وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

تخصص ارشاد و توجيه

عنوان

الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية بثانويتي "اوسماعيل قاسي" بواقنون و ثانوية "سي حاسن أوطالب "ببنى ينى

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه مدرسي

إعداد الطالبة:

- **إقرمود جويدة**
- **سماتل ويزة**

اشراف :

- **د. لعسلي وردية**

السنة الدراسية: 2022/2021

الإهداء

نحمد الله سبحانه وتعالى الذي أنعمنا بكل النعم و الذي أعطانا القوة و العزيمة و الصبر في إنجاز و إتمام هذا العمل المتواضع الذي أهديه إلى:

والدي الغاليان "أمي وأبي" اللذان كانوا سندي في هذه الحياة حفظهما الله وأطال في أعمارهم وأدامهما نوارا لدربي.

إلى أخواتي العزيزات "نورة ، حفيظة، سيليا وأبنائهم، وبناتهم ، زوجة أخي ويزة وابنتها داميا وأخواني الكرام" سعيد ، لوناس ، عبد النور، مهني، نافع حفظهما الله وأبقاهم في الدرب السليم.

إلى أخي العزيز "نافع" الذي كان لي أكثر عونا في مشواري الدراسيّ .

إلى زوجي "علي" وعائلته الكريمة حفظهما الله .

إلى أصدقائي و صديقاتي ، "ويزة ، حنان، صباح، كريمة ، آسيا ، رادية ، وإلى كل أصدقائي الطلبة .

وإلى أستاذتي المشرفة " لعسلي وردية" التي كانت لنا عونا في مشوار بحثنا.

إلى أساتذة قسم العلوم الإنسانية و الاجتماعية .

وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد وأسأل الله أن يكون هذا العمل علما نافعا.

جويدة

الإهداء

أولا لك الحمد ربي على كثير فضلك و جميل عطائك و جودك ، الحمد لله ربي و مهما حمدنا فلن نستوفى حمدك و الصلاة و السلام على من لا نبي بعده

إلى تلك الحروف اللامتناهية من الحب و الرقة و الحنان ، إلى التي بحنانها ارتويت، بنورها اهتديت و ببصرها اقتديت و لحقها ما وفيت ،أمي أطال الله في عمرها.

إلى درعي الذي به احتميت ، و في الحياة به اقتديت ، و الذي شق لي بحر العلم و التعلم ، إلى من احترقت شموعه لينير لنا درب النجاح ، ركيزة عمري ، و صدر أماني و كبريائي و كرامتي ، أبي أطال الله في عمره .

إلى كل من يذكرهم القلب قبل أن يكتب القلم ، إلى كل من قاسموني حلو الحياة و مرها تحت السقف الواحد عماتي "ذهبية" و "باية" ، و أخوتي ة أخواتي "حسينة" و زوجها "منصور" ، "علي" و زوجته فاطمة،"سميرة" و زوجها "لمين" ،"سمير"، "عبد الله" و "فاطمة " و زوجها "واعمر" . و إلى أبنائهم "يوسف" ،"عبد الرؤوف"،"ياسر" و "ليا" .

إلى جدتي "ويزة" و "فروجة " رحمهما الله و أدخلهما فسيح جنانه .

إلى كل من يحمل لقب " سماتل " و " بن عيسى" .

إلى أحسن من عرفني بهم القدر :" جويدة ،سارة ، ياسمين ،صونية ، لليان ، سيليا، كاتية . حياة ، كهينة ،أمل ، خولة ، ..."

وإلى أستاذتي المشرفة " لعسلي وردية" التي كانت لنا عونا في مشوار بحثنا.

وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد وأسأل الله أن يكون هذا العمل علما نافعا.

ويزة

كلمة الشكر

أول من يشكر و بحمد آناء الليل و أطراف النهار ، هو العلي القهار ، الأول و الآخر و الظاهر و الباطن ، الذي أخرقنا بنعمه التي لا تحصى ، وأغرق علينا برزقه الذي لا يفنى ، و أنار دروبنا ، فله جزيل الحمد و الثناء العظيم ، هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينل عبده و رسوله " محمد بن عبد الله " عليه أزكى الصلوات و أطهر التسليم ، أرسله بقرآنه المبين ، فعلمنا ما لم نعلم ، و حثنا على طلب العلم أينما وجد .

لله الحمد و الشكر كله أن وفقنا و ألهمنا الصبر على المشاق التي واجهتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع .

و الشكر موصول إل كل معلم أفادنا بعلمه ، من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة

كما نرفع كلمة الشكر إلى الدكتورة المشرفة " لعسلي وردية " التي ساعدتنا على إنجاز بحثنا.

كما نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد ، و نشكر كل أساتذة و عمال قسم علوم التربية .

و في الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عزوجل أن يرزقنا السداد ، العفاف ، الغنى وأن يجعلنا هداة مهتدين .

سماتل ويزة

إقرمود جويدة

فهرس المحتويات:

_ الإهداء

_ كلمة الشكر

_ فهرس المحتويات

_ فهرس الجداول

_ فهرس الملاحق

_ الملخص

_ مقدمة 1

الجانب النظري :

الفصل الأول : الخلفية النظرية للمشكل

1_ إشكالية البحث 3

2_ فرضيات البحث..... 8

3_ أهداف البحث 8

4_ أهمية البحث 8

5_ تحديد المفاهيم اجرائيا 9

6_ الدراسات السابقة 9

7_ التعقيب على الدراسات السابقة 16

الفصل الثاني : الإدمان

تمهيد.....17

1_ مفهوم الإدمان.....17

2_ عوامل الإدمان.....18

3_ الإدمان في أوقات الجائحة.....18

4_ النتائج المدمرة للإدمان.....19

5_ كيفية العلاج من الإدمان.....20

خلاصة.....21

الفصل الثالث : المراهقة

تمهيد.....22

1_ تعريف المراهقة.....22

2_ مراحل المراهقة.....22

3_أهمية المراهقة و الحاجة إلى دراستها.....24

4_ خصائص شخصية المراهق.....25

5_ إبراز المشكلات و التحديات السلوكية في حياة المراهق.....27

6_ مميزات المراهقة.....31

7_ الحاجات الأساسية للمراهقين.....33

8_ المراهقة في الجزائر 35

9_المراهقة لدى المتمدرسين في المرحلة الثانوية..... 36

خلاصة 37

الفصل الرابع : الإدمان على الإنترنت لدى المراهقين

تمهيد..... 38

1_ تاريخ تطور مصطلح إدمان الإنترنت..... 38

2_ مفهوم الإنترنت.. 40

3_ مفهوم الإدمان على الإنترنت..... 40

4_ الشخصية المدمنة على الإنترنت و أنواعها..... 41

5_ أشكال الإدمان على الإنترنت..... 43

6_ مراحل الإدمان على الإنترنت..... 51

7_ تشخيص اضطرابات الإدمان على الإنترنت..... 53

8_ أسباب إدمان الإنترنت..... 58

9_ الإتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت 59

10_ اضطرابات النوم في الإدمان على الإنترنت..... 62

11_ أعراض الإدمان على الإنترنت..... 66

12_ آثار الإدمان على الإنترنت..... 68

13_ استراتجيات معالجة الإدمان على الإنترنت 69

خلاصة 72

الجانب التطبيقي :

الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد 73

1_ الدراسة الإستطلاعية 73

2_ نوع البحث 73

3_ عينة البحث 74

4_ أدوات البحث 75

5_ الأساليب الإحصائية المستعملة 78

6_ حدود البحث 80

الفصل السادس : عرض و تفسير النتائج

تمهيد.....81

1_ عرض و تفسير و مناقشة النتائج.....81

2_ الخاتمة.....87

3_ الإقتراحات.....88

المراجع.....89

الملاحق

فهرس الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل توزيع العينة حسب المستوى التعليمي	75
02	يمثل توزيع العينة حسب الجنس	75
03	توزيع فقرات مقياس الإدمان على الإنترنت على ابعاده	77
04	يوضح تصحيح البنود الصاغة بشكل إيجابي للمقياس	78
05	يوضح المقياس الثلاثي لتحديد درجة الموافقة على كل عبارات المقياس	78
06	مستوى إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي	81
07	الفروق في الإدمان على الإنترنت تغزو إلى الجنس	83
08	الفروق في الإدمان على الإنترنت تغزو إلى المستوى الدراسي	85

فهرس الملاحق:

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
01	مقياس الإدمان على الإنترنت	
02	مستوى إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي	
03	مستوى الإدمان على الإنترنت تغزو إلى المستوى الدراسي	
04	الفروق في إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب الجنس	

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، والتعرف على الفروق في الإدمان على الإنترنت حسب الجنس و المستوى الدراسي.

تكونت عينة الدراسة على مجموعة من تلاميذ المرحلة الثانوية للمستوى الأول و الثاني والثالث ثانوي ، حيث بلغ عددهم 134 تلميذ و تلميذة . اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، ولجمع المعلومات تم استخدام مقياس الإدمان على الإنترنت لأحمد(2007) المشار اليه في دراسة الحوسني (2011) ،و تمت العالجة الإحصائية للبيانات بواسطة برنامج (SPSS) باستخدام بعض الأساليب الإحصائية و التي تتمثل في : المتوسط الحسابي ، إختبار (ANOVA)و إختبار (t.test) .

و أسفرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الإدمان على الإنترنت مرتفع ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي تغزو إلى الجنس و المستوى الدراسي .

وفي ضوء هذه النتائج تم استخلاص بعض الاقتراحات و التوصيات التي يمكن أن تفيد في دراسات أخرى .

الكلمات المفتاحية :

الإدمان على الإنترنت ، المراهقة، الإدمان .

Le sommaire:

La présente étude visait à identifier l'étendue de la dépendance à Internet chez les élèves du secondaire et à identifier les différences de dépendance à Internet selon le sexe et le niveau scolaire.

L'échantillon de l'étude était composé d'un groupe d'élèves du secondaire pour les premier, deuxième et troisième niveaux de l'enseignement secondaire, et leur nombre était de 134 étudiants et étudiantes. Dans cette étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive, et pour collecter les informations, l'échelle d'addiction à Internet a été utilisée par Ahmed (2007) citée dans l'étude Al-Hosani (2011), et les données ont été traitées statistiquement par le programme (spss) en utilisant certaines méthodes statistiques, qui sont : la moyenne arithmétique, le test (anova) et le test (t.test).

Les résultats de l'étude ont révélé que le niveau de dépendance à Internet est élevé et qu'il existait des différences statistiquement significatives dans la dépendance à Internet chez les élèves du secondaire, y compris le sexe et le niveau scolaire.

À la lumière de ces résultats, certaines suggestions et recommandations ont été formulées qui pourraient être utiles dans d'autres études.

les mots clés :

Dépendance à Internet, adolescence, dépendance.

مقدمة :

تعد الانترنت من أهم الشبكات التي لا يمكن للفرد الاستغناء عنها لأنها تساعده على التواصل مع الآخرين بدون تضييع الوقت والجهد، كما تسمح له بجمع معلومات متعددة عن المواضيع التي يرغب معرفتها في شتى المجالات. و لكن لديها جانب سلبي إذ استخدمت بطريقة غير صحيحة كالاعتماد الزائد عليها و الشعور الدائم بالاشتياق لها فقد يصل الفرد إلى الإدمان عليها و لا يستطيع العيش بدونها.

إن فترة المراهقة من أصعب الفترات التي يمر فيها الفرد ، و يرجع السبب إلى التغيرات التي تطرأ على الفرد سواء من الناحية النفسية ، الجسمية ، الإجتماعية ... ،لذا يلجأ المراهق لتفريغ طاقاته السلبية على أشياء لا يستطيع التحكم عليها كالإدمان على الإنترنت و قضاء أوقات طويلة أمام الحاسوب أو الهاتف النقال في ألعاب الفيديو ،مشاهدة فيديوهات و أفلام غير نافعة أو غير أخلاقية ، قيام علاقات مع أشخاص غير معروفين. ولكن كل هذا يؤدي إلى تدهور صحته و ظهور اضطرابات و مشكلات متعددة و ابتعاده عن محيطه بخلق محيط غير واقعي .

و بناءا على ما سبق ذكره ، جاءت الدراسة الحالية التي تناولت "الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " – دراسة ميدانية بثانويتي "سي حسن أوطالب "ببني يني و"أوسماعيل قاسي " بتيميزار واقنون – حيث قسمناها إلى جانبين و هما :

الجانب الأول : سميناه بالجانب النظري الذي قسمناه إلى أربعة فصول وهي كالتالي :

الفصل الأول : يحتوي على الخلفية النظرية للمشكل تناولنا فيه إشكالية البحث ، فرضيات البحث ، أهداف البحث ، أهمية البحث و قمنا بتحديد المفاهيم و إجرائيا و في الأخير عرضنا الدراسات السابقة و التعقيب عليها .

الفصل الثاني :تناولنا فيه الإدمان حيث يشمل هذا الأخير على مفهوم الإدمان ،عوامل الإدمان و الإدمان في أوقات الجائحة .

الفصل الثالث : تناولنا فيه المراهقة ، قمنا بتعريفها ،عرض مراحلها ، أهمية المراهقة و الحاجة إلى دراستها ، خصائص شخصية المراهق ، إبراز المشكلات و التحديات السلوكية في حياة المراهق ، مميزات المراهقة، الحاجات الأساسية للمراهقين، المراهقة في الجزائر المراهقة لدى المتمدرسين في المرحلة الثانوية .

الفصل الرابع : تناولنا فيه الإدمان على الإنترنت الذي يحتوي على تاريخ تطور مصطلح إدمان الانترنت ، مفهوم الانترنت ، مفهوم الإدمان على الإنترنت ، الشخصية المدمنة على الانترنت و أنواعها، أشكال الإدمان على الانترنت ، مراحل الإدمان على الإنترنت،تشخيص اضطرابات إدمان الإنترنت، أسباب إدمان الإنترنت ، الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت، اضطرابات النوم في الإدمان على الإنترنت ، أعراض الإدمان على الإنترنت، آثار الإدمان على الإنترنت، استراتجيات معالجة الإدمان على الانترنت .

الجانب الثاني : تم تقسيمه إلى فصلين و هما :

الفصل الأول : تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للبحث وقمنا بالتذكير بفرضيات البحث، الدراسة الاستطلاعية ، منهج البحث، عينة البحث ، حدود البحث، أدوات البحث، الأساليب الاحصائية المستعملة .

الفصل الثاني :تعرضنا فيه إلى عرض وتفسير نتائج الدراسة.

و في النهاية وضعنا الخاتمة و تقديم مجموعة من الاقتراحات .

1-إشكالية البحث :

إن شبكة الانترنت من أكثر الشبكات استخداما حاليا في كافة المجالات، فقد سهلت عملية الاتصال و التواصل و تبادل الأفكار و المعلومات. ولكن يجب استخدامها بطريقة عقلانية لأنها في بعض الأحيان تؤدي إلى حالة من الإدمان دون الشعور بذلك .

لقد أشار "العصيمي" (2010) بأن إدمان الإنترنت من المفاهيم الجديدة نسبيا ومازال البحث في المفهوم محدودا ومتواصلا ، وقد كانت عالمة النفس "يونغ Young 1996" أول من استخدمت مصطلح " اضطراب إدمان الإنترنت " ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه "استخدام الانترنت المرضي 1997" Pathological Internet Use". وفي الدليل الأمريكي للأمراض العقلية الطبعة الرابعة "DSM"خدمات الاعتمادية على العقاقير أو النشاط الذي يتميز بالأفراد وزيادة مستويات الاحتمال ، وأعراض الانسحاب و اقتصاد الضبط و التحكم بأنها أعراض الإدمان ، وهذه خلال ذلك ابتكرت "يونغ 1996" و"برينر 1997"، استبانة قامت على معايير« DSM-4 » للاعتمادية على العقاقير، بهدف استطلاع آراء مستخدمي الإنترنت من خلال صفحات الموقع الالكتروني ، وقد حددت كل دراسة الوقت الكلي للساعات المقضية على الإنترنت كل أسبوع ، ففي دراسة "برينر" حدد الاستخدام المدمن بأنه يقرب بـ 38.5 ساعة أسبوعيا.

حسب ثرية (2007) الإدمان على الانترنت فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل الإدمان الالكتروني.

وهناك العديد من الدراسات حاولت قياس سلوكيات الإدمان على الانترنت ، من بينها دراسة "دافيز" (2002) في بناء مقياس المعرفة على الشبكة (ocs)

« Online Cognition Scale» لقياس استخدام الانترنت الباثولوجي ، و قد قام هذا المقياس على النموذج السلوكي المعرفي الذي يميز بين شرطين أو ظرفين (أي المستخدمين الذين يستخدمون الانترنت لأغراض نوعية مثل المقامرة على الانترنت ،أو الجنس على الانترنت) و الظروف العامة الناجمة عن الأعراض النفسية المرضية(أي الاكتئاب ،القلق و الاعتماد على العقاقير) . وقد صيغت بنود (ocs)من الأعراض الواردة في الأدبيات التي تناولت استخدام الانترنت المشكل . بإجراء التحليل العاملي التوكيدي على المقياس الذي تكون من (36)بندا على عينة 211 طالبا ، تم التأكيد على نموذج مكون من العوامل الأربعة (عامل الشعور بالوحدة /الاكتئاب ، عامل ضبط الاندفاع ، عامل الشرود و التشتت، عامل الراحة الاجتماعية) ، وهذه العوامل ارتبطت ايجابيا مع طول الفترة الزمنية على الانترنت ،إضافة إلى أن التطبيقات التفاعلية للانترنت كانت الأكثر ارتباطا بمقياس (ocs). (أورد في : سلطان ، 2010)

كما توصلت "حسنة" (2001–2002)، في دراستها بعنوان "الإنترنت و استعمالاتها بالجزائر العاصمة" إلى أن أغلب المستخدمين من فئة الشباب (21–30سنة) ، كما اعتبرت شريحة الجزائريين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15و19سنة الأكثر استعمالا للإنترنت في الجزائر يمثل (72%) من المستعملين على المستوى الوطني حسب دراسة أعدتها شركة "أعمار ريزرش اندكوسوليتنغ" في سنة 2013.

ويلاحظ "الطروانة" (2012) من خلال مشاهدة الأنماط السلوكية و الاجتماعية على أرض الواقع ، فإن هناك زيادة مستمرة وإقبالا مرتفعا لأعداد الناس في مختلف فئات المجتمع المستخدمين للانترنت وبخاصة فئة الشباب قد يصل استخدامها إلى درجة الإدمان ، فقد أشار علماء النفس البريطانيون أن هناك فردا من 200فرد مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، بل أن هناك أشخاص يقضون (38) ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعوا لذلك .

إن فئة الشباب "المراهقين" من بين الفئات الأكثر تعرضا للإدمان على الانترنت ،نظرا لمرورهم بمرحلة صعبة تصاحبها تغيرات جسمية ونفسية، ففي بعض الأحيان يشعرون بالاكتئاب و العزلة و عدم التقبل من طرف الآخرين لذا يلجئون إلى شبكة الانترنت للتواصل والتعبير على ما يجول بداخلهم بدون قيود .

بينت "رهام" (2014) بأن مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد.وتصاحب هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية ،نفسية، انفعالية و اجتماعية،لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد ،وحلقة من حلقات النمو ،تتأثر بالمرحلة التي تسبقها ،وتؤثر على المراحل التي تليها .و توصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها، فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف الفرد المراهق و توافقه مع الآخرين.

وقام "الغامدي" (2009) بدراسة للتعرف على مدى تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة . و قد تكونت العينة من 300 طالب في المرحلة الثانوية من المترددين على مقاهي الانترنت. و قد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة الدراسة مقياس المشكلات النفسية و مقياس استخدامات المراهقين للإنترنت .وقد أظهرت النتائج أن هناك تزايد في أعداد و نسب المراهقين المستخدمين للإنترنت ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة من المراهقين حول المشكلات الخاصة بصورة الذات داخل المدرسة و المشكلات الأسرية الوالدية تتعلق بعمر الطلاب ، بينما يوجد اختلاف بين استجابات أفراد عينة الدراسة حول المشكلات النفسية. (أورد في: رهام،2014)

وأجرى كل من "كوليسيشو و موجهان "(2010)دراسة في مدينة مانشستر الانجليزية هدفت إلى التعرف على مستوى المشكلات الاجتماعية و الانفعالية لدى المراهقين من خلال تتبع مستويات المشكلات الانفعالية و الاجتماعية على عينة مكونة من (719) مراهقا و

مراهقة تراوحت أعمارهم بين (11 –17) سنة ،وعينة مكونة (713) من أولياء الأمور تم اختيارهم عشوائيا .ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس المشكلات الانفعالية و الاجتماعية لغايات جمع البيانات من المراهقين و أولياء الأمور.أشارت نتائج الدراسة إلا أن مستوى المشكلات الاجتماعية و الانفعالية لدى المراهقين كان مرتفعا من وجهة نظر المراهقين و أولياء الأمور. (أورد في:رهام، 2014)

قام الباحث (Green filed 1998) عضو في "APA" بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع مواقع الإدمان على الإنترنت شملت الدراسة 18000 مستخدما للإنترنت يدخلون على موقع "BBC" التي تبنى هذه الدراسة ، وجد هذا الباحث أن 57%من العينة يعانون من هوس الإنترنت ، هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر : القمار ، الدردشة ، الإباحية ، التسويق ، البريد الإلكتروني. (أورد في :سليمة ، 2015)

تشير "Young" (1996) أن أكثر المواقع إدمانا لمستخدمي الإنترنت هي التطبيقات التفاعلية Interactive فالقابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوب ويقدم درجة من الارتباط و الحميمية مع بعض الأفراد مما يجعلهم منغمسين في هذه الفعاليات إلى حد الإدمان ، في حين أن جمع المعلومات وإرسال الإيميلات لا تجعل الفرد مدمن.

