـ الإنـترـنـتـ، فإـنـهـ يـمـكـنـ التـوـصـيـةـ بماـ يـليـ:

- عقد برامج تدريبية للمرأهقين تهدف إلى توعية هؤلاء الشباب بالآثار السلبية المتلاحقة للاستخدام المفرط للإنترنت ومساعدتهم على زيادة فاعليتهم في الحياة الواقعية.
- بناء برامج إرشادية للشباب تهدف إلى تنمية مهارات الحياة المختلفة لديهم.
- عقد برامج علاجية لمدمني الإنترت تهدف إلى تخلصهم من إدمانهم عليها، والمشكلات الناجمة عن الاستخدام المفرط لها، وتعويدهم على الاندماج في الحياة الواقعية، وزيادة علاقاتهم الاجتماعية الحقيقية.

### **رابعاً: مقتراحات الدراسة:**

نظراً لجدة الموضوع وحداثته وقلة الدراسات حوله-حسب اطلاع الباحثة- تقترح إجراء ما يلي من الدراسات النفسية في هذا المجال:

- دراسة إدمان الإنترت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب.
- برنامج إرشادي يهدف إلى التغلب على المشكلات الصحية لإدمان الإنترت.
- دراسة تنبؤية للعوامل المؤثرة على إدمان الإنترت لدى الشباب.

## **المراجع العربية:**

- 1-** أحمد محمد صالح، هوس الإنترن特 وتداعياتها الاجتماعية والسياسية، كتاب الهلال، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة، العدد 615، 2002.
- 2-** أحمد محمد صالح، أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في مقاهي الإنترن特، وزارة الصحة الكويتية، جريدة الشرق الأوسط، العدد 74، 2009.

- 3- حسني إلهم،ألعاب الكمبيوتر الاهتزازية مصدر رئيسي لمرض ارتعاش الأذرع،جريدة الشرق الأوسط،العدد 8559،الأحد 23 صفر 1423هـ،5 مايو 2002.**
- 4- عادل الدمرداش، الإدمان مظاهره وعلاجه، عالم المعرفة، الكويت، 1982.**
- 5- غنيمي محمد، شبكات المعلومات الحاضر والمستقبل، المكتبة الأكاديمية، 1997.**
- 6- لويس معلوف، المنجد في اللغة، دار الشرق، بيروت، الطبعة الثانية، 1986.**
- 7- ماجد بوسليبي، يوسف عيداني، ثقافة الإنترنٌت وأثرها على الشباب وقائمة ندوة علمية، إصدار دائرة الثقافة والإعلام، حُكُومَة الشارقة، دولة الإمارات العربية المتحدة، الطبعة الأولى، 2006.**
- 8- محمد علي، إدمان الإنترنٌت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2010.**
- 9- حنان بنت شعشوغ الشهري، أثر استخدام شبكات التواصل الالكترونية على العلاقات الاجتماعية الفيسبوك وتويتر نموذجاً، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، 1434، 1433.**
- 10- رحمني محمد الأمين، الإدمان والسلوك السلبي من وجهة نظر التحليل التعالي، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة وهران-2، 2010.**

#### **المذكرات:**

- 11- سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الإنترنٌت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010.**
- 12- محمد عبد الهادي وآخرون، إدمان الإنترنٌت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، منشور بمجلة كلية التربية ببني سويف، جامعة القاهرة، العدد 4، يوليو 2005.**
- 13- مسعودة هتهات، المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنٌت، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2013-2014.**

**14-** يعقوب الأسطل، المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الإنترت بمحافظة خان يونس، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية، غزة، 2011.

### **المراجع الأجنبية:**

**15-** American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, The British Library, Washington, London, 5th Ed,2013 .

**16-** Kimberly Young, Internet Addiction, A new Clinical Phenomenon and its conséquences, American Behavioral Scientist ,vol 48 .

