

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الدكتور مولاي الطاهر - سعيدة-



كلية الآداب واللغات والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية
شعبة: علوم التربية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تكنولوجيا التربية

ظاهرة إدمان الإنترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة تشخيصية لحالتين

إشراف:

د. بكري عبد الحميد

إعداد:

بولقان عائشة

السنة الجامعية 2012 - 2013

الشكر

انطلاقاً من قوله تعالى: « ولئن شكرتم لأزيدنكم » سورة ابراهيم الآية 07 .

وايماناً بفضل الاعتراف بالجميل وتقدير الشكر والامتنان لصاحب المعروف الذي تعجز الكلمات على أن تفي به حقه . فإني أتقدم بالشكر الجزيل والثناء والعرفان العظيم إلى أستاذي ومشرقي الفاضل الدكتور بكري عبد الحميد جزاه الله عني كل الخير ومتعه بوافر الصحة والعافية الذي تبنى هذا البحث منذ الخطوات الأولى وعلى ما منحني من صدمر واسع ونصح وإرشاد ساعد على ظهور هذا البحث بهذه الصورة .

كما أتوجه بالشكر إلى كل من كانت له بصمة في إنجازه هذا البحث المتواضع سواء من قريب أو من بعيد وأخص بالذكر الاستاذ د . شرفي علي والأستاذ بوحفص طارق والأستاذ لكحل مصطفى بجامعة تلمسان . كما أتقدم بالشكر إلى المحلات التي تعاونت معنا من اجل إنجازه هذه الدراسة واللجنة التي ستشرف هعلى مناقشة هذا العمل البحثي .

وأقدم بالشكر والتقدير إلى أساتذة دفعة السنة الثانية ماستر تكنولوجيا التربية .

إهداء

يا من أحمل اسمك بكل فخر، يا من أقتدك في مواجهة الصعاب، يا من يرتعش قلبي لذكرك، يا من لم تمهله الدنيا الأمر توي من جنانه،

يا من أودعتني لله أهديك هذا البحث إلى والدي العزيز

إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل، إلى بسمة الحياة وسر الوجود، إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي أُمي

إلى من أظهر والي ما هو أجمل من الحياة، إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة، إلى مصدر قوتي أخوياً العزيزان .

إلى من كانوا دوماً بجانبني أخواتي العزيزات .

إلى مروجة أخي وأنرواح أخواتي

إلى من أمرى السعادة في ضحكتهن

إلى الزهور التي مزنت حياتي

أبناء أخي وأبناء أخواتي

إلى توأم مروحي ومرفيقة درربي

إلى من مرافقتني منذ ان حملنا حقائب صغيرة وما ترال ترافقتني حتى الان صديقتي حياة

إلى مرفقات درربي صباح، ملوكة، مروية

إلى أعز صديقين في الوجود مريع، نبيل

إلى كل عمال مكتبة الحقوق والعلوم السياسية ومكتبة العلوم التجارية وأخص بالذكر مريعة، كريمة، نعيمة، سميرة

إلى جميع الأصدقاء والزملاء في دفعة السنة الثانية ماستر تكنولوجيا التربية

مستخلص البحث

مستخلص البحث:

يتناول هذا العمل البحثي موضوع ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي والذي يهدف إلى معرفة ما إذا كانت استخدامات الانترنت تتحول إلى ظاهرة إدمان على الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على منهج دراسة الحالة حيث صيغت الإشكالية على النحو التالي.

إلى أى مدى تتحول استخدامات الانترنت إلى ظاهرة ادمان للانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي؟.

ولمعالجة الاشكالية المطروحة تم وضع الفرضية التالية:

تتحول استخدامات الانترنت إلى ظاهرة إدمان للانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي بحيث تؤدي إلى حالة من الاستخدام المرضى وغير التوافقي للانترنت وللتحقق من الفرضية الموضوعية اعتمدنا على الملاحظة والمقابلة لقياس ظاهرة ادمان الانترنت بطريقة كيفية وعلى مقياس إدمان الانترنت لكمبرلى يونغ لقياسها كميًا لدى كل حالة حيث تعددت أماكن الدراسة بين مقاهي الانترنت والمؤسسات التربوية.

وقد اسفرت نتائج الدراسة من خلال ما قمنا به في العمل الميداني إلى ثبوت صحة الفرضية التي تقول: "تتحول استخدامات الانترنت إلى ظاهرة إدمان للانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي بحيث تؤدي إلى حالة من الاستخدام المرضى وغير التوافقي للانترنت".

المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الشكر
ب	الإهداء
د	مستخلص البحث
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
01	مقدمة
الفصل الأول : مدخل الدراسة	
03	الاطار النظري للدراسة
04	إشكالية الدراسة
05	فرضية الدراسة
05	دواعي اختيار الموضوع
06	أهمية الدراسة
06	أهداف الدراسة
07	صعوبة الدراسة
07	حدود الدراسة
08	التعريفات الإجرائية
08	الدراسات السابقة
25	مناقشة الدراسات السابقة
27	موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الانترنت	
28	تمهيد
29	مفهوم شبكة الانترنت

31	نشأة شبكة الانترنت
36	استخدامات الانترنت
37	مميزات خدمات الانترنت
38	الخصائص والسمات المميزة للانترنت كوسيلة اتصال تفاعلية
39	الفئات المستخدمة للانترنت
41	الانعكاسات السلبية لاستخدام شبكة الانترنت
44	دور الانترنت في نمو المجتمع الافتراضي
45	التيارات المعارضة لاستخدام تكنولوجيا الاتصال والانترنت
48	خلاصة
الفصل الثالث: إدمان الانترنت	
50	تمهيد
51	مفهوم الإدمان
52	النظريات المفسرة للإدمان
53	مفهوم إدمان الانترنت
54	النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت
58	أنواع إدمان الانترنت
58	أعراض إدمان الإنترنت
59	الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الإنترنت
60	أسباب إدمان الانترنت
62	أشكال إدمان الانترنت
67	معايير تشخيص إدمان الانترنت
70	آثار إدمان الانترنت
73	أساليب وقائية لعلاج إدمان الانترنت
75	خلاصة

	الفصل الرابع: المنهجية وإجراءات الدراسة
76	تمهيد
77	مكان الدراسة
77	مدة الدراسة
77	منهج الدراسة
78	أدوات الدراسة
80	حالات الدراسة
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
81	تقديم الحالة الأولى
85	إستنتاج عام للحالة الأولى
86	تقديم الحالة الثانية
90	إستنتاج عام للحالة الثانية
91	مناقشة فرضية الدراسة
94	خاتمة
94	التوصيات والإقتراحات
95	قائمة المصادر والمراجع
100	الملاحق

قائمة الجداول.

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
79	كيفية حساب درجة إدمان الإنترنت	01
80	البيانات الشخصية للحالات	02
82	تاريخ إجراء المقابلات وأهدافها بالنسبة للحالة الأولى	03
87	تاريخ إجراء المقابلات وأهدافها بالنسبة للحالة الثانية	04

مقدمة

لقد شهد العالم عبر التاريخ تحولات وتطورات عديدة في جميع مجالات الحياة لكن أبرز هذه التطورات وعلى الإطلاق هو ما سجلته تكنولوجيا الاتصال الحديثة في المجتمعات المعاصرة التي أحدثت تغيرا في جميع مجالات الحياة وأصبحت واقعا لا بد من التعامل معها بل من لا يتعامل مع هذه التكنولوجيات يتخلف عن ركب الحضارة ونلاحظ أن تكنولوجيا الاتصال قد تطورت واستطاعت أن تساهم في تغير الحضارة الانسانية ورفي الجنس البشري حيث أن العالم يجتاز مرحلة تكنولوجية اتصالية جديدة تكاد التطورات التي تحدث فيها أن تعادل كل ما سبق من تطورات.

إن السرعة المتزايدة والمستمرة التي تدور بها اليوم عجلة تكنولوجيا الاتصال والمعلومات دفعت العالم إلى الانتقال من المجتمع الصناعي إلى مجتمع المعلومات لتشمل ثورة المعلومات والتكنولوجيا متعددة الوسائط جوانب الحياة كافة في التجارة والسياسة والتربية والتعليم إلى التسلية والألعاب، ومن بين الوسائل الاتصالية التي ميزت هذا العصر حيث أحدثت أكبر قدر من التأثير والتغيير شبكة الانترنت العالمية التي تختلف وبشكل كبير عن وسائل الاتصال التي سبقتها سواء من حيث استعمالها، خدماتها أو انعكاساتها وتأثيرها على مختلف المجالات حيث إحتوت كل من الوسائل الإعلامية والاتصالية الأخرى التي جعلت عالم اليوم يعيش ثورة من نوع خاص تجاوزت في إمكاناتها وأثارها كل ما حققه الإنسان من تقدم حضاري خلال وجوده على الأرض ولعل ما يميز شبكة الانترنت هو سهولة الاستعمال حيث تعتبر هذه السهولة من أبرز العوامل التي جعلت شبكة الانترنت تستقطب نسبة عامة من المستعلمين حيث أصبح بإمكان المستخدم لشبكة الانترنت أن يقضى أوقاتا طويلة دون أن يشعر أمام الحاسوب، وقد أدى هذا الاستعمال المفرط لشبكة الانترنت إلى حدوث عدة انعكاسات حيث يكشف سيل الدراسات على الآثار الصحية والاجتماعية لشبكة الانترنت، ففي الوقت الذي تشير فيه دراسات إلى أن شبكة الانترنت تمهد للانتقال إلى مرحلة أكثر تقدما تؤكد أخرى أن للشبكة نتائج سلبية منها الصحية والاجتماعية والنفسية مثل الإدمان على الانترنت الذي يؤدي الى فقدان الحس الجماعي وسط الأسرة وسيطرة التشاؤم تخوفا من تحطم العلاقات الاجتماعية وانهيارها ويعتبر إدمان الانترنت مقدمة لكثير من

الأمر الذي سيؤدي إلى زيادة ظهور عدة انعكاسات سلبية فإدمان الانترنت سلوك مرضي قهري يعطل الحياة الطبيعية ويسبب ضغوطا شديدة على الحياة الاجتماعية كما يعد مشكلة عالمية بارزة خاصة مع تزايد شعبية الانترنت ويعتبر تلاميذ الطور الثانوي والذين أغلبيتهم في مرحلة المراهقة الأكثر تعرضا لإدمان الانترنت وما يحدثه ذلك الإدمان من انعكاسات على صحتهم النفسية وحياتهم الاجتماعية.

ولقد اشتملت الدراسة الحالية على خمسة فصول حيث جاء **الفصل الأول** مدخلا للدراسة يبرز الإطار النظري للدراسة، وتليه أهمية وأهداف البحث ثم نشير إلى أسباب اختيار الموضوع، وصعوبات الدراسة، وتوضيح الإشكالية والفرضيات وحدود الدراسة وبعدها التطرق للتعريفات الإجرائية والدراسات السابقة وموقعها من الدراسة الحالية.

وتناول **الفصل الثاني** الانترنت حيث بدء بمفهوم شبكة الانترنت ونشأتها، واستخداماتها وأهم مميزاتها، الفئات المستخدمة للانترنت والانعكاسات السلبية لاستخدام شبكة الانترنت، وأخيرا دور الانترنت في نمو المجتمع الافتراضي والتيارات المعارضة لاستخدام تكنولوجيا الاتصال والانترنت.

أما **الفصل الثالث** تحت عنوان ماهية إدمان الانترنت وأهم النظريات المفسرة له، وأنواعه وأعراضه، ثم أسباب الإدمان ومعايير تشخيصه، وأخيرا اثار ادمان الانترنت والأساليب الوقائية لعلاجها.

وتناول **الفصل الرابع** المنهجية وإجراءات الدراسة وتضمن مكان الدراسة ومدتها ، ومنهج البحث وأدوات الدراسة ، والتطرق إلى حالات الدراسة.

أما **الفصل الخامس** فلقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج، حيث تم عرض الحالتين والاستنتاج العام للحالتين، وأخيرا مناقشة فرضية الدراسة.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

1. الإطار النظري للدراسة.
2. إشكالية الدراسة.
3. فرضية الدراسة.
4. دواعي اختيار الموضوع.
5. أهمية الدراسة.
6. أهداف الدراسة.
7. صعوبات الدراسة.
8. حدود الدراسة.
9. التعريفات الإجرائية.
10. الدراسات السابقة.
11. مناقشة الدراسات السابقة.
12. موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.

1. الإطار النظري للدراسة :

إن التقدم الهائل في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصال هو سمة هذا العصر الشيء الذي أدى إلى اتساع نطاق استعمال الشبكة العنكبوتية العالمية (الانترنت) من طرف جميع فئات المجتمع كبارا وصغارا، وكافة الطبقات الاجتماعية لأنها أصبحت وسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات بين جميع شعوب العالم، كما يعد وسيلة للتسلية والترفيه. فانتسعت استخداماته لدرجة أن المجتمع الذي لا يشارك في هذا التقدم التكنولوجي الرقمي قد يختلف عن مسايرة التطورات السريعة نظرا للخدمات التي يقدمها والحصول الفوري على أي معلومة مهما كان نوعها وهكذا أصبحت الانترنت ضرورة من ضرورات الحياة.

لكن مثل ماله ايجابيات له سلبياته التي قد تنعكس على الفرد سواء على الجانب الجسدي أو النفسي، أو الاجتماعي، أو الثقافي وهذا يمكن أن نصفه بأنه سلاح ذو حدين. لأن هناك بعض الأشخاص يفرطون في استخدامه إلى درجة التخلي عن مسؤولياتهم وواجباتهم الضرورية ويصبح شغلهم الشاغل هو الجلوس أمام الجهاز وممارسة الانترنت ، وبهذا يصبحون أسرى له بحيث يفقدون استقلاليتهم لأنه يتحكم فيهم تحكما شبه تام. وهذا ما أطلق عليه بعض الأخصائيين النفسيين إدمان الانترنت l'addiction de l'internet، حيث يؤكد ثورمانسارتوريس رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي. إن الثورة التكنولوجية الحديثة أفرزت أمراضاً نفسية لم تكن معروفة من قبل كإدمان الكمبيوتر والانترنت وهوس التليفون المحمول والفيديو وهذه الأمراض لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات في آثارها السلبية على السلوك العام وأن التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حاليا ستكون وبالاً على الإنسانية إذا أسئ استعمالها لدورها في انتشار الجريمة والعنف والفوضى واضطراب السلوك الأخلاقي كما يضيف سارتوريس أن الأمراض النفسية والعصبية سوف تتزايد بشكل عام في السنوات القادمة خاصة الاكتئاب والقلق والاضطرابات العصبية وأرجع ذلك إلى ظهور الكمبيوتر والانترنت والمحمول والفيديو ودورها في عزلة الانسان وانطوائه وانهاء علاقته وترابطه الأسري حيث جعلته ينظر إلى ذاته دون الاهتمام بالآخرين مما

أحدث جموداً عاطفياً لديه نتج عنه ظهور الاكتئاب والقلق وعدم الرضا والخوف (عبد الفتاح مراد، 12.1999).

2- إشكالية الدراسة:

يشهد العصر الحالي تغيراً في مختلف نواحي الحياة وذلك مواكبة للتقدم العلمي والتكنولوجي حيث أكدت العديد من الدراسات على أن تكنولوجيا الإعلام والاتصال وفي مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل السريع بين الناس وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تتيحها لمستخدميها في مختلف مجالات الحياة خاصة فئة الشباب والذين يمثلون أكبر شريحة تستخدم الانترنت سواء كان هذا الاستخدام يتعلق بالدراسة والبحث أو لغرض التسلية لكن على الرغم من أن مجموعة من الدراسات أشارت نتائجها إلى إيجابيات الانترنت وأثرها الفعال على حياة الأفراد والمجتمعات هناك أيضاً دراسات أشارت إلى سلبيات الانترنت ليس هذا فحسب بل لقد ذهبت هذه الدراسات إلى أبعد من ذلك حيث أشارت إلى أن الانترنت أصبحت تشكل ناقوس الخطر لجلب الأمراض النفسية وظهور بعض الظواهر الاجتماعية غريبة المنشأ في مجتمعنا. وذلك ناشئ بسبب الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت من خلال جلوس الشباب لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر منعزلين روحياً وجسدياً عن العالم الواقعي غير مكترئين بما يجري حولهم بسبب التواجد لوقت طويل أمام شبكة الانترنت الشيء الذي يصل بهم إلى درجة إدمان للانترنت. هذا المصطلح الذي ظهر بصفة رسمية مع عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ في دراسة بعنوان "إدمان الانترنت ظهور اضطراب كلينيكي جديد" سنة 1998 ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات جديدة تؤكد ذلك الإدمان منها إدمان الانترنت، الاستخدام المرضي للانترنت، الاستخدام القهري للانترنت. اعتمادية الانترنت وهوس الانترنت.

وكما ذكرنا سابقاً أن أكثر مستخدمي الانترنت هم فئة الشباب والذين يعدون الركيزة الأساسية التي يبني عليها أي مجتمع آماله وطموحه كما أنهم الفئة الأكثر عرضة للانحراف والاضطرابات النفسية كان لا بد من التقصي عن ظاهرة إدمان الانترنت والوقوف على آثارها السلبية حيث أشارت عالمة النفس كيمبرلي يونغ أن هذه الظاهرة تزداد يوماً بعد يوم

كما تزداد آثارها السلبية وخاصةً على فئة الشباب الذين يعدون أكثر مستخدميها لأغراض مختلفة.

وعلى هذا الأساس وبناءً على ما سبق ذكره تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

إلى أي مدى تتحول استخدامات الانترنت إلى ظاهرة إدمان للانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

3- فرضية الدراسة:

من خلال الإشكالية التي طرحت تكون الفرضية كالاتي :

تتحول استخدامات الانترنت إلى ظاهرة إدمان للانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي بحيث تؤدي إلى حالة من الإستخدام المرضي والغير توافقي للانترنت .

4- دواعي اختيار الموضوع :

- مما لا شك فيه أن لكل دراسة دواعي ومن بين دواعي اختيارنا لهذا الموضوع مايلي.
- تخصص تكنولوجيا التربية تخصص يبتغي منه التقصي عن الآثار سواء الايجابية أو السلبية للتكنولوجيا على الفرد وعلى المجتمع من أجل تدعيم الايجابيات وتفادي سلبياتها.
- يعود سبب اختيار ظاهرة إدمان الانترنت بسبب الأهمية المتزايدة التي أصبحت تتمتع بها شبكة الانترنت بين الشباب بالإضافة إلى قلة الأبحاث والدراسات التي تناولتها نظراً لحدائتها.
- الانعكاسات السلبية على فئة الشباب نتيجة الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت.
- التقصي عن ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5- أهمية الدراسة وقيمتها التربوية :

الأهمية النظرية للدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الكشف عن ظاهرة إدمان الانترنت التي تزايدت وبشكل مطرد في العصر الحالي، كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة التي تناولتها وهي مرحلة المراهقة التي تتسم بكثير من المشكلات النفسية.

- إن ظاهرة إدمان الانترنت تعد من الموضوعات الجديدة في البيئة العربية بوجه عام وفي الجزائر على وجه الخصوص وبالتالي تقتضي الضرورة رصد كافة التغيرات والمشكلات الناجمة عنها.

- سد الثغرات في البحوث العلمية المحلية بسبب ندرة الدراسات التي تناولت ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ما تسفر عنه الدراسة من نتائج قد توجه الباحثين المهتمين إلى مواصلة البحث وإعداد البرامج الإرشادية اللازمة لفئة الشباب حول استخدامات الانترنت المفرطة لتجنب انعكاساتها السلبية.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- توفير إطار معلوماتي حول ظاهرة إدمان الانترنت للباحثين والمختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي وذلك بإيضاح خصائص هذه الفئة وهم مدمني الانترنت واستغلال نتائج الدراسة في معالجتهم وإرشادهم وتوجيههم.

- مساعدة الشباب على التعامل الإيجابي الفعال والسليم مع تلك التقنية الهامة والضرورية .

6- أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق جملة من الأهداف يمكن حصرها فيما يلي :

- مساعدة فئة الشباب خاصة المراهقين على التعامل الإيجابي والفعال مع تقنية الانترنت بطريقة موضوعية .

- التقصي عن ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ودعم المختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي من أجل وضع خطط وقائية وعلاجية مناسبة للقضاء على هذه الظاهرة.
- توفير ايطار نظري معلوماتي حول ظاهرة إدمان الانترنت .

7- صعوبات الدراسة:

مما لاشك فيه أن لكل بحث صعوبات وعوائق تعترضه ومن بين الصعوبات التي واجهتنا في إنجاز هذه الدراسة صعوبات تتعلق بالجانبين النظري والتطبيقي .

الجانب النظري :

تتمثل في قلة المراجع التي تخدم الموضوع بإعتبار ان ظاهرة ادمان الانترنت تعد من الموضوعات الجديدة والتي لاتزال البحوث سواء العربية أو الاجنبية بصددھا.

أما الجانب التطبيقي :

استنفاد الكثير من الوقت من أجل العثور على حالات توافق على إجراء الدراسة معنا خاصة وأن ثقافة استخدامات الانترنت المفرطة في مجتمعنا تعتبر من الامور المنافية لعادات وتقاليد مجتمعنا .

8- حدود الدراسة :

تقتصر الدراسة الحالية على الحدود التالية:

- أ- الحدود الموضوعية: تمثلت في التركيز على ظاهرة إدمان الانترنت.
- ب- الحدود البشرية : تمثلت في التركيز على تلاميذ الطور الثانوي.
- ج- الحدود المكانية: تمثلت في المجال المكاني الذي تم فيه تطبيق دراسة الحالة.
- د- الحدود الزمانية: تحددت بزمن إجراء الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي وهو الفصل الدراسي الأول والثاني للسنة الدراسية 2012 – 2013.

9- التعريفات الإجرائية:

الانترنت:

يتحدد التعريف الإجرائي لاستخدام الانترنت استخدام تلاميذ الطور الثانوي لشبكة الانترنت، للحصول على المعرفة، أو التسلية أو أي شيء يرغب الحصول عليه، وتم تقييم مستوى استخدام الانترنت بالمدة الزمنية التي يقضيها التلميذ أمام شاشة الحاسوب أثناء استخدام الانترنت.

إدمان الانترنت:

ويتحدد التعريف الإجرائي لإدمان الانترنت بأنه الدرجة التي يحصل عليها تلميذ المرحلة الثانوية بمدينة سعيدية على مقياس إدمان الانترنت وما تسفر عنه خلاصة المقابلات.

10- الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة الحالية:

يعد مفهوم إدمان الانترنت من المفاهيم الحديثة نسبياً لذا لقد خضع للعديد من الدراسات العربية والأجنبية وجل هذه الدراسات انقسمت إلى فرعين أساسيين هما:

- دراسات تناولت الآثار السلبية والإيجابية لشبكة الإنترنت.

- دراسات تناولت تأثير إدمان الإنترنت على بعض المتغيرات الشخصية والنفسية.

دراسات تناولت الآثار السلبية والإيجابية لشبكة الإنترنت:

أ. الدراسات العربية:

1. دراسة العاني سنة 1420 هـ بعنوان " دور الانترنت في تعزيز البحث العلمي لدى طلاب

جامعة اليرموك بالأردن "، وذلك من خلال التعرف على أسباب ارتياد طلبة الجامعة

لمركز الانترنت، وطبيعة الخدمات التي يقدمها.

وقد بلغت عينة الدراسة 112 طالباً وطالبة، يشكلون 28% من مجتمع الدراسة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك 11 سبباً نال تأييداً بنسبة 50 % فما فوق، منها:

السرعة الفائقة في تبادل المعلومات مع الآخرين من خلال البريد الإلكتروني، والبحث عن

المستجدات العلمية ذات العلاقة بتخصص الطالب، واستثمار وقت الفراغ في تعلم نافع،

ولغرض الاتصال والتعارف مع الآخرين في العالم، لأن استخدام الانترنت أقل تكلفة. (سلطان عائض مفرح العصيمي ، 2010 : ص 91).