وهذا ما أكدته أيضا دراسة " Hardy " بأن أكثر المواقع جديا لمستخدمي الإنترنت هي حجرات المحادثة "الشات" حيث تستحوذ على 35%من الوقت الذي يقضيه الناس على النت، يليها جماعات الأخبار 15% من الوقت على النت ويليها البحث في شبكة الويب ويستغرق 7%من الوقت المقضي على الإنترنت. (أورد في :كاظم ، ب ت)

أشارت" أمل"(2012) أن أخطر صور و أشكال الإساءة السلبية للإنترنت هي عرض الصور الإباحية ، فبحسب دراسة أجرتها جامعة (كارنجي ميلون) أن 67 مزودا في الولايات

المتحدة زودت المستعملين نصف مليون صورة وملف إباحي جرى إنزالها على الأقراص الصلبة (65مليون صورة) .

أكدت "عطوى" (2020) بأن إدمان الإنترنت على المستوى التربوي أضحى مشكلة معقدة ، إذ أوضحت بعض الدراسات أن التلاميذ عرضة لعدة مشكلات واضطرابات نفسية واجتماعية نتيجة إدمانهم للإنترنت كدراسة(Pawlak 2002) التي توصلت نتائجها إلى أن طلاب المدرسة الثانوية الذين لديهم مستوى مرتفع من الوحدة النفسية ومستوى منخفض من الدعم الاجتماعي يلجؤون إلى إدمان الإنترنت للتخفيف من مشاعر الوحدة النفسية ، كما توصل (كيم وآخرون Kim &Al 2004) في دراستهم إلى وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الإنترنت و الاكتئاب و الأفكار الانتحارية لدى طلاب المدارس الثانوية ، بينما توصلت دراسة (العمري 2005) إلى وجود أثار نفسية لإدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية من أهمها مشكلات النوم و الكآبة و الحزن ، أما الآثار الاجتماعية تمثلت في الشعور بالميل للعزلة عن مخالطة الآخرين .

وفيما يتعلق بعلاقة الإدمان على الإنترنت بمتغير النوع فالدراسات متباينة فقد أثبتت دراسة (Young 1996)أنه ليس هناك فرد بين الجنسين في الإدمان على الانترنت وإنما الاختلاف فقط في مضمون الإدمان فكل جنس يدمن على مواقع معينة تتلاءم مع الصورة المنطقية لكل جنس منهم.

ووفقا لدراسة(Green filed1998) و (Gooper et al 2000) وجد أن الذكور أكثر اهتمام بالمثيرات الجنسية و المثيرات البصرية في حين أن الإناث أكثر اهتمام بالعلاقات التفاعلية. (أورد في : De angles ,2000)

و يرى "مختار"(2018) بأن تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي يشكلون الفئة الأكبر استخداما للانترنت نتيجة للحرية المطلقة و عدم قدرة الأسرة على مراقبتهم ،و نظرا لاختلاف مستويات الاستخدام لديهم للانترنت و كذا توفر السيولة المالية للكثير منهم و اذ لم نقل

غالبيتهم من بين أهم الأسباب في تفاقم الظاهرة و زيادة نسب الادمان في أوساط هذه الفئة ، و من هنا جاءت الحاجة للبحث و التعرف على إدمان الإنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و من هنا نطرح التساؤلات التالية :

-ما مستوى الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

-هل توجد فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى الجنس ؟

-هل توجد فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى المستوى الدراسي ؟

2-فرضيات البحث:

_ مستوى الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي مرتفع .

- توجد فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى الجنس .

- توجد فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى المستوى الدراسي .

3_أهداف البحث :

من بين الأهداف التي يسعى هذا البحث إلى تحقيقها نجد:

_ التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي .

_التعرف على الفروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى الجنس.

_ التعرف على الفروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى المستوى الدراسي .

4_أهمية البحث :

تكمن أهمية الدراسة في جمع معطيات جديدة حول واقع إدمان المراهقين الجزائريين على الإنترنت ، و محاولة تقديم إقتراحات للتخفيف من هذه الظاهرة ، و البحث عن حلول

ناجحة و مناسبة لمساعدة التلاميذ على كيفية التعامل مع الإنترنت بطريقة سليمة و صحيحة .

5-تحديد المفاهيم إجرائيا:

-تعريف الإدمان على الإنترنت إجرائيا :

نعرف الإدمان على الإنترنت على أنه الاستخدام المفرط للإنترنت من طرف المراهقين لإشباع رغباتهم دون النظر للآثار الناجمة عنه ، وهذا ما يظهر من خلال الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ الثانوية في مقياس الإدمان على الإنترنت الذي أعدته (أمل بنت علي بن ناصر الزايدي).

6-الدّراسات السابقة:

6_1_ الدراسات المحلية :

6_1_1_ دراسة سحاب (2011): أثر إدمان الإنترنت على التحصيل الدراسي وظهور السلوك العدواني لدى المراهقين المتمدرسين في الجزائر.

وبلغ حجم عينة الدراسة من 880مراهق متمدرس ، وقد تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس السلوك العدواني و المعدلات السنوية ، كما استخدمت في تحليل النتائج النسب المئوية و المتوسطة الحسابية و الانحرافات المعيارية واختبار T والتي أسفرت على النتائج التالية:وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التحصيل الدراسي بين المراهقين المتمدرسين المدمنين، والمراهقين المتمدرسين المدمين على الإنترنت لصالح المجموعة الثانية،وجود فرق ذات دلالة إحصائيا في درجة السلوك العدواني المادي بين المراهقين المتمدرسين، المتمدرسين الغير المدمنين على الإنترنت لصالح المجموعة الأولى،وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين درجة إدمان الإنترنت ودرجة السلوك العدواني المادي لدى المراهق

المتمدرس،وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين مستوى التحصيل الدراسي ودرجة السلوك العدواني المادي للمراهق المتمدرس و وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين مستوى التحصيل الدراسي ودرجة السلوك العدواني اللفظي لدى المراهق المتمدرس.

وبذلك كانت خلاصة الدراسة أن إفراط المراهق المتمدرس في استخدامه الإنترنت يؤثر سلبا على مستوى تحصيله الدراسي ، كما يؤثر إدمانه على شبكة الإنترنت على درجة سلوك العدواني أي كلما زادت درجة إدمان الإنترنت ارتفعت درجة السلوك العدواني .

6_1_2 _دراسة د. مصطفى منصوري، د. مختار بوفرة (2018) : إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

هدف هذه الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، و التعرف على الفروق في الاضطرابات النفسية لدرجة الإدمان ، و الفروق في الاضطرابات النفسية لدى مدمني الإنترنت تبعا لمتغير الجنس ، تكونت عينة الدراسة من 258 تلميذا من مرحلة التعليم الثانوي بمحافظة معسكر بالغرب الجزائري ، طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت واستبيان و الاضطرابات النفسية ، تمت المعالجة الإحصائية ببرنامج الرزم الإحصائية spss، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت و الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، كما أظهرت وجود فروق في الاضطرابات النفسية بين المدمنين و المدمنات ولصالح التلميذات المدمنات .

6_1_3_دراسة زين العابدين المقروض (2019م): إدمان الإنترنت لدى طلاب التعليم الثانوي.

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب التعليم الثانوي ، والتعرف على الفروق في مستوى إدمان الإنترنت لدى طلاب تبعا لمتغير الجنس ، محل الإقامة ، تكونت عينة الدراسة من 109 طالبا طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت ، وتمت

المعالجة الإحصائية للبيانات ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وكشفت النتائج عن وجود مستوى معتدل من إدمان الإنترنت لدى طلاب التعليم الثانوي ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في إدمان الانترنت تبعا لمتغير الجنس و التخصص .

6_1_4_دراسة سارد وحسان (2020): الإدمان على الإنترنت لدى المراهقين المتمدرسين وتأثيره على توافقهم النفسي و الاجتماعي دراسة ميدانية عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية "بتسمسيلت".

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تأثير إدمان الإنترنت على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين المتمدرسين ، و التعرف كذلك عن الفروق بين الجنسين ، و التخصص (علمي ، أدبي) ، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي للقيام بهذه الدراسة ، مستخدما أداتين الأولى استبيان لقياس إدمان الإنترنت مكون من (45) فقرة و الثانية مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي مكون من (47) فقرة ، بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية ، تم توزيع الاستبيان على عينة مكونة من (50) تلميذ و تلميذة ممن يعانون من آثار الإدمان على الإنترنت تم اختيارها بطريقة قصدية، ومن أجل الحصول على النتائج و لتحليل إجاباتهم تم استخدام أساليب إحصائية بواسطة برنامج spss، وأسفرت نتائج الدارسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت لدى المراهقين المتمدرسين وتوافقهم النفسي الاجتماعي ، كما أسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين تجاه الإدمان على الإنترنت وعدم وجود فروق أيضا تبعا لمتغير التخصص (علمي، وأدبي).

6_2_الدراسات العربية :

6_2_1_دراسة العمري ، علي بن حنفان بن علي (2008): إدمان الإنترنت وبعض آثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة"محايل" التعليمية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان الإنترنت و بعض آثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في إدارة التربية و التعليم في محافظة "محايل" التعليمية ، حيث استخدم المنهج الوصفي ، وكانت عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية ، مكونة من 211طالبا من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة "محايل" التعليمية في فرعي التخصص الطبيعي ، الشرعي ، وذلك باستخدام مقياس لإدمان الإنترنت واستبيان الآثار النفسية الاجتماعية ، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج ، وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الاستخدام في صفوف الدراسية لصالح الصف الثالث الثانوي ، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب قسمي 'الشرعي و الطبيعي ' في نسبة استخدام الإنترنت في إدارة التربية و التعليم في محافظة محايل لصالح طلاب القسم الطبيعي ، كما كان من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصفوف في الإدمان لصالح الصف الثالث الثانوي ، أي أن طلاب الثالث الثانوي الأكثر تضررا ، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الطبيعي و الشرعي في الإدمان على الإنترنت ، كما وجدت آثار نفسية لإدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كما وجدت الدراسة آثارا اجتماعية لإدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الصفوف المختلفة المدمنين للإنترنت في إدارة التربية و التعليم في محافظة "محايل" التعليمية في الآثار النفسية و الاجتماعية ووجدت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين طلاب الطبيعي و الشرعي لصالح طلاب الشرعي المدمنين للإنترنت في الآثار النفسية ،

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الطبيعي /الشرعي المدمنين على الإنترنت في الآثار الاجتماعية.

6_2_2_دراسة وسام عزت محمد (2011): الإدمان على الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين : دراسة سيكومترية كلينيكية

هدفت إلى التعرف على المشكلات النفسية الناتجة عن إدمان الإنترنت لدى المراهقين ،أهم المشكلات النفسية لدى المراهقين المرتبطة باستخدامهم الإنترنت ،إلقاء الضوء على بعض العوامل التي تؤدي ببعض لإدمان الإنترنت ومعرفة هل هنتك اختلاف بين المراهقين من الجنسين في درجة إدمانهم للإنترنت .حيث استخدم منهج سيكومتري كلينيكي . و كانت عينة الدراسة التي أختيرت بطريقة عشوائية مقيدة تشمل على مجموعة من المراهقين (بلغت 200) مفردة تتراوح أعمارهم ما بين (12إلى18) من طلاب المدارس الإعدادية و الثانوية مقسمة إلى (100) ذكور و (100) إناث من مستخدمي الإنترنت . و تكمن أدوات الدراسة المستخدمة في :استمارة بيانات عن المفحوصين و المفحوصات من إعداد الباحثة،مقياس إدمان الإنترنت من إعداد الباحثة و مقياس الصحة النفسية للشباب . كما توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين درجات المراهقين على مقياس إدمان الإنترنت و درجاتهم على إبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب ، وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور و الإناث على مقياس إدمان الإنترنت ، في اتجاه الذكور ،وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مدمني الإنترنت و المستخدمين العاديين على أبعاد مقياس الصحة النفسية للشباب في اتجاه المستخدمين العاديين ، تباين درجات المراهقين مدمني الإنترنت مدمني مقياس إدمان الإنترنت باختلاف أماكن استخدام الإنترنت .(المدرسة –المنزل –مقاهي –الإنترنت) و تباين درجات المراهقين مدمني الإنترنت على مقياس إدمان الإنترنت باختلاف المستوى الإجمالي الاقتصادي (مرتفع –متوسط – منخفض).

6_2_3_دراسة عبد المنيم، أسماء فوزي : دراسة إدمان الانترنت بين طلبة المدارس الإعدادي و الثانوي في مدينة "أسيوط "(2015 _2016) :

هدفت الدراسة تقدير نسبة انتشار اضطراب إدمان الإنترنت بين طلبة المدارس الإعدادي و الثانوي بمدينة "أسيوط" ، كما هدفت تقدير عوامل الخطورة المرتبطة و تقدير نسبة الأعراض النفسية في الطلبة المدمنين للإنترنت ، تم إجراء الدراسة على 500طالب و 600طالبة من طلبة المدارس الإعدادي و الثانوي بمدينة أسيوط العام الدراسي (2015-2016م) ، وقد تم اختيارهم عشوائيا ، بعد أن تمت الموافقة على الدراسة من قبل اللجنة الأخلاقية لمعهد الدراسات العليا بجامعة أسيوط ، مركز الإحصاء و التعبئة ، وزارة التربية و التعليم "بالقاهرة" ، و الإدارة التعليمية "بأسيوط" ، وقد تم الحصول على الموافقة الشفوية من الطلاب بعد شرح الدراسة وأهدافها وضمان سرية البيانات ، ثم استخدمت اختبارات القياس النفسي الآتية ، اختبار إدمان الإنترنت (يونج ، 1999) ، المعدل في النسخة العربية (بشرى ، 2005)، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (عبد التواب ، 2010)، مقياس الاكتئاب لبيك (BDI-DI) (بيك وآخرون ، 1961)، المعدلة في النسخة العربية (غريب ، 1987)، مقياس القلق (أ) (كوميريوكوستيلل 1967)، المعدل في النسخة العربية (غريب ، 1987)، مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (كاثرين ، وكونور ، 2000)، المعدل في النسخة العربية (أمالي عبد المقصود ، 2007م) وقد تم استخلاص عدة نتائج من الدراسة أبرزها ، تبين أن معدل إدمان الإنترنت في طلبة المدارس الثانوي على من معدل إدمان الإنترنت في طلبة المدارس الإعدادي ، تبيّن أن نسبة إدمان الإنترنت بين الطالبات تزداد مقارنة بالطلاب المدمنين ، كما يزداد بشكل خاص تغيير المزاج و التحمل لدى الطالبات منه لدى الطلاب ، تبيّن أنه بالنسبة للمكونات الأساسية لإدمان الإنترنت يزداد معدل أعراض الاكتئاب في الطلاب المدمنين للإنترنت مقارنة بالطلاب غير المدمنين للإنترنت ،

وبالنسبة للطلاب المدمنين للإنترنت فقد تبين أن معدل أعراض الاكتئاب يزداد بين الطلبة المدارس الثانوية مقارنة بطلبة المدارس الإعدادية ، وأيضا يزداد لدى الإناث مقارنة بالذكور.

3_الدراسات الأجنبية:

3_1_1_دراسة أكسايوس لي (2006): المشكلات الناتجة عن إدمان الإنترنت .

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات المرتبطة بإدمان الإنترنت و سماتها والأسباب المؤدية للإدمان ، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية تم اختيارها من ست مدارس إعدادية في مدينة هيفاى في الصين قدرها (1999) طالبا طبق عليهم استبيان من إعداد الباحث عند الذكور أعلى من الإناث ، وأن إدمان الإنترنت في الضواحي أقل من المدن ، وأن الإدمان يكون أعلى لدى من يمتلكون أجهزة الكمبيوتر أي ليهم مستوى معيشي مرتفع .

2-دراسة جون تشيوJUN CHIO 2015: إدمان الإنترنت و الضغوط الدراسية.

فحص الدور الوسيط للمشاعر السلبية في العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي و إدمان الإنترنت لدى المراهقين الكوريين فقد حاولت الدراسة توسيع نظرية الإجهاد العام لإدمان الإنترنت عن طريق الاستكشاف المسارات النفسية للإجهاد الأكاديمي لإدمان الإنترنت باستخدام الدراسة الطويلة وقد استجاب مجموعة مكونة من 12 من المراهقين على اختبارات التقرير الذاتي للإجهاد الأكاديمي ، و العواطف السلبية ، وإدمان الإنترنت ، وأشارت النتائج إلى أن الإجهاد الأكاديمي ارتبط إيجابيا مع المشاعر السلبية وإدمان الإنترنت ، وارتبطت المشاعر السلبية إيجابي مع إدمان الإنترنت.

4_ التعقيب على الدراسات السابقة :

سعت الدراسات السابقة المتعلقة بإدمان الانترنت إلى تحقيق أهداف متنوعة وعديدة و هي كالتالي : معرفة مستوى إدمان ، الوصول إلى المشكلات الناتجة عنه ، فحص الدور الوسيط للمشاعر السلبية والعلاقة بين الاجتهاد الأكاديمي وإدمان الانترنت معرفة مدى تأثير إدمان الانترنت نفسيا واجتماعيا لدى طلاب التعليم الثانوي .

أدوات البحث من الوسائل المهمة التي يعتمد عليها الباحث لجمع المعلومات حيث تتوافق الأداة المستخدمة في دراستنا(2022) مع بعض الدراسات السابقة ك "مقياس إدمان الإنترنت" ،و لكن هناك من اعتمد في دراسته على "الاستبيان " و "مقياس الصحة النفسية للشباب .

يعتمد الباحثون على العينة لأنها الركيزة الأساسية ، إذ تختلف في الحجم من باحث لآخر ، بحيث نجد في الدراسات السابقة من اعتمد على عينة تفوق (100) مراهق كدراسة"منصوري " (2018) التي شملت على (258) مراهق ، و هناك من اعتمد على عينة لا تفوق (50) مراهق كدراسة "جون تشيو " (2015) التي شملت على (12) مراهق .

أما بالنسبة للنتائج المتحصلة عليها في الدراسات السابقة هناك من كانت متطابقة مع دراستنا كدراسة "سحاب"(2011) و" العمري "(2008) بأن هناك فروق في الإدمان على الأنترنت في المستوى الدراسي .

_توصلت نتائج دراستنا و دراسة " وسام "(2011) إلى نفس النتيجة في وجود فروق في الإدمان على الإنترنت .

_أما بالنسبة لمستوى إدمان الأنترنت كانت النتيجة المتحصلة عليها مرتفع في كل من دراستنا و دراسة "عبد المنيم "(2016) ، و لكن في دراسة " زين العابدين " (2019) تحصل على مستوى معتدل .

تمهيد :

يعتبر الإدمان مرض عصبي يتصف بالاستهلاك القهري للمنبهات المجزية على الرغم من العواقب الضارة ، بحيث يجعل الشخص المدمن يشعر بالنقص ، الخوف ، القلق ، الاكتئاب و يحتقر نفسه مما يجعله بطريقة غير واعية يتعامل مع المجتمع بطريقة معادية .

1- مفهوم الإدمان :

أدمن يدمن ،إدمانا فهو مدمن والمفعول مدمن ، أدمن الشيئ، أدمن على الشيئ :أدام فعله و لازمه و لم يقلع عنه ، داوم عليه و واظب .

(أورد في : https://www .almaany.com/ar/dict/az-ar)

أشار"عبد المعطي " (2004) بأن "منظمة الصحة العالمية "عام (1973) عرفت الإدمان على أنه: حالة نفسية وأحيانا عضوية ، تنتج عند تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة ، ومن خصائصها ، استجابات و أنماط سلوك مختلفة دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة ، بصورة متصلة أو دورية الشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد تدمن الشخص على أكثر من مادة . (أورد في :حمودة ،2015)

يعرفه" فطاير" (2001) بأنه عبارة عن تكرار عمل فعل معين نتيجة اضطراب في السلوك و يقوم الفرد بعمل و تكرار هذا الفعل حتى يشعر بحالة معينة . (أورد في :شهري ، 2019)

أما " النابلسي " (2004) فيعرفه على أنه : مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا ، إذ أنه ناشئ من عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان . (أورد في :حمودة ،2015)

2-عوامل الإدمان:

2-1-عوامل خاصة بطبيعة الإدمان:

حسب فرج (2004) تنقسم العوامل الخاصة بالإدمان إلى:

- **الخصوصية:**فهي صفة خاصة للفرد وتشمل على معلومات خاصة به.
- **السّرية:** الحفاظ على سرية المعلومات وذلك بدخول الفرد إلى "الإيميل" الخاص به وبكلمة مرور خاصة.
- **خاصة بالتعبير عن الرأي** :الحرية التامة في التعبير عن الرأي مع حفظ الحقوق.
- وسيلة سهلة من الهروب من الواقع المعاش إلى العالم الافتراضي أو الخيالي.

2-2-عوامل خاصة بشخصية ذاتية: يرى عبس (1992) ضعف القدرة على الضبط الذاتي لدى المدمن ، وكذا تتميز شخصية المدمن بالخجل و الانطواء وعدم النضج، بالإضافة الإصابات ببعض الاضطرابات النفسية و المشكلات التفسيرية ، كالوسواس و السلوك القهر ، بارتفاع نسبة الإدمان لدى العزاب و المكلفين ، والأرامل أكثر من المتزوجين.