## (01) ملحق

جامعة وهران-2-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

## الصورة الأولية للاستماراة

الاستجابة				العبارة	الرقم
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا		
				أرى أن الإنترن特 مهم جدا في حياتي الشخصية	1
				أشعر بالراحة والحرية عندما أكون متصل بالإنترن特	2
				أتوجه إلى أي مكان به إنترنرت إذا تعطل بمنزلي	3
				فشلت في محاولاتي للتوقف عن استخدام الإنترنرت	4
				أشعر أن الوقت يمر سريعا عندما أكون متصل بالإنترنرت	5
				أول شيء أقوم به عند الاستيقاظ من النوم هو الاتصال بالإنترنرت	6
				تواصلي باستمرار مع الإنترنرت زعزع ثقتي بنفسي	7
				ضعف استقلالي مع استخدامي للإنترنرت	8
				أشعر بالملل عندما لا أتصل بالإنترنرت	9
				تضاعيقني سرعة الإنترنرت عندما تكون بطيئة	10
				أهتم كثيرا بالدخول إلى الواقع الجنسية	11
				أجد أن أفضل الأوقات أقضيها على الشبكة	12
				أشعر بالاكتئاب عندما لا أكون متصل بالشبكة	13
				يشعرني استخدام الإنترنرت بالسعادة والسرور	14
				أشعر بالوحدة عندما تبعدني الظروف عن استخدام الإنترنرت	15
				أهرب من الصعوبات التي تواجهني إلى عالم الإنترنرت	16
				فكرة التوقف عن استخدام الإنترنرت تصيبني بالفزع	17
				أحلم كثيرا في نومي أنني استخدم الإنترنرت	18
				تمكن الشبكة مستخدميها من تحقيق ذاتهم	19
				يشعرني الإنترنرت أنني شخص مهم وعظيم	20
				لا أتفق مع الجهود المبذولة لوضع رقابة على استخدام الإنترنرت	21
				أفشل من تحديد مدة جلوسي أمام الكمبيوتر	22
				أضع جدولا لتحديد أوقات استخدام الشبكة	23
				يشتكي والدائي من كثرة استخدامي للإنترنرت	24
				أفقد صداقاتي بسبب استخدامي المطول للإنترنرت	25

				استخدامي للإنترنت جعلني منعزلاً عن العالم الخارجي	26
				تتيح الإنترت فرص التواصل الفكري	27
				تززع نظام القيم لدى مع استخدامي للإنترنت أخفي عن أصدقائي مقدار الوقت الذي أقضيه متصلًا بالإنترنت	28
				أخفي عن أصدقائي مقدار الوقت الذي أقضيه متصلًا بالإنترنت	29
				يلغي التواصل عبر الإنترت كل الحاجز المكانية والزمانية	30
				يخاصمني أصدقائي بسبب تفضيلي للإنترنت عليهم	31
				لا أفكر في شيء غير الإنترت عندما أكون متصلًا به	32
				يزيل التواصل عبر الشبكة كل الفروقات الاجتماعية	33
				انخفضت أنشطتي الاجتماعية بسبب استخدامي المطول للإنترنت	34
				استخدامي للإنترنت قلل من تواصلِي مع الناس في الحياة الواقعية	35
				توفر الإنترت سرعة الحصول على المعلومات	36
				أفضل قضاء وقت الفراغ في تصفح الإنترت	37
				أهمل التزاماتي اليومية	38
				لا يمنعني التواصل عبر الشبكة من الالتزام بواجباتي العائلية	39
				أقضي أكثر من ثلاثة ساعات يومياً متصلًا بالإنترنت	40
				أفضل تناول طعامي وأنا متصل بالإنترنت حتى لا أضيع الوقت	41
				أقضي ساعات طويلة في اللعب مع أشخاص متصلين بالشبكة	42
				أتجاهل تناول وجباتي حينما أكون متصلًا بالإنترنت	43
				استخدامي المستمر للإنترنت يصيّبني بالإرهاب	44
				لا يمكن أن أتصور نفسي بعيداً عن الإنترت	45
				قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يشعرني بإجهاد في العينين	46
					47

				أقل من ساعات نومي حتى اوفر الوقت لكي أتصل بالإنترنت	48
				أعاني من آلام على مستوى الظهر إثر جلوسي المطول أمام الإنترنت	49
				أعاني من آلام على مستوى اليد من كثرة التواصل	50
				استخدامي للإنترنت يمنعني من القيام بزيارات العائلية	51

## ملحق (02)

الصورة النهائية للاستماراة

صفحة التعليمات

عزيزي الشاب، عزيزتي الشابة:

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص "إرشاد وتوجيه" يشرفني أن أتقدم إلى حضرتكم بهذه الاستمارة.