2. دراسة الفرغ سنة 1422هـ وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة الإشباعات والاستخدامات التي يستخدمها جمهور شبكة الانترنت في مدينة الرياض. وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- الإشباعات التي تحققها الشبكة هي: معرفية، عاطفية، اجتماعية، ترفيهية وتجارية، وأن الإشباعات المختلفة تتنوع وتختلف وفق متغير الجنس، العمر، المستوى التعليمي، المهنة، الدخل والحالة الاجتماعية، منطقة السكن والجنسية.
- الزمن الذي يقضيه المستخدم ما بين ساعة إلى خمس ساعات أسبوعياً، وأن استخدام الشبكة عادة يتم بصفة فردية، وفي المنزل والمقهى وليس في المؤسسات الوظيفية، مما أثر سلبياً فقط في قراءة الصحف دون مشاهدة التلفاز أو سماع المذياع.
- الأكثر ارتباطاً بالشبكة هم أولئك الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 21-24 سنة، وأن الجامعيون الذكور أكثر استخداماً للشبكة من الإناث ومن غير الجامعيين، وأن ذو الدخل المرتفع ليسوا أكثر ارتباطاً بالشبكة من غيرهم. (سلطان عائض مفرح العصيمي ، 2010 : ص 90).

3. دراسة القدهي سنة 1422هـ بعنوان "المواقع الإباحية على شبكة الانترنت وأثرها على الفرد والمجتمع"، فقد توصلت الدراسة إلى أن هناك إقبالاً كبيراً جداً على المواقع الإباحية، حيث تبدأ الزيارة لهذه المواقع غالباً بفضول وتتطور إلى إدمان، ولا يتردد زوار هذه المواقع في دفع رسوم مالية لقاء تصفح المواد الإباحية بها، أو شراء مواد خليعة منها.

وقد اتضح أن أكثر مستخدمي المواد الإباحية تتراوح أعمارهم ما بين 12-15 عاماً، في حين تمثل الصفحات الإباحية أكثر صفحات الانترنت بحثاً وطلباً. (سلطان عائض مفرح العصيمي ، 2010 : ص 90).

4. دراسة العصيمي سنة 1424هـ بعنوان " استخدامات الحاسب وتقنيات الانترنت وآثاره في الاستخدامات المختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية "

وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واختارت عينة طبقية من طلاب المرحلة الثانوية السعوديين بلغ عددهم (3193) طالباً. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- أن 47% من طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية يستخدمون الحاسب الآلي وشبكة الانترنت لأغراض مختلفة.
- أهم استخدامات طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية في المجال الثقافي كانت بغرض زيادة الاطلاع على أحداث العالم، وإتاحة المعلومات بسرعة، ومعرفة الجديد في الأمور العلمية، وزيادة الاهتمام بالقضايا الإسلامية.
- أهم استخدامات طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية في المجال التعليمي فقد كانت محدودة، وتتمثل معظمها في تسهيل إجراء البحوث، وتحسين مستوى الحوار والكتابة ثم الاتصال بالزملاء.

أهم استخدامات طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية في المجال الاقتصادي من أقل الاستخدامات، وانحصرت في الحصول على معلومات اقتصادية وزيادة الصرف المالي على الانترنت والإنفاق على الترفيه أكثر. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010 : ص 89).

5. دراسة الغامدي سنة 1430هـ وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف مدى تردد من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة على مقاهي الانترنت، وأكثر المجالات والأنشطة التي يستخدم المراهقون مقاهي الانترنت، وأسباب ترددهم على تلك المقاهي، ومدى العلاقة بين طريقة تعاملهم مع الانترنت والمشكلات النفسية التي يعانون منها.

وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واختارت عينة مقدارها 300 طالباً في المرحلة الثانوية من المترددين على مقاهي الانترنت. وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج، لعل من أهمها:

تزايد أعداد ونسب المراهقين المستخدمين للإنترنت، لتصل النسبة إلى 88%. أكثر مجالات وأنشطة استخدام الإنترنت من قبل المراهقين فكانت للتسلية والترفيه بنسبة (66.3%)، بينما كان أقل المجالات تبادل المعلومات بنسبة (18.07%)..(سلطان عائض مفرح العصيمي ، 2010 : ص87).

6. دراسة العوض سنة 1462هـ بعنوان " استخدام شبكة الانترنت في التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، وتحديد السبل التي تمكن هؤلاء الطلاب من الاستفادة من الانترنت، وكذلك المعوقات التي تحول دون استفادتهم."، وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وشمل مجتمع الدراسة جميع طلاب الماجستير والدكتوراه في السنة الأولى والثانية بكلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية على اختلاف تخصصاتهم وأقسامهم وجنسياتهم وبلغ عددهم (370) طالباً. وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج لعل من أهمها:

- تطبيقات استخدام الانترنت من وجهة نظر عينة الدراسة تتمثل في البحث الأكاديمي والاتصال والتعليم عن بعد، والتغلب على عنصري الوقت والمسافة، وأن استخدام الانترنت وارتباطه بالمقرر الدراسي مازال ضعيفاً، وأنه مازالت تدرس مقررات الدراسات العليا في قاعات الدراسة التقليدية.

- لكي يستفيد طلاب جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية من الانترنت في التحصيل الدراسي، يجب أن تكون هناك مقررات علمية يدرسها الطالب عن طريق الانترنت، وأن تكون هناك وسيلة اتصال فعالة بين الطالب وعضو هيئة التدريس في التشاور والتحدث عن مواد التخصص، وأن تكون هناك سياسة إلزامية لاستخدام الانترنت في تدريس مقررات الدراسات العليا.(سلطان عائض المفرح العصيمي ، 2010 : ص88).

7. دراسة منصور سنة 2004 وقامت هذه الدراسة بالكشف عن دوافع استخدام الانترنت لدى عينة من طلبة جامعة البحرين، مكونة من (330) طالباً وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

- الدافع الأول لاستخدام الانترنت لدى الطلبة طلب المعرفة، يلي ذلك المتعة والترفيه، ثم تكوين علاقات اجتماعية.
 - عدم وجود أية فروق في دوافع الاستخدام تعزي لمتغير الكلية لصالح كلية التربية.
 - وجود فروق دالة في مجال الاندماج الاجتماعي تعزي لمتغير مدة استخدام الانترنت لصالح مستخدمي الانترنت لأكثر من ثلاث سنوات، كما كشفت الدراسة أن (85%) من مستخدمي الانترنت راضون عن نتائج استخدامهم. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص89).
- 8. دراسة عبد الكريم سنة 2006**، وهدفت هذه الدراسة إلى تعرف الآثار الاجتماعية لشبكة الانترنت على المراهقين في مصر، وقد لخصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:
- أغلبية المبحوثين يترددون على مقاهي الانترنت بشكل منتظم بنسبة (61%).
 - معظم المبحوثين بنسبة (94%) يذهبون إلى مقاهي الانترنت برفقة أشخاص آخرين ممن هم خارج حدود من بأيديهم مسئولية الرقابة الاجتماعية عليهم.
 - أغلبية المبحوثين بنسبة (76.5%) يتناقشون ويتفاعلون مع آخرين بشأن ما يتعرضون له عبر الانترنت من موضوعات جادة أو عابثة.
 - أغلبية المبحوثين (65%) اهتموا بأن يكون لديهم عنوان إلكتروني إلا أن استفادتهم التعليمية والتثقيفية والإعلامية من استخدام هذه الخدمة ضئيلة للغاية. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص87).
- 9. دراسة ليري سنة 2009 بعنوان " أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر والانترنت بمدينة الكويت"**، وتكونت عينة الدراسة من 250فتى وفتاة أعمارهم لا تتجاوز 25 سنة. وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:
- أن أفراد العينة يقضون ما يقرب من 15 ساعة أسبوعياً وينفقون ما يقارب مائة دينار شهرياً، وأن هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية، مما يسهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة.

- الإنترنت تساهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد من المشكلات الاجتماعية والأسرية، ويمكن إرجاع هذه المشكلات إلى أن الوقت الذين يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة، مما يؤدي إلى المشاحنات والمشاكل.

ب. الدراسات الأجنبية:

10. دراسة أديت سنة 1999 بعنوان "إدمان المواقع الإباحية على شبكة الانترنت"،

وقد أوضحت الدراسة أن العديد من الأشخاص الذين أدمنوا مشاهدة المواقع الإباحية على الانترنت لأسباب نفسية عدة، وتركزت أوقات زيارة المواقع الإباحية أثناء وقت الدوام الرسمي، حيث بلغت (70%) من مجموع الزيارات.

- كما أوضحت الدراسة أن المواقع الإباحية أصبحت مشكلة حقيقية، وأن الآثار المدمرة لهذه المواقع لا تقتصر على مجتمع دون آخر، ويلاحظ آثارها السيئة في: ارتفاع جرائم الاغتصاب بصفة عام، واغتصاب الأطفال بصفة خاصة، والعنف الجنسي، وانعدام القيم والمبادئ عن الأسر، وامتهان النساء وعدم احترامهن. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص93).

11. دراسة جولد وآخرون سنة 2004، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة استخدام المراهقين شبكة الانترنت لطلب النصيحة والحلول لبعض المشكلات النفسية.

واشتملت العينة على مجموعة من المراهقين من سن 13 إلى 19 سنة ببعض المدارس الثانوية في نيويورك.

وأوضحت النتائج ما يلي:

- 18% من أفراد العينة يستخدمون الانترنت في طلب النصيحة، وأن 80% منهم يلجأ إلى مواقع الدردشة، أما الذين يلجئون إلى مواقع محددة في حل مشكلات المراهقين فقد بلغت نسبتهم 13%.

- 7 % من المراهقين يلجئون إلى تبادل الرسائل الالكترونية مع الأصدقاء، وأن 5% من أفراد العينة لم يستطيعوا أن يتوصلوا إلى طريقة صحيحة لطلب النصح والإرشاد من خلال شبكة الانترنت.

- ارتفاع نسبة الذكور من المراهقين الذين يعانون من مشكلات الاكتئاب والقلق وسرعة الغضب والإحباط، حيث كانت نسبتهم 63 % من أفراد العينة. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص 93).

12.دراسة ليفنجستون سنة 2004 وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مشكلات الأطفال البريطانيين الناتجة عن استخدام الانترنت.

وقد تكونت عينة الدراسة من 1511 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين 9 إلى 19 عاماً، و906 من الآباء، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. ومن نتائج الدراسة ما يلي:

- أن نسبة 57% من المراهقين تابعوا مواقع إباحية، وأن 16% فقط من الآباء هم الذين يعتقدون أن أطفالهم تصفحوا مواقع إباحية.

- الأطفال على دراية كافية بسبل الأمان على الانترنت، ولكن الآباء يحتاجون لمزيد من التوعية بشأن كيفية الحديث عن المزايا والعيوب والخبرات السيئة والجيدة التي يمكنهم المرور بها عبر هذه الشبكة.

- 46% من الأطفال يعطون معلومات خاصة بهم لبعض الجهات أو المواقع على شبكة الانترنت، ولكن 5% فقط من الآباء على دراية بهذا الأمر، كما أن العديد من الأطفال لا يملكون أي خيار عندما يتطلب تحميل بعض البرامج أو استخدام بعض المواقع إدخال بياناتهم الشخصية في إطار عملية التسجيل بهذه المواقع. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص 92).

13.دراسة سهيل وبارجيز سنة 2006 بعنوان "التأثيرات الإيجابية والسلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على طلاب المرحلة الجامعية"، وقد تم بناء مقياس آثار الانترنت لتحديد هذه الآثار، وتكون من سبعة أبعاد هي: المشكلات السلوكية، المشكلات بين

الشخصية، المشكلات التربوية والمشكلات النفسية المنطقية، والمشكلات الجسدية، وسوء استخدام الانترنت، والآثار الإيجابية وتكونت العينة من 200 طالباً جامعياً درسوا في جامعة بباكستان.

وقد أظهرت مجموعة الارتباطات أن هناك ارتباطات موجبة بين الوقت المنقضي على الانترنت وبعض الأبعاد المتنوعة على مقياس آثار الانترنت التي مشيرة إلى أن الاستخدام المفرط للانترنت يقود إلى مشكلات تربوية، جسدية، ونفسية منطقية، والطبيعة بين الشخصية.

وقد قرر عدد كبير من الطلاب أن هناك آثار إيجابية للانترنت تفوق الآثار السلبية. وبدون نفي مميزات استخدام الانترنت، فإن النتائج الحالية تقترح أن يكون استخدام الانترنت في حدود معقولة، مع التركيز على الأنشطة التي تعزز من إنتاجية المرء. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص 91).

دراسات تناولت تأثير إدمان الإنترنت على بعض المتغيرات الشخصية والنفسية:
أ. الدراسات العربية:

1. دراسة حسام الدين عزب سنة 2001 بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية "، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16، 18 عام من طلبة المرحلة الثانوية بمتوسط عمري قدره (17.2) وانحراف معياري قدره (0.83) طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت من إعداد الباحث، ومقياس الصحة النفسية للشباب من إعداد عبد المطلب القريطي وعبد العزيز، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى الارتباط العكسي بين إدمان الانترنت والصحة النفسية. (د نايف سالم الطراونة، لمياء سليمان الفنيخ، 2012 : ص11).

2. دراسة الكندري والقشعان سنة 2001، ركزت هذه الدراسة على أبرز الجوانب والتأثيرات الاجتماعية المترتبة على استخدام الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، والكشف عن أثر استخدام هذه التكنولوجيا على العزلة الاجتماعية، والتي تعتبر

بعدا من أبعاد الاغتراب الاجتماعي. وقد خلصت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في متوسط عدد ساعات استخدام الانترنت لصالح الذكور، وكذلك إلى وجود علاقة إيجابية بين المدة الزمنية لاستخدام الانترنت وبين العزلة الاجتماعية. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص88).

3. دراسة محمد جاء وعبد الرؤوف السواح سنة 2003 بعنوان " إدمان الانترنت ومدى تأثيره في الاكتئاب " وهدفت الدراسة إلى التعرف على حقيقة إدمان الانترنت ومدى تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من طلاب ذوي مستويات تعليمية متباينة، وتكونت العينة من 114 مستخدما للإنترنت من المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة، وبعض طلاب الحاسب الآلي بكلية التربية النوعية بمدينة النصر بالدقهلية، وطبق عليهم مقياس عادات استخدام الكمبيوتر والإنترنت، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الأكثر اكتئابا في درجات إدمان الإنترنت لصالح مجموعة الطلاب المتوسطين والأقل اكتئابا، كما أوضحت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الأعلى إدمانا للإنترنت والمتوسطين والطلاب غير مدمني للإنترنت في درجاتهم على الاكتئاب لصالح مجموعة الطلاب غير مدمني الإنترنت، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين إدمان الإنترنت وجنس المستخدم (ذكور وإناث) أو المستوى التعليمي للمستخدم.

4. دراسة هبة ربيع سنة 2003 وهدفت الدراسة إلى محاولة معرفة ما إذا كان الاستخدام المفرط لشبكة المعلومات الدولية يؤدي إلى إدمان المستخدم لها، وما هي الظروف والمتغيرات المسؤولة عن إدمان الشبكة؟ وهل يتباين استعداد المستخدمين لإدمان شبكة المعلومات الدولية بتباينهم على متغير الجنس؟ وقد استخدمت الباحثة أداتين هما: استمارة دوافع استخدام شبكة المعلومات، ومقياس إدمان شبكة المعلومات الدولية من إعداد الباحثة أيضا، وبلغت عينة الدراسة 150 مستخدما للشبكة، بمتوسط عمري 19.32، وانحراف معياري 2.38 وبلغ عدد مدمني استخدام الشبكة 32 فردا من العينة الكلية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط شدة الدافع نحو

الشبكة وعدد ساعات الاستخدام اليومي لها بين مجموعة المدمنين وغير المدمنين للشبكة، لصالح مجموعة المدمنين، ووجود فرروق دالة في إدمان الشبكة بين الذكور والإناث.. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 82).

5. دراسة الفرغ سنة 2004 وهدفت الدراسة إلى كشف عن واقع الإدمان على الانترنت لدى مرتادي مقاهي الانترنت في الاردن، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ عددها 336 مشاركا في مدينتي عمان واربد، منهم 225 ذكورا، و111 إناثا. وقد بينت النتائج أن 23 من مرتادي مقاهي الانترنت هم مدمنون على الانترنت. (د .نايف سالم الطراونة، لمياء سليمان الفنيخ، 2012 : ص 10).

6. دراسة جلال، والصالحين سنة 2005 بعنوان " تأثير الاستخدام المفرط للانترنت على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة " وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة 199 طالبا منهم 109 ذكر، و90 أنثى بمتوسط عمري 19.19 وانحراف معياري 1.85، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة بين مفراطي ومنخفضي الاستخدام على سمات الشخصية الايجابية وهي الانبساطية والعدوانية وتأكيد الذات والبحث الحسي، وعلى سمات الشخصية السلبية وهي توهم المرض والقلق.

7. دراسة الدندراوي سنة 2005 وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والانترنت، وبعض المشكلات النفسية (كالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة) لدى المراهقين، كذلك دراسة الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوع المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الانترنت. وتكونت عينة الدراسة من 150 من الذكور، و150 من الإناث، وتم استخدام مقياس (الأعراض الإكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة)، ومن أبرز نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم، ووجود علاقة ارتباطية بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة اللامبالاة لديهم، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة العزلة الاجتماعية، وعدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الأعراض الإكتئابية واللامبالاة. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 85).

ب. الدراسات الأجنبية:

8. دراسة كمبرلي يونغ وروبرت رودجر سنة 1996 بعنوان " الإدمان على الانترنت " وتمت هذه الدراسة على 130 ذكر متوسط أعمارهم 31 سنة، و129 أنثى متوسط أعمارهن 33 سنة، واستخدم الباحث استبيان الاعتماد على الانترنت من إعداد الباحثين. وأسفرت النتائج على أن المعتمدين على الانترنت على مستوى عال من ناحية الاعتماد الذاتي، الحساسية والتفاعلية العاطفية واليقظة وكشف ذاتية منخفضة. (رولا الحمصي : ص 404).

9. دراسة يونغ سنة 1996 بعنوان " إدمان الانترنت الناجم عن الاستخدام المتكرر لفترات طويلة من الوقت "، بلغ عدد أفراد العينة 496 متطوعا. وقد أسفرت نتائج تلك الدراسة بأن أغلبية المدمنين على الانترنت هم السيدات في متوسط العمر، وعاطلين عن العمل من كلا الجنسين، وصفت الباحثة إدمان الانترنت بأنها ظاهرة خطيرة للغاية، إذ بسببها يخسر الكثير من الأشخاص : وظائفهم، أو أصدقائهم، أو أزواجهم، ويتردد بعض الطلبة من مدارسهم وجامعاتهم، ويقلل من تفاعلهم وتكيفهم الاجتماعي، كما وصفتها الباحثة بأنها خلل في دوافع التحكم، تحدث دون دخول أي مادة مسكرة إلى الجسم. (د . نايف سالم الطراونة، لمياء سليمان الفنيخ، 2012 : ص 14).

10. دراسة كمبرلي يونغ سنة 1998 بعنوان " إدمان الانترنت " وتمت هذه الدراسة على 396 حالة من المستخدمين السابقين للانترنت و100 حالة من المستخدمين الجدد للانترنت. واستخدمت استبانة من ثمان فقرات عن استخدام الانترنت من إعداد الباحثة، أسئلة مفتوحة عن الساعات التي يقضونها عن الانترنت، والمشاكل التي سببها، وأسفرت النتائج :

- إدمان الانترنت إدمان سلوكي.

- المستخدمون السابقون يقضون حوالي 8 مرات أكثر من المستخدمين الجدد أسبوعيا.

- ظهور مشكلات كبيرة في حياة المستخدمين الجدد عن أي مشكلات أو تأثيرات لأنهم قادرين على السيطرة على الكمية التي استخدموا فيها الانترنت. (العباي، 2007 : ص 68).

11.دراسة يونغ وروجرز سنة 1998 بعنوان " العلاقة بين الاكئاب وإدمان الانترنت" وتوصلت الدراسة إلى أن مستويات الاكئاب تزداد عند الذين يتحولون إلى مدمنين على الانترنت بغض النظر عن كون الاكئاب يسبق الإدمان على الانترنت..(د.نايف سالم الطراونة، لمياء سليمان الفنيخ، 2012 : ص 16).

12.دراسة دافيد سنة 1999 وقد أجرى دراسة مسحية على عينة مكونة من 9177 مستخدما لشبكة الانترنت، أوضحت النتائج أن نسبة 6 من العينة الكلية أظهرت أعراضا نفسية كالقلق والاكئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية نتيجة للاستخدام القهري للانترنت، كما أوضحت أن جاذبية شبكة الانترنت للمستخدمين يؤدي بهم إلى الاستمرار في الاستخدام لدرجة الإدمان قد يكون راجعا إلى : الألفة الشديدة بين المشتركين في شبكة الانترنت ذكورا وإناثا، وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث يستطيع المستخدم للشبكة حرية التعبير، وانعدام الضوابط والقيود والحدود بين المستخدمين للانترنت كما أظهرت النتائج أن إدمان استخدام شبكة الانترنت يزداد كلما قل العمر الزمني لمستخدم شبكة الانترنت.(د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 14).

13.دراسة إشتينولاروز سنة 2000 وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام شبكة الانترنت لدرجة الإدمان وعلاقته بفعالية الذات للانترنت لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من 171 طالبا وطالبة، بمتوسط عمري قدره 21 سنة، وتم تطبيق مقياس فعالية الذات للانترنت، وتحديد مدة الخبرة لاستخدام شبكة الانترنت، ومقياس الضغوط النفسية لشبكة الانترنت، ومقياس الضغوط النفسية للحياة، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائيا بين فعالية الذات للانترنت ومدة الخبرة السابقة لشبكة الانترنت، التوقعات الاجتماعية الناتجة عن الانترنت، وتوقعات المعلومات الشخصية، وتوقعات سلبية الشخصي، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين

فعالية الذات للانترنت وكل من الضغوط النفسية للحياة، والاكتئاب، والشعور بالوحدة، وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى مدمني استخدام شبكة الانترنت، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بفعالية الذات للانترنت من خلال مدة الخبرة السابقة بالانترنت بشرط وجود عامين من الخبرة لتحقيق الفعالية الذاتية فيه، على العكس من المستخدمين الجدد للانترنت. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 14-15).

14. دراسة ساندرز سنة 2000 بعنوان " العلاقة بين استخدام شبكة الانترنت وكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين"، وتكونت العينة من 89 طالبا بالمرحلة الثانوية، منهم (37 ذكور، 52 إناث)، وطبق عليهم استبيان استخدام إدمان الانترنت، وقائمة بيك للاكتئاب، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدمني (مرتفعي) استخدام شبكة الانترنت، والشعور بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين، وهذا يعني أن منخفضي استخدام شبكة الانترنت كانت لديهم علاقات اجتماعية أكثر ايجابية، على النقيض من مدمني الاستخدام لشبكة الانترنت كانوا أكثر إظهارا للشعور بالوحدة النفسية وأكثر شعورا بالاكتئاب وأقل شعورا بالمساندة الاجتماعية. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 15).

15. دراسة شابييرا وآخرون سنة 2000 بعنوان " العلاقة بين إدمان شبكة الانترنت والشعور بالاكتئاب وتقييم الذات " وتكونت العينة من عشرون مستخدما للانترنت بدرجة تصل إلى حد الإدمان، وتم تقييمهم كمدمنين لاستخدام الانترنت بناء على إجراء مقابلات حوارية عن استخدام الشخص لشبكة الانترنت القائمة على الدليل التشخيصي الخامس، وقد توصلت النتائج إلى أن 70 % من أفراد العينة الذين تم تحديدهم وتشخيصهم كمدمنين لاستخدام شبكة الانترنت كانوا أكثر شعورا بالاكتئاب أو المزاج الدوري وانخفاض تقييم الذات لديهم في الأصل، كما أظهرت أن هؤلاء المدمنين لاستخدام شبكة الانترنت كانوا أصلا يعانون من أشكال أخرى من الإدمان، كإدمان الطعام أو الشراب أو التدخين. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 16).

16. دراسة ارمستر ونجوفل بسوسولنج سنة 2000 وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر العوامل تأثيراً في إدمان الانترنت، حيث تم اختيار عينة مكونة من 50 شخصاً، منهم 27 ذكور، و23 إناث، وقد كان 75% منهم يقع ضمن عمر من 25-30 سنة، وقد استخدم الباحثون متغيرات الجنس والعمر والمستوى التعليمي، كما استخدموا بعض الاستبيانات مثل مقياس مشكلات الانترنت، وقائمة متعلقة باحترام الذات، ومقياس الإدمان المحتمل، وقد تم استخدام تحليل الانحدار الإحصائي المتعدد. حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن متغيري احترام الذات وقوة الدافع نحو الانترنت، يعملان كمتنبئين بالإدمان على الانترنت، حيث من المتوقع أن تؤدي قلة احترام الذات إلى مشكلات متصلة بالانترنت. وأن أغلب المدمنين من الذكور، وأغلبهم من المستوى التعليمي المرتفع، وأن الحاجة إلى الثقافة تلعب دوراً كبيراً في استخدامهم للانترنت.

17. دراسة بي ولن وشن سنة 2001 بعنوان " الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان الانترنت "، وتكونت العينة من 251 شخصاً وهم الذين أكملوا الاستبيان المعد من قبل يونغ كمؤشر لإدمان الانترنت. وقد كان متوسط عمر أفراد العينة 25 سنة، حيث تراوحت أعمارهم من 14 إلى 44 سنة، كما كانت الغالبية من الإناث، حيث كانت النسبة 67%، وقد تم دراسة علاقة ذلك المستوى التعليمي والجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمهنة. وأشارت النتائج أن المدمنين يكون لديهم شعور بالكآبة والعصبية عندما لا يكونون على اتصال بالانترنت.

18. دراسة تسي ولن سنة 2001 وهدفت الدراسة إلى معرفة الاتجاه نحو الانترنت والإدمان عليه، حيث تكونت عينة الدراسة من 90 مراهقاً من طلبة المدارس في تايوان، ممن انطبقت عليهم معايير الإدمان على الانترنت، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالإدمان على الانترنت من خلال بعض المتغيرات كالاستخدام المفرط للانترنت وأن الإدمان على الانترنت تنتج عنه مشكلات صحية وأسرية ومدرسية.

19. دراسة ديتمان سنة 2002 بعنوان " العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت وشعور طلاب الجامعة بالوحدة والانعزال "، وتكونت العينة من 466 طالباً بالجامعة، وطبق

عليهم مقياس الشعور بالوحدة والعزلة، واستبيان لاستخدام شبكة الانترنت، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين استخدام شبكة الانترنت والشعور بالوحدة والعزلة لدى طلاب الجامعة، وأن مدمني الانترنت يستخدمونه أكثر من 40 ساعة، بينما الطالب غير المدمن للانترنت يستخدمه أقل من 40 ساعة أسبوعياً، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة والعزلة وعدد السنوات أو المدة التي استخدمها الطالب للانترنت، أي أن الطالب الذي استخدم الانترنت حديثاً يكون أكثر إظهاراً للشعور بالوحدة والعزلة على طرفي النقيض من الطالب الذي استخدم الانترنت لمدة أطول.

20. دراسة بوتشون وشوا سنة 2002 بعنوان " استخدام شبكة الانترنت وعلاقتها بالاتجاهات والسلوكيات المعرفية والاجتماعية المتمثلة في فعالية الذات والتوقعات الناتجة والتنظيم الذاتي والمساندة الاجتماعية والاكتئاب "، وتكونت العينة من 103 طالباً من طلاب الجامعة، وطبق عليهم الأدوات الآتية : مقياس فعالية الذات لباندورا، ومقياس الاكتئاب، ومقياس لإدمان الانترنت وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين فعالية الذات وإدمان الانترنت أو استخدام شبكة الانترنت، كما أوضحت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين إدمان الانترنت والاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين أي أن الاكتئاب يسبب إدمان الانترنت، كما أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بفعالية الذات وإدمان الانترنت من استخدام الانترنت. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص17).

21. دراسة باولاك سنة 2002 وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الوحدة والمساندة الاجتماعية وإدمان شبكة الانترنت بين طلاب المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة من 2002 طالباً يمثلون الصفوف الدراسية من الصف التاسع إلى الثامن عشر من إحدى المدارس الحضرية الثانوية بمنطقة حضرية بولاية نيويورك. واستخدم في هذه الدراسة استبيانات ذات نهاية مفتوحة، بالإضافة إلى مقياس فرعي للانطوائية الانبساطية، وتوصلت الدراسة إلى أن الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية ترتبط ارتباطاً مباشراً

بإدمان الانترنت وأن الطلاب الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من الوحدة، ومستويات منخفضة من المساندة الاجتماعية قد لجئوا إلى الانترنت للتخفيف من حدة المشاعر. (سلطان عائض مفرح العصيمي ، 2010، ص 194) .

22.دراسة أوه سنة 2003 وهدفت هذه الدراسة إلى فهم درجة الميل للإدمان على الانترنت لدى طلبة المدارس المتوسطة في منطقة جيونغ بك، كما هدفت إلى التعرف على العوامل المؤثرة في هذا الميل لدى هؤلاء الطلبة. وقد بلغت عينة الدراسة 450 طالبا وقد أشارت النتائج إلى أن إدمان الانترنت بين طلبة المدارس المتوسطة كان منخفضا نسبيا، أما الطلبة الذين صنفوا كمدمنين أو لديهم ميل عال للإدمان كانت نسبتهم عالية 27. كما وجدت الدراسة علاقة إيجابية بين إدمان الانترنت والاكتئاب، بينما كان هناك علاقة سلبية بين إدمان الانترنت والعلاقات الشخصية والدعم الأبوي والضبط الذاتي. وثم استخدام الانحدار الإحصائي المتعدد ووجد أن العامل الأقوى في الميل للإدمان الانترنت هو الاكتئاب.

23.دراسة وهانج سنة 2003 بعنوان "العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى بعض النساء والرجال المدمنين لاستخدام شبكة الانترنت" وبلغت العينة 8787 امرأة، و5710 رجال بكوريا، وطبق عليهم مقياس يونج لإدمان الانترنت، وقد توصلت النتائج إلى أن نسبة الإدمان بلغت 13.5 لدى عينة الدراسة ككل، بنسبة 9.47% لدى الرجال، و4.02% من النساء بينما توصلت الدراسة إلى وصف 17.04% من إجمالي العينة بأن لديهم استعداد وقابلية لإدمان استخدام شبكة الانترنت واضطراب السلوك الاجتماعي، وإظهار الشعور بالوحدة النفسية، والمزاج الاكتئابي، وضعف التفاعل مع الآخرين لدى مدمني استخدام شبكة الانترنت.

24.دراسة نالوو أناند سنة 2003 وهدفت الدراسة إلى إجراء دراسة استكشافية لمدى انتشار إدمان الانترنت في المدارس بالهند على عينة بلغت 100 طالب ممن تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 عام طبق عليهم لمعرفة الكمبيوتر وما يتصل به ومقياس

الجامعة بتايوان، وأن إدمان الانترنت يرتبط ارتباطا موجبا بإظهار السرور والسعادة، والعلاقات الشخصية لدى طلاب الجامعة، وخاصة إذا ما تم استخدام الانترنت بالمنزل.

25. دراسة شاك ولينج سنة 2004 وهدفت إلى دراسة الخجل ووجهة الضبط كمؤشرات لإدمان واستخدام الانترنت. حيث تم جمع البيانات من عينة قوامها 722 من مستخدمي الانترنت، وأشارت النتائج أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الانترنت، كلما كان أكثر خجلا، وكلما قل إدمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين وكلما ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته. وقد تبين أن مدمني الانترنت يستخدمونه كثيرا وبشكل مكثف كل يوم من أيام الاسبوع وفي جميع المواسم وفصول السنة، وخصوصا التعامل مع البريد الإلكتروني، وحجرات الشات، وجماعات الأخبار، وألعاب الانترنت، وعلاوة على ذلك فإن طلاب اليوم الكامل الدراسي هم أكثر عرضة لإدمان الانترنت، بسبب زيادة تعرضهم للمشكلات الناتجة عن عدم مرونة جدولهم الزمني الدراسي وقلة الوقت الذي يتحررون فيه من كونهم طلاب.

26. دراسة كم سنة 2004 بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته بالاكنتاب والأفكار الانتحارية لدى المراهقين الكوريين "، وتكونت عينة الدراسة من 1573 طالبا في المدارس الثانوية الذين يسكنون في المدن والذين أكملوا الاستبيان التشخيصي لإدمان الانترنت. كما أشارت الدراسة إلى أن نسبة المدمنين 1.6، كما أن 38 اقتربت درجاتهم من درجة الإدمان، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الإدمان على الانترنت والاكنتاب والأفكار الانتحارية، بينما أشارت إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية يعزى لمتغير الجنس.

27. دراسة إيبلينجويت وآخرون سنة 2007 وتفحصت هذه الدراسة الرابطة بين الخجل واستخدام الانترنت، حيث أجاب 88 طالبا جامعيًا عن مقياس الخجل، ومقياس المعرفة على الشبكة، ومقياس الألفة بالكمبيوتر، واستخبار الشخصية لأيزنك، ودليل المساندة الاجتماعية وخلصت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين الخجل، واستخدام

الانترنت، وسمات الشخصية، وأن الخجل يمكن أن يتنبأ بالانطوائية، والعصابية وإدمان الانترنت.(سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص 91).

28.دراسة سيهان وسيهان سنة 2008 وبحثت هذه الدراسة إذا كانت مستويات الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر لدى طلاب الجامعة مؤشرات جالة لمستويات إدمان الانترنت، حيث أجريت الدراسة على 559 طالبا جامعيًا من تركيا، و تم تحليل بيانات البحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد. وقد أشارت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة، والاكتئاب، والفعالية الذاتية في استخدام الكمبيوتر تعد مؤشرات دالة لمستويات إدمان الانترنت.وأن الشعور بالوحدة هو المتغير الأكثر تنبؤًا لإدمان الانترنت، ثم جاء الاكتئاب في المرتبة الثانية، وبعدها الفعالية الذاتية لاستخدام الكمبيوتر.(سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010، ص 89).

29.دراسة شوواخرون سنة 2008 هدفت هذه الدراسة إلى تقييم المزاج البيوجيني وملامح الشخصية لدى المراهقين الكوريين مدمني الانترنت، وقد شارك في الدراسة 686 طالبا من مدارس المرحلة الثانوية أكملوا اختبار إدمان الانترنت (IAT) internet addiction test، وقائمة المزاج والشخصية (jtc) junior temperament and characterinventory ومقياس التقدير الذاتي للمراهقين لكونرز وويلز وقد أظهرت الدراسة أن أفراد مجموعة إدمان الانترنت درجات أعلى في بروفيالات التعاونية والإدارة ودرجات أقل في البحث عن الجودة، والتفوق الذاتي مقارنة بمجموعة الإستخدام غير المشكل للانترنت.

11- مناقشة الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

تشابهت هذه الدراسات من حيث الأهداف، فلقد هدفت أغلبها إلى دراسة إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية وأهم المشاكل السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كدراسة حسام الدين عزب (2001)، محمد جاد وعبد الرؤوف السواح (2003)، الفرح (2004)، دراسة ساندرز (2000)، وشابيرا وآخرون (2000)، إلا أن دراسة يونغ

(1991) هدفت إلى التعرف على طبيعة إدمان الانترنت وعدد الجلسات التي يقضونها المستخدمون أما دراسة بيولن وتسن (2001) فقد هدفت إلى الوقوف على الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان الانترنت ، ودراسة ديثمان (2002)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت وشعور التلاميذ بالوحدة والإنعزال .
أما دراسة شاك ولينج (2004) ربطت بين إدمان الانترنت والخجل ، وبذلك تكون هذه الدراسة شاملة لأهداف الدراسات الاخرى لأنها تركز على إدمان الانترنت .

من حيث العينة:

لقد تنوعت العينة في جميع الدراسات كدراسة الفرح(2001) قدرت عينة الدراسة بـ 200 طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، ودراسة محمد جاد وعبد الرؤوف السواح (2003) بحجم عينة 114 مستخدما للانترنت من المترددين على مركز المعلومات بجامعة المنصورة، وبعض طلاب كلية التربية بمدينة نصر، ودراسة جلال،والصالحين(2005) أجريت على عينة من طلاب الجامعة 199 طالبا، أما دراسة ساندرز (2000) تكونت من 89 طالبا بالمرحلة الثانوية، أما دراسة ديثمان(2002) تكونت العينة من 466 طالب جامعي، فالدراسات السابقة ركزت على طلبة المدارس والجامعات.

من حيث الأساليب الإحصائية والأدوات:

اتفقت جل الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي في إجراء الدراسة لاعتماده على دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة والتعبير عنها كما وكيفا . أما الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات في استخدام المنهج الوصفي ولكن بطريقة دراسة الحالة ثم استخدام الملاحظة والمقابلة ومقياس كمبرلي يونغ لإدمان الانترنت .

من حيث النتائج :

أثبتت الدراسات التالية : الكندري والقشعان (2001)، الدندراوي (2005)، ساندرز (2000)، باولاك (2002)، أن هناك علاقة ارتباطية بين استخدام الانترنت والعزلة الاجتماعية .

انتقلت دراسة تسي ولن (2001)، ديثمان (2002)، بوتشون وشوا (2002)، كم (2004)، ودراسة سيهان وسيهان (2008)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة والعزلة والإكتئاب لدى الطلاب .

أما دراسة حسام الدين عزب (2001)، توصلت إلى الارتباط العكسي بين ادمان الانترنت والصحة النفسية .

ودراسة بيولن وشن سنة (2001) أن المدمنين يكون لديهم شعور بالكابة والعصبية عندما لا يكونون على اتصال بالانترنت .

12- موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تقاربت الدراسة الحالية مع مجموعة من الدراسات في الأهداف والغايات كدراسة الغامدي (1430هـ) ودراسة ليري (2009)، ودراسة عبد الكريم سنة (2006) ودراسة ليفنستون سنة (2004)، حسام الدين عزب (2001) ودراسة الدندراوي سنة (2005)، دراسة ساندرز (2000)، ودراسة تسيولن سنة (2001)، دراسة باولاك سنة (2002) في التعرف على مدى إنتشار ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي .

إختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في :

- جل الدراسات ركزت على المتغير النفسي، والعاطفي أو الجنسي، أو الإجتماعي، أما الدراسة الحالية فاهتمت بالتقصي عن وجود إدمان لدى المفحوصين أو عدم وجوده .
- اعتمدنا في دراستنا على تقييم الحالات كمدمنين للانترنت من خلال الملاحظة وإجراء مقابلات حوارية حول استخدامهم لشبكة الانترنت بالإضافة إلى ذلك ثم استخدام مقياس إدمان الانترنت لكمبرلي يونغ على خلاف الدراسات التي اعتمدت فقط على مقياس إدمان الانترنت كأداة وحيدة للحصول على البيانات من الفئة المستهدفة .
- إن جل الدراسات السابقة سواء الأجنبية أو العربية إتفقت في استخدام المنهج الكمي الذي يعتمد على الأساليب الإحصائية، أما الدراسة الحالية فاستخدمت المنهج الكيفي الذي يسعى إلى فهم متعمق وشمولي للظاهرة الإنسانية قد لا يمكننا البحث الكمي من خلال الأرقام والإحصائيات من فهمها والوقوف على طبيعتها.

الفصل الثاني

الانترنت

الفصل الثاني

الانترنت

تمهيد.

1. مفهوم شبكة الانترنت .
2. نشأة شبكة الانترنت .
3. استخدامات شبكة الانترنت .
4. مميزات خدمات شبكة الانترنت .
5. الخصائص والسمات المميزة للانترنت كوسيلة اتصال تفاعلية .
6. الفئات المستخدمة لشبكة الانترنت .
7. الانعكاسات السلبية لاستخدام شبكة الانترنت .
8. دور الانترنت في نمو المجتمع الافتراضي .
9. التيارات المعارضة لاستخدام تكنولوجيا الاتصال والإنترنت .

خلاصة

تمهيد :

لقد أصبحت شبكة الإنترنت (الشبكة الدولية للمعلومات العنكبوتية) ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر، فضلا عن الترفيه بكافة أشكاله حيث يجد كل فرد مهما كان اهتمامه بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشراً علي مدى تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم علي المسؤولين في مختلف الأجهزة التعليمية والتدريبية توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الايجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

1. مفهوم الانترنت :

لا يوجد تعريف كامل للانترنت، إذ ليس هناك شبكة محددة تسمى انترنت ولكنها عبارة عن كل الشبكات الكمبيوترية المحلية مثل شبكات: nearnet وperpnet وsuranet متصلة ببعضها البعض في جميع أنحاء العالم لتشكل شبكة واحدة ضخمة: هي عبارة عن شبكة الشبكات تنقل المعلومات من منطقة لأخرى بسرعة فائقة وبشكل دائم التطور أي أن

كلمة الانترنت جاءت اختصاراً لكلمات ثلاث Inter Connected Network أنتر **Inter**: وهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية Inter connector أي الشبكات كما أطلق عليها عدة تسميات منها الشبكة the net أو الشبكة العالمية net world أو شبكة العنكبوت the web أو الطريق الإلكتروني السريع للمعلومات.

و أول من اتفق على مصطلح الانترنت هما العالمين (فينتون سيرف) من ستانفورد و(بوب كان) من أوروبا، وكان ذلك سنة 1973 حيث قام هذان العالمان بتطوير البروتوكول للسماح لشبكات الكمبيوتر المختلفة بالاتصال فيما بينها.

وفي عام 1983 انتشر استخدام هذا المصطلح على أنه مجموعة من الشبكات التي تربط فيما بينها بواسطة بروتوكولات التحكم، حيث تتكون الانترنت من عدد كبير من الحواسيب المترابطة في أماكن مختلفة ومتباعدة في العالم يحكمها بروتوكول موحد ولغة موحدة ، ومن خلال هذه الشبكة تتبادل جميع الحواسيب المتصلة بها المعلومات والبيانات المتنوعة والتي قد تكون إما بالصوت أو الصورة أو النص.

ويعرفها سعادة 2007 على أنها شبكة تكنولوجية ضخمة تربط عشرات الملايين من أجهزة الحاسوب المنتشرة حول العالم عن طريق البروتوكولات المتعددة ليعمل بواسطتها على تبادل المعلومات الهائلة والمعارف المتنوعة في مختلف الحياة البشرية والطبيعة الكونية من أجل تحقيق الأهداف.

وتعرفها انثيا تايلر على أنها شبكة عالمية للاف من الحواسيب الآلية المترابطة التي تمرر المعلومات.

وتعرف الانترنت بأنها شبكة فضائية ضخمة تتكون من ملايين أجهزة الحاسب الالى المرتبطة ببعضها البعض والمنتشرة حول العالم. (مصطفى عبد السميع محمد، 2004: ص 134).

كما تعرف الانترنت على أنها مجموعة شبكات الحاسوب المختلفة المنتشرة عبر الكرة الأرضية بعضها البعض بطرق مختلفة، ويمكن تخيلها على أساس أنها مجموعة كبيرة وضخمة من الحواسيب المختلفة في الحجم والشكل والنوع المتصلة مع بعضها البعض بطرق مختلفة بغرض نقل البيانات والمعلومات بين هذه الحواسيب. (د.جمال محمد الهندي، 2009: ص 45).

وتعرف أيضا على أنها شبكة معلوماتية، قوامها ناس وحواسيب، مترابطة بأميال من الاسلاك والخطوط الهاتفية، يتواصلان عبر لغة مشتركة، ولها استخدامات مختلفة ومهام متعددة. (عبد الملك ردمان الدناني، 2001: ص 40).

وهناك تعريف آخر يمكن أن يكون أوسع وأشمل بالنسبة لتعريف الانترنت يشير إلى أنها: " عبارة عن دائرة معارف عملاقة يمكن للمشاركين فيها الحصول على المعلومات حول أي موضوع معين في شكل نص مكتوب أو مرسوم أو خرائط أو التراسل عن طريق البريد الالكتروني، لأنها تضم ملايين من أجهزة الحاسوب وتبادل المعلومات فيما بينها" (قاسي ناجية، 2011، ص 06).

فالانترنت من منظور سوسيولوجي قد جسمت العالم كقرية صغيرة، إذ أنها من الناحية التقنية لا تعتبر وسيلة إعلام كوسائل إعلامية أخرى بل إنها تغطي هذه الوسائل جميعا في نطاق واسع تعبر عنه " بالملتيميديا" ويعبر هذا النموذج بحق عن ظهور مجتمع إعلامي متطور.

فشبكة الانترنت هي قناة عظمى من خلالها تنتقل أو تتبادل المعلومات من عدد لانهائي من المرسلين إلى عدد لانهائي من المستقبلين في شتى أنحاء العالم وتحديدا تقوم شبكة الانترنت بنقل هذه الأنواع من المعلومات:

1. نقل الملفات والمقصود بالبروتوكول هو مجموعة قواعد التخاطب بين حواسيب الشبكة.

2. نقل البريد الالكتروني.

3. نقل الصفحات الالكترونية (شبكة العنكبوت).

2. نشأة الانترنت:

بدأت فكرة إنشاء شبكة معلومات من قبل إدارة الدفاع الأمريكية في عام 1969 م. عن طرق تمويل مشروع من أجل وصل الإدارة مع متعهدي القوات المسلحة، وعدد كبير من الجامعات التي تعمل على أبحاث ممولة من القوات المسلحة، وسميت هذه الشبكة باسم (أربا) ARPA اختصار الكلمة الإنجليزية The Advanced Research Project Administration وكان الهدف من هذا المشروع تطوير تقنية تشبيك كمبيوتر تصمد أمام هجوم عسكري، وصممت شبكة "أربا" عن طريق خاصية تدعى طريقة إعادة التوجيه الديناميكي Dynamic rerouting وتعتمد هذه الطريقة على تشغيل الشبكة بشكل مستمر حتى في حالة انقطاع إحدى الوصلات أو تعطلها عن العمل تقوم الشبكة بتحويل الحركة إلى وصلات أخرى.

فيما بعد لم يقتصر أستخدم شبكة "أربانيت" على القوات المسلحة فحسب، فقد استخدمت من قبل الجامعات الأمريكية بكثافة كبيرة، إلى حد أنها بدأت تعاني من ازدحام يفوق طاقتها، وصار من الضروري إنشاء شبكة جديدة، لهذا ظهرت شبكة جديدة في عام 1983 م سميت باسم "مل نت" MILNET لتخدم المواقع العسكرية فقط، وأصبحت شبكة "أربانيت" تتولى أمر الاتصالات غير العسكرية، مع بقائها موصولة مع "مل نت" من خلال برنامج أسمه بروتوكول " إنترنت " (IP) Internet Protocol الذي أصبح فيما بعد المعيار الأساسي في الشبكة. (د. عمر موفق بشير العباجي ، 2007 : ص 46) .

بعد ظهور نظام التشغيل "يونيكس" Unix الذي اشتمل على البرمجيات اللازمة للاتصال مع الشبكة وانتشار استخدامه في أجهزة المستخدمين أصبحت الشبكة مرة أخرى تعاني من الحمل الزائد، مما أدى إلى تحويل شبكة "أربانيت" في عام 1984 إلى مؤسسة

العلوم الوطنية الأمريكية (NSF) National Science Foundation التي قامت بدورها وبالتحديد في عام 1986 بعمل شبكة أخرى أسرع أسمتها NSFNET، وقد عملت هذه الشبكة بشكل جيد لغاية عام 1990 الذي تم فصل شبكة "أربانيت" عن الخدمة بعد 20 عام بسبب كثرة العيوب فيها، ومع بقاء شبكة NSFNET جزءا مركزيا من "الإنترنت".

الخمسينيات:

1957 الاتحاد السوفيتي يطلق Sputnik أول قمر صناعي. ردت عليه الولايات المتحدة بتأسيس (وكالة مشروع الأبحاث المتطورة) (Advanced Research Project Agency) هختصارا (ARPA) بتمويل من وزارة الدفاع الأمريكية.

الستينات:

افترضت وزارة الدفاع الأمريكية وقوع كارثة نووية ووضعت التصورات لما قد ينتج عن تأثير تلمك الكارثة على الفعاليات المختلفة للجيش، وخاصة فعاليات مجال الاتصال الذي هو القاسم المشترك الأساسي الموجه والمحرك لكل الأعمال. وأنت الفكرة وكانت غاية في الجراءة والبساطة، وهو أن يتم تكوين شبكة اتصالات ليس لها مركز تحكم رئيسي، فإذا ما دمرت أحدها أو حتى دمرت مائة من أطرافها فإن على هذا النظام أن يستمر في العمل، لذا فإن الباحثين أسسوا شبكة أطلق عليها اسم شبكة وكالة مشروع الأبحاث المتقدمة (ARPANET) Advanced Research Projects Agency Network وذلك بوصفه مشروعا خاصا لوزارة الدفاع الأمريكية. وكانت هذه الشبكة بدائية مرتبطة بواسطة توصيلات الهاتف في مراكز أبحاث تابعة للجامعات الأمريكية. وقد جعلت الوزارة هذه الشبكة ميسرة للجامعات ومراكز الأبحاث والمنظمات العلمية الأخرى ولإجراء الأبحاث من أجل دراسة إمكانيات تطويرها، ونتيجة لهذا الوضع فإنها نمت بشكل ملحوظ ما بين سنة 1982 و1985 إلى قسمين سنة 1983 ARPANET كانت ولادة الإنترنت فلقد انقسمت واستخدمت الأولى في جهود الأبحاث المدنية، أما الثانية فاحتفظ بها للاستخدامات العسكرية . MILNET

وفي سنة 1986 فإن مؤسسة العلوم الوطنية National Science Foundation شبكت الباحثين بعضهم ببعض في كافة أنحاء الولايات المتحدة من خلال خمسة حواسيب عملاقة، وسميت هذه الشبكة باسم SFNET. ولقد تكونت هذه الشبكة من مراكز لخطوط الإرسال، وذلك كي تحمل المعلومات التي تتحرك سريعا جدا ولمسافات بعيدة إن هذه الشبكة كونت العمود الفقري للبنية التحتية للإنترنت وخاصة بعد أن رفعت الحكومة الأمريكية يدها عنها. بدأت تقديم خدمة الإنترنت للناس عمليا في سنة 1985. (د. عمر موفق العباجي، 2007: ص 46-47)

كان عدد المشتركين يتزايد بشكل كبير وأصبح الإنترنت الآن وكما هو جلي أكبر شبكة معلومات في تاريخ البشرية.

السبعينات:

- 1970 تأسيس Alohanet بجامعة هاواي.
- 1972 Alohanet ترتبط بـ ARP Anet.
- 1972 ري توملنسون اخترع برنامج البريد الإلكتروني لإرسال الرسائل عبر الشبكات الموزعة.
- 1973 أول اتصال وربط دولي مع ARP Anet وذلك مع جامعة كلية لندن University College of London.
- 1974 BBN تدشن Telnet وهي نسخة تجارية لـ ARP Anet.
- 1974 Vint Cerf و Bob Kohn ينشران تصميمًا لبروتوكول يسمى TCP.

الثمانينات:

- 1981 Minitel و Teletel تنتشر في فرنسا بواسطة France Telecom.
- 1982 DCA و ARPA يؤسسان (TCP) أي Transmission Control Protocol و (IP) أي Internet Protocol وبذلك أصبحت (TCP/IP) اللغة الرسمية للإنترنت.

- 1982 EUnet أسست بواسطة Euug لتقدم خدمة البريد الإلكتروني ومجموعات الأخبار.
- 1982 مصطلح (إنترنت) يستخدم لأول مرة.
- 1983 تطوير ما يسمى بـ Name Server في جامعة ويسكنسن.
- 1984 تم تطوير DNS أي Domain Name Server وتجاوز عدد النظم المضيفة (Hosts) مل يقارب 1000 جهاز.
- 1987 تجاوز عدد النظم المضيفة 10000 جهاز.
- 1987 اتحاد شركات Merit و IBM و MCI لتكون شركة ANS والتي قامت بتقوية اتصالات الشبكة وأجهزتها ثم فتح الخدمة في الدول الحليفة لأمريكا.
- 1989 تجاوز عدد النظم المضيفة 100000 جهاز.
- 1989 تكوين (وحدة مهندسي الإنترنت IETF) و(وحدة باحثي الإنترنت IRTF) تحت إشراف IAB.
- 1989 ارتبطت كل من (استراليا، ألمانيا، إسرائيل، إيطاليا، اليابان، المكسيك، هولندا) بشبكة NSFNET.

التسعينيات:

- 1990 نشأت Archie.
- 1990 أصبحت شركة The World Comes On-line أول شركة تجارية توفر خدمة الإنترنت.
- 1991 تونس ترتبط بالإنترنت بوصفها أول دولة عربية ترتبط بالشبكة.
- 1991 نشأت WAIS و Gopher و WWW.
- 1992 تأسست جمعية الإنترنت Internet Society وتجاوزت عدد النظم المضيفة مليون.
- 1992 الكويت ترتبط بالإنترنت.
- 1992 البنك الدولي يرتبط بالإنترنت.

- 1993 البيت الأبيض والأمم المتحدة يرتبطان بالإنترنت.
- 1993 مصر والإمارات ترتبطان بالإنترنت.
- 1993 انتشر Mosaic و WWW و Gopher بشكل واسع جدا.
- 1994 انتشار التسويق على الإنترنت والشركات تدخل الشبكة بشكل واسع.
- 1994 لبنان والمغرب ترتبطان بالإنترنت.
- 1995 CompuServer و America On-line و Prodigy تعمل لتوفير الخدمة للمشاركين.
- 1995 طرح JAVA في الأسواق.
- 1996 انعقاد أول معرض دولي للإنترنت.
- 1996 قطر وسوريا ترتبطان بالإنترنت.
- 1999 المملكة العربية السعودية ترتبط بالإنترنت.
- 2000 العراق يرتبط بالإنترنت. (د. عمر موفق بشير العباجي ، 2007: ص 50).

3. استخدامات الإنترنت:

إن بداية فكرة الإنترنت كانت تخدم أغراض عسكرية إلا أنه مع سلسلة التغيرات والتطورات الحديثة أصبح للإنترنت خدمات في شتى المجالات كما اختلف العديد من المختصون والكتاب في تلك الخدمات التي لا يمكن إيجادها في أي وسيلة اتصال أخرى وهي:

1- **البريد الإلكتروني E-mail**: يعني إرسال الرسائل واستقبالها إلكترونياً، وهو من أكثر الخدمات شعبية في الإنترنت. ويستخدم في معظم الشركات التجارية لدى عدد كبير من مستخدميها. ويستخدمه الباحثون والدارسون والأكاديميون لتبادل المعلومات والتنسيق في أعمال معينة كوسيلة للاستفسار عن معلومات محددة، ويتم الإرسال بالصوت والصورة .

2- **التخاطب الفوري**: وهي التفاعل بالكتابة ويتم من خلالها إرسال الرسائل الفورية ليرد عليها الشخص الآخر برسالة أيضاً.

3- **الدخول عن بعد**: هو خدمة سريعة تسعى لتقديم كل ما يحتاجه بدون جهد مباشر.

4- **الأرشيف**: هي خدمة تخزين وتنظيم المعلومات والملفات بنظام الأرشيف.

5- **خدمة المناقشة والمحادثة**: يتم عن طريق البريد الشخصي الدخول في حوارات ومناقشات يتبادل من خلالها المستخدم المعلومات بجميع جوانبها (طلبة، 1997:ص 25)

6- **خدمة المجالات العلمية والثقافية**: يوفر الإنترنت للمشارك قراءة المجالات الدورية التي تصدر عن بعض الشركات والمؤسسات ومراكز البحوث والدورات بشكلها النظامي وبذلك فالإنترنت أكبر مكتبة في العالم.

7- **الألعاب والترفيه**: إن الإنترنت كما هو مليء بالمعلومات فإنه يعمل على تقديم برامج مثيرة جداً وكل مستخدم يحق له ممارسة هذه الألعاب وتحميلها.

8- **خدمة الشبكة العنكبوتية**: (الشبكة العالمية WWW): ما هي إلا خدمة من خدمات الإنترنت، وتدعم هذه الشبكة الاتصال وتربط صفحات الوب ذات العلاقة لتشكل معلومات وافرة وجديدة تحتوي على نصوص وصور ومخططات وأصوات وأفلام ويمكن الوصول إليها في أي مكان بالعالم .

9- **القوائم البريدية:** هي من أشهر الخدمات التي تعتمد على البريد الإلكتروني وتوجد عدة طرق لتشغيل هذه القوائم وتضم كل أصحاب الاهتمامات المشتركة لتشكيل قائمة أعضاء.

10- **مجموعة تبادل الأخبار:** توفر شبكة الانترنت خدمة التواصل مع مجموعات الأخبار دون استخدام برامج البريد وتسمى بـ use net وتعني بتوفير مجموعة تقاس لآلاف الموضوعات المختلفة، ويمثل نوعا من لوحات الإعلام ويحصل فيها المشترك على خدمة الأخبار السريعة والمجانية ليتم تبادلها ومناقشتها .

و أضاف نصار مجموعة من الخدمات تتمثل في:

- 1- خدمة المساعدة .
 - 2- خدمة الثقافة والسياحة .
 - 3- خدمة المعلومات .
 - 4- خدمة التعلم عن بعد.
 - 5- خدمة الاتصالات وهي البريد والحوار والمحادثة .(يعقوب يونس ،2011:ص 28).
4. **مميزات خدمات الانترنت :**

إن خدمات شبكة الانترنت هي إحدى الوسائل التكنولوجية الجديدة وتكمن مميزاتها فيما يلي :

- **التفاعلية:** هي خاصية طبيعية وأكثر ارتباطا بكل الوسائل الحديثة، والجمهور على شبكة الانترنت ليس مجرد مستقبل للرسائل وإنما منتج لها ذات الوقت، الامر الذي يحقق مستوى مرتفع من التفاعل .
- **مرونة التزامن:** فالالاتصال عبر الانترنت يحقق خاصية مرونة التزامن، وهذه عبارة عن خاصية متقدمة وأساسية تتميز بها الشبكة عن وسائل الاتصال التقنية من حيث التخزين والتشغيل وإمكانية الارسال.
- **تعدد أبعاد التدفق:** التحكم، تركيز الانتباه، حب الاستطلاع، الاهتمام الفعلي .
- **الانتقائية:** السماح للشخص بالانتقاء وإخبار ما هو مرغوب وهو الأمر الذي يضاعف من تأثير الشخصية.

- الديمقراطية: فتحت تكنولوجيا الإنترنت لنفسها المجال أمام تحقيق أكبر قدر من الحرية اللامحدودة في المجتمع (حمدي، 2001: ص 104).
- التعرف: تتيح الإنترنت فرصة التعرف على أكبر عدد من الزوار وفي أكبر عدد من المواقع.
- سوق للخدمات والمعلومات: تعتبر شبكة الإنترنت سوقاً متجدداً للخدمات والمعلومات. (يعقوب يونس، 2011: ص 29).
5. الخصائص والسمات المميزة للإنترنت كوسيلة اتصال تفاعلية:
- إن الإنترنت وسيلة مفتوحة الأفق نحو اللامحدود، فهي تتميز عن غيرها من وسائل الاتصال الأخرى بمجموعة من الخصائص وهي:
- 1- المشاركة المفتوحة: وتعني مشاركة الأجهزة المترابطة أصلاً بمشاركة البرامج والمعلومات التي تسمح للمستخدم التفاعل معها.
 - 2- استخدام البريد الإلكتروني email: هو أهم ما يميز الإنترنت حيث يمكن المستخدم من إرسال واستقبال الرسائل فيما بينهم وهو ترجمة لنبضات الكترونية تمر عبر قنوات النقل والاتصال ويمكن تخزينها بغرض التوثيق.
 - 3- يوفر الإنترنت جو من المتعة والتشويق أثناء البحث لأنه يحتوي على وسائط متعددة من صوت وصورة وحركة ورسوم وأشكال وأنماط عروض مختلفة.
 - 4- حداثة المعلومات المتوفرة وتجديدها باستمرار: ويساعد المستخدمين على الربط بأخر ما توصل إليه العلم.
 - 5- تنوع المعلومات والإمكانيات: التي توفر خيارات للمستخدم وتعطيه دور جديد من خلال إتاحة الفرصة للاشتراك الفعال والمفيد.
 - 6- تعدد الوسائط: الإنترنت باعتباره وسيلة إنتاج فإنه يقدم المنتج الإعلامي والتعليمي بمزيج من التكنولوجيات الحديثة المشوقة والتي تجمع بين سمات ووسائط الاتصال التقليدية.

7- **التقنية الفائقة:** أي تربط النصوص والوثائق والمواقع والتي تمكن المستخدم من الوصول إلى المواقع المتشابهة وهو ما يتوفر بالوسائل الأخرى.

8- **التزامنية واللاتزامنية:** إرسال واستقبال الرسائل بشكل فوري فوق حادثة الوسائل الأخرى، ويمكن استقبال الرسائل في غير أوقاتها حيث يتم الاحتفاظ بها في صندوق البريد. (نصر، 2006 : ص 33).

9- **النشر الإلكتروني:** للصحف والمجلات على مستوى العالم أي حادثة النشر وسرعة ربطها.

6. الفئات المستخدمة للإنترنت:

حسب دراسة اجراها marc pratarelle وهو عالم نفس امريكي على 341 طالب جامعي 163 ذكر و178 أنثى وفي متوسط عمري قدر ب 21 سنة حيث أجابوا على إستبانة مكونة من 74 سؤال حول علاقاتهم بالحواسيب والإنترنت من خلال اجاباتهم صنف براتارلي الفئات المستخدمة للإنترنت على النحو التالي:

1- فئة المستخدمين العاديين :

هم الذين يستخدمون الإنترنت باعتدال بالنسبة لهم جهاز الحاسوب ضروري لكن التكنولوجيات الحديثة لا تبهرهم والتطور السريع للإنترنت يقلقهم هم يرون بأن الإنترنت غير ضروري كما يعتبرونها وسيلة خطيرة عليهم يفضلون العلاقات المباشرة عن طريق المنتديات وعلاقات الصداقة لا يحسوا بالقلق اذا لم يتواصلوا بالإنترنت وتكون وجهة نظر هذه الفئة كما يلي:

- غالبا ما أقضي عدة أيام بدون ما أتواصل مع الإنترنت.
- لم أتعرض لأي انتقاد من قبل المحيطين بي بسبب استعمالتي للإنترنت.
- أفضل الحديث مع أشخاص حقيقيين وجها لوجه عوض على أن أقيم علاقات عبر الإنترنت.

- لم أشعر بالرغبة في إقامة علاقات عبر الإنترنت.

- لا أحس بالقلق والتوتر إذا لم أستعمل الحاسوب والإنترنت.

2- فئة مدمنين ويب: علاقتهم بالانترنت علاقة تبعية، متعلقين بالعالم الافتراضي ينقطعون عن حياتهم الحقيقية يفقدون أصدقائهم يهملون عائلاتهم يفقدون الشهية للأكل والنوم أحسن الأوقات بالنسبة لهم هي الأوقات التي يقضونها أمام جهاز الكمبيوتر ويتواصلون مع الانترنت أول ما يفعلونه كل صباح هو النظر إلى جهاز الحاسوب ومراقبة البريد الالكتروني قد يصل بهم الحد إلى تغيير محل إقامتهم إذا ما انقطع عنهم الانترنت لعدة أيام وتكون وجهة نظرهم كالآتي:

- تغيبت عن واجبات الطعام عدة مرات لأنني كنت متواصلا مع الانترنت.
- استعملت الانترنت لأشعر بالراحة عندما ينتابني الشعور بالحزن أو الانهيار.
- أشعر بالقلق عندما أفكر بأن استعمالي للانترنت سيخضع للمراقبة وأن مدة استعمالي له سوف تنخفض.
- عندما أقضي عدة ساعات أمام جهاز الحاسوب أشعر بصداق وبعدم التركيز.
- أحب أن أكون أول من يكتشف موقع جديد.

3- فئة مدمنين الجنس: هذه الفئة تابعة للانترنت حسب برا تريلي بسبب أغراض جنسية لا يتواصلون إلا مع المواقع الإباحية هذا النوع يمثل نسبة كبيرة في فرنسا حوالي (20 بالمائة) حسب براتريلي إن الإدمان على المواقع الجنسية ينحصر على أنماط معينة من الشخصيات مثل الشخصيات الخجلة والشخصيات الانطوائية إما بالنسبة لستين فإنه يرى بأن الانهيار الحاد و/ أو العزلة هما العناصر المحددة لإدمان الجنس وتكون وجهة نظر هذه الفئة كالآتي:

- قضيت عدة مرات أكثر من ثلاث ساعات في اليوم أمام الانترنت.
- أفضل ممارسة الجنس عبر الانترنت أكثر من ممارسته في العلاقات الواقعية.
- غالبا ما استعمل المواقع المخصص للكبار.
- اشتركت عدة مرات في مواقع جنسية .
- طلبت عدة مرات إرشادات وتوجيهات فيما يتعلق بالجنس.

7. الانعكاسات السلبية لاستخدام شبكة الانترنت:

تعتبر الاتصالات التي تتم عبر الانترنت ذات آثار وانعكاسات على عدة مستويات، وعلى مختلف الجوانب (الاجتماعية، النفسية، المعرفية والسلوكية...)، وهذا شيء طبيعي لأن الانترنت كغيرها من وسائل الإعلام والاتصال، لا بد وأن تحدث أثرا على مستعملها وتغييرا، سواء كان في الجانب الثقافي الاجتماعي، السلوكي، اللغوي، أو السيكولوجي إلى غير ذلك من الجوانب التي يمكن أن يلحقها هذا التأثير، الذي سيكون أعمق من قبل، نظرا لتطورها ولتعدد تقنياتها وخدماتها، فمن دون شك كلما تطورت وسائل الإعلام والاتصال كلما زادت حدة تأثيراتها ووقع انعكاساتها.

وعلى العموم يمكن أن نلخص الانعكاسات المترتبة عن استخدام شبكة الانترنت فيما يلي:

يلي:

1- الانعكاسات الاجتماعية:

يمكن القول أن الأثر الأساسي للاستخدام المفرط لتطبيقات الانترنت الالكترونية، يتمثل في علاقة الفرد بمحيطه الاجتماعي، ونسبة احتكاكه به، حيث أن العديد من الدراسات التي تناولت هذه الجوانب بينت أن هؤلاء الأفراد يحدث لهم نوع من العزلة والانفراد، وتراجع مدة جلوسهم مع أفراد عائلاتهم وأصدقائهم.

ففي دراسة قام بها (كريستوفر سانديرز) نشرت سنة 2000م، تبين أن هناك علاقة بين استعمال الانترنت ومشاعر العزلة الاجتماعية والاكتئاب (أحمد محمد صالح، 2001: ص 2)

وقد بينت دراسة أخرى أن الاستعمال الزائد للانترنت كانت له علاقة مع انخفاض الاتصالات العائلية، ونقص حجم الدائرة الاجتماعية المحلية للعائلة، مع زيادة مشاعر الاكتئاب والوحدة، فالتقنيات الاتصالية للانترنت تجعل الفرد يشعر بمتعة وانبساط، نظرا لإمكانية الحديث مع أشخاص من كل أنحاء العالم وفي الوقت الآني المترام، وهذا ما يجعله يستغرق في النقاشات ويقضي أوقاتا دون أن يشعر، وبالتالي "ينفصل عن المجتمع الحقيقي ويدخل في مجتمعات افتراضية، ويصبح شخصا غريبا عن مجتمعه، وينقص اهتمامه

بقضاياه وبأحداث محيطه الاجتماعي، ومع مرور الوقت يتحول إلى شخص منعزل تماما عن بيئته الاجتماعية، ويصيبه ما يسمى "بالانعزال الذاتي" ، ويزداد ارتباطه بأصدقائه الافتراضيين، إلى درجة أن يفقد الرغبة في الجلوس لمدة طويلة مع أفراد عائلته وأصدقائه، ويعود هذا الارتباط الشديد بالجماعة الافتراضية ومنتديات المحادثة الالكترونية، إلى كون هذه المنتديات "توفر بيئة يقوم فيها الأفراد بتطوير شعور الانتماء والهوية الاجتماعية (social identity)، وتوفر بنى اجتماعية موجودة في المجتمع الحقيقي، ولهذا فإن الاستعمال المتواصل لشبكة الانترنت وخدماتها الاتصالية يهدد بشكل مباشر كيان العلاقات الحقيقية وجها لوجه، ويحدث قطيعة بين الأفراد، مما يؤدي إلى زوال النسيج الاجتماعي التقليدي، وحلول نسيج اجتماعي افتراضي محله، يتميز "بانعدام حميمية الجوار والتقارب.

وكنتيجة لهذا الانعزال والانفصال الاجتماعي، يحدث نوع من التفكك الاجتماعي، وتطغى النزعة الفردية على الجماعية ويتراجع الاهتمام بقضايا الجماعة، لكن هذا الانعزال لا يجب أن يجعلنا نغفل عن العلاقات الجديدة التي يكتسبها الفرد مع أفراد من كل الأنحاء، فهو يتعرف على أفراد جدد كل يوم، ورغم ذلك فإن هذه العلاقات لا يمكن أن تحل محل العلاقات الواقعية مع محيطنا الاجتماعي، ويمكن كذلك لهذه الاتصالات أن تقرب بين شعوب العالم، وتعرف بعضهم بتقاليد البعض الآخر، وتقرب بين آرائهم وأفكارهم، ويمكن أن تؤدي كذلك إلى حصول "التجانس الثقافي" الذي يجعل ثقافات الأفراد تتعايش وتتقارب فيما بينها، وتتمازج لتأخذ كل واحدة عن الأخرى ما يناسبها ويخدمها. ومن الانعكاسات التي تحدث كذلك من جراء استخدام منتديات المحادثة الالكترونية باعتبارها وسيلة اتصال، "الاغتراب الثقافي والتنميط الاجتماعي. (محمد محمود ذهبية ، 2007: ص 48)، الذي يجعل الفرد يشعر وكأنه لا ينتمي إلى ثقافة مجتمعه، وتبدأ أعراض التملص من عادات مجتمعه وتقاليدته، وتبدوا أعراض التشبث بالقيم الغربية، وأنماطهم الثقافية الناتجة عن كثرة الاحتكاك بهم والاتصال معهم.

2- الانعكاسات المختلفة على السلوكات والمواقف:

يمكن لمستعملي الانترنت ولاسيما تطبيقاتها الاتصالية الالكترونية، أن يتأثروا بالأشخاص الذين يتواصلون معهم، فيحدث جراء ذلك تغيرا في سلوكياتهم وتصرفاتهم، كما تتغير كذلك مواقفهم واتجاهاتهم المختلفة، لأن "اكتساب الاتجاهات الاجتماعية لدى الفرد يتم عن طريق التفاعل الذي يحدث بين الفرد وغيره من أفراد المجتمع، ونظرا لاندماج الفرد كلية في الاتصال مع أشخاص آخرين، يحدث له نوع من الشعور بالولاء والانتماء، والالتزام بمعايير جماعته الافتراضية، وبالتالي تبني مواقفهم وأفكارهم واتجاهاتهم، بالإضافة إلى ذلك فإن المحادثة لأوقات طويلة يجعل الفرد يتخلى عن سلوكيات كان يقوم بها لتحل محلها سلوكيات غيرها، ولهذا يحذر المختصون من أخطار وانعكاسات الاتصالات الالكترونية على الأطفال والمراهقين، ومن إمكانية انحراف سلوكياتهم وأخلاقهم. (الدسوقي عبد ابراهيم، 2004: ص 143)

3- الانعكاسات على الجانب الديني والأخلاقي:

من أخطر الانعكاسات التي يمكن أن تنتج عن الاستعمال المفرط للخدمات الالكترونية، تلك المتعلقة بالجانبين الديني والأخلاقي، حيث أن مناقشة مواضيع تافهة وانحرافية، ولاسيما تلك المتعلقة بالجنس، قد تؤدي إلى "تدهور منظومة القيم وانحطاط أخلاقي لدى الأفراد، لأن الحديث الالكتروني قد يكون مع أشخاص جديين ومتخلفين كما قد يكون مع أشخاص منحرفين لا قيم لهم ولا مبادئ، وهذا ما يشكل خطرا خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين، لأنهم دائما ينساقون وراء ما هو غامض ومجهول نظرا لفضولهم الكبير، ومحاولة اكتشاف كل شيء، ولهذا فإنهم قد يتعرضون لنقاشات إباحية تؤدي إلى انحراف سلوكياتهم بشكل كبير، بالإضافة إلى هذا فإن استغراق أوقات طويلة في استعمال الانترنت قد يؤدي إلى تهاون في أداء الواجبات الدينية مثل الصلاة في المسجد، إلى غير ذلك من العواقب التي تنجر عن الإدمان الانترنتي. (ابراهيم بعزيز، 2010: ص 12).

4- الانعكاسات النفسية:

من بين الآثار التي تسببها الأوقات المتواصلة أمام الشبكة الالكترونية، الإصابة بالإحباط النفسي، والإحساس بالقلق بسبب قضاء أوقات طويلة، ولا سيما إذا كان هذا الاستعمال عشوائياً أي دون هدف محدد مسبقاً، أو إذا أجرى نقاشاً في موضوع تافه لا ينفذ كالمواضيع الإباحية، فإنه من دون شك سيشعر في الأخير بالذنب وتضييع المال والوقت، وهو ما يؤدي به إلى الشعور بالإحباط النفسي والمعنوي. (ابراهيم بعزير، 2010: ص 13).

8. دور الانترنت في نمو المجتمع الافتراضي :

لقد أدى الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت والإقبال المتزايد على خدماتها، إلى تكوين ما يسمى بالمجتمعات الافتراضية (virtual societies)، التي تتكون من هويات لأفراد حقيقيين، يتواصلون فيما بينهم لأغراض ودوافع مختلفة.

و يعرف (محمد منير حجاب) المجتمع الافتراضي بأنه "مجتمع يتكون من أشخاص متباعدين جغرافياً، ولكن الاتصال والتواصل بينهم يتم عبر الشبكات الالكترونية، وينتج بينهم نتيجة لذلك نوع من الإحساس والولاء والمشاركة، ويعرفه (Serge Broulx) "بأنه العلاقة التي تنشأ بين مجموعة من مستخدمي منتديات النقاش والردشة الالكترونية، وهؤلاء المستعملون يتقاسمون الأذواق، القيم، الاهتمامات والأهداف المشتركة.

و يعرف كذلك 'سيرج بروكس' المجتمع الافتراضي بأنه: "مجموعة أفراد يستخدمون بعض خدمات الانترنت الاتصالية (منتديات المحادثة، حلقات النقاش، أو مجموعات الحوار) والذين تنشأ بينهم علاقة انتماء إلى جماعة واحدة، ويتقاسمون نفس الأذواق، القيم، والاهتمامات ولهم أهداف مشتركة، وبالتالي فإن الشيء المميز في هذه المجتمعات كونها تتشكل على أساس اهتمامات وأشياء مشتركة بين هؤلاء المستخدمين، ويعرف المجتمع الافتراضي الباحث (karasar) بأنه "مجموعة أشخاص اندمجوا في الاتصالات والتفاعلات عبر الانترنت، في حلقات النقاش أو منتديات المحادثة الالكترونية" أما (schramm) فهو يرى أن المجتمع الافتراضي هو عملية تقاسم فضاء للاتصال، مع أفراد لا نعرفهم، وغالباً ما يتم هذا في الوقت الحقيقي، وهو عبارة عن انعكاس للمجتمع الواقعي، لكن لا يوجد فيه أناس

فعليون واتصالات حقيقية كما في الواقع (أي أنها افتراضية)، وهو عبارة عن جمهور من كل أنحاء العالم، جالسون أمام شاشة الكمبيوتر للتواصل مع بعضهم البعض. (ابراهيم بعزير ، 2010، ص: 4).

ويتبين من خلال ما سبق أن المجتمع الافتراضي هو عبارة عن مجموعة أفراد، يستخدمون تطبيقات الانترنت الاتصالية، تعرفوا على بعضهم البعض وشكلوا علاقات فيما بينهم افتراضيا، ويتفاعلون افتراضيا، ولهم معايير وقواعد خاصة بهم، ولهم نفس الاهتمامات والأفكار والمميزات، وهذا ما يجعلهم يبنون علاقات وطيدة مثل تلك التي تتشكل في المجتمع الحقيقي، ويطلق على هؤلاء الأفراد بدورهم تسمية الأفراد الافتراضيين " virtual individual's" أو الأفراد الانترنتيين ، الذين يمكن اعتبارهم كائنات حوارية-كتابية في أغلب مظاهرهم، ويتميز هؤلاء الأفراد بغياب الصورة الجسدية الفيزيائية الملموسة للإنسان، بحيث تحل محلها الحوارات التي يقدمها الأفراد، والمعلومات التي يتشكلون بها، ونجد أفراد المجتمع الافتراضي يمنحون أهمية كبيرة لجماعتهم الافتراضية على حساب جماعتهم الأولية، ومحيطهم الاجتماعي وعلاقاتهم الحقيقية، وحسب Raymond B. François B. فإنه يصبح بقاء الجماعة هو الهدف الهام لدى أفرادها أكثر من أهدافهم وأمورهم الشخصية، وبالفعل هذا هو ما يحدث في المجتمعات الافتراضية، حيث أن الأفراد يهتمون أكثر بمصير علاقاتهم واتصالاتهم الافتراضية من علاقاتهم مع أهلهم وأصدقائهم الواقعيين.

وقد كتب الباحث (Rheingold Howard) كتابا كاملا حول هذه المجتمعات، عنوانه ب "المجتمع الافتراضي" virtual community" وجاء فيه أن "المجتمع الافتراضي يجمع أشخاصا من كل أنحاء العالم، يقيمون فيما بينهم علاقات تعاون، تبادل معلومات وخبرات، ويجرون مناقشات ثرية أكثر مما هو عليه الحال في الحياة الواقعية .

9. التيارات المعارضة لاستخدام تكنولوجيا الاتصال والانترنت:

لقد ظهر تيار فكري معارض لاستخدام تكنولوجيا الاتصال والانترنت، بفعل هذه الانعكاسات المتعددة، وهم المتشائمون من التقنيات الحديثة "les technophobes"، يمثل هذا الاتجاه مختصون في علم الاجتماع وعلم النفس، وهم يتعرضون بالنقد اللاذع لتكنولوجيا

الاتصال والإنترنت، ويتخوفون أيما تخوف من آثارها وانعكاساتها على الفرد والمجتمع، ولا يقتصر الأمر في مجال نقد تكنولوجيا الاتصال على المخاوف الواقعية، ولكنه يمتد إلى المخاوف الوهمية، ويتمثل ذلك فيما يعرف بظاهرة 'التكنوفوبيا'، حيث لا ينحصر الخوف المرضي من التكنولوجيا بين جموع البسطاء وذوي الثقافة المحدودة، الذين ينفرون من استخدام الأجهزة الحديثة، بل يمتد أيضا إلى الإداريين وصناع القرار الذين يرفضون تغيير أساليب العمل التقليدية، والاستفادة من إمكانيات الأجهزة الحديثة نتيجة هذا الشعور المرضي". وقد تعددت أسباب هذا التخوف، ودواعي التشاؤم من التكنولوجيات الحديثة، فهناك من يرى بأنها وراء "عدة سلبيات في مجتمع اليوم، كالتفريق بين الأفراد وعزلهم، وتفجير القاموس اللغوي لدى الشباب، ، وإن كان بعض الكتاب يقر بالايجابيات الكثيرة لتكنولوجيا الاتصال، من خلال الاستفادة منها في عدة مجالات، وتسهيل عدة أعمال ونشاطات إلا أنهم يركزون على سلبياتها أكثر، ومنهم الكاتب (ايفيس) الذي يرى بأن "تكنولوجيا الاتصال المعاصرة تقدم حولا لبعض المشاكل الموروثة، في نفس الوقت الذي تقوم فيه بخلق العديد من المشاكل الجديدة، فهي تنمي العلاقات الإنسانية اللاشخصية وتكبح إبداع التفكير الإنساني إذ أن استخدامها في كل المجالات ولا سيما في الميدان العلمي، سيؤدي إلى الاعتماد الكامل عليها، وبالتالي سيجر العقل البشري إلى الخمول والركون للراحة؛ ومن الباحثين المتخوفين أيضا من تكنولوجيا الاتصال، واحد من كبار المصممين والمختصين في هذا المجال (الإعلام الآلي)، وهو مخترع برنامج "Java"، الأمريكي (bill joy)، الذي ترأس اللجنة الأمريكية حول مستقبل البحث في ميدان تكنولوجيا الإعلام، والذي يرى بأن تكنولوجيا الاتصال لها أثر حتى على فرص وجودنا وبقائنا ككائنات بشرية في هذا العالم، ويضيف الكاتب أن هذه التكنولوجيات يمكن أن تقودنا حتى إلى الفناء والزوال من على هذه الأرض. وتشارك المختصة النفسانية (sherry turkle) مواطنها الأمريكي نفس وجهة النظر، والتي ترى بأن التوجه الكبير إلى الاهتمام بالتقنيات الحديثة، أدى إلى اعتبار الإنسان كآلة، حيث تم تجريده من كل أحاسيسه وإنسانيته. (إبراهيم بعزیز، 2010: ص 06).

وبالإضافة إلى هؤلاء، نجد الفيلسوف الألماني (Jurgen Habermas) يتعرض بالنقد للتقنيات الاتصالية الحديثة، مع كل من ' m.Horkheimer, G.simondon, L.munford, G.dumézil، والذين بينوا حدود البعد التقني في عملية الاتصال، وأن القدرة العالية للتقنيات والأجهزة ليست الشرط الوحيد لحدوث اتصال اجتماعي وإنساني فعال، فالاتصال الإنساني عملية معقدة أكثر مما يتصوره الكثير، إذ تتطلب عدة أمور كي تكون ناجعة وفعالة.

وفي مقدمة كتابهما، يتساءل كل من (Emile N. و vahé Z.) هل يمكن اعتبار تكنولوجيا الاتصال نعمة علينا أم نقمة؟، أي هل يمكن أن نتفائل من إدماجها في مجتمعاتنا والترحيب بها، أو نحذر منها ونتحفظ من تبنيها واستعمالها في مختلف الميادين كوسيلة حديثة؛ وقد قام مجموعة من المهتمين بهذا الميدان، بالإجابة على هذا التساؤل، حيث يبين الكاتب (فيليب بروتون) "الأخطار المحتملة والجسيمة على الروابط الاجتماعية، وتوجه الأفراد إلى العزلة الاجتماعية والنفسية عن محيطهم بفعل الاستخدام المفرط للانترنت.

وهناك من يشبه الانترنت "بحصان طروادة cheval de Troie"، الذي يحمل مجموعة قيم ضد الإنسانية (antihumaniste) وتتوسطها الرغبة في موت الإنسان وفنائه، فقد أقامت شبكة الانترنت نجاحها وتطورها على أساس القيم والروابط الاجتماعية، التي أصبحت تشهد تآزما وتدهورا كبيرا". ومن بين الحجج التي يستند عليها بعض المعارضين، قضية الأمية الالكترونية (illectronise)، التي تعتبر مصدر الحرمان والرفض والمعاداة، والتي تعرف انتشارا حتى في الدول الغنية، ويعارض كذلك فكرة القرية الكونية الكاتب (schmuel Trigano) بحجة أنها تزيل استقرار الهوية الإنسانية، كما ينتقد (Jacques Ellul) عالم الرياضيات الأمريكي (Norbert Wiener)، الذي تصور فكرة مجتمع اتصالات ومجتمع يقوم على التقنية"، أي ما يسمى اليوم بمجتمع المعلومات والاتصالات، الذي تحتل فيه تكنولوجيات الاتصال والإعلام حيزا كبيرا من الاهتمام. (إبراهيم بعزيز، 2010: ص07).

وعموما يمكن القول أن انعكاسات تكنولوجيا الاتصال هذه لا ينبغي أن تجعلنا نلغي تماما إيجابياتها وانعكاساتها السلبية، ولكن يجب أن نحدد الإجراءات الواجب القيام بها لتجنب كل هذه السلبيات، وتقليل انعكاساتها على الفرد والمجتمع.

خلاصة:

إن استعمال تكنولوجيا الاتصال الحديثة بصفة عامة وشبكة الانترنت بصفة خاصة، أدت إلى حدوث عدة انعكاسات اجتماعية وثقافية وعلمية ونفسية، وذلك سواء على المستوى الفردي للمستعملين أو على المستوى الجماعي في المجتمع ككل، وتبين لنا أن الآثار الاجتماعية والنفسية للإدمان الاتصالي كانت أعمق وأكثر مما يتصوره الكثير، ولاسيما على فئة الشباب، حيث لا يمكن منع هذه الفئة من استخدامات الانترنت خاصتنا في خضام الاجتياح الهائل لكافة أنواع تقنيات وتكنولوجيات الاتصال، حيث لا يكاد يخلوا نشاط يومي من استعمال لهذه التقنيات، ولهذا فإن التعرف على مختلف هذه الانعكاسات أمر ضروريما يساعد في عدم الوقوع في ظاهرة الإدمان على الانترنت.

الفصل الثالث

إدمان الإنترنت

الفصل الثالث

إدمان الانترنت

تمهيد.

1. مفهوم الإدمان.
2. النظريات المفسرة للإدمان.
3. مفهوم إدمان الانترنت.
4. النظريات المفسرة لإدمان الانترنت.
5. أنواع إدمان الانترنت.
6. أعراض إدمان الانترنت.
7. الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الإنترنت.
8. أسباب إدمان الانترنت.
9. أشكال إدمان الانترنت.
10. معايير تشخيص إدمان الانترنت.
11. آثار إدمان الانترنت.
12. أساليب وقائية لعلاج إدمان الانترنت.

خلاصة.

تمهيد:

لم يسبق لأداة منذ فجر التاريخ أن خدمت الإنسان بالدرجة التي خدم فيها الحاسوب الآلي بشكل خاص وساهم في تقدم الإنسان وشبكة الانترنت غيرت شكل الكون في مدة زمنية متناهية الصغر، محققة غايات وأهداف عظيمة لخدمة المعرفة والعلم والتقدم. إن استخدام الانترنت فتح عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها. ولكن على الجانب الآخر هناك أيضاً مخاوف مشروعة من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها. ومع تزايد الإقبال على شبكة الانترنت وسوء استخدامها متمثلاً في قضاء وقت طويل في الإبحار فيها، ظهر ما يسمى " إدمان الانترنت"، كظاهرة لا يمكن تجاهلها من قبل الدارسين والباحثين.

ولدى توجود العديد من الدراسات والمؤتمرات العالمية المتخصصة تبحث وتتقصى عن حقيقة هذه الظاهرة والوقوف عن الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لهذه الظاهرة التي تنجم جراء سوء إستخدام شبكة الأنترنت.

1- مفهوم الإدمان:

تعرض مفهوم الإدمان addiction إلى بضعة تغيرات، خاصة بعد أن أسهمت منظمة الصحة العالمية ولجانها في دراسة ظاهرة الإدمان على نطاق واسع في كثير من بقاع العالم. وهكذا نجد اصطلاح الإدمان فيما يعنيه: التعود Habituation، والاعتماد Dependence.

وهو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حيث يحرم منه.

فالإدمان كلمة تشير إلى شكل من أشكال فقدان السيطرة على السلوك، مما يعجز أمامه الفرد عن إيقاف هذا السلوك غير المرغوب، بالرغم من عواقب هذا السلوك على الفرد من حيث القلق والتوتر وتغير المزاج وغيرها من أعراض الانسحاب سواء على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي (مصباح، 2004: ص 22)

2- مصطلحات الإدمان:

- التحمل Tolerance:

يشير التحمل إلى تكيف الجهاز العصبي لتأثيرات عقار معين مما يجعل من الضروري الاستمرار في تعاطي جرعة أكبر من العقار للحصول على التأثير نفسه. وحدث ظاهرة التحمل في حالة تعاطي المهبطات علامة على أن التوقف عن التعاطي Abstinencesyndrome قد تظهر عند الانسحاب من التعاطي، ومن ثم تعد مظهر للإدمان بمعناه الطبي.

- التحمل المتبادل Tolerance-cross:

عندما ينمو لدى المتعاطي تحمل لأحد العقاقير، يمكن أن ينمو لديه في الوقت نفسه تحمل لأحد العقاقير المعنية الأخرى. ويعد الميثادون Methadone والهيروين Heroin من أمثلة ظاهرة التحمل المتبادل. فالأشخاص الذين يستخدمون الميثادون أسلوباً علاجياً من

الهيروين سرعان ما ينمو لديهم تحمل لهذا العقار أي الميثادون. (د. عمر موفق بشير العباي، 2007: ص 16).

- الاعتماد Dependence:

هناك نمطان من الاعتماد هما: الاعتماد البدني ويشير إلى حاجة البدن للعقار الذي تم الاعتماد على تعاطيه، والاعتماد النفسي ويشير إلى الحاجة النفسية لذلك العقار. ويمكن تعريف الاعتماد البدني بأنه تغير في الحالة الفسيولوجية للبدن، يحدثه تكرار التعاطي لأحد العقاقير، الأمر الذي يستلزم الاستمرار في تعاطيه حتى يتوقف ظهور أعراض بدنية مزعجة وقد تكون مميتة.

هذا في حين يشير الاعتماد النفسي إلى رغبة نفسية قوية للحصول على التأثير نفسه الذي كان يحدثه العقار الذي تم الاعتماد على تعاطيه، إذ يجد الشخص المتعاطي أن تلك الحالة النفسية التي يحدثها التعاطي أساسية لكفالة حسن الحال لديه. (د. عمر موفق بشير العباي، 2007: ص 16).

3- النظريات المفسرة للإدمان:

هناك الكثير من النظريات التي سعت إلى تفسير إدمان الإنترنت ، وتتمثل في نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية النفسية الاجتماعية .

1- نظرية التحليل النفسي:

وتفسر هذه النظرية الإدمان في ضوء القهر، وفي ضوء الاضطرابات التي تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة :وتشمل هذه الاضطرابات عمليات الإشباع العضوية في المرحلة الفمية، وعمليات النمو الجنسي من المرحلة الفمية وحتى القضيبية، والتي يختل فيها نضج الأنا، وتظهر مخاوف مثل :الخوف من عدم الإشباع، والخوف من الخشاء، ومن الاستمناة الطفلي وما يصاحب ذلك من مشاعر الإثم، فضلا عن اضطراب علاقات الحب بين المدمن ووالديه، وظهور ثنائية العواطف، وتحول موضوع الحب الأصلي إلى موضوع العقار (د. عبد الحميد عبد العظيم رجيعة، 2009، ص 4) .

2- النظرية السلوكية:

وتفسر هذه النظرية الاعتماد العقائري بوصفه عادة شرطية، وأنه نوع من الإثابة المدعمة المرتبطة باستخدام عقار ما، وأن هذا التدعيم الإيجابي قادر على خلق عادة قوية هي اشتهاء العقار. وتصبح هذه العادة نمطاً سلوكياً متكرراً ويستعصي على التغيير في بعض الأحيان).

3- النظرية النفسية الاجتماعية:

يقوم تعاطي العقاقير وفق المنظور النفسي الاجتماعي بعدة وظائف مثل تخفيف التوتر، والإمتاع، وتحسي التفاعل الاجتماعي، وإشباع الحاجة للشعور بالقوة، والأبطال المؤقت لتأثيرات الأحداث الضاغطة، ونسيان الذكريات المؤلمة (د. عبد الحميد عبد العظيم رجيعه، 2009، ص 5).

4- مفهوم إدمان الإنترنت:

يذكر أن أول من وضع مصطلح "إدمان الإنترنت"، هي عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ، التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994. كما أنها قامت عام 1999 بتأسيس وإدارة " مركز الإدمان على الإنترنت " لبحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما " الموقع في قبضة الإنترنت " و " التورط في الشبكة" كانت يونغ قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقة عن إدمان الإنترنت، شملت حوالي 500 مستخدم للإنترنت، تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج (عبدات، 2005:57).

وهو الميل الملح والقهري للجلوس أمام شبكة الإنترنت بتجاوز حدود الزمان والمكان ومشغل الحياة مؤدياً هذا الاستخدام لخلل وظيفي في العمليات النفسية والمعرفية وعلاقته مع ذاته ومع الآخرين.

وإدمان الانترنت هو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي الذي يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية، ويحمل الإنسان على الهروب التدريجي من الواقع إلى عالم الخيال. (الخالدي 2007، 228).

وتعرف "يونغ" سنة 1999 على أنه الاستخدام الدائم للانترنت بأكثر من 38 ساعة أسبوعياً بشكل مرضي مؤدياً إلى اضطرابات في السلوك. ويعرفه هشام الشربيني بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات السلوك.

5- النظريات المفسرة لإدمان الانترنت:

1- النظرية المعرفية:

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو إدمان الانترنت، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، مثل: "لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت، ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني افتخر بنفسِي"، و"الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام".

هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديداً من التفاعل المباشر. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 51).

2- النظرية السلوكية:

تعتمد النظرية السلوكية بشكل كبير على الاشتراط الإجرائي وقانون الاثر، الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح إلى المعلومات العديدة، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة

أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.

هذا بالإضافة إلى الافتراضية، واستخدام كلمة مرور وبريد إلكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريد ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المختفية الدفينة، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللإهتمام والتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية.

ومن ثم وفقا للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأي مكان الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لابد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الانترنت في كل مرة. والأدهى من ذلك أن هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية والانفعالية. (ارنوط ، 2008 :ص).

3- النظرية السيكودينامية:

تركز النظرية السيكودينامية على خبرات الشخص، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الانترنت أو لأي إدمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة، وعليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه.

ويرى "ديوران" أن مجهولية التعاملات الالكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين، تعد عامل يبرز إدمان الانترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم ميكانيزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع

الانحراف والغش والخداع والاجرام مثل نمو عدوان الانترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونياً. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010:ص52).

وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الإحباطات، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضاً للرغبة في النسيان، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضاً منبئ ومؤشر على إدمان هذا الفرد للانترنت.

4- النظرية الإجتماعية الثقافية:

تؤكد النظرية الإجتماعية الثقافية على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الانترنت، فالناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي، والحاجة 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 وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 52-53).

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

كما يرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية.

5- النظرية الطبية:

يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغييرات في العوامل الوراثية والخلفية معينة، وتؤدي إلى اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية،

وتحدث هذه التغييرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص.

وأشارت دراسة "سولر" أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 53).

وإذا أمعنا النظر فيما سبق فإننا نلاحظ بأن إدمان الانترنت له نفس أعراض الإدمان على المخدرات وإن اختلفت من حيث شدة الأعراض البدنية أما الأعراض النفسية والشوق النفسي للإدمان فيتشابهان لدى كل من مدمن المخدرات ومدمن الانترنت ولهذا نجد أن الميل والحنين للجلوس لمدة أطول أمام شاشة الكمبيوتر والممارسات المفرطة لشبكة الانترنت تعتبر خطيرة جداً على الشباب من حيث مضاعفاتها على الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي وفي نفس الوقت يؤدي إلى ذوبان الهوية والانتماء اتجاه القومية كما يؤدي أيضاً إلى ظهور بعض السلوكيات الغريبة المنشأ.

أكد الجملي 2007 أن جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية قامت بنشر دراسة أجريت على 500 من مستخدمي الإنترنت بإفراط، كانت تصرفاتهم تقارن بالأعراض المعروفة في تشخيص الإدمان على المقامرة واعتماد على الأعراض فإن 70 % من الذين شاركوا في هذه الدراسة والذين تم تصنيفهم على أنهم مستخدمي الإنترنت، اظهروا إدماناً واضحاً في سلوكهم النمطي وكانت النتيجة النهائية التي توصلت إليها هذه الدراسة "أن استخدام الإنترنت بإفراط يؤدي بصورة مؤكدة إلى تدمير الحياة النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها أشكال الإدمان الأخرى الموثقة بصورة جيدة مثل المقامرة والكحول والمخدرات."

6- أنواع إدمان الإنترنت:

و تتمثل أنواع إدمان الإنترنت فيما يلي:

1. **الإدمان الجنسي:** وهو ولع مستخدم الإنترنت بالمواقع الإباحية وغرف المحادثة الرومانسية، وقد يرتبط هذا بعدم الإشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة.
2. **إدمان الدردشة:** وفيه يستغني مستخدم الإنترنت بعلاقاته الالكترونية عن علاقاته الواقعية.
3. **الإدمان المالي:** وهو ولع الشخص بالصراف المالي على الشبكة في ما ليس له حاجة فيه، كالقمار والدخول في المزادات وأسواق المال لأجل المتعة لا التجارة الحقيقية.
4. **الإدمان المعرفي:** وهو انبهار الشخص بحجم المعلومات المتوفرة على الشبكة لدرجة انصرافه عن واجبات حياته الأساسية.
5. **إدمان الألعاب:** وهو الولع بالألعاب المتوفرة على الشبكة بحيث تؤثر على الوظائف الأساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية.
6. **إدمان العلاقات السيبرية:** أي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي (يعقوب يونس 2011:ص46).

7- أعراض إدمان الإنترنت:

- أن أعراض الإدمان على الإنترنت تشمل عناصر نفسية واجتماعية وجسدية والتي بدورها تؤثر على الحياة الاجتماعية والأسرية للفرد ، ومن هذه الأعراض ما يلي :
1. زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
 2. التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يعود إلى استخدامه.
 3. إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال شبكة الإنترنت.

4. التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية.
5. استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
6. الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسال (المسنجر). (رولا الحمصي، ص 406)
7. فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الأخرى.
8. عدم الاكتراث بالعواقب النفسية والبدنية لاستخدام المادة. (يعقوب يونس، 2011: ص49).
- وأضافت سلامة 2008 أعراض إدمان الانترنت (يعقوب يونس خليل الاسطل، 2011: ص).
- الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الانترنت:** تشمل الوحدة الإحباط، والاكتئاب والقلق، والتأخر عن العمل، وعن الدراسة نتيجة السهر الطويل أمام الكمبيوتر ، و حدوث مشكلات وفقدان العلاقات الأسرية والاجتماعية.
- الأعراض الجسدية الصحية:** تشمل التعب والخمول والأرق والحرمان من النوم، وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.
- بالإضافة إلى مخاطر الإشعاعات الصادرة عن شاشات أجهزة الاتصال الحديثة، وأيضا تأثير المجالات المغناطيسية الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربائية.
- والآثار الناجمة عن عدم احترام أوقات الوجبات الغذائية أو نسيانها تماما بسبب ولوج الفرد في الحياة الافتراضية البديلة عن الحياة الواقعية.
- 8- الأفراد الأكثر عرضة للوقوع في إدمان شبكة الأنترنت:**
- المراهقون:** إن جل المراهقين يقضون وقتهم أمام شبكة الانترنت وكونهم في مرحلة حرجة تحدد تكوين شخصيتهم وأفكارهم فالاستخدام المفرط لشبكة الانترنت يحدث لديهم نوع من عدم التوازن ، ويصبحون عاجزين عن التفرقة بين العالم الافتراضي والحياة الواقعية التي يعيشونها .

- الأشخاص الإنطوائيون.
 - الباحثون عن الاحتياجات النفسية والعاطفية والغير محققة في الواقع.
 - من لديه ارتباط عاطفي مع أصدقاء الانترنت.
 - من يعاني من مشاكل نفسية وعاطفية جادة فقد أثبتت الدراسات أن 54 % من مدمنو الانترنت يعانون من الكآبة و34 % يعانون من القلق.
 - من يعاني من الملل والوحدة والخوف من تكوين علاقات اجتماعية.
 - من يكون مجال عمله أو تخصصه في الحاسوب والانترنت وتطبيقاته.
 - من يعاني من الكبت فيعتبر الانترنت وسيلة للتعبير والتفريغ عن مكوناته فهو بتغيير اسمه ومهنته وجنسه يتخلص من مكوناته التي لا يفصح عنها. (الخالدي، 2008:229).
- 9- أسباب إدمان الانترنت:

هناك ثلاث أسباب تجعل من الانترنت سببا في الإدمان.

- 1- السرية: إن الإمكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة إلى جانب ذلك فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تعتبر تحقياً لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس.
 - 2- الراحة: الانترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله. هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن نقدر على تحصيلها بدون الانترنت.
 - 3- الهروب: إن الانترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل. ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير إنسان مثالي أمام شاشة الانترنت ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يجني لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي. (يعقوب يونس، 2011:ص47)
- ويرى الخالدي 2007 أن هناك أسباب أخرى تجعل من الانترنت سببا للإدمان وهي:

- تكوين أصدقاء جدد والإثارة الذهنية وأناية الحصول على المعرفة والمعلومات والإغراء القوي لقضاء الانترنت وإشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ.
- عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- زيادة وقت الفراغ وعدم استثماره بهوايات متنوعة.
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء أو الشعور بالفراغ النفسي والوحدة، الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر.
- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- الشعور بالاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض أنواعا من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى من خياله والذي يعمل على عدم نضج الشخص ويعوق نموه النفسي.
- الافتقاد إلى الحب والبحث عنه من خلال استخدام الانترنت. (الجميل 2008، ص61).

كما يمكننا إضافة الأسباب التالية:

- الشعور بالنقص وعدم تقدير الذات واللجوء للانترنت كوسيلة للتعويض .
- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية حميمية في الواقع واللجوء إلى تحقيقها في الواقع الافتراضي .
- قلة النشاطات والأندية التي يقضي فيها الشباب أوقات الفراغ.
- المشاكل الأسرية خاصة بين الوالدين مما يضطر الشباب إلى اللجوء إلى الانترنت بحثا عن البدائل.
- الخدمات الشبه مجانية التي يقدمها الانترنت.
- الانترنت توفر للإنسان إطلاق رغباته الدفينة .

- الافتقار إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع أناس وعوالم لا يعرفون عنها شيئاً.
- التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة الصعبة التي يعاني منها الشباب.
- ونلاحظ أن إدمان الانترنت له ظواهر قريبة أو تتشابه مع ظواهر إدمان المخدرات، ومن هذه الظواهر:

1- **التحمل:** ويعد من مظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع الرغبة التي كان يريد إشباعها وكذلك مدمن الانترنت فإنه يزيد من ساعات الاستخدام باطراد لإشباع رغبته المتزايدة إلى الانترنت .

2- **الانسحاب:** عانى المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر، وكذلك مدمن الانترنت. فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي الحركي، والقلق، وتركز تفكيره على الانترنت بشكل قهري وأحلام وتخيلات مرتبطة بالانترنت وينتج عن إدمان الانترنت سلبية كثيرة بالنسبة للمدمن نفسه مثل السهر والأرق وآلام الرقبة والظهر والتهاب العين .

10- أشكال إدمان الانترنت:

يشمل إدمان الانترنت مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع، ويشير "هاردي Hardy" أن أكثر المواقع جذاباً لمستخدمي الانترنت هي غرف الدردشة التي تستحوذ على 35% من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الانترنت، يليها الجماعات الإخبارية بنسبة 15% من الوقت على شبكة الانترنت، ويليهما البحث في شبكة الويبويستغرق 7% من الوقت، بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط 2% من الوقت المنقضي على الانترنت.

ويقترح هينيك وآخرون عدة أشكال لإدمان الانترنت:

1- إدمان الجنس على السببر Cyber- SEXE Addiction:

يشمل هذا الشكل من أشكال إدمان الإنترنت التحميل القهري للمواد الإباحية، ومشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الإنترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها (غرف الدردشة، والخطوط الساخنة على الإنترنت)، فمع السرعة الملحوظة في شبكة الإنترنت، فإن الأفراد الذين كانوا لديهم إدمان للجنس لم يعودوا إلى الذهاب لنوادي التعري أو استئجار أفلام الفيديو الإباحية، ولكن أصبحوا مدمنون لتحميل المواد الإباحية من على شبكة الإنترنت، أو التحدث مع الغرباء في غرف الدردشة التي تدعو إلى الاتصال الجنسي الصريح (عائض مفرح العصيمي، 2010، ص41).

وبسبب عدم الكشف عن الهوية في شبكة الإنترنت، فقد يمكن للمستخدمين أن يخفوا أعمارهم، وأوضاعهم العائلية، ونوعهم، وعرقيتهم، ومهنتهم، أو حتى مظهرهم. وحينما ينشغل المستخدمون في غرف الدردشة أو تحميل المواد الإباحية، فإنهم غالباً ما يحافظون على سرية ذلك سواء في منزلهم، أو مكتبهم، ويدركون أن استخدامهم للإنترنت لاستكشاف التخييلات الجنسية الخفية أو قمعها.

وكلما تصاعد سلوكهم، كلما نما الإدمان، ويبدأ المستخدمون في الشعور بالانشغال باستخدام الإنترنت من أجل تحقيق الأغراض الجنسية، وقد يمارسون العادة السرية من خلال الكمبيوتر حينما يشاهدون الأفلام الإباحية، ويزورون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي. وقد يذهب المدمنون إلى حد كبير إلى إخفاء سلوكياتهم على الإنترنت، وغالباً ما يشعرون بالذنب أو الخجل بسبب السرية التي قد تسبب الأذى لشركائهم في الحياة الواقعية. وتقترح التقديرات أن هناك فرد لكل خمسة أفراد من مدمني الإنترنت يشاركون في شكل ما أو بأخر في الأنشطة المرتبطة بالجنس على الإنترنت (بشكل أساسي مشاهدة الأفلام الإباحية و/أو المشاركة في سير الجنس).

وقدمت "يونج Young" اختباراً لتحديد مدمني الجنس عبر الإنترنت من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية بـ "نعم" أو "لا" كما يلي:

- هل تقضي بشكل روتيني بعض الوقت في ممارسة الجنس عبر غرف الدردشة والرسائل الفورية؟
- هل تشعر بالانشغال لاستخدام الجنس عبر الانترنت؟
- هل استخدمت في كثير الأحيان الاتصالات المجهولة لتتخربط في التخييلات الجنسية التي لا تجرى عادة في الحياة الحقيقية؟
- هل تتوقع أن تجد المتعة أو الشهوة الجنسية في الجلسة القادمة لك على الانترنت؟
- هل حدث لك أن انتقلت من الجنس عبر الانترنت إلى الجنس عبر الهاتف أو حتى من خلال المقابلات في الحياة الواقعية؟
- هل تخفي اتصالاتك الخاصة بالانترنت عن الأشخاص المهمين بالنسبة لك؟
- هل تشعر بالذنب أو الخجل من استخدامك للانترنت؟
- هل أصبحت فجأة مستثارا بالدخول على المواقع الجنسية لأول مرة، ووجدت نفسك تبحث عن هذه المواقع مرة أخرى؟
- هل حدث لك أن مارست العادة السرية عند دخولك على المواقع الجنسية أو رأيت أحد الأفلام الإباحية على الانترنت؟
- هل شعرت بانخفاض ميلك بزوجتك/زوجك في الحياة الواقعية وأصبحت تفضل فقط الجنس على السبير كشكل أساسي للإشباع الجنسي؟

2- إدمان العلاقات على السبير Cyber-Relational Addiction:

قد يعزو بعض الأشخاص انقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية لبعض الأسباب بشكل قهري، أو يستمرون في البدء بإحلال العلاقات الواقعية بالعلاقات الافتراضية سواء أكان ذلك في غرف الدردشة، والمنتديات، أو المجتمعات على الشبكة، أو البريد الإلكتروني. وقد اقترحت دراسات كل من: جريفثيس (Griffiths 1997)، و"كروت وآخرون (Kraut et al.1998)، و"يونج وآخرون" (Young et al.1999) أن المستخدمين المعتمدين على الكمبيوتر أو الانترنت يقضون أوقاتا أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم في مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر.

كما أظهرت الدراسات التي أجريت على طلاب الكلية كدراستي " دايفيز وآخرون "، و"شيرر"، أن الطلاب الذين أظهروا سلوكاً إدمانياً للانترنت قرروا أن لديهم مشكلات في إدارة مسؤولياتهم الاجتماعية، والأكاديمية، والمهنية، ويعزى ذلك إلى الإفراط في استخدام الانترنت (عائض مفرح العصيمي، 2010، ص45).

3- القمار على الانترنت Online Gambling:

ظهرت نوادي الانترنت حتى أنها باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين، وجذبت عدد كبير من المقامرين في جميع أنحاء العالم. واستمر لعب القمار القهري لعدة عقود من الزمن، ولكن الآن وبسبب الوصول والفرص المتاحة فإنه مع اختراع المقامرة عبر الانترنت قد جلب شكلاً من أشكال السلوك الإدماني.

والانتشار السريع للقمار على الانترنت سببه أن أي شخص يحتاج إلى جهاز كمبيوتر متصل بالانترنت يمكنه الاتصال بآلاف النوادي على شبكة الانترنت على مدار الأربع وعشرين ساعة وخلال أيام الأسبوع، وتوفر نوادي القمار على الانترنت محاكاة مغرية مماثلة لنوادي القمار التقليدية، مما جذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام. وبمعدل يندر بالخطر، فإن الناس الذين بدعوا في التعافي من إدمان القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر نوادي القمار الافتراضية، كما أنهم يستخدمون الانترنت كوسيلة أخرى لإرضاء إدمانهم.

وهذه الإتاحة تشجع أيضاً على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين وطلاب الجامعة، فالشباب المراهق يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن أو الهوية.

وقد وضعت "يونج" قائمة كاملة لأعراض القمار على الانترنت من خلال الإجابة عن عبارات التالية بـ"نعم"، أو "لا" (عائض مفرح العصيمي، 2010، ص46):

- هل تحتاج إلى مقامرة مع كميات متزايدة من المال لكي تحقق الإثارة المنشودة؟

- هل تنشغل بالمقامرة (التفكير في الرهان القادم، ومشاركته في الجلسة التالية على الانترنت)؟
- هل كذبت على أصدقائك أو أفراد أسرته من أجل إخفاء مدى القمار الذي تمارسه على الانترنت؟
- هل تشعر بالقلق وتعكر المزاج عند محاولتك خفض أو وقف القمار على الانترنت؟
- هل سبق لك أن بذلت جهودا متكررة باءت بالفشل للسيطرة على خفض أو وقف القمار على الانترنت؟
- هل تستخدم القمار كوسيلة للهروب من المشكلات أو التخفيف من مشاعر العجز والشعور بالذنب، والقلق أو الاكتئاب؟
- هل سبق لك وأن فقدت الكثير من العلاقات، وفرص العمل، أو فرص التعليم بسبب لعبك القمار على الانترنت؟
- هل ارتبكت أعمالا غير قانونية مثل التزوير والاحتيال والسرقة أو الاختلاس لتمويل الأنشطة عبر الانترنت؟

4- التسوق القهري عبر الانترنت **Compulsive online shopping**:

الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الانترنت هي التسوق عبر الانترنت، فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم.

5- العبء (الحمل) المعلوماتي **Information Overload**:

ويشمل التصفح المكثف في البحث عن المعلومات، والبحث في قواعد البيانات على الانترنت بهدف جمع المعلومات ومعالجتها في وقت لاحق. والدافع الرئيسي وراء ذلك هو دافع حب الاستطلاع، ولكن هناك أيضا العديد من أنواع الاهتمامات المهنية وغير المهنية (الهوايات) والقيم. وفي هذا الصدد اقترحت "يونج" أن الحيرة والوصول للانترنت غير محدودة والأوقات غير منظمة والتحرر من الرقابة الوالدية وعدم وجود الرقابة على الانترنت

والرغبة في الهروب من الضغوط والتخويف الاجتماعي والاعترا ب تعد هي أكثر العوامل التي أدت إلى إدمان الإنترنت.

6- اللعب على الإنترنت Net gaming:

يعد إدمان اللعب على الإنترنت بمثابة إدمان على ألعاب ال"أون لاين"(سواء على أجهزة الكمبيوتر أو البلاي ستيشن، والأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية..)، وهذه الألعاب تجذب انتباهالأشخاص بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية.(سلطان عائض مفرح العصيمي،2010،ص36).

7- إدمان تكنولوجيا الكمبيوتر والمعلومات Computer and information technology addiction:

هذا الشكل الأكثر قابلية للنقاش، كونه أدوات عامة ولا ترتبط بشكل صارم باستخدام الإنترنت، إلا أنها تتضمن شبكة الإنترنت. ويضم هذا الشكل جميع الحاجات القهرية المرتبطة بالتكنولوجيات الجديدة، من أجهزة الكمبيوتر إلى الهواتف المحمولة.

11- معايير تشخيص إدمان الإنترنت:

يمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة إدمان الإنترنت من خلال الرابطة الأمريكية النفسية، رغم أنه لم تعتمد أية معايير رسمياً من (DSM - IV) أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض (ISD) (International Statistical Classification of Diseases) (Diseaser)

وقد كانت "يونج 1996 Young" أول شخص قام بالربط بين استخدام الإنترنت المفرط بمحكات DSM - IV.

(الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية الطبعة الرابعة)

ووفقا لما ذكرته "يونج" فإن استخدام الإنترنت المفرط يرتبط أكثر قربا بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية - التحكم والضبط كما حددت في DSM - IV.

ففي دراستها المبكرة قد قامت ببناء اختبار إدمان الإنترنت والذي تألف من ثمانية بنود صيغت بنمط نعم/لا بناء على ثمانية محكات حددتها لإدمان الإنترنت (وهذه المحكات مقارنة لمحكات المقامرة الباثولوجية (المرضية) الواردة في (DSM - IV).

وفي اختبار إدمان الإنترنت المبدئي حددت "يونج" أن المستجيب الذي يجيب بإجابة "نعم" على خمسة بنود أو أكثر (بالاتفاق مع درجة القطع للمقامرة الباثولوجية)، هذا المستجيب حدد على أنه معتمد على الإنترنت.

وقد وجدت "يونج" أن 60% من أفراد العينة صنفوا على أنهم معتمدين على الإنترنت. وهؤلاء المعتمدون على الإنترنت من المحتمل أن يقرروا أكثر المترتبات السلبية لاستخدام الإنترنت، ويستخدمونه للوظائف التفاعلية، ويصروا على استخدامه.

وفي عام (1999م) قامت "يونج" ببناء اختبار إدمان الإنترنت المنقح (IAT) واشتمل على البنود الثمانية الأصلية القائمة على محكات DSM - IV، وقد كانت القضية الأولى لهذا التصنيف هو المقارنات بين الاستخدام المفرط للإنترنت، وبين المقامرات الباثولوجية.

ويشير "جكينباخ" (Gackebach 1998) إلى معايير تشخيص إدمان الإنترنت وتشمل:

- البروز **Salience**: وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

- **تغيير المزاج Mood Modification**: ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

- **التحمل Tolerance**: هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازها للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية

أقل، فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار.

- **الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms:** هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة و/أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة (مثل الارتعاش والكآبة وحدة الطبع أو غيرها).

- **الصراع Conflict:** وهي تشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البين شخصي Interpersonal conflict والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (كالعمل، والحياة الاجتماعية، والأمنيات، والاهتمامات، والدراسة)، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البين النفسي المتعلق بهذا النشاط.

- **الانتكاس Relapse:** وهو الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص28).

- أما "جريفيثس" (Griffiths, 1996) حدد معايير تشخيص لإدمان الإنترنت، فيما يلي:

أ- **التحمل:** هناك قدر متزايد من الوقت المنقضي على الإنترنت من أجل تحقيق الشعور الأصلي للسعادة والمتعة وتلبية الحاجات التي تتطلب وقتاً أقل ليتم الوفاء بها في وقت سابق، ويتم الاتصال بالإنترنت لفترات أطول أكثر بكثير مما كان مخططاً له.

ب- **أعراض الانسحاب:** بعد التوقف، أو محاولة تقليل استخدام الإنترنت. وهذه الأعراض تشير إلى: القلق، والشعور الذاتي للقهر، وأفكار الهوس والانشغال بالإنترنت، والانفعالات النفس حركية، والخوف... الخ، وظهور حركات الأصابع العصبية المشابهة لحركة الأصابع عند الكتابة على لوحة المفاتيح أو النقر على الفأرة.

ت- **الاعتمادية:** عند محاولة تقليل أو وقف استخدام الإنترنت، يصبح المستخدم أكثر عصبية وغضب حتى حينما يتم إزعاجه وهو متصل بشبكة الإنترنت، ومن أجل تجنب هذه المشاعر فإنه يحاول الاتصال بالإنترنت.

ث- الصراع: ويتمثل في الرغبة المستمرة لتقليل الوقت الذي يقضونه على الإنترنت، ووجود مخاطرة فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة، والفرص المهنية والتعليمية، والتي تنشأ كنتيجة مترتبة للاستخدام المفرط للإنترنت، وإهمال الأنشطة الاجتماعية والمهنية والأسرية ذات الأهمية أو تقليلها بسبب استخدام الإنترنت.

ج- الإدمان في عدم الاتصال: وهو القدر الكبير من الوقت الذي يمضيه الفرد عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت، وعندها يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الإنترنت.

ح- يتم استخدام الإنترنت على الرغم من إدراك المشكلات التي يسببها الاستخدام المفرط للإنترنت (الأرق، والمشكلات الزوجية، والمشكلات المهنية، والوصول متأخراً للعمل، والتخلي عن الشعور بالآخرين... الخ).

خ- يستخدم الإنترنت كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر مثل اليأس، والشعور بالذنب، والقلق، والاكتئاب، والإنترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس، بجانب زيادة الوقت.

د- الإحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب إهمال الواجبات أو المشكلات، ويخفي المستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على الإنترنت. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص29).

12- آثار إدمان الإنترنت:

يعاني مدمن الإنترنت من عدة آثار سلبية والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

أ. الآثار الصحية:

- الآثار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.
- آثار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
- آثار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب.
- آثار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- آثار مترافقة مثل: البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة. (العباجي، 2007: ص87).

ب. الآثار النفسية:

- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش (رولا الحمصي:ص407).

ج. الآثار الأسرية:

تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقاربه.

13- الآثار الاجتماعية:

- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- خسارة الأصدقاء والتفكك الأسري.
- ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.

14- الآثار الدراسية والأكاديمية: إن إدمان الانترنت هو السبب في رسوب أو طرد الطلاب الذين كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات.

كما يمكننا إضافة الآثار التالية :

- عدم الشعور بالاستقرار النفسي بسبب الانشغال المبالغ فيه بالانترنت.
- الشرود الذهني بسبب التفكير الدائم في الجلوس أمام الانترنت.
- فقدان الدافعية والرغبة في الدراسة والتفكير في الهروب أو الأخر عن الدراسة للبقاء أمام الكمبيوتر.

بين الاستطلاع الذي نشره أ.بربر عام 1998 في مجلة تحت عنوان " : تساؤلات حول القيمة التعليمية للانترنت " أن 76 % من المدرسين المشتركين في الاستطلاع يرون أن استخدام الأطفال للانترنت لا يحسن أداءهم وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الإنترنت، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الإنترنت ومناهج المدارس.

وقد كشفت دراسة كيمبرلي يونج أن 58 % من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية فإن الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحث في مواقع لا تمت لدراساتهم بصلة أو كالثرثرة في حجرات الحوارات الحية أو كاستخدام ألعاب الإنترنت.

15- الآثار الأخلاقية والتربوية: تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الإنترنت مع النتائج،

فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية.

كما يقسم الخبراء هذه الآثار بعدة طرق مختلفة فمنهم من يقسمها إلى قسمين رئيسيين وهي الآثار قصيرة المدى والآثار بعيدة المدى ومنهم من يقسمها إلى آثار نفسية وآثار بدنية وآثار اجتماعية ولكن التقسيم الحديث هو خليط بين هذه التقسيمات:

1. **الآثار البدنية والنفسية قصيرة المدى:** وتشمل توتر وإجهاد عضلات العين و يبدأ بالشعور بالحرقان في العين والقلق النفسي وضعف التركيز.

2. **الآثار البدنية والنفسية بعيدة المدى:** وتأخذ فترة أطول لظهورها ومنها آلام العضلات والمفاصل والعمود الفقري، مثل: آلام الرقبة وأسفل الظهر، وظهور حالة من الأرق والانفصال النفسي عن العالم الواقع والعيش وسط الأوهام والعلاقات الخيالية خاصة لمن يدمنون على المنتديات الحوار، كما يمكن أن يؤدي إلى حالة من زيادة الوزن نتيجة لعدم الحركة مع تناول الوجبات والمشروبات عالية السعرات، والمخاطر الإشعاعية الصادرة عن المراقب، وتأثير المجالات المغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربائية والالكترونية. (يعقوب يونس، 2011:ص53).