2_3_العوامل البيئية: عرفه " فرج " (2004) بأنه نقص الدعم الاجتماعي داخل الأسرة، تعرض الفرد إلى مشاكل أسرية ، تؤدي إلى سوء التكيف الأسري أو الزواجي ، فقدان الشعور النفسي بالأمن النفسي لدى مستخدمين الإنترنت. (أورد في : شهري، 2019)

3-الإدمان في أوقات الجائحة:

أشار"Laurent" 2021 بأن "منظمة الصحة العالمية" أعلنت أن المرض الناجم عن فيروس "كوفيد" أصبح وباء في مارس 2020، ومن خلال الإجراءات المختلفة التي تم اتخاذها ، ظهرت ظاهرة مرهقة نفسية ناجمة عن هذا الوباء بسبب الصعوبات المالية و

العزلة الاجتماعية، وعدم اليقين بشأن المستقبل ، سلطت جميع الدراسات الوطنية و الدولية الضوء على زيادة استخدام التبغ والكحول و المواد الغير المشروعة ، بالإضافة إلى سلوكيات الاستهلاك المفرط ، أو حتى التعويضات الإدمانية المرتبطة بالمواد، من الضروري أيضا مراعاة الاستخدام المفرط للمواد الإباحية ، وألعاب الحظ و المال وألعاب الفيديو بشكل أساسي عبر الإنترنت و التمارين البدنية ، حيث يمكن أن يتسبب "كوفيد 19"في عدد من العواقب و المضاعفات للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات بشكل قانوني أو غير قانوني، خاصة الفئات السكانية المعرضة للخطر ، في هذه المراجعة للأدبيات السردية سنقوم بتحليل البيانات بسلوكيات الاستهلاك المفرط و الإدمان على المؤثرات العقلية المشروعة وغير المشروعة وأنواع معينة من السلوكيات في الحياة اليومية للقيام بذلك استخدمنا مجموعات من الكلمات الرئيسية للاختيار المقالات العلمية باللغتين الإنجليزية و الفرنسية المنشورة بين عامين 2019و2021م من خلال الرجوع لبيانات :

(Google scholar ,Enbase ,Psyclnfo ,Medline)

4_ النتائج المدمرة للإدمان :

تظهر على جميع أبعاد الحياة و التي تتمثل في :

1_الاستهلاك للصحة :نراه في التدهور الصحي و التغير في عادات النوم و الأكل و غيره.

2_الإستهلاك الفكري: حيث نرى مبادئ و قيما و معايير و معتقدات مدمرة كالسرقة ، الخيانة ،الكذب و الجريمة .

3_ الاستهلاك العاطفي :حيث نرى أحاسيس سلبية تسود حياة الإنسان كالغضب ، القلق، الخوف ، الذنب ، الوحدة ، البؤس و غيرها من المشاعر السلبية الناجمة عن العلاقة الإدمانية .

4_ الاستهلاك الروحي : حيث نرى علاقات الإنسان الروحية بالخالق و الالتزامات الدينية السمحة تلاشت تحت ضغوط علاقات ادمانية ، يستبدل علاقته بالخالق بالإدمان .

5_الاستهلاك الإجتماعي : حيث نرى المدمن ينعزل عن اسرته و كل علاقاته الطيبة و المهمة ، ويستبدل بها علاقات و تفاعلات مع أناس غرباء منحرفين مجهولين .(أورد في :جواد ،2001)

5_ كيفية العلاج من الإدمان :

التشافي عملية متطورة مثل الإدمان ، فهي تحتاج إلى الوقت و الإهتمام و الصبر و العمل و الالتزام . وهنا أعرض برنامجا علاجيا أثبت نجاحا عند التطبيق خلال السنوات السبع الماضية ، و هو برنامج أعده " كاسكو " و هو في خمس مراحل علاجية يمر بها المريض وهي :

1_ الفوضى :: وهي تتمثل صفارة الإنذار ،و هنا يتعرف المريض على المشكلات في حياته و يرصدها بدقة ،متيقنا الدمار الذي يسببه الإدمان .

2_ التقبل : و هنا يتعامل المريض مع أفكاره الداخلية و يحاول العلاج أن يزرع المعتقدات الجديدة حيث تبدأ عملية إعادة التنشئة الجديدة و التحدي المنطق الإدماني ، و هنا يألف المدمن مفاهيم علاجية كالعقل الإدماني و يعي كيفية تطور الإدمان و يفهم معانيه .

3_ البحث الذاتي :و هنا تحاول العملية العلاجية أن تواجه و تتعامل مع المشاعر السلبية التي عادة ما تثير الأفكار الإدمانية و السلوك الإدماني و التي قد تكون سببا في الإدمان أصلا , و هنا يتطرق المريض إلى أدوات علاجية كالمشاعر "النفس المدمنة " و " العوص النفسي "و كذلك ترتكز هذه المرحلة على البعد الروحي و الإيمان بالله .

4_ المواجهة : وهنا يسلح العلاج المريض بالأدوات اللازمة و التعلم و التدريب حتى يستعد للخروج من الإدمان و العيش بحرية نو حين تأخذ التعديلات العقلية مجراها ، يتمكن المريض من مواجهة الواقع . و هنا في هذه المرحلة يأخذ المريض فرصة التدريب على المواجهة باستخدام وسائل علاجية محددة .

5_ النظام : و هنا يصبح المريض مستعدا لأن يعود للحياة السليمة و الإنضمام إلى المجتمع ثانية مستخدما الأدوات العلاجية . و هنا يراهن البرنامج العلاجي على النظرة الجديدة التي يحملها المريض لنفسه و الآخر و للحياة بشكل عام . وهذه المرحلة عادة ما تتضمن فترة إنتقالية ،و الإنتقال إلى مجموعات علاجية اجتماعية و برامج صيانة علاجية .

و هنا يتأهب المريض لأن ينخرط مجددا في الحياة مع الأسرة و العمل و الأصدقاء و الخالق ، دون الاعتماد على عكازة الإدمان ، و لكن مع عناية علاجية معينة .(أورد في :جواد،2001)

الخلاصة :

إن العديد من الأفراد يقعون في الإدمان، و من يبنهم فئة المراهقين الذين يسلكون هذا السلوك لتجاوز الصعوبات و الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم كالإدمان على المخدرات ، الانترنت .... لذا يجب العمل على مساعدة هذه الفئة سواء في المؤسسة التربوية أو الأسرة أو أصدقائه ، من خلال توعيتهم بنصائح و مساعدتهم على تجاوز مشكلاتهم عن طريق قيام بفيديوهات تحفيزية ...

تمهيد:

تعتبر المراهقة من بين المواضيع التي جذبت اهتمام و انتباه الباحثين ، حيث تعرف على أنها مرحلة انتقال من طفل يعتمد كلّ الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولاشك أن هذا الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضرورات سلوك الطفل و سلوك الراشد في مجتمع ما، ونظرا لأهميتها البالغة في تكوين شخصية المراهق، حيث يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤولية الاجتماعية وواجباتهم الأمر الذي أدى إلى دراستها من خلال فهم جميع مظاهرها.

1-تعريف المراهقة:

رهق يرهق ، رهقا و رهوقا ، فهو راهق رهق ، و المفعول مرهوق . المراهقة بضم الميم مصدر راهق ، مرحلة من العمر يقارب فيها الإنسان البلوغ .

(أورد في: https://www.almaany.com/ar/dict/az-ar)

عرف فؤاد (1998) المراهقة بأنها المرحلة التي تعيق وتحيل الفرد إلى اكتمال النضج ،وهي بهذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة ،و تمتد من البلوغ إلى الرشد . (أورد في :صافة ، 2015 _ 2016)

أطلق زغنية (2007) اصطلاح المراهقة على المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة و تتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني و النفسي و الفصلي و الاجتماعي. (أورد في : قاسي، 2021)

2-مراحل المراهقة :

بالرغم من أن التغيرات البدنية و النفسية التي تصاحب المراهقة لا تحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين فالمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى

آخر ، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة ، وفي بعض المجتمعات الآخرى تكون طويلة ، لذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل وهي:

أ- **المراهقة المبكرة:** حسب القذافي (2000) تبدأ من 12إلى 14 سنة وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة ، تمتد من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي تتسم باضطرابات القلق و التوتر الصراع، إلى المشاعر المتضاربة وبصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في ظاهر الجسم و وظائفه ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن وظهور الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيف يكبحها و السيطرة عليها وعادة ما تظهر هذه الاضطرابات الانفعالي في شكل ثروات مزاجية حادة مفاجئة وتقلب دوري ما بين الحزن و الفرح وشعور بالضياع وحدك معرفة ما سيحدث له .

ب- **المرحلة المتوسطة:** اشار زهران (1995) بأنها تبدأ من 15إلى 17 سنة وهي المرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية تمتاز بالشعور بالهدوء و الاتجاه إلى تقبل الحياة بكل ما فيهامن اختلافات أو عدم الوضوح و القدرة على التوافق كما يتميز المراهق هذا بطاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ، ولكن هذه العلاقات تستمر لفترات طويلة من سمات هذه المرحلة : الشعور بالمسؤولية الاجتماعية ، الميل إلى مساعدة الآخرين ، الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين ، وضوح الاتجاهات و الميل لدى المراهقين.

ت- **المراهقة المتأخرة** :عرفها زهران(1995) بأنها تبدأ من 18إلى 20سنة حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر يحاول المراهق في هذه الفترة لمى أشتاته ، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متآلفة من مجمع أجزائه ومكونات شخصيته ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور

بالاستقلالية ووضوح هويته و الالتزام وبالمسؤولية ويشير الباحثون إلى أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد الأجزاء الشخصية و التناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة وبعد أن انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات المتعددة التي كانت تشغل باله في المراحل السابقة مثلا: من أنا ؟ من أكون؟ إلى أين أسير ؟ ما هو هدفي ؟

ويتضح هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد ، كما أن كل واحدة من التسعينات مكتملة لها و تشكل نمو شامل ومتكامل للفرد وتداخل فيما بينها . (اورد في : قاسي , 2021)

3-أهمية المراهقة و الحاجة إلى دراستها :

أشارت خليفة (2005) بان مرحلة المراهقة تكتسي أهمية بالغة في حياة الإنسان ، إذ تعد من أهم مراحل حياة الانسان ، لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير ، وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات و يعاني من الصراعات و القلق و يمكن أن ينحرف الفرد في هذا السن ، إذ لم يجد من لا يأخذه بيده يساعده في تخطي هذه العقبات ، وعلى ذلك فإن الرعاية و الاهتمام و المراهق من أوجب المطال التربوية.

لذا تعتبر من أخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر ، و الترقي معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، وممكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الراشد، وهي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية ، و الفسيولوجية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية والدينية و الخلقية).

ولما يتعرض الانسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية و خارجية ، تجعله تتخبط بين محنة وأخرى ، بينما أفراد اسرته الذين قد يخطئون في تغيير خصائص نموه العضوي

والاجتماعي ، ويتجهون إلى أساليب غير تربوية في رعايته على سبيل النقد و اللوم والتوبيخ ، دون أن يحاول أي منهم مساعدته على تعديلها و تبديلها إلى الأفضل منها.

فالمراهقة مرحلة هامة في دورة النمو النفسي فيما يتعلم الناشئون مسؤولياتهم وواجباتهم ويتمكنون من اكتشاف مؤهلاتهم و توسيع مداركهم وتحديد اختباراتهم.

فمراهق اليوم هو راشد الغد وعليه فهي مرحلة جديرة بالدراسة . (اورد في : قاسي ،2021)

4-خصائص شخصية المراهق :

من خصائص النمو و التغيرات التي تحدث فيها في جميع جوانبه الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، حتى شمل التعامل مع المراهق وفق تصور صحيح بناء على الخصائص التالية:

4-1-النمو الجسمي: حسب زيدان (1984) هو عبارة عن المظهر الرئيسي ومحور الاهتمام حيث تبدوا في هذه المرحلة تغيرات في شتى مظاهره وقفزة سريعة في الطول و الوزن تختلف بين الذكر و الأنثى .

تتميز معدلات الزيادة في النمو الجسمي بصفة عامة حيث يزداد الطول و الوزن ، ويتحسن المستوى الصحي بصفة عامة ويزداد النضج و التحكم في القدرات المختلفة ويبلغ نمو الجسم أقصاه عند الذكور في سن 14 الرابعة عشر ، وقد يظهر عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو ، ويؤثر مفهوم البدن على الصحة النفسية للطالب في هذه المرحلة بشكل كبير مما يجعله يهتم بالألعاب الرياضية ، وقد يحدث إقبالا على تناول الطعام بشراهة في هذه المرحلة و يصبح التوافق الحركي أكثر توازنا ، مما يسمح للطالب بممارسة مختلف ألوان النشاط الرياضي.

4-2-النمو الانفعالي : حسب زهران (2003) يظهر على المراهق في هذا السن انفعالات يلونها الحماس ، ويتطور لديه مشاعر الحب. ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية ، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير (في الفرح، أو الحزن)، وفي هذه الحالة يراعي عدم المبالاة في التأنيب ، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي ، ويميل المراهق إلى التمرد و الاستقلالية ، ويغضب كثيرا ، وتنتابه حالات من الاكتئاب ، وتكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص ، كما أنه يشعر كثيرا بالخجل و الانطواء ، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية ، والأخذ برأيه إذا كان صائبا ، وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة ، وتشجيعه .

ومن مظاهر النمو الانفعالي أيضا ظهور الخيال الخصب ، وأحلام اليقظة ، واتصاف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي و التناقض الوجداني ، و الشعور بالقلق و الاستعداد لإثبات الذات.

4-3-النمو العقلي: حسب المفدى (2006) تزداد القدرات العقلية ، ويظهر الابتكار و ينمو التفكير المجرد وتتسع المدارك ، ويظهر الاهتمام بالمستقبل المهني ، " ويزداد الاعتماد على الفهم و الاستدلال بدلا من المحاولة و الخطأ و الحفظ المجرد ، وينمو التفكير و القدرة على حل المشكلات واستخدام الاستدلال و الاستنتاج ، وإصدار الأحكام على الأشياء ، وتظهر القدرة على التحليل و التركيب ، وتتكون القدرة على التخطيط و التصميم ، وتزداد القدرة على التصميم و التجريد ، وتتكون المفاهيم المعنوية عن الخير و الشر و الصواب و الخطأ و العدل والظلم و تظهر القدرة على الابتكار بشكل أكبر .

4-4-النمو الاجتماعي : أشار إبراهيم (1981)بان النمو الاجتماعي في هذه المرحلة يأخذ شكلا مغايرا لما كان عليه في فترة العمر السابقة حيث تتغير العلاقات الاجتماعية الأولى التي كانت داخل دائرة الأسرة بارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة. كما يتم في هذه المرحلة التطبع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي تكوين المعايير السلوكية ، ويميل الفرد إلى

الاتصال الشخصي و مشاركة الأقران في الأنشطة المختلفة ، وإلى الاهتمام و العناية بالمظهر و الأناقة ، و الاستقلال الاجتماعي.(اورد في :قاسي ,2021)

5-إبراز المشكلات و التحديات السلوكية في حياة المراهق :

5-1-تواصل المراهق في محيطه الأسري:

أشار فهمي(1995) بأنه عبارة عن العلاقة التواصلية أو الاتصال مع الآخرين بالأخص الأسرة الذي يتخذ عدة أشكال كالحوار و التشاور و التفاهم و الإقناع و التوافق و الاتفاق و التعاون و التوجيه و المساعدة ، من ابرز المشكلات التي تواجه المراهق في حياته اليومية ، و التي تجول بينه وبين التكيف السليم ، ونظرا لخصوصية و حساسية هذه المرحلة فإن القواعد و الأنظمة التي سادت داخل الأسرة خلال فترة الطفولة وحافظت على توازن نظامها ، يجب تكييفها مع هذه المرحلة ، وفي ذات السياق حدد "فهمي " طبيعة العلاقات الأسرية في أربعة أنواع.

1-الأسرة النابذة : أساس العلاقات فيها الصراع ، الإهمال ، التجاهل ، الإخضاع والحرمان.

2-الأسرة المتسامحة : يسودها الشعور بالأمن ، و الاستقلال الشخصي و التحرر التدريجي.

3-الأسرة المتسلطة : تتسم بفرض السيطرة ، الصرامة، والاستبداد ، التأنيب و العقاب.

4-الأسرة الديمقراطية: تتميز بسيادة حرية التفكير و التعبير ، احترام فردية المراهق ، وحريته في الاختيار.

حسب محدب (2011) المراهق يكون إما:

- مراهقا متوافقا مع نفسه وأسرته و مجتمعه.

- مراهقا منطويا ، مغلقا على نفسه وذاته .
- مراهقا عدوانيا متمردا على الأسرة و المجتمع الذي يعيش فيه نتيجة للتربية المتسلطة وسوء المعاملة الوالدية.
- مراهقا منحرفا ، يشعر بالحقد الداخلي المسيطر عليه.

5-2-تعرض المراهقة إلى صراعات داخلية:

اشار حسين (2001) بان المراهق يعاني من عدة صراعات داخلية ، صراع بين الاستقلال عن الأسرة و الاعتماد عليها ، فالمراهق يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية و الاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين لأنهم مصدر الأمن و الطمأنينة ، ومنبع الجانب المادي لديه هذا التعارض يجعل المراهق في طريقين مجتمع الكبار و الصغار إذا تصرف كالطفل سخر منه الكبار ، وإذا تصرف كالرجل انتقده الرجال ، مما يؤدي خلخلة التوازن النفسي للمراهق ، و يزيد من حدة المرحلة و مشاكلها ، وصراع بين الطفولة و متطلبات الرجولة و الأنوثة ، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته والصراع بين غرائزه الداخلية ، وبين التقاليد الاجتماعية ، وصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد و فلسفته الخاصة للحياة ، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار الجهل السابق.

5-3-الاغتراب و التمرد:

أشار هيثم (2014) بان المراهق يحاول الانسلاخ ومعارضة ثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد و إثبات نفسه وهذا و بالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد و المكابرة و العناد و التعصب و العدوانية ، حيث يشير "هيثم" إلى أن السبب في حدوث مشكلة وجود حالة من

"الصدية" أو السباحة ضد هذا التيار الأهل بين المراهق و أسرته ، وشعور الأهل و المراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر ، يمكن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء و اختلاف البيئة التي تنشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها و بيئة الأبناء ، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال و الأزمان، فالوالدين يحاولان تسيير أبنائهم بموجب أرائهم وعاداتهم و تقاليدهم ، وبالتالي بحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم ، أو أنهم لا يستطيعون فهما ، أو أنها حتى إن فهموها ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم ، ومعالجة هذه المشكلة لا يكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر و الصراع والاغتراب المتبادل ، و لا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلا لا شكلا.

5-4-الخجل و الانطواء:

شعور المراهق بالخجل و الانطواء ، المر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي ، وتظهر علبه هاتين الصفتين من خلال احمرار الوجه عند التحدث ، و التلعثم في الكلام وعدم الطلاقة ، وجفاف الحلق .

ويرجع ذلك حسب "حسين" إلى أسباب متعددة ، وأهمها عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي تبنى عليه ، فالتدليل الزائد و القسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الأخرين في حل مشكلاته ، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة و يعتمد على نفسه ، فتزداد حدة الصراع لديه، و يلجأ إلى الانسحاب من العلم و الانطواء و الخجل.

5-5-ممارسة المراهق السلوك العدواني :

تبدوا مظاهر السلوك العدواني المزعج في نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة ، واشتداد نزعة الاستقلال و التطلع إلى القيادة ، وتعبير المراهق عن

وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة، (الصراخ ، الشتم ، السرقة ، القسوة ، الجدل ، العقيم، التورط في مشاكل ، و الضجر السريع و التأفف من الاحتكاك بالناس ، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، و النفور من النضج، و التمادي في العناد ، وعدم مراعاة الآداب العامة ، والاعتداء على الناس و تخريب الممتلكات و البيئة الطبيعية ، وقد يكون الازعاج لفظيا أو عمليا ، و الذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة ، وبالتالي يتورط في المشاكل يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

5-6-العصبية وحدة الطباع:

فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده ، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة و العنف الزائد، ويكون متوترا بشكل يسبب إزعاجا كثيرا للمحيطين به .(حسين 2001)، ويعود ذلك لأسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية.

حسب هيثم (2014) ان في هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبيا فعلا ، وأسباب بيئته مثل نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك المشاكس الغضوب ، كما أن الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية و التصرف معهم بعنف ، يؤدي بهم أن يتصرفوا و يتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادوا بالأشد منها تأثيرا ، فالمراهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين ، و المحيطين بهم، فضلا عن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط ، ومطالبتهم بما يفوق طاقتهم، وقدراتهم من التصرفات و السلوكيات ، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات ، و النتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن عدوانا يمارس عليهم ، يؤدي إلى تأثرهم و عصبيته ، ويدفعهم ذلك لعدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية فالتشدد المفرط هذا يحولهم إلى عصبيين ، ومتمردين ، بالإضافة إلى عوامل أخرى كضيق المنزل ، وعدم توافر أماكن للهو وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجاتهم الحقيقية للاسترخاء و الراحة لبعض الوقت.

وينصح بمواجهة مشكلة عصبية المراهق من خلال الأمان و الحب و العدل، الاستقلالية و الحزم ، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل ، الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة . (اورد في :قاسي , 2021)

6-مميزات المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة البحث عن الذات و الشعور بالذاتية ، وتتميز شخصية المراهق بالرؤية الحالمة للحياة، أو كما يسميها "يونغ" بعملية الميلاد النفسي، أي مرحلة ميلاد ونمو تتميّز بعدّة نقاط أهمها:

1-تغيرات نفسية و بيولوجية تؤدي إلى تغيّر المراهق مع جسمه.

2-العلاقة مع الأم ، تسمح بظهور البعد العقلاني كبعد تكويني للشخص.

3-نضج الأعضاء الجنسية ، يؤدي إلى تطوير علاقة الشخص مع الآخر ، ومن ثم الشعور بالأمان و بالتوافق و الانسجام الداخلي.

تؤدي جملة هذه النقاط التنظيمية إلى فشل النمو ، أو ما يسمى بـ "أزمة المراهقة" ، بحيث تترجم هذه الأزمة من خلال فقدان جذري من خلال العلاقات العاطفية وفي التشبعات الليبيدية النرجسية، و التي بإمكانها تشويه تقدير الذات ، وقد يظهر صراع لا شعوري يكون مستقلا عن الليبيدو الموضوع وتابعا لعلاقات المواضيع البدائية ، ويمكن حل هذا الصراع من خلال إيجاد الوفاق بين العلاقة غير الجنسية مع الأم و العلاقة الليبيدية العامة ، إلا أنه ليس من السهل التحكم في هذا السلوك الانتقالي عبر مشاعر الخجل و الضيق (من الصعوبة بمكان، في بداية المراهقة ، معرفة طبيعة الفعل الجنسي ، هل هو مبكر أم لا).

