



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج

للحصول على شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي والصحة العقلية

**الإدمان عند المراهق والشاب وأساليب التكيف لإشباع
الحاجات الاجتماعية وتقدير الذات
(مواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك- نموذجاً)
دراسة ميدانية لأربع حالات من بلدية عين تادلوس**

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة(ة): بلغول أم كلثوم

أمام لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية:	الصفة :	اللقب والاسم:
جامعة مستغانم	رئيسا	كروجة الشارف
جامعة مستغانم	مشرفا ومقررا	ميموني مصطفى
جامعة مستغانم	مناقشا	صفا أمينة

كلمة شكر

أتقدم بالشكر الجزيل الى الله عز وجل الذي وفقني لإنجاز هذا المشروع .

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة علم النفس , وأخص بالذكر
أستاذي المحترم "ميموني مصطفى" على كل المجهودات التي قدمها لي ولم يبخل
علي بنصائحه وتوجيهاته القيمة وأنه قبل تأطيري فله كل الشكر والتقدير
والاحترام .

والى كل من ساهم من قريب أو من بعيد على مد يد العون لي ومساعدتي .

وفي الأخير لكم مني جزيل التشكرات وفائق الاحترام .

الفهرس

كلمة شكر

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة

الجانب النظري

مقدمة

الفصل الأول : مدخل الدراسة

دوافع اختيار الموضوع

أهداف البحث

أهمية البحث

اشكالية البحث

الفرضيات

الدراسات السابقة

التعاريف الاجرائية

الفصل الثاني : النمو السيكولوجي للمراهق والشاب بين إحتمال الإشكالية وإشباع الحاجة

1/ تمهيد

2/ تعريف مرحلة المراهقة

3/ تعريف مرحلة المراهقة إصطلاحا

4/ تعريف مرحلة الشباب

5/ تعريف مرحلة الشباب إصطلاحا

6/ من المراهقة إلى الشباب

7/ الحاجات عند المراهق والشباب

8/ المشكلات النفسية والإجتماعية

9 إشباع الحاجة عند المراهق والشباب

الخاتمة

الفصل الثالث : الحاجة إلى الإتصال للمراهق والشباب

1/ تمهيد

2/ التعريف اللغوي للاتصال

3/ التعريف الإصطلاحي للاتصال

4/ عناصر العملية الإتصالية

5/ الحاجة الاتصالية للمراهق والشباب

6/ المفهوم النفسي والإجتماعي للاتصال

7/ أهداف الاتصال

8/ أساليب الاتصال

9/ وسائل الاتصال

الخاتمة

الفصل الرابع : الآثار الايجابية والسلبية للانترنت

1/ تمهيد

2/ التعريف اللغوي للانترنت

3/ التعريف الاصطلاحي للانترنت

4/ الخدمات التي تقدمها شبكة الانترنت

5/ فوائد شبكة الانترنت

6/ إنتشار إستخدامات شبكة الانترنت

7/ مجالات إستخدام شبكة الانترنت

8/ تأثير شبكة الانترنت

الخاتمة

الفصل الخامس : الإدمان بين حدوثه وإستراتيجياته

1/ تمهيد

2/ تعريف الإدمان

3/ مفهوم مصطلح الإدمان على الانترنت

4/ أشكال الإدمان على الانترنت

5/ كيفية حدوث الإدمان على الانترنت

6/ أسباب الإدمان على الانترنت

7/ أعراض الإدمان على الانترنت

8/ الآثار النفسية والاجتماعية للإدمان على المراهق والشباب

9/ حلول لعلاج الإدمان على الانترنت

خاتمة

الجانب التطبيقي

الفصل السادس : منهجية الدراسة

1/ تمهيد

2/ عرض الحالات

3/ مناقشة الفرضيات وتحليل النتائج

4/ التوصيات والإقتراحات

الخاتمة

المراجع

الملاحق

1/ ملخص الدراسة :

- يتلخص موضوع دراستي بمعرفة الإدمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي - الفيسبوك -) هل هو ذو استعمال مرضي أو أسلوب تكيف فقط وذلك بالكشف عن مؤشراتته والوقوف عند الفئة الأكثر إدمان عليه والمتمثلة في المراهقين والشباب و أخطاره وأسبابه والأعراض المترتبة عنه والخروج بنتائج أو آثار الناجمة عنه ومختلف المشكلات التي يقع فيه مدمنوه , وعليه إستهدفت دراستي عينة مكونة من أربع حالات اثنين من المتوسطة واثنين الآخرين من الثانوية , كما استعملت استمارة كسبر آراء استهدفت الطالبات الجامعيات المقيمات والغير المقيمات من أربعة تخصصات (علم النفس , علم الاجتماع , الفلسفة , علوم الاتصال) وذلك لتدعيم البحث بمزيد من الاستنتاجات .

وقد استعملت المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة التي تعتمد على المقابلات (الحرة - والموجهة) مع استعانتني بتطبيق اختبار قياس معدل الإدمان على الانترنت "لكيمبرلي يونغ " بالإضافة الي المنهج الوصفي في تحليل الاستمارة , وقد حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

- 1/ هل الإستخدام المفرط للشبكة هو مؤشر على وجود إدمان ؟
- 2/ هل الإدمان هو تعبير عن أساليب تكيفية مواكبة للعصر أم إستجابة لحالة مرضية ؟

ولمعالجة هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية :

1/ كلما كان هناك إدمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي- فيسبوك -) , كلما كان هناك إستعمال مفرط للشبكة .

2 / الإستخدام المفرط لشبكة التواصل الإجتماعي دليل على وجود مشكلات إجتماعية ونفسية عند المراهق والشباب و إنعدام إشباعها في الواقع

و بعدها حاولت من خلال دراسة فرضيات البحث التي كانت نتائجها كالتالي :

1/ إستنتجت أن الاستخدام المفرط للشبكة أظهر وجود إدمان عند المراهقين والشباب فهذا الأخير يريد إشباع حاجة وقد وجدها في الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي - الفيسبوك -) فقد ينسى نفسه أمامها نظرا لما تقدمه له من إمتيازات وتطبيقات تدعم إتجاهه وأفكاره

ملخص الدراسة

وتغذى الوسط الذي ينتمي له , فينساغ نحو سحرها ويقضي وقتا طويلا دون أن ينتبه لمرور هذا الكم الهائل من الوقت والى النتائج الوخيمة التي يترتب على هذا السلوك .

2/ كما ان الادمان على الانترنت اظهر عدت مشكلات سواء نفسية أو إجتماعية كالقلق والتوتر والعدوانية والوصول الي الإكتئاب , العزلة والوحدة وقطع وتذبذب في الروابط والعلاقات الإجتماعية والإهمال النفسي وللوظائف اليومية بالاضافة الى استخدام الشبكة لساعات طويلة والافراط في ذلك وكله هذه مؤشرات تدل على الادمان , فالاستعمال اللاعقلاني للشبكة يحدث مايسمى بالادمان المرضي , حيث يصبح المستخدم لا يقدر التخلي عليها وتركها واذا حدث وانقطع عنها تحدث له أعراض مثل ماذكرناها .

- مقدمة :

- الإدمان هو الحاجة القوية والغير قابلة للتحكم فيه , فهو الاعتقاد المرضي القهري للانسان على سلوكه او عقار معين , او مادة مخدرة بحيث يصبح الفرد تحت تأثيرها في كل سلوكيات حياته اليومية وحتى الشخصية منها , ولا يستطيع بل لا يتخيل أنه يقدر على الاستغناء عنها , وبمجرد غياب مفعولها أو عدم القيام بالسلوك المعتاد تتأثر الحالة النفسية والميزاجية بشكل ملحوظ ويصبح همه أن يتحصل عليها او أن يقوم بالسلوك المعتاد لتعود له سعادته الزائفة ولو كان ذلك على حساب أسرته أو عمله أو حتى على حساب نفسه .

- أكثر الفئات التي تنجر عن الإدمانات هم فئة الشباب والمراهقين وتعد هذه المرحلة العمرية بالغة الأهمية لما يكتنفها من تغييرات نفسية وجسدية واجتماعية مما يجعلهم عرضة للاضطرابات وغيرها من المشكلات النفسية في محاولة منهم البحث عن الإتصال للخروج من العزلة من أجل إثبات الذات وتوكيدها وتحقيق الأمن الداخلي , ففي عصر التقنيات الحديثة طلت علينا وسائل الاتصال بتطوراتها ووسائلها المختلفة وأساليب إقتنائها المتنوعة والمذهلة فهي تعد من عوامل التغيير الاجتماعي , ومن بينها الانترنت حيث أضحت هذه الأخيرة محط إهتمام الأفراد أكثر من أي شيء آخر في حياتهم، وما حفّز على هذا الشيء هو الإنتشار الواسع للحواسيب في المنازل ؛ ففي عصر السرعة والتكنولوجيا جميع المنازل تقريباً لا تخلو من وجود إتصال بالإنترنت ومتطّباته، مما ساهمت في إحداث تغييرات جوهرية مست جميع مجالات الحياة وبدأت آثار هذه التغييرات على المستوى الجماعات والافراد ليس على المستوى المحلي فقط بل تعدى ذلك الى المستوى العالمي محدثة ظواهر جديدة وتأثيرات مباشرة على مختلف التنظيمات والبنى الاجتماعية وقد ساهم في كل ذلك مابات يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي التي أصبحت وسيلة الإتصال المؤثرة في الأحداث اليومية بحيث أتاحت الفرصة للشباب والمراهقين لنقل أفكارهم ومناقشة قضاياهم ومايرغبون من نقله متجاوزين بذلك كل الحدود الطبيعية الى فضاءات جديدة لا رقيب لها , وهذا ماتركها أحد عوامل التغيير الاجتماعي محليا وعالميا وذلك بما تتيحه هذه الوسائل من إمكانات للتواصل والسرعة في إيصال المعلومة , وبات الفيسبوك الذي أصبح من أكثر الظواهر إنتشارا والذي بات يعرف بالإعلام الجديد الذي يشهد حركة دينامية من التطور والانتشار , وقد كان في بدايتها مجتمعا إفتراضيا على نطاق ضيق ومحدود ثم مالبت ان إزداد مع الوقت ليتحول من أداة إعلامية نصية مكتوبة إلى أداة إعلامية سمعية بصرية تؤثر في قرارات المتأثرين وإستجاباتهم وعلى الرّغم من الإيجابيات التي تمتاز بها شبكة الانترنت بصفة عامة

ومواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) بصفة خاصة إلا أنّ هناك جوانب سلبية عديدة مكنت من إحداث مايسمى بالإدمان على الانترنت , فيُعدّ هذا الأخير نوعاً جديداً من أنواع الإدمانات , يستخدم فيه الشّخص المدمن الإنترنت بشكلٍ يوميٍّ ومفرطٍ ؛ حيث يتعارض مع حياته اليوميّة ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياته ،ويجعل الأنترنت وعالمه أهمّ عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، ممّا يؤثّر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتّر والقلق ,ويُعتبر إدمان الإنترنت حالةً مرضيّة حديثة، ظهرت بالتزامن مع ظهور الإنترنت، وتقتصر على مستخدمي الإنترنت دون غيرهم، فتؤدّي إلى تغيير السلوكيات والتصرفات، ويُعتبر الشخص مُدمناً للإنترنت وفق وصف كيمبرلي يونغ عالمة النفس الأمريكية إذا تعدّى استخدامه للإنترنت ثمانيّ وثلاثين ساعة في الأسبوع الواحد , كما تعرفه أيضا على أنه : " اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبه في ذلك القمار المرضي " حيث يكون بالأول على شكل فضول أو حب الإستطلاع أو التقليد وإثبات الذات دون أن يقصد الإدمان , فاذا كانت النتيجة قد أحدثت له سعادة وإنشراح فانه سيكرر التجربة وهكذا حتي يعتاد ويصبح إدمان ويختلف من حاد ومتوسط وعادي وذلك حسب أشكال الإدمان بحيث تتعدد والأسباب تكثر والأعراض تختلف وتتطور وتحدث بذلك آثار نفسية وإجتماعية وغيرها من الآثار التي مست كل جوانب الحياة .

وعليه كان موضوع البحث الإدمان عند المراهق والشاب وأساليب التكيف لإشباع الحاجات الإجتماعية وإثبات الذات, وأخذنا نموذج وهو الإدمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي – الفيسبوك -) ومنه قسمت البحث الى جانبين :

جانب نظري وتضمن أربعة فصول متعلقة بـ :

الفصل الأول : النمو السيكولوجي للشباب والمراهق بين احتمال الاشكالية واشباع الحاجة وقد جاء فيه التعاريف اللغوية والاصطلاحية للشباب والمراهق ثم الى الحاجات السيكولوجية مرورا بالمشكلات النفسية والاجتماعية وخاتمتها اشباع الحاجة عند الشاب والمراهق .

الفصل الثاني : الحاجة الى الاتصال للشباب والمراهق , بدأنا بـ التعاريف اللغوية والاصطلاحية للاتصال مرورا الى عناصر العملية الاتصالية والمخطط الخاص بهذه العملية الى المفهوم النفسي والاجتماعي للاتصال , ثم الى أهداف الاتصال ووسائل الاتصال وكان ختامها بأساليب الاتصال ووسائله .

الفصل الثالث : الانترنت من الفائدة الى الأخطار , بدأنا بالتعاريف اللغوية والاصطلاحية للانترنت ثم خدماتها وفوائدها فالى استخداماتها , كذلك تطرقت الى انتشارها وصولا الى تأثيراتها .

الفصل الرابع : الادمان بين حدوثه واستراتيجياته , وقد جاء فيه التعريفات اللغوية والاصطلاحية للادمان ثم تطرقت الى مفهوم مصطلح الادمان ومنه الى كيفية حدوثه فالى أشكاله وصولا الى اسبابه وأعراضه وختاماً بآثاره النفسية والاجتماعية .

- وبعدها إنتقلت إلى الجانب الثاني من الدراسة وهو الجانب الميداني , والذي يوضح واقع الادمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك) على المراهق والشباب وذلك في دراسة لاربعة حالات معتمدة على المنهج العيادي في دراسة الحالة, وإخترت مقياس الإدمان على الانترنت للطبيبة النفسانية الأمريكية كيمبرلي يونغ للكشف على معدل الادمان عند الحالات بالإضافة إلى الإعتماد على المنهج الوصفي وذلك في عمل الإستمارة التي دعت بها بحثي وفي الأخير, قمت بمناقشة المقابلات والاختبار والاستمارة ثم تحليلهم ومناقشتهم في ضوء الفرضيات المطروحة ثم الخروج بخاتمة عامة وتوصيات .

الفصل الأول

مدخل الدراسة

دوافع اختيار الموضوع

أهداف البحث

أهمية البحث

اشكالية البحث

الفرضيات

الدراسات السابقة

التعريف الإجرائية

1/ دوافع اختيار البحث :

لقد تم اختيار موضوع البحث للأسباب التالية :

- 1/ تلقيت حالات تعاني من أعراض الإدمان على الانترنت ومن خلاله جاءت فكرت دراسة الموضوع والبحث فيه .
- 2/ الانتشار الواسع لظاهرة الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت وإحتلالها جزء كبير من حياتنا اليومية .
- 3/ إحتلال الفيسبوك جزءا كبيرا في المجتمعات بما فيها الجزائر ودخوله لأشتى مجالات الحياة .
- 4/ أثر مواقع التواصل الاجتماعي وتهديدها لقطع العلاقات الاجتماعية بالمجتمع .
- 5/ لفت انتباه النفسانيين والمربين من خطورة الشبكة عموما والعالم الأزرق (الفيسبوك) خصوصا .
- 6/ ظاهرة الإدمان على الانترنت وإنتشارها والتي أصبحت تعرف بنيكوتين العصر .
- 7/ الإستعمال اللاعقلاني للشبكة وما يترتب عنها من آثار نفسية وإجتماعية التي تهدد الفرد داخل المجتمع .

3/ أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى أخذ بعين الإعتبار واقع الإدمان على الانترنت (مواقع التواصل الإجتماعي -فيسبوك-) وذلك من أجل إعطاء إستراتيجية تشخيصية لهذه المشكلة عند الشاب والمراهق الجزائري وإقتراح والخروج بحلول ممكنة تحد من خطورة هذه الظاهرة .

4/ أهمية البحث :

وتكمن في طبيعة الظاهرة التي نتناولها في الدراسة والتي هي الادمان على الانترنت ووقوعها في إحداث أزمة للشباب والمراهق .

أ- التعريف بالانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي , خدماتها وفوائدها إستخداماتها وآثارها وكيف يتم التعامل معها من الناحية النفسية .

ب- لفت أنظار الأولياء والنفسانيين والمربين لخطورة الادمان على الانترنت عند فئة الشباب والمراهقين .

ج- إثراء المكتبة العلمية بما يمكن أن تقدمه هذه الدراسة من معلومات مفيدة نظرا لقلّة الدراسات والبحوث في هذا المجال .

5/ إشكالية البحث : يعد الإدمان على الأنترنت من المظاهر الجديدة التي طرأت على

المجتمعات ككل والمجتمع الجزائري بصفة خاصة , ومزالت الدراسات في هذا المجال تعد حديثة ومزالت متواصلة والقضية الاساسية للدراسات تنصب ضمن المشكلات النفسية المرتبطة بادمان الانترنت فقد أوضحت هذه الأخيرة أن بعض الناس يهملون أعمالهم وأسرهم ومسئولياتهم الاجتماعية ويعانون من الانعزال الاجتماعي ويواجه مشكلات مالية واحيانا يسجلون مشكلات جسدية نتيجة للاستخدام المفرط للانترنت , وأكثر الفئات التي تقع في فخ الادمان هي فئة المراهقين والشباب لان هذا الاخير يريد إشباع حاجات لم تتوفر له في الواقع فيبحث عنها في عالم الافتراض الذي بات من الأمور سهلة الاقتناء والدخول له وتواصله مع الآخرين من أجل إثبات ذاته والحفاظ على مكانته داخل المجتمع ومن هنا يمكن أن تحدد مشكلة الدراسة على النحو التالي :

هل الادمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي -فيسبوك-) هو أسلوب تكيف عند المراهق والشباب لإشباع حاجاته الإجتماعية وإثبات الذات ؟

ومنه نطرح التساؤلات التالية :

- 1/ هل الإستخدام المفرط للشبكة هو مؤشر على وجود إدمان ؟
- 2/ هل الإدمان هو تعبير عن أساليب تكيفية مواكبة للعصر أم إستجابة لحالة مرضية ؟

6/ الفرضيات :

6-1 / الفرضية الاساسية : الإدمان على الانترنت يعتبر إستجابة لحالات مرضية ك- إستراتيجية تكيفية بين حاجات الفرد وإمكانية إشباع هذه الحاجات .

6-1-1 / كلما كان هناك إدمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي- فيسبوك -) , كلما كان هناك إستعمال مفرط للشبكة .

6-1-2 / الإستخدام المفرط للشبكة دليل على وجود مشكلات إجتماعية ونفسية عند الشاب والمراهق و إنعدام إشباعها في الواقع .

7/ الدراسات السابقة :

7-1/ الدراسات الأجنبية :

- دراسة كيمبرلي يونغ (Kimberly Yung) في التسعينات بأول دراسة موثقة عن ادمان الانترنت ,شملت حوالي 500 مستخدم للشبكة تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم الشبكة , حيث أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو : عندما تتوقف عن إستخدام الانترنت هل تعاني من أعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج وقد جاءت نتائج هذه الدراسة المشمولين في الدراسة قضا على الاقل 38 ساعة أسبوعيا على الانترنت ,مقارنة بحوالي خمس ساعات فقط اسبوعيا لغير المدمنين كما اشارت الدراسة أن من يمكن وصفهم بدمني الانترنت ,لم يتصفحوا الشبكة من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم ودراساتهم ,وانما من أجل الاتصال مع الآخرين والردشة معهم عبر الانترنت

- دراسة ميشيل (Mechee12010) التعرف على اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية , وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها 1600 شاب مستخدم شبكات التواصل الاجتماعي في بريطانيا , وتم استخدام استبانة كاداة للدراسة وقد أظهرت النتائج أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع من بينها الفيسبوك ,يوتيوب , ذكرو انهم يقضون على شبكة الأنترنت وقتا أطول من الوقت الذي يقضونه مع اصدقائهم , أو مع أفراد أسرهم كما أن مواقع التواصل الاجتماعي غير من أنماط المستخدمين الحياتية ..

- وقد اقترحت الدراسات كل من : جريفثيس " (Griffiths 1997) وكروت وآخرون " (Kraut ,et al 1998) ويونغ وآخرون " (Young ,et . al 1999) أن المستخدمين المعتمدون على الكمبيوتر أو الانترنت يقضون أوقاتا أقل مع الناس الحقيقيين في حياتهم في مقابل الوقت الذي يقضونه أمام شاشات الكمبيوتر

- دراسة " كمبرلي يونغ " (1998) والتي أشارت إلى ارتباط الاكتئاب الإكلينيكي ارتباطا موجبا بإدمان استخدام الفرد للانترنت .

- دراسة هوانغ 2007 , ودراسة هوي وانغ وآخرون (Hui Wang, et al.2011) التي طبقت على عينة من المراهقين الصينيين , وكان هدفها الكشف عن انتشار ادمان الانترنت الآثار المحتملة له , حيث طبقت على 14296 وأظهرت أن المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة أمام الانترنت عرضة للمعاناة من ادمان الانترنت .

7-2/ الدراسات العربية :

- دراسة للدكتورة "سامية ابرييم" 2015 إلى بحث العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي، والفروق بين الجنسين في إدمان الانترنت، وتكونت عينة الدراسة من (276) طالبا، (96) طالب و(180) طالبة من معظم كليات جامعة أم البواقي. وقد تم استخدام مقياسان هما: مقياس إدمان الانترنت، ومقياس الإغتراب النفسي وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي , وجود فروق بين الذكور والاناث من الطلبة في درجة ادمان الانترنت لصالح الذكور (11 :20 , 9/1/2017 , revues.univ-biskra.dz) .

- دراسة " فاطمة بركات " 2009 التي أشارت إلى إرتباط استخدام الانترنت وظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية والأسرية.

- دراسة شعاع اليوسف 2006: (التقنيات الحديثة فوائد وأضرار – دراسة للتأثيرات السلبية على صحة الفرد". أشارت الدراسة إلى أنه في حالة الإدمان على استخدام الإنترنت فإن هذا سوف يؤدي إلى فقدان السيطرة على النفس، وإهمال الوضع الشخصي، وضعف العلاقات والتواصل في المحيط الاجتماعي، وأكدت الدراسة على أن خطر إدمان الإنترنت يزداد بين الناس الذين يتمتعون بحق مجاني لدخوله، كحالة طلبة الجامعات .

- وفي سابقة هي الأولى من نوعها , قام مدير المؤسسة الاستشفائية بقسنطينة رؤوف بوقفة بتأسيس مصحة لعلاج الإدمان على العالم الأزرق (الفيسبوك) , فقد تأسست العيادة في 2016/05/28 فهي بهذا تكمل عامها الأول بعزيمة وكل ثبات لإكمال هذه المبادرة وتتضمن 14 حالة لحد الساعة اكبرهم 62 وأصغرهم 14 سنة , بـ 3 أخصائيات نفسانية و2 طبيبات نفسانيين و2 مساعدات إجتماعية يستخدمون مختلف العلاجات النفسية والإجتماعية للوصول بالمدمن الي بر الأمان , وتكون المقابلة مرتين في الأسبوع وأحيانا للالتزامات تكون مقابلة واحدة . وللعلم أن هذه المبادرة هي الأولى من نوعها في العالم العربي والثالثة عالما بعد الصين وكوريا الشمالية وبهذا الجزائر كانت السباقة في التحسيس بهذا الخطر الذي يهدد المجتمع , وفي إتصال لي مع المدير رؤوف بوقفة أجابني على الاسئلة التي من ضمنها أن العيادة تلقت ترحيب كبير من دول خارجية ومؤسسات لكن هذه المبادرة لم يهتز لها أي مسؤول في الجزائر (التواصل الشخصي مع المدير عبر صفحتة على الفيسبوك 2017/02/28)_ أنظر الملحق (4) .