و من مترتبات هذه الآثار ما يلي:

1. فقدان الشعور بالأمن النفسي نتيجة التعلق الزائد باستخدام الإنترنت.
2. ظهور مشاكل دراسية للطلاب كالهروب والتأخير والغياب وفقدان الدافعية.
3. ظهور مشاكل اجتماعية كالتفكك الأسري والخلافات المتصارعة بين الممنوع والمرغوب وعدم الرغبة بالمشاركة في المناسبات الاجتماعية.

4. ظهور مشاكل نفسية كالحساسية الزائدة وشروذ الذهن والتمركز حول الذات والتوتر والقلق.

5. عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية.

16- أساليب وقائية لعلاج إدمان الانترنت:

تؤكد Elizabeth Rosset طبيبة نفسية بمستشفى Marmattoon بباريس بأن الإدمان على الانترنت يسبب العزلة الاجتماعية والإنطواء وبأن الشفاء من هذا المرض والتخلص منه ممكن من خلال الحوار الصريح بين المدمن والأخصائي النفسي، كما تؤكد أن أكبر عقبة تواجهه في علاج هذه الظاهرة تكمن في وعي الفرد بخطورتها أي اعتراف الفرد بأنه يعاني من حالة إدمان للانترنت.

- تحديد أوقات معينة لاستخدام الانترنت لا يمكن تجاوزها بأي صورة.
- منع استخدام الانترنت في الغرف المغلقة والاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الانترنت بصفة مستمرة. - تنويع الأنشطة التي يمارسها الأطفال والمراهقون داخل وخارج المنزل.
- الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع، والعمل على حل المشكلات العاطفية والعلاقاتية التي قد تنشأ في البيت أو خارجه، من خلال التعبير عن المشاعر والصراعات واحترامها ومواجهتها حتى لا يصبح الانترنت وغيره من السلوكيات الإدمانية مسلكاً للهروب من المشكلات.
- جعل الأسرة مكاناً خالياً من الإساءات بأنواعها المختلفة حيث أن الإساءات والجروح والتربية الغير سليمة تؤدي إلى مشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي للإدمان فيما بعد.
- صرف طاقة أكبر في التواصل مع أشخاص يفقون أمام الشخص مباشرة أكثر من الغرباء الموجودين على الشبكة.
- التخلص من أكثر عادات الانترنت التي لها أثراً تدميراً كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.

- استخدام بطاقات تذكيرية عن ايجابيات وسلبيات الإدمان على الانترنت.
- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات. (رولا الحمصي:ص4.8)
- إيجاد نشاطا بديلا.

خلاصة:

بناءً على ما تقدم فإن البحث حول ظاهرة إدمان الإنترنت لا يختلف عن البحث حول ظاهرة الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما.

لذلك يمكن القول أن الأصل في إدمان الإنترنت هو الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت الذي إذا ما استمر يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض وأشكال إدمان الإنترنت.

الفصل الرابع

المنهجية وإجراءات الدراسة

الفصل الرابع المنهجية وإجراءات الدراسة.

تمهيد.

1. مكان الدراسة.
2. مدة الدراسة.
3. منهج الدراسة.
4. أدوات الدراسة.
5. حالات الدراسة.

تمهيد :

لكل بحث أو دراسة علمية أهداف تسعى للوصول إليها مهما كانت طبيعتها وعليه يجب تحديد الخطوات والإجراءات المنهجية التي سوف تتبع من أجل ضبط إشكالية البحث واختبار الفرضية والتحقق من موضوعية أهدافه، وأولى هذه الخطوات هي الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر مرتكز البحث الميداني والتي تساعد في إلقاء نظرة أولية شاملة وعامة حول موضوع البحث المتعلقة بالشقين النظري والتطبيقي.

1. مكان الدراسة:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف جوانبها وأبعادها وأحيانا يطلق على هذا النوع من الدراسات "الدراسات الصياغية"، من منطلق أن هذا النوع من البحوث يساعد الباحث في صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة من أجل التمهيد للبحث في هذه المشكلة بحثا متعمقا كما تساعد الباحث في وضع الفروض المتعلقة بمشكلة البحث التي سيتم إخضاعها للدراسة، وتم الاستطلاع بمقاهي الانترنت من أجل معرفة مدى اقبال تلاميذ الطور الثانوي الذين يترددون على المقاهي الانترنت بشكل دائم مستمر في ولاية سعيدة، حيث وضحنا لأصحاب المقاهي إشكالية دراستنا وطلبنا منهم المساعدة في إنتقاء الحالات التي سوف نطبق عليهم الدراسة. وتم ذلك في شهر جانفي من السنة الدراسية 2012- 2013 .

لقد تنوعت أماكن الدراسة الأساسية ما بين مقاهي الانترنت وثنويات التي تزاوّل الحالات بها الدراسة، وهي متقنة قاضي محمد، وثنوية بوعناني الجيلالي.

2. مدة الدراسة :

امتدت الدراسة من 2013/04/01 إلى غاية 2013/05/24 حيث دامت شهر وأربعة وعشرون يوم.

3. منهج وأدوات الدراسة :

يعتبر المنهج الطريق الذي يسلكه الباحث للوصول إلى نتيجة معينة من خلال دراسة المشكلة المطروحة والإجابة على السؤال والفرضية المقترحة.

وحتى يكون البحث علميا، لا بد من أن يكون المنهج مناسباً تماماً لطبيعة المشكلة المدروسة، لذا اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بطريقة دراسة الحالة، وهو يعتبر من أكثر المناهج استعمالاً في الواقع التربوي (عيسو، عميروش، 2011: ص 107).

وفى هذا الصدد يشير ماكس فيبر وهو احد علماء الاجتماع الى ان فهم سلوك الافراد والجماعات يتطلب من الباحث فهم رؤية المبحوثين وقيمهم واتجاهاتهم التي يتبنونها وهو ما

توفره لنا دراسة الحالة والتي تعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة والتعبير عنها كما وكيفا.

4. أدوات البحث:

1- دراسة الحالة:

هي البحث المتعمق للحالات الفردية في إطار المحيط الذي تتفاعل فيه، وعرفها فير تشايلد بأنها عبارة عن دراسة متعمقة لنموذج واحد أو أكثر لعينة يقصد بها الوصول إلى تعميمات (الدكتور عمار بوحوش، 1999: ص131)

2- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة من أهم الوسائل للكشف عن السلوك المراد دراسته، وتعرف بأنها توجيه الحواس لمشاهدة ومراقبة سلوك معين أو ظاهرة معينة. (كمال بوش، محمد محمود: ص12).

قمنا بالملاحظة مباشرة وتناولنا عدة جوانب منها : المظهر الجسماني، والكلام ووضعية الجلوس، وكذا ملامح الوجه والاستجابات الانفعالية ويجب على الملاحظة أن تتصف بالموضوعية.

3- المقابلة:

اعتمدنا على المقابلة التشخيصية باعتبارها أداة مهمة تساعد في جمع المعلومات عن الفرد من مصادر مختلفة وبوسائل متباينة فيما يتعلق بالظاهرة المراد دراستها، والهدف الاساسي من المقابلة التشخيصية هو التأكد من حالة المفحوص الذي تم التعرف عليها بصفة مبدئية في المقابلة الابتدائية حتى يكون التشخيص سليما وصحيحا.

أما المقابلة النصف موجهة حسب كاترين سيسو فتنناول بنوع من الحرية السلسلة مواضيع انطلاقا من تعليمة سهلة، والباحث يمكنه تنظيم كلام المبحوث.

4- مقياس كمبرلي يونغ:

أ- بناء المقياس : يتكون المقياس من 20 بند وتم حذف ثلاث أسئلة السؤال الثاني والثالث و السادس لعدم ملاءمتهم حالات الدراسة وهما:

- هل تهمل أعمالك المنزلية اليومية بسبب الجلوس على الانترنت؟
- هل تفضل متعة الجلوس على الانترنت على معايشرة زوجك أو زوجتك؟
- هل يتأثر أداؤك بالعمل وإنتاجيتك بسبب الانترنت؟

لأن البنود المحذوفة مخصصة لقياس إدمان الانترنت لدى الراشدين الذين تؤثر استخداماتهم المفرطة للانترنت على حياتهم وعلاقاتهم الزوجية والمهنية، أما الدراسة الحالية تهتم بتشخيص ظاهرة الإدمان على الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي والذين لا يزالون في مرحلة المراهقة.

ب- كيفية استخدامه: يقدم للحالة مقياس كمبرلي يونغ ونطلب منه أن يقرأ جيداً ثم يختار الإجابة التي تصف مشاعره ويضع علامة (x) أمامها بعد ذلك نقوم بحساب الدرجات المحصل عليها في كل حالة حيث تكون الدرجات على النحو التالي :

- 1..... نادراً
- 2..... أحياناً
- 3..... كثيراً
- 4..... عادة
- 5..... دائماً (بشكل مستمر)
- 0..... تجاهل السؤال

الجدول رقم 01: يبين كيفية حساب درجة إدمان الانترنت.

الدرجة	التحليل
49-20	استعمالك للانترنت يقع في المعدل الطبيعي ربما تجلس على الانترنت قليلاً أكثر مما ينبغي. عموماً أنت تتمتع بسيطرة جيدة على استعمالك
79-50	تعاني أحياناً من مشاكل بسبب الإستعمال المفرط للانترنت، عليك أن تتفكر في أثر ذلك على حياتك.
100-80	إستعمالك المفرط للانترنت يسبب لك الكثير من المشاكل من الواجب عليك أن تنظر إلى الآثار السلبية للانترنت على حياتك تسعى لإيجاد حلول للمشكلة.

حالات الدراسة:

من أجل تشخيص ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي تم اختيار حالتين لذكور تتراوح أعمارهم ما بين 19 و 21 سنة مختلفين في المستوى الإجتماعي والتعليمي والإقتصادي.

الجدول رقم 02: يبين البيانات الشخصية للحالات.

الحالات	السن	المستوى التعليمي	الحالة الإجتماعية	الحالة الإقتصادية
الحالة الأولى	19	الثالثة ثانوي	عادية	متوسطة
الحالة الثانية	21	الثانية ثانوي	عادية	متوسطة

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

1. تقديم الحالة الأولى.
2. الإستنتاج عام للحالة الأولى.
3. تقديم الحالة الثانية.
4. الإستنتاج عام للحالة الثانية.
5. مناقشة فرضية الدراسة.

1- تقديم الحالة الأولى:

1- البيانات الشخصية:

الأسم : س. يحي.

الجنس : ذكر.

السن : 19 سنة.

عدد الإخوة: 05.

الرتبة في العائلة : 05.

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

2- السلوك العام:

(س) أسمر الوجه عينان بنيان لباسه نظيف ومرتب يبدو على (س) نوع من القلق والإرتباك إلا أنه رحب بفكرة إجراء المقابلات معنا ، وكنا نعتقد بأن سبب القلق هو المقابلة التي أجريناها معه إلا أنه قال بأن هذا القلق أصبح يلزمه في أغلب الأحيان ولا يغادره إلا عندما يجلس أمام الحاسوب .

الاتصال : كان الاتصال عادي حيث أننا لم نواجه أي صعوبة في التعامل معه.

اللغة : كانت لغته عادية ومفهومة .

3- التاريخ النفسي والاجتماعي :

ينحدر (س) من عائلة متوسطة ويبدو عليه نوع من الإحمرار على وجهه ويدها ترتعشان بسبب الخجل وهذا ما إستنتجناه من خلال الحديث معه ، ولا يوجد لديه أصدقاء سوى صديق واحد منذ طفولته ولا يقيم أي علاقات مع الفتيات ، أما داخل أسرته فهو يميل إلى والده ويتقاسم الغرفة مع الأخ الأكبر منه ، أما فيما يتعلق باستخدام الحاسوب والانترنت فيقول بأنه هو الوحيد الذي يستخدمه.

4- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الأولى :

الجدول رقم 03: يبين تاريخ إجراء المقابلات وأهدافها بالنسبة للحالة الأولى.

المقابلة	التاريخ	المدة	مكان إجراء المقابلات	الهدف من المقابلة
1	2013-04-19	35د	مقهى الانترنت	التعرف على الحالة وجمع البيانات الشخصية
2	2013-04-23	30د	قاعة الرياضة بالمؤسسة التي يدرس فيها	معرفة الوقت الذي سيقضيه أمام الانترنت
3	2013-04-27	45د	بالمؤسسة	معرفة المواقع الأكثر استخداما
4	2013-05-01	45د	بمقهى الانترنت	معرفة الآثار الايجابية والسلبية على المفحوص
5	2013-05-05	20د	بالمؤسسة	تطبيق مقياس إدمان الانترنت

تم إجراء خمس مقابلات مع الحالة (س) والتي تبلغ من العمر 19 سنة وهي كالاتي :

المقابلة الأولى:

أجريت يوم 2013-04-19 على الساعة 17.45 حيث دامت 35 د بمقهى الانترنت المتواجد بحي النصر وكان الهدف من هذه المقابلة هو التعرف على الحالة وكسب ثقتها حيث شرحنا لـ (س) طبيعة الدراسة التي نقوم بها والهدف الاساسي من إجرائها معنا بكل سهولة ولم يبدي أي تردد كان الحديث يدور حول إستخدامه للإنترنت وبأنها الصديق الوحيد الذي ينسيه همومه ، وكان يتواصل بالانترنت في بداية الأمر بمقاهي الانترنت وبعدها أقنع والديه بوصول الانترنت بالمنزل لأنها تساعده في إنجاز واجباته المدرسية وكان ذلك سنة 2009 وانتهت المقابلة بعد 35 د لأن (س) كان مستعجلا للإلتحاق بمكانه المعتاد في مقهى الانترنت حيث حدد لنا موعدا بعد ثلاثة أيام .

المقابلة الثانية:

التقينا مع الحالة يوم 23-04-2013 دامت 30 د كان هدفها معرفة الوقت الذي يقضيه س أمام الانترنت وإذا ماكان هذا يسبب له مضايقات من طرف أفراد العائلة أم لا ، ولقد قابلناه بقاعة الرياضة المتواجدة في ثانوية بوعناني جيلالي وكان هذا حسب رغبة س الذي حدد لنا الزمان والمكان لأنه يقول إذا التقيت بكم بمقهى الانترنت هذا يؤثر على وقت اتصالي بالانترنت.

أما عن الوقت الذي يقضيه س أمام الانترنت فيقدر بحوالي 10 ساعات يوميا فيما يخص استعماله للانترنت في البيت وحتى عندما يغادر البيت فإنه يلتحق بمقهى الانترنت المتواجد في حيهم كما أنه في شجار دائم مع والدته وأنها في بعض الأحيان تأخذ منه جهاز Modem وتطلب منه مزاولة دروسه لأنه مقبل على إجتياز شهادة البكالوريا، فقال عندما أغادر البيت من جراء صراخ والدتي ألتحق بمقهى الانترنت أما، أما عن والده فيقول أن علاقتي مع والدي جيدة لأنه لا ينتقد إستخدامي للانترنت بل والده يتدخل أحيانا ويطلب من الأم أن لاتزعجه وانتهت المقابلة الثانية بتحديد موعد المقابلة الثالثة .

المقابلة الثالثة:

أجريت يوم 27-04-2013 ودامت 45 د وكان الهدف منها هو معرفة المواقع التي يتواصل معها س وعن أهمية شبكة الانترنت بالنسبة له، يقول لقد أخبرتك من قبل بأنه ليس لدي أصدقاء في الواقع بينما الانترنت توفر لي 1500 صديق أتحدث معهم في أي موضوع بدون تردد ولا خجل كما يقول أن الوقت الذي يقضيه أمام الحاسوب ينسى كل المشاكل اليومية وأن الانترنت تلبي له كل طلباته بمجرد النقر على الفأرة يقول س أحصل على ما أريد أما عن المواقع التي يزورها فيقول أن أكثر المواقع التي يزورها هي : Facebook، Skype لأنه يفتقد إلى علاقات الصداقة في الواقع، ويستخدم Youtube لتحميل الأغاني والأفلام كما يستعمل في نشر مختلف المشاهد مع أصدقائه ولما سألناه عن المواقع الإباحية قال لا أدخلها إلا نادرا لأنني عندما أشاهدها تشغل تفكيري طوال اليوم.

المقابلة الرابعة:

كانت يوم 2013-05-01 على الساعة 14.00 بإعتباره يوم عطلة وكانت في مقهى الانترنت ودامت 45 د هدفها كان معرفة الآثار الايجابية أو السلبية للانترنت، حيث أجابنا قائلاً أن ايجابياتها أكثر من سلبياتها لأنها تدخله في ضرب من الخيال وبأنه يسمع ويرى أشياء جديدة وممتعة تنسيه مشاكله ولما سأله عن ساعات النوم قال أنه لا ينام كثيراً وأنه يضطر لشرب القهوة ليبقى ساهراً كما يمتنع عن وجبات الأكل الرسمية مع العائلة وبأنه يتناول بعض الوجبات الخفيفة أمام جهاز الحاسوب كما أقر بأنه يتناول بعض الأدوية المسكنة للألم لأنه يعاني من بعض الأوجاع على مستوى الرقبة والكتفين، إلا أنها انعكست بشكل سلبي عليه وأصبحت تسبب له مضاعفات في المعدة. وإنتهت هذه المقابلة بتقديمنا له مقياس إدمان الانترنت للدكتورة كمبرلي يونغ حيث شرحنا له كيفية استخدامه وطلبنا منه ملئه بكل موضوعية بعد أن وضعنا له بأن هذا كله لخدمة البحث العلمي وبأن المعلومات المتحصل عليها من خلال تطبيق المقياس ستبقى في غاية السرية.

المقابلة الخامسة:

يوم 2013-05-05 مدتها 20 د كانت بالمؤسسة التي يدرس فيها على أساس أن س سيسلمنا مقياس الإدمان على الانترنت إلا أننا تفاجئنا بعدم ملئه للمقياس. حيث قال بأنه لم يجد الوقت الكافي لملئه فطلبنا من مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي أن تستصفنا في مكتبها لمدة 30 د فرحبت بالفكرة ولم تبدي أي اعتراض حيث قام س بملء مقياس الإدمان وطلب منا تحليله لمعرفة ما إذا كان بالفعل مدمناً على الانترنت أم لا وأكدنا له بأننا سنوافيه بنتائج الدراسة بصفة عامة.

تحليل نتائج المقياس:

بعد تطبيق مقياس إدمان الانترنت على الحالة الأولى س تحصل على 73 درجة وهذا يعني أنه يعاني أحياناً من مشاكل بسبب الاستعمال المفرط للانترنت وعلينا أن يفكر في أثر ذلك على حياته وهذا ما تبين من خلال إجابة المفحوص على البنذ الخامس عشر (هل تقوم بإخفاء عدد الساعات التي تقضيها على الإنترنت عن الآخرين) بعادة، وأن معظم علاقاته

الإجتماعية عبر الإنترنت وهذا يظهر في البند الثاني عشر (هل تكون علاقات اجتماعية مع الآخرين عبر الإنترنت بدائما وبشكل مستمر، أما البند التاسع يدل على خوفه من أن تكون حياته بدون انترنت لانها ستكون مملة وفارغة وخالية من المتعة بدائما وبشكل مستمر والإجابة على البند السادس (هل تقوم بالتهرب من الإجابة أو التبرير عندما يسألك الآخرون عما تفعله على الإنترنت) بعادة، أم البند العاشر (هل تتضايق وتحتج أو تغضب إذا أزعجك أحد ما وأنت على الإنترنت) بدائما وبشكل مستمر وشعوره بالضيق عندما يكون خارج الإنترنت والتي تزول سريعا بمجرد معاودة الجلوس على الإنترنت ب دائما وبشكل مستمر وهذا يظهر في البند السابع عشر.

4- الاستنتاج العام للحالة الأولى:

خلصت المقابلات التي أقمناها مع الحالة (س) على أنه يعاني من حالة إدمان على الإنترنت لأن معدل الوقت الذي يقضيه أمام الإنترنت يقدر ب حوالي 10 ساعات يوميا حيث أنه يقول بأنه حتى عند خروجه من المنزل يذهب إلى مقهى الإنترنت ويتواصل مع الإنترنت، كما استنتجنا من خلال المقابلة الثانية بأنه في شجار دائم مع والدته وأنها تضطر أحيانا لنزع جهاز المودام ، وهو يعاني من الوحدة والخجل الذي يلزمه وبمجرد تواصله بالإنترنت يزول لأن له نقص في تكوين علاقات صداقة في الواقع الذي يعيش فيه بل تكوينها عن طريق العالم الافتراضي الذي يوفر له 1500 صديق عن طريق skype وface book لسهولة الاتصال، كما أكد لنا في المقابلة الرابعة بأنه يبقى ساهرا لساعات متأخرة كما أنه يعاني من أوجاع على مستوى الرقبة والكتفين من جراء بقاءه جالسا أمام الحاسوب لمدة طويلة ولا يحترم وجبات الطعام .

3- تقديم الحالة الثانية :

1- البيانات الشخصية :

الأسم: ط.

الجنس: ذكر.

السن: 21 سنة.

عدد الإخوة: 06.

الرتبة في العائلة: 03.

المستوى الدراسي: الثانية ثانوي.

الحالة الاقتصادية: جيدة.

2- السلوك العام:

(ط) أسمر الوجه عيوان سوداوان ، متوسط القامة ونحيف ، لباسه نظيف ولكنه غريب،

ويبدو على (ط) نوع من التوثر .

الاتصال: كان الاتصال عادي.

اللغة: كانت لغته واضحة، وألفاظ عادية وبسيطة.

التاريخ النفسي والاجتماعي:

ينحدر (ط) من عائلة متوسطة الدخل من ولاية سعيدة تتكون من ستة أفراد وعلاقته

بوالدته مثينة على عكس علاقته بوالده وأخيه، ولا يوجد لديه أصدقاء سوى صديق واحد،

ولديه غرفة خاصة، أما فيما يتعلق باستخدام الحاسوب والانترنت فيقول بأنه دائم الاتصال

بالانترنت بسبب الفراغ .

4- عرض محتوى المقابلات مع الحالة الثانية:

الجدول رقم (03): يبين تاريخ إجراء المقابلات وأهدافها بالنسبة للحالة الثانية.

المقابلة	التاريخ	المدة	مكان إجراء المقابلات	الهدف من المقابلة
1	2013-04-21	30د	مقهى الانترنت	التعرف على الحالة وجمع البيانات الشخصية
2	2013-04-25	30د	بالمؤسسة	معرفة الوقت الذي سيقضيه أمام الانترنت
3	2013-04-28	45د	بالمؤسسة	معرفة المواقع الأكثر استخداما
4	2013-05-02	45د	بالمؤسسة	معرفة الاثار الايجابية والسلبية على المفحوص
5	2013-05-06	20د	بالمؤسسة	تطبيق مقياس إدمان الانترنت

أجرينا خمس مقابلات مع الحالة س والتي تبلغ من العمر 21 سنة وهي كالاتي :

المقابلة الأولى:

يوم 2013-04-21 دامت 30 د ، وكان الهدف منها هو التعرف على الحالة وكسب مودتها لتتفاعل معنا بكل تلقائية حيث قمنا بشرح طبيعة الدراسة التي نود القيام بها فطلبنا منه الحديث عن نفسه وعن عائلته وعن علاقته بالانترنت حيث قال بأنه قليل التفاعل والحديث مع أفراد أسرته وأن أفضل الاوقات هي تلك الي يقضيها أمام الانترنت ، أما السبب الذي جعله يستخدم الانترنت هو حبه لفناة كانت تدرس معه في السنة الرابعة متوسط فتركته وسافرت إلى الخارج مع والدتها وهذه هي نقطة البداية لإستعماله للانترنت لأنه كان يتواصل معها عبر الانترنت ويقول أن الانترنت وفرت لي اللقاء بفتيات من أماكن مختلفة عبر العالم أكدنا المفحوص بأنه يستعمل الانترنت منذ 2010 في بداية الامر كان هذا الاستعمال في

مقاهي الانترنت وبعد ذلك لاشتري له والده جهاز حاسوب ليستعمل لغرض الدراسة ولكنه يقول بأنه لا يستعمله للدراسة على الإطلاق . انتهت المقابلة بتحديد موعد للمقابلة الثانية.

المقابلة الثانية:

يوم 2013/04/25 ودامت 30 د بالمؤسسة التربوية التي يزاول (ط) الدراسة فيها وكان هدفها معرفة الوقت الذي يقضيه (ط) أمام الانترنت وإذا ما كان يسبب له مضايقات من طرف أفراد العائلة أم لا ، فالوقت الذي كان يقضيه المفحوص أمام الانترنت والسبب في ذلك الفراغ الذي يعاني منه (ط) والملل والروتين وبأنه لا يجد مكان ليقضي فيه وقت فراغه لهذا السبب هو يلجأ إلى الانترنت يقول لكي أقتل الوقت وهذا الاستخدام الدائم للانترنت يجعله في شجار دائم مع أفراد أسرته ومع إخوته لأنه لا يترك لهم فرصة إستعمال الحاسوب لانه لا يغادره إلا في وقت متأخر من الليل .

طلبنا من الحالة أن يحدد لنا موعد آخر بعد ثلاث أيام .

المقابلة الثالثة:

أجريت يوم 2013/04/28 ودامت 45 دقيقة، الهدف من هذه المقابلة هو معرفة المواقع التي يستخدمها (ط) باستمرار ويتواصل معها والسبب الذي يجعله يزور تلك المواقع، حيث أجابنا قائلاً بأن الانترنت توفر له الأمان وتمنحه فرصة التعبير عن آرائه بدون خجل أو ارتباك، والمواقع التي يستخدمها (ط) هي facebook لما له من مميزات عديدة وسهولة الحصول على أصدقاء من كلا الجنسين وثاني موقع يستخدمه هي المواقع الإباحية يقول لا يستطيع التحكم في نفسي وأنه تدفعه رغبة داخلية قوية لزيارة هذه المواقع يقول بأنه يجد نفسه في فراغ دائم بين رغباته الجنسية والضوابط الإجتماعية لذلك فهو يتجه للانترنت من أجل إشباع رغباته والتخفيف من حدة التوتر كما يستعمل skype من أجل التحدث مع أصدقائه عبر العالم الافتراضي بسبب إفتقاره إلى علاقات الصداقة في الواقع كما يستعمل المواقع الرياضية .

المقابلة الرابعة:

أجريت يوم 2013/05/02 دامت 45 دقيقة بالمؤسسة وهدفها كان معرفة الاثار الايجابية والسلبية للانترنت، يقول أنه عندما يتوقف عن استخدامه للانترنت يشعر بالفراغ والوحدة لأن بقاءه أمام الانترنت لمدة طويلة تمنعه من إقامة صداقات في الواقع المليئ بالأعراف والتقاليد يقول لقد حصلت على أصدقاء كثيرون عبر الانترنت واستفدت من خلالها بعدة أشياء لكن كل هذا على حساب دراستي كما يقول (ط) بأنه أعاد السنة الثانية خلال السنة الدراسية 2012-2013 وهو مهدد بالطرد من المؤسسة بسبب نتائجه المتدنية جدا نظرا لإهماله الشديد لدروسه ، وإن استخدامه للانترنت إنعكس عليه بشكل سلبي خاصتا على صحته بحيث أنه دائم الإحساس بالتعب ويقول أن عيناه دائمة الإحمرار بسبب أشعة الحاسوب ولم يجد الوقت الكافي لمعاينة طبيب العيون كما يقول بأن الانترنت أبعدته عن عائلته فهو لا يتكلم ولا يتحاور مع أفراد عائلته بسبب إنشغاله الدائم بالانترنت .

المقابلة الخامسة:

يوم 2013/05/06 مدتها 20 دقيقة وكانت بالمؤسسة التي يدرس فيها (ط) وخصصناها لتطبيق مقياس إدمان الانترنت ، حيث قرأه بتمعن وقام بملئه ثم سلمه لنا وقال أتمنى من الباحثين أن يجدوا دواء لهوس الانترنت فقدمنا له بعض النصائح وغادرنا المؤسسة .

4- تحليل نتائج المقياس:

بعد حساب درجات المقياس الذي سلمه لنا (ط) تبين لنا أنه تحصل على 80 درجة الشيء الذي يدل أن الاستعمال المفرط للإنترنت يسبب الكثير من المشاكل والتي تنعكس بشكل سلبي وهذا ما أكدته هبة ربيع 2003 في دراستها يعاني أحيانا من مشاكل بسبب الاستعمال المفرط للانترنت عليه أن يفكر في أثر ذلك على حياته وهذا ماتوضح في إجابة المفحوص على البند العاشر (هل تتضايق، تحتج أو تغضب إذا أزعجك أحد ما وانت على الانترنت ب دائما وبشكل مستمر وإجابته على البند السادس هل تقوم بالتهرب من الإجابة أو التبرير عندما يسألك الآخرون عما تفعله على الانترنت) بدائما وبشكل مستمر، وتأخره في

الذهاب إلى النوم بسبب الانترنت يظهر في إجابته بدائماً وبشكل مستمر في البند الحادي عشر، وإجابته بعادة على البند التاسع (هل تخاف من أن حياتك بدون الانترنت ستكون مملة فارغة وخالية من المتعة) ومعنى هذا أن المفحوص متعلق بالحياة الافتراضية الخيالية أكثر من الواقع، كما أكد من خلال إجابته على البند الثاني عشر (هل تجد نفسك تفكر في الإنترنت وأنت خارج الشبكة) بدائماً وبشكل مستمر وهذا ينعكس بالسلب على الصحة النفسية أما البند السابع عشر فإنه يشعر بالضيق أو الإكتئاب عندما يكون خارج الانترنت والتي تزول سريعاً بمجرد معاودة الجلوس على الانترنت .

5- الإستنتاج العام للحالة الثانية :

من خلال المقابلات التي أجريناها مع (ط) وتطبيقنا لمقياس إدمان الإنترنت أنه يعاني من حالة إدمان على الانترنت لأن معدل الوقت الذي يقضيه أمام الانترنت يومياً يقول بأنه يفوق 09 ساعات يومياً كما ذكر بأنه يقضي عطلة نهاية الاسبوع كلها أمام الانترنت للهروب من الفراغ والروتين الذي جعل حياته مليئة بالتوتر، كما ذكر لنا في المقابلة الثانية بأنه في شجار دائم مع أفراد أسرته وهذا يعني أن لديه مشاكل أسرية أي فقدان المساندة الإجتماعية كما ذكر في المقابلة الثالثة أنه يستخدم الانترنت لزيارة المواقع الإباحية لأنه يجد نفسه في فراغ دائم بين رغباته الجنسية والضوابط الاجتماعية، واستنتجنا في المقابلة الرابعة بأن استخداماته المفرطة للانترنت تسبب له عدة مشاكل خاصة المتعلقة بمساره الدراسي حيث أكد لنا بأنه مهدد بالطرد من المؤسسة لأن نتائجه الدراسية غير مقبولة وسبق له الإستفاد من فرصة التكرار.

مناقشة فرضية الدراسة:

حاولت هذه الدراسة أن تكشف عن ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي، وانطلقت من الإفتراض الذي يقول : تتحول استخدامات الانترنت المفرطة إلى ظاهرة إدمان لدى تلاميذ الطور الثانوي بحيث تؤدي إلى حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي للانترنت .

وظهر ذلك جليا من خلال نتائج المقابلات التي أجريناها مع الحالتين، و هذا ما أكدته نتيجة مقياس إدمان الانترنت فالحالة الأولى تحصل على 73 درجة و هذا معناه أنه يعاني من مشاكل بسبب الاستخدام المفرط للانترنت كشجاره الدائم مع والدته والسهر لساعات متأخرة وهذا ما يسبب له أوجاع على مستوى الرقبة و الكتفين و هذا ما اكده لنا في المقابلة الرابعة، أما الحالة الثانية فتحصل على 80 درجة و هو أكثر من الحالة الأولى والسبب الذي يدفعه إلى استخدام المفرط للانترنت هو الهروب من الفراغ و الروتين الذي جعل حياته مليئة بالتوتر، وهذا ما أكده لنا في المقابلة الثانية، و هذا مايسبب له الكثير من المشاكل التي تنعكس عليه بالسلب خاصتا المشاكل المتعلقة بمساره الدراسي .

إضافة إلى هذا فهما يفتقران إلى العلاقات الإجتماعية لأن استخداماتهم للانترنت لفترات طويلة تجعلهما يتعلقان بها فتصبح هي المسيطرة على عقولهما مما تؤدي إلى العزلة الإجتماعية والإبتعاد عن العلاقات الواقعية واستبدالها بالعلاقات الإفتراضية التي تفقدما التكيف الإجتماعي والعلاقات الأسرية وهذا مايتفق مع دراسة دافيد سنة (1999) وقد أوضحت النتائج أن نسبة 6 من العينة الكلية أظهرت أعراضا نفسية كالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية نتيجة للاستخدام القهري للانترنت. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 14).

ودراسة ساندرز سنة (2000) بعنوان "العلاقة بين استخدام شبكة الانترنت وكل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى المراهقين"، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مدمني (مرتفعي) استخدام شبكة الانترنت، والشعور بالعزلة الاجتماعية والاكتئاب لدى المراهقين. (د. محمد محمد عبد الهادي، 2005 : ص 15).

أما دراسة باولاك سنة (2002) و الذي كان هدفها معرفة العلاقة بين الوحدة و المساندة الاجتماعية و إدمان شبكة الانترنت بين تلاميذ المرحلة الثانوية و توصلت الدراسة إلى أن الوحدة النفسية و المساندة الاجتماعية ترتبط ارتباطا مباشرا بإدمان الانترنت و أن الطلاب الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من الوحدة و مستويات منخفضة من المساندة الاجتماعية قد لجئوا إلى الانترنت للتخفيف من حدة المشاعر(سلطان عائض مفرح العجمي، 2010: ص194).

ولا تتفق مع دراسة الدندراوي (2005) التي هدفت إلى تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والانترنت، وبعض المشكلات النفسية (كالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، واللامبالاة) لدى المراهقين، ومن أبرز نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم، ووجود علاقة ارتباطية بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة اللامبالاة لديهم، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة العزلة الاجتماعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الأعراض الاكتئابية واللامبالاة. (سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010 : ص 85).

كما أكدت الدراسة الحالية أن المفحوصين يعانون من الخجل في الحياة الواقعية الذي يزول بمجرد تواصلهم بالانترنت التي تحقق لهم كل ما يفتقدونه في الواقع وهذا ما أيدته دراسة دراسة شاك ولينج سنة (2004) التي هدفت إلى دراسة الخجل ووجهة الضبط كمؤشرات لإدمان واستخدام الانترنت ، وأشارت النتائج أنه كلما ازدادت رغبة الشخص في إدمان الانترنت، كلما كان أكثر خجلا، وكلما قل إدمانه كلما ازداد اعتماده على الآخرين وكلما ازدادت ثقة الشخص في الفرص التي تحقق له النجاح في حياته ، أما دراسة إيبيلنجويت سنة (2007) التي تفحصت الرابطة بين الخجل واستخدام الانترنت وخلصت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين الخجل، واستخدام الانترنت، وسمات الشخصية، وأن الخجل يمكن أن يتنبأ بالانطوائية، والعصابية وإدمان الانترنت.(سلطان عائض مفرح العصيمي، 2010: ص 91).

وانطلاقاً من نتائج الدراسة و في ضوء ما تم عرضه في الخلفية النظرية، وكل ما يتعلق باستخدامات الانترنت وإدمان الانترنت، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال المقابلات ومقياس إدمان الانترنت، وانطلاقاً من الهدف الرئيسي للبحث وهو التأكد من الفرضية، توصلنا بأن كلا الحالتين (س) و (ط) يصنفون ضمن فئة المدمنين على الانترنت بدرجات عالية وتختلف من حالة إلى أخرى، ومن أهم الأسباب التي أدت بهم إلى الإدمانهم على الانترنت هي الشعور بالفراغ وعدم الإختلاط بالآخرين والخجل كما أنهم يعانون من القلق والتوتر، وإهمال الواجبات المدرسية والأرق والسهر إلى فترات طويلة وهذا ما أكدته دراسة دراسة حسام الدين عزب سنة (2001) بعنوان " إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية "، والتي توصلت نتائج الدراسة إلى الارتباط العكسي بين إدمان الانترنت والصحة النفسية. (د. نايف سالم الطراونة، لمياء سليمان الفنيخ، 2012 : ص 11).

خاتمة

الخاتمة:

لشبكة الانترنت عدة فوئد إلا أنها لها سلبيات تؤثر على المجتمع سواء من الناحية الإجتماعية أو النفسية خاصة فئة الشباب الأكثر استخداما للانترنت ، حيث أن الاستخدامات المفرطة للانترنت تؤدي إلى إدمان على الانترنت الذي يعتبر من أمراض العصر المزمنة والخطيرة وهذا ماتناولناه في دراستنا حول ظاهرة إدمان الانترنت لدى تلاميذ الطور الثانوي نظرا للمرحلة التي يعيشونها والتغيرات الطارئة على حياتهم ، ويختلف ذلك من حالة إلى أخرى وهذا ما أثبتته الدراسات أن للانترنت بعدا نفسيا أعمق وأبعد من وسائل الإعلام الأخرى فبدلا من أن تصبح تكنولوجيا الانترنت هي المنفذ في هذا الزمان سريع التغير نجد أنها اصبحت مرض عصري .

وإن الحديث عن ظاهرة إدمان الانترنت ليس التوقف أو تجاهل وجود هذه الظاهرة بل يعني العمل على ممارسة الإستخدام الأمثل للانترنت ووضع ضوابط لاستخدامها لأنها تسبب عدة أضرار.

وختاما لهذا العمل البحثي نقترح بعض التوصيات والإقتراحات وهي كالاتي :

- 1- ترسيخ القيم الدينية وتعزيزها في نفوس شبابنا من أجل الحفاظ على المنظومة القيمية وحمايتها من الذوبان وسط الثقافات الدخيلة .
- 2- تقوية إيمانهم بالله تعالى وغرس القيم الأخلاقية وتعاليم ديننا الحنيف.
- 3- تخصيص حصص رسمية مع مستشاري الإرشاد والتوجيه في الثانويات من أجل توضيح مخاطر الاستخدامات المفرطة للانترنت.
- 4- توعية الشباب بالاثار التي قد تنجم من الاستخدامات المفرطة للانترنت.
- 5- تقسيم وقت جلوس على الانترنت إلى فترتين متباعدتين.
- 6- استبدال تصفح الانترنت بهوايات أخرى كزيارة النوادي وممارسة الرياضة.
- 7- ضرورة توفير برمجيات لمنع الشباب من الدخول إلى المواقع الإباحية.
- 8- تفعيل دور وسائل الإعلام الأخرى لتوعية اثار ومخاطر المشاكل الناجمة عن إدمان الانترنت .

قائمة المصادر

والمراجع

1- - المراجع باللغة العربية :

أ- الكتب:

- 1- الجميلي فيصل، الإعلام في حياتنا، دار المعرفة، 2008.
- 2- الدسوقي عبده ابراهيم، وسائل وأساليب الاتصال الجماهيرية والاتجاهات الإجتماعية، دار الوفاء، الاسكندرية، 2004 .
- 3- بحوش عمار، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، دار المطبوعات الجامعية، الطبعة الرابعة، الجزائر، 2005.
- 4- بوب نورتون وكاثي سميت، التجارة على الانترنت، الدار العربية للعلوم، لبنان، 1997.
- 5- جمال محمد الهندي، الإستخدامات التربوية للانترنت وأهم معوقاتها، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، مصر، 2009 .
- 6- حسين فايد، سيكولوجية الإدمان، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، 2006 .
- 7- حمدي محمد، الإعلام والانترنت، كلية الإعلام، القاهرة، 2001 .
- 8- زين الدين، محمد عبد الهادي، استخدام شبكة الانترنت، القاهرة، 1995 .
- 9- عبيدات روجي، قضايا علم النفس، دار الكتاب الجامعي، الامارات، 2005 .
- 10- عبد الرحمان عيسوي، سيكولوجية الإدمان وعلاجه، دار النهضة العربية، بيروت، 1993 .
- 11- عبد الحميد العظيم رجيعة، الندوة العلمية للمخدرات والأمن الإجتماعي، مركز الدراسات والبحوث، مصر، 2009 .
- 12- عبد الملك ردمان الدناني، الوظيفة الإعلامية لشبكة الانترنت، دار الراتب الجامعية، الطبعة الأولى، لبنان، 2001 .
- 13- عمر موفق بشير العبايجي، الإدمان والانترنت، دار مجدلاوي، عمان 2006 .
- 14- علاء عبد الرزاق السالمي، تكنولوجيا المعلومات، دار المناهج للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 2008 .

- 15- فاروق السيد حسين، الانترنت " الشبكة الدولية للمعلومات "، دار الراتب الجامعية، لبنان، 1997.
- 16- محمد عبد الكريم صلاح، المدرسة الإلكترونية ودور الانترنت في التعليم " رؤية تربوية "، دار الثقافة، عمان، 2010 .
- 17- محمد محمود ذهبية، الإعلام المعاصر، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2007 .
- 18- مصباح عمر، تكنولوجيا الانترنت، الانجلو مصرية، القاهرة، 2004 .
- 19- مصطفى عبد السميع محمد وآخرون، تكنولوجيا التعليم ومفاهيم وتطبيقات، دار الفكر، عمان، 2004 .

ب – المذكرات والرسائل الجامعية:

- 20- ابراهيم بعزیز، الإستخدام المفرط لوسائل الإتصال الحديثة من طرف الافراد " الاثار والانعكاسات"، رسالة ماجستير ،جامعة فرحات عباس سطيف، 2010 .
- 21- ابراهيم شوقي عبد الحميد، اتجاهات طلبة الجامعة نحو الانترنت واستخدامه في علاقتهما بالتحصيل الدراسي، جامعة القاهرة، 2000.
- 22- دبشرى اسماعيل أحمد أنوط، إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، 2007 .
- 23- براهيمى صباح، منظومة الانترنت في المؤسسة الجامعية وعلاقتها بالاهداف التنظيمية، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2005 .
- 24- ساجي سعود الشوا ،محمد أحمد حمد،اتجاهات طلبة الثانوية في مدينة غزة نحو متابعة المواقع الإلكترونية الفلسطينية، رسالة ليسانس، جامعة غزة، 2010 .
- 25- رانيا بنت أبو بكر سالم بلجون، فاعلية استخدام الانترنت كوسيلة تعليمية لأداء الواجبات المنزلية وأثر ذلك على تنمية التحصيل الدراسي لدى طالبات الفصل الأول ثانوي في الكيمياء، رسالة ماجستير ،جامعة المملكة العربية السعودية، 1429 .
- 26- رولا الحمصي، إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الإجتماعي "دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق .

- 27- زويتين رشيد، الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الانترنت، جامعة أوبكر بلقايد، تلمسان، 2010 .
- 28- سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2010 .
- 29- عبد الله بن ابراهيم القصير، آثار الانترنت التربوية على طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة القصيم.
- 30- عبد الله بن أحمد بنى علي العيسى الغامدي، تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 2008 .
- 31- عيسوحجيلة ، أثر الإعاقة الحركية على الدافعية للتعلم لدى المراهقين الثانويين، جامعة تيزيوزو، 2011 .
- 32- فريال حجازي العساف، اتجاهات طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس مدينة عمان نحو استخدام الانترنت في العملية التعليمية، رسالة ماجستير، جامعة الأردن، 2006 .
- 33- فايز المحالي، استخدام الانترنت وتأثيره على العلاقات الإجتماعية لدى الشباب الجامعي، 2007.
- 34- قاسي نجية، مساهمة الانترنت في التحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية لطلبة علم الاجتماع السياسي"، رسالة ليسانس، جامعة وهران، 2011 .
- 35- مهيرو زوقار حليلة، الإدمان على المخدرات عند المراهق سلوك إنتحاري، رسالة ماجستير بجامعة وهران، 2010 .
- 36- هبة الله فتحي محمد موسى شومان، الانترنت في الوطن العربي، جامعة عين الشمس .
- 37- يعقوب يونس خليل الأسطل، المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت، رسالة ماجستير ،جامعة خان يونس، غزة، 2011 .

ج- المجالات :

38- أرنوط ،بشرى إسماعيل، " إدمان الانترنت وعلاقته بكل أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين "، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 55، 2008 .

39- حسن بني دومي، " اتجاهات المعلمين والطلبة نحو استخدام التعلم الإلكتروني في المدارس الثانوية الأردنية"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد (1-2)، 2010 .

40- زيدان كفاقي، أبحاث اليرموك " سلسلة العلوم الإجتماعية والانسانية "، مجلة جامعة اليرموك، المجلد 27، العدد 03، 2011

41- د. محمد محمد عبد الهادي، د. عبد الفتاح، " إدمان الانترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة "، مجلة كلية التربية ببنيسويف، العدد 4، 2005،

42- د. سالم طراونة ودلمياء سليمان الفنيخ، " استخدام الانترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الإجتماعي والإكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية"، المجلد 20، العدد 01، 2012 .

2- المراجع باللغة الأجنبية :

43- Lutter contre l'addiction de l'internet.

<http://www.courierinternational.com/article2009/06/04>

abus- de facebook – peut – nuir – gravement.

44- M.le joyeux, L.Rom / j A, dés Addiction a l'internet.

45- Romain Benner, L'addiction à l'internet, un mal moderne, le 28/09/2011, Le Figaro.fr.

الملاحق

مقياس إدمان الإنترنت
د. كمبرلي يونغ

البيانات الأولية :

الجنس : ذكر أنثى

السن :

المستوى الدراسي : السنة الأولى ثانوي السنة الثانية ثانوي السنة الثالثة ثانوي

الحالة الاقتصادية : متدني متوسط جيد ممتاز

يهدف مقياس كمبرلي يونغ إلى قياس ظاهرة إدمان الإنترنت الناتجة عن الإستخدامات المفرطة لشبكة الإنترنت، و يرجى منك قراءة تعليماته بتمعن ثم قراءة كل عبارة بعناية و الإجابة عليها بصدق و نطمئنك بأن جميع اجاباتك ستحاط بالسرية التامة و لن تستخدم إلا لأغراض هذه الدراسة.

التعليمات :

أمام العبارات التي ترى أنها تعبر فعلا عن رأيك و أعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالمطلوب منك أن تعبر عن رأيك بصراحة. ضع علامة (x) .

لرقم	السؤال	نادرا	أحيانا	كثيرا	عادة	دائما بشكل مستمر	تجاهل السؤال
1	هل تجلس على الانترنت وقتنا أطول مما تريد؟						
2	هل تكوّن علاقات إجتماعية مع آخرين عبر الإنترنت؟						
3	هل يشكو الآخريين (من أهلك أو أصحابك) من أنك تقضي وقتاً أطول مما ينبغي على الانترنت؟						
4	هل يتأثر أداؤك في المدرسة أو درجاتك الدراسية بسبب طول الوقت الذي تقضيه على الانترنت؟						
5	هل تقوم بفتح بريدك الإلكتروني قبل أن تبدأ بأداء عمل آخر يجب إنجازه؟						
6	هل تقوم بالتهرب من الإجابة أو التبرير عندما يسألك الآخرون عما تفعله على الانترنت؟						
7	هل تصرف نفسك عن التفكير في مشاكلك الحياتية بتذكر أشياء جميلة تتعلق بالانترنت؟						
8	هل تجد نفسك متشوقاً للوقت الذي تدخل فيه الإنترنت ثانية؟						
9	هل تخاف من أن حياتك بدون الإنترنت ستكون مملة و فارغة وخالية من المتعة؟						
10	هل تتضايق و تحتج أو تغضب إذا أزعجك أحدٌ ما وأنت على الإنترنت؟						
11	هل تتأخر في الذهاب للنوم بسبب الإنترنت						
12	هل تجد نفسك تفكر في الإنترنت وأنت خارج الشبكة؟						
13	هل تقول لنفسك و أنت على الإنترنت: فقط بضع دقائق أخرى وأقوم؟						
14	هل تفشل محاولتك لتقليل ساعات الجلوس على الإنترنت؟						
15	هل تقوم بإخفاء عدد الساعات التي تقضيها على الإنترنت عن الآخرين						
16	هل تفضل الجلوس على الإنترنت على الخروج من المنزل مع الآخرين؟						
17	هل تشعر بالضيق أو الاكتئاب عندما تكون خارج الإنترنت والتي تزول سريعاً بمجرد معاودة الجلوس على الانترنت؟						