لأن انحلال الليبيديان (النرجسي و الموضوعي) حتى مرحلة الكمون يعيد تنشيط الصراع الأوديبي ويقحم رفض الانطباعات الوالدية ، وبالتالي يؤدي إلى صراعات التقمص ، التي

تتطلب البحث عن تقمصات جديدة خارج انحلال الليبيديان معا حتى مرحلة الكمون وخارج العائلة.

الانطباعات الوالدية عبارة عن صور ، توجد على أساس التبادل العقلاني ، وليس غالبا للوالدين روابط حقيقية مع هذه الانطباعات ، إلاّ أنّه يوجد لدى الطفل ميولا لتصليح الانطباعات المشوّهة بواسطة الهوامات و التخيلاّت بعد تصليح النقص.

في هذا الاطار يكون فشل المراهقة حسب "جوتون" لأنها مرحلة : تجعل المراهق يواجه تحولات جسمية بسبب النضج" ، بالنسبة إليه ، يكون مفهوم وأصل هذا الأخير متعلقيّن بالنفس و بالجسم ، هذا السياق يفرض ضغط الواقع البيولوجي للنضج على الماهيات النفسية ، فالتنظيم النضجي هذا يعيد إحياء الصراع الأوديبي، وربّما عدم إمكانية تجاوزه بسلام ، بحيث يزيد نشاط الأنا الأعلى من خلال البحث عن اعتمادات جديدة ، لأن توافقا متدهور يحدث بين الأنا و الأنا أعلى ، فيجد المراهق نفسه في إشكالية العلاقة ما بين الجسم و الذات الشخصية، فضلا عن تزعزع صورة الذات في وقت قصير و سريع، بسبب هذا النضج الذي جعل المراهق يجد صعوبة في استدخال جسمه في مختلف المستويات (على مستوى كل من التمثلات الرمزية للجسم، والشعور بالهوية ، و النرجسية).

إذا كانت المراهقة بالنسبة "لـ جوتون" تتموقع في دائرة الفشل ، فإنها كذلك بالنسبة لـ" لوفر" تحمل في طياتها فشل النمو، إنّه يعيد ما التمسه فرويد عن النضج، لأنه (النضج) يؤدي إلى التحولات و التي تسمح بدورها مرور الحياة الجنسية الطفلية إلى حالتها النهائية والعادية.

فبالنسبة لـ "فرويد" ، كل اضطراب في الحياة الجنسية ناتج عن تثبيط خلال مرحلة النمو، ويضيف بأن البلوغ يكمن في النضج الجسمي و الجنسي، كذلك في هذه المرحلة يدرج سياق الرغبات الجنسية و التقمصات الأودبية في هوية جنسية جديدة و نهائية.

وحاول مختلف الباحثون تحديد الصعوبات المختلفة التي يخضع لها المراهق ، وابدوا وفاقا فيما يخص إمكانية التغلب عليها، ويتوقف هذا على عدة عوامل: يلّح "إركسون " على الدور الأساسي لمرحلة الطفولة و الثقافة التي يعيش فيها الفرد، كونهما يساعدان على السير الحسن لحل الأزمة ، أي لا بد من وجود محيط مدعم جدا، بالنسبة لـ "كاسسنتبرغ" القدرة على التخلي عن الهوامات واستبدالها بمشاريع مستقبلية هي عوامل محفّزة من شأنها تسهل تعدي الأزمة أيضا.

7-الحاجات الأساسية للمراهقين:

أشار حامد (1986) بان التغيرات التي تحدث مع البلوغ يؤدي إلى تغيرات في حاجات المراهقين قد تبدو هذه الحاجات قريبة من حاجات الراشدين يمكن تلخيصها فيما يلي:

7-1-الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والراحة و الاسترخاء وتجنب الخطر و الألم، و الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، وغيرها.

7-2-الحاجة إلى الحب و القبول :

وتتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة و الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي، والحاجة إلى الأصدقاء و الحاجة إلى الشعبية و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات و الحاجة إلى أسماء الآخرين.

7-3-الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الحب إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق و الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية و الحاجة للشعور بالعدالة و الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين و الحاجة والتقبل

من الآخرين و الحاجة إلى النجاح الاجتماعي وإلى أن يكون قائدا وإلى أن يحمي الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن و الزملاء في المظهر و الملابس والمصروف و المكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم وإلى المعاملة العادلة.

7-4-الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك وإلى تحصيل الحقائق وتفسيرها و الحاجة إلى التنظيم و الحاجة إلى الخبرات الجديدة و التنوع ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، و الحاجة للنجاح و التقدم للدراسي وإلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة و الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و المهني والأسري و الزواجي.

7-5-الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

تضمن الحاجة إلى النمو إلى أن يصبح سويا وعاديا ، الحاجة إلى التغلب عن العوائق والمعوقات ، الحاجة إلى العمل نحو الهدف ، وإلى معارضة الآخرين، و الحاجة للذات وإلى توجيهها.

وهناك حاجات أخرى مثل : الحاجة إلى الترفيه و التسلية.

-الحاجة إلى المال ، وغيرها . (أورد في :عمران ، ب.س)

بالإضافة إلى حاجيات المراهق الأخرى فيما يلي:

- حاجة المراهق للاهتمام ومساعدة الوالدين.
- حاجة المراهق لأن يتمتع والديه بالحساسية الانفعالية نحوه.
- حاجة المراهقون إلى الحب و العاطفة الإيجابية.
- حاجة المراهق إلى أن يكون مقبولا.

- حاجة المراهق إلى ثقة والديه .
- حاجة المراهق إلى من يقوم بتوجيهه وإرشاده .
- حاجة المراهق إلى جماعة الرفاق الصداقة.

8-المراهقة في الجزائر:

حسب محمد (2004) إن الإشكالية المطروحة هنا هي وجود هذا المصطلح في الثقافة الجزائرية حتى وإن كان هذا المصطلح موجودا في اللغة العربية الفصيحة إلا أنه لا يوجد به مقابل في العربية الدراجة ، إن الكلمة الشائعة الاستعمال في لغتنا اليومية (الدراجة) التعريف الشخصي خرج من الطفولة وأصبح قادرا على الإنجاب أي بمعنى آخر راشد في كلمة "بلغ" ، و البلوغ لا يعني مراهقة حيث أن المراهقة تبتدئ مع أول مؤشرات البلوغ فليس البلوغ هو المراهقة، فالبلوغ ظاهرة فسيولوجية محضة ، أما المراهقة ظاهرة حضارية ، حيث أنه لم يمض زمنا على الفترة التي كان مجرد بلوغ الفرد يعتبر مباشرة كراشد بالفعل في النموذج التنظيمي الاجتماعي و العائلي التقليدي ، حيث كان الفرد ينتقل مباشرة من الطفولة إلى مركز (STATUT) الراشد بمجرد بلوغه وكان يظهر ذلك خاصة عن طريق الزواج ، حيث أنه في المجتمعات التقليدية بمجرد بلوغ الفرد وظهور القدرة على الإنجاب يمكنه أن يتزوج و بالتالي يصبح في نفس مستوى الراشدين وفي الوقت نفسه يصبح هو كذلك مسئولا عن عائلته و بالتاي يصبح مضطرا أن يعمل لكسب حياته وحياة عائلته الجديدة مما يدخله مباشرة في مجتمع الراشدين ولهذا لا وجود لمراهقة في مجتمعنا التقليدي.

ضف إلى ظاهرة أخرى تساهم في تأكيد الفرد في مركزه الاجتماعي الجديد هذه الظاهرة هي الظاهرة الثقافية المتعلقة في فرض الصيام خلال شهر رمضان المعظم، حيث أن الدين الإسلامي يفرض على الإنسان الصيام بمجرد بلوغه ، فاعتراف الإسلام بالقدرة على الصيام لهذا البالغ يحمله في نفس مستوى الراشد و بالتالي يعترف بذلك بمسؤوليته عن أعماله ، فالفرد إذن منذ بلوغه أصبح يعتبر كانسان راشد مسئولا كليا عن أعماله، وعليه يمكننا القول

إذن أنه بالنسبة لمجتمعنا التقليدي فالقدرة على الزواج و الفروض الدينية الجديدة التي يضطر أن يخضع إليها الإنسان بمجرد بلوغه (الصلاة، و الصيام)تجعل من الفرد منذ هذه اللحظة راشدا مسؤولا عن نفسه وعن أعماله، فالمراهقة كمرحلة انتقالية مع صراعاتها غير معروفة تماما في المجتمع التقليدي ، ولكن كل هذا كان موجودا في السابق فهل هذا المجتمع التقليدي لازال مستقرا؟

بل بالعكس أصبح المراهق الجزائري في ظل التحولات الاجتماعية و الثقافية الحديثة لأي فكر تماما مثل قريته في وقت مضى بل أصبح لا يفكر تماما في الزواج وفي المسؤوليات بل في التحرر والاندفاعية كالسفر و الهجرة إلى الخارج و التمتع وإقامة العلاقات الحميمية و الغرامية بواسطة الوسائل الاتصالية الحديثة، وكذا تقنية فضوله الجنسي عن طريق الاكتفاء بمشاهدة الصور الجنسية من ممارسات جنسية مصورة أو مشاهدة صور الأفراد يمارسن الاستشارة الجنسية و يمكن حتى الممارسة الجنسية عبر غرف الدردشة وذلك كله عبر تكنولوجية الإنترنت. (أورد في :صافة, 2015 _2016)

9-المراهقة لدى المتمدرسين في المرحلة الثانوية :

حسب " الرفاعي" (1972) يعاني المراهق في المرحلة الثانوية مجموعة من الأزمات و المشكلات و الصراعات و يعود السبب الى دراسته و تفكيره بمستقبله ،فامتحان الذي يطلب اجتيازه من أجا الدخول الى الثانوية يواجهه بضغط ، وما يعلقه والده من امال على المدرسة الثانوية لذلك نجد بين تلاميذ المدرسة الثانوية الكثير من الضغوطات و الصراعات و سلوكات غير مقبولة فهذا من أجل المتابعة و الانتقال من مستوى تعليمي لاخر .(أورد في :ادير ،2017)

أكدت "صافة " (2017) أن طبيعة العلاقة التي يكونها المراهق مع الوسط المدرسي الجديد ذات تأثيره كبير في معالم مستقبله الاجتماعي و المهني ،و لها انعكاس في بلورت شخصية و تكوينه فضلا عن أن الشخصية تتعرض لاختبارات توافقية عديدة ،كلما تعرضت الى موقف جديد ، فالتكيف مع البيئة المدرسية يختلف حسب مستويات النظام المدرسي

،فمتطلبات التعليم الأساسي تختلف عن متطلبات التعليم الثانوي مما يجعل حياة التلميذ سلسلة من عمليات تكيفه مع الموقف الجديد .

الخلاصة

تعتبر المراهقة من بين المراحل الصعبة التي يمر فيها الفرد ، لذا يجب على الوالدين و الطاقم التربوي مساعدة المراهقين للتعامل مع التغيرات التي يواجهونها في هذه الفترة "المراهقة" ، و ذلك من خلال توعيتهم و مساعدتهم على القيام بحل مشاكلهم بالتشاور بإعطاء فرصة التعبير عن رأيهم و مراعاة شعورهم .

تمهيد :

يعتبر الإنترنت المسلك السهل الذي يسلكه كل مراهق، لأنه يجد الحرية التامة للتعبير عن مشاعره دون أي حاجز. كما يقضي معظم أوقاته في الألعاب الالكترونية و مشاهدة الفيديوهات الغير أخلاقية بدون مراقبة ، و التواصل مع الآخرين بواسطة وسائل التواصل الاجتماعية (الفيسبوك ، تويتر إنستاغرام و غيرها من الوسائل...) . و تعتبر الإنترنت سلاح ذو حدين أي لديها سلبيات و إيجابيات و يجب على المراهق معرفة كيفية استخدامها.

1-تاريخ تطور مصطلح إدمان الانترنت :

بينت "يونغ" (1998) أن أول ظهور لمصطلح إدمان واضطراب إدمان الإنترنت سنة (1995) عندما نشر (أونيل ،O'Neill) مقالة بعنوان : " سحر وإدمان الحياة على شبكة الإنترنت" في صحيفة نيويورك تايمز ، وتبعه اقتراح ، (إيفان جولد براج، Evan Goldberg) عام (1995) بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل.

لم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري من قبل الصحفيين و الأكاديميين و مختصي الصحة النفسية، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية (كيمبرلي يونغ،Young Kimberly)، في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان : (الإدمان على الإنترنت) : ظهور اضطراب إكلينيكي جديد ، وهذا في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية.ومنذ ذلك الحين ، ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود الإدمان منها : إدمان الإنترنت، الاستخدام المرضي للإنترنت ، الاستخدام القهري للإنترنت ، اعتمادية الإنترنت ، هوس الإنترنت .

ويعتبر موضوع الإنترنت من البحوث الجديدة ، فهي من البحوث التي لم يمضي على تاريخها سوى بضع سنوات ، وقد ركزت الجهود البحثية بشكل كبير على دراسة مفهوم إدمان الإنترنت و الأساليب التشخيصية ، بينما كان التركيز أقل على مشكلات استخدام شبكة

الإنترنت لدى المجموعات المعرضة للخطر وكيف أن سلوك الإدمان يرتبط بسمات الشخصية.

وتشير (Duran ،2003) أنه لم يتم إجراء إلا القليل من الأبحاث التي تناولت اضطراب إدمان الإنترنت حتى الآن ولا يزال هناك جدل كبير حول السؤال الذي يتعلق بوجود مثل هذا الاضطراب أو لا.

حيث يعرف إدمان الانترنت على أنه اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبه في ذلك القمار المرضي، ويظهر مدمن الإنترنت بعض الدلائل كالانشغال بالإنترنت (أي الأفكار حول أنشطة الإنترنت السابقة أو المشاركة في جلسات الإنترنت القادمة)، واستخدام الإنترنت بإفراط من الوقت لكي يتحقق الرضا ، والاستخدام المتكرر ، و الجهود الغير ناجحة في ضبط هذا الاستخدام و السيطرة عليه أو التوقف عن استخدامه ، والإحساس بالمشاعر المتضاربة كعدم الراحة و الاكتئاب و التهيج نتيجة المحاولة للحد من استخدام الأنترنت ، والبقاء فترات طويلة على شبكة الأنترنت أكثر مما هو مستهدف أصلا ، والتعرض لخطر فقدان العلاقات المهنية وفرص العمل او التعليم نتيجة الاستخدام الزائد للأنترنت ، والكذب على أفراد الأسرة و المعالجين او الآخرين لإخفاء إلى أي مدى يكون الانغماس في أنشطة الإنترنت ، واستخدامه كأسلوب للهروب من المشكلات أو التخفيف من المزاح المعكر ، و التخلص من مشاعر البأس و الشعور بالذنب و القلق و الاكتئاب.

وتقول "يونغ" أن مدمن الإنترنت يتميز بالبقاء على شبكة الإنترنت فترة تتعدى (36) ساعة في الأسبوع ، وبشكل كبير في غرفة الدردشة ، فاستخلصت أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يحطم العلاقات الأسرية ، و الصدقات ، و الحياة المهنية .(أورد في:براهيمي،2016)

2_مفهوم الانترنت :

هناك عدة تعاريف للإنترنت نذكر منها :

وضح "عبد الغاني " (2008)على أن الانترنت هي مجموعة مفككة من الآلاف و ملايين الحسابات المنتشرة في جميع البقاع حول العالم و يمكن لمستخدمي هذه الحسابات الأخرى للعثور على معلومات أو بيانات أو الاشتراك في ملفات وتحكم عملية المشاركة بروتوكولات معينة لضبط التراسل .(أورد في :أيت عيدر ،2017)

أشار "عبد الفتاح " (2008) بأن الأنترنت هي شبكة الاتصالات ، إنها البديل النظري للعالم الجغرافي ،و الانترنت في الواقع ليست شبكة اتصالات تجارية ، كما انها ليست شبكة اتصالات واحدة بالمعنى الحرفي بل هي عدة شبكات اتصالية فردية و جماعية ومجموعة حاسبات متناثرة و موزعة في جميع أرجاء العالم مرتبطة معا في كتلة لم يتبلور لها شكل معين حتى الآن . (أورد في : جدي ، 2013)

3-مفهوم الإدمان على الإنترنت:

أشار" Pieree " (2006)أن العلماء اختلفوا في استخدام مفهوم الإدمان على شبكة الإنترنت ، حيث اعترض البعض على أن الشخص يعتبر مدمنا إذا استخدم الإنترنت بشكل زائد عن الحد فالشبكة ليست عادة ، إنما هي ميزة للحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنها، واعتبروا أن "الإنترنت" عبارة عن بيئة و لا يمكن الإدمان علي بيئة، غير أن الدراسات و البحوث الأخيرة و التي قامت بها مراكز متخصصة أكدت أن الإدمان على الإنترنت أصبح واقعا وحمى مرضية ، عكف الأطباء النفسانيون البحث عنها وعن مخاوف الاستعمال المفرط و المبالغ للشبكة، وأصبحت تسميات تطلق على من يبالغ استعمالها مثل:الإدمان على الإنترنت، الاستخدام الباثولوجي للإنترنت ، أو الاستخدام القسري للإنترنت

وحسب استطلاع أجري عام (2005) نضمته" جامعة ستانفورد" حددت من خلاله معدل قضاء الوقت في استخدام الإنترنت بشكل عام 3 ساعات ونصف ساعة يومي (أورد في :حمودة ،2015)

وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على وضع الإدمان على الإنترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى، وعرفته على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت ". (أورد في : نفس المرجع السابق)

عرفه "مصطفى" (2018) بأنه :" حالة من الاستخدام المفرط و المطول لشبكات و مواقع الانترنت التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية و السلوكية و الانفعالية مؤثرة على الحياة النفسية و الجسمية و الاجتماعية للفرد المدمن ".

4-الشخصية المدمنة على الانترنت و أنواعها :

أعطى (علي كمال)بعض مميزات الشخصية المدمنة وهي كما يلي :

1-**الشخصية السوية** : ويحدث الادمان عند هؤلاء نتيجة سوء استخدام المادة (كحول ،مخدرات ،انترنت .....)

2-**الشخصية القلقة** : وتدمن أو تستخدم المادة لازالة الشعور بالقلق مثل الشخصية الانطوائية .

3-**الشخصية السيكوباثية** : و هي الشخصية التي تتناول أو تستخدم المادة أو تتعاطى و تستخدم المادة لغرض الحصول على النشوة أو اكتساب الشعور بالأهمية و التعبير عن كراهية المجتمع .

4-**الشخصية المضطربة عقليا** : و تشمل المصابين بالاكتئاب الشديد و يستخدمون المادة لإزالة الشعور بالقلق و التوتر . (أورد في : براهمي ، 2016)

بينت "علياء" (2011) بأن هناك العديد من الدراسات الأخرى التي حاولت دراسة شخصية المدمن على الانترنت ووجدوا أن هناك ثلاث فئات من الشخصيات و هم :

أ_ المنغلقون (الانطوائيين) : وهم الأفراد الذين يشعرون بعدم الراحة أو الانزعاج عند التواصل مع الآخرين وجها لوجه ، ويشعرون دائما بالوحدة و العزلة ، ويفضلون البقاء بمفردهم في معظم الأحيان و يخفون ضعفهم و خجلهم خلف الشاشة ، و علاقتهم بالأفراد الذين يحيطون بهم و معدل استخدامهم لوسائل الاتصال الشخصي كالالتقاء وجها لوجه و التحدث محدود .

ب_ الاجتماعيون : و هم الأشخاص الذين يرغبون بشكل دائم و مستمر في التحدث مع الآخرين و توسيع دائرة علاقاتهم الاجتماعية ، و التعرف بأشخاص جدد و يفضلون دائما التواجد وسط جماعة يميلون الى مشاركة أفراد الجماعات المحيطة بهم في جميع الأحداث التي يمرون بها فيعتبر الانترنت لهم فضاء للحصول على المزيد من الأصدقاء .

ج_المعتدلون : وهم الأفراد الذين تمتاز علاقتهم الاجتماعية بالاعتدال ، أي الشخصيات الوسط بين المنغلقين و الاجتماعيين ، و يستخدمون الانترنت كوسيط ، كما يستخدمونه بشكل يتسم بالاعتدال .(أورد في : براهمي ، 2016)

5-أشكال الإدمان على الانترنت :

5-1-إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

5-1-1-مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

حسب" Nnamdi"(2010) هو عبارة عن اضطراب نفسي يرتكز حول التعلق(التبعية) لأصدقاء الانترنت، و التفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي، و المدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي غير قادرين للتخلي على الدخول و المشاركة في هذه المواقع.(أورد في بوبغارية ،2019):

يعرفه "السعودي" (2014) بأنه الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست قصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام الحساس بأعراض متشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات أو الكحول. (أورد في شهري،2019)

5-1-2-أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

أشار "الزيودي" (2012) بأن أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ترجع إلى :

-**العزلة الاجتماعية:** نتجت العزلة الاجتماعية من نمط الحياة المعاصرة.

-**مساحة الرأي وحرية الموقف:** من المعروف أن هذه المواقف تسمح للأشخاص بحرية التعبير عن أرائهم قضاياهم وذلك ظهور مجموعات في المواقع.

-**البطالة أو الرغبة بتحسين الظروف المهنية:** تعمل بعض الشبكات الخاصة لإتاحة فرص الحصول على وظيفة مناسبة أو مجرد تسهيل إنجاز عمل أو مهمة ما.

-**جمع المعلومات واكتساب الخبرة:** تمكن الشبكات المثقفين خاصة من الحصول على أحدث الاتجاهات الثقافية و التجارية وقد تكون أكثر حداثة من الكتب و الدوريات.

-**الدعاية و الإعلان:**تعد الشبكات الاجتماعية مراكز داعية و إعلان مؤثر لأنها تولد لدى الشخص الرغبة الملحة لمعرفة ما يحدث عند الناس و النتيجة يقوم بتجربته على سبيل الفضول.

-**التقليد و المحاكاة** :تقليد و مجارات الرفاق و إظهار الرجولة و النضج لدى الطلبة.

-**الرغبة في إزالة التوترات النفسية الداخلية** :القلق،التوتر والصراع .(أورد في :شهري،2019)

5-1-3الآثار المترتبة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

أ-الآثار الإيجابية:

-تحفز على التفكير الإبداعي أنماط وطرق مختلفة نتيجة التواصل مع أشخاص مثقفين ومن بيئات مختلفة.

-تعمق مفهوم المشاركة و التواصل مع الآخرين وتعلم أساليب التواصل الفعال.

-تساعد في العملية التعليمية وذلك بتبادل المعلومات مع الآخرين.

-توفر فرصة التعلم و الرمزيات و المحسوسات وذلك باستخدام رموز ومصطلحات لها دلالة.

-تساعد في تنشيط المهارات لدى المستخدم حيث تنمي المهارات اللغوية الكتابية والسلوكية.

-تحقق الترفيه و التسلية لوجود برامج مختلفة ومتنوعة تناسب جميع الشباب و الفئات.

-تكوين صداقات وانضمام إلى ومجموعات تشاركه طموحه واهتمامه.

-إشباع الحاجات النفسية كالانتماء وحب الاستطلاع و الحاجة للمعرفة.

-الحصول على معلومات ومتابعة الأحداث السياسية و الاجتماعية و الثقافية على المستوى المحلي و المحلي و العالمي.

ب-الآثار السلبية:

-الإدمان عليها يدفع الفرد إلى تعطيل الكثير من الأعمال أو تأجيلها إلى وقت لاحق أو عدم إنجازها.

-نشر الأخبار الضالة مثل ، التعرض للجرائم الالكترونية بجرائم السرقة و الابتزاز و القمار.

-التعرض للخداع وذلك باستغلال الفرد للقيام بأعمال تلحق به وبالآخرين الضرر (جماعات إرهابية).

-فتور الحس الأخلاقي وذلك نتيجة للكمية الهائلة من المعلومات المليئة بالدينار و العنف والتي من شأنها تعويد الناس تعويد الناس على مشاهدة الألم و العذاب عند البشر مما يجعله أمر مألوفة.

-ظهور لغة جديدة بين الشباب على شكل رموز وأرقام واستخدام لغة عامية يؤدي على ضياع الأصلية. (أورد في :شهري، 2019)

5-2-الإدمان على الألعاب الالكترونية:

5-2-1-مفهوم الألعاب الالكترونية:

تعرفها "الشحراوي" (2008) على أنها نوع من الألعاب التي تعرض على شاشة التلفاز (ألعاب الفيديو)، أو على شاشة الحاسوب (ألعاب الحاسوب) و التي تزود الفرد بالمتعة من

خلال تحد استخدام اليد مع العين (التآزر البصري، الحركي) ، أو تحد الإمكانات العقلية ، وهذا يكون من خلال تطوير البرامج الإلكترونية.(أورد في :شايب ،2020)

يعتبرها "بكة"(2015) بأنها نشاط ذهني أو بدني يقوم به الفرد سواء كان كبيرا أو صغيرا ، من أجل تلبية حاجاته المختلفة ، و التي يمكن أن يحققها من خلالها كتفريغ الطاقة الزائدة ، وتختلف أهميته بالنسبة للفئات العمرية المختلفة. (أورد في :شايب ،2020)

5-2-2-ألعاب الفيديو في سن المراهقة :

أشار "lesimple " (2022) بأن Covid-19 رافق تدابير تقييدية ،بتشجيع الحفاظ على الروابط الاجتماعية بين الشباب ، حيث دعمت منظمة الصحة العالمية مبادرة "اللعب عن بعد" .

قام "lesimple "(2022) بمراجعة الأدبيات الدولية لمناقشة فوائد و مخاطر ممارسة " ألعاب الفيديو" خلال هذه الأزمة الصحية ، حيث توصلت إلى النتائج التالية :

_ الصعوبة في التوصل إلى الإجماع أثناء الوباء .

_ ممارسة ألعاب الفيديو قادرة على تعزيز الرفاه النفسي للمراهقين .

_ العنف الافتراضي و العنف في الحياة الواقعية غير مرتبطين .

_ لم يتم إثبات زيادة خطر الانتحار الكامل بين اللاعبين .

5-2-3-المراهق و الألعاب الالكترونية:

بين " scheoner " (2001) بأن الألعاب الالكترونية انتشرت بشكل كبير بمختلف أشكالها وأحجامها وأنواعها ،و قابل هذا الانتشار طلب متزايد من قبل الأطفال و المراهقين على اقتناء هذه الألعاب ، التي اكتسبت شهرة واسعة ، وقدرة على جذب من يلعبونها ، حيث أصبحت بالنسبة لهم هواية تستحوذ على معظم أوقاتهم ، فهي تجذبهم بالرسوم و الألوان و

الخيال و المغامرة. وما زاد الإقبال على هذه الألعاب هو إلغاء الحدود الجغرافية بين الشباب فأصبح قضاء الوقت في لعب الألعاب الالكترونية طلبا للراحة و الاستجمام.(أورد في :شايب ،2020)

حسب "بكة" (2015)اللعب نشاط ضروري في حياة المراهق ، فـ"سبنسر تشيلز" الفيلسوف الألماني يرى أن اللعب شكل من أشكال الطاقة الزائدة لدى الإنسان لذا فهو يحاول بذلها وإخراجها في اللعب ،و الألعاب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة المتراكمة.(أورد في:شايب ،2020)

ومنه فالمراهق لا بد أن يلعب ويمرح حتى ينمو ويكون له توازن نفسي ، فنجده يتجه لاختيار الألعاب الالكترونية كوسيلة تشبع فطرة اللعب عنده وتذهب عنه روتين الملل باعتبارها ألعاب هذا العصر ، فاللعب لم يبق بالمفهوم البسيط كما كان في السابق بل تبلور وتطور في ظل التطور التكنولوجي الذي شهده العالم ، غير أنها إن لم تخضع للمراقبة والاستغلال العقلاني لها وعن الإفراط في لغتها فإنها تؤثر سلبا على عدة مجالات من حياته على عدة مجالات من حياته. (أورد في: نفس المرجع السابق)

كما أشارت "همال" بأنه من الناحية الصحية كشفت دراسة طبية أن المستويات العالية و المتباينة من الإضاءة الموجودة في الألعاب الالكترونية تسبب في حدوث نوعان من الصداع لدى الأفراد ، كما أشار الأطباء أن ظهور مجموعة من الإصابات بالجهاز العضلي نتيجة للحركة السريعة المتكررة أثناء ممارسة هذه الألعاب وأن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح أو ذراع اللعبة تسبب أضرار بالغة لأصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لتثيهما بصورة مستمرة . (أورد في : نفس المرجع السابق)

كما أكد "الزيودي" (2015) بأن هناك العديد من الدراسات لديها أدلة قوية تثبت أن سهر الأطفال و المراهقين طيلة الليل في ممارسة اللعاب الالكترونية يؤثر بشكل مباشر على

مجهوداتهم الدراسية في اليوم التالي ، مما يؤدي إلى ضعف تحصيلهم الدراسي.(أورد في: نفس المرجع السابق)

5-3-إدمان المواقع الإباحية :

5-3-1-مفهوم إدمان المواقع الإباحية :

عرفه "عبد الواجد" (2017) بأنه : " الحرص المستمر على زيارة المواقع التي تقدم المضامين الجنسية عبر الوسائط المتعددة المختلفة كالنصوص و الصور والرسوم و ملفات الفيديو و الملفات الصوتية لإشباع الرغبات الجنسية لدرجة قد تصل بالمدمن الى الاعتقاد بأنه غير قادر على الممارسة دون مشاهدة هذه المواقع .

5-3-2-الإدمان على الجنس في السيبر:

أشارت "ميسوم" بأن مصطلح الجنس في السيبر أخذ عدة تسميات وعدة مصطلحات مثل الإدمان على المواقع الإباحية عبر النت ، و الإدمان على الإباحة المصورة عبر الإنترنت ، أو الإدمان الجنسي المرئي عبر النت ، أو إدمان الجنس الافتراضي ، أو الإدمان على المواقع اللاأخلاقية عبر الإنترنت ...وغيرها ، ولكن مهما اختلفت التسميات فالمعنى يظل واحدا. (أورد في : ميسوم ، ب س)

والإدمان على الجنس المرئي هو رغبة تسيطر على الإنسان بمساعدة المرئيات المثيرة الغريزية الجنسية ، سواء تلك المرئيات عبارة عن صور أو أفلام أو مواقع إنترنت ، ويتميز المدمن برغبة شديدة النظر إلى الأعضاء التناسلية للجنس المفضل له أو مشاهدة العملية الجنسية بشكل مصور وعادة ما يقضي المدمن ساعات طويلة بشكل يومي أو شبه يومي في المشاهدة ، وقد اختلفت بعض المصادر فيما أن هذه الحالة تعتبر إدمانا حقيقيا أو لا، إلا أن بعض الباحثين أكدوا على خطورة هذا النوع من السلوك بوصفه شديد الخطورة على الدماغ البشري.(أورد في : **http://sgria-new .com2011 /nesmeus.ptm**)

وبما أن إدمان الجنس في السيبر هو شكل من أشكال إدمان الإنترنت فيمكن تعريفه بأنه تمضية واستغلال كل وقت فراغ أو أي خلو وأحيانا حتى الأوقات أو الساعات الأساسية والمهمة من حياة الفرد، مثل ساعات العمل في مشاهدة أفلام أو صور متعلقة بالجنس (الأفلام البورنوغرافية) عبر الإنترنت بشكل كبير ومستمر إلى درجة عدم القدرة على التحكم في السلوك أو التوقف من ذلك مع توفر كل معايير إدمان الإنترنت .(أورد في:نفس المرجع السابق)

حسب "رضوة"2014 الشعور بالقلق الاجتماعي، الاكتئاب ، وانخفاض الدافعية ، الضعف الجنسي ، التصورات السلبية عن النفس وحالة الفراغ النفسي و الروحي التي يعيشها الشباب ، وارتفاع نسب البطالة التي رفعت من نسبة العنوسة وتأخر سن الزواج في المجتمع العربي كذلك قد تكون سببا مباشرا لهذا الإدمان ، إضافة إلى عوامل الإثارة الموجودة في البيئة مثل الملابس المصممة للإثارة ، ومشكل ضيق السكن واكتظاظ حجم أفراد الأسرة في غرفة واحدة من شأنه إثارة الغرائز أكثر وأكثر ، والتأثير السلبي للبيئة الإعلامية ، و التي أصبحت تركز على عرض الأفلام و المسلسلات بكل ما فيها من مشاهد مثيرة ، بدون أي رقابة مما يزيد من الرغبة الجنسية لدى الشباب. (أورد في :المرجع السابق)

5-3-3-كيفية حدوث إدمان الجنس في السيبر :

إن العقل البشري عادة ما يرسل ببعض الاختصار عندما يقوم الإنسان بشيء صحي ، أو عندما يحقق حاجة في نفسه ، فيرسل الدماغ كميات صغيرة من المواد الكيميائية التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة و المزاح و الارتياح و الإثارة و الرضا، وقد يقوم الفرد باستخدام اختصارات أو طرق سريعة ليشعر على نحو أفضل مثل المخدرات أو الكحول أو القمار أو الجنس ، أو الطعام ، ويؤدي ذلك إلى خداع العقل فيرسل كميات كبيرة من هذه

المواد الكيميائية ، التي تحفز بشكل مسارات اللذة في الدماغ و لكنها تجعل الإنسان عرضة لخطر الإصابة بالإدمان.

ولقد أظهر العالم الحديث أن ردة فعل الدماغ و الجسم عندما يصبح شخص ما مدمنا على الإباحية ، هي مشابهة إلى حد كبير بردة فعل الجسم عندما يكون مدمنا على المخدرات ، فالمواد الإباحية تغيرّ من كيمياء الدماغ، لأنه عندما يتم عرض المواد الإباحية ، فإن كميات كبيرة من الدوبامين وغيرها من المواد الكيميائية في الدماغ يتم إفرازها عند رؤية الصورة (المحفز) ، مما يمنح الإحساس بالنشوة بسبب الكميات الهائلة من الدوبامين المرسلة إلى الدماغ في تلك اللحظة.

ويمكن معرفة إذا ما أصبح الفرد مدمنا على الأفلام الإباحية من خلال عدد المرات التي ينظر إلى المواد الإباحية ، ومقدار المخاطرة التي تنطوي عليها الأنشطة الجنسية الخاصة به على الإنترنت ، فإذا واصل عرض الصور الإباحية على الرغم من أنها قد تضر بعلاقاته مع من يجب ، أو حتى ولو كان معرض لخطر الفصل و الطرد من عمله، أو إذا ألقي القبض عليه في العمل وهو يشاهد هذه المواد ، في هذه الحالة فإن الإدمان هو من النوع القهري أو القسري. (أورد في :ميسوم ، ب ت)

5-3-4- معايير الإدمان على الإباحية :

وضح "عبد الواجد "(2017) بأن معايير الإدمان على الإباحية عديدة ومنها:

- فشل متواصل لمقاومة الدوافع لمشاهدة الإباحية .
- مشاهدة الإباحية أكثر كثافة و أطول من اللازم .
- محاولات متكررة لكن غير ناجحة للتوقف أو التقليل أو السيطرة على السلوك.
- الشعور بالاندماج بالتخيل و الأفكار الجنسية أو النشاطات التحضيرية .

– مشاهدة الإباحية تأخذ وقتا مهما بعيدا عن الواجبات العملية أو الأكاديمية أو المنزلية أو الاجتماعية .

– التساهل أي الحاجة بمرور الوقت إلى إباحة أكثر كثافة أو تكرارا للحصول على النتائج المرجوة .

– التقليل عمدا من النشاطات الاجتماعية و الوظيفية و الترفيهية لترك الوقت مفتوحا لإيجاد الإباحية و مشاهدتها .

– الانزعاج و الضيق أو الغضب لعدم التمكن من مشاهدة الإباحية .

6– مراحل الإدمان على الإنترنت :

يمر الإدمان حسب جواد (2001) بالمراحل التالية:

6–1–مرحلة الاستكشاف:

يمكن القول هنا أن الحديث عن الإنترنت لا سيما في بداية انتشاره ، جعل الجميع يتشوق لاكتشاف هذا العالم المليء بمحتويات متنوعة تناسب جميع الأعمار وجميع الفئات والمستويات ، فحتى غير المستخدمين استكشفوه في بداية الأمر، فردود أفعال الناس حوله توقض باستمرار غريزة حب الاطلاع عند الجميع وأغلب الأفراد الذين قاموا إغراءه في البداية وقعوا في فخ تجربته و الاطلاع على محتواه مرة على الأقل ، وهي كلها تجارب لها طابعها الفردي أو الشخصي ، ويمكن القول أن البنية التي يتواجد فيها الفرد تلعب باستمرار دورا مؤثرا بفعل رسائل مقصودة أو غير مقصودة يتبادلها الجميع.

6-2-مرحلة الانغماس:

وهذه المرحلة تأتي بعد اقتناع الفرد بأن الإنترنت وسيلة جيدة مشبعة لحاجاته بعدما كرر استكشافه مرات عدة وبنى في ذهنه تصورا ثم اتخذ حكما وموقفا ، وينعكس ذلك على شخصيته في كلامه وتصرفاته فيستعرض مثلا رصيده منه في شكل معلومات أو صور أو أفكار مع الآخرين الذين يلاحظون أثر الإنترنت فيه، وهو ينكر أي أثر سلبي عليه، إن غرف الدردشة مثلا تجعل مستخدم الإنترنت يشترك في الحديث مع أفراد من الجنسين في أي وقت شاء وفي أي مكان ومن أي مكان من العالم وغالبا لا تنتهي هذه النقاشات ، وقد تفضي إلى علاقات صداقة مما يجعل الفرد يبحث في كل مرة عن أصدقائه الذين ارتبط بهم ، وقد يقضي هذا التفاعل أيضا على العلاقات العاطفية ، وحتى إلى علاقات الزواج ، وفي الأخير هذا الشخص يستمتع في عالم الإنترنت الذي وقع في شراكة ، وهذه المرحلة قد تستمر أشهرا أو سنوات تبدو له فيه الأمور على ما يرام ، لكن الحاجة إلى الإنترنت لا تفتأ تزداد يوما بعد يوم.

6-3-مرحلة الاختلال و الاهتزاز:

وهي المرحلة التي تبدأ فيها حياة المدمن بالتعرض لاهتزازات و اختلافات ويرجع ذلك لكون الإدمان يسبب في توجيه حياة المدمن ويبدؤه بالتحكم بحياته الأسرية أو المهنية ، و لا يشعر المدمن بذلك ولا يكترث له بينما يدرك المحيطون به وضعه بشكل أفضل منه، ويصبح المدمن مكتئبا و منسحبا من الحياة الاجتماعية فيبدأ شعوره بالذنب و الخوف وتسيطر على حياته حالة من التوتر و العصبية وفقدانه الثقة بالنفس. (أورد في:كياس ،2018)

أشار "محمد صالح" أن مدمن الإنترنت يجد نفسه مرتبطا بشدة بالمواقع التي اعتاد على الولوج إليها في المراحل السابقة، وتمثل مواقع التواصل الاجتماعي و المواقع الإباحية ومواقع

اللعب و التسلية أشد المواقع تأثيرا حتى يكاد الفرد المدمن عليها يقضي فيها وقتا أطول مما يقضيه في عالمه الحقيقي، ومن ثمة يفقد السيطرة و القدرة على التحكم في سلوكه ويصبح وعيه منشغلا بما رآه فقط وهو ما يجعله يشعر باليأس و العزلة يقع في الدائرة المفرغة عندما يهرب من مشاعر الاكتئاب هذه من خلال البحث عن النشوة مرة أخرى في كل مرة يحس بالفراغ و يتخلى بنفسه عبر شبكة الانترنت .(أورد في :كياس ،2018)

7-تشخيص اضطرابات إدمان الإنترنت :

يرى جرفير " Gerffihs" أن إدمان الإنترنت هو أحد أنواع الإدمان التي ليس لها علاقة بالعقاقير ، إلا أنه لديه نفس أعراض هذا الإدمان ، و الذي يرتبط بعدة مظاهر للإدمان التقليدي وهذه الأنواع من الإدمان من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة و الممارسة الزائدة لألعاب الكمبيوتر أو السعي المستمر وراء الثراء ، حيث يظهر على المصاب بهذه النوعيات المختلفة من السلوك الإدماني مظاهر التحمل و الاعتماد و الميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان ، والأعراض الانسحابية. (أورد في :ميسوم ،ب ت)

وتحدد يونغ (young) اضطراب إدمان الإنترنت وفقا لمجموعة من المعايير كالشعور المدمن بالانشغال بالإنترنت عندما يكون خارج الشبكة ، و الشعور بالحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت على الخط (Online) لتحقيق الإشباع ، والإحساس بالقلق و الغضب عند محاولة تقليل الوقت أو التوقف عن استخدام الخط، و الدخول على الإنترنت للهروب من المشكلات أو التخفيف من الشعور بالذنب أو الاكتئاب و الكذب على أفراد الأسرة أو الأصدقاء بإخفاء عدد المرات أو طول الفترة التي يقضيها على الإنترنت و المغامرة يفقد علاقة مهمة أو الوظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب استخدام الإنترنت ، و الشعور بالانسحاب عندما يكون المدمن بعيدا عن الإنترنت ، و الشعور بالانسحاب عندما يكون

المدمن بعيدا عن الإنترنت مثل زيادة الأعراض الإكتئابية أو تقلب المزاج . (أوردفي :ميسوم، ب ت)

يشابه اضطراب إدمان الإنترنت كافة أنواع الإدمان الأخرى كالمسير ، الخمور ، المخدرات و المقامرة المرضية التي تدمر حياة الفرد النفسية ،الجسمية ،الاجتماعية ، المهنية و الأكاديمية لذلك فقد رأى "ايفان جولدبرج (Goldberg)" أن القمار القسري يعتبر أقرب شيء إلى إدمان الإنترنت الذي اعتبره ناتجا عن الاستخدام القسري المرضي للإنترنت، فيسبب لمدمن الإنترنت الحزن الشديد و الكآبة ، كما أنه سلبا على الوظائف الجسمية ، النفسية ، الشخصية، الحياة الزوجية ، الاقتصادية والاجتماعية ، ويحدد بذلك معيارا لتشخيص اضطراب إدمان على الإنترنت يتمثل في نمط سوء التوافق الذي يرجع إلى استخدام الإنترنت حيث يقود إلى الضغط النفسي ، أو الضعف الإكلينيكي العام ، فلكي يعتبر الفرد مدمنا لابد من توافر ثلاثة أو أكثر من المعايير الآنية في أي وقت خلال استخدام الإنترنت على مدى اثني عشر شهرا على الأقل :

1-التحمل:ويظهر في الزيادة الواضحة في عدد ساعات استخدام الإنترنت للشعور بالارتياح، و الانخفاض الواضح للاستخدام المستمر على مقدار عدد الساعات على الإنترنت.

2- الانسحاب: ويكون بالثقيل من استخدام الإنترنت بعد أن كان هذا الاستخدام طويلا ، وظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام ، مثل الاستشارة النفس حركية، و القلق ، و التفكير القهري عما يحث على الإنترنت ، وأحلام و تخيلات عنها ، واستخدام الإنترنت لتجنب الأعراض الانسحابية السابقة.

3-استخدام الإنترنت غالبا لفترات طويلة من الزمن أكثر مما كان مخططا لها.

4-الجهود الغير ناجحة التي تعمل على التحكم في استخدام الإنترنت.

5-التعامل الفعال في الأنشطة المرتبطة باستخدام الإنترنت كتنظيم الملفات أو الشراء كتب الإنترنت.

6-إعطاء الأهمية للأنشطة المهنية و الاجتماعية و الواقعية التي تعمل على خفض استخدام الإنترنت.