- إن مجال الإدمان على الشبكة أخذ توسع وتطورات شتى , فمنه من يراه الملجأ الوحيد لاثبات الذات وآخر يراه المنفذ من الحياة التي يعيشها ويهرب اليه ويكون بديل عن عالمه كما أن آخرون يروه مجال للتسلية وملاً للفراغ وغيرها من الاساليب التي يتخذها كل شخص وكلن حسب حاجاته وطريقة إشباعه لها , وعليه جاءت الدراسات المختلفة في هذا المجال وكلن درسه من ناحية وجانب لكن كلهم توصلوا واثبتوا أن هناك إدمان جديد ظهر يعادل في

خطورته الإدمانات المتعارف عليها فهو خطر يهدد كل المجتمعات, ولا بد من التنبيه منه وعليه جاءت الدراسات لتبين وتظهر حقيقة هذا الإدمان الجديد, فقد أجمعت مختلف هذه الدراسات من بينها دراسة كيمبرلي يونغ (Kimberly yung 1994) على أن الإستخدام المفرط للشبكة وقدرته بـ 38 ساعة بالاسبوع يؤدي الي الإدمان وظهور أعراض في حالة عدم دخوله الشبكة كـ الإكتئاب والقلق وسوء المزاج, كما أن دراسة أخرى لها (1998) تكشف عن وجود إرتباط الإكتئاب بادمان إستخدام الفرد للانترنت, في حين دراسة أخرى لـ ميشيل (Mecheel 2010) التي هدفت للتعرف على أثر إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي على العلاقات الإجتماعية وخلصت على أن هذه المواقع أثرت في إتزان الروابط الإجتماعية, كما افادت دراسة فاطمة بركات (2009) لوجود علاقة بين إستعمال الأنترنت وظهور المشكلات النفسية والإجتماعية والأسرية, في حين دراسة حلمي سارة (2005) بينت مختلف هذه المشكلات من عزلة إجتماعية ونفسية وإنتشار القلق والتوتر والإحباط وزعزعة الكيان الاسري والروابط الإجتماعية للفرد وجلها دراسات تصب في نبع واحد وهو مخاطر الإدمان على الشبكة.

8/ التعاريف الاجرائية :

8-1/ الادمان : يعرف الادمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: " المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة وإستبعاد الحزن والاكتئاب " (حمودة سليمة, مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية, العدد 21/ ديسمبر 2015 ص 214), وعليه فالإدمان هو ذلك الإعتياد على شئ سوا مادة أو سلوك معين قصد الوصول الى الحالة النفسية المطلوبة الذي إعتاد أن يصل إليها بمجرد القيام بهذا الشئ.

8-2/ المراهقة : هي فترة من الحياة تنحصر ما بين نهاية الطفولة 12-13 وبداية الرشد 18-21 سنة وتتميز مرحلة المراهقة من الناحية السيكولوجية ببروز الغريزة الجنسية وتفضيل الإستقلالية والحرية, وبروز حياة عاطفية ثرية, فالمراهق يبحث دائما عن إكتشاف الاشياء ويحاول الدخول في علاقات مع الغير باكتشاف أناه و أنا الآخر. (Norbert sillamy, 1991, p8).

فاذا فترة المراهقة هي مرحلة حرجة في حياة الإنسان نظرا لمختلف التغييرات سواء نفسية أو جسمية تطرأ على الفرد لتتدرج بقدوم مرحلة أخرى تلحق الطفولة وتقلب الموازين من الإعتماد على آخرين الي الإعتماد على النفس وفي نفس الوقت تجهزه لمرحلة قادمة أكثر نضجا وأكثر مسؤولية وإثبات للذات .

8-3/ الشباب : يعرفها عزت حجازي على أنها : " إقتراب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج ومن الناحية النفسية يكاد عمر الفرد العقلي يصل الى قمته " . (د. عزت حجازي 1985, ص 27) وعليه فان هذه المرحلة هي مرحلة القوة والإنتاج وأكثر نضجا ومسؤولية , وقدرة الآخرين الإعتماد والإتكال عليه في مختلف الامور والمجالات .

8-4/ الإتصال : يعرفه إبراهيم ابو عرقوب على أنه : " عملية تفاعلية إجتماعية تهدف الى تقوية العلاقات الاجتماعية في المجتمع عن طريق تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر التي تؤدي إلى التفاهم والتعاطف أو التباغض " ((إبراهيم أبو عرقوب 1993، ص17). وعليه فالإتصال هو تلك الوسيلة الإجتماعية التي نستعملها بغية الوصول إلى الاطراف الاخرين فهو من الضروريات التي بها ندخل لعالم الافراد الآخرين ونقدر أن نفهم محتوى مايفكرون به ومختلف توجهاتهم وتربطنا بهم علاقات وتختلف العلاقة من شخص لآخر .

8-5/ Inter net : يعرفها محمد على على أنها : " مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال المرتبطة ببعضها البعض وتربط أجهزة الكمبيوتر عبر خط هاتفي , وعبر هذا الجهاز يستطيع المستخدم أن يرسل مايشاء من معلومات ويستقبل مايريد " (محمد علي 2010 ص 15) وبهذا شبكة الأنترنت هي من أكثر وسائل الإتصال إستعمالا وإقبالا عليها نظرا لما تقدمه من خدمات ومعلومات سريعة ولا تتطلب جهد كبير .

8-6/ مواقع التواصل الاجتماعي : ويعرفها زاهر راضي أن شبكات التواصل الإجتماعي منظومة من المواقع الإلكترونية التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء موقع خاص به , ومن ثم ربطه عن طريق نظام إجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرون لديهم الأهتمام والهوايات نفسها (زاهر راضي 2003 ص 23) .

- فهي بهذا مجموعة من مواقع الإلكترونيّة الموجودة بالانترنت والتي تهدف إلى ربط الأفراد ببعضهم البعض والتفاعل فيما بينهم كما تقدم عدت خدمات للأفراد والجماعات .

7-8 / Facebook : هو أحد مواقع التواصل الاجتماعي وأشهرها , لمؤسسه " مارك زوكر بيرغ " الذي أسسه في فيفري 2004 ويعتبر ملتقى ملايين المشتركين من مختلف بلدان العالم . وكما ورد في موسوعة (ويكيبيديا) فان مصطلح " Facbook " كما هو معروف في أوروبا يشير الى دفتر ورقي يحمل صوراً أو معلومات لأفراد في جامعة معينة أو مجموعة ومن هنا جاءت تسمية الموقع وتعتبر هذه الطريقة شائعة لتعريف الأشخاص خصوصاً في الجامعة الأجنبية ببعضهم حيث يتصفح المنتسبون في الجامعة هذه الدفاتر لمعرفة المزيد عن الطلبة المتواجدين في نفس الكلية . (ويكيبيديا 2017/03/02 19:12) .

8-8 / الحاجات الاجتماعية : وهي المتمثلة في رغبة الناس في المعاشرة وتكوين السر , والتقبل والمودة والحب , ويذهب بعض الناس إلى مننديات كبيرة للانتماء لجماعة خصوصية وقيمة , فهم ينشدون لقاءات عائلية ويبحثون عن الجذور والمحافظة على الإتصال والقربة المتعلقة بالحاجات الاجتماعية لوحدة الأسرة , وهذه الحاجات مرتبطة باختلاف الجماعات البشرية , فهي قوية وفعالة للذين يستمدون شعورهم في التماثل من عضوية الجماعة أو من الجماعات المهنية . (أديب محمد الخالدي 2009 , ص 88) .

- وعليه فان الحاجة الاجتماعية مرتبطة بالآخر وما يترتب عليه وما يطلب منه , فهي فرصة لتحقيق إشباع لحاجات لابد من توفرها في حياته ك كسبه للود وتكوين صداقات وإنتماءه لجماعات تعبر عن نفس التوجه لإبداء رأيه ووجهت نظره , في المقابل يرغب في أن يكون محبوب من الآخرين وذلك بمشاركة الآخرين لمبادئهم وشعاراتهم للوصول به لإثبات ذاته والشعور بكيانه و حاجته للتقدير والاحترام من الآخرين .

8-9/ الحاجة الى تقدير الذات : الحاجة إلى تقدير الذات متمثلة في الرغبة بالثقة في النفس, وإحترام الذات, والشعور بالكفاية, والإنجاز, والإستقلالية, والحاجة إلى تقدير الآخرين, والمتضمنة الرغبة في الإهتمام, والمنزلة الرفيعة, والإعجاب والنفوذ. (نفس المرجع 88).
فهي بهذا نقطة جد مهمة عند المراهق والشاب, فهذه الحاجة تشعر الفرد بأهميته وسط المحيطين به وقيمه ووزنه داخل المجتمع أو الأسرة أو الجماعة الذي ينتمي إليها ومالديه من إمكانات لابد من الآخرين إستغلالها وبهذا يتحقق لديه ما يصبوا اليه .

الفصل الثاني

النمو السيكولوجي للمراهق والشباب بين إحتمال الإشكالية وإشباع الحاجة

تمهيد

تعريف مرحلة المراهقة

تعريف مرحلة المراهقة إصطلاحا

تعريف مرحلة الشباب

تعريف مرحلة الشباب إصطلاحا

من المراهقة إلى الشباب

الحاجات عند المراهق والشباب

المشكلات النفسية والإجتماعية

إشباع الحاجة عند المراهق والشباب

الخاتمة

تمهيد :

إن المراهقة ضلت ومازالت محل أبحاث ودراسات العديد من الباحثين وفي مختلف الميادين والتخصصات وكلن يراها علي حسب توجهه, لكون هذه الفترة تحوي تغييرات وتحولات سيكولوجية هامة في حياة الفرد وتعبير عن منعرج خطير في حين لم نتبع المسار الصحيح لها , كما أن مرحلة الشباب التي تتبع مسار طريق الرشد كانت ولازالت محط اهتمام العديد من الباحثين والعلماء والتي اعتبرت مرحلة النشاط والتفتح والاستقلالية, لكن بالرغم من كل هذا لا تخلو هذه المراحل من أزمات ومشاكل لا بد من تخطيها حتي يوصل لبر الأمان وينتقل بسلام لمرحلة الرشد .

1/ تعريف المراهقة :**1-1/ لغة :**

قال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق "ومنه قولهم : غلام مراهق . أي: مقارب للحلم، وراهق الحلم :قاربه .وفي حديث موسى والخضر عليهما السلام : " فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانا وكفرا " .أي :أغشاهما وأعجلهما .وفي التنزيل : "أن يرهقهما طغيانا وكفرا" ويقال : " طلبت فلانا حتى رهقته. " أي : " حتى دنوت منه" ، فربما أخذه وربما لم يأخذه. " . ورهق شخص فلان أي: " دنا وأزف وأفد. " والرهق : " العظمة، والرهق: "العيب " ، والرهق : "الظلم" .وفي التنزيل : " فلا يخاف بخسا ولا رهقا" أي : " ظلما "، وقال الأزهري : " في هذه الآية الرهق إسم من الإرهاق، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه" ورجل مرهق إذا كان يظن به السوء (ابن منظور 2003 ص130) .

- تختلف وتتعدد التعريفات اللغوية سواء في لسان العرب أو المنجد العربي لكن في جوهرها تدل على مفهوم واحد هو فقط إختلاف في اللفظ والمصطلح نظرا لغنى اللغة العربية وعليه فان المراهقة في مفهومها اللغوي تأخذ عدت أشكال وتتخذ عدت مفاهيم من بينها القوة والعظمة كما تأخذ مفهوم الظلم والتسلط والطغيان في حين كذلك تتخذ مفهوم الدنو و الإقتراب من الإكتمال سواء من الناحية الجسمية أو نفسية أو العقلية .

2/ تعريف المراهقة اصطلاحاً :

- المراهقة كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل والذي يعني *adolescere* والذي يعني النمو نحو الرشد , وتعتبر المراهقة في كل المجتمعات فترة من النمو والتحول من عدم نضج الطفولة الي نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل (رعدة شريم 2009, ص 21) , وبهذا مصطلح المراهقة يتطور فمن البيولوجي مروراً بالمصطلح السيكولوجي ثم إنتهاءاً بالمصطلح الإجتماعي لما يصل إلى الرشد .

- في حين أن المراهقة عند فرويد تتميز بشدة الأعراض العصبية التي ترجع الى طبيعة النمو الجنسي من الطفولة الى المراهقة , فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت أثناء فترة الطفولة تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة وفي هذا الصدد يقول عليه الصلاة والسلام " وفرقوا بينهم في المضاجع " وذلك خشية وقوعهم في الفساد لأن الطاقة الجنسية تكون عالية , وتستيقظ الدوافع العدوانية السابقة وتضطر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة أن تكبت وتظهر بصورة ميول عدوانية هدامة , ويزيد من تعقيد الأزمة ونجد أن فرويد يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي والجنسي (عزت حجازي 1985 – ص 41/40) .

- يرى لارنور 2002 (lerner) , أن المراهقة مرحلة من التحديات المثيرة والتي تتطلب التكيف مع المتغيرات في الذات والأسرة وجماعة الرفاق , وكذلك بالنسبة للآباء والمراهقين فترة من الاثارة والقلق والسعادة , المشاكل , الاكتشاف والارتباك (رعدة شريم 2009 ص 22) .

- تختلف ردود الافعال في المراهقة وتأخذ أنماط عدة قد لا يتنبأ لها حتى المراهق نفسه ولهذا أعتبرت مرحلة حرجة للمراهق نفسه وللمحيطين به ولا بد من معاملة خاصة في هذه المرحلة حتى لا تتفاقم المشاكل وتكبر التحديات .

- كما إعتبرت المراهقة في السابق مرحلة واحدة من ضمن مراحل الحياة , إلا أن الدراسات المتعلقة بها اكتشفت عن أن هناك فروقا واضحة في أنماط السلوك لدى الصغار والكبار من المراهقين , وبناء علي ذلك فان المراهقة بالنسبة لـ (Hurlook 1967) يمكن أن تنقسم الي فئتين فرعيتين هما :

ملاحظة : للأمانة العلمية أردت أن أنوه أن المعلومات التي وضعتها عن التعريفات كانت مقتبسة من كتب ولم أطلع عليها ولم أخذها من المرجع الأصلي.

المراهقة المتأخرة والمراهقة المبكرة , فالمراهقة المبكرة تمتد من (11-15) سنة تقريبا ,
والمراهقة المتأخرة تغطي الفترة من (16-19) سنة الي حد ما .

- ولدى (الكايند Cainz) و (وينر winer) 1996, تنقسم مرحلة المراهقة الي ثلاثة مراحل
فرعيتين هي : المرحلة المبكرة (11-14) سنة والمراهقة المتوسطة (14-18) سنة
والمراهقة المتأخرة (18_21) سنة .

وتشير (كوب Coob) 2001 الي ثلاث منطلقات أو توجيهات لتعريف المراهقة , وهي
التعريف البيولوجي والتعريف السيكولوجي والتعريف الاجتماعي , وترى أيا من هذه
التعريفات غير كاف لوحده وبعده ذاته , وانما تضافرها معا هو الذي يعطي معنى جيدا
للمراهقة . (رغدة الشريم 2009 ص23) .

- وعليه فالمراهقة تختلف باختلاف السن , وتمر بثلاث مراحل كل منها يكمل الآخر ونستطيع
التمييز بينهم في أنماط السلوكات المختلفة التي تختلف من سن لآخر , فالشخص وهو في أولى
مراحل المراهقة في سن 11 تشبه تصرفاته وسلوكاته مرحلة الطفولة لانه في تعداد الخروج
منها كما يتعدل السلوك وينضج ويقتررب من الاكتمال في سن 18 ويصبح متزن ويكتمل عنده
النضج في سن 21 والتي تعرف بالمراهقة المتأخرة التي هي بداية لمرحلة أخرى مثيرة لا
تختلف كثيرا عن المراهقة كون الفرد فيها يصبح أكثر نضجا وإكتمالا ويتخلص من التبعية
للاعتدال على الذات ومحاولة إثباتها من خلال إشباعه لحاجات من الضروري تحقيقها حتى لا
يتخبط في مشاكل .

2/ تعريف الشباب :**1-2/ لغة :**

- معنى الشباب في معجم الوسيط هو من أدرك سن البلوغ الي سن الرجولة والشباب , هو الحداثة والشباب الي الشبيء له (معجم الوسيط ج1 ص 470)

- ومفهوم الشباب يقصد به : الفتاء والحداثة , شب يشب شبابا وشبيبة , وفي حديث تجوز شهادة الصبيان علي الكبار , يستشبون أي من شب منهم وكبر اذا بلغ والشباب جمع شاب وكذلك الشبان (ابن منظور _ لسان العرب ص 480)

- ومنه فان كلمة شباب لديها عدت معاني لكن كلها تنصب في مجرى واحد وهو أول الشبيء وبدايته حيث تكون القوة والنشاط عكس المشيب والهزم حيث يكون العجز والضعف , وكذلك تاتي بمفهوم الحداثة أي جديد العهد يتمتع بقدرات ويعتمد على نفسه وبلغ مبلغ الرجال وحديثه صل الله عليه وسلم أوضح ذلك عندما قال إغتتم خمس قبل خمس ومنها ذكره (إغتتم شبابك قبل هر مك) أخرجه الحاكم في المستدرک رقم (7846) , لان في هذه المرحلة يكون الإنسان في أوج عطاءه وقدراته ونشاطه .

2-2/ تعريف الشباب اصطلاحا :

- انطلاقا من التحديد اللغوي والاصطلاحي لمفهوم الشباب , فان الجمعية العامة للأمم المتحدة الذي يعرف الشباب علي أنهم أولئك الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 25 سنة (استراتيحية برنامج الأمم المتحدة النمائي للمساواة بين الجنسين 2014/ 2017 ص 09) .

- تبدأ مرحلة الشباب (youth) بتخطي مرحلة بلوغ الحلم أو إكمال النضج الجنسي – بلوغ القدرة علي التناسل وتيقظ الحاجة الجنسية , ويحدث ذلك عند سن الخامسة عشر أو قبلها بقليل , وتغطي مرحلة الشباب مدة عشر سنوات تقريبا , فتنتهي في الخامسة والعشرين أو ماحولها فمصطلح بلوغ الحلم يشير الي الناحية الجنسية من النضوج أو الارتقاء , وتشهد بداية مرحلة الشباب إقتراب شكل الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج ومن الناحية

النفسية يكاد عمر الفرد العقلي يصل الي قمته (د.عزت حجازي 1985 ص 27) .

- فهي بهذا مرحلة القوة فقد أشار القرآن الكريم في ذلك ، كما في قوله سبحانه وتعالى : اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ " الروم 54 , فهي بهذا مرحلة القوة والنشاط والحيوية , البناء والإنتاج الذي تتطلبه الأمم وتقوم عليه الحضارات في كل زمان ومكان .

- وتقول (كينستون Kinston) في قولها عن مرحلة الشباب : " الشباب يتصف بأنماط سلوكية ترتبط بالتوترات بين الذات والمجتمع والنفور من الاشخاص ذوي السلطة المطلقة . هذا علي المستوى النفسي أما بخصوص المستوى العقلي فيمكن القول أن مرحلة الشباب تعرف نمو في نسبة الذكاء بشكل حاد , وإرتفاع في القدرة علي الابداع والتفكير بشكل متعمق في الموضوعات , ويصير التخيل خصبا مبنيا علي الواقع والصورة المجردة غير محصورة في نطاق الصورة الحسية كما كان لدى الطفل , وعليه فان في هذه المرحلة يصبح الفرد يعي ويدرك أنه لا بد من إثبات ذاته وتميزه وإختلافه عن المراحل التي سبقت فيتخلص من سلوكيات ويكتسب سلوكيات جديدة تليق بهذه المرحلة نظرا لوصله للاكتمال من جميع النواحي نفسية جسمية وعقلية .

- وعلي خلاف علماء النفس يحدد علماء الاجتماع فئة الشباب إستنادا الي المجتمع كإطار مرجعي, حيث يرى علماء الاجتماع أن فترة الشباب تبدأ من خلال دخول الفرد الي المجتمع الذي يحاول بدوره إدماجه وتأهيله ليؤدي عمله داخل المجتمع ثم تنتهي بعد أن يحتل الفرد مكانة إجتماعية يكون فيها قادرا علي تأدية الدور بشكل مقبول ضمن النظام الاجتماعي (farahabdelilah.blogspot.com22/2/ 2017) . وفي هذا الصدد القرآن الكريم تحدث كثيرا عن هذه المرحلة فكان الشباب هم من إتبع الرسل وصدقوهم وآمنوا بهم فقوله تعالى : " فَمَا آمَنَ لِمُوسَىٰ إِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّنْ قَوْمِهِ عَلَىٰ خَوْفٍ مِّنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَن يَفْتِنَهُمْ ۗ وَإِنَّ فِرْعَوْنَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْرِفِينَ " يونس 83 , وذلك نظرا لما تتصف هذه المرحلة من قوة وتحمل المشاق والمتاعب والتحديات على غرار الفئات الآخرة التي كانت قليلة , وحتى في الدعوة

المحمدية فقد حملوا شعلة الاسلام في مراحلہ الاولى كلهم شباب كانوا بجوار النبي عليه الصلاة والسلام تدعيما له وتصديقا برسائلته .

- ويعرف (مصطفى حجازي) في مؤلفه " الانسان المهدور " الشباب بأنهم : " الكتلة الحرجة التي تحمل أهم فرص نماء المجتمع وصناعة مستقبله كما أنهم في الآن عينة يشكلون التحدي الكبير في عملية تأطيرهم وادماجهم في مسارات الحياة الاجتماعية والوطنية والانتاجية النشطة والمشاركة , أنهم يشكلون العبئ الذي تضيق به السلطات ذرعا , وتخشاها أيما خشية , في الوقت نفسه الذي تقتصر فيه أيما تقصير في وضع الاستراتيجية الكفيلة بحين توظيف طاقاتهم الانتاجية وتوقفهم الي البذل والعطاء " . من هنا يتضح وزن هذه المرحلة لما تحملها من أهمية داخل المجتمع فرقي البلدان مرهون بهذه الفئة هذا إذا استغلت السلطات قدراتهم وإمكانياتهم ولما يتمتعون به من قوة ونشاط وتحفيز فاشباع حاجات هذه الأخير يترتب عنه عدم تخبطه في مشاكل وبالتالي نكسبهم ويعودون على بلدانهم بالفائدة لا بالخراب والطييش في حين لم يشبع حاجاته .

- وفي بعض الدراسات الانثروبولوجية التي إهتمت بالشباب ومن بينها دراسة مار غريت (ميد Margaret Mead) حول مجتمعات السامو وهي مجموعة جزر التي تقع بين نيوزيلاندا وستراليا , فشباب السامو يصبحون ناضجين منذ الطفولة ومدفعين اتجاه المخاطر ومواجهة أي صراع ومتحرر من قيود أهلهم ومن الاله , هنا نلتمس أن مصطلح الشباب اخذ بعده الاجتماعي أكثر منه سيكولوجي أو بيولوجي , فيصلون الى النضج لما يواجهون المخاطر ويتخلصون من قيود الالهل للاعتماد على النفس .

- وقد ذهب بعض السوسولوجين في مرحلة السبعينات الي إعتبار السن الذي يتراوح بين (15-25) هو السن المحدد لفترة الشباب , وهو مايتطابق مع المفهوم الدولي للشباب (15-25) لسنة 1975.

- وقد إستخدم (عزت حجازي) في كتابه " الشباب العربي ومشكلاته معتبرا أنه خلال المرحلة العمرية مابين سن (15-25) تحدث تحولات هامة في حياة الفرد الشاب " فعندما يترك التعليم بعد إستكماله -عادة- ويلتحق بعمل دائم ويتزوج أو يسعى الي تحقيق ذلك علي الأقل , فهو بعبارة أخرى يترك فترة الطلب ويبدأ حياة الراشدين , ينزل الي معترك الحياة ويرتبط بعدد من المؤسسات التي يتعامل معها الراشدون ويتغير تبعا لذلك تصوره لذاته وللآخرين والمجتمع (عزت حجازي 1985 ص 72-28) . وعليه فهذه المرحلة يحس فيها الشاب بحجم المسؤولية التي دخل فيها ولا بد من إثبات ذاته وموقعه داخل المجتمع .

- أما بول (باسكون Pole Pascol) وابن طاهر فقد أعتبر أن : " مرحلة الشباب تبدأ في سن الثانية عشر وتنتهي في سن الثلاثون , وتكمن المرجعية هنا في المعايير الثقافية والإجتماعية وهما القدرة علي الصوم ووضعية الزواج " (farahabdelilah.blogspot.com 2017 /2/22) , وهنا يكتسي مصطلح الشباب بعد ثقافي ففقدرة الشخص علي الصوم بمثابة تحمل مسؤولية الإمتناع عن الأكل وهو مايرادفه في الإسلام بسن التكليف يعني أنهم وصلو لمرحلة قادرين أن نعتمد عليهم , أما بعده الإجتماعي وهو قدرته على الزواج ومايترتب عنه من مسؤولية التي يقع فيها بعد الزواج .

3/ من المراهقة الي الشباب :

إن مصطلح المراهقة والشباب مصطلحين متداخلين فيما بينهم , لكن يختلفان والعديد من الدراسات والأبحاث لا تختلف في كون أن المراهق شاب في نفس الوقت وحتى كون مصطلح مراهق هو نفسه بالغ , فمرحلة البلوغ هي مصطلح بيولوجي محض وفيه تنمو أو تتضح الغدد الجنسية التي تمكن الفرد من التكاثر والمحافظة على النسل .