اقرأ التعليمات التالية بعناية:

**1-** نقدم لك في الصفحات التالية مجموعة من المواقف التي تواجهها في حياتك أثناء استخدامك للإنترنت، ويوجد أمام كل موقف أربع استجابات وهي: دائمًا، غالباً، أحياناً، نادرًا.

**2-** والمطلوب منك قراءة المواقف بتركيز دون أن تطيل التفكير، ثم اختر الإجابة التي تتناسب مع واقعك الشخصي بوضع دائرة ○ أمام كل عبارة وأسفل الخانة التي تعبر عن رأيك كما في المثال التالي:

الإجابة				العبارة	
نادرًا	أحياناً	غالباً	دائمًا	أرى أن الإنترنت مهم جداً في حياتي الشخصية.	م
1	2	3	④		1

**3-** مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ،فالكل منهم فقط أن تعبّر عن واقعك الشخصي بالنسبة لاستخدامك للإنترنت وتأكد أن إجابتك ستكون في محل سرية تامة، وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

**4-** لا تختار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

### مع أطيب التمنيات بالتوفيق

الاستجابة				العبارة	
نادرًا	أحياناً	غالباً	دائمًا		م
				أرى أن الإنترنت مهم جداً في حياتي الشخصية.	1
				أتوجه إلى أي مكان به إنترنت إذا تعطل بمنزلي.	2
				فشلت في محاولاتي للتوقف عن استخدام الإنترنت.	3

				أشعر أن الوقت يمر سريعا عندما أكون متصلة بإنترنت	4
				أول شيء أقوم به عند الاستيقاظ من النوم هو الاتصال بإنترنت.	5
				تواصلي باستمرار مع الإنترت زعزع ثقتي بنفسي.	6
				أشعر بالملل عندما لا أتصل بإنترنت.	7
				تضاعيفي سرعة الإنترنت عندما تكون بطيئة.	8
				أهتم كثيرا بالدخول إلى الواقع الجنسي.	9
				أشعر بالاكتئاب عندما لا أكون متصلًا بالشبكة.	10
				يشعرني استخدام الإنترنت بالساعة والسرور.	11
				أشعر بالوحدة عندما تبعدي الظروف عن استخدام الإنترنت.	12
				أهرب من الصعوبات التي تواجهني إلى عالم الإنترنت.	13
				فكرة التوقف عن استخدام الإنترنت تصيبني بالفزع.	14
				تمكن الشبكة مستخدميها من تحقيق ذاتهم.	15
				لا أتفق مع الجهد المبذولة لوضع رقابة على استخدام الإنترنت.	16
				أفشل من تحديد مدة جلوسي أمام الكمبيوتر.	17
				أضع جدولًا لتحديد أوقات استخدام الشبكة.	18
				يشتكي والدائي من كثرة استخدامي للإنترنت.	19
				أفقد صداقاتي بسبب استخدامي المطول للإنترنت.	20
				استخدامي للشبكة جعلني منعزلًا عن العالم الخارجي.	21
				تنتيج الإنترت فرص التواصل الفكري.	22
				ترزّع نظام القيم لدى مع استخدامي للإنترنت.	23
				أخفي عن أصدقائي مقدار الوقت الذي أقضيه متصلًا بالإنترنت.	24
				يلغى التواصل عبر الإنترت كل الحواجز المكانية والزمانية	25
				يخاصمني أصدقائي بسبب تفضيلي للإنترنت عليهم.	26
				لا أفكر في شيء غير الإنترت عندما أكون متصلًا به.	27
				يزيل التواصل عبر الشبكة كل الفروق الاجتماعية.	28
				استخدامي المطول للإنترنت يمنعني من القيام بالزيارات العائلية.	29
				انخفضت أنشطتي الاجتماعية بسبب استخدامي المطول للإنترنت.	30

				استخدامي للإنترنت قلل من تواصلي مع الناس في الحياة الواقعية.	31
				توفر الإنترت سرعة الحصول على المعلومات.	32
				أفضلقضاء وقت الفراغ في تصفح الإنترت.	33
				أهملتزاماتي اليومية.	34
				لا يمنعني التواصل عبر الشبكة من الالتزام بواجباتي العائلية.	35
				أقضى أكثر من ثلاثة ساعات يوميا متصل بالإنترنت.	36
				أفضلتناول طعامي وأنا متصل بالإنترنت حتى لا أضيع الوقت.	37
				أقضى ساعات طويلة في اللعب مع أشخاص متصلين بالشبكة.	38
				أتجاهلتناول وجباتي حينما أكون متصل بالإنترنت.	39
				استخدامي المستمر للإنترنت يصيبني بالإرهاق.	40
				لا يمكن أن أتصور نفسي بعيدا عن الإنترت.	41
				قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر يشعرني بإجهاد في العينين.	42
				أقل من ساعات نومي حتى أوفر الوقت لكي أتصل بالإنترنت.	43
				أعاني من آلام على مستوى الظهر اثر جلوسي المطول أمام الإنترت.	44
				أعاني من آلام على مستوى اليد من كثرة التواصل.	45

## ملحق (01)

اقتراح برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من إدمان الشباب على الإنترت

- حدود البرنامج:

- عدد الجلسات ومدتها: (07) جلسات مدة كل جلسة: 45 دقيقة.
- عدد أفراد العينة: 10 أفراد (5 ذكور - 5 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين (18-23).

- **مكان تنفيذ جلسات البرنامج:** قاعة بدار الشباب.

- **أهداف البرنامج:**

- التخفيف من حدة الانعكاسات النفسية لإدمان الشباب على الإنترت.
- التخفيف من حدة الانعكاسات الاجتماعية لإدمان الشباب على الإنترت.
- التخفيف من حدة الانعكاسات الصحية لإدمان الشباب على الإنترنت.

- **النظرية المتبناة:**

- النظرية العقلانية الانفعالية.

- **الأساليب والفنين المستخدمة:**

- تعديل الأفكار.

- لعب الأدوار.

- النمذجة.

- الاسترخاء العضلي والعقلي.

- التخلص التدريجي.

- التعزيز.

- **شروط البرنامج الإرشادي:**

1- الالتزام بالسرية التامة بين المرشدة والأعضاء المشاركيين.

2- الالتزام بالواجبات المنزلية المقدمة في الجلسات الإرشادية.

3- حضور الجلسات وعدم التأخير.

- **تنفيذ البرنامج:**

- **الجلسة الأولى:** "جولة تعارفية"(45):

تفتح الباحثة الجلسة بالترحيب بالمجموعة، والتعريف بنفسها وطبيعة عملها، وتهدف هذه الجلسة إلى إحداث نوع من التعارف مع الأعضاء المشاركين في البرنامج وتحقيق الألفة بينهم، ثم تطلب من الجماعة الإرشادية التعريف بأنفسهم (الاسم، السن، مكان الإقامة)، ثم تعطيهم فكرة مبسطة عن البرنامج والهدف منه طالبة منهم التعاون معها لتحقيق هذه الأهداف، والالتزام بالواجبات المنزلية التي تدعم البرنامج.

#### **- واجب منزلي:**

تطلب الباحثة من المسترشدين إعطاء نسبة تقديرية لنجاح البرنامج الإرشادي بهدف التعرف على مدى استعدادهم وتعاونهم معها.

#### **- الجلسة الثانية: "التعريف بالإدمان على الإنترت" (45د):**

تبدأ الباحثة الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق ثم تعرف بالمشكلة التي يعاني منها أفراد المجموعة ألا وهي الإدمان على الإنترت عند الشباب عن طريق عرض محاضرة تبين فيها: طبيعة الإدمان، الأسباب المؤدية على الاستخدام المفرط للإنترنت، أعراضه، وأخيراً أنواع الإدمان على الإنترت.

#### **- واجب منزلي:**

تطلب منهم تبيان الأسباب التي دفعتهم إلى الاستخدام المفرط للإنترنت، والأعراض التي يعانون منها، موضحين أيضاً أكثر المجالات إدماناً عندهم، وهذا بهدف رصد الأفكار الخاطئة.

#### **- الجلسة الثالثة: "تعديل الأفكار" (45د):**

تفتح الباحثة الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق ومن خلاله يتم رصد الأفكار الخاطئة التي يحملها المسترشدين والوقوف عند كل فكرة خاطئة وتعديلها.

ثم تطلب منهم القيام ببعض التمارين التنفسية بهدف الاسترخاء العقلي والتخلص من التوتر العضلي.

#### - واجب منزلي:

تطلب الباحثة من المجموعة الإرشادية إعادة تطبيق تمارين الاسترخاء وأن يصفوا شعورهم بعدها، وكلما شعروا بالتوتر يجب عليهم إعادة تطبيق الاسترخاء في مواقف حياتية ضاغطة.

#### - الجلسة الرابعة: "لعبة الأدوار" (45):

كالعادة تفتتح الباحثة الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وكلما لاحظت تحسن على الحالات تعزز سلوكياتهم بالمدح كقولها: "جيد، تطور ملحوظ، واصلوا،.....".

ثم تقوم بتوزيع الأدوار على الأفراد لتمثيلها في مشهد تربوي أسري وتمثل الأدوار في الأب، الأم، الإخوة، والباقةون يعطون تقييمهم على المشهد.

وبعد إنتهاء المشهد تطلب الباحثة منهم وصف شعورهم داعمة ذلك بآراء الباقين، ثم تعكس الأدوار .

وفي آخر الجلسة تقدم نموذج كان مدمنا على الإنترنэт وتخلص منه بإرادته وبالعلاج حتى يقتدوا بسلوكه ويقلدوه.

#### - واجب منزلي:

تطلب الباحثة منهم تقليل عدد ساعات الاستخدام مع وصف شعورهم.

#### - الجلسة الخامسة: "التخلص التدريجي من الحساسية":

تببدأ الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق وعلى أساسه يتم استخدام تقنية التخلص التدريجي من الحساسية وذلك من خلال تقليل عدد ساعات الاستخدام لمساعدة أنفسهم على

التخلص من الإدمان على الإنترنٌت، فإذا كان أحد المشاركيـن يستخدم الإنترنٌت لمدة 8 ساعات في اليوم يقلصها بالتدريج إلى 6 ساعات ثم 4 ساعات وهكذا يتخلص منها كليا.

#### - الواجب المنزلي:

تطلب الباحثة من الحالات تخفيض ساعات الاستخدام ووصف شعورهم.

#### - الجلسة السادسة: "جلسة تقييمية"(45د):

تناقش الباحثة مع المسترشدين الواجب السابق، ثم تعيد المقياس الذي استخدم في الدراسة الأساسية والتي على أساسها تم اختيار العينة، وإن وجد فرق بين القياسين (القبلي، والبعدي) تلمـس تحسن الحالات ونجاح البرنامج وتحقيق الأهداف المرجوة.

ثم تشكرهم على المشاركة في البرنامج بهدف تهيئـتهم ل نهايـته وعلى تعاونـهم معها وتودـعـهم طالبة منهم التـواصل معـها متى استطـاعـوا وإعطـائهم نصـائح وتنـذـرـهم بالـجلـسةـ التي ستـجريـ بعدـ شـهـرـ.

#### - الجلسة السابعة: "جلسة تتبعـية"(45د):

بعد شهر تعـيدـ البـاحـثـةـ تـطـبـيقـ مـقـيـاسـ "إـدمـانـ الشـيـابـ عـلـىـ إنـتـرـنـتـ"ـ عـلـىـ الـحـالـاتـ لـمـعـرـفـةـ مـدـىـ اـسـتـمـارـاـتـيـةـ فـاعـلـيـةـ البرـنـامـجـ.