7-استخدام الإنترنت للمعلومات المفيدة قد تعمل على حل المشكلات النفسية و المهنية والاجتماعية و الجسمية الناتجة عن استخدام الإنترنت و إدمانه، مثل إهمال الواجبات المهنية و الشعور بفتور العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. (أورد في :ميسوم، ب ت)

أشار هتهات (2013) أنه رغم المعايير الشخصية المحددة سابقا ، والأعراض المرضية للإدمان التي وضعتها "يونغ " و "جولدربرج" وغيرهم، ورغم الانتشار الكبير لاستخدام الإنترنت منذ عدة سنوات وظهور العديد من الآثار السلبية التي يخلفها هذا الاضطراب ، إلا أن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (OSM4) الذي تصدره الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) لم يدرج هذا الاضطراب ضمن هذه النسخة ، إذ يعتمد الباحثون أثناء تصميم مقياس تشخيص إدمان الإنترنت على معايير التشخيص اضطراب المقامرة المرضية الذي أدرج في النسخة الرابعة المعدلة ، وذلك على اعتبار أن هاذين الاضطرابين يحدثان نفس الأعراض السلوكية المرضية ، و التي تتداخل بدورها مع أعراض الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المواد النفسية. (أورد في :ميسوم،ب ت)

حسب هتهات (2013) يعود السبب في ذلك إلى عدم وجود مفهوم أو مصطلح واحد محدد لهذا الإدمان ، فقد سمي بعدة مصطلحات مثل الاستخدام المرضي للإنترنت ، و الاستخدام القهري للإنترنت ، و الاستخدام المشكل للإنترنت وغيرها ، ولكن العديد من الباحثين يرون أن مصطلح الإدمان هو المناسب لوصف الإفراط في اتفاق الكثير من الوقت على الإنترنت ، وقد اختلف البعض الآخر في هذا الرأي باعتبار مصطلح الإدمان له معنى مرضي وأساس عصبي فيزيولوجي، واستمر الجدل حول إمكانيته إدراج إدمان الإنترنت في (DSM4)، إلا أن الجمعية الأمريكية حسمت هذا الجدل بإدراج اضطراب ألعاب الإنترنت Internet Gaming Disoro. ، فقد كأحد أنواع الإدمان في النسخة الخامسة (DSM5) التي أصدرتها سنة 2013م واستدل الباحثون على عدم إدراج اضطراب الإنترنت بشكل عام في هذه النسخة على عدم وجود بحوث كافية وواضحة حول المشكلات النفسية و المرضية أو الاضطرابات الدماغية التي يحدثها استخدام الإنترنت. (أورد في : ميسوم ، ب ت)

أشار "الارنوط "(2007)إدمان الإنترنت مصطلح كبير يشمل مختلف السلوكيات و المشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع ، ويشير "هاردي " Hardy" ، أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الإنترنت هي حجرات "الشات" حيث تستحوذ على 35%من الوقت الذي يقضيه الناس على "النت" ، يليها جماعات الأخبار 15% من الوقت على "النت"، ويليها البحث في شبكة الويب و يستغرق 7 % من الوقت بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط 2%من الوقت المنقض على الإنترنت .(أورد في :ميسوم،ب س)

8-أسباب إدمان الإنترنت:

يمكن القول إجمالا أن سلوك إدمان الإنترنت هي قضية ذات طابع ذاتي وشخصي، إلا أن الأفراد يشتركون في الأسباب التي تدفعهم عندما يعيشون ظروفا مماثلة ويتعرضون لمواقف مشابهة ومن ثمة يبدأ ولوج عالم الإنترنت ، وعندما تتكرر الأسباب يتكرر الرجوع ،

وعندما يجد هؤلاء الأفراد في مواقع الإنترنت متنفسا ومصدرا للإشباع وخلال ذلك يجدون أسبابا أخرى تزيد من اندفاعهم إليه وبالتاي إدمانه .

حسب"kimberly" تكمن أسباب الإدمان على الإنترنت على ما يلي :

1-السّرية:أشار"صالح"(2010) أن الإنترنت تضمن السرية التامة ، فبإمكان الفرد الحصول على المعلومة من دون الحاجة إلى التعريف بنفسه ، بل بإمكان المتصل أن يظهر في كل مرة بشكل مختلف الأمر الذي يعد حلما بالنسبة للكثيرين ، وبسبب عدم الكشف عن الهوية يمكن للمستخدم أن يخفي عمره ووضعه الحقيقي ، ونوعه وعرقه ومهنته، وحتى مظهره ، هذه الميزة تستخدم لتجربة الأشياء على الأنترنت وهذا الأمر ليس متاحا في الحياة الحقيقية

2-المشاكل الاجتماعية:تعتبر مشاكل الأسرة بين الأزواج وبين الآباء و الأبناء، و العجز عن إقامة علاقات اجتماعية سوية كعلاقات الصداقة و العلاقات العاطفية من أسباب إدمان الإنترنت، لأن الإنترنت يعتبر بمثابة ملجأ لتعويض الحياة اجتماعية بحياة افتراضية، حيث يتطلب الأمر التواجد على الخط باستمرار.

3-الملل و الفراغ :في ظل ظروف اقتصادية واجتماعية قاسية كالفقر والبطالة، يصبح الملل و الفراغ الدائم من أسباب إدمان الأنترنت، فقد يجد الأفراد أنفسهم طوال ساعات غير منشغلين بل يبحثون على ملئ مللهم و فراغهم ، وإذا كانت الأدوية المخدرة غير متاحة بشكل مستمر للمدمن عليها فإن الأمر يختلف بالنسبة للإنترنت تماما ، فمواقع الألعاب الالكترونية مثلا تعد مقصدا حسيا لملئ الفراغ وقضاء وقت دون تبعات .

4-المشاكل النفسية: تعتبر المشاكل والأمراض النفسية من أكثر أسباب إدمان الإنترنت ، فالأفراد الذين يعانون من حالات الاكتئاب و الشعور بالخجل بسبب الشكل الخارجي وعدم القدرة على المواجهة المباشرة من أكثر أسباب إدمان الإنترنت كذلك الأمر بالنسبة للأفراد

الانعزاليين و الانطوائيين ، وتعتقد "كيمبرلي" أن توفر الانترنت للأطفال و المراهقين على السواء ، يعد وسيلة للهروب من مشاعر مؤلمة أو حالات مثيرة للقلق، حتى أنهم يضحون بساعات النوم اللازمة من أجل قضاء الوقت على الإنترنت و الانسحاب من العائلة والأصدقاء الهروب إلى عالم مريح تم خلقه على الانترنت.

5-كثرة المغريات : وسيلة تحقيق الكثير من الراحة والكثير من الإشباع ، و يعتقد أن أصحاب التفكير المجرد من المدمنين عليها بما تقدمه من محتوى معرفي أو علمي، ولكن رواد المواقع الإباحية أيضا يقعون ضحية الإدمان بسبب تعلقهم الشديد بالصور و الفيديوهات المغرية، وكذلك رواد مواقع التسلية و الألعاب يدمنون مثل مدمني القمار وهو ما يجعل الأطفال المحبين ، للعب و التسلية يقعون في فخ الإدمان أيضا. (أورد في :كياس، 2018)

-ومن بين العوامل المسببة للإدمان على الإنترنت :

أشار "بيومي"(2002) أن العوامل المسببة في الإدمان على الانترنت تتمثل في :

- ✓ انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين.
- ✓ التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.
- ✓ تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الإنترنت.
- ✓ المفهوم السلبي للتحضر و القابلية للاستهواء. (أورد في : حمودة ،2015)

كما أشار أيضا "وليد " (2006) أن هناك عوامل أخرى ساهمت في الإدمان على الانترنت و التي تتمثل في :

- ✓ الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المتوقعة من خلال الدردشة مع الغرباء .

- ✓ إطلاق الرغبات النفسية و التعبير عنها عبر فرق الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
- ✓ توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي و تفريغ شحنات الغضب و الكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الأمن و المنفذ الأكبر، لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة ، مما يؤدي إلى توهم الحميمية و الألفة.
- ✓ يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية . (أورد في : حمودة ،2015)

9-الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الإنترنت:

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

9-1-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 للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

حسب "Hinic" (2008) المكافئات التي توفرها الإنترنت مختلفة، فهي تتراوح بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة.

أشار " Duran " (2003) بأن الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا و الارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها. (أورد في : سلطان ،2010)

أضاف أرنوط (2007) بأنه وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة و التكرار في التي أوجدت إدمان الإنترنت فهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة للإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد ، فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط

مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ، لكن أيضا يجب ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد واشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية و الانفعالية .(أورد في:سلطان ،2010)

9-2-الاتجاه المعرفي :أشار Davis (2001) بأن الاتجاه المعرفي يقترح أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة لهذا الاضطراب أو إدمان الإنترنت ، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي ، وانخفاض كفاءة الذات ، وتقدير الذات السلبي مثل : "لا أشعر بالاحترام حينما أكون على الإنترنت ، ولكن عندما أكون على الإنترنت ، فإنني أفتخر بنفسي"، والإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام".

هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد و الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواهم وعن شخصياتهم ، يفضلون الاندماج و التفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الإنترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر.(أورد في :سلطان ،2010)

9-3-الاتجاه السيكو دينامي:حسب Stern(1997) يشمل اتجاه السيكو دينامي على خيرات الشخص ، وتعتمد تلك الخيرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية ومن ثم ، يصبح عرضة لإدمان الأنترنت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات و الظروف الحياتية الضاغطة ، وعليه فإننا نجد هذا الاتجاه يهتم بالشخص أو بالنشاط أو بالسلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه.

ويرى "ديوران" (2003) أن مجهولية التعاملات الالكترونية أو التعاملات غير معرفة الاسم مع الآخرين ،تعد عامل يبرز إدمان الإنترنت ويقد محيط افتراضي ، ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة و الصعوبات الشخصية ، وحينئذ يستخدم ميكانيزم (الهروب) أو أنه يخفف أوقات التوتر و الضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل ، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف و الغش و الخداع و الإجرام مثل نمو عدوان الإنترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونيا.

وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكوديناميي يرى أن إدمان الإنترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات ، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وللرغبة في النسيان ، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا منبئ ومؤشر على إدمان هذا الفرد للإنترنت. (أورد في :سلطان ، 2010)

9-4-الاتجاه الاجتماعي الثقافي:يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الإنترنت ، فالناس يستخدمون الإنترنت في المقام الأول من اجل التفاعل الاجتماعي ، و الحاجة إلى التنشئة الاجتماعية، ويبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك.

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 وفقا للعمر و للطبقة الاجتماعية و الخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع.

وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي ، فالذي يموج في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها من الانغماس في السلوك الشاذ و الغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا التمتع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى.

كما يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي ، إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد ولذلك ركزت تفسرهم على البناء الأسري و التفاعل الأسري و التواصل و الضغوط الاجتماعية و الطبقات الاجتماعية.

9-5-الاتجاه الطبي:يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغيرات في العوامل الوراثية و الخلقية معينة ، وتؤدي إلى اختلافات في النواقل العصبية و الهرمونية ، وتحدث هذه التغيرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي ، و التي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص ، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الإنترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية.

وأشارت دراسة "سولر" (1999) أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الإنترنت لفترة زمنية طويلة. (أورد في :سلطان ،2010)

10-اضطرابات النوم في الإدمان على الإنترنت :

أشارت **(D.K. Young)** إلى أن مدمني الإنترنت يتشاركون مع مدمني المخدرات الميل إلى فقدان السيطرة ، يقضون قدرا كبيرا من الوقت في موضوع إدمانهم ، الشعور بالنقص أو متلازمة الانسحاب **(Un syndrome de servage)** عند انقطاعهم عن الإنترنت. (أورد في : Weinstein . A, 2010)

الإنترنت هو أحد الأسباب الرئيسية لتأخير وقت النوم في المجتمعات الحديثة ، مثله مثل التلفزيون أو العاب الفيديو، تم الإبلاغ عن اضطرابات النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من إدمان الإنترنت ، في حين أنهم نادرا ما يعبرون للمفرقة عن شكوى من الأرق. (أورد في : Aymeric Petit ,2016)

10-1-إحصائيات الإدمان على الإنترنت:

يختلف انتشار إدمان الإنترنت حسب الدول التالية:

- في الولايات المتحدة 8% من مستخدمي الإنترنت.
- في اليونان 8%من المستخدمين المراهقين.
- في الصين من 11% إلى 26.7% من المستخدمين المراهقين.
- فيلا تايوان 13.7% من المستخدمين المراهقين.
- كوريا الجنوبية 18.4% من المستخدمين المراهقين.

على الرغم من اختلاف معايير التشخيص و التقييم بين البلدان ، فقد قدرت الدراسات الدولية انتشار إدمان الإنترنت بين 1.5 % و 8.5% في عام 2010.

- -تم العثور على هذا العرض بنسبة 17% إلى 26.8% في طلاب المدارس الثانوية في هانغ كونغ.
- -هناك عدد قليل من الدراسات في فرنسا.

في عام 2009 قدر بأن 3 % من سكان ألمانيا (جميع الفئات العمرية) يستخدمون الإنترنت.

في إيطاليا 5.4% من المراهقين من 13 إلى 18 سنة .

10-2-إحصائيات اضطرابات النوم في الإدمان على الإنترنت :

- تم العثور على اضطرابات النوم بين أكثر من ثلث مدمني الإنترنت ، في المواقع وفقا للدراسات يقدر معدل الانتشار بين 37.7% و 38.6%.

تم إجراء أكثر من 50 دراسة وبائية حول الأرق ، وكانت الأرقام الموجودة في عموم السكان أقل من تلك الموجودة في تبعيات الإنترنت.

من بين مدمني الإنترنت الذين يعانون من اضطرابات للنوم :

- -المناقشة و الدردشة (16% VS% 1.8).
- -ممارسة التواصل الاجتماعي 'فايسبوك' (79.6 % VS8.4%).
- -استخدام الإنترنت بشكل أقل للبحث عن المعلومات على الويب (63.3% VS 86.3%).
- -التسوق عبر الإنترنت (54.7 % VS 70.5%).(أورد في :Aymeric2016)

10-3-عيادة اضطرابات النوم لمدمني الإنترنت :

يمكن أن تظهر اضطرابات النوم عند الأشخاص المدمنين على الإنترنت بطرق مختلفة:

1_عسر النوم : (Dyssomnie) نرى بأن هناك انخفاض في متوسط مدة النوم عند إدمان الإنترنت.

يفسر اضطراب وقت النوم بوجود الأرق (35.9% من الحالات) وصعوبة النوم (26.4%) أو الاستيقاظ المبكر (13.2 %).

-متلازمة انقطاع النفس الانسدادي النومي المصحوبة غالبا بالأرق أو النعاس أثناء النهار لها معدل أعلى بنسبة 11.3% من الحالات مقارنة بعامة السكان.

2_متلازمة الحرمان من النوم Le syndrome de privation du sommeil :

يؤدي إطالة أمسيات هؤلاء الأشخاص المدمنين على الإنترنت إلى متلازمة الحرمان الطوعي من النوم مما يؤدي إلى التقليل من وقت النوم.

- العرض الرئيسي هو وجود النعاس أثناء النهار بشكل رئيسي بعد الأكل أو في وقت مبكر من المساء .
- يمكن أن تكون متلازمة الحرمان من النوم مصحوبة بالتهيج والعصبية وصعوبة التركيز وقلة الشهية.

3_متلازمة تأخير المرحلة: Le syndrome de retard de phase

يتخلى عن بعض الطلاب أو الشباب العاطلين عن العمل من خلال أعراض الأرق أثناء النوم في الليل في الأوقات التقليدية.

10-4-الفزيولوجيا المرضية :

1-الإثارة النفسية: يؤدي استخدام الإنترنت قبل النوم إلى إثارة نفسية يمكن أن تمنع النوم ، بالإضافة إلى حد ذلك فإن معظم الأنشطة التي يتم ممارستها على الإنترنت هي المقامرة بحيث لديها إمكانات مثيرة قوية على المستوى النفسي.

2-تثبيط إفراط الميلاتونين: التعرض لضوء الشاشات ليلا يؤخر طور إيقاع الساعة البيولوجية و يمنع إفراز الميلاتونين .

أ-**الساعة البيولوجية :** يعرف العلماء الساعة البيولوجية بأنها جهاز توقيت فطري في خلايا الكائنات الحية تتكون من جزيئات محددة (بروتينات) تتفاعل في خلايا الجسم كافة .(أورد في: https // :www .alaraby.co.uk/)

ب-هرمون الميلاتونين : هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية وهي غدة صغيرة قطرها 7.2ملم ، في الإنسان توجد في المخ و الميلاتونين ، يوجد في خلايا كل كائن حي، هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان و الحيوان، عند الإنسان عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه عيناه الظلام ومما يسبب الإحساس بالنعاس أثناء الليل ويساعده على النوم، يضيع تأثيره عند رؤية النور فيصحوا الإنسان من النوم مثلما عند طلوع الشمس كل يوم في مجال الصيدلية يتوافر الهرمون على شكل مسحوق أو حبوب و يستعمل للتغلب على الأرق.(أورد في: موقع ويكيبيديا)

11-أعراض الإدمان على الإنترنت:

رأت "حمودة" رغم وجود فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام شبكة الإنترنت ، فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الاستخدام وعاداته و أنماطه السلوكية ، حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الاعتبار عند وضوح المعايير المختلفة للاستخدام.

وعليه أثارت طريقة استخدام الإنترنت اهتمام مجتمع الصحة النفسية وأصبح إدمان الإنترنت موضوع جدير بالمناقشة ، وهذا النوع من الإدمان ظاهرة جديدة لا يعرفها العديد من الممارسين و بالتالي فإنهم غير جاهزين لعلاجها بل أن بعض المعالجين لا يعرفون الإنترنت وبالتالي يصعب عليهم فهم القوى الإغوائية له. (أورد في :حمودة،2015)

أشارت "بشرى"(2005) أن "ميخائيل فينيخل" يرى بأن أفضل طريقة إكلينيكية لاكتشاف الاستخدام القهري للإنترنت هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان.(أورد في :حمودة،2015)

إذن لا بد من تحديد المعايير التشخيصية التي تساعدنا على تشخيص إدمان الإنترنت وفهمه حسب" تعريف الجمعية الأمريكية للطبّ النفسي" ، فإن المصاب باضطراب الإدمان على الإنترنت يعاني من عدة أعراض أهمها:

1-عدم إشباعه من استخدام الإنترنت و الرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته.

2-ظهور علامات القلق و التفكير و الشعور بالحزن وزيادة الاكتئاب.

3-اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد.

(أورد في :http://.www.wikipidia,org , /Internet addiction , html)

ولقد نظم منتدى حول الإنترنت عام (1996)، وكان موضوعه "الإنترنت", حظره عدة أطباء عقليين ونفسانيين أمريكيين من بينهم "إيفان غولدبرغ " و الذي اقترح فوج مساعد لهؤلاء الذين يعانون من إدمان على الإنترنت ، إذ أثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية:

- قدرة الاحتمال و يظهر ذلك من خلال:

أ-الحاجة لزيادة وقت الاستخدام الإنترنت لتحقيق الرضا.

ب-ضعف واضح في المجهودات أثناء الاستعمال المستمر للشبكة.

- حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال :

أ-تنادر حالة الفقدان أو الانسحاب و يتميز به عند التوقف أو التقليص من الاستعمال المستمر للإنترنت.

ب-تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تنادر الفقدان:

- حالة تهيج نفسي حركي.
- الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الإنترنت.
- أفكار استحواذية و سواسية حول ما يحدث في الانترنت.
- أحلام اليقظة.
- حركات إدارية و لا إرادية لتحريك الأصابع.

ت-حالة من التأزم الاجتماعي و المهني أو الدراسي.

ج-استعمال الإنترنت كوسيلة لتجنب أو التحقيق من أعراض الانسحاب.

- استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له.
- ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام و الفشل في التقليل أو التوفق منه.
- استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالإنترنت (البحث عن إصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الإنترنت، التسوق...).
- إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.
- استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية النفسية و الصحية التي فرّجت عن هذا الاستخدام.

(أورد في :http://.www.wikipidia,org , /Internet addiction,htm)

12-آثار الإدمان على الإنترنت :

بقدر ما توفر شبكة الإنترنت الكثير من الخدمات للفرد و تفسح له الكثير من المجالات للخوض فيها بقدر ما يؤدي الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر ومن ثمة الإدمان على الشبكة التي لها آثار صحية ، أسرية، نفسية، عملية، وأكاديمية نذكر منها ما يلي:

1-المشكلات الصحية: حسب "المصري" (2006) عبارة عن ضعف الجهاز المناعي ، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض ، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر و العمود الفقري ، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر "النفق الرسغي" ، حيث يصيب الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر و يستخدمون أصابعهم للضغط على لوحة المفاتيح و الآلات الحاسبة و الكاتبة، حيث أن هذا التناذر يحدث نتيجة للانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام و المسؤول عن الحس ، كما أن طول مدة الجلوس أمام الكمبيوتر ، يؤدي في الركود للدورة الدموية ، مما يسبب جلطات دماغية وقلبية، وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.(أورد في :حمودة،2015)

كما أشار"عبد المنعم"(2003) بأن التعرض للإشاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر ، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز.(أورد في: نفس المرجع السابق)

أشار J. Suber (2004) بأن (Lynne Roberts) الباحثة في مجال سيكولوجية مقاهي الإنترنت ، قامت بربط العلاقة بين الاستخدام المكثف للإنترنت و الآثار الفيزيولوجية حيث توصلت إلى:

1-وجود استجابات شرطية (ارتفاع ضغط الدم).

2-شدة التركيز المبالغ بعالم الشاشة.

3-عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباطه بالحياة الرقمية.

4-أحلام اليقظة . (أورد في :نفس المرجع السابق)

13-استراتجيات معالجة الإدمان على الانترنت :

حسب " young " (1996) يشكل الانترنت تهديدا اكلينيكيا محتملا مع فهم قليل للمضامين العلاجية المتوافرة للادمان على الانترنت كونه اضطرابا ناشئ .

أشار " Duran " (2003) هناك صعوبة في تحديد و ايجاد العلاج للأشخاص المدمنين على الانترنت تكمن في الأسباب التالية :

1. أن على الشخص المعالج أن يتعامل مع الأثار التي يراها و يشخصها على أنها اضطراب حقيقي و ليست عرضا من أعراض اضطراب اخر.
2. هناك نقص في معلومات الأخصائيين النفسيين حول كيفية تشخيص العلاج و تنفيذه بالنسبة لمرض الادمان على الانترنت .

بين " turel " (2010) بأنه من الجدير بالذكر أن الافراط في الانترنت يصحح نفسه بنفسه في أغلب الحالات و ليس في كلها ،اذ يصف البروفيسور (كسلر) الادمان على الانترنت بأنه مرض بدعة أو هواية أو ولع مهووس يستحوذ على الناس فترة قصيرة ،ومن وجهة نظره فان الادمان على التلفزيون أسوء .

أما (سارا كارشو 2005) فقد أشارت الى أن غالبية مستخدمي الانترنت بافراط قد أظهروا تناقصا حادا في الوقت الذي يقضونه على الانترنت بعد سنة من استخدامهم له .

و مع ذلك فقد وجدت أساليب عدة لعلاج الادمان على الانترنت منها :

أولا: علاج يماثل الحمية :أشار " Duran " (2003) بأن" كنج" وضع هذا الاسلوب في (1996) ، و هو برنامج جماعي ب 12 خطوة يمكن أن يطور من انموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بامكان المدمنين على الانترنت أن يتعاملوا تدريجيا مع تناقص السلوك

ثانيا :مجاميع الدعم :وضح " murali " (2007) بأن الناس اللذين ينقصهم الدعم الاجتماعي قد يتحولون الى الانترنت كونه وسيلة لتشكيل العلاقات ، فاذا أدى هذا الى استخدام الانترنت الادماني فمن المهم أن نساهدهم على الاندماج في حلقة اجتماعية مع الاخرين بمواقف مشابهة لتحسين شبكة العلاقات الاجتماعية في حياتهم الواقعية و هذا يساعدهم على تقليل الاعتماد على الانترنت كونه وسيلة للحصول على ما يفقدونه في حياتهم الواقعية .

ان البرامج التي تستخدم مع الادمان على الكحول أو الخدرات يمكن أن تساعد مدمني الانترنت في التغلب على مشاعرهم و احساسهم بعدم الكفائة أن يشاركوا مشاعرهم و وجهات نظرهم مع أشخاص اخرين وهذا سوف يعطيهم الدعم و التوجيه الذي يحتاجونه و تحسين حالتهم ،و توفر مجموعات الدعم تثقيفيا حول الادمان على الانترنت و نصائح التحكم به و اداراته و تصف المجموعات نفسها على أنها تهدف الى تعزيز صحة و سعادة الافراد المدمنين على الانترنت .

ثالثا : العلاج الاسري :بين " murali" (2007) بأنه من المحتمل أن يتلاشى الادمان على الانترنت بواسة العلاقات الاسرية اذ ينبغي أن يكون التدخل الاسري جزء من العلاج الفردي ،فهذا يمكن ان يثقف افراد الاسرة حول الادمان و يقلل اللوم الملقى على مدمن الانترنت ويسهل عودته الى حياته الاسرية السليمة

رابعا :العلاج السلوكي :أشار" Muran "(2007)بأن " يونغ" (1999) قدمت عدد من الاستراتجيات السلوكية لعلاج الادمان على الانترنت و هي على النحو الاتي :

1. جرب العكس : تقضي هذه الاستراتيجية تحديد النمط لاستخدام الانترنيت للافراد ومن ثم ايقاف روتين استخدام الانترنيت اليومي وايقاف هذه العادة من خلال استحداث نشاطات محايدة ، مثلا اذا كان الروتين يتضمن قضاء عطلة نهاية الاسبوع كلها على ان يقضي الافراد مساء باي فعالية خارج المنزل .

2. استعمل موقف خارجي : وذلك بان يستعمل الافراد موقفا خارجيا للتذكير مثل ساعة تنبيه لتذكرهم بوقف الانصراف عن الانترنت .
3. ضع أهدافا :على الرغم من المستويات العالية من الدافعية و الدعم فان مدمني الانترنت قد يفشلون في العلاج ان لم توضع أهداف واضحة . ومن المفيد أن يستخدموا خطة يومية أو أسبوعية تظهر الأوقات المحددة التي يسمح لهم باستخدام الانترنت و عند البدء فان هذه الاوقات يجب أن تكون متكررة لكن مختصرة و على المدى الطويل فان هذا التخطيط يتوقف ان يعطي للافراد احساسا بالسيطرة على استخدامهم للانترنت .
4. بطاقة التذكير : تشجيع الافراد على كتابة بعض النتائج السلبية لاستخدام الانترنت في بطاقات (مثل المشكلات في العمل) ،و الفوائد الحتملة من تحديد الوقت الصروف على الانترنت و حمل هذه البطاقات دائما على أنها مذكرات دائمة تساعد على منع أو التقليل من اساءة استخدام الانترنت .
5. قائمة شخصية : مع زيادة الوقت المستهلكعلى الانترنت يتبع ذلك أن مدمني الانترنت يرفضون العديد من هوياتهم و اهتماماتهم ، و لذلك يشجع الافراد على عمل قائمة بالنشاطات المحببة المفقودة و انعكاس ذلك على حياتهم قبل أن يستخدموا النترنت بالافراط و ذلك يعدون الى اهتماماتهم البعيدة عن الانترنت .

خامسا : العلاج المعرفي :حسب " Muran " (2007) الأفراد الذين لديهم نمط تفكير سلبي يميلون الى القلق و توقع احداث سلبية يتجنبون مواقف الحياة الواقعية ولذلك هم يميلون الى استخدام الانترنت كونه وسيلة للهروب من الواقع و ذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراك السلبي السيئ و يعمل على اعداد صيغ و تشكيل مدركات الافراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفية بديلة .(أورد في : معيجل ،2016)

الخلاصة :

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى الإدمان على الانترنت لدى المراهقين ، فنستنتج من كل هذا أن الإدمان حالة تؤدي بالمراهق إلى الهلاك و تسبب له مشكلات من كل الجوانب. لذا يجب على الأولياء مراقبة أبنائهم في هذه المرحلة الصعبة و تزويدهم بكيفية استخدام الوسائل الحديثة بطريقة مناسبة و سليمة .

تمهيد :

يعتبر الجانب التطبيقي جانبا مهما في أي بحث علمي ، بحيث لا يمكن الاستغناء عنه ، لأنه يعتبر أهم أسس الدراسة العلمية لكونه يسمح الوصول للإجابة على تساؤلات الدراسة و التحقق من الفرضيات .

وفي هذا الفصل يتم التطرق للإجراءات المنهجية للبحث و يتضمن الدراسة الاستطلاعية ،المنهج المتبع ، عينة البحث ،حدود البحث ،أدوات البحث ثم الأدوات الإحصائية المستعملة.

1_ الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في أوائل شهر مارس من السنة 2021_2022 ، في كل من ثانوية "سي حسن أوطالب " ببني يني و ثانوية " أوسماعيل قاسي " تيميزار– واقنون ، سمحوا لنا بتوزيع استبيان "الإدمان على الانترنت " الذي أعدته الباحثة " أمل بن علي بن ناصر الزايدي" المكيف في البيئة الجزائرية من طرف " أحمد "(2007)، حيث كانت دراستنا في كلتا الثانويتين على تلاميذ السنة الأولى ، الثانية و الثالثة ثانوي . وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مدى معانات تلاميذ المرحلة الثانوية في الإدمان على الانترنيت .

2_ نوع البحث :

تختلف مناهج البحث باختلاف نوع الظاهرة المدروسة ،لذلك يعتبر اختيار المنهج المناسب أساس نجاح أي دراسة .

في هذه الدراسة اعتمدنا على" المنهج الوصفي" لأنه يتلائم مع طبيعة الدراسة ، و هي عبارة عن ظاهرة موجودة في الواقع "الإدمان على الانترنت " بكثرة لدى فئة المراهقين .

المنهج الوصفي هو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة الموجودة في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا عن طريق و صف الظاهرة مع بيان خصائصها ، أو تعبيرا كميا فيعطينا وصفا رقميا مع بيان مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات ارتباطها مع غيرها من الظواهر الأخرى . (أورد في :إبراهيم ، 2014)

3_عينة البحث :

عرفها "بوعلاق" (2009) على أنها :"جزء من الكل على أن يكون هذا الجزء ممثلا للكل بمعنى أنه يجب أن تكون العينة من المجتمع المحسوبة منه تمثيلا صادقا يتسنى للباحث استخدام بيانات و نتائج العينة في تقدير المجتمع . (أورد في :ادير ،2017)

تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية و هي عبارة عن طريقة لأخذ العينات بشكل عشوائي من المجتمع ، و يكون لكل عنصر من عناصر المجتمع نفس احتمالية الظهور فتكون هذه الطريقة بمثابة تمثيل للمجتمع بأكمله مبتعدة عن التحيز ، و تعتبر العينة العشوائية أكثر الطرق جمع البيانات شيوعا ، لأنها بسيطة و تتوصل لاستنتاجات غير متحيزة .

في :(أوردhttps://mawdoo3.com)

3_1_ خصائص العينة :

تتكون عينة الدراسة من 134 تلميذ و تلميذة متمدرسين في الطور الثانوي في المستوى الأولى ،الثانية و الثالثة ثانوي ، الذين تتراوح أعمارهم ما بين [15_ 22 سنة]، حيث تم توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخصائص التالية : المستوى التعليمي والجنس.

الجدول رقم (01) : يمثل توزيع العينة حسب المستوى التعليمي :

المستوى التعليمي	التوزيع	النسبة
الأولى ثانوي	40	30%
الثانية ثانوي	38	28%
الثالثة ثانوي	56	42%
المجموع	134	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن مستوى الثالثة ثانوي يحتل أكبر نسبة تساوي 42% ، ثم يليه مستوى الأولى ثانوي بنسبة تساوي 30% ،وفي الأخير مستوى الثانية ثانوي بنسة 28% .

جدول رقم (02) : يمثل توزيع العينة حسب متغير الجنس :

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	55	41%
اناث	79	59%
المجموع	134	% 100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن فئة الاناث تغلب فئة الذكور بنسبة 59 بالمئة

4_ أدوات البحث :

اعتمدنا في هذا البحث على " مقياس ادمان الانترنت " لأحمد (2007) المطبق في البيئة الجزائرية .

4_1_ مقياس الادمان على الانترنت :

4_1_1_ وصف المقياس :

استخدمت الباحثة "أمل بن علي بن ناصر الزايدي"في هذه الدراسة مقياس (أحمد 2007) المشار اليه في دراسة الحوسني (2011) بتطبيق هذا المقياس على دراسته بعنوان ادمان الانترنت و علاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى ، و يتكون المقياس من 56 فقرة ،موزعة على ستة أبعاد :

1_ السيطرة أو البروز :

ويقصد به أن يكون السلوك سمة بارزة ،و هذا يحدث عندما تصبح أهم الأنشطة و أكثرها قيمة في حياة الفرد ، و تسيطر على تفكيره و مشاعره ، و يكون بالانشغال البارز و الرائد و التحريفات المعرفية و اضطرابات السلوك الاجتماعي و الشعور باللذة على القيام بهذا النشاط .

2_ تغيير المزاج : ويشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة القيام بسلوك الولوج الى الانترنت ، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة ،لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها ، وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها .

3_التحمل :

هو العملية التي تزداد بها كمية و مقدار النشاط أو السلوك المطلوب انجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل .

4_الأعراض الانسحابية :

هي مشاعر عدم الراحة أو عدم السعادة أو الآثار الفيسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة (مثل الرعسة ، حدة الطبع) .

5_الصراع :

وهي تشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن و المحيطين به البينشخصي ،و الصراعات و التضارب بين هذا النشاط و الأنشطة الأخرى العمل ،الحياة الاجتماعية و الاهتمامات .

6_الانتكاس :

و هو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها .

جدول رقم (03): توزيع فقرات مقياس الادمان على الانترنت على أبعاده :

رقم البعد	الابعاد	الفقرات
1	السيطرة والبروز	52_47_42_36_30_24_19_13_7_1
2	تغيير المزاج	53_48_46_37_31_25_20_14_8_2
3	التحمل	54_34_38_32_26_15_9_3
4	الأعراض الانسحابية	55_49_45_33_27_21_16_10_4
5	الصراع	40_40_34_28_22_17_11_5
6	الانتكاس	56_51_46_41_35_29_23_18_12_6

طريقة الاجابة : تتم عن طريق اختيار البحوث أحد البدائل الثلاث تنطبق عليها تماما (3)،تنطبق الى حد ما (2) ،لا تنطبق (1) ، أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها الفرد(3) وأدنى درجة(1) .

جدول رقم (04): يوضح تصحيح البنود الصاغة بشكل ايجابي للمقياس :

البدائل / نوع العبارة	تنطبق عليها تماما	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق
ايجابية	3	2	1

5_1_2_ تقدير استجابة عينة الدراسة على المقياس :

أعلى درجة في المقياس (3) و أدنى درجة (1) و الفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : (3 _1) ÷ 3 = 0.6 و بناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج :

جدول رقم (05) يوضح المقياس الثلاثي لتحديد درجة الموافقة على كل عبارات المقياس:

تقدير الاستجابة	المتوسط الحسابي
ضعيف	[1.6_1]
متوسط	[2.2_1.6]
مرتفع	[2.8_2.2]

5-الأساليب الاحصائية المستعملة :

ان أي دراسة يجب أن تشتمل الجانب الاحصائي ،حيث يعد أحد ركائز البحث العلمي و هذابالنظر الى اسهامات علم الاحصاء في تحليل النتائج بدقة متناهية للوصول الى الأهداف المنشودة .

تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الاحصائية لمعالجة البيانات و ذلك بالاستعانة بالحزمة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) في تطبيق الأساليب التالية :

5_1_ النسب المئوية :

يلجأ الباحث الى استخدام النسب المئوية لما لها من أهمية في العمليات الاحصائية ، و تمثيل العينة وخصائصها .

5_2_ المتوسط الحسابي :

عبارة عن نوع من أنواع مقاييس النزعةالمركزية التي هي عبارة عن ثلاثة أنواع منها الوسط أوالمتوسط ،الوسيط و المنوال .عرف المتوسط الحسابي على أنه القيمة الوسطية لمجموعة من القيم ،و يتم معرفة الوسط الحسابي من خلال العلاقة التي تربط ما بين القيم و تكون هذه القيم عبارة عن مجموعة من العناصر الخاضعة للتحليل،فيمكن حسب الوسط من خلال حساب مجموعة الأرقام مقسمة على عدد تلك الأرقام .

5_3_ إختبار تحليل التباين الأحادي(anova):

إختبار معلمي يستخدم للمقارنة بين المتوسطات أو التوسط إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين متوسطات الأداء عند المجموعات التي تعرضت لمعالجات مختلفة .

5_4_ اختبار (t.test) :

يحتاج الباحث في العلوم السلوكية و التربوية الى معرفة دلالة الفروق التي يحصل عليها في أبحاثه أو التي يلاحظها بين جماعات مختلفة للتأكد من دلالة الفروق الاحصائية ، فاختبار "ت" من أكثر اختبارات الدلالة الاحصائية شيوعا في الأبحاث النفسية و التربوية ، و ترجع نشأته الى "ستودنت"و لهذا يسمى بأكثر الحروف تكرارا في اسمه وهو حرف التاء.

6_ حدود البحث :

6_1_ الحدود الزمانية :

أجريت هذه الدراسة في نهاية شهر فيفري الى بداية شهر مارس من العام الدراسي 2021_ 2022.

6_2_الحدود المكانية :

تمت الدراسة على عينة من المراهقين المتمدرسين في كلتا من الثانويتين " سي حسن أوطالب ببني يني" ، " أوسماعيل قاسي بتميزار واقنون " .

تمهيد :

تم التعرض في هذا الفصل إلى التنتائج المتوصلة إليها من خلال الدراسةالميدانية وهذا بعد جمع المعطيات الإحصائية وفق الإطار المنهجي المتبع ، و تنظيم النتائج ضمن جداول مع تحليل و مناقشة النتائج الإحصائية للفرضيات من خلال الربط بين الجانب النظري والميداني للبحث ، ثم عرض الخاتمة و تقديم بعض التوصيات و الإقتراحات .

1_ عرض و تفسير نتائج الدراسة:

1_1_ عرض نتائج الفرضية الأولى :

المتغير		التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	قيمةP	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
إدمان الإنترنت	(0-84) مستوى منخفض	54	71.15	7.85	-13. 73	0.00	0.05	دالة
	(85-168) مستوى مرتفع	80	107.03	18.05				

- جدول رقم (06):مستوى إدمان الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) المتعلق بمستوى إدمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، بأن المستوى المنخفض للإدمان على الانترنت يقدر عدده ب (54) و بمتوسط حسابي (71،15) وانحراف معياري(7،85) ، أما المستوى المرتفع يقدر عدده ب (80) بمتوسط حسابي (107،03) و بانحراف معياري (18،05) . ومن خلال النتائج المتوصلة إليها تم حساب اختبار " T " للمستوى التي تقدر ب (13.73 –) و بمقارنة بين قيمة " P"

التي تقدر ب (0.00) أن قيمة " P " أصغر من مستوى الدلالة (0.05) . نستنتج أن الفرضية تحققت بأن مستوى الادمان على الانترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي مرتفع .

_مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تم صياغة الفرضية الأولى على النحو التالي : مستوى ادمان الانترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، تبين لنا من خلال النتائج المعروضة إحصائيا في الجدول رقم (06) بأن مستوى الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي مرتفع .

و هذا يعود إلى التطور الذي شهده العالم في مجال التكنولوجيا ، مما أدى إلى اتاحة الفرصة لكل المراهقين لاستخدام الانترنت بطريقة غير عقلانية و بكل حرية دون أي قيود من طرف الوالدين أو الأفراد المحيطين بهم ، رغم معرفتهم بالأخطار التي تنجم من الاستخدم المفرط سواء كانت نفسية أو إجتماعية أو تربوية .

كما بين "الطيار" (2016) بأن "جانج وآخرون" (2008) قاموا بدراسة استهدفت الكشف عن المتغيرات والعوامل المرتبطة بإدمان الانترنت بين الشباب و المراهقين الكوريين، حيث أسفرت النتائج أن (30) من الطلاب أظهروا ارتفاعا في معدلات إدمان الانترنت ، وأنهم يدمنون الدردشة مع الأقران و الأصدقاء (أورد في طباس ، 2021).

حيث توصلت دراسة "غضبان " (2019) في قسنطينة إلى أن 77% من أفراد العينة يترددون على مقاهي الانترنت أكثر من (3) مرات أسبوعيا وبمعدل أكثر من (3) ساعات يوميا ، وأن أكثر من 50 % منهم أظهروا معايير الإدمان على الانترنت مصحوبة بالاكتئاب .

1_2_ عرض نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (07) الفروق في إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب الجنس :

المتغير	العينة				قيمة – ت–	الدلالة الاحصائية(P)	مستوى الدلالة	الدلالة
	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
إدمان الإنترنت	الذكور	55	97.22	25.36	1.97	0.05	0.05	دالة
	الإناث	79	89.33	20.80				

يتضح من خلال الجدول رقم (07) والمتعلق بالفروق في إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب الجنس، أنّ الذكور يقدر عددهم بـ(55) تلميذا والمتوسط الحسابي لإجاباتهم على مقياس إدمان الإنترنت يقدر بـ(97.22) و بانحراف معياري (25.36)، أمّا الإناث فيقدر عددهنّ بـ (79) وبمتوسط حسابي (89.33) وبانحراف معياري (20.80). ومن خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) للفروق حيث تم التوصل إلى أنّ قيمة (T) تقدربـ (1.97) وعند مقارنة قيمة(P) والتي قدرت بـ (0.05) بمستوى الدلالة (0.05) تبيّن لنا أنّ قيمة (P) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يمكننا القول بأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب الجنس.

-مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تبين من خلال النتائج أن قيمة (T) تقدر بـ (1.97) و قيمة الدلالة (0.05) و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائيا حسب الجنس لصالح الذكور .

يختلف انتشار الانترنت بين المراهقين (الذكور و الاناث) حسب دوافعهم ، بحيث الإناث يستخدمونها بطريقة عقلانية من أجل البحث العلمي أو التواصل الإجتماعي ، عكس الذكور يستخدمونها في مجالات كثيرة كالألعاب الإلكترونية ، التواصل الإجتماعي ،البحث العلمي ،الاطلاع على البرامج و التسويق ....

حيث توصلت دراسة "حامدي (2015) ببعض ثانويات الوادي إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الإناث في الإدمان على الإنترنت لدى التلاميذ .

وتوصلت دراسة " Dufour"(2017) في كندا على عينة من (3938) مراهقا ، إلى أنه بالنسبة للذكور نجد أن ما يؤدي إلى إدمانهم هي : وسائل التواصل الاجتماعي ، و اليوتيوب و المدونات و الألعاب عبر الانترنت ، أما بالنسبة للإناث ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي ويوتيوب و المدونات وتنزيل الموسيقى أو الأفلام في ارتفاع إدمانهم.