- حيث يراها (هاريمان Harimen) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي التي تسبق المراهقة وتحدد نشأتها بحيث يتحول الفرد من خلالها من كائن لا جنسي الي كائن جنسي .

- أما المراهقة التي هي إمتداد لسن البلوغ فتعني الإقتراب التدريجي من النضج الجنسي والعقلي والانفعالي وهي مفهوم سيكولوجي أكثر منه فيزيولوجي أو إجتماعي , فالمراهق ينتقل من شخص يعتمد على الآخرين إلي شخص يحاول الإستقلال بذاته ويعتمد علي نفسه مكونا الشخصية المستقلة وذلك وفقا لحاجات وطريقة إشباع هذه الحاجات , متخطيا صعوبات وعراقيل شتى بحيث أن المراهقة مرحلة عمرية صعبة وليس من السهل الخروج منها وذلك نظرا لمختلف التغييرات التي تطرأ علي المراهق من الناحية الجسمية , النفسية والهرمونية .

وتعتبر المراهقة تمهيدا لمرحلة أخرى التي هي الشباب , حيث أن المراهقة المتأخرة هي بداية مرحلة الشباب مثل ما أن المراهقة المبكرة هي مرحلة البلوغ . وفي مرحلة الشباب يشهد إقتراب الجسم ووظائفه من آخر درجات النضج ومن الناحية النفسية يكاد عمر الفرد العقلي يصل إلي قمته ويستيقظ إحساس الشخص بأنه لم يعد صغيرا ومن الناحية الاجتماعية يتأكد إعتراف الآخرين بأن الشخص لم يعد صغيرا , وفي هذه المرحلة يسعى الشاب الى تحقيق ذاته داخل المجتمع وذلك إستعدادا لمرحلة الرشد , ويتغير تبعا لذلك تصوره لذاته وللآخرين والمجتمع وإتجاهاته نحوهم وسلوكه معهم (د. عزت حجازي 1985 ص 28)

فمصطلح الشاب مصطلح اجتماعي أكثر منه سيكولوجي أو بيولوجي .

4/ الحاجات عند الشاب والمراهق :

إن لكل مرحلة عمرية مطالبها وحاجاتها التي تحتاج إلي إشباع وهذه الحاجات تعمل علي تحقيق التوازن النفسي لدى الفرد , ومما لا شك فيه أن التوازن النفسي يرتبط بالتوازن العضوي والعكس , وقد اشار العلماء الي الكثير من الحاجات المتنوعة والمختلفة للمراهق والشباب ونكتفي بذكر حاجتين أساسيتين بخصوص هذه المراحل فمن بينها :

4-1/ الحاجات الإجتماعية :

- إن هذه الحاجات تتمثل في الحب والإنتماء , وتشمل الحاجات الإجتماعية عند الإنسان علي العلاقات العاطفية وعلاقات الحب الجنسي وغير الجنسي وفي العلاقات الأسرية والتعليمية (كعلاقة المدرس بالطالب في المدرسة او الجامعة) وكذلك علاقات الصداقة والعمل .

فالإنسان بطبيعته في حاجة إلي أن يشعر بانتمائه إلى جماعة وإلا سيعاني من العزلة والإكتئاب، فلا يستطيع أحد أن يعيش بمفرده وفي غياب الجماعة والجماعات الإجتماعية نجدها متمثلة في جماعة النادي أو في الفرق الرياضية . وعليه فالمراهق والشباب بحاجة الى إحساسه بكيانه الإجتماعي وتواصله مع أفرادها وفي غياب ذلك يلجأ لعدد طرق قصد إشباع هذه الحاجة مما ينجر للانحدار صوب الإنحراف أو تخبطه في الإدمان سواء لمادة أو لسلوك معين .

4-2/ الحاجة الى تقدير الذات :

- حيث يركز ماسلو على جانبين هامين في حاجة الإنسان المتصلة بتقدير ذاته فلا بد أن يشعر الإنسان أولاً بقيمة نفسه التي تجعله يشعر معها بالتقدير تجاهها ومن ثم إحترامها , ويليهما حاجة الإنسان في إكتساب إحترام الآخرين وتقديرهم له , وتقدير الآخرين للشخص يكون تال على تقدير ذاته , إلا أن ماسلو أشار بالمثل الى التحول الذي يلحق بهذين الجانبين لتقدير الذات والذي يرتبط بالمرحلة العمرية للإنسان , ففي المراحل المبكرة من حياة الإنسان يصبح تقدير الذات سابقاً على تقدير الآخرين ولكن عندما يتقدم العمر به يصبح تقدير الآخرين مفضلاً ويحتل الصدارة في إحتياجات الشخص عن تقدير ذاته ومن بين العوامل الذي أوضحها "ماسلو" التي تساهم في تقدير الشخص لذاته :

- إكتساب إحترام الآخرين .

- السمعة الطيبة .

- المكانة الإجتماعية العالية . (www.feedo.net 2017/04/17 – 22:20)

- وكل الجاحات تشير الي التكامل النفسي لعمليات المراهق والشباب النفسية والاجتماعية والعقلية والوجدانية , واذا لم تشبع هذه الحاجات ولم تتوفر الرعاية السليمة المناسبة وتتحقق مطالب نموه فإنه يلجأ لتحقيقها في أماكن اخرى كإتخاذه مواقع التواصل الإجتماعي المنفذ للثبات ذاته حتى لو كان في العالم الافتراضي المهم عنده الوصول بذاته وإحساسه بكيانوته وشعوره باللذة وبهذا يستعرض لمشكلات والتي سنتطرق لها في العنوان الموالي , والتي قد تؤدي لتأثير بصورة سلبية علي مسيرة نمائه وبناء شخصيته السوية في المستقبل .

5/ المشكلات النفسية والاجتماعية للشباب والمراهق :

- يميز حامد زهران بين المشكلات النفسية والاجتماعية وبين الاضطرابات النفسية بأنها مشكلات قد يعاني منها الفرد العادي في حياته اليومية لا تصل الي درجة المرض النفسي , ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستفحل أمرها وتتطور أو علي الاقل حتي لاتحول دون النمو السوي ودون تحقيق الصحة النفسية (حامد زهران 2005 ص 403)
- وتربط (رغبة شريم 2009) المشكلات النفسية والاجتماعية بعدم اشباع الحاجات المختلفة للمراهق وكأنهما وجهان لعملة واحدة حيث تذكر " ان الفرد تسيره حاجاته الفيزيولوجية والاجتماعية وفكرته عن نفسه ,وتعبر الحاجات عن نفسها عن طريق السلوك الظاهر , فاذا لم تشبع هذه الحاجات اشباعا مناسبيا يصبح لدينا موقف يبعث علي التوتر وبالتالي يختل توازن الفرد مع بيئته وحينئذ يمكننا القول أن لدى الفرد مشكلة (رغبة شريم 2009 ص 303) .ومن بين هذه المشكلات النفسية نجد :

5-1/ أزمة الهوية : يرى اريك (اريكسون Eriksen) في نظريته حول النمو الوجداني الانفعالي أن أزمة الهوية من أساسيات فترة المراهقة حيث يتجه فيها المراهق الي أحد قطبي الأزمة فهو أما يتجه الي الجانب الايجابي فتتضح هويته ويعرف نفسه وأما أن يتجه الي الجانب السلبي ويظل يعاني من عدم وضوح هويته أو مايسميه هو بخلط الادوار أو شيوع الهوية , فتحدد الهوية حسبه أشبه بالمرساة التي تساعد علي استكمال المسيرة نحو تحقيق أهدافه بطريقة التخلي بنجاح من أمن الطفولة والاعتماد علي الآخرين من فكرة ماتحدد لهم منهم والى أين يتجهون ومدى احتمال نجاحهم في تحقيق ذلك , ولهذا يعيش معظم المراهقين وخاصة في المراهقة المتأخرة في حالة أزمة هوية التي تتسم بعدم معرفة الفرد لذاته بوضوح مما ينعكس ذلك علي عدم معرفته لنفسه في الوقت الحاضر وماذا سيكون في المستقبل (محمد الزعبي 2009 ص 194) .

5-2/ سوء التوافق : يعتبر سوء التوافق من سمات المراهق بسبب البلوغ الجنسي والنمو الجسمي السريع ,ومايرافقها من تغييرات فيزيولوجية داخلية وخارجية تؤدي الي عدم الثبات والارتباك والعجز عن مواجهة المشاكل .

وسوء التوافق الذي نجده عند بعض المراهقين يرجع في معظمه إلي ظروف مراهقتهم بقدر ما يرجع الي عوامل أخرى ليست لها علاقة مباشرة بالمراهقة مثل سوء التوافق مع الوالدين , غياب الأم والفشل في التحصيل الدراسي والحرمان من إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية في الطفولة .

5-3/ الجنوح : يعتبر الجنوح سلوك عدواني يعبر الجانح من خلاله عما يعانیه من اضطرابات في الشخصية تظهر علي شكل رفض للمعايير والقيم الأخلاقية والاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه وتمثل هذه السلوكيات المضادة في السرقة , جرائم القتل , السطو , الاختلاس , الهروب والتمرد .

5-4/ مشكلة الغضب : يختلف الغضب عند المراهقين عن الغضب عند الأطفال لأن مثيرات واستجابات الغضب في المراهقة تتأثر في تطورها بالعمر الزمني وبالمواقف المختلفة المحيطة بالفرد وبنوع مستوى ادراكه خلال مراحل نموه .

- فالمراهق يغضب عندما يؤنب أو يوبخ أو ينتقد أو يتكرر له النصح أو عندما يشعر أن وملائه لا يعاملونه برفق أ يقسوا الاب أو الأستاذ في معاملته دون وجه حق كما يغضب أيضا عندما لا تسير الامور كما يرغب فيها (محمد الزعبي 2009 ص 115-116) .

5-5/ مشكلة القلق : يعتبر حالة انفعالية تنشأ بالخوف من المجهول أو الخوف من شيء لا يستدعي الخوف من أن شيء سوف يحدث لنا دون معرفة هذا الشيء وقد لا يكون له وجود فهو من الانفعالات كثيرة تختلف عما نحسبه غضبا عابرا أو نوعا من الخوف الذي يبعث الاسى والحزن في النفس ويكثر القلق عند المراهق بالمقارنة مع الأطفال وذلك بسبب تعرضهم لمشكلات جديدة تسبب لهم الصراع , فكثيرا ماتكون الدوافع الجنسية التي تظهر في المراهقة سبب من اسباب القلق , حيث أن هذه الدوافع كثيرا ماتكون مقترنة بمشاعر الذنب والمرض دون أن يجد مبررا لهذه المشاعر .

5-6/ مشكلة الغيرة : تعتبر الغيرة إستجابة إنفعالية تنشأ من الغضب , تظهر في صورة قوية ومقتعة في بداية المراهقة عندما يبدأ المراهق الإهتمام بالجنس الآخر , عموما ويمكن إستثارة الغيرة عند المراهق في أي موقف يتضمن أشخاص يحتفظ لهم المراهق بحب عميق , فالغيرة

ملاحظة : للأمانة العلمية أردت فقط أن أنوه أن المعلومات التي وضعتها كانت مقتبسة من الباحثة في كتابها ولم أطلع عليها ولم أخذها من المرجع الأصلي

عرض من أعراض الضعف الاخلاقي والفقر الوجداني ويحاول الشخص الغيور سد الفراغ الداخلي تمكن ضرورة مثيرة من الشعور بالدونية ويعتقد الغيور أنه يحب ولكن مايفعله ليس سوى البحث عن أمنة الداخلي الخاص فقد تتطور الغيرة عند الفرد لتصبح شكل هذيان أو إضطهاد , أما فيما يخص المشكلات الاجتماعية فهي كالآتي :

- عجز المراهق عن إقامة علاقات خارج الأسرة , وقد آثرت الدراسات الى نقص القدرة والاتبك في المواقف الاجتماعية .

-الخوف من ارتباك الاخطاء .

- الخوف من مقابلة الناس "نقص القدرة علي الاتصال بالآخرين ونقص القدرة علي اقامة صداقات جديدة

- الوحدة ونقص الشعبية ورفض الجماعة له , وغيرها من المشكلات الاجتماعية الاخرى .

- كما قد يلجأ المراهق إلي الإسراف في الإهتمام بمظهره وتغير لهجته من أجل الحصول علي القبول الاجتماعي أو يقدم علي التدخين ,وقد يسوء الأمر أكثر عندما يتحول الي إدمان المخدرات أو الإدمان علي الانترنت والغوص في عالم آخر بعيد عن واقعه ,فقد يكون الشخص مجاملا أو خجولا لدرجة أنه قد يتورط في قبول الأشياء التي يقدمها إليه أصدقائه في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أو في الزيارات وعليه فان مجمل هذه المشاكل كانت نتاج مسيرة من الإحباطات والمصير الذي يراه مجهولا وفي نفس الوقت حاجات لم تشبع لديه ولا بد من الرضوخ لها فهذه عوامل أذرت على إشعال الضوء الأحمر لمشاكل شتى أدت بالمراهق والشباب للتخبط فيها .

6/ اشباع الحاجة للشباب والمراهق :

- ان لكل من الشباب والمراهق حاجات لا بد من اشباعها والا اختل التوازن عنده واختلت عمليات النمو وبهذا لا يحقق عنده الصحة النفسية وكذلك العقلية ومصطلح الحاجات برز بعد نظرية ماسلو حول هرمية الحاجات ,حيث إنصبت جهود الباحثين والعلماء علي دراسة الحاجات النفسية انطلاقا من الأخطار الذي حدده ماسلو لتلك الحاجات أو من منطلقات أخرى , وأن هذه الحاجات لا بد من اشباعها حتى يتوازن الكيان العام للشباب والمراهق .

- وتؤكد نظرية (SDT) (Self-Determination-Theory) لتقدير الذات بأن الحاجات الأساسية هي عالمية , ولقد أكدت ذلك من خلال تجارب إستهدفت قياس آثار إشباع الحاجة ضمن نطاق واسع من الثقافات التي تختلف في العادات والقيم الاجتماعية , ورغم الاختلاف القليل حول أهمية كل من الحاجة الي الانتماء والكفاءة عبر الثقافات الا أن الحاجة الي الاستقلالية (الذاتية) هي التي كانت جدلا , ومن خلال العديد من الدراسات بينت أن الشعور باشباع الحاجة يدفع الأفراد للمشاركة بالعمل ويتمتعون بصحة نفسية جيدة , وكذلك فان الشعور الكبير بالذاتية مرتبط باشباع الحاجات المرتبطة بدعم الذاتية
- ويذكر (ريان Ryan, Kasser) 1999 أن هناك العديد من الدراسات التي أجريت بهدف قياس اشباع الحاجات (الاستقلالية والانتماء والكفاءة) علي العديد من البيئات من خلال دراسة علاقتها مع الأداء والتحفيز والصحة النفسية , نتج عنها أن الصحة النفسية تختلف من وقت لآخر باختلاف إشباع الحاجة , وكذلك إشباع الحاجات النفسية الأساسية في الحياة اليومية مرتبط بشكل ايجابي بالصحة النفسية (علاء سمير موسى القطناني 2011 ص 25) , وعليه فان اشباع الحاجة مرتبط ارتباط كبير بالصحة النفسية لدى الفرد والعكس صحيح .
- ويضيف (Deci, Ryan) 2008 أن اشباع الحاجات يؤدي إلي تعزيز الرفاهية في المقابل فان إحباطها يؤدي الي نتائج عكسية . حيث أن النظرية تفترض بأن العلاقة بين الاشباع والرفاهية يمكن تعميمها علي كل الاعمار والأجناس والثقافات حيث أن إشباع الحاجات مرتبط بالعمر والجنس والثقافة الخاصة بالفرد ومدى إمتلاكه للامكانيات التي تساعده علي تحقيق هذا الاشباع , في المقابل هناك بعض الحالات التي من الممكن أن تؤدي السلوك الخاص بالفرد إلي إشباع حاجات معينة وإحباط حاجات أخرى لدى نفس الفرد
- وتشير نظرية SDT الي أن تحقيق الصحة النفسية يحتاج الي إشباع كل الحاجات حيث أن اشباع أحدهما أو اثنين منهما لا يكفي , لأن الحاجات الأساسية وهي الانتماء والاستقلالية والكفاءة فهي تلعب دور مهما وضروريا في التطور الأفضل وأن إهمال أحدهما يؤدي الي نتائج سلبية , بحيث أنه يوجد أمثلة علي التطور الأفضل والصحة يهمل أي من تلك الحاجات سواء كان تقييم الفرد لهذه الحاجات بشكل واع أو لا (نفس المرجع ص 26) , وعليه فان الصحة النفسية تتحقق إذا تكاملت هذه الحاجات كلها وأشبع من الفرد ولا نكتفي باشباع حاجات عن حاجات أخرى لانه بهذا لا تكون هنا صحة نفسية

- ومن جملة ماتحدثت عنه وأقرته نظرية SDT ودراسات كل من Rayan وKasser وDeci يتبين أن الحاجات النفسية لا تقتصر علي مجتمع معين بل هي عالمية وأن إشباع هذه الحاجات مرتبط بالصحة النفسية والعقلية منها فكلما أشبعت هذه الحاجات زاد تمتعك بالصحة النفسية والعقلية معا . وكلما كانت هناك قصور وعدم إشباع المراهق والشباب لهذه الحاجات كلما قلت عندهم التمتع بالصحة النفسية والعقلية وبالتالي تخطبهم في مشاكل .

الخاتمة :

تعتبر مرحلة المراهقة والشباب مرحلتين هامتين وحاسمتين في حياة الفرد , حيث تعتبر همزة وصل بين مرحلتين أساسيتين في نمو الفرد وهما الطفولة والرشد, كما تعتبر مرحلة يكشفت فيها الفرد ذاته وتصوراتة عن نفسه وإنطباعات الآخرين عليه , ويكسب خبرات من الأزمات التي مر بها , وأن تمتعه بالصحة النفسية مرتبط ارتباط كامل بإشباع الحاجات الأساسية وإذا إختلت حاجة ولم تشبع ينتج عنها أثار سلبية وبالتالي تخطبه في مشاكل عديدة , وحتى يشعر بتوازنه يلجأ لعددت طرق ووسائل لتحقيق هذا التوازن والإتصال هو همزة وصل بينه وبين أي مجال إختاره لإشباع هذه الحاجة بغية وصلوله لتحقيق صحته النفسية والعقلية معا .

الفصل الثالث

الحاجة إلى الإتصال للمراهق والشاب

تمهيد

التعريف اللغوي للاتصال

التعريف الإصطلاحي للاتصال

عناصر العملية الإتصالية

الحاجة الاتصالية للمراهق والشاب

المفهوم النفسي والإجتماعي للاتصال

أهداف الاتصال

أساليب الاتصال

وسائل الاتصال

الخاتمة

تمهيد:

يعتبر الاتصال ضرورة إنسانية تملئها متطلبات الانسان الإجتماعية والمادية ومن ثم تحقيق التماسك بين الأفراد والجماعات والقدرة على مشاركة الآخرين خبراتهم وأفكارهم ومعرفة حاجاتهم والعمل على تحقيقها وتبادلها , لذلك كان الإتصال الانساني عبارة عن عملية تفاعلية إجتماعية القائمة على أساس العلاقات بين أفراد الجماعة سواء كانت منظمة أو مبنية على أسس أطر تضبط حركاتهم وتحدد أهدافها أو كانت تلقائية نابعة من طبيعة حياة الانسان الاجتماعية .

1/ تعريف الإتصال :**1-1/ لغة:**

تعود لفظة الإتصال الى جذر وصل, يعني وصل الشيء بالشيء : أكثر من وصله بمعنى ضمه به و لامه و الشيء اليه : أنهاه اليه و أبلغه إياه (معجم الوسيط ص1028). وعليه فان الإتصال جاء بمعنى الإلتئام والجمع والربط بين شيئين أو أكثر بغية إيصال رسالة أو فكرة أو معلومة أو سلوك معين .

1-2/ مفهوم كلمة إتصال:

- تعني كلمة إتصال في اللغات الاوروبية (communication) إلى جذور الكلمة اللاتينية (communis) و التي تعني الشيء المشترك و من هذه إشتقت كلمة (commune) التي كانت تعني في القرن 10 و 11 عشر (بالجماعة المدنية) أما الفعل اللاتيني لجذر الكلمة (communicare) فمعناه يذيع أو يشيع و من هذا إشتق من اللاتينية و الفرنسية نعت (communique) التي تعني بلاغ رسمي أو بيان أو توضيح حكومي. (ا-رضوان بلخيري.إسارة جابري,2013 / ص 11) .

1-3/ التعريف الاصطلاحي :

- تشير لفظة الإتصال في معناه الإصطلاحي العام إلى إنتقال و تبادل المعلومات التي تتم بين الأفراد من خلال تعاملاتهم و تفاعلاتهم المشتركة بما يؤثر على مدركاتهم و إستجاباتهم السلوكية، وهو يشمل العناصر التالية : (مرسل الرسالة، وسيلة , مستقبل) و التبادل لا يتم الا إذا وقع بين شخصين أو أكثر نحو تحقيق هدف معين.
- فبذلك يكون الإتصال عملية أخذ ورد من طرفين أو أكثر من ذلك , كما قد يآثر ويتأثر السلوك وذلك بتغير المدركات حسب الرسالة ومحتواها وطريقة فهم الشخص لها .
- تعريف (شارلز مورس Morss) : إن مصطلح الإتصال أين نستخدمه بشكل واسع النطاق "فانه يتناول أي ظرف يتوفر فيه عدد من الافراد في أمر معين " و لكن مورس يقصر الإتصال على إستخدام الرموز لكي تحقق شيوعا و مشاركة لها مغزى. (ا-رضوان بلخيري.إسارة جابري,2013 / ص 12) .
- و عليه فالإتصال لا يقتصر على الألفاظ فقط بل حتى إستخدام الرموز توحى بوجود لغة وتوصيل رسالة من خلالها لأطراف أخرى وتفهم حسب ثقافة وفهم المرسل إليه .
- و يعرفه ابراهيم ابو عرقوب : على أنه عملية تفاعل إجتماعي يهدف إلى تقوية العلاقات الإجتماعية في المجتمع عن طريق تبادل المعلومات و الافكار و المشاعر التي تؤدي إلى التفاهم و التعاطف أو التباض. (إبراهيم أبو عرقوب 1993، ص17) .
- و عليه فان الإتصال يعتبر من الضروريات الهامة في حياتنا ومن ضمن أهدافه تقوية الروابط والعلاقات الإجتماعية فكل معلومة أو فكرة أو شعور تبعثه ليلتقطه الآخر الآ وكان له صداً وآثار سواء سلبية أو إيجابية .

ملاحظة : للأمانة العلمية أردت فقط أن أنه أن المعلومات التي وضعتها أخذتها مقتبسة من الباحثين في كتبهم ولم أطلع عليها ولم أخذها من المرجع الأصلي .

- و يرى (وارن H.Warren) : أن مفهوم التواصل يشير إلى نقل إنطباع أو تأثير من منطقة إلى أخرى دون نقل فعلي لمادة ما، أو إلى نقل إنطباعات من البيئة إلى الكائن أو العكس أو من فرد الى آخر، وفي سياق آخر يعرفه (ليلاند براون Leland Brawn) على أنه نقل و تلقي الحقائق و الآراء و الشعور و الاتجاهات و الاحساس و طرق الأداء و الأفكار بواسطة رموز من شخص الى آخر ، و أن هدف الاتصال هو أداء العمل المقصود مع خلق شعور و إحساس بأهمية الأداء (مجدي احمد، 2008، ص22) .

- و كان لتعريف (جورن لندربرن j.Linderbern) : تفسير آخر فقد عرفه أن كلمة إتصال تستخدم لتشير الى التفاعل بواسطة العلامات و تكون الرموز عبارة عن حركات أو صور أو لغة أو حتى شيئاً آخر، يعمل كمنبه للسلوك أي أن الاتصال عند جورج هو نوع من التفاعل الذي يحدث بواسطة الرموز. (ا.رضوان بلخيري -سارة جابري، 2013/ ص 12).

- وتعريف (باري Barry) على أنه تلك العملية الخاصة بنقل المعلومات المفهومة من خلال إستخدام وسائل وأساليب مناسبة , وهي عملية معقدة تحتمل كثيراً من الخطأ لذلك فقد أكد في تعريفه على ضرورة قياس الأثر . (خالد فياض 2014, ص 13)

- فالإتصال إذا هو عملية إنشاء المعاني و مشاركة الآخرين فيها من خلال إستخدام الرموز و يحدث الإتصال عندما يقوم الشخص بارسال أو إستقبال المعلومات و الأفكار و المشاعر مع الاخرين، و هذا الأمر لا يشمل اللغة المنطوقة أو المكتوبة فحسب و لكنه يشمل كذلك لغة الجسد و أسلوب الشخص في طريقة إيصاله للرسالة ومحتواها وتبني وتلقي الآخر لفحوى هذه الرسالة وطريقة فهمه لها .

2/ عناصر العملية الاتصالية:

تتكون عملية الاتصال من أربعة عناصر لا تتم العملية الا بها، وهي (المرسل، الرسالة، الوسيلة، المستقبل) .

1-2/ المرسل : يعتبر مصدر الرسالة أو نقطة بداية العملية الإتصالية تحدد مرسل المعلومات في الهيكل التنظيمي بعضو من الأعضاء العاملين في التنظيم و سوف يكون لدى العضو في هذه الحالة بعض الأفكار و النوايا و المعلومات.

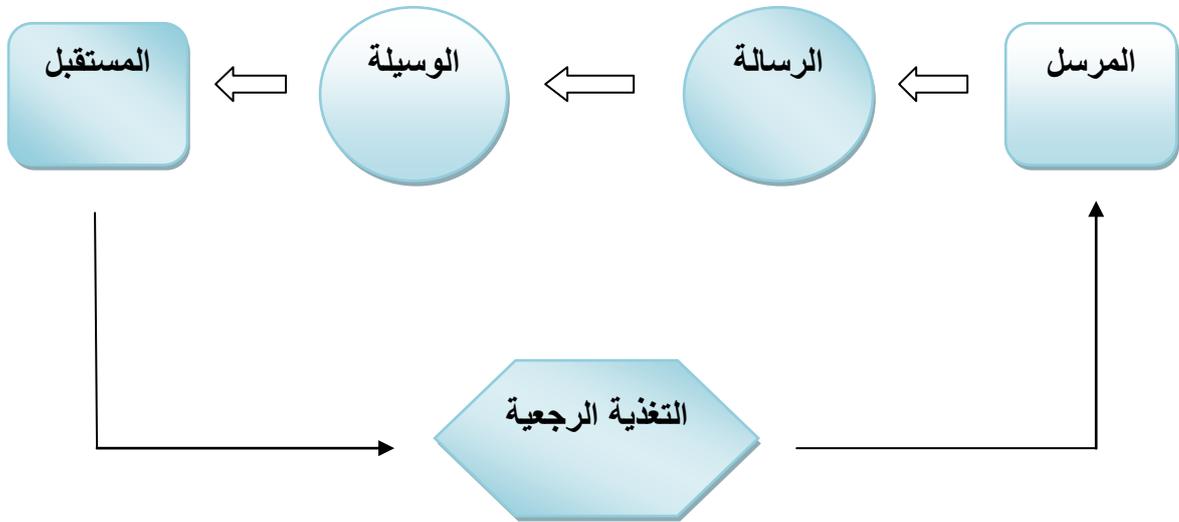
2-2/ الرسالة : وهي المنبه الذي ينقله المصدر إلى المستقبل، و تتضمن المعاني من أفكار و آراء تتعلق بموضوعات معنية يتم التعبير عنها رمزيا سواء باللغة المنطوقة أو غير المنطوقة ، وتتوقف فاعلية الإتصال على الفهم المشترك للموضوع و اللغة التي يقدم بها.

- من جهة أخرى تتوقف فاعلية الإتصال على الحجم الإجمالي للمعلومات المتضمنة في الرسالة، و مستوى هذه المعلومات من حيث البساطة و التعقيد. (ا-رضوان بلخيري-إسارة جابري، 2013 ص 16) .

2-3/ الوسيلة : وتعرف بأنها الأداة التي من خلالها أو بواسطتها يتم نقل الرسالة من المرسل الى المستقبل، و تختلف الوسيلة باختلاف مستوى الاتصال، ففي الاتصال الجماهيري تكون الصحيفة او المجلة أو الاذاعة أو التلفزيون ، و في الاتصال الجمعي مثل المحاضرة أو الخطبة الجمعية أو المؤتمرات يكون الميكرون و في بعض مواقف الاتصال الجمعي أيضا قد تكون الاداة مطبوعات أو شرائح و أفلام فيديو، أما في الاتصال المباشر فان الوسيلة لا تكون ميكانيكية و انما تكون طبيعية (نفس المرجع ص 17).

2-4/ المستقبل: هي الجهة أو الشخص الذي توجه له رسالة ويستقبلها من خلال أحد أو كل حواسه المختلفة (سمع – بصر –شم –الذوق –اللمس) ثم يقوم بتفسير الرموز و يحاول ادراك معانيها (مهدي حسين زويلف, 2001 ص 149).

2-5/ التغذية الرجعية: هي اعادة ارسال الرسالة من المستقبل الى المرسل و استلامه لها و تاكده من أنه تم فهمها، و المرسل في هذه الحالة يلاحظ حدوث التغذية العكسية فمثلا في المحادثة الشخصية يتم استنتاج ردود الفعل في نفس اللحظة و عملية قياس ردود الفعل مهمة في عملية الاتصال (نفس المرجع ص 149).



1/ عناصر العملية الإتصالية

3/ الحاجات الاتصالية للشباب والمراهق :

- للشباب والمراهق مجموعة من الحاجات التي لا بد من تحقيقها من خلال تفاعله مع الآخرين، وضمن أنماط اتصالية معينة، وعليه فان استخدامات وسائل الاتصال يرتبط تحقيقها بمجموعة هذه الحاجات لدى المتلقين والمتمثلة بحاجات الفرد المعرفية، وحاجاته للاندماج الاجتماعي.

بالتفصيل حاجات **Katz, Gurevitch & Haas** وقد حدد كاتز و جوريفتش وهاس الأفراد والتي تحتاج إلى إشباع، وذلك عن طريق استعمال وسائل الإعلام أو غيرها

بما يلي:

1-3/ الحاجات المعرفية: وهي الحاجات المرتبطة بتقوية المعلومات والمعرفة وفهم بيئتنا وهي تستند إلى الرغبة في فهم البيئة والسيطرة عليها، وهي تشبع لدينا حب الاستطلاع والاكتشاف.

2-3/ الحاجات العاطفية: وهي الحاجات المرتبطة بتقوية الخبرات الجمالية، والبهجة والعاطفة لدى الأفراد. ويعتبر السعي للحصول على البهجة والترفيه من الدوافع العامة التي يتم إشباعها عن طريق وسائل الإعلام.

3-3/ حاجات الاندماج الشخصي : وهي الحاجات المرتبطة بتقوية شخصية الأفراد من حيث المصداقية، والثقة والاستقرار ومركز الفرد الاجتماعي وتتبع هذه الحاجات من رغبة الفرد في تحقيق الذات.

3-4/ حاجات الاندماج الاجتماعي: وهي الحاجات المرتبطة بتقوية الاتصال بالعائلة والأصدقاء والعالم، وهي حاجات تتبع من رغبة الفرد للانتماء.

3-5/ الحاجات الهروبية: وهي الحاجات المرتبطة برغبة الفرد في الهروب، وإزالة التوتر، والرغبة في تغيير المسار. (صالح أبو إصبع، 1999 ص 111)

4/ المفهوم النفسي و الاجتماعي للاتصال:

4-1/ المفهوم النفسي: كانت لإسهامات علم النفس في تعريف الاتصال من خلال العلاقة بين المنبه و الاستجابة، التي تشير الى الاتصال الهادف أو المقصود، و منها تعريف كارل هو فلاند: " ان الاتصال هو العملية التي يقوم بمقتضاها الفرد القائم بالاتصال بارسال مثير عادة ما يكون لفظيا لكي يعدل من سلوك الاخرين " و كذلك ديفيد بيرلوا: " أن السلوك الاتصالي يهدف الى الحصول على استجابة معينة من شخص ما، أو ان الاتصال هو الاستجابة المميزة للفرد نحو مثير معين و بذلك يمكن القول ان علم النفس أسهم في تأثير العلاقة في الاتصال بديلا عن العلاقة الخطية التي رسمتها التعريفات الاولى للاتصال (مجلة مركز بابل للدراسات الحضارية والتاريخية العدد 02/ كانون الأول 2011 / ص 194).

4-2/ المفهوم الإجتماعي: لقد أسهمت العلوم الاجتماعية هي الأخرى مثلما علم النفس الاجتماعي في التأكيد علي التفاعل الاجتماعي في عملية الاتصال، و كذلك تأثيرات السياق الاجتماعي على هذه العملية، فالاتصال في تعريف جورج جرنيز: " هو صورة من صور التفاعل الاجتماعي " و يذهب الدكتور محمد عبد الحميد الى مساهمات علم اللغة و علم النفس اللغوي في التعريف بالتركيز على المعنى أو دلالة الرموز بين المرسل و المستقبل و هو ما أخذ به ويلبور شوام وينلون، حيث نظر الى الاتصال على أنه تفاعل أو تبادل للمعاني التي تفاعل بها الرسائل و الأشخاص و الثقافات و الحقائق لفهم و تفسير حدوث هذه المعاني (نفس المرجع ص 194).

5/ أهداف الاتصال:

- الاتصال مثل اي نشاط انساني لا ينطلق بدون أهداف، حيث يميز تصرفات الانسان و سلوكياته عن غيره من المخلوقات، وهو وجود الأهداف المخطط لها سلفا، و الهدف من أهم عناصر دائرة الاتصال التي يقوم عليها، كما أن الأهداف التي يضعها الانسان لنفسه ترتبط باحتياجاته التي يريد اشباعها ليتحقق له التوازن و الاستقرار الداخلي و الخارجي، اذ يمكن أن تنتج الحاجات من وجود أهداف لدى الانسان يريد تحقيقها و الوصول اليها، كما أن اشباع الحاجات يمكن ان يولد لدى الفرد اهدافا جديدة لتحقيقها من خلال اشباع حاجات معينة، فالعلاقة بين الاهداف و الحاجات متداخلة و يؤثر كل منهما في الاخر، و يمكن تحديد أهداف الاتصال في المجالات المختلفة كما يلي:

1-5/ أهداف شخصية: و هي الاهداف التي تتعلق بالنواحي الشخصية و البيولوجية للفرد من حيث تحقيق المطالب و الحاجات النسانية، حيث يهدف التواصل الانساني الى تلبية الاهداف المتعلقة بالاحتياجات البيولوجية الانسانية للانسان و ذلك للمحافظة على بقائه في الحياة و استمرار نوعه و جنسه و تقليل عوامل الفناء التي قد يتعرض لها مع ظروف حياته.

2-5/ أهداف اقتصادية: حيث يهدف الاتصال الى جمع المعلومات الاقتصادية و تبادلها بشكل دائم و مستمر، حيث يبحث الانسان بشكل مستمر عن أية معلومات قد يستخدمها لتحقيق المنافع و الأمن في الحياة أو لاشباع الفضول الانساني، فمثلا يحرص بعض الناس على متابعة الصحف و الأخبار بسبب رغبتهم في التعرف على ما يحدث في العالم من حولهم. كما يهدف الاتصال من الناحية الاقتصادية الى فهم العالم و المجتمع من حولنا، فيحاول الانسان دائما الاتصال مع الآخرين لفهم دورهم في الحياة و فهم العالم من حولهم و المجتمعات التي يعيشون فيها، و يسعى الانسان دائما الى اكتشاف كيف يتفاعل العالم المحيط مع معتقداته، و نظراته الى نفسه، و علاقته مع الاخرين و ما يظنه حقيقة و واقع.

3-5/ أهداف نفسية: و يتمثل أهمها في الحاجات العاطفية التي تتعلق بالمشاعر سواء الايجابية من حب و احترام أو ميل و انجذاب، أو السلبية من كره و اساءة و رفض و نفور، و لا يمكن أن تتحقق تلك المشاعر بدون تواصل.(عمادة السنة التحضيرية،2012/ ص 26) .

4-5 أهداف معرفية: و هي التي تتعلق أو تتمثل في المعرفة و التعلم و الاطلاع من اجل فهم البيئة التي يعيش فيها الفرد فهما جيدا، فالفرد لديه الحاجة الى التعلم و حب الاستطلاع و الاكتشاف، و هذه الحاجة المعرفية لا تتم الا من خلال الاتصال مع الاخرين و نقاشهم و محاوراتهم و التعامل معهم للاستفسار و الاستفادة من المعلومات و تصحيح الخاطى منها، مما يؤدي الى توجيه الفرد في أعماله بعد ذلك بناء على ما لديه من معلومات. (عمادة السنة التحضيرية، 2012 / ص 27)



2/ شكل يبين أهم أهداف الاتصال

5-5/ أهداف التعبير عن الذات و الجدارة: وهي الأهداف التي تتعلق بتحقيق و اثبات الذات و التعبير عنها من خلال الوصول الى درجة عالية من المهارة و ما يتبعها من الوصول الى الجدارة في الاداء، حيث يهدف الأفراد من تواصلهم مع الآخرين الى التعبير عن أنفسهم و اثبات ذواتهم بطريقة جذابة.

5-6/ أهداف روحانية: حيث يتواصل الانسان مع خالقه لتلبية الحاجة الروحية، فالانسان يشمل على الجانب المادي الذي يستطيع تلبية احتياجاته من خلال مطالبه الجسدية، و الجانب الروحاني الذي يحتاج الى تلبية مطالبه من خلال الاتصال بالقوى الغيبية التي يثق في أنها مصدر كل شئ و أقوى من كل شئ، فيلجأ اليها للتقرب منها و التماس القوة منها، فيتخلص من همومه و آلامه و أحزانه و مشاكله و يوكلها الى تلك القوة الغيبية التي تستطيع ان تلي اليه مطالبه و تحول آلامه الى آمال و أحزانه الى افراح .

5-7 أهداف أمنية: حيث يسعى الانسان الى التواصل مع الآخرين من أجل تحقيق الأهداف المتعلقة بالاحتياجات الأمنية اللازمة له، فكل انسان يحتاج الى الشعور بالأمن والأستقرار في حياته، و يتحقق هذا الهدف من خلال بناء الثقة والأحترام بين طرفي عملية الاتصال ولقد امتن الله على قريش بنعمة الأمن في قوله تعالى : " الذي أطعمهم من جوع و آمنهم من خوف " قريش 4 (عمادة السنة التحضيرية، مهارات الاتصال ص 27)

- و مما تجدر الاشارة اليه، أن تلك الأهداف الاتصالية للفرد قد تتداخل ببعضها البعض، فالهدف البيولوجي قد يتداخل مع الأهداف الاجتماعية و الاهداف النفسية، وهكذا فان الهدف من عملية الاتصال لا يمكن فصلها عن بعضها البعض لأنها تشبع حاجة عن الفرد وحاجات الفرد المتداخلة حيث أن الانسان كل متكامل .

6/ أساليب الاتصال :

- ان الاتصال أداة تنمية الانسان و تطور معارفه و خبراته سواء من الناحية الاجتماعية أو التعليمية أو التربوية أو التنقيفية، التوجيهية أو السياسية، فان وسائل الاتصال هنا وأساليبها دور مهم في تحقيق هذا الهدف، فالاتصال هو ذلك العملية الاجتماعية الأساسية طالما كانت المعاني والأفكار التي تنتقل بواسطته مؤثرة - بطريقة لا مفر منها - في جميع العمليات الاجتماعية الاخرى والأشكال الناتجة عن هذه العمليات كالطرق الشعبية والسنن الاجتماعية والنظم والرأي العام بوصفه عملية اجتماعية تتأثر بأساليب الاتصال من زوايا متعددة .

فمن بين هذه الاساليب الاتصال يوجد نوعين أو اتجاهين وهما :

1-6 / الأساليب اللفظية : وهي الوسائل التي تتم بواسطتها تبادل المعلومات بين المتصل والمتصل به شفاهه عن طريق الكلمة المنطوقة .

- ومن جهة أخرى فان التعبير اللفظي يتم من خلال استخدام الرموز اللفظية ويطلق عليها اللغة سواء كانت مكتوبة أو مسموعة أو منطوقة ويشمل كل أنواع الاتصال التي تستخدم فيها اللفظ كوسيلة لنقل المعاني الا أن اللفظ ذاته يدخل فيه أيضا التنوع والأختلاف , مثل درجة وشدة وحدة الصوت أو النغمة وبنمط الكتابة أو وضوح الصورة بالإضافة الى وضوح المعنى أيضا فهناك مثلا المعنى المتضمن للكلمة والمعنى المشار فيه فالأمر يتوقف فهمه على قدرة الإنسان على فهم دلالات الرموز ومعناها كما يقصده المرسل .(منال طلعت محمود , 2001-2002 / ص 32) .

2-6 / الاساليب الغير اللفظية : وهي الوسائل التي تتم بواسطتها تبادل المعلومات بين المتصل والمتصل به , عن طريق الاشارات أو الايماءات والسلوك (تعبيرات الوجه , حركة العينين واليدين , وطريقة الجلوس) ويطلق عليه أيضا لغة الجسم .

- وقد تكون هذه التلميحات مقصودة أو غير مقصودة من مصدر الاتصال هذا من جهة , فدراسة التعبير الغير اللفظي حديث نسبيا , حيث ظل الناس يعتقدون لفترة طويلة أن الاتصال لايمكن أن يحدث بغير استخدام للكلمات وربما يرجع ذلك الى أن معظم الثقافات تعلق أهمية كبرى وتأكيذا عظيما على تأثير الكلام وفعاليتيه , وبرغم وجود بعض الأقوال المأثورة كذلك القول الذي يشير الى أن " السكوت من ذهب " , وأن " صورة واحده خير من ألف كلمة " الا أن الناس غالبا مايقدرون قيمة الكلام ويعتبرون الصمت مؤشر ضعف في كثير من المواقف الاجتماعية , ولكن هذا الاتجاه الشائع نحو الصمت أو نحو غياب الصوت الكلامي , هو في حقيقته أغفال بل سوء فهم لطبيعة الاتصال ذاته , فالانسان لا يستطيع أن يتصل وهو لا يجد للاتصال بديلا . (نفس المرجع / ص 33) .

وتوصل نسبة استخدام للأساليب الغير اللفظية الى مايقارب 90 بالمئة من المعاني وبصفة خاصة في الوسائل التي تتعلق بالأحاسيس والشعور , ويختلف فهم الرسالة الغير اللفظية بسبب اختلاف الثقافات داخل المنظمة وداخل المجتمع أيضا .

7/ وسائل الاتصال :

- بفضل ثورة تكنولوجيا المعلومات التي اجتاحت العالم، وحوّلته إلى قرية صغيرة جداً يستطيع الإنسان فيها التّواصل بكل سهولة ويُسر وإختلفت وسائل الإتصال المستعملة وقد تطورت عبر الأزمنة وأصبحت وسائل حديثة تسهل توصيل الرسالة والمعلومة .

1-1 / . وسائل الاتصال القديمة :

- في الزمن القديم كانت الطرق التي تستخدم للتواصل طرقاً بدائية وبسيطة مثل: استخدام -**الحمام الزاجل** : لتوصيل الرسائل من دولة إلى أخرى. مجموعة من الإشارات المنفق عليها مثل الدخان, شخص مخصص يركب الجمل لتوصيل رسالة الملك ويكون له منطقة معينة.
- **الصحيفة** : تعتبر الصحيفة النافذة التي يطلّ منها الفرد على العالم من حوله، وتعتبر الجرائد والمجلات العامة ضمن الدوريات التي تمثل طريقة اتصال هامة بين أفراد المجتمع عامة وهي تمتاز بعدة أمور منها نقل الأخبار وسهولة الحصول عليها.
- **الملصقة** : تعتبر الملصقة من وسائل الاتصال الإعلامية المهمة ومن أهم الأمور التي تؤدي إلى نجاح الملصقة : وجود هدف واضح وسهولة المضمون, الاتزان أي جود تآلف بين مكونات الملصق, تحديد فكرة واحدة والتركيز عليها, الاعتماد على الصورة وتقليل عدد الكلمات ما أمكن, لفت الانتباه من خلال الألوان المميزة.
- وعليه فان هذه الوسائل أضحت في القدم طرق للتواصل وتوصيل أفكار ومعلومات ورسائل لأطراف أخرى في مختلف المناطق وحتى البلدان فكانت مجرد أفكار طبقت وجسدت على أرض الواقع , ورغم صعوبتها إلا أنها قدرت على خلق نوع من الروابط وتوطيد علاقات كانت في تلك الفترة من المستحيلات الوصول إليها .

7-2/ وسائل الإتصال الحديثة :

- **الأقمار الصناعية:** يطلق عليها اسم وسيلة الوسائل، فلها العديد من الوظائف والمهام مثل إستلام الموجات المرسله من المحطات الأرضية، ثم تعديل تردداتها وتضخيمها وإعادةها مرة ثانية إلى المحطات الأرضية (المستقبل).

- **الكمبيوتر:** يعتبر ظهور الحاسوب ثورة في عالم الإتصال والتواصل، فهو من الأمور التي حولت مسار التربية والتعليم وغير جميع مساراته وإستراتيجياته، وزاد إهتمام بالحاسوب في الفترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، ويعتبر الحاسوب وسيلة تعليمية مهمة لإتصال الفرد بالعالم من حوله، كما أنه يتيح المجال للعب والتصميم والكثير من الأمور (mawdoo3.com,2017/03/02).

- وعليه فجهاز الكمبيوتر يلعب دور أساسي في عملية الإتصال والتواصل معا , لانه همزة وصل بين الفرد والشبكة , فبدون جهاز لا نقدر على التواصل عن بعد وإستخدام الأنترنت بصفة عامة

- **الهاتف النقال :** هو عبارة عن جهاز للتواصل ذو حجم صغير، يرتبط بشبكة اتصال لاسلكية وتتيح خدمة إرسال واستلام الرسائل والصور والرسائل الصوتية من مسافات بعيدة وبسرعات كبيرة، وبسبب مكوناته الإلكترونية ولأنه يتصف بالخصوصية والاستقلال فقد أطلق عليه الكثير من الأسماء مثل: الخليوي، والجوال، والنقال، والهاتف المحمول.

- أضحي الهاتف النقال من الضروريات اليومية لمختلف شرائح المجتمع وخصوصا فئة المراهقين والشباب , فهذا الأخير في بحث دائم للتواصل لإشباع رغباته والهاتف سهل هذه المهمة نظرا لما يتميز به من حجم صغير وتوفره على عدت خدمات بالإضافة الى سهولة نقله من مكان لآخر فهو بهذا ملاذ العديد من الفئات ويفضلونه على الكمبيوتر .

- **Inter net :** هو عبارة عن مصطلح ركبه المختصين من كلمتين وتعني الشبكة المترابطة ومن أهم خدماته: خدمة الوايب. الرسائل الإلكترونية بالبريد الإلكتروني. مجموعات نقل الاخبار. غرف الدردشة والشات. نقل الملفات . (نفس المرجع)

- وعليه فشبكية الأنترنت ربطت العالم كله وجعلته قرية صغيرة وسهلت نقل المعلومات ومختلف الفوائد , بالإضافة إلى أنها تختزل الوقت والجهد , ولهذا كانت ملجأ المراهقين

والشباب الباحثين عن التواصل لربطهم بأفراد آخرين والتواصل معهم عن طريق مختلف الوسائل المنتشرة عبر الشبكة كالـ : الانستغرام وسناب شات والفيسبوك ومختلف مواقع التواصل الإجتماعي التي كانت باب لاشباع رغبات كانت مكبوتة وشبكة الأنترنت أصبحت بمثابة الحل في إشباع هذه الحاجة .

الخاتمة :

- لقد حقق الإتصال في عصرنا هذا قفزة نوعية وتطوره أضحي من الإكتشافات الحديثة لمختلف وسائله وأساليبه وأهدافه التي تأخذ أبعاد عديدة ومما أكتسى حلة فريدة من نوعها في عدة مجالات وأصبحت الإتصالات الحديثة سريعة جدا في أخذ وإعطاء المعلومات من الشرق إلى الغرب , ومن الشمال إلى الجنوب وقد سهل عدت مهمات كانت في الماضي مستعصية وحظوظ النجاح فيها ضئيلة , لكن في عصرنا هذا عصر التكنولوجيا وتطور أصبح من الممكن الاتصال مع أي شخص في أي وقت وفي أي مكان وذلك بفضل شبكة الأنترنت التي قربت المسافات وسهلت الأمور وإختزلت الوقت والجهد .

الفصل الرابع

الآثار الايجابية والسلبية للانترنت

تمهيد

التعريف اللغوي للانترنت

التعريف الاصطلاحي للانترنت

الخدمات التي تقدمها شبكة الانترنت

فوائد شبكة الانترنت

انتشار استخدامات شبكة الانترنت

مجالات استخدام شبكة الانترنت

تأثير شبكة الانترنت

الخاتمة

تمهيد :

مع بداية القرن الحادي والعشرين بدأت الشبكة الالكترونية (الانترنت) تشهد انتشارا واسعا الي أن أصبحت من أهم وسائل الانتشار شيوعا واقبالا من قبل الشعوب , حيث أدت التطورات المتزايدة في تكنولوجيا المعلومات والانترنت الي زيادة اعداد المشتركين في شبكات التواصل الاجتماعي وخاصة فئة الشباب والمراهقه الذي بات خطر حقيقي يهدد هذه الفئة العمرية ويسبب لهم مشاكل نفسية واجتماعية بالاضافة الي أن حسن إستعمال هذه التقنية من شأنه إحداث أثر جيد علي مستخدميها وتعود عليهم بالفائدة

1/ تعريف الأنترنت :**1-1/ المعنى اللغوي :**

- إسم انترنت في الانجليزية (internet) يتكون من البادئة (inter) التي تعني (بين) وكلمة (net) تعني (شبكة) والاسم دلالة علي بنية الأنترنت باعتبارها شبكة مابين الشبكات أو شبكة من الشبكات , بالانكليزية (of network a net work) أو (networks inter connected) ومع هذا فقد شاع خطأ في وسائل الأعلام العربية تسمية الشبكة الدولية للمعلومات التي يطلق عليها في اللغة الانكليزية (work international net) ظنا لأن المقطع (inter) في الاسم هو إختصار كلمة international التي تعني دولي (ابو عيشة فيصل 2010 ص 38-39) .

وكذلك تعرف لغويا : ترابط بين الشبكات أو شبكة الشبكات (محمدعلي 2010 , ص 14) .

- وعليه فان الانترنت تعرف عربيا و تشبه بشبكة العنكبوت لما لها هذه الأخير من شبكات مترابطة ببعضها البعض تشبه شبكة الأنترنت , كما يطلق عليها أيضا بالشابكة , لما تقوم به الأنترنت بربط مختلف الشبكات ببعضها البعض .

1-2/ المعنى الاصطلاحي :

- يعرف فيصل ابو عيشة 2010 الانترنت بأنها شبكة كمبيوتر عالمية تربط ملايين من أجهزة الكمبيوتر في العالم , وتتكون من شبكات أصغر تمكن أي شخص متصل بها من التجول في رحابها الواسعة والمفتوحة , حيث يتم فيها ربط مجموعة شبكات ببعضها البعض في جميع دول العالم عن طريق جميع وسائل الإتصال المعروفة (فيصل أبو عيشة 2010 ص 40)

- فالانترنت بهذا الوسيلة الأكثر إنتشارا والاسهل لما تقدمه من خدمات ومعلومات عن طريق مختلف الشبكات الموجودة عبر العالم , مما تمكننا من الإطلاع على مختلف الأشياء وفي أي وقت ومن اي مكان وربط الناس ببعضهم البعض .

- ويرى الشهري أن الانترنت قناة معلومات عالمية حققت التكامل والإندماج التقني بين العديد من وسائل الإعلام . (فيصل أبو عيشة 2010 ص 42) .

- أضحت الشبكة مطلب كل المؤسسات وفي مختلف المجالات وهي ملاذ لتحقيق الإنسجام وتسابق بين مختلف الوسائل الإعلامية لسرعة إيصال المعلومة وربط هذه الوسائل ببعضها البعض .

- أما محمد علي 2010 فيعرف الانترنت من عدد كبير من الشبكات أو بعبارة أخرى شبكة الشبكات , حيث تتكون الانترنت من عدد كبير من شبكات الحاسب المترابطة والمتناثرة في أنحاء كثيرة من العالم ويحكم ترابط تلك الأجهزة وتحادثها بروتوكول موحد يسمى بروتوكول تراسل الأنترننت (TCP/IP) . (محمد علي 2010 ص 14) .

- كذلك يعرفها علي أنها عبارة عن مجموعة ضخمة من شبكات الاتصال المرتبطة ببعضها البعض وتربط أجهزة الكمبيوتر عبر خط الهاتف , وعبر هذا الجهاز يستطيع المستخدم أن يرسل مايشاء من معلومات ويستقبل مايريد (محمد علي 2010 ص 15) .

- ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف شبكة الأنترنت أنها عبارة عن شبكة حاسوبية عملاقة تتكون من نظام يظم مجموعة حواسيب المرتبطة والمتصلة ببعضها البعض , وهذه الحواسيب بدورها تتكون من شبكات أصغر وتسير وفق بروتوكولات معينة وتوفر لجميع مستخدميها معلومات وخدمات في مختلف المجالات , ومؤسس الانترنت تيم بيريز Tim peries 1993 يقول : " إن وضع تعريف للأنترنت يعد عملية تشبه الفرق بين الدماغ والعقل , فباكتشاف الأنترنت نجد أسلاكاً وحواسيب أما إستعراض الشبكة نفسها فستجد شتى المعلومات " . (فيصل أبو عيشة 2010 ص 38) . وهذا تشبه دقيق للانترنت , حيث أننا لا نجد سوى مجموعة من الأسلاك المتشابهة بين عدد من الحواسيب المنتشرة حول العالم لكنها تظم ملايين بل مليارات من المعلومات التي توفر الكثير من الخدمات .

2/ الخدمات التي تقدمها الأنترنت :

- إن إستخدامات الأنترنت لا تعد ولا تحصى فلقد وضعت بين يدي مستخدميها مجموعة من المعلومات والأنظمة والصور والأفلام فبإمكان أي كان من مستخدميها الوصول إلي هذه المعلومات وإلي أي شئ يريد في أي مكان وزمان وبجهد أقل وتكاليف أقل بكثير , وهذا كله من خلال الخدمات والتطبيقات التفاعلية التي تقدمها والتي حققت نجاحات باهرة نافست بها الخدمات السابقة ومن بين هذه الخدمات التفاعلية نذكر منها :

2-1/ الشبكة العنكبوتية العالمية : (word wide web : www)

- يمكن تعريف الويب على أنه رسائل تواصلية مخزنة في جهاز حاسوب خادم يتم الوصل إليها بالولوج إلي شبكة الأنترنت وعبر إحدى متصفحات شبكة الويب , ويتخذ موقع الويب شكل صفحات أو وثائق مكتوبة بلغة النص التشعبي المترابط HTML تتخذ من الصفحة الرئيسية واجهة لها ويتم التنقل بينهما بواسطة وصلات عادية أو تفاعلية .

- وتقدم الرسائل التواصلية في شكل منفرد (نص أو صورة أو صوت , فيديو...) أو وسائل متعددة (multimedia) وغالبا ماتقدم مواقع الويب خدمات تهدف الي تعزيز التواصل والتفاعل مع الملتقى (فيصل أبو عيشة 2010 ص 89) .

- ويعد الويب نظام فرعي من الأنترنت, لكنها النظام الأعظم من بين الانظمة الأخرى فهي النظام الشامل باستخدام الوسائل المتعددة (محمد علي 2010 ص 89).

2-2/ البريد الإلكتروني : E-Mail : Electronic mail

- هي وسائل الكترونية لتبادل الرسائل عبر الأنترنت , ويشترط أن يمتلك المرسل والمستقبل عنوان بريد خاص يكتب بهذا الشكل /net any name@any company.com يعتمد علي الشركة أو المزود الذي قدم لك حساب البريد الإلكتروني , ويعتمد اختيارك لأسم المستخدم عند حصولك على حساب البريد الإلكتروني (نفس المرجع, ص 34).

- هو أبرز ما يميز الإتصال عبر شبكة الأنترنت , فهو نظام يمكن بموجبه مستخدم الأنترنت تبادل الرسائل مع مستخدم آخر , أو مجموعة مستخدمين من خلال تخصيص مساحة علي الخادم الخاص بهم , لتكون مخصصة للبريد الإلكتروني وبالتالي يكون لكل مشترك مع هذا المزود مساحة فرعية خاصة به , ويعطي المشترك عنوانا خاصا به يمكن من خلاله استقبال الرسائل الألكترونية والتواصل مع الآخرين (فيصل أبو عيشة 2010 ص 81).

2-3/ المدونات الألكترونية : Web log- Blogs

- هي تطبيق من تطبيقات الأنترنت , يعمل من خلال نظام إدارة المحتوى , وهو في أبسط صورة عبارة عن صفحة ويب تظهر عليها تدوينات (مداخلات) مؤرخة ومرتبطة ترتيبيا زمنيا تصاعديا , تصاحبها آلية لأرشفة المدخلات القديمة ويكون لكل منها عنوان دائم لا يتغير منذ لحظة نشره , يمكن القارئ من الرجوع إلي مدونة معينة في وقت لاحق عندما لا تعود موجودة , أو متاحة في الصفحة الأولى للمدونة .

- باختصار هي موقع شخصي يقوم صاحبه بكتابة تدوينات فيه , بحيث يحق لأي شخص الحصول علي المدونة من إحدى المواقع التي تقدم خدمة المدونة وهي خدمة مجانية تقدمها هذه المواقع (02 :17 www.vb.3dlat.net 25/2/ 2017).

2-4/ مواقع التواصل الاجتماعي : Social Media

- هي مجموعة من المواقع الألكترونية الموجودة علي شبكة الأنترنت , وهدفها الرئيسي هو بناء تواصل بين مجموعة من الأشخاص , في مختلف أنحاء العالم واعتمدت هذه المواقع علي تطوير عدة خدمات عرفت عند مستخدمي الأنترنت في بدايات انتشارها بينهم , ومن هذه

الخدمات التي جمعتها مواقع التواصل الاجتماعي، القدرة على التحدث المكتوب مع الأشخاص الآخرين والتواصل الصوتي والمرئي (45: 13 www.mawdoo3.com 2017/23/01).

- ويعرفها زاهر راضي 2003 أن شبكات التواصل الاجتماعي منظومة من المواقع الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام إجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرون لديهم الأهتمام والهوايات نفسها (زاهر راضي 2003 ص 23).

- ويعد الفيسبوك من أهم مواقع التواصل الاجتماعي علي الإطلاق، حيث بلغ عدد مستخدميه أكثر من 1,79 مليار مستخدم فعال في نهاية الربع الثالث من عام 2016، فالفايسبوك هو الأكثر رواجاً في البلدان العربية وتشير الاحصائيات بداية 2017 الي وجود مايقارب 156 مليون مستخدم "فعال ومتفاعل" فالجزائر مثلاً بلغ عدد مستخدميه حوالي 17 مليون (weedoo.tech ,05/02/2017 , 18 :16).

3/ فوائد شبكة الأنترنت :

- للأنترنت فوائد عديدة ومتعددة للفرد والمؤسسات وحتى المجتمعات ككل فمنها مثلاً :

3-1/ خدمة البريد الإلكتروني : حيث يمكن مراسلة أي شخص في العالم، ويتميز بخاصيتين مهمتين : السرعة وانعدام التكلفة وربما هناك خاصية ثالثة وهي ضمان وصول الرسالة .

3-2/ للباحثين والطلاب : حيث تمكنهم الأنترنت من الاطلاع علي المستجدات في الأبحاث والمعلومات التي تهتم الباحث في تخصصه من المواقع والنشرات والدوريات، أيضاً يمكن من البحث عن المراجع من كتب وابحاث عن طريق المكتبات الإلكترونية .

3-3/ الأخبار : يمكن الاطلاع علي الأخبار حول العالم عن طريق مواقع وكالات الانباء والمواقع الأخبارية التي تقوم بنشر الأخبار أولاً بأول .

3-4/ الاستثمار والتجارة الإلكترونية : حيث يمكن متابعة الاسواق المالية المختلفة والبنوك والتأمين الضرائب والاستثمار والتمويل وادارة المنشآت الصغيرة والاستثمارات المالية والمحاسبة والتحليلات الاقتصادية عن طريق المواقع المخصصة لذلك . (عبد الله ردمان 1425هـ ص 26).

3-5/ التسوق : وهذا باب كبير من ابواب الأنترنت , حيث يمكن التسوق عن طريق الشبكة العالمية بدا بشراء الملابس والآثاث والأجهزة الكهربائية مرورا بالكتب وليس انتهاء بأجهزة الحاسي الآلي المكتبية والمحمولة وتذكر أرقام كبيرة حجم التعاملات في هذا المجال .(عبد الله ردمان 1425هـ ص 27).

- وكما يضيف فيصل ابو عيشة 2010 أن من فوائدها سهولة الإستخدام أحد أهم عوامل تفضيل مستخدمي الأنترنت وزيادة إقبال الجماهير لهذه الشبكة , حيث لا تتطلب الإفادة من الشبكة بذل جهد جسدي وعقلي كبير لفهم أو إستيعاب ماتتوفر من مواد خاصة .

- كما أنها تشمل سهولة الإستخدام الحصول على المعلومات إلى جانب تفعيل الشبكة لعملية الإتصال الشخصي بين الجماهير الأمر الذي هيا الإتصال بين عدد كبير من الأشخاص وتبادل الرسائل فيما بينهم , في وقت كان من الصعب حدوث ذلك قبل ظهور هذه التقنية .

- كذلك من فوائدها تعرض مستخدميها للمواقع المتاحة والحصول على أعداد كبيرة من مصادر المعلومات مع إمكانية ربط القصص الأخبارية بسياقاتها المختلفة وبالأرشيف الخاص بهذه المواقع , وكذلك من خلال الإستفادة من تقنية النص التشعبي علي النصوص والكلمات فقط بل على الصور والرسوم التوضيحية Hyper Links (فيصل أبو عيشة 2010 ص 92-93) .

- وهذه المزايا والفوائد للشبكة تجعلها كثيرة الإستخدامات , وذلك في كل المجالات فلم يعد بالإمكان الإستغناء عنها في الحياة المعاصرة .

4/ إنتشار استخدامات شبكة الأنترنت :

-في أوائل التسعينات أفترضت وزارة الدفاع الامريكة وقوع كارثة نووية ووضعت التصورات لما قد ينتج عن تأثير تلك الكارثة على الفعاليات المختلفة للجيش وخاصة فعاليات مجال الاتصال الذي هو القاسم المشترك الاساسي الموجه والمحرك لجميع الأعمال , فقد كلفت وزارة الدفاع الأمريكية مجموعة من الباحثين في مؤسسة Rand Corporation لدراسة مهمة ايجاد شبكة اتصالات تستطيع أن تستمر في الوجود حتى في حالة هجوم نووي , وأتت الفكرة وكانت غاية في الجراءة والبساطة وهو أن يتم تكوين شبكة اتصالات

NetWork ليس لها مركز تخكم رئيسي, فإذا مادمرت أحدهما أوتحتى دمرت مائة من أطرافها فأن هذا النظام يشتمر في العمل, وفي الاساس فأن هذه الشبكة المراد تصميمها كانت للاستعمالات الحربية فقط, واسسوا شبكة أطلق عليها اسم شبكة وكالة مشروع الابحاث المتقدمة Advanced Research Projects Agency والتي تختص بالـ ARPA Net وذلك كمشروع خاص لوزارة الدفاع الأمريكية, وكانت الشبكة بدائية في سنة 1972 جعلت الوزارة هذه الشبكة ميسرة للجامعات ومراكز الأبحاث والمنظمات العلمية, وفي هذا الوقت اقتصرت الأنترنت على الجيش والجامعات والباحثين, لكن ما بين 1982 و1985 كانت ولادة الأنترنت فقد انقسمت ARPA Net الى قسمين سنة 1983, ARPA Net و Mil Net واستخدمت الأولى في جهود الأبحاث المدنية أما الثانية فاحتفظ بها للاستخدامات العسكرية.

- ومنذ سنة 1980 فأن شبكات عديدة تكونت لخدمة بعض الفئات والمنظمات .

- وفي عام 1983 تم السماح لدول صديقة للولايات المتحدة مثل النرويج وبريطانيا للاستفادة من خدمات الشبكة ثم اصبحت الوحيدة التي تستطيع ربط المستخدمين الى عدد غير محدود من مصادر المعلومات والاتصالات, وفي الأول من يناير 1983 استبدلت وزارة الدفاع الامريكية البروتوكول NCP المعمول به في الشبكة واستعاضت عنه ببروتوكول TCP/IP.

- وفي سنة 1986 فان مؤسسة العلوم الوطنية Foundation National Science شبكت الباحثين بعضهم ببعض في كافة أنحاء الوم.أ من خلال خمسة كمبيوترات عملاقة وسميت الشبكة باسم NSF Net فقد كونت العمود الفقري للبنية التحتية للأنترنت (فيصل ابو عيشة 2010 ص 47) .

- لم يجرى استخدام الانترنت بشكل واسع حتى أوائل التسعينات من القرن 20 وفي 6 آب / أغسطس عام 1991 وفي المختبر الاوروبي للفيزياء والجزئيات CERN والذي يقع على الحدود بين فرنسا وسويسرا, نشر مشروع الشبكة العالمية الويب والتي تم إختراعها من قبل العالم الإنكليزي تيم بيرنرزلي 1989 .

- وهنا طور المتصفح الويب violowww, إستنادا الي hypercard ولحقه متصفح ويب مزاييك Mosaic, وفي عام 1993 تم إصدار نسخة 1.0 من موزاييك وبحلول أواخر عام 1994 كانت هناك تزايد ملحوظ في أهتمام الجمهور بما كان سابقا أهتمام الأكاديميين فقط .

- وبحلول عام 1996 صار استخدام كلمة الأنترنت قد أصبح شائعا وبالتالي كان ذلك سببا للخلط في استعمال كلمة الأنترنت على أنها إشارة الى الشبكة العالمية للويب (نفس المرجع 2010 , ص 48).

- وظهرت شركات تجارية أخرى لربط الأفراد والمؤسسات في أنحاء العالم , وقد ظهر أول موقع للتواصل الاجتماعي عام 1999 وهو SixDegrees.com الذي استخدم لتبادل الأخبار بين طلاب الجامعات وفي نفس العام تفوق برنامج مايكروسوفت للتصفح على الأنترنت إكسبلورر Internet Explorer على موزايك كونه المتصفح الأول المفضل في العالم , ليصل عدد الأجهزة المربوطة في نهاية العقد إلي 10 ملايين جهاز . لكن لم يبق الحال عند متصفح الإكسبلورر فقد أصبحت الآن متصفحات أخرى أخذت المكانة الذي حضي بها هذا الأخير , كالكروم ومودزيلا فهي الآن في وقتنا الحالي متصدرة نسبة استخدامها لتصفح شبكة الانترنت .

- وفي عام 2004 أطلق موقع الفيسبوك Facebook في جامعة هارفارد الذي توسع فيما بعد ليصبح أكبر شبكة للتواصل الاجتماعي إتساعا في العالم على الاطلاق , ويتفوق بذلك على شبكات التواصل الاجتماعية الأخرى التي تم إطلاقها فيما بعد مثل تويتر Twiter والأنستغرام Instagram (خالد مقدادي 2013 ص 22/21) .

- وفي عام 2005 تم إطلاق موقع يوتيوب youtube لتحميل وتنزيل الأفلام المصورة وحتى عمل عليه قناة خاصة .

ونظرا للفوائد الكثيرة والمزايا التي تتميز بها شبكة الأنترنت وإستخدامها في جميع مجالات الحياة العصرية , فإن عدد مستخدميها قد تزايد بشكل متسارع منذ أن تم إطلاقها الخدمة لخدمة الجماهير , حيث بلغ عدد مستخدمي الأنترنت في العالم إلى 3,7 مليار شخص وفق أرقام يناير 2017 , أي مايقارب نصف البشرية على الأنترنت , وتعد الصين أولى دول العالم من حيث مستخدمي الأنترنت الذين بلغ عددهم 641,601 مستخدم عبر الأنترنت أي حوالي 45,04 بالمئة .

- أما في الوطن العربي فبلغت أعلى نسبة استخدام للأنترنت حوالي 226 مليون مستخدم , وذلك بحلول عام 2018 ويتوقع التقرير أن يرتفع معدل أنتشار الأنترنت إلى حوالي 55

(14 :17 www.youm7.com 14/4/2017) .

- بالمئة في عام 2018 , أي بنسبة 7 بالمئة أعلى من المعدل العالمي البالغ 3,6 مليار وفقا للبيانات الأخيرة الصادرة عن الشركة البحثية المستقلة أي ماركتير .
- وتبوات دول الإمارات موقع الصدارة عربيا بعد أن إحتلت المرتبة الأولى في مؤشر الأداء الالكتروني العربي لعام 2015 بمعدل 67,35 بالمئة .
- وتصدرت دول مجلس التعاون الخليجي الست التصنيف في مؤشرات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في العالم العربي خلال 2015 , وجاءت البحرين في المرتبة الأولى بعد أن سجلت 74,15 بالمئة في معدلات استخدام شبكة الأنترنت فيما حققت الكويت أعلى نسبة في أنتشار الهواتف النقالة ب 194,62 بالمئة (14:17 www.youm7.com 14/4/2017) .
- وبلغ معدل أنتشار الأنترنت في الشرق الأوسط نسبة 60 بالمئة من السكان وفي أمريكا الشمالية ب 88 بالمئة من السكان والأدنى في إفريقيا ب 29 بالمئة من السكان .
- أما فيما يخص مواقع التواصل الاجتماعي بلغ عدد مستخدميها 2,7 مليار مستخدم .
- أما عدد مستخدمي الهواتف المحمولة 4,9 مليار مستخدم .
- أما عدد مستخدمي الشبكات الاجتماعية عبر الهواتف المحمولة 2,5 مليار مستخدم (55:14 www.tech.com 2017/4/14) .
- أما المواقع الأكثر إستخداما هما موقعا اليوتيوب والفيسبوك , ويقدر عدد مستخدمي اليوتيوب بأكثر من مليار مستخدم في حين يتجاوز عدد مستخدمي موقع الفيسبوك حوالي 1,5 مليار مستخدم .
- وبحسب مجلة " محرك البحث" أن نسبة إستخدام الفيسبوك تصل إلي 71 بالمئة مقابل 26 بالمئة في الانستغرام و23 بالمئة في تويتر .
- وبحسب الفئات العمرية لمستخدمي المواقع التواصل الاجتماعي فان 89 بالمئة من المستخدمين هم من الفئة العمرية (18-29) مقابل 82 بالمئة للفئة (30-49) و65 بالمئة للفئة (50-60) و49 بالمئة لمن هم فوق 65 سنة (55:12 Skynewsarabia.com 4/42017) .

1/ جدول يمثل نسبة الإستخدام العالمي للانترنت حسب التعداد السكاني وذلك في إحصائيات 2017 .

نسبة الإستخدام (2017)	دول العالم
49,6 %	آسيا
17,0 %	أروبا
10,7 %	أمريكا اللاتينية
9,4 %	إفريقيا
8,9 %	شمال أمريكا
3,7 %	الشرق الأوسط
0,8 %	استراليا

- من خلال الجدول (1) يلاحظ أن أعلى نسبة إستخدام للإنترنت في العالم تتمركز في آسيا وأروبا نظرا للتعداد السكاني الكثيف ثم تليها أمريكا اللاتينية , في حين تحتل دول افريقيا وشمال أمريكا المراكز المتوسطة , أما شمال أمريكا والشرق الأوسط واستراليا فتحتل المراتب الأخيرة , ويمكن تفسير هذه الاحصائيات بربطها بالتقدم الاقتصادي والتكنولوجي ..وكذا بنسبة عدد السكان المستخدمة لشبكة الأنترنت .

- فحسب الإحصائيات أن كل ثانية يبدأ 15 شخص حول العالم إستخدام الشبكات الإجتماعية وكل يوم يستخدم الشبكات الإجتماعية عبر الهواتف الذكية 1,5 مليون شخص لأول مرة يعني بمعدل 18 شخص كل ثانية (05 :18 tech_wd.com 2017 3/3) .

- وبحسب مجلة skynews أن عدد الحسابات النشطة على وسائل التواصل الإجتماعي تصل الى 1,7 مليار حساب , وذلك من اصل 2,1 مليار حساب ' في حين أن عدد المستخدمين للإنترنت يصل إلى 3,7 مليار مستخدم أي مايعادل 45,04 بالمئة من إجمالي عدد سكان الأرض . (48 :18 skynewsarabia.com 2017 3/3) .

- ويحتل الفيسبوك وحده عدد المستخدمين يصل إلى 71 بالمئة , أما في الجزائر تصل نسبة إستخدام للفيسبوك حوالى 17 مليون مستخدم وذلك حسب جريدة الوطن (جريدة El-Watan العدد 2017/8070 , ص 3) .

2- جدول يمثل البرامج الأكثر استخداما لمواقع التواصل الإجتماعي .

البرامج	النسبة
الفيسبوك	1,55 مليار مستخدم
انستغرام	400 مليون مستخدم
غوغل بلوس	343 مليون مستخدم
تويتر	316 مستخدم
سناب شات	200 مستخدم
لينكد ان	97 مليون مستخدم

فهو بهذا أضحى الفيسبوك يحتل المراتب الأولى بكل المجالات وخاصة أصبح يهدد الأعلام والقنوات الإخبارية, نظرا لما يقدمه من خدمات في هذا المجال فقد أصبح يسمى بالأعلام الجديد, فالخبر قبل ماييث في التلفزيون ينتشر بشكل سريع على مواقع التواصل الاجتماعي .

- ومن خلال ماسبق نستنتج أن شبكة الأنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة قد سيطرت وبسطت نفوذها بشكل كبير على العالم , وذلك لما تقدمه من خدمات لجميع الفئات العمرية وفوائد لجميع طبقات وشرائح المجتمع , وعلى رأسها المراهقين والشباب باعتبارهم من أهم الفئات التي تستخدم هذه المواقع والتي يعبرون من خلالها على توجهاتهم وأفكارهم عن طريقها , وكذلك أضحت من أهم الفئات تأثرا بها سواء من الناحية السلبية أو الايجابية .

5/ مجالات استخدام شبكة الأنترنت :

- نظرا لما تقدمه هذه الشبكة من خدمات في مختلف المجالات والمعلومات المتنوعة وكذلك المزايا والفوائد الكثيرة لها , فقد تم استخدامه في شتى المجالات ومختلف الميادين ونذكر منها:

5-1/ التعليم : يوجد لشبكة المعلومات استخدامات في غاية الأهمية للجامعات والمدارس ومراكز الابحاث , حيث يمكن من خلالها نقل وتبادل المعلومات بينهما ونشر الابحاث العالمية , كما يستطيع الباحث الحصول علي المعلومات المطلوبة من المكتبات العامة أو من مراكز المعلومات بسرعة كبيرة جدا مقارنة مع الطرق التقليدية , ويمكن الاستفادة من الشبكة في عملية التعلم بصورة كبيرة جدا (فيصل أبو عيشة 2010 ص 59) .

- وقد أفادت دراسة في هذا الجانب حول أثر استخدام الحاسوب وميول الطلبة ومدى إستجابتهم لمقرر الأحصاء لـ (ستيرلينك وكري Sterlung and Kray) وتوصلوا الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل المعرفي لصالح مجموعة من الطلبة التي إستخدمت الحاسوب مقارنة بمجموعة الطلبة التي درست بالطريقة التقليدية .

- كما تناولت دراسة أخرى لـ سلامة أثر استخدام شبكة الأنترنت في التحصيل الدراسي لطلبة جامعة القدس المفتوحة , وبينت الدراسة أن مجموعة الطلبة التي إستعانت بالأنترنت كان أفضل أداء من مجموعة الطلبة التي درست بالطريقة التقليدية .

- ومثله في دراسة للباحث روز فرانسيز Rose Frances عام 2006 دراسة تهدف الى تحديد ما اذا كانت هناك فرق في مستوى أداء وانجاز الطلاب عند تدريسهم بطريقة التعليم الألكتروني عن الطرائق التقليدية ودلت الدراسة ونتائجها علي وجود فرق كبير بين التعليم بالاسلوب التقليدي وبين الأسلوب الألكتروني , وأظهرت الأحصاءات زيادة درجات الانجاز في التعليم الألكتروني عما هي عليه باستعمال الطرائق التقليدية (أحمد محمود عبد اللطيف ص 4-5) .

- وفي مبادرة في أولى من نوعها في الجزائر لسنة 2016 ثم فتح شهادة الماستر عن بعد , حيث يتم تحضير الدروس ضمن قاعدة بيانات ومعطيات وقد تم فتح التسجيلات للطلبة عبر الأنترنت قبل نهاية السنة , وهذا في كل من خمس مؤسسات جامعية نموذجية وهي جامعة الجزائر 1 و3 وكذا جامعة البليدة 2 وجامعة وهران الي جانب جامعة قسنطينة , ويكون التواصل معهم عن طريق السكايب .

وهذا الأخير سوف يتم تقديم سهولات للطلبة اللذين يزاولون العمل أو اللذين يتعذر عليهم التنقل من متابعة الدروس , وهذه من بين مزايا الأنترنت وإستخداماتها التي أصبحت تسهل علينا كل الأمور في حالة إستخدامنا لها بالطريقة الصحيحة .

5-2/ الصحافة : أصبح الآن ليس صعبا نقل الأخبار من دولة الي أخرى أو من مكان الي آخر بعد استخدام شبكة الأنترنت , فيستطيع الصحفي كتابة الموضوع أو المقال الذي يريده ثم نقله وبسرعة الي المحررين في الصحيفة أو المجلة التي يعمل بها (فيصل ابو عيشة 2010 ص 59) .

ملاحظة : للأمانة العلمية أردت فقط أن أنوه أن المعلومات التي وضعتها أخذتها مقتبسة من الباحثين في كتبهم ولم أطلع عليها ولم أخذها من المرجع الأصلي .

- كما أضحى الفيسبوك من المنافسين في مجال الأعلام حتى أصبح يسمى بالأعلام الجديد نظرا لسرعة الأخبار وانتشارها عبر أنحاء العالم في ظرف قياسي وجيز .

3-5/ الخدمات المصرفية والمالية : أن غالبية البنوك تستخدم الشبكة في أعمالها اليومية لمتابعة البورصات العالمية وأخبار الأقتصاد (فيصل ابو عيشة 2010 , ص 58) .

- كما تستخدم في البنوك بشكل كبير خصوصا في مجال اصدار الشبكات وادخال الارصدة والتحويلات الداخلية والخارجية وكذلك السحب من الارصدة (05:15 mawdoo3.com 15/2/2017) .

- ولا تقتصر إستخدامات شبكة الأنترنت علي ما تم ذكره لأنه عالم كبير وإستخداماتها أصبحت تشمل كل الميادين بشتى أنواعها وإتسعت وإنتشرت لتشمل جميع نواحي الحياة .

6/ تاثير شبكة الأنترنت ومواقع التواصل الأجماعي على الشباب والمراهقين :

- مثل ما للأنترنت ومواقع التواصل الأجماعي فوائد ايجابية نجد أنه لا يخلو من سلبيات تهدد فئة المراهقين والشباب , باعتبارهم الاكثر فئة تأثيرا بهذه التطورات التي يشهدها العالم .

1-6/ التاثير الايجابي : وجد مجتمع الشباب في شبكات التواصل الأجماعي نافذة مطلة على العالم وساحة لتغيير وإبداء الرأي , وفي التواصل ومشاركة الأصدقاء تفاصيل حياتهم والأطلاع على أفكار ولغات وثقافات العالم بأسره , كما يسعى الناس دائما إلى إقامة علاقات إجتماعية جديدة والتواصل مع العلاقات القديمة , فجاءت شبكات التواصل الأجماعي كحل سحري من خلال العالم الافتراضي .

- كما ساهمت شبكات التواصل الأجماعي كثيرا في عملية النشر الالكتروني , فأني مستخدم لهذه الشبكات يجد نفسه أنه في الفيسبوك مثلا قد ازداد معدل كتابته وبالتالي معدل قراءته .

- تساعد المستخدمين على المشاركة ودعم الحملات والنشاطات الخيرية وعبر الانضمام الى المجموعات الخاصة بهذه الخدمة وغيرها (مشري مرسي ص 17-160) .

- كما يقول الدكتور أحمد عبد الرؤوف أستاذ علم الأجتماع بجامعة حلون : " لمواقع التواصل الإجتماعي الناحية الاجتماعية فوائد كثيرة جدا تكمن في إستمرار التواصل بين مستخدمي هذه المواقع مع بعضهم البعض , وذلك من شأنه أن يزيد من الترابط ومن قوة العلاقات بين المجتمع , فلتلك المواقع الايجابيات ومنها تبادل الآراء بين المستخدمين ببعض البعض والتعرف على ثقافات الشعوب الاخرى , فضلا عن أنه وسيلة عابرة للحدود للتواصل بين الأشخاص , فتتيح للفرد تكوين صداقات من دول أخرى كما أنها وسيلة لممارسة الانشطة الثقافية والاجتماعية التي تهدف إلى التقارب بين الأفراد , وتسهل عملية التواصل مع الآخرين , وقد تم إستخدامها مؤخرا في التجهيز للثورات الشعبية التي تهدف إلى إسقاط الأنظمة الطاغية والمستبدة , مثلما حدث في تونس واليمن وليبيا وسوريا .
(5/3/2017www.alukah.com15:30) .

6-2/ التأثير السلبيات : أما فيما يخص السلبيات فنذكر ما أشار إليه الباحث الامريكي " لاري روزين " الى أن : " المراهقين الذين يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك في أحيان كثيرة يظهرون –وبدرجة أكبر – ميلا نحو النرجسية , فيما يظهر البالغون الذين لديهم حضور قوي في تلك المواقع علامات أكثر – ذات صلة – بالاضطرابات نفسية أخرى مثل السلوكيات المعادية للمجتمع , الهوس والجنوح نحو العدائية .

- كما أشار المختص الى أن الإفراط في إستخدام وسائل الإعلام والتقنية له تأثير سلبي على صحة جميع الأطفال والمراهقين , والأفراد في مرحلة ما قبل المراهقة , يجعلهم أكثر عرضة للاصابة بالتوتر والاكتئاب والاضطرابات النفسية , فضلا عن أنهم يصبحون أكثر عرضة للمعاناة من المشكلات في المستقبل (13:15 2017www.salaati.com 3/5) .

- كما أن من سلبياته العزلة الاجتماعية فإدمان الشباب في إستخدام شبكات التواصل الإجتماعي وخاصة غرف الشات (المحادثة) تؤدي إلى عزل الشباب عن محيطه الإجتماعي , حتى أنه قد لا يعرف الأصدقاء والصديقات الوهميين , وهذه العزلة لها آثار سيئة على الشاب منها الإنشغال عن الدراسة والرسوب أو الانقطاع عن الدراسة وضعف الروابط الاجتماعية بينه وبين أفراد أسرته , والابتعاد عن المشاركة في الفعاليات التي يقدمها المجتمع وبالتالي فقدان مهارات التواصل الاجتماعي مع المجتمع (عباس بيستي ,
gullfkinds.com ص 07) .

- إضاعة الوقت : بمجرد دخول المستخدم لأحدى شبكات التواصل الاجتماعي حتى يبدأ بالتنقل من صفحة لاخرى ومن ملف لآخر , ولا يدرك الساعات التي أضاعها في التعليق على صورة أصدقائه دون أن يزيد أي فائدة له أو لغيره .

- ضياع الهوية الثقافية وإستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل الاجتماعي , حيث أن العولمة الثقافية هي من أخطر وأهم الآثار السلبية لشبكات التواصل الاجتماعي (جريدة الشرق الأوسط العدد 1704 / 2010 ص 12) . بالإضافة الى إنتحال شخصيات أخرى وإنعدام الخصوصية وسلبيات أخرى متعددة للإنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة .

- ومن خلال ما إستعرضناه للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي فهي ذو حدين فمثل مآلديها ايجابيات عندها سلبيات وعند إساءة إستخدامها أو إستعمالنا لهذه المواقع تؤدي بنا بالضرورة الي إنعكاسها بالسلب على حياتنا وسلوكياتنا , وكلما أحسنا الإستعمال , تعود علينا بالإيجاب في حياتنا اليومية وسلوكياتنا

الخاتمة

إن الأنترنت أحدثت تقارب بين الشعوب , وذلك لاستعمالهم لمواقع التواصل الاجتماعي الذي أصبح يستقطب عدد كبير من المستخدمين , وبات يقدم خدمات إجتماعية في مختلف الميادين وفي العديد من التوجهات , لكن بالرغم من أهمية هذه المواقع وللأنترنت بصفة عامة فانه لا ينبغي إستغلالها دائما في كل المواقف , لانها تعد سلاح ذو حدين ..حد ايجابي فهي وسية لممارسة الأنشطة الثقافية والاجتماعية التي تهدف إلى التقارب بين الأفراد والتعبير عن آرائهم وتوجهاتهم , كما تسهل عملية التواصل مع الآخرين , وآخر سلبي فهي مضیعة للوقت عند إساءة إستخدامها , كما تؤدي بالعزلة عند الإفراط في إستعمالها , وظهور أعراض كالتوتر والاكتئاب وإضطرابات سلوكية لمستخدميها .

الفصل الخامس

الإدمان بين حدوثه وإستراتيجياته

تمهيد

تعريف الإدمان

مفهوم مصطلح الإدمان على الانترنت

أشكال الإدمان على الانترنت

كيفية حدوث الإدمان على الانترنت

أسباب الإدمان على الانترنت

أعراض الإدمان على الانترنت

الآثار النفسية والإجتماعية للإدمان على المراهق والشاب

حلول لعلاج الإدمان على الانترنت

خاتمة

تمهيد :

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي والتطور التكنولوجي اللامتناهي , وأضحت تقدم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات ومختلف الفوائد, بل أصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في شتى أنحاء العالم, وبقدر ما تقدمه هذه الشبكة من خدمات في حياتنا اليومية, بقدر ماقد ننساق نحو سحرها والجلوس لساعات طويلة وبشكل مفرط وإستخدام غير عقلائي إلى أخطاء ونتائج وخيمة تنبأ بمستقبل مليء بالمشاكل على المستوى الفردي والنفسي والاجتماعي, حيث أكدت دراسات حديثة حول موضوع الإستخدام الباتولوجي للأنترنت , أو الادمان على الأنترنت إلى السلوك القهري المصاحب للأستخدام المفرط لها وأظهرت حقائق تبدي مدى الأثر الذي تخلفه الأنترنت على الصحة النفسية للفرد.

1/ تعريف الادمان :**1-1/ لغة :**

- أدمن -أدمانا على الأمر : إعتاده ويقال أدمن على المخدرات : إستمر على تعاطيها ومرن عليها (مرشد الطلاب 2005 ص 19) .
- أدمن : يدمن أدمن أدمانا الشيء : واظب عليه (القاموس المدرسي 1991 ص 26) .
- أدمن "دمن" : مظهر من مظاهر الشخصية يتمثل في تعود الفرد على تناول أنواع معينة من العقاقير أو الكحول : أدمن الشراب وغيره : لم يقلع عنه (مدحت عبد الرزاق الحجازي ص 19) .
- وعليه فان الإدمان هو ذلك الإعتياد والإستمرار في تعاطي مادة ما أو ملازمة سلوك ما وصعب الإبتعاد عنه .

- وتعود استعمال كلمة "إدمان" Addiction إلى القرن 16 م, وفي ذلك العصر كان القاضي يملك القدرة على إتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدان الغير القادر على قضاء دينه, فيقوم المدين بتصريح مسمى Addictum ومعناه بالفرنسية " Dite à " يعني أن هذا الشخص اصبح عبدا للشخص الذي ادانه, أن مفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت كلمة " إدمان " باعتبار أن بعض الاشخاص قد يصبحون عبدا باستهلاكهم لمادة منشطة نفسية تؤثر على العقل والتفكير وعلى المعاش النفسي للشخص, أو أثناء ممارسة لنشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحا لسلوكات اخرى, حيث يصبح الشخص عبدا لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته (مجلة العلوم الأنسانية والأجتماعية –العدد 21/ 2015 ص 214).

1-2/ اصطلاحا : حظى مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية, نظرا لوجود بعض الأختلافات فيما بينهم, وذلك فيما يخص التفسيرات النظرية 'ففي بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الإعتقاد, وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الإستعمال .

- يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه " المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والأكتئاب " (نفس المرجع ص 214).

- وتعرف منظمة الصحة العالمية 1973 الإدمان بأنه " حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج على تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة, ومن خصائصها إستجابات لأنماط سلوك مختلف تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره, وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة (مجلة العلوم الأنسانية والأجتماعية –العدد 21/2015 ص 215).

- أما (أحمد النابلسي) فيعرفه على أنه : " مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا, اذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الانسان أن يزيله عن طريق الإدمان (محمد احمد النابلسي 2004 ص 137).

ملاحظة : للأمانة العلمية أردت فقط أن أنوه أن المعلومات التي وضعتها أخذتها مقتبسة من الباحثين في المجلة ولم أطلع عليها ولم أخذها من المرجع الأصلي .

- ويعرف ("وارد " 2000 Ward) , ادمان الانترنت بأنه : " سلوك مرتبط باستخدام الانترنت مثل الافراط في الوقت المنقضي على الأنترنت , أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية الى علاقات سطحية افتراضية والتي غالبا ماتخبر بانها شخصية وهي حس افتقاد الوقت , وتشكل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية (سلطان عائض مفرح العصيمي 2010 ص 14) .

- وتعرف (يونغ Young K.S) إدمان الأنترنت بأنه اضطراب التحكم في الإندفاعات وإستخدام الأنترنت بدون هدف مقصود , والذي لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي (محمد النوبى 2010 ص 53) .

- ومن خلال التعريف السابقة عن الادمان وإدمان الانترنت يمكننا أن نستخلص تعريف إجرائي للأدمان والذي هو : الرغبة والإشتياق اللاإرادي والإجباري للمادة المسببة للأدمان , والبحث عنها وإستخدامها على الرغم من معرفة الآثار النفسية والاجتماعية أو القانونية عن هذا الاستخدام , أن هذه الرغبة نتيجة لعملية سيكوفيزيولوجية من خلال حدوث الأدمان .

2/ مفهوم مصطلح الادمان على الأنترنت :

- أن أول ظهور لمصطلح ادمان الانترنت واضطراب ادمان الأنترنت كان عام 1995 , عندما نشر أونيبيل O'Neill مقال بعنوان : " سحر وإدمان الحياة على شبكة الأنترنت " والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز وتبعه إقتراح ايفان جولد بورج Evan Goldberg عام 1995 بأن إدمان الأنترنت هو اضطراب مميز بالفعل (سلطان عائض العصيمي مفرح 2010 ص 20) .

- ولم يحظى هذا المفهوم القبول الفوري من قبل الصحفيين والاكاديميين ومتخصصي الصحة النفسية , حتي قدمت عالمة النفس الامريكية " كيمبرلي يونغ " Kimberly Young في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان : " ادمان الأنترنت , ظهور اضطراب اكلينيكي جديد في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية (Young 1998) .

- ومنذ ذلك الحين , ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها : إدمان الأنترنت , الإستخدام المرضي للأنترنت , والإستخدام القهري للأنترنت , وإعتيادية الأنترنت و هوس الأنترنت .

- يعتبر موضوع إدمان الأنترنت من البحوث الجيدة , فهي من البحوث التي لم تمض على تاريخها عشر سنوات , وقد ركزت الجهود البحثية بشكل كبير على دراسة مفهوم إدمان الأنترنت والطرائق الشخصية (1995 Young) بينما كان التركيز أقل عدد على مشكلات إستخدام الأنترنت لدى المجموعة المعرضة للخطر , وكيف أن هذا السلوك الإدماني يرتبط بسمات الشخصية .

- وتشير (ماريا دورين 2003Durrان) أنه لم يتم إجراء الا القليل من الابحاث التي تناولت اضطراب ادمان الأنترنت حتى الآن , ولا يزال هناك جدل كبير حول السؤال الذي يتعلق بوجود مشكل مثل هذا الاضطراب .

- ويعرف إدمان الأنترنت على أنه اضطراب ضابط قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبهه في ذلك لعب القمار المرضي (1998 young) . (نفس المرجع ص 21)

- يعرف (بريور Prior) , ادمان الأنترنت بأنه : " اضطراب التحكم بالدافع أو الرغبة نحو الشبكة المعلوماتية لدى الشخص , والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مادة مخدرة (مجلة جامعة دمشق –المجلد 30 –العدد 01/ 2014/ ص 401) .

- كما عرف (غولد بيرغ 2006 Goldberg) , ادمان الشابكة المعلوماتية بأنه الاستخدام القسري للشبكة المعلوماتية (الأنترنت) , وهو يشبه أنواع الأدمان الأخرى ,كإدمان الكحوليات والسلوك الجنسي ,ولعب القمار وإضطراب الطعام وألعاب الفيديو .

- ويعرف (الخليفي 2004) , أدمان شبكة الأنترنت بأنه : " استغراق الانسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الأنترنت , بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبحها جسا له اينما كان , ولا يستطيع الاستغناء عنه (مجلة جامعة دمشق –المجلد 20- العدد 01/ 2014 ص 401) .

- ويعرف (ابو بكر 2005) , إدمان الأنترنت بأنه : " حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للأنترنت ,والذي يؤدي الى اضطرابات في السلوك والذي يستدل عليها من خلال زيادة ساعات استخدام الشابكة ,بحيث يتجاوز المدة التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الشابكة بالرغم من وجود بعض المشكلات كالسهر واهمال الواجبات الاجتماعية والاسرية ,اضافة لوجود توتر في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشابكة قد يصل الى حد الأكتئاب والوسواس القهري والشكاوى الحسية اذا طالت فترة الأبتعاد عن الشابكة (مجلة جامعة دمشق –المجلد 20- العدد 01 /2014 ص 402) .

- وتقول يونغ Young ان ادمان الانترنت يتميز بالبقاء على شبكة الأنترنت فترة تتراوح ما بين 38 ساعة في الاسبوع من أجل المتعة ,وبشكل كبير في غرف الدردشة وخلصت الى أن ادمان الأنترنت يمكن أن يحطم العلاقات الاسرية والصادقات والحياة المهنية (سلطان عائض مفرح العصيمي 2010 ص 21) .

- وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على وضع الادمان على الانترنت ضمن عناصر الأدمانات الاخرى , وعرفته على انه : " اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الاشباع من استخدام الأنترنت , والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 216) .

3/ أشكال الادمان :

- يشمل الإدمان مختلف السلوكيات والمشكلات التي تتطوي على عدم القدرة على ضبط الدافع , ويشير (هاردي Hardy 2004) , أن أكثر المواقع جدبا لمستخدمي الانترنت هي غرف الدردشة التي تستحوذ على 25 بالمئة من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الانترنت , يليها الجماعات الإخبارية بنسبة 15 بالمئة من الوقت على شبكة الويب ' ويليها البحث في شبكة الويب ويستغرق 8 بالمئة من الوقت , بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق 2 بالمئة من الوقت المنقضي على الأنترنت (سلطان عائض مفرح العصيمي 2010 ص 29-30) .

- وقد قام الباحث السيكولوجي (غرين فايلد 1998 Green Field) العضو في APA بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع " مواقع الادمان على الأنترنت " شملت الدراسة

1800 مستخدم , يدخلون على موقع BBC الذي تبني هذه الدراسة , وجد الباحث أن 57 بالمئة من العينة يعانون من هوس الأنترنت , هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر : (القمار , الدردشة , الاباحية , التسوق , البريد الالكتروني) , وأكد الباحث أن هذه المواقع تتميز بفقدان سيطرت زائرها , وهو مؤشر على سلوك قهري لا يقاوم النشاط السيكودينامي نحو الشبكة , بالإضافة الى أنها تسمح لهم باقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية , التي تحمل المشاكل والمسؤوليات والواجبات والتحديات (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية - العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 219) .

- وفي دراسة التي قدمتها (كيمبرلي يونغ Young) حول الادمان على الانترنت , وجدت أن هناك ثلاث جوانب مهيمنة على المدمن في :

* فكرة المجتمع : تجمع الاصدقاء على الشبكة

* التخيلات : التخيلات الحنسية أو اعتماد شخصيات جديدة .

- * السلطة أو القدرة على التحكم للوصول الفوري الى المعلومات والى الاشخاص .
- ويشير (دي انجليز 2000 De Angelis) , الى شكلين متميزين من ادمان الأنترنت :
نوعية متخصصة وعمومية .
- فالاستخدام المرضي النوعي للأنترنت يشمل أولئك الناس الذين يعتمدون على الانترنت لتحقيق وظيفة محددة (مثل المواد / أو الخدمات الجنسية عبر الأنترنت , ولعب القمار , التسوق ... ويبدو من المعقول افتراض أن هذه الاعتمادات موجودة ايضا في العالم الحقيقي , في حالة عدم وجود شبكة الانترنت أو غيابها.
- أما على الصعيد العربي , فتجتمع تقريبا معظم الدراسات العربية التي بحثت في هذا الموضوع , أن الهدف الرئيسي لعدد كبير من مستخدمي الأنترنت هو الترفيه والتسلية وعلى رأسهم المراهقين وعن أكثر المواقع التي يدمنون عليها :
- 3-1/ حجات الحوارات الحية أو غرف الدردشة :** يفضل المراهق التعرف على أفراد جدد خاصة من الجنس الآخر , ويقضي وقتا طويلا في الحديث معهم عن مشكلاته الشخصية وعن اسرته , ويكون الحوار في أكثر الأحيان حسب الدكتور فضيل دليو من جامعة منتوري – قسنطينة – يدور حول العالقات الجنسية وتعاطي المخدرات والتشجيع على الأدمان عليها وكيفية اقتنائها .
- 3-2/ المواقع الاباحية :** التي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهق في هاوية الدخول اليها بدعوى الفضول ودافع الاستطلاع , ثم يقع في مصيدة الادمان عليها , حيث تشير الأحصائيات ان 63 بالمئة من المراهقين يرتادون صفحات وصور اباحية دو علم أوليائهم بطبيعة مايتصفون , مما يؤثر على سلوكهم وتصرفاتهم (رشيد فيلالي – جريدة الشروق اليومي – العدد 1636 / 2006 ص 12) .
- وقد سلطت (كيمبرلي يونغ Young) الضوء على موضوع الأدمان الجنسي كنوع فرعي من ادمان الانترنت , وتؤكد أن واحد من كل خمسة مدمنين على الأنترنت يشتركون بطريقة أو بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الأنترنت .

3-3/ الألعاب الإلكترونية : تعتبر الألعاب الإلكترونية عبر الأنترنت أكثر جاذبية , وشعبية في وسط الاطفال والمراهقين نظرا للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب , والتي توفر للمشارك منافسة وتحدي حقيقي عبر الشاشة , حيث تعطى له لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والاثارة باقتناء الأسلحة والمتفجرات , وركوب الدبابات وصعود الجبال واختراق الثكنات والتكتيك للأختفاء والهروب , ولعل ابرزها لعبة Word Of Warcraft والتي حققت رواجا كبيرا على الأنترنت , حيث يكمن التخوف أن تصبح هذه اللذة الخيالية الى لذة حقيقية (مجلة العلوم الأنسانية والاجتماعية – العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 220).

- ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الأنترنت , إن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للادمان فمثلا المخدرات , فان اللاعبين يلعبون كل يوم تقريبا و يلعبون لفترات طويلة من الزمن (أكثر من 4 ساعات) ويحدث لهم عدم الراحة وتعكر المزاج اذ لم يتمكنوا من اللعب , ويضحون بالانشطة الاجتماعية الاخرى لمجرد أنهم يلعبون على الأنترنت .

- وعلى الرغم من ان الألعاب هي في أغلب الأحيان مرتبطة مع المجتمعات الأصغر سنا , فانه في السنوات الأخيرة بدأ يختفي حد العمر (سلطان عائض مفرح العصيمي 2010 ص 38) .

3-4/ عملية البحث على الأنترنت : تحتوي الأنترنت على كم هائل من المعلومات والتي تستهوي الطلاب والشغوفين بالبحث , وقد سمحت محركات البحث من توفير هذه الخدمة وتبويب المعلومات فيها وتنظيمها مثل المحرك الشهير Google , غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الافراط المعلوماتي والذي لا يقل صعوبة عن قلة المعلومات , حيث يبحر فيها الباحث دون أن يحس بالوقت (عمر العباجي 2007 ص 82-84) .

- وفي هذا الصدد أقرحت (يونغ Young) أن الحرية والوصول غير المحدود , والاقوات غير المنتظمة والتحرر من الرقابة الوالدية , وعدم وجود الرقابة على الأنترنت , والتشجيع الكامل من اعضاء هيئة التدريس والمدراء , وتدريب المراهقين على أنشطة مشابهة , والرغبة في الهروب من الضغوط والتخويف الاجتماعي والأغتراب تعد هي أكثر العوامل التي أدت الى الادمان على الأنترنت . (سلطان عائص مفرح العصيمي 2010 ص 36) .

3-5/ لعب القمار على الانترنت : ظهرت كازينوهات الانترنت حتى أنها باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين من الدولارات , وجذبت عدد كبير من المقامرين في جميع أنحاء العالم , واستمر لعب القمار القهري لعدت عقود من الزمن , ولكن الآن وبسبب الوصول والفرص المتاحة فانه مع اختراع لعب المقامرة عبر الأنترنت , قد جلب شكلا من أشكال السلوك الادماني (نفس المرجع ص 34) .

- والانتشار السريع للعب القمار على الانترنت سببه , أن اي شخص يحتاج الى جهاز كمبيوتر متصل بالانترنت يمكنه الإتصال بألاف الكازينوهات على الانترنت , محاكاة مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية , مما جذب الملايين من المستخدمين كل عام وبمعدل ينذر بالخطر , فأن الناس الذين بدأو في التعافي من ادمان لعب القمار قد انتكسوا مرة أخرى بسبب توافر الكازينوهات الافتراضية , كما أنهم يستخدمون الأنترنت كوسيلة أخرى لأرضاء إدمانهم , وهذه الاتاحة تشجع أيضا على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين والشباب , فيمكنهم الدخول بحرية الى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد على السن والهوية .

- ويظهرون المقامرون على الأنترنت حاجة متزايدة للمقامرة أكثر للحصول على المزيد من المال ويميلون الى التقليل من خسائرهم والمبالغة في مكاسبهم المحتملة , وهؤلاء يجدون أنفسهم محاصرون بالاثارة التي تدفعهم الى تجربة لعب القمار , وعدم الكشف عن هويتهم وخصوصيتهم , ويجعل من المقامرة على الأنترنت أكثر جاذبية بالنسبة لهم (نفس المرجع ص 35) .

- لقد تعددت أشكال ومجالات الادمان فكل حسب احتياجه وميوله , ولا يقتصر على فئة دون الأخرى , أو سن دون الآخر , بل تجاوزت بذلك كل هذه الطابوهات لتأخذ مجرى جديد وخطير يهدد مجتمعنا بصفة عامة و حياة الاجيال في المستقبل بصفة خاصة .

4/ كيفية حدوث الإدمان :

- في البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشئ المسبب للادمان , فإنه يحاول تجربتها وذلك بهدف الفضول أو حب الاستطلاع أو التقليد , أو اثبات للذات ...دون ان يقصد الادمان عليها ودون علمه بأنها تسبب مشاكل فيما بعد, اي ان مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الادمان , ونقصد بذلك أنه سيتحدد ما اذا كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة من خلال التجربة الأولى وآثارها على الجهاز العصبي , فإذا كانت التجربة قد أحدث له سعادة وانسراح , وفسر المجرّب هذا النشاط على أنه ايجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى , وهذا حتى يعتاد عليها وبعدها يصبح مدمنا عليها , أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفذ من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع اخر .

- ومع تقدم العلوم الحديثة تمكن العلماء من تصوير المخ وهو يفكر ويتالم ويدمن , من خلال فحص PET (فحص مقطعي للمخ باستخدام النظائر المشعة البوزيترون) (عبد الهادي مصباح 2014 ص 23) .

- وتوصل العلماء الذين درسو الادمان على الدماغ الى دور " الدوبامين " في هذه العملية والدوبامين هي مادة موجودة في المخ ترتبط بالمتعة والابتهاج , ويعتقد العلماء أن مستوى الدوبامين قد يرتفع ليس من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات , بل ايضا من المقامرة , المديح والتسوق ..وعندما يؤدي شئ ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد , فإنه يشعر برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه (كيمبرلي يونغ Young ص 352) .

- وهذا يفسر حالة الفرد عندما يتوقف عن ادمانه , فنجده يعاني من اختلال حاد وربما اعراض مرضية تختلف باختلاف طبيعة الادمان (عبد الهادي مصباح 2004 ص 26) .

5/ أسباب الادمان على الأنترنت :

- بالرغم من أن الانترنت أداة متطورة تقدم خدمات لكل الفئات , الا انها أحدثت إنقلابا جذريا في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية , والتي كانت مستقرة في الأذهان وأصبحت تجلب أكبر عدد ممكن من الزوار لما توفره من سهولة وبساطة وخدمات تسمح بتكوين علاقات إجتماعية , وتبادل الآراء مع الاصدقاء الانترنت , والأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر , وقابلية تكوين إرتباطات عاطفية بين المستخدمين , حيث توفر هذه المجتمعات الافتراضية كوسيلة الهروب من الواقع , فقد أكدت دراسات كدراسة " كيمبرلي يونغ " أن أكثر الناس قابلية للادمان هم الشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة , كذلك الذين يمثلون لحالة شفاء من حالة إدمان أخرى (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية – العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 217) , ومن بين أهم الاسباب الأدمان على الأنترنت :

1-5/ السرية : فالانترنت توفر السرية في اي رغبة يريد الانسان أن يهدف اليها عبر الشبكة العنكبوتية , مما يجعل الاقبال عليه للحصول على رغبته السرية متاحا ويسيرا ومن ثم يتكرر الأمر , ويصبح ادمان الانترنت واقعا حقيقيا لما يوفره من تحقيق رغبات مكبوتة بشكل سري (www.addiction .wiki .com 12/05/2017,19 :02) .

- كما يوفر هذا السبب الحصول على المعلومات وطرح الأسئلة والتعارف على الأشخاص دون الحاجة الي تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية , وكذلك توفر شعورا لطيفا بالسيطرة الي جانب ذلك فان القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا , تعتبر حلم جامع بالنسبة لكثير من الناس (عائشة على مسعود الزوي 2007 ص 12) .

2-5/ الراحة : فالانترنت وسيلة مريحة وسهلة للغاية للحصول على المعلومات , فمع الثورة الكبيرة في مجال المعلومات وانتشار تكنولوجيا الاتصال بشكل كبير , وتعدد الوسائل التي يمكن بها الوصول الى الأنترنت بسهولة من أي مكان جعل الراغبين في الحصول على المعلومات في أي مجال يترسخ لديهم حالة من الادمان على الاستخدام شبكة الانترنت لتحقيق هذا الغرض (www.addiction-wiki.com 12/05/2017,19 :02) .

- كما أن الانترنت وسيلة مريحة للغاية , فهي متواجدة عادة بالبيت أو العمل ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر , ودون اللجوء الى اي مبررات لأجل استعماله , هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن قادرين على الحصول عليها بدون الانترنت , أو صعوبة الحصول عليها بدونه (عائشة على مسعود الزوي 2007 ص 12) .

5-3/ الهروب من الواقع الى العالم الافتراضي وهي يصنعه الانسان بنفسه وتوفره له
مواقع الأنترنت المختلفة والمتشعبة , وأكثر المدمنين على الانترنت من هذا المدخل هم من يعانون الفشل او الملل في حياتهم الواقعية , فيكون الهروب عبر الشبكة العنكبوتية الحل الأقرب والاسهل لهم (www.addiction-wiki.com 12/02/2017,19:02) .

- فالانترنت يوفر الهروب الممكن للانسان الذي يفتقر الى الثقة بالنفس , ان يصبح عالما أو فيلسوفا , ويجد الانسان الانطوائي لنفسه أصدقاء , ويستطيع كل انسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يصبح من خلالها على كل ماينقصه في الواقع اليومي والحقيقي , مما يؤدي الى عزلته عن واقعه الذي يعيشه وغربته عنه , بل أن الشباب والفتيات ينسجون عالمهم الالكتروني الموهوم داخل شبكة الانترنت التي تعج بالكذب والتضيق والتمثيل , مما يجعلهم في عزلة عن واقعهم واكثر عرضة للتقليد الأعمى (عائشة على مسعود الزوي 2007 ص 17-18) .

- ومن خلال دراسة الدكتورة يونغ Young حول الادمان على الانترنت والهدف منه , حيث كست هذه الدراسة 396 متصل بالانترنت , تتوفر فيهم محاكاة الادمان , وتوصلت الي ايجاد ثلاث من الأشخاص المدمنين :

* فوج يهدف الى الحصول على علاقات اجتماعية : وهم أشخاص يعيشون في مناطق معزولة جغرافيا ومهمشون اجتماعيا (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية – العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 217) .

* فوج الباحثين عن الاتصالات الجنسية حيث تصبح المواقع الاباحية وسيلة للحصول على الاشباع بدون خطر .

* فوج المخترعين الذين يخترعون شخصية خيالية عنهم عبر الأنترنت , ويصبح بإمكانهم أن يفضحوا مظاهر شخصيتهم التي لم تظهر في الواقع .

- كذلك قام (الفرح 2005) , بإجراء دراسة على عينة من مرتادي مقاهي الأنترنت في الأردن , كشفت نتائجها أن نسبة الإدمان بين الأفراد بلغت 23,2 بالمئة وهي نسبة مرتفعة بالمقارنة بالنسبة للعالمية , وبينت الدراسة أن أكبر عدد المدمنين على الأنترنت , هم من الذين تقل أعمارهم عن 20 عاما بنسبة 53 بالمئة من عينة المدمنين , ثم تليه الفئة العمرية بين (20- 30) عاما بنسبة 37 بالمئة , ثم فئة (31- 40) عاما بنسبة 10 بالمئة من المدمنين (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية – العدد 21 / ديسمبر 2015 ص 217) .

6/ أعراض الإدمان على الانترنت :

- نظرا لأن هناك فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام شبكة الأنترنت , فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الاستخدام وعاداته وأنماطه السلوكية , حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الاعتبار عند وضوح المعايير المختلفة للاستخدام .

- وتوضح الدراسة التي أجراها الدكتور (هانز يوغان Hanz Yogan) سبع علامات يمكن للأباء عن طريقها الاستدلال على ما اذا كان أبنائهم مدمنين على الانترنت , وذلك في دراسة التي أجراها العالم الألماني , ووجد نصف مليون ألماني يعانون من ادمان الانترنت , سواء تعلق باللعب الالكترونية والتي تتطلب اتصالا بالأنترنت أو الدردشة أو تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية , ومن بين هذه الأعراض نذكر منها :

* استخدام الانترنت أربع ساعات يوميا فما أكثر .

* وجود علامات الانسحاب مثل العصبية أو الانزعاج أو الحساسية من أي محفز خارجي عندما لا يكون الشخص متصلا بالانترنت .

- * فقدان السيطرة على النفس , اذ لا يستطيع الشخص التحكم على بداية ونهاية فترة تصفح الانترنت بنفسه ودون تدخل خارجي (www.aljazeera.net 12/05/2017,20 :02) .
- * قلة الإتصالات الاجتماعية .
- * تدهور الصحة , مثلا علامات قلة النوم والشحوب صباحا وآلام في العموم الفقري , والعينين والأعصاب .
- * مشاكل في مكان العمل أو الدراسة .
- * التعلل بالأسباب , عبر البحث عن حجج بشكل دائم لأهمال الواجبات المدرسية أو المنزلية من أجل الجلوس أمام الكمبيوتر وتصفح الانترنت .
- * تزايد أوقات تصفح الأنترنت , فكما في حالات الادمان على أي مادة , فان المدمن لا يكتفي بقدر معين ويسعى الى زيادته بعد تعود جسده عليه , وكذلك مدمن الانترنت يسعى دوما الى زيادة عدد ساعات تصفحه يوميا ليكون راضيا (نفس المرجع 2017) .
- ويرى ميخائيل فينخل , أن أفضل طريقة اكلينيكية لأكتشاف الاستخدام القهري للانترنت هو مقارنته بمعايير الانواع الأخرى للادمان .
- اذن لابد من تحديد المعايير التشخيصية التي تساعدنا على تشخيص ادمان الانترنت وفهمه حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي , فان المصاب باضطراب الادمان على الانترنت يعاني من عدة أعراض أهمها :
- 6-1/ عدم اشباعه من استخدام للانترنت والرغبة في العودة اليها بمجرد مغادرتها لها .
- 6-2/ ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب .
- 6-3/ اللجوء الى النوم عميق بعد تصفح مجهد .

- ولقد نظم منتدى حول الانترنت عام 1996 , وكان موضوعه الانترنت حظره عدت أطباء عقليين ونفسانيين أمريكيين من بينهم ايفان غولدبرغ Ivan Goldberg, والذي اقترح تكوين فوج مساعدة لهؤلاء الذين يعانون من الادمان على الانترنت ووضع تصنيفا تشخيصيا يثبت الادمان على الانترنت , اذ اثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبعة اعراض التالية :

6-1-1/ قدرة الاحتمال ويظهر من خلال

6-1-1/ الحاجة الى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا

6-1-1/ ضعف واضح في المجهودات اثناء استعمال المستثمر للشبكة .

6-1-2/ حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال :

6-1-2-2/ تناذر حالة الفقدان أو الانسحاب ويتميز به عند التوقف أو التقليل من الاستعمال المستمر للانترنت .

6-1-2-2/ تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة ايام الى شهر من ظهور علامة تناذر الفقدان :
(ا)- حالة تهيج نفسي حركي .

(ب)- الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت .

(ج)- أفكار استحواذية وسواسية حول ما يحدث في الانترنت .

(هـ)- أحلام اليقظة .

(ي)- حركات ارادية ولا ارادية لتحريك الأصبع .

6-1-3-3/ حالة من التأزم الاجتماعي والمهني أو الدراسي .

6-1-3-4/ استعمال الانترنت كوسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب .

6-1-3/ استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له .

6-1-4/ ضعف ارادة الضبط مدة الاستخدام والفشل في التقليل أو التوقف منه .

(مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية –العدد21/ ديسمبر 2015 ص 218) .

- 6-5/ استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالانترنت (البحث عن اصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت , التسوق ...) .
- 6-6/ اهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية .
- 6-7/ استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام (مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية -العدد21/ديسمبر 2015 ص 219)

7/ الآثار النفسية والاجتماعية للادمان على الانترنت :

7-1/ الآثار النفسية : فيما يخص الناحية النفسية وجد أن الادمان على الانترنت له تأثيرات على الجملة العصبية , اذ يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي مما ينتج عنه ضعف ردود الافعال . وقد تحدث توترات عصبية بالأفراز المفرط والمتزايد لهرمون الكورتيزون (هرمون الاجهاد والتعب) , وهرمون الأدرينالين والنور أدرينالين , فيولد ذلك سرعة غضب والعدوانية وظهور اضطرابات نفسية وعقلية لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم الهرمون النفسي (محمد المصري 2006, ص172) .

- كما يؤدي ادمان الانترنت الى مايسمى الاصابة" بالتعب المتكرر " وتعرف بالتعب المتكرر بأنها الاصابة التي تلحق بالرسخ والأيدي والرقبة , عندما يتم الضغط على المجموعة العضلية من خلال الحركات السريعة , فالأفراد الذين يستخدمون لوحة المفاتيح الملحقة بجهاز الكمبيوتر , والذين يقومون بالضرب على المفاتيح بمعدل قد يصل الى (31200) ضربة في الساعة , يعدون حوالي 13 بالمئة من أجمالي نسبة المصابين بالتعب المتكرر (شريف اللبان 2005) . (محمد المصري , ص 222) .

- وكذلك من الآثار النفسية على مدمني الشبكة الشعور بالعزلة , فالمدمن هنا يغرق في عالم الافتراضي يمكن أن يؤدي به الى الانفصال عن حياته الواقعية , ويؤدي الى الأكتئاب والقلق والميزاجية .

- كذلك العلاقات العاطفية المشوهة التي تؤدي بع الى الضياع النفسي لعدم وجود الاتصال المباشر مع الطرف الآخر (محمد على 2010 ص 72-73) .

7-2/ الآثار الاجتماعية : تحمل الانترنت مخاطر اجتماعية كثيرة منها :

7-2-1/ **فقدان التفاعل الاجتماعي** : يخشى كثير من الباحثون أن تؤدي الانترنت الى غياب التفاعل الاجتماعي , لان التواصل فيها يحصل عبر أسلاك ووصلات وليس بطريقة طبيعية , كما أن استعمال شبكة الانترنت يقوم على طابع الفردية , حيث بدلا من أن يقوم الفرد بالنشاط كالتسوق ومشاهدة البامج الترفيهية ومع أسرته أصبح يقوم به بمفرده على شبكة الانترنت , مما يخشى معه من نشوء أجيال لا تجيد التعامل الا مع الحاسب الآلي , وقد أشارت دراسة مجلة علم المعرفة الى أن 40 بالمئة من الشباب الذين شملهم الاستطلاع , افادو أن شبكة الانترنت أثرت عليهم من الناحية الاجتماعية وجعلتهم أكثر انفرادا .

7-2-2/ **التأثير على القيم الاجتماعية** : ينشأ الشباب في ضوء قيم اجتماعية خاصة تكون بيئة الجماعة الأولية , ولكن في ضوء مايتعرض له الشاب خلال تجواله في الانترنت من قيم ذات تأثير ضاغط بهدف اعادة تشكيلة تبعا لما يعرف في مصطلح بتأثير الجماعة المرجعية , مما قد يؤدي الى محو آثار الجماعة الأولية عليه , مما يفقده الترابط مع مجتمعه المحيط به ويعرضه للعزلة والنفور ومن التوتر والقلق .

- بالرغم من الأهمية التي تغطي بها شبكة الانترنت في حياتنا الا أنها طريقة استخدامنا لها تؤدي لنتائج وخيمة علينا , والآثار النفسية والاجتماعية تصاحبنا في حياتنا وتعوق سير الراحة في مواصلة عيش بطريقة صحيحة , مما قد يؤدي ذلك لأختلالات على مستوى الصحة النفسية للفرد .

8/ حلول لعلاج الإدمان على الأنترنت :

- وحسب رأي الدكتورة «كيمبرلي يونج» أستاذة علم النفس بجامعة بيتسبرج في برادفورد بالولايات المتحدة الأمريكية - والتي أعدت مجموعة من الدراسات حول الإدمان الشبكي -، فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكنه - عادة - في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل

أكثر هجومية تتمثل في الآتي:

8-1/ عمل العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا.

8-2/ إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

8-3/ تحديد وقت الإستخدام: يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان - مثلا - يدخل على الإنترنت لمدة 04 ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى 02 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

8-4/ الإمتناع التام: كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان المريض مدمناً لغرف الحوارات الحية (الشات) نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

8-5/ إعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلا ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستننتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

8-6/ إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا...

8-7/ الانضمام إلى مجموعات التأييد: نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقة بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.

8-9/ المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض، ليقنع عن إدمانه.

(موقع مجلة الكويت ، العدد 370 ، 2014/8/18 ، الإدمان الإلكتروني وباء عصر العولمة والإنترنت ، أحمد أبو زيد)

الخاتمة:

إن التعلق الشديد بالإنترنت وإستخدامها قد تؤدي بالشخص إلى الإدمان عليها وتكون النتيجة لهذا السلوك وخيمة وكثيرة المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً , ويمكن التعرف عليها من خلال جملة الأعراض المصاحبة لاستخدام المفرط للإنترنت ويصبح المراهق والشاب يتخبط في إدمانه للشبكة ويدخل في مشاكل مختلفة عديدة ومتعددة كما تظهر عليه عدت أعراض كالانعزال والإكتئاب والقلق والتوتر , وأكد هذه الأعراض كانت نتيجة أسباب أدت بالشخص إلى الإدمان , فالمراهق والشاب عنده حاجات لا بد من إشباعها والشبكة توفر له هذه المطالب ونظراً لوجود تهيئة لهذا الشيء ينجر عنها سحبه إلى عالمها والإتساع الرقعة فيها في مما قدر ينتج عنها مشاكل وآثار على الجانب النفسي والاجتماعي وذلك كله من خلال دراسات حديثة حدثت ظهور الشبكة وانتشارها السريع

الفصل السادس

منهجية الدراسة

تمهيد

عرض الحالات

مناقشة الفرضيات وتحليل النتائج

التوصيات والإقتراحات

الخاتمة

المراجع

الملاحق

تمهيد :

لكل دراسة أهداف ومتطلبات بإمكاننا الوصول إليها بمختلف الطرف المعتمد عليها , وذلك لتحقيق الأهداف التي بدأنا بها هذا البحث وبموجبه سأعتمد في هذا الفصل على توضيح الاساس المنهجي للأجابة على التساؤلات وتحقيق الفرضيات المصاغة اليها سابقا وذلك من خلال دراستي للحالات التي سوف نتطرق لها و الاستبيان الذي كان مدعما لفكرة البحث والذي كان على شكل سبر للآراء والى العديد من النقاط بدءا بكيفية استعمال المنهج البحث وأدواته والعينة ومجالات البحث , وكل هذا للوصول الى النتائج التي سوف تعرض في الفصل القادم , أما ملخص ماسوف يتناوله هذا الفصل فهو كالآتي :

1- المنهج العيادي :

- كان إستعمالي للمنهج العيادي لأنه ضمن مجال تخصصي (علم النفس العيادي) وإستعملت فيه تقنياته والمتمثلة في دراسة حالة والمقابلة التي من خلالها هدفت لجمع المعلومات اللازمة عن الحالات قصد إستعمالها في التشخيص وفي نفس الوقت خلق جو من الراحة تسوده الثقة المتبادلة وبهذا سهولة جمعي للمعلومات , كماقمت بطرح أسئلة مباشرة للحالات وفي بعض الاحيان خاصة وذلك قصد جمع البيانات الاولية مع اعطاء الحالات كل الحرية في التعبير والإجابة على مختلف الأسئلة المطروحة .

في حين كان إستعمالي للملاحظة العيادية قصد مشاهدة سلوك الحالات كما هو في الواقع وعليه قمت باثراء معلوماتي من خلال ما أشاهده أمامي من مظهر جسماني وملبس ولغة غير منطوقة وإستجابات حركية وانفعالية , في حين قمت بالاستعانة باختبار لقياس معدل الادمان على الأنترنت للدكتورة الأمريكية والطبيبة النفسية كيمبرلي يونغ , يتكون من 20 سؤال يتضمن 5 خيارات وكل خيار وله درجة وبعد جمع الاجابات وحساب الدرجات نعرف معدل الادمان عندنا بناء على قيم وضعتها الدكتورة حتى نعرف النتيجة النهائية للاختبار , وبناءا على المحصلة النهائية يمكن تصنيف الحالة لثلاث مستويات : متدني , متوسط وحاد لادمان الانترنت , كما قمت بحذف السؤال الثالث لأنه لا يتطابق مع الحالة المدنية للحالات الاربعة . وبذلك أصبح الاختبار يتضمن 19 سؤال .

- أنظر الملحق رقم (1)

2- المنهج الوصفي :

- إستعملت المنهج الوصفي من أجل الإستمارة , فقامت من خلالها باستخدام أسئلة خاصة بهذا الموضوع , ثم عرضت الأسئلة على الجمهور المراد دراسته ومن خلال الاجابات قامت بتفريغ الإستمارة والحصول على نتائج أفاتني ودعمت بها وأجبت على مختلف الفرضيات والتساؤلات المطروحة .

- أنظر الملحق رقم (2) .

3- مكان الدراسة : أجريت الدراسة للحالات الاربعة بثانوية محمد شمومة بلدية عين تادلس – مستغانم بمكتب مستشار التوجيه , أما الاستمارة فكانت بجامعة عبد الحميد ابن باديس للعلوم الاجتماعية – مستغانم .

4- عينة ومجتمع سبر الآراء :

- كانت عينة البحث تتكون من أربعة حالات وقد تم إختيارها حسب الشروط المطلوبة أقتصرت على مستوى الرابعة أساسي والثالثة ثانوي وأخذنا من كل مستوى (ذكر وانثى) وكانت الحالات عندها إيمان على مواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة والانترنت بصفة عامة , هذا من جهة أما بخصوص الإستمارة فقد كانت العينة عشوائية متكونة من 40 حالة من أربع تخصصات (علم النفس , علم الاجتماع , الفلسفة , علوم الإتصال) وأخذنا في ذلك الطالبات الجامعيات المقيمت والغير المقيمت .
- وتم التعرف على الحالات بمساعدة المشرفة التربوية بثانوية محمد شمومة عين تادلس ولاية مستغانم .

5- مدة الدراسة :

- قامت بتربص ميداني بـ ثانوية محمد شمومة عين تادلس ودامت المدة شهر ونصف , وذلك ابتداء من 01 / أفريل / 2017 الى غاية 16 / ماي / 2017 , أما فيما يخص الاستمارة فقد تراوحت المدة بيومين ابتداء من 15 / ماي / 2017 الى 16 / ماي / 2017 .

1/ تحليل المقابلات : الحالة الأولى

المقابلة (1) : كانت يوم 02/ أفريل 2017 ودامت المقابلة 35 د دقيقة من 13:25 إلى 14:00

- المحور : جمع البيانات الأولية .

- الهدف : جمع المعلومات عن الحالة مع التعريف بعلمي كأخصائية نفسانية .

البيانات الأولية :

الحالة : د- أ

السن : 20 سنة

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : سنة رابعة ثانوي تخصص تقني رياضي .

المستوى المعيشي : جيد

مقر الإقامة : بلدية عين تادل

نوع السكن : في عمارة

عدد الاخوة : سبعة اخوة

ترتيبه بين الاخوة : ما قبل الأخير

الحالة المدنية : أعزب

معلومات عن الوالدين :

الأب : تاجر - السن : 73 سنة - المستوى التعليمي : سنة ثالثة ثانوي .

الأم : مائكة بالبيت - السن : 52 سنة - المستوى التعليمي : ابتدائي .

السيمولوجية العامة للحالة :

- الاتصال : كان الاتصال مع الحالة سهلة وكان متجاوبا معي في كل المقابلات .

- **الهيئة العامة :** يتميز الحالة بقامة متوسطة , بشرة بيضاء وشعر أسود , عيني سودوين مزاج الحالة : هادئ وقليل الانفعال .

الهدام : الحالة يهتم بمظهره وملابسه جدا , يتميز بتناسق الألوان وملابسه نظيفة .

الوظائف المعرفية للحالة :

الادراك : الحالة يدرك كل ما يحيط به من العالم الخارجي .

الانتباه : منتبه ومركز جيدا , وعند سؤالي للحالة يقوم بالرد مباشرة ولا اضطر لتكرار السؤال .

التفكير : طريقة تفكيره منطقية , وأفكاره أكبر من سنه فهو حالم وطموح خصوصا في مجال الانترنت .

الذاكرة : سليمة يسترجع ذكريات طويلة المدى دو نسيان أو انقطاع .

- **اللغة :** مفهومة وواضحة , يتكلم بالدارجة وقليل بالعربية الفصحى , متناسقة وسهلة , نبرت صوته خفيفة ولديه توازن في الطبقات .

النشاط الحركي : الحالة كثيرة الهدوء مع حركة غير ايرادية للرجلين , وكأنه في وضع قلق

اضطرابات النوم : يعاني الحالة من ارق في بداية دخوله للنوم , وكثيرا ما يتأخر أوقات النوم بسبب هذا المشكل .

اضطرابات في الأكل : الحالة يعاني من فقدان للشهية فهو لا يأكل الآ قليل . وهذا ظاهر على جسمه .

المقابلة (2) : كانت يوم 09 /أفريل / 2017 ودامت المقابلة 30 دقيقة من 13:45 إلى 14:16 .

المحور : دراسة العلاقات الأسرية والاجتماعية والدراسية .

الهدف : معرفة نوع العلاقات وتأثيراتها على الحالة .

عرض المقابلة :

1/ علاقة الحالة بالوالدين : ان علاقة الحالة بأمه وطيدة والوحيدة التي يرتاح لها بالاسرة ويحكي لها أسرار ه , أما فيما يخص الأب فعلاقته معه مضطربة والاتصال بينهم منعدم , لا يتجاوب الحالة مع ابوه ويتجنبه قدر المستطاع فهو حسب رأيه هو لا يفهمه وبينهم مشاكل فيقول الحالة : " (كي يروح لفرنسا نكون مليح وكي يجي تجي معاه المشاكل ") فأبوه لا يحبذ جلوسه الدائم أمام شاشة الكمبيوتر , ويقول له : " (رايح تجيبلي المشاكل) " لان الحالة عنده مهارات كبيرة في مجال الكمبيوتر والهكر , فهو يحب هذا المجال كثيرا وكثيرا ما تلقى مشاكل بخصوص هذا الأمر وتلقى توبيخ من الاب حتى وصل به الأمر الى نزع خيوط الانترنت من البيت , لأن المشكلة صار فيها تدخل الشرطة الإعلامية واعطوه انذار , لهذا السبب الاب دائما يحذره بخصوص هذا الأمر .

2/ علاقة الحالة بالأخوة : هي علاقة لا تقوم على تواصل , فالحالة بعيد كل البعد عن اخوته ولا يتواصل معهم ,فهو دائم الجلوس بغرفته ولا يحب التكلم مع اخوته , لكن علاقته بأخوه الأكبر جيدة , فيقول : " (هو الوحيد الي نريحطو في خواتي ونحب نحكي معاه ونخرج معاه) " ولما سئلت عن سبب هذا البعد اجاب : " (مانحبش ندخل فيهم باش مايداصرونيش ويولو يخربولي في صوالحي , هكا راني مليح ومهني) " فحسب رأي الحالة أنه مرتاح لهذا البعد , لأنه يخاف على خصوصياته وبالأخص الكمبيوتر الشخصي به , بالرغم انه محكم الغلق ولا يقدر أحد يدخله الا ببصمته هو . - بالنسبة لآخوه الصغير , فهو يزجج الحالة كثيرا وكثير المشاكل معه , فهو ينام معه بنفس الغرفة والتفاهم معهم قليل جدا , لان الاخ يحب أخذ اشياء الحالة وهذا الأخير لا يحب وخصوصا وقت يكون الحالة على الكمبيوتر الشخصي .

3/ علاقته مع زملائه والاساتذة : علاقته بزملائه والأساتذة عادية لا يوجد مشاكل , فالحالة يتجنب التواصل مع زملائه وجل وقت الاستراحة لوحده , ولما سئلته لماذا هذا البعد قال : " (لا خاطر صحابي يطلبو مني نهكر لهم فيسبوك تاع صحابهم ولا ندبر لهم بطاقات الائنتمان , وانا نبعد باش ما يطلبو مني والوا ل خاطر كون يجو عندي مانقدرش نردهم) " .

المقابلة (3) : كانت يوم 23 / أفريل / 2017 ودامت المقابلة 45 دقيقة من 13:15 إلى 13:59 .

المحور : تاريخ المشكلة (الادمان على الانترنت) .

الهدف : معرفة الظروف المساعدة على المشكلة , وأهم الأعراض التي ظهرت على الحالة .

عرض المقابلة :

ان الحالة (د - أ) يعيش في أسرة متكونة من 7 افراد , خمسة اولاد والام والاب كانت عنده ميولات كبيرة للكمبيوتر منذ الطفولة , وكان يحب هذا المجال كثيرا فقد دخل للعالم الافتراضي بسن صغير جدا حوالي 10 سنوات , وصار يجول ويبحث حتى وجد نفسه لا يقدر على مفارقة هذا العالم , وتطورت الأفكار عنده حتى دخل لمجال الهاكر والقرصنة الالكترونية وأصبح بارعا في هذا المجال , فكان بالاول عنده فضول لحد ماتطور هذا الفضول واصبح ينافس أصحاب هذا المجال وعنده اتصالات معهم , وكذلك دخوله للعالم الأزرق (الفيسبوك) كان بسن صغير 12 سنة , فوقتها أنتشر صيته للفيسبوك وبدافع الفضول سجل به ودخل عالمه الذي أخذه وصار الآن لا يقدر على مفارقتة , للعلم أن الانترنت عند الحالة اشترك شهري .

- الحالة كان يقوم بالقرصنة لأي حساب على الفيسبوك , ولما سئلت السبب قال ") كنت نبغي نعرف الناس شاتهدر (" كل هذا كان بدافع الفضول بالأول لكن بعدها اصبح ادمانا بالدرجة الأولى , فالحالة يقضي أكثر من 6 ساعات بدون انقطاع على الشبكة ولا يتعب , لكن بعدها أصبح التعب يظهر عليه ويعاني من مشاكل كافتقدان

الشهية والارق بالليل , فكان معظم وقته على الشبكة بالليل حتى لا يتلقى ازعاج من الاهل , فهو وقت يكون على الشبكة لا يحب ان يتكلم معه أحد او ان ينادوه لكي يشتري او غير ذلك من الخدمات التي تقلقه وقت يكون بالكمبيوتر الشخصي فقد قال لي في هذا الشيء : " (كي نكون في العالم تاعي مانبغيش ديرونجمو من أي أحد نتقلق) " , فجل وقت فراغه يقضيه على الشبكة حتى بات لا يحبذ الخروج وتغيير هذا الجو فهو مرتاح بعالمه .

- إدمان الحالة على الشبكة اصبح يكبر مع الوقت فأضحى لا يقدر على مفارقتها وحتى قطع الاتصالاته مع الاخوة والاصدقاء وتركها علاقات عندها حدود حتى لا يزعجه أحد , عانى من مشاكل بالنسبة للدراسة وتدنت علاماته بسبب الاهمال وتلقى توبيخ من ابوه اين قطع عنه الشبكة , لكن هذا الأمر لم يقف عنده الحالة فقد قام بسرقة كلمة السر لجارهم وأصبح يدخل لعالمه لحد ما فضح امره واشتكى به الجار ورجع أخذ توبيخ من الاب , فقد كان يفتح الشبكة بأي الطرق المهم عنده لا يفارق عالمه .

- بالنسبة للفيسبوك أكثر مواقع التواصل الاجتماعي الذي يدخلها بدافع تكوين علاقات اجتماعية والتواصل مع افراد عبر العالم ويبحث عن ثقافات لا توجد في عالمه الحقيقي ويحب أن يعرف ماذا يفعل الآخرون بحياتهم اليومية , وكثيرا مايتواصل مع اصحاب القرصنة وعنده فضول الالتقاء معهم بالحقيقة .

- الحالة هذه السنة يجتاز شهادة البكالوريا , فهو متأمل أن ينجح حتى يسافر الى فرنسا لاكمال دراسته , لانه يرى ان المجال الذي دخل فيه (الكمبيوتر واشيائه) لا ينجح بالجزائر بل بدول متقدمة , فاصبح يثابر بالحفظ والمراجعة بغيت أخذ علامات جيدة والنجاح بالشهادة هذا الأمر تركه يبتعد قليلا على الشبكة وتناسى أمر الإدمان , فجل وقته يقضيه بالدراسة وحل التمارينات والحفظ , حتى أن أبوه لم يدفع له فاتورة النت للشهر الاخير المتبقي للبكالوريا حتى يلتهى بدراسته , الأمر لم يزعج الحالة كثيرا لأنه يريد النجاح و تغيير وضعه للاحسن .

المقابلة (4) : كانت يوم 29 / أفريل / 2017 ودامت 30 دقيقة من 14:15 إلى 14:45
المحور : الادمان والحالة النفسية
الهدف : معرفة كيف ساهم الادمان في مشاكله ورأيه الشخصي .

عرض المقابلة :

- لقد ساهمت مشكلة ادمانه على الشبكة العنكبوتية في التأثير على حالته النفسية والجسمية , فقد أصبح يعاني من قلق زائد وتغضبه أبسط الاشياء حتى أضحي أفراد اسرته يتجنبونه اذا رأوه غاضب لان حالته قد تزيد , فقد وصل به الأمر الى أن أخذته أمه الى أخصائي نفسي لتعديل سلوكه بعد ان أصبح عدواني حتى عليها بسبب مشكلة حصلت له من وراء الشبكة , أصبح يذهب كل اسبوع لكن لم يعجبه الأمر فقال لي : " (حسيت روحي مريض عقلي وانا مشي هاك) " , لكن سرعان ما رجع لوضعه الطبيعي وتناسى المشكلة .
- كنت الاحظه أثناء المقابلة فهو يحرك رجلين كثيرة لدرجة أنه يقلق الجالس معه , وهذا ان دل على شئ دل على توتره الزائد بالرغم أنه من الشخصيات الهادئة لكن الذي يخفيه أمر آخر .
- كما أن المشاكل لم تقتصر على الناحية النفسية فقط , فقد اصبح الحالة يعاني من فقدان الشهية نظرا للساعات الطويلة الذي يقضيها على الشبكة بدون أن ينتبه على نفسه أنه وقت الفطور ولازم عليه تعبئة بطنه , كما عانى الحالة من ارق شديد فاصبح يعاني لحتى يدخل في النوم .
- كما اصبحت المشاكل الاسرية تكثر من ابوه لأخوته , فاصبحوا يضايقون منه والعكس وانقطع الوصال بينهم حتى لا تتأزم المشاكل وتكبر .
- بخصوص رايه الشخصي , الحالة مدرك حجم المشاكل الذي يعاني منها وماهو سببها , كما انه مدرك تماما لقضية ادمانه وماذا ينجر عنها , لكن رغم هذا لا يقدر أن يترك العالم الافتراضي لانها حياته مثلما تفضل وذكر .

المقابلة (5) : كانت يوم 03/ماي / 2017 ودامت المقابلة 21 دقيقة من 13:20 إلى 13:40

المحور : اجراء اختبار قياس الادمان " لكمبرلي يونغ " .
الهدف : معرفة مدى أمدمانه على الأنترنت .

عرض المقابلة :

- بعد تطبيق الاختبار على الحالة , وحساب للقيم التي اعطاها لنا فقد اتضح ان الحالة يعاني من ادمان حاد , فقد جمعنا 85 درجة . وفي الاختبار أن الذي يتحصل على العلامة من (80 الى 100) تكون النتيجة كالآتي :
" استعمالك المفرط للنت يسبب الكثير من المشاكل من الواجب عليك أن تنظر الى الآثار السلبية للأنترنت على حياتك وتسعى لايجاد حلول للمشكلة .

- **تحليل المقابلات :** بالنسبة للحالة (د - أ) , فقد كانت كل المقابلات معه تنذر أن هناك شيئ غير عادي يربطه بالشبكة , فدخوله العالم الافتراضي في سن صغير وأصبح لا يقدر على مفارقتة وقد ظهرت عليه عدت أعراض : كالانسحاب والعزلة وفقدان معظم العلاقات مع الأهل وحتى الزملاء " (مانحبش ندخل فيهم باش مايداصرونيش ويولو يخربولي في صوالحي , هكا راني مليح ومهني) " كذلك القلق بمجرد الابتعاد عن الشبكة واهمال النفس وظهور علامات الارق وفقدان الشهية وطول مدة ارتباطه بالشبكة وعدم الابتعاد عنها والمشاكل الذي يتخبط فيها بسببها كلها مؤشرات تنذر بخطر الادمان .

- **الاستنتاج :** توصلت من خلال استنتاج الحالة أن فضوله للتعرف على الشبكة تركه يقع في فخها والذي هو الادمان عليها , فهو رسم لنفسه عالم جديد خاص بيه وذلك لاثبات ذاته ومكانته بالمجتمع من خلال النهج التي سلكه (عالم الكمبيوتر) ويريد النجاح فيه ناهيك عن كل النتائج والآثار التي تنجم عن هذا الاخير , وقد مكنه هذا العالم من ظهور عدت مشاكل بحياته سواء نفسية أو جسمية , بالاضافة الى قلة التواصل مع الآخرين والانعزال وطول مدة الارتباط بالشبكة كلها أعراض أتت من خلال أسباب ومتمثلة في ايجاده للسرية والراحة والسهولة والحصول على كل شيئ من الشبكة وهو جالس في مكان ولا يبذل أي مجهود , بالاضافة الى هروبه من الواقع الذي يعيشه للعالم المفترض الذي رسمه .

- **تشخيص الحالة :** من خلال المقابلات التي أجريتها مع الحالة واختبار قياس الادمان على الانترنت لكمبرلي يونغ نستنتج الاعراض التالية : طول مدة الارتباط بالشبكة , الانعزال والانسحاب , قلة التواصل , مشاكل صحية , قلق وتوتر , عدم القدرة على الابتعاد عن الشبكة , والاهمال وسوء استغلال لوقت الفراغ كلها أعراض يتخبط فيها المدمن على الشبكة بالاضافة لعدت اسباب أدت بالحالة الى إختيار الشبكة كملجأ مناسب له للاشباع حاجاته .

تحليل المقابلة الثانية :

المقابلة (1) : كانت يوم 03/ أفريل 2017 ودامت المقابلة 50 دقيقة من 14:05 إلى 14:56

- **المحور :** جمع البيانات الأولية .

- **الهدف :** جمع المعلومات عن الحالة مع التعريف بعلمي كأخصائية نفسانية .

البيانات الأولية :

الحالة : ح - س

السن : 22 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : سنة رابعة ثانوي تخصص لغات .

المستوى المعيشي : متوسط

مقر الإقامة : بلدية عين تادللس

نوع السكن : في سكن مستقل

عدد الاخوة : اثنان أخوة

ترتيبه بين الاخوة : المرتبة الاخيرة

الحالة المدنية : عزباء

معلومات عن الوالدين :

الأب : في مجال البناء - السن : 68 سنة - المستوى التعليمي : ابتدائي .

الأم : مائكة بالبيت - السن : 54 سنة - المستوى التعليمي : ابتدائي .

السيمولوجية العامة للحالة :

- الاتصال : كان الاتصال مع الحالة (ح - س) سهلة وكانت متجاوبة معي في كل المقابلات

- الهيئة العامة : تتميز الحالة بقامة قصيرة , بشرة بيضاء وعينين سودوين

مزاج الحالة : هادئة وقليلة الانفعال وحساسة كثيرا

الهدام : الحالة متحجبة وتهتم بمظهرها وملابسها جدا , عندها تناسق بالألوان وملابسها نظيفة .

الوظائف المعرفية للحالة :

الادراك : الحالة تدرك كل ما يحيط بها من العالم الخارجي .

الانتباه : منتبهة ومركزة جيدا , وعند سؤالي للحالة تقوم بالرد مباشرة ولا اضطر لتكرار السؤال .

التفكير : طريقة تفكيرها منطقية يتناسب مع سنها , وأفكارها متطابقة مع المرحلة العمرية التي هي فيها .

الذاكرة : سليمة تسترجع ذكريات طويلة المدى دو نسيان أو انقطاع .

- اللغة : مفهومة وواضحة , تتكلم باللغة العامية (الدارجة) , متناسقة وسهلة , نبرت صوتها خفيفة ودافئة وتكاد لا تسمع .

النشاط الحركي : الحالة كثيرة الهدوء مع حركة غير ايرادية للرجلين , وكأنها في وضع قلق

اضطرابات النوم : تعاني الحالة من ارق في بداية دخولها للنوم .

اضطرابات في الأكل : لا تعاني الحالة من أي اضطراب في الأكل , الا أوقات تعاني من مشاكل تنقص الشهية عندها .

المقابلة (2) : كانت يوم 10 /أفريل / 2017 ودامت المقابلة 30 دقيقة من 14:30 إلى 15:06

المحور : دراسة العلاقات الأسرية والاجتماعية والدراسية .
الهدف : معرفة نوع العلاقات وتأثيراتها على الحالة .

عرض المقابلة :

1/ علاقة الحالة بالوالدين : هي طبيعية مع الاب , علاقة اب مع ابنته أما علاقتها بامها فتشهد تذبذب فهي لا تحس معها كأنها امها فمعاملتها لها تركتها تحس بهذا الاحساس فقالت لي : " (مانحسهاش كيما الامهات لخرين , ماتفهمنيش مايعجبها والو) .. " - هذه العلاقة تسبب لها الاحراج بالعائلة فهي تلجأ لزوجة عمها التي تسكن معهم فهي تفهمها كثيرا وكل أسرارها عندها فقد قالت في هذا الشئ " (مرت عمي تفهمني وتنصحي مشي كيما ماما , وهي قريبة مني بزاف) " , تعاتبها كثيرا امها ولا تلمي لها ادنى الحاجات والامور في البيت .

2/ العلاقة مع الأخوة : علاقتها مع الأخ الأكبر جيدة فهو يعطف عليها ويعاملها معاملة تليق بكونها اخته الصغرى , أما أخوها الآخر فدائمة المشاكل معه , وغير مرتاحة لهذا الأمر فهو يسبب لها مشاكل داخل الاسرة وقد وصل به الأمر أن طلب من ابوه ان يوقفها عن الدراسة , لأن ذهابها للدراسة من عدمه لا يهم برايه , كذلك اذا تاخرت بغرفتها او غلقت الباب يضطر لمخاطبة امه لكي تذهب وتعرف ماذا تفعل لوحدها , الأمر الذي يسبب لها مضيقات كثيرة وتوتر دائم .

3/ العلاقة مع الصديقات والاساتذة : الحالة لا تكون علاقات صداقة كثيرة فتكفيها صديقة أو اثنتين , ومن هذه الناحية لا تعاني من مشاكل ولا حتى من الاساتذة فهي مهذبة ولا يشتكي احد منها .

المقابلة (3) : كانت يوم 24 / أبريل / 2017 ودامت المقابلة 40 دقيقة من 14:30 إلى

المحور : تاريخ المشكلة (الادمان على الانترنت) .

الهدف : معرفة الظروف المساعدة على المشكلة , وأهم الأعراض التي ظهرت على الحالة .

عرض المقابلة :

الحالة (ح - س) تعيش في اسرة متكونة من 7 افراد , ثلاث أولاد والوالدين والعم وزوجته فأن الحالة حديثة العهد بالعالم الافتراضي , فهي تقريبا منذ 3 سنوات دخلت لهذا المجال , فهي تملك هاتف بموجبه تقوم بالاشتراك على الشريحة والدخول للعالم الأزرق (الفيسبوك) الذي استهوها كثيرا وأحبت عالمه , فكان بالاول مجرد فضول لكن سرعان ما تعودت عليه لتجد نفسها من مدمنيه , أصبحت تشتغل شغل يدوي لتوفر النقود وتعبئ الرصيد وتدخل للفيسبوك , العالم الذي قد أنساها مشاكلها وهمومها وفتحتها لها مجال للترفيه ونسيان المشاكل , فهي كل وقتها على الفيسبوك لكي تتواصل مع الاصدقاء واقامة علاقات اجتماعية مع الغير وكذلك للتواصل مع الزميلات بالدراسة , ