

واقع إدمان استخدام الانترنت في العالم العربي
□ دراسة مسحية على عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي -

*The reality of internet addiction in the Arab world
- a survey of social media users -*

أ. حياة حلايمي^{1*} ، أ.د. الحاج تيطاوني²

¹ جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ، مخبر الإعلام و الرأي العام و صناعة القيم

hhalaيمي@univ-dbkkm.dz

² جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، مخبر الإعلام و الرأي العام و صناعة القيم

titelhadj@gmail.com

تاريخ النشر: 2022 / 06 / 30

تاريخ القبول: 2022 / 05 / 31

تاريخ الاستلام: 2022 / 04 / 10

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن واقع مستوى إدمان الانترنت في العالم العربي، و التعرف على الفروق في متوسط درجات الإدمان تبعا لمتغير الجنس، السن، المنطقة السكنية، دخل الأسرة، بلد الإقامة. تتكون عينة الدراسة من 2802 مستخدم، طبق عليهم مقياس إدمان الانترنت لـ "يونيغ كيمبرلي". أسفرت النتائج على مستوى مرتفع نوعا ما لإدمان الانترنت لدى عينة البحث، كما أظهرت عدم وجود فروق تبعا لمتغير: الجنس، السن، بلد الإقامة في متوسط الدرجات بينما توجد فروق ذات دلالة تبعا لمتغير المنطقة السكنية و دخل الأسرة .

الكلمات المفتاحية: الإدمان ; الاستخدام ; العالم العربي ; الانترنت.

Abstract:

This study aimed to investigate the reality of the level of Internet addiction in the Arab world, and to identify the differences in the average degrees of addiction according to the variable gender, age, residential area, family income, and country of residence, The sample comprised 2802 users, Instruments included young kimberly's measure . Results highlighted that there is an almost high level of Internet addiction in the research sample, There are no differences according to the variable: gender, age, country of residence, while there are statistically significant differences according to the variable of residential area and family income.

Keywords: Addiction; Arab world ; Internet; Use.

1. مقدمة

أحدث التقدم التكنولوجي و في مقدمته الأنترنت أثرا ملموسا في حياة الأفراد، إذ غير الكثير من الاهتمامات البشرية و توجيهها بشكل غير مسبوق، أين حسنت من مستويات التعلم و المعرفة و الكثير من الفوائد التي لا يتسع المجال لحصرها، إلا أن ذلك لم يمنع أن يظهر للأنترنت بعضا من الآثار السلبية و منها ما يتعلق بإهدار الوقت و منها ما يتعلق بطريقة الاستفادة من محتوى الشبكة و هذا ما ترتب عليه ظهور قضايا و مشكلات كان من أبرزها إدمان استخدام الانترنت (الليحاني، 2018) حيث تعددت إشارات الباحثين حول إدمان الانترنت مع عدم اتفاقهم على توصيف أو مفهوم موحد له فقد ذكر Griffiths 1995 نقلا عن (الليحاني، 2018) أن هناك العديد من المصطلحات التي تطلق على إدمان الانترنت منها استعمال الانترنت المرضي Pathological ، إساءة استعمال الانترنت Internet abuse، الاستعمال غير الملائم Unappropriate، استعمال الانترنت الادماني Addictive Internet Usage، الاعتماد على الانترنت Internet Dependent و استعمال الانترنت ألقسري Internet Compulsive، هذا و قد كانت عالمة النفس الأمريكية Kimberly Yong 1995 أول من وصفت استخدام الانترنت المفرط و المشكل على أنه إدمان على الانترنت و كان لها السبق في صياغة مصطلح اضطراب الإدمان على الانترنت أين هدفت في بحوثها الأولى للتعريف به على أنه استخدام للأنترنت لأكثر من 38 ساعة أسبوعيا، و تشير تقارير عدة إلى أن بعض المستخدمين يصبحون مدمنين على الانترنت بالأسلوب نفسه الذي يصبح به الآخرون مدمنين على الكحول أو المخدرات مما ينتج عنه نواحي عجز و قصور في المجالات الجسمية و الأكاديمية و المهنية (بريسم، 2016) خاصة أنه يمكن أن يصيب الأطفال و المراهقين و كذا الشباب من مختلف الطبقات الاجتماعية، و يعزى اهتمامنا بدراستنا هذه إلى الكشف عن واقع إدمان استخدام الانترنت في العالم العربي لدى المستخدمين على اختلاف أعمارهم لكونهم عرضة لجملة من الآثار و المشكلات الجانبية جراء تزايد مستوى إدمانهم.

أولا: الاطار المنهجي للدراسة

1. إشكالية الدراسة :

رغم النقلة النوعية التي أحدثتها ثورة الاتصالات في العالم إلا أن دخول الانترنت ضمن منظومة خدمات الاتصالات كانت لها آثار عديدة على المستوى الصحي، الاجتماعي، الثقافي والاقتصادي، فكان منها ما هو إيجابي و منها ما هو سلبي و لعل أبرز سلبياتها هو ما تم الاصطلاح عليه بإدمان الانترنت و ما ارتبط به من آثار غير مرغوب بها (الخطاب، 2013) فقد أشارت التقديرات أنه يوجد أكثر من 4.9 مليار مستخدم فعّال للإنترنت في عام 2021، و أنه يوجد أكثر من 3.8 مليار مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي، لكن يُتوقع وصول عدد مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي إلى 4.4 مليار شخص بحلول عام 2025 (ثقافتي، 2021) و حسب موقع aljazeera على فرض أن الناس ينامون ما بين 7 و 8 ساعات يوميا فإن الأرقام الأخيرة تشير إلى أنهم يمضون نحو 15% من حياة اليقظة يستخدمون وسائل التواصل و يمضي العالم أكثر من 10 مليارات ساعة يوميا يستخدم وسائل التواصل و هذا يعادل نحو 1.2 مليون سنة من عمر الوجود البشري (الدلقموني، 2021)

و في هذا السياق أجرى سامي الطايح 2000 نقلا عن (السيد، 2009) دراسة عن استخدام الانترنت في العالم العربي على عينة تضم 5000 من طلبة الجامعة بمصر و السعودية و الإمارات و البحرين و الكويت أين كشفت النتائج أن (72.6%) يستخدمون الانترنت و يعتبرونها مصدرا مهما للمعلومات لدى غالبيتهم و أن ما يقارب (91.5%) كانت للتسلية و شغل وقت الفراغ، هذا و قد أجمعت

أغلب الدراسات على أن طول استخدام الانترنت و شبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية و الاجتماعية، ففي إحدى الدراسات الطويلة التي قام بها روت و آخرون أين قاموا بتقديم كمبيوتر لعدد من الأسر التي تم اختيارها و تعليمهم على استخدام الانترنت وجدوا انه بعد مدة تراوحت ما بين عام إلى عامين ارتبطت بانخفاض التواصل الأسري و حجم الدائرة الاجتماعية داخل الأسرة، علاوة على ذلك قد عايش و عانى المشاركون من الوحدة النفسية، الاكتئاب و المساندة الاجتماعية (ارنوط، 2007) كما أشارت دراسة Nie & Erbing نقلا عن (الحياني، 2018، صفحة 202) أن زيادة متوسط عدد ساعات استخدام الانترنت يؤدي إلى ضعف التواصل و العلاقات الاجتماعية المباشرة للمستخدمين بمن حولهم من الأقارب و الأصدقاء و زيادة العزلة الاجتماعية، و وفقا لكونر Conner 2004 نقلا عن (الراشد، 2014) أن هناك ما يقرب 20 % من مولعي الانترنت سيتعرضون لواقعة أو أكثر من مشاكل الإهمال الشخصي، العزلة و تحاشي الآخرين، ضعف القدرة الإنتاجية، الاكتئاب، المشاكل الزوجية، الإدمان الجنسي، الفشل الأكاديمي و المهني.

و في - حدود معرفتنا البحثية - يمكن القول أنه في العالم العربي ما تزال دراسة واقع إدمان استخدام الانترنت غير واضحة تقريبا ، إذ لم تنشأ بعد حركة بحثية تتناول كل المتغيرات المعرفية، الانفعالية، النفسية و علاقتها بالاستخدام غير السوي للانترنت، و يعد البحث الحالي محاولة للكشف عن واقع إدمان استخدام الانترنت في العالم العربي لشموله على أكثر من 17 دولة عربية بما يوفر إطار معلوماتي - على الأقل- ليساهم في تحديد الملامح العامة لطبيعة الاستخدام في العالم العربي .

2. فرضيات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى اختبار الفرضية البحثية العامة : مستوى إدمان استخدام الانترنت لدى أفراد عينة البحث مرتفع .

و في إطار هذه الفرضية يندرج عدد من الفرضيات الجزئية و هي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير المنطقة السكنية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير دخل الأسرة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير بلد الإقامة.

3. أهداف الدراسة:

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات العربية القليلة لاسيما على مستوى العالم العربي - في حدود علمنا- التي تناولت هذا الموضوع البحثي على الرغم من أهميته، و لهذا نهدف إلى الوقوف على واقع إدمان الاستخدام الانترنت في العالم العربي، و كذا الكشف عن الفروق في المتوسطات بين المدمنين تبعاً لمتغيرات الدراسة و المتمثلة في (الجنس، السن، المنطقة السكنية، الدخل الأسري، بلد الإقامة)

4. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1.4 إدمان الانترنت: يعرف إجرائيا على انه الدرجة التي يحصل عليها المستخدم على مقياس المطبق في الدراسة ل (يونغ كيمبرلي).

ثانيا: الإطار النظري:

1. مفهوم إدمان الانترنت : إن مفهوم الإدمان Addiction ليس من السهل تعريفه إلا أن القضية المركزية بالنسبة للإدمان هي أن يتضمن الاعتماد Dependence على مادة Substance أو فعالية (نشاط) Activity أين يتصف الاعتماد بمجموعة خصائص منها: الإفراط في الاستمتاع، الانسحاب، الرغبة القوية فيما أدمن عليه (سواء مادة مثل الكحول و المخدرات أو كان نشاطا مثل القمار المرضي Pathological Gambling و أخيرا فقدان السيطرة .

و على الرغم من أن الاعتماد أصلا يرتبط فقط مع إساءة الاستخدام للمواد إلا أن هناك اعتراف متنامي بالإدمان السلوكي Behavioral Addiction مثل القمار المرضي، الإفراط في تناول الطعام، الإدمان الجنسي، إدمان العمل، إدمان التسوق، إدمان المخاطرة بالألعاب الرياضية، الإفراط في استخدام الحواسيب و الإدمان على الانترنت (بريسم، 2016) و قد كان أول ظهور لمصطلح إدمان الانترنت و اضطراب إدمان الانترنت عام 1990 عندما نشر أونيل Oneill مقالة بعنوان " سحر و إدمان الحياة على شبكة الانترنت و التي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، و تبعه اقتراح ايفان جولدبرغ Evan Goldberg عام 1995 بأن إدمان هو اضطراب مميز بالفعل و لم يحظ هذا المفهوم القبول الفوري من قبل الصحفيين و الأكاديميين و مختصين الصحة النفسية حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية ' كيمبرلي يونج' في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان " إدمان الانترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية و منذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: إدمان الانترنت، الاستخدام المرضي للأنترنت، الاستخدام القهري للأنترنت، هوس الانترنت و غيرها (العصيمي، 2010) و تعرفه الجمعية الأمريكية بأنه استخدام الانترنت بما يتجاوز (38 ساعة) أسبوعيا لغير حاجة العمل مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الانترنت للإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل مع المعاناة من أعراض نفسية و جسمية عند انقطاع الاتصال (حسن، 2019) .

أما الخالدي 2014 نقلا عن (البياتي، 2018) فقد عرفه على انه رغبة ملحة مستمرة في قضاء أكبر وقت ممكن أمام الانترنت حيث لا يستطيع الفرد مقاومته أو التحكم في استخدامه فيصبح عادة ثابتة مرسخة مما يفقده التفاعل الاجتماعي المباشر مع الآخرين و تعثره نتيجة لذلك الاضطرابات النفسية و السلوكية و قد أشار (Beard, 2005) إلى أن العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان و أهمها:

- تركيبات بعض الجينات قد تجعل الشخص عرضة لإدمان الانترنت .
- الكمية غير الكافية من السيروتونين أو الدوبامين مما يدفع الفرد إلى الإدمان الذي ربما يعدل الوضع الجسدي ليساعده على البقاء في حالة توازن أو يخلق إحساسا بالغبطة.
- الجمع بين الأحوال الداخلية مثل الحماس، و التحفيز، السرور، الأمن، المفاجأة يمكن أن يؤدي بالمستخدم إلى أن يصبح معتمدا على الانترنت بسبب قدرته التعزيزية .
- الهروب من المشاكل و النزاعات الأسرية .

- العوامل الاجتماعية ممثلة في افتقار الفرد إلى بعض المهارات الاجتماعية التي تمنعه من تحقيق حاجة الانضمام إلى مجموعة ما و من جهة أخرى التوقعات و ضغط النظير من أصدقاء الانترنت يدفعه إلى استخدام أنشطة الانترنت.

2. النظريات المفسرة لإدمان استخدام الانترنت:

1.2 الاتجاه السيكودينامي: يتفق أصحاب هذا الاتجاه على أن معظم سلوكياتنا محددة و لا يتم اختيارها بحرية بل هي محددة بواسطة قوى نفسية و أن هذه القوى تعمل بشكل لا شعوري و تتأثر بخبرات الطفولة، و قد أوضح فروي دان الحيل اللاشعورية أو الميكانيزمات الدفاعية هي آليات أو وسائل للدفاع ضد مخاطر القلق ولكنها تسهم فيما بعد بشكل أو بآخر في حدوث الأعراض المرضية من خلال إنكار أو تحريف الواقع و الشعور هو المستودع لكل الرغبات المحيطة و هو ما قد يؤدي إلى تعطيل حل الصراع أو حل المشكلات بطريقة ناجحة و يكون البديل هو ظهور الأعراض المرضية (اسماعيل، 2007) و بالتالي يمكن القول هذا الاتجاه يفسر سوء استخدام الانترنت على انه استجابة هروبية من الإحباط التي يعاني منها المستخدم في حياته الواقعية رغبة للحصول على تحقيق إشباع معين.

2.2 التفسيرات الاجتماعية – الثقافي لإدمان الانترنت: يختلف التفسير الاجتماعي و الثقافي في إدمان الانترنت باختلاف نوع الجنس (ذكر- أنثى) و العمر (طفل، شاب، راشد، مسن) كما تختلف باختلاف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي حيث يمكن القول أن إدمان الانترنت أكثر انتشارا بين الطبقات مرتفعة المستوى الاجتماعي و الاقتصادي، و يركز الاتجاه المعرفي على العمليات المعرفية Cognitive Processes مثل الانتباه و التذكر و حل المشكلات كمؤثرات و محددات هامة للسلوك و كأسباب محتملة للسلوك المرضي، كما يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن السلوك غير السوي هو استجابة للطرق التي يدرك بها المثير و ليس الخارجي نفسه أين يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب، فالتشوهات المعرفية حول الذات تتضمن الشك الذاتي و انخفاض كفاءة الذات و التقدير السلبي للذات. (العززي، 2020).

3.2 الاتجاه السلوكي: تؤكد النماذج السلوكية على أن كلا من أنماط السلوك السوية و الشاذة يتم اكتسابها من خلال التعلم و على النقيض من النماذج البيولوجية و السيكوديناميكية التي تنظر إلى الاضطرابات السلوكية كأعراض لمرض و خلل بيولوجي أو صراعات نفسية، فان النماذج السلوكية لا تهتم بالأسباب الأساسية للاضطراب بل تهتم بالسلوك الظاهري أين يتم تحديد السلوك بواسطة البيئة التي يعيش فيها الشخص و يكتسب منها سمات سلوكية معينة و أن سوء استخدام الانترنت نمط التعود الخاطئ الناتج عن توافر دوافع و ظروف معينة تهيئ الشخص للانخراط في استخدام الانترنت مثل الشعور بالفراغ أو الوحدة، أو التوتر النفسي و الاكتئاب، و ما يعقب ذلك من شعور بالارتياح عند الانغماس في النشاطات و الممارسات التي تحفل بها شبكة الانترنت (الحويج، 2021)

4.2 الاتجاه التكاملي: يرى هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للانترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهيئة (شخصية، انفعالية، اجتماعية و بيئية) تجعل لديه الاستعداد و الاستهداف للإصابة لهذا الاضطراب (ارنوط، 2007)

3. أشكال إدمان الانترنت:

- إدمان الجنس في السير Cyber Sexual Addiction : و هو عبارة عن استخدام قهري لشبكات الراشدين بحثا عن الفحش و الجنس في السير.

- إدمان علاقات السير Cyber Relation Addiction : و هو الإفراط في علاقات على الانترنت.

- قهر الانترنت Net Compulsions مثل القمار أو التسوق على الانترنت .

- إدمان تصفح شبكة الانترنت : Information Overload أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات. (ارنوط، 2007) أو يمكن أن يعرف على انه قضاء الكثير من الوقت في البحث و جمع المعلومات المتاحة على شبكة الانترنت فضلا عن التبع المستمر للروابط غير ذات الصلة (الراشد، 2014).

4. علاج إدمان استخدام الانترنت: هناك عدة طرق لعلاج الإدمان ولعل أهمها:

- عمل العكس: إذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر و يشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في غرفة النوم يطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة وهكذا.

- إيجاد موانع خارجية: يطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله للانترنت بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

- تحديد وقت الاستخدام: يطلب من المريض تقليل و تنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلا يدخل على الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيا يطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا و تنظيم تلك الساعات و توزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

- الامتناع التام: إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجالات محددة من مجالات استخدام الانترنت، فإذا كان الإدمان متعلق بغرف الحوار و الدردشة يطلب منه الامتناع عن ذلك امتناعا تاما في حين يترك له حرية استخدام الاتاحات الأخرى على الانترنت (كاظم، 2011)

II. الطرق والأدوات :

1. منهج الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن واقع إدمان الانترنت في العالم العربي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي و معرفة الفروق بين المدمنين تبعا لمتغيرات الدراسة، و لذلك تم الاعتماد على المنهج المسحي الذي يقوم على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها بشكل كمي و كيفي و عادة ما يستخدم لرسم العلاقة بين المتغيرات و وضع الاستدلالات التفسيرية ، لها و ذلك عبر التركيز على تحليل العلاقات الخفية المكونة للظاهرة المدروسة فالتحليل يفترض فهما و استفهما لهذه العلاقة (بويحي، 2016).

2. حدود الدراسة:

1.2 الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على 2802 مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي (الانستغرام، تويتر، فيسبوك، واتساب، يوتيوب)

2.2 الحدود المكانية: تم توزيع الاستمارة الكترونيا .

3.2 الحدود زمنية: من 08 أوت 2021 إلى 27 سبتمبر 2021.

3. عينة الدراسة: تم الاعتماد على العينة العرضية و التي لا تقتضي أي إجراءات منتظمة لاختيار المبحوثين، بل تتكون وحدات العينة من أولئك الأفراد الذين قابلوا الباحث صدفة، و في هذا السياق يسعى الباحث للحصول على معلومات تكشف عن جوانب معينة من نمط موضوع البحث (فارغ، 2017) فاللجوء إلى هذا الصنف من المعاينة يتم عندما لا يكون أمامنا أي اختيار نستطيع من خلاله إحصاء مجتمع البحث المستهدف ولا اختيار العناصر بطريقة عشوائية (صحراوي، 2006)

الجدول 1: (يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس)

الجنس	التكرار	النسبة
ذكور	1543	%55.1
إناث	1259	%44.9
المجموع	2802	%100

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أن أفراد العينة يتوزعون بشكل متقارب نوع ما بنسبة %55.1 لصالح الذكور و %44.9 لصالح الإناث .

الجدول 2: (يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن)

السن	التكرار	النسبة
أقل من 18 سنة	339	%12.1
من 18-39 سنة	2346	%83.7
40 سنة فما فوق	117	%4.2
المجموع	2802	%100

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أن الفئة العمرية 18-39 سنة كانوا أكثر تمثيلا ضمن عينة الدراسة بنسبة %83.7 تليها %12.1 لفئة اقل من 18 سنة ثم %4.2 لفئة 40 سنة فما فوق .

الجدول 3: (يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير دخل الأسرة)

دخل الأسرة	التكرار	النسبة
ضعيف	171	%6.1
متوسط	1601	%57.1
جيد	907	%32.4
ممتاز	123	%4.4
المجموع	2802	%100

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ أن أعلى نسبة من أفراد العينة ذات دخل متوسط بنسبة %57.1 تليها %32.4 لفئة الدخل الجيد ثم فئة الدخل الضعيف و ممتاز بنسب متقاربة %6.1 و %4.4 على التوالي.

الجدول 4: (يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير المنطقة السكنية)

المنطقة السكنية	التكرار	النسبة
المدينة	2520	%89.9
الريف	282	%10.1
المجموع	2802	%100

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ أن أعلى نسبة من أفراد العينة من المنطقة السكنية " المدينة " بنسبة تعادل 89.9 % مقابل 10.1 % لصالح المنطقة السكنية "الريف "

الجدول 5: (يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير بلد الإقامة)

البلد	التكرار	النسبة
سوريا	107	%3.8
فلسطين	75	%2.7
مصر	198	%7.1
الجزائر	701	%25
قطر	241	%8.6
الكويت	103	%3.7
الأردن	76	%2.7
تونس	71	%2.5
المغرب	209	%7.5
لبنان	122	%4.4
السعودية	202	%7.2
اليمن	96	%3.4
الإمارات	110	%3.9
البحرين	82	%2.9
العراق	134	%4.2
السودان	174	%6.2
ليبيا	64	%2.3
سلطنة عمان	37	%1.3
المجموع	2802	%100

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول أعلاه أن الجزائر كانت أكثر تمثيلاً ضمن عينة الدراسة بنسبة 25% لتليها باقي الدول بنسب متقاربة .

4. أدوات الدراسة :

1.4 وصف مقياس الإدمان على الاستخدام الانترنيت:

تم الاعتماد على مقياس Kimberly Young التي أكدت على أنه أول مقياس معتمد علمياً في الأوساط البحثية والأكاديمية و كذا الإكلينيكية لقياس الإدمان على الاستخدام الانترنيت و أن خصائصه السيكومترية تتمتع بصدق و ثبات جيدين جعلت العديد من الدراسات تعتمد كأداة إمبريقية في بحوث الإدمان على استخدام الانترنيت. (اسماعيل، 2016)، صمم هذا المقياس وفق نموذج ليكرت من (0) إلى (5) و يشمل على ستة أبعاد بمجموع 20 بند وفق البدائل التالية : 0= لا ينطبق علي، 1 نادراً، أحياناً، كثيراً، عادة، دائماً، وهذه الأبعاد هي: البروز و يحتوي على (5 بنود)، الاستخدام المفرط و يحتوي على (5 بنود)، إهمال العمل و يحتوي على (3 بنود)، الاستباق و يحتوي على (بندين)، ضعف المراقبة و يحتوي على (3 بنود)، إهمال الحياة الاجتماعية و يحتوي على (بندين)، و نقلاً عن (ديبلي، 2016) تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية في البيئة العراقية و المصرية و تم الاعتماد على ترجمة الباحثة العراقية هبة بهاء الدين نظراً لوضوح المعاني و سهولة فهمها في الترجمة من قبل المبحوث.

تتراوح درجة المقياس بين (0) إلى (100) درجة و يعبر هذا عن الأفراد غير المدمنين و عن الذين يعانون من مشاكل بسبب الانترنيت ولكنها لم تصل إلى حد الإدمان و أيضاً عن أولئك الذين يعانون مشاكل حقيقة بسبب الانترنيت و يوصفون بالمدمنين.

الجدول 6: (يمثل معايير تقدير الإدمان على الاستخدام الانترنيت)

مدى الدرجة	درجة الإدمان على استخدام الانترنيت
30-0	استخدام سوي
49-31	استخدام معتدل
79-50	يعاني من مشاكل بسبب الاستخدام
100-80	استخدام شديد (حاد)

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

2.4 الصدق الداخلي للمقياس: جرى قياس صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتوزيعه على عينة استطلاعية من سبعة و أربعون مفردة من خارج أفراد العينة.

الجدول 7: (يمثل درجة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس)

الأبعاد	الدرجة الكلية
بعد البروز	626**
بعد الاستخدام المفرط	874**
بعد إهمال العمل	576**
بعد الاستباق	429**

792*	بعد ضعف المراقبة
545**	عد الحياة الاجتماعية

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول رقم (1) أن كل الأبعاد جاءت درجة ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة يساوي 0.01

3.4 ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وتم الحصول على النتائج التالية:

الجدول 8: (يوضح نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ)

عدد البنود	ألفا كرونباخ
20	.821

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

نلاحظ من خلال بيانات الجدول رقم (3) أن ثبات الدرجة الكلية للمقياس قد حازت نسبة ثبات مرتفعة.

III. نتائج الدراسة

1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

للإجابة على الفرضية العامة للدراسة يجب تحديد عدد المدمنين على استخدام الانترنت من عينة البحث: بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم تحديد الدرجات الفاصلة بين المدمنين وغير المدمنين انطلاقاً من مفتاح التصحيح لدرجات المقياس الإدمان على الانترنت (انظر الجدول 1)

الجدول 9 : (يمثل النسبة المئوية لمدمني استخدام الانترنت)

العينة	العدد	النسبة المئوية
استخدام سوي للانترنت	293	10.45%
استخدام معتدل للانترنت	1483	52.95%
يعانون مشاكل بسبب الاستخدام	963	34.35%
استخدام شديد (حاد) للانترنت	63	2.25%
المجموع	2802	100%

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

أظهرت النتائج أن عدد المستخدمين الذين يستخدمون الانترنت بشكل سوي قدر بـ 293 وهو ما نسبته 10.45 %، أما عدد المستخدمين الذين يعتبر استخدامهم معتدل قدر بـ 1483 أي ما نسبته 52.95%، أما من يعانون من مشاكل بسبب الاستخدام الانترنت عددهم 963 بنسبة 34.35 %، في حين قدرت نسبة الأفراد الذين يعانون من استخدام حاد للانترنت بـ 2.25 % .

و تبعاً للنتائج أعلاه فإن فئة المدمنين هي الفئة التي تحمل رقم (4) و (5) حسب مقياس young للإدمان باعتبار أنهم يحملون أعلى الدرجات لسوء استخدام الانترنت والتي تعبر عن مستوى أكبر من الإدمان في سلم مقياس (غالبا/ دائما) وهم أولئك الذين يعانون من مشاكل بسبب الاستخدام أو يستخدمون

الانترنت بصفة شديدة حسب معيار التصحيح للمقياس، وقد تم دمج الفئتين (4) / (5) في فئة واحدة ليصبح العدد الإجمالي للعينة النهائية للدراسة بـ 1026 مفردة أي ما نسبته 36.61 % ومنه فرضية مقبولة.

وفي هذا السياق ركزت العديد من الدراسات على الآثار السلبية لإدمان الانترنت و هذا على مستوى الصحة النفسية والجسمية، فنقلا عن (ملال، 2021) توصلت نتائج دراسات كل من Sharma & Sharma 2017, Tranet et al 2020, Zhang & wu 2020, Zhai et al 2018 إلى ان ادمان الانترنت يتسبب في حدوث مستويات عالية من التوتر و ضعف جودة النوم و سوء تنظيمه، ناهيك عن صعوبة في ضبط الروتين اليومي وكذا المعاناة من الألم الجسدي و عدم الراحة و القلق و الاكتئاب، وقد تحدثت توترات عصبية و هذا من خلال افراز متزايد لهرمون الكورتيزول "هرمون الاجهاد و التعب" و هرمون الادرينالين و نورادرينالين مما ينتج عنه سرعة في الغضب و العدوانية و ظهور اضطرابات نفسية و عقلية لدرجة أن بعض العلماء اطلق عليه اسم "الهوس النفسي" وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (Suhail, 2006) التي أشارت إلى أن الاستخدام المفرط للانترنت يسهم في خلق امراض اجتماعية و نفسية مختلفة و تزيد من المشكلات الاجتماعية و الاسرية و يمكن ارجاع هذه المشكلات الى ان الوقت الذين يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليس قصيرة، مما يؤدي إلى المشاحنات و المشاكل.

فنجد أن المكافآت اللامتناهية التي توفرها شبكة الانترنت، ناهيك عن الاشباعات المختلفة التي تشكل سلوك الإدمان وتعززه، خاصة أن هذا السلوك لا يتغير في نوعه و انما في شدته فيوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية و الانفعالية، و لعل من اكثر الأسباب التي تؤدي بالشخص إلى إدمان الانترنت هي شعوره في كثير من الأحيان بالوحدة و بالعزلة و أيضا كرهه للاختلاط بالآخرين منذ دخول الكمبيوتر حياته، و شعوره بعدم الثقة في نفسه ليقضي معظم اوقاته على الخط كبديل عن حياته الواقعية .

2. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الأولى:

الجدول 10: (يوضح اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعا لدى أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ذكور	594	60.500	9.81262	0.093	غير دال
إناث	432	59.950	9.37703		

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

من اللافت للنظر تبعا للبيانات الموضحة أعلاه انه لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس في مستوى إدمان الانترنت، و يتفق هذا مع بعض الدراسات كل من (الحويج، 2021)، (Bozoglan B, 2013) في حين تختلف مع بعضها الآخر على غرار (العنزي، 2020)، (الراشد، 2014)، (البصير، 2020)، (محمد، 2019)، إذ تفسر هذه النتيجة بأن العالم الرقمي اليوم يجذب كلا الجنسين أين يملكون فرصا متساوية في امتلاك الهواتف الذكية و منها استخدام الانترنت في مختلف الأوقات و الأماكن دون وجود أي رقيب ولا حسيب و التواجد على الخط لا يحدد تبعا و طبيعة الجنس، وكذا أوقات الفراغ التي يعيشونها خاصة أننا قمنا بهذه الدراسة وقت العطلة الصيفية، هذا و قد أثبت يونغ كيمبرلي نقلا عن (بريسم، 2016) في دراستها أن النساء المدمنات على الانترنت شأهن في ذلك شأن الذكور و أن الفرق يكمن على مستوى مضمون

الإدمان، فقد تبين أن النساء من ذوات التوجه غير التكنولوجي Non Technologically و من ذوات الحياة الأسرية العادية و ممن ليس لديهن أي إدمان أو مرض سابق قد أسأن استخدام الانترنت مما نجم عنه نواحي عجز و قصور في حياتهن الأسرية و تفسر هذا يونج أن النساء و الرجال يدمنون بالدرجة نفسها لكن بحسب المواقع المفضلة التي تتلاءم مع الصور النمطية لكلاهما، كما أن عدم وجود فروق قد يختفي في دراسة و يظهر في أخرى وهذا ناتج عن الطبيعة المتقلبة للعينات المختارة، هذا و قد توصلت دراسة (Dufour M, 2017) في كندا على عينة من 3938 مراهقا إلى أن من أسباب إدمان الذكور: منصات التواصل الاجتماعي، الألعاب اونلاين، أما بالنسبة للإناث ساهمت فقد وسائل التواصل الاجتماعي و يوتيوب و كذا المدونات و تنزيل الموسيقى والأفلام في ارتفاع مستوى الإدمان لهن و عليه نقبل الفرضية.

3. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الثانية

الجدول 11: (يوضح تحليل التباين الأحادي لمقارنة الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعا متغير السن)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السن	بين المجموعات	52.336	2	26.178	0.282	غير دال
	داخل المجموعات	95090.254	1025	92.771		
	المجموع الكلي	95142.610	1027			

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

يتضح من خلال البيانات الموضحة انه لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير السن و هذا مالا يتفق مع نتائج دراسة (قدوري، 2021) و يفسر هذا بأن التقنيات الجديدة عادة ما تكون مصممة بشكل يراعي احتياجات المختلفة للمستخدمين على اختلاف أعمارهم و هو ما يحد من وجود الفجوة الجيلية في إدمان استخدام الانترنت، و في هذا السياق كشفت الدراسات الحديثة أن استخدام المفرط للانترنت شائع جدا على مدى واسع من الأعمار والأوضاع و المكانة، و هذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (رابح، 2011) أين أشار إلى انه يمكن تفسير ادمان الانترنت بأسباب لا ترتبط بالفئة العمرية أو بمتغير العمر بقدر ارتباطها بعوامل ثقافية و حضارية و عوامل تربوية و أساليب التنشئة الاسرية التي تشكل سلوك عينة البحث، في حين تختلف النتيجة تبعا لما توصلت إليه دراسة عبد الحميد 2004 و التي استهدفت الكشف عن الفروق بين الجنسين في اتجاهاتهم نحو الانترنت و استخدامه بناء على متغير العمر اين اكدت ان الاعمار الأكبر أقل استخداما للانترنت . و عليه نقبل الفرضية.

4. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الثالثة

الجدول 12: (يوضح اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لقياس الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعا لدى أفراد العينة حسب متغير المنطقة السكنية)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المدينة	923	60.124	9.36096	0.04	دالة
الريف	105	59.466	11.676		

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

يتضح من خلال البيانات الموضحة انه توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير المنطقة السكنية لصالح سكان المدينة وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة Xiaasi 2006 - نقلا - عن (حطراف، 2020، صفحة 260) والتي تمت بستة مدارس اعدادية في مدينة هيفا الصينية والتي توصلت في نتائجها الى أن ادمان الانترنت في الضواحي أقل منه من المدن، وتعزى هذه النتيجة إلى قصور البنية التحتية في المناطق الريفية و تفشي الجهل بالتقنيات الحديثة وكذا عدم تساوي الفرص في امتلاك هاتف ذكي أو استخدام الانترنت أما لعدم وجودها أساسا كما أن طبيعة البيئة الريفية تفرض عليهم التفرغ للأعمال المختلفة من اجل مساعدة أهل للعيش، أما مستخدمين المدينة يمتلكون فرصا اكبر لاستخدام الانترنت والاستفادة من خدماتها في كل الأوقات، وعليه نقبل الفرضية H1 التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعا لمتغير المنطقة السكنية.

5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الرابعة:

الجدول 13: (يوضح تحليل التباين الأحادي لمقارنة الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعا متغير دخل الأسرة)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة ف	مستوى الدلالة
دخل الأسرة	بين المجموعات	1315.677	3	438.559	4.786	دال عند مستوى 0.03
	داخل المجموعات	93826.933	1024	91.628		
	المجموع الكلي	95142.610	1027			

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

يتضح من خلال بيانات الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في درجة تأثير متغير الدخل الأسري على درجة إدمان استخدام الانترنت، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق نستخدم تحليل المقارنة البعدية شيفيه scheffe مثلما يوضحه الجدول التالي:

الجدول 14 : (يوضح اختبار المقارنة البعدية لمعرفة اتجاه الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعا لمتغير دخل الأسرة)

دخل الأسرة	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
ضعيف	1	1.04661	1.76090	-4.06707
متوسط	1.04661	1	7.1429	*-5.11368
جيد	-1.76090	-7.1429	1	*-5.82798

ممتاز	4.06707	*5.11368	*5.82798	1
-------	---------	----------	----------	---

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

يتجلى التباين في الدخل (ممتاز) كعامل بارز لإحداث فروق في نسبة الإدمان استخدام الانترنت أين تكون الفئات الأعلى دخلا و ثراء أكثر نسبة في استخدام الانترنت و منه إدمانه مقارنة بالفئات الأقل دخلا، و عادة ما يكون لهذه الأسر أكثر من مصدر دخل كعمل كلا الوالدين أو عمل احدهما بدخل محترم، فيتأثر الفرد بسياق الأسرة المحيطة به و التي قد تكون دافعا للاتجاه نحو استخدام غير سوي خصوصا مع التغيرات التي طرأت على الأسرة المعاصرة و التي أفقدتها كثيرا من وظائفها التقليدية في إطار عملية اجتماعية كبرى و هي التنشئة الاجتماعية، كما و يرتبط ادمان الانترنت و بشكل مباشر بالمستوى الاقتصادي المرتفع يغطي كل المتطلبات التقنية من هاتف ذكي و اشتراك انترنت .