1_3_ عرض نتائج الفرضية الثالثة :

- جدول رقم (08) مستوى الإدمان على الإنترنت حسب المستوى الدراسي:

	الإدمان على الأنترنت							
المستوى	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	P	قيمة (sig)	القرار الاحصائي
السنة الأولى ثانوي	40	87.43	16.70	5.06	0.00	0.05	دالة
السنة الثانية ثانوي	38	87.29	21.33				
السنة الثالثة ثانوي	56	99.82	26.19				
المجموع	134	/	/				

من خلال جدول رقم (08) يتضح لنا مستوى الادمان على الانترنت حسب المستوى الدراسي للسنة الاولى ،الثانية و الثالثة ثانوي ،حيث نلاحظ تلاميذ السنة الاولى ثانوي حيث يقدر عددهم (40) تلميذا بالمتوسط الحسابي ANOVA الذي يقدر ب (87.43) أما بالانحراف المعياري (16.70) ، أمابالنسبة للسنة الثانية ثانوي الذي يبلغ عددهم (38) تلميذا بمتوسط حسابي يقدر (87.29) و بالانحراف المعياري (21.33) ،أما بالنسبة للسنة الثاثة ثانوي الذين يقدر عددهم (56) تلميذا المتوسط الحسابي يقدر ب (99.82) و بالانحراف المعياري يقدر ب (26.19)

_ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج الأولية تم حساب اختبار (T) بقيمة تقدر (5.06) و عند مقارنة قيمة " p" التي تقدلا ب (0.00)بمستوى الدلالة ،بينما بلغت "T " (5.06)، و هي دالة لأن الدالة الاحصائية (0.00) أصغر من مستوى الدالة (0.05) . فالبتالي نستنتج بأنه توجد فروق في الادمان على الانترنت تغزو الى المستوى الدراسي .

تبين من خلال النتائج أن قيمة " t " بلغت (5.06) و قيمة دلالته (0.00) وهي تصغر عن الحد المطلوب الذي هو (0.05) ، و هذا يعني أنه توجد فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى المستوى الدراسي .

ويعود سبب وجود فروق في الادمان على الانترنت حسب المستوى الدراسي إلى ضرورة استخدامه ، كالتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان نهاية السنة لنيل البكالوريا يستخدمونها بكثرة لجمع معلومات متنوعة حول البرنامج السنوي من فيديوهات ذات برامج تربوية ، أو القيام مجموعات في مواقع التواصل الإجتماعي كالفيسبوك لتبادل المعلومات و الملخصات، ولكن هناك من يستخدمها بطريقة غير عقلانية .

أشار "السبيعي" (2014) بأن "ريزيوشدنين" قام بدراسة في (2009) طبقت على عينة متنوعة من طلاب المدارس الأساسية و الثانوية و الإعدادية التي أراد من خلالها إظهار مدى انتشار الانترنت بينهم حيث توصلت إلى أن من كل أربعة طلاب يوجد مدمن انترنت وخصوصا الذين ليس لديهم إخوة وأخوات ، وكذلك لديهم مشاكل عائلية ، فتم تسجيل مستويات عالية العدوانية و القلق لديهم.

الخاتمة :

تعد ظاهرة الادمان على الانترنت من الظواهر الأكثر شيوعا في فئة المراهقين،حيث يعتبر نوعا جديدا من أنواع الادمان . حيث يستخدمه الشخص المدمن بشكل يومي ومفرط .يفضل قضاء وقت أطول في استخدام الانترنت بدل المشاركة في الواجبات الأسرية و قطع علاقاته مع أصدقائه و محيطه الاجتماعي مما يؤثر سلبا عليه .

و من خلال الدراسات النظرية و البحث الميداني حول موضوع "الادمان على الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، حاولنا جمع قدر ممكن من المعلومات التي تساعدنا الى الوصول لطرق ملائمة تجعل هذا الموضوع أكثر مصداقية و بذلك قمنا باجراء هذه الدراسة في ثانويتي "أوسماعيل قاسي " و "سي حسن أوطلب " طبقا لمقياس الادمان على الانترنت ل"أمل بنت علي بن ناصر الزايدي" (2007) على عينة متكونة من 134 تلميذ و تلميذة و للتحقق من صحة الفرضيات اعتمدنا على الأساليب الاحصائية و تحصلنا على النتائج التالية :

_مستوى الإدمان على الإنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي مرتفع .

– وجود فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى الجنس .

– وجود فروق في الإدمان على الانترنت تغزو إلى المستوى الدراسي .

الاقتراحات :

_ القيام بدراسات ميدانية لهذه المشكلة من أجل التعرف على واقع الإدمان على الإنترنت لدى التلاميذ و جمع المعطيات الخاصة بالتلاميذ الجزائريين .

_ توعية أولياء الأمور لمراقبة مدة و مدى استخدام أولادهم للإنترنت و توعيتهم بخطورتها على أبنائهم .

_ القيام ببرامج إرشادية و حصص إعلامية توعوية من طرف مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني في المؤسسات التربوية للتلاميذ و الأولياء حول مخاطر الإنترنت .

_العمل على إثارة اهتمام مسؤولي الصحة العمومية كوزارة الصحة للتدخل و القيام ببرامج وطنية للحد من هذه الظاهرة .

قائمة المراجع و المصادر :

المراجع بالغة العربية :

أ_ المراجع من الكتب :

1_ إبراهيم وجيه محمود (1981) **المراهقة و خصائصها و مشكلاتها** . دار المعارف .

2_ إبراهيم بن عبد العزيز الدعيلج (2014) **مناهج وطرق البحث** . ط2. دار صفاء للنشر و التوزيع : عمان.

3_ أمين سعيد عبد الغاني (2008) **وسائل الإعلام الجديدة و الموجة الرقمية الثانية**.ط1.ابتكار للنشر و التوزيع : القاهرة .

4_ القذافي رمضان (2000) **علم النموو المراهقة**. المكتب الجامعي الحديث .

5_ المفدي عبد الرحمان (2006) **النمو من الحمل إلى الشيخوخة و الهرم** . ط3. دار طيبة .

6_ جواد فطاير (2001)، **الإدمان أنواعه ، مراحله ، علاجه** . دار الشروق.

7_ حامد عبد الرحمان زهران (1986) **علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة)** (ب.ط).دار المعارف .

8_ حسين عبد المعطي (2001) **الاضطرابات النفسية في الطفولة و المراهقة (الأسباب_التشخيص_العلاج)** .ط1.دار القاهرة .

9_ حسين عبد المعطي (2004) **الأسرة و مشكلات الأبناء**. ط1. دار رحاب للنشر و التوزيع: القاهرة .

10_ خليفة إيناس (2005) **مراحل النمو(تطوره و رعايته)** .مجداوي للنشر و التوزيع .

12_ زهران حامد عبد السلام (1995) . **علم النفس النمو الطفولة و المراهقة** .ط6.عالم الكتب : القاهرة .

13_ زهران حامد عبد السلام (2003) . **علم النفس النمو الطفولة و المراهقة** .ط6.عالم الكتب : القاهرة .

14- زيدان مصطفى (1984) **علم النفس التربوي** . ط3. دار الشروق .

15_ -عبد الهادي مصباح، (2004) **الإدمان خطير** . دار المصرية اللبنانية .

16_ عبس يسرى (1992) **الإدمان بين التجريم و المرض**.دار النشر البطاس الإسكندرية: مصر .

17_ فؤاد البهمي السيد (1998) **الأسس النفسية لنمو الطفولة و المراهقة** .

18_ كمبرلي يونغ (1998) **إدمان الانترنت ، ترجمة بيت الأفكار الدولية**.بيت الأفكار الدولية للنشر و التوزيع : الأردن.

19_ محمد أحمد النابلسي (2004) **الأمراض النفسية و علاجها** . ط4. مركز الدراسات النفسية و النفسجسمية .. طرابلس : لبنان .

20_ محمد بوعلاق (2009) **الموجه في الإحصاء الوصفي و الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية و الاقتصادية** . دار الأمل للطباعة و النشر و التوزيع: الجزائر.

21_ محمد بيومي خليل(2002) **انحرافات الشباب في عصر العولمة** .ج2. (ب.ط) . دار قباء للطباعة و النشر .

22_ مصطفى فهمي (1995) **الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف** . ط3.مكتبة الخانجي .

23_ مضر عدنان زهران (2008) **التعليم عن طريق الانترنت**.، دار زهران للنشرو التوزيع. عمان : الأردن.

24_ مها ، حسين الشحروري(2008) **الألعاب الإلكترونية في عصر العولمة مالها و ما عليها** . ط1.دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .

25_ نعيم الرفاعي (1972) **الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف** . ط1.دمشق .

26_ وليد سلامة ، عبد الفتاح التميمي (2008) **الشبكات المحلية و الإنترنت** . الشركة العربية المتحدة . مصر : القاهرة .

ب_ المراجع من المجلات :

1_أمل كاظم حمد ، **إدمان الأطفال و المراهقين على الانترنت و علاقته بالانحراف** ، مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الهيثم ، العدد 19.

2_ الأرنوط بشرى ، إسماعيل أحمد ، **إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين** ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق، 2007.

3_ الزيودي محمد ماجد ، **درجة الالتزام ، طلبة بالانساق القيمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دراسة ميدانية** ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد (20)، العدد (4)، مصر، 2012 .

4_ الطروانة ، نائق سالم و الفنيخ، ضياء سليمان ، **استخدام الانترنت و علاقته بالتحصيل الأكاديمي و التكيف الاجتماعي و الاكتئاب و مهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم)** ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية ،2012.

5_ الطيار ، فهد بن علي ، **إدمان الأنترنت و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود ، المجلة الدولية ، التربوية المتخصص** ، المجلد (05) ، العدد (03) ،2016

6_ حمودة سليمة ، **الإدمان على الانترنت اضطراب العصر** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاضي مرباح ورقلة (الجزائر)، العدد (21) ، 2015 .

7_ رضوة حسن ، **روثنة النجاة من إدمان المواقع الإباحية ، خبر نفسي يقدمها هدية للشباب** ، مجلة الوعي الشباني الالكترونية ، مقال منشور على الرابط الالكتروني،2014.

8_ زغبية عمار ، **الإسلام وعلم النفس** ، مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة قسنطينة ، المجلد (ب) ،العدد (28) ،2007.

9_ زين العابدين المقروض ، مختار بوفرة ، **إدمان الانترنت و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب التعليم الثانوي** ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ، العدد 43، الجزائر ، 2019.

10_ سارد وحسان ، مشري عز الدين ، **الإدمان على الانترنت لدى المراهقين المتمدرسين و تأثيره على توافقه النفسي و الاجتماعي** ، المجلد (12) ، العدد 03، الجزائر،2020.

11_ شايب أميرة ، إبراهيم ، سامية عشور منيرة ، **اثر إدمان الألعاب الالكترونية على سلوك المراهق لعبة pubg أنموذجا** ، مجلة سوسيولوجيا ، المجلد 4، العدد 02، الجزائر، 2020 .

12_ شهري توفيق ، **الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي** ، لدى طلبة الجامعة، مجلة المحكمة للدراسات التربوية و النفسية، المجلد 7، العدد (2)، الجزائر،2019 .

13_ غضبان ، مريم ونعمون ، عبد السلام ، **مقاربة لبعض الآثار النفسو–اجتماعية و الصحية المترتبة على إدمان الشباب الجزائري على الانترنت** ، مجلة ميلاف للبحوث والدراسات 5.(2) ، 2019 .

14_ فرج، عدنان ، **الإدمان على الإنترنت لدى مرتدي مقاهي الإنترنت في الأردن**.مجلة العلوم التربوية قيد النشر ،2004 .

15_ قاسي سليمة ، **مرحلة المراهقة المفهوم ،الخصائص ، الحاجات و المشكلات**، مجلة التكامل في بحوث العلوم الإجتماعية و الرياضية ، المجلد (5) ، العدد(2) ، 2021 .

16_ كياس عبد الشيد ، **إدمان الإنترنت : بعض الأسباب و النتائج** ، مجلة أبحاث نفسية و تربوية ،الجلد (09)، العدد (03) ، 2018 .

17_ ليرى أحمد صاح **أثر المشكلات الإجتماعية و النفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر فيمقاهي الإنترنت** .وزارة الصحة الكويتية ، جريدة الشرق الأوسط .العدد(8075) ،2009 .

18_ محمد وليد المصري ، **الأسرة العربية وهوس الانترنت** ، مجلة العربي، الكويت ، العدد (575)، أوت 2006.

19_ مختار بوفرة ، مصطفى منصوري ، **إدمان الانترنت و علاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي** ، مجلة كلية التربية الإسلامية و العلوم التربوية و الإنسانية ، جامعة بابل ، العدد 41، الجزائر ،2018.

20_ نسيمة طباس ، خديجة ملال ، **الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين** ، مجلة روافد للدراسات و الأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، المجلد 05، (01)، الجزائر، 2021 .

21_ هودة سليمة ، **الإدمان على الانترنت اضطراب العصر** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ، العدد (21)، 2015.

22_ يمينة بوبغارية ، **درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالنسق القيمي** ، مجلة الآداب ، و العلوم الاجتماعية ، المجلد (12)، العدد (01)، الجزائر،2019.

ت_ المراجع من المذكرات:

1_ أيت عبد رصافية ، إدير وردية (2016-2017) **الإدمان على الانترنت و علاقته بالصحة النفسية لدى المراهق المتمدرسين في الطور الثانوي** . مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص إرشاد مدرسي ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، قسم علم النفس.

2_ الأرنوط ، بشرى (2005) **إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين**. رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الزقازيق: مصر.

3_ الغامدي عبد الله (2009) **تردد المراهقين على مقاهي الانترنت و علاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من الطلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة** . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى: مكة المكرمة.

4_ براهمي مريم ، زربول مونية (2015-2016) **علاقة الإدمان على الانترنت بالوحدة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوية** . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. تخصص ارشاد مدرسي، بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . قسم علم النفس .

5_ بكة عبد القادر (2015) **ألعاب الفيديو وانعكاساتها على مستوى التحصيل الدراسي وبعض الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ المراهقين** . مذكرة لنيل شهادة ماستر. قسم النشاط

البدني و الرياضي و التربوي . كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية . جامعة قاصدي مرباح : ورقلة.

6_ بوزيان عبد الكريم (2014) **استخدام المفرط للإنترنت وأثره على المراهقين** .مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام و الاتصال و الصحافة المكتوبة .بكلية العلوم الاجتماعية .قسم علوم الإعلام و الاتصال .جامعة عبد الحميد إبن باديس :مستغانم .

7_ جدي، نور الهدى (2013) **استخدام الطلبة الجامعيين للإنترنت** . مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام و الإتصال . كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية . جامعة المسيلة.

8_ حامدي صبرينة (2015) **الإدمان على الانترنت و علاقته بالاغتراب النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية الوادي** . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و العلوم الإسلامية . جامعة باتنة : الجزائر.

9_ رضا عبد الواجد ،فاطمة خليل أسيري (2017) **التأثيرات الإجتماعية للمواقع الإباحية .دراسة ميدانيةعلى الشباب الجامعي بدول الخليج العربية** . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية . دار جامعة نايف .

10_ رهام محمد عواودة (2014) **واقع المشكلات الانفعالية و الاجتماعية التي تواجه المراهقات في علاقتهن بأمهاتهن في منطقة كقركنا من وجهة نظر المراهقات و الأمهات** . رسالة استكمال درجة الماجستير . كلية العلوم التربوية و النفسية . جامعة عمان العربية.

11_ سلطان غائض، مخرج العصيمي (2010) **إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض** . إجازة رسالة علمية في صيغتها النهائية . كلية الدراسات العليا. قسم العلوم الاجتماعية.

12_ سلطان غائض، مخرج العصيمي (2010) **إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.** رسالة ماجستير غير منشورة .جامعة ناني العربية للعلوم الأمنية.

13_ عطوى بسمة (2020) **الإدمان على الانترنت وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية محمد تركي بأولاد هدى لقبالة.** مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر علم النفس تخصص توجيه وإرشاد.

14_ علو سامية ، فيراس فازية (2016، 2017) **الإدمان على الانترنت و علاقته بظهور السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس في التعليم المتوسط من 19إلى 16 سنة .** مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص إرشاد مدرسي.

14_ علي العمري (2009) **إدمان الانترنت وبعض أثاره النفسية و الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، في محافظة محايل التعليمية** . رسالة ماجستير غير منشورة في التوجيه و الإرشاد : المملكة العربية السعودية .

15_ عمران حدة (ب.س) **المراهقة خصائص و حاجات** . جامعة زيان عاشور : الجلفة .

16_ محدب رزيقة (2011) **الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس و علاقته بظهور القلق** . رسالة ماجستر . قسم علم النفس علوم التربية . جامعة مولود معمري تيزي وزو : الجزائر .

17_ مسعودان يامنة (2020) **الإدمان على الانترنت و اضطرابات العادات السلوكية الأكل (الشره) ، فقدان الشهية، اضطرابات النوم (الأرق/فرط النوم)** . فرط النوم لدى الطلبة. دراسة حالة لطالبتين بمركز المساعدة النفسية في CAP بجامعة مسيلة . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس.

18_ ميسوم ليلى (ب س) **إدمان الجنس في السيبر ، بين إدمان الانترنت و الاضطراب النفسي.** قسم العلوم الاجتماعية . جامعة تلمسان.

19_ مي موسى يوسف (ب س) **إدمان الانترنت و علاقته بإدارة الذات لدى عينة طلاب الجامعة** دراسة إرتباطية: جامعة عين الشمس .

20_ هتهات مسعودة (2013) **المشكلات النفسية و الاجتماعية لدى المراهقين مستخدمي الإنترنت** . رسالة ماجستر غير منشورة لنيل شهادة الماجستر في علم النفس . جامعة ورقلة: الجزائر .

21_ هيثم شعيب (2014) **المشاكل السلوكية لدى المراهق و أساليب التعامل معها** . مقال متاح على الموقع http :almanara education .wirdress.com

22_ – وسام عزت محمد (2011) **إدمان الانترنت و بعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى الجنسين، دراسة سيكومترية إكلينيكية.** رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة عين شمس كلية التربية . قسم الصحة النفسية .

المراجع بالغة الأجنبية :

1_ Davis R.(2001) A cognictive-behavioral mode of pathological Internet use , computers in Humam Behavior, 17, pp.187-195.

2_ De Anglais .Toir (2000) ; is internet addiction real ? American psychological Association (Web page) , Retrieveb , November 2003, from the word

wide ;http ://www.apa.Org/Monitor/aproo/addiction.ntm

3_ Dufour M, Brunelle N, Khazaal, Y, Tremblay, J, leclerc, D, Cousineau, M, Rousseau M, légaré A & Berbiche D, (2017), Gender différences in online activistes that determine problematic internet use Journal de thérapie comportementale et cognitives ,27 ;90-98.

4_ Duran .M (2003) Internet addiction discorder .

5_ Hinité, D : Mihajlovié . G : Spiric , Z. Dukié –Dejanovié. S,& Jovanovié , Vojnosanit Pregl , 65(10), pp763-767.

6_ Laurent.k. la presse Médical Formation. Volume2, Issue 3, August 2021,p.p273-281.

7_ Le simple .P , J-B-verley ; B. Olliac Neuropsy chatrie de l'Enfance et de l'Adolescence , Volume 70, Issue 1, January 2022, page 23-42.

8_ Murali ; Viaja & Gevrage ;Sanju (2007) Advances in psychiatric treatoment .

9_ Nnamdi godson osuaulu (2010), Facbook addiction the lifes times networking addicts , ice cream ELTS, V2, USA, p64.

10_ Petit A ; et al , « Les troubles du sommeil dans l'addiction à Internet , Presse Med (2016), htt://dx, dor , org, 10.1016/j.lpm, 2016.04.25.

11_ Piere .V (2006) La cyber dépendence : fendement et perspectives . Centre quebécois de lutte .

12_ Sharma A & Sharma R.(2018). Internet addiction and psychological well being among college students : A cross sectional study from Central India. Journal of family Medicine and Primary Care . V7 (1) : 147-151.

13_ Stern , D.(1997), Internet addiction , Internet psychotherapy , American Journal Psychaitry 154 (6) :890.

14_ Suber .J(2004), Computer and cybers pace addiction from https://ww.User, rider .edu /psy cyber /cybaddict.html.

15_ Turel.O ; Serenk.A (2010) Ismobile email addiction overboked ? communication of the ACM53(5) .

16_ Weinstein .A ; Lejoyeux .M . Internet addiction or excessive internet use Amy Droug Alcohol Abuse (2010) . 36 : 377_83 .

17_ Young , Kimberly s. (1996) : psychology of computer :×I. Addictive use of the internet : A case that breaks the stereotype ; psychological Reports 79.899-202.

18_ young.K.(1996), Addictive use of the Internet ;A case that breaks the stereotype , Psychological Reports, 79, 899-909

19_ Young, K s, & Rogers, R. C.(1998), The relation ship between depression and Internet addiction , Cyber Psyychology and Behavior, Volume, Number1.

مواقع الانترنت:

1_ http://sgria-new-come 2011(nesmeus –php-htm).

2_ http://www.wikipidia .org / Internet addition html .

3_ http://Geativecommons .org/publidomain/ Zero/10/.

4_ https://www psygco-dz.info /2019 /02/Internet addictions -1- ntml .

5_ https://www.almaany.com /ar/dict/az-ar .

6_ https : //mawdoo3.com .

ملحق رقم (02) مستوى إدمان الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي

Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
dep	1	54	71,15	7,851	1,068
	2	80	107,03	18,054	2,019

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
dep	Hypothèse de variances égales	13,213	,000	-13,739	132	,000	-35,877	2,611	-41,042	-30,712
	Hypothèse de variances inégales			-15,709	115,905	,000	-35,877	2,284	-40,400	-31,353

Moyennes **ملحق رقم () مستوى الإدمان على الأنترنت حسب المستوى الدراسي**

Tableau de bord

Dep

Niv	Moyenne	N	Ecart-type
1	87,43	40	16,704
2	87,29	38	21,333
3	99,82	56	26,192
Total	92,57	134	23,025

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur

Dep

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification

Inter-groupes	5063,090	2	2531,545	5,067	,008
Intra-groupes	65449,805	131	499,617		
Total	70512,896	133			

ملحق رقم () الفروق في إدمان الأنترنت لدى تلاميذ التعليم الثانوي حسب الجنسTest-t

Statistiques de groupe

	Gen	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Dep	1	55	97,22	25,364	3,420
	2	79	89,33	20,803	2,341

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure

dep	Hypothèse de variances égales	1,366	,245	1,972	132	,051	7,889	4,000	-,024	15,802
	Hypothèse de variances inégales			1,904	101,076	,060	7,889	4,144	-,332	16,110