غير ان هذا يمكن الان تجاوزه نوعا ما في الجزائر من خلال تطبيق "جازي" الجديد الذي أطلق يوم 7 أفريل الجاري بحضور الرئيس التنفيذي لمجموعة فيون، حيث يحمل الكثير من الميزات المستحدثة ومن أهمها خدمة مجانية تمامًا التي تُتيح لمستخدميها الفوز برصيد أنترنت مجانيًا، ولتشغيل الخاصة -يضيف البيان-، يجب على المشترك أولاً تنزيل تطبيق جازي "Djezzy App" إذا لم يكن قد فعل ذلك من قبل، ثم تفعيل ميزة "أمشي و اريح". للاستفادة من الخاصة، من الضروري أن يكون الهاتف يدعم وظيفة عداد الخطوات. حيث أنه عند مشي 5000 خطوة، سيحصل الزبون على 1 جيجا بايت صالحة لمدة 24 ساعة، وعندما يمضي 10000 خطوة سيستفيد من 2 جيجا بايت صالحة لمدة 7 أيام، ومقابل 15000 خطوة، في حين سيستفيد من 4 جيجا بايت صالحة لمدة 7 أيام بينما يستفيد من 6 جيجا بايت صالحة لمدة 30 يومًا إذا قطع أكثر من 20000 خطوة . (برس، 2022) ، وفي تقرير نشرته مجلة "لا منتي إس مارافيوسا" (lamenteesmaravillosa الإسبانية قالت الكاتبة ليتيسيا أغيلار إيبورا إنه رغم محدودية الموارد في الريف ناهيك عن صعوبة الوصول إلى شبكة الإنترنت، فإن الحياة في هذه البيئة مفيدة من نواحي عدة، على غرار الاتصال بالطبيعة وتعزيز العلاقات الشخصية إذ يغادر الناس المدينة بشكل متزايد بحثًا عن وتيرة حياة أقل سرعة وخالية من الالتزامات والضغوط. ولا شك أن اتخاذ قرار العيش في بيئة ريفية يحتاج موازنة الأولويات والقيود التي قد يواجهها الشخص.

و عليه نقبل الفرضية H1 التي تنص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$ و 0.05 لدى المدمنين تبعاً لمتغير دخل الأسرة "

6. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الفرعية الخامسة :

الجدول 15: (يوضح تحليل التباين الأحادي لمقارنة الفروق في إدمان استخدام الانترنت تبعاً لمتغير بلد الإقامة)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بلد الإقامة	بين المجموعات	1625.50	17	95.61	1.033	غير دالة
	داخل المجموعات	93517.101	1010	92.59		

			1027	9514.261	المجموع الكلي	
--	--	--	------	----------	---------------	--

المصدر: مخرجات برنامج spss الدراسة الميدانية

يتضح من خلال البيانات عدم وجود فروق تبعا لمتغير بلد الإقامة و هذا غير مثير للدهشة رغم وجود العديد من العوامل التي قد تسهم في إحداث تباين في الشرق الأوسط و شمال إفريقيا و حتى بوجود الفوارق الاقتصادية بين الدول العربية إلا أنه لم توجد فروق بين المستخدمين في العالم العربي خاصة مع تزايد انتشار الإنترنت و كذا الهواتف الذكية على نطاق عريض و توسيع ثقافة الإنترنت فمعدلات الإدمان لم تعد تختلف باختلاف بلد الإقامة أو رقعة الجغرافية و لهذا استطاعت الفئات المهشمة إيجاد مكان لها و إسماع صوتها على مستوى منصات التواصل الاجتماعي و غيرها من التطبيقات، و هذا ما يتوافق مع دراسة (السيد، 2009) مقارنة لإدمان استخدام الإنترنت بين البيئة المصرية و السعودية لعينة طلاب أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات، وأشارت دراسة أجراها جون جرو هول، أستاذ علم النفس الأمريكي، على أشخاص اعتبرهم مدمنين للإنترنت من ثقافات و دول مختلفة بما فيها دول عربية، و اعتمد فيها أيضا على التواصل مع هؤلاء المرضى عن طريق الحوارات الحية في غرف الدردشة أو البريد الإلكتروني، إلى أن إدمان الإنترنت هو عملية مرحلية، و استنتجت الدراسة أن المستخدمين الجدد للإنترنت في العادة هم الأكثر استخداما و إسرافا في الدخول للشبكة بسبب انبهارهم بها، و بعد فترة تحدث هؤلاء المستخدمين خيبة أمل بسبب عجزهم عن تحقيق طموحاتهم و احتياجاتهم الشخصية من خلالها، إلا أن البعض من هؤلاء المستخدمين تطول معهم المراحل الأولى ولا يستطيعون تجاوزها إلا بعد فترة، و هؤلاء من أكثر الفئات تعرضا للوقوع في إدمان الإنترنت و أكد لطفي الشربيني، مستشار الطب النفسي، أن انتشار استخدام الإنترنت في العالم العربي و إتاحة الوصول للشبكة من خلال الأجهزة الشخصية و مقاهي الإنترنت و قرا مناخا مناسباً لظهور مرض جديد أصاب الشباب العربي و يُعرف في الغرب باسم "إدمان الإنترنت"، و تظهر أعراضه من خلال الجلوس لفترات طويلة أمام الإنترنت على حساب الدراسة أو العمل، و تابع غالبا ما يقع فريسة لإدمان الإنترنت الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة و عدم الأمان في حياتهم العاطفية أو العملية، و يجد مدمن الإنترنت راحة نفسية في أن يعترف بأدق أسرارهم للآخرين حتى وإن تضمنت هذه الأسرار مشاعرهم المكبوتة و رغباتهم الشخصية (الشاذلي، 2017) و عليه فالفرضية مقبولة .

IV. خاتمة:

أسفرت النتائج على مستوى مرتفع نوعا ما لإدمان الإنترنت لدى عينة البحث، كما أظهرت عدم وجود فروق تبعا لمتغير: الجنس، السن، بلد الإقامة في متوسط الدرجات بينما توجد فروق ذات دلالة تبعا لمتغير المنطقة السكنية، دخل الأسرة، و رغم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، تبقى هناك حاجة ماسة لدراسات نوعية شاملة لمختلف المتغيرات النفسية ذات علاقة بإدمان استخدام الإنترنت، فهي ليست ظاهرة مستقلة في حد ذاتها بل يمكن أن تصنف داخل بيئة أكثر عمقا و لهذا نوصي على ضرورة إجراء دراسات نوعية و كذا برامج إرشادية لتشجيع المستخدمين على ترشيد استخدام الإنترنت، و النظر في الاستراتيجيات التي تساعد في تقليل أو تحد نهائيا من السلوكيات المسببة للإدمان الإنترنت.

الإحالات والمراجع:

1- المؤلفات :

- سوتيريوس سارانتاكوس، ترجمة: شحدة فارغ ، البحث الاجتماعي.(بيروت: المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات. 2017). صفحة 306،307.

- موريس انجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي. منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. (الجزائر: دار القصة للنشر، 2006) صفحة 312

2- المقالات:

- احمد علي الهادي الحويج. ادمان الانترنت و علاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الشباب. مجلة التربوي ع18، 2021 ، صفحة 329.
- السيد محمود علي احمد. الافراط في استخدام الانترنت و بعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصرية و السعودية). دراسات عربية في التربية و علم النفس ، المجلد 3، العدد2، 2009. صفحة 190 .
- امل حمد كاظم. ادمان الأطفال و المراهقين على الانترنت و علاقته بالانحراف. مجلة العلوم النفسية ع19، 2011، صفحة 117
- بريسم سهام مطشر، معجل علي عبد الحسن. الادمان على الانترنت و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة ابحاث ميسان ، المجلد 12 ، العدد 24، 2016، صفحة 2.
- بشرى اسماعيل احمد، ارنوط. ادمان الانترنت و علاقته بكل من ابعاد الشخصية و الاضطرابات النفسية لدى المراهقين . مجلة كلية التربية ، ع55، 2007، صفحة 38 .
- رويدا محمد فتحي، حسن. الاكسثيميا Alexithymia وعلاقته بإدمان الفيس بوك:دراسة مقارنة بين عينة من مدمني الفيس بوك وغير المدمنين للفيسبوك على عينة من طلبة الجامعة . مجلة الارشاد النفسي (ع58)، 2019، صفحة 250-221.
- سعد بن عبد الله الراشد. ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية و الاجتماعية ، م11، ع(1)، 2014 ، صفحة 1-30.
- سلطان طلال، العززي. ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و علاقته بالاغتراب النفسي لدى المراهقين الفيسبوك نموذجاً. حويلات لأدلب عين الشمس- كلية الاداب ، مج 48، 2020، صفحة 325 .
- عبد الخالق احمد محمد. ادمان الانترنت و علاقته بالشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة في لبنان. مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد 47 (ع1)، 2019، صفحة 37-69
- محاسن احمد حسين البياتي. الإدمان على الانترنت وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات الجامعة العراقية. مجلة العلوم التربوية والنفسية (ع137)، 2018، صفحة 438-395.
- مريم حميد احمد ، اللحاني. القيمة التنبؤية للعزلة الاجتماعية و العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية للإدمان على الانترنت لدى طالبات جامعة ام القرى في مكة المكرمة. مجلة العلوم التربوية و النفسية ، مج19، ع1، 2018 ، صفحة 194.
- نسيمة طباس، خديجة ملال. الادمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعين. مجلة روافد، ع5(1)، 2021 ، 405-383.
- نور الدين حطراف. مخاطر ادمان الانترنت لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و علاقته ببعض المتغيرات. المجلة الخلدونية للعلوم الاجتماعية و الانسانية، ع12(1)، صفحة 260.

3. رسائل الدكتوراه :

- اسماعيل بن ديبلي. الادمان على استخدام الانترنت و علاقته بالاكتئاب و العزلة الاجتماعية . اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم الاعلام و الاتصال ، كلية علوم الاعلام و الاتصال ، جامعة الجزائر 3 ، 2016، صفحة 167
- الحطاب لين حكيم، درجة التنبؤ بالادمان على الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا. الاردن: رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك، 2013، صفحة 1
- بويحي نصر الدين، تأثير الخطاب المسجدي على منظومة القيم لدى الطلبة الجامعيين. اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علوم الاعلام و الاتصال، كلية علوم الاعلام و الاتصال، جامعة الجزائر ، 2016 ، صفحة 16.
- سلطان عائض مفرح العصيمي، ادمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية . جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، قسم العلوم الاجتماعية 2010 ، صفحة 20.

4. المراجع الأجنبية:

- Beard, K. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology & Behavior* , 8 (1), 7-14
- Bozoglan B, V. D. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology* , 4 (54), 313-319.
- Dufour M, B. N. (2017). Gender difference in online activities that determine problematic internet use. *Journal de thérapie comportementale et cognitive.*, 27, 90—98.

- Suhail. K., & Bargees (2006). excessive internet use on undergraduate students in pakistan. cyber psychology & behavior 9(3).

5. المواقع الإلكترونية :

- أحمد الشاذلي. (4 سبتمبر، 2017). إدمان الإنترنت كارثة يعاني منها العالم بأسره. تاريخ الاسترداد 26 ماي، 2022، من العرب.

<https://alarab.co.uk/%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA-%D9%83%D8%A7%D8%B1%D8%AB%D8%A9-%D9%8A%D8%B9%D8%A7%D9%86%D9%8A-%D9%85%D9%86%D9%87%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%A8%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D9%87>

- ثقافتي. (14، 11، 2021). إحصائيات هائلة عن أعداد مستخدمي الإنترنت في 2021. تم الاسترداد من ثقافتي :

<https://thaqafati.com/%D8%AA%D9%83%D9%86%D9%88%D9%84%D9%88%D8%AC%D9%8A-%D8%A7/%D8%A5%D8%AD%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%BA%D8%B1%D9%8A%D8%A8%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA-%D9%81%D9%8A-2021/>

- رماح الدلقموني. (14، 11، 2021). وسائل التواصل الاجتماعي حقائق وأرقام. تم الاسترداد من الجزيرة :

<https://www.aljazeera.net/news/scienceandtechnology/2021/10/6/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B5%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A-%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D9%88%D8%A3%D8%B1%D9%82%D8%A7%D9>

- سبق برس. (12 افريل، 2022). خدمة جديدة تتيحها جازي للفوز برصيد انترنت مجاني. تاريخ الاسترداد 25 ماي، 2022، من سبق

<https://www.sabqpress.dz/%D8%B3%D8%A8%D9%82-%D8%AA%D9%83/%D8%AE%D8%AF%D9%85%D8%A9-%D8%AC%D8%AF%D9%8A%D8%AF%D8%A9-%D8%AA%D9%8F%D8%AA%D9%8A%D8%AD%D9%87%D8%A7-%D8%AC%D8%A7%D8%B2%D9%8A-%D9%84%D9%84%D9%81%D9%88%D8%B2-%D8%A8%D8%B1%D8%B5%D9%8A%D8%AF-%D8%A3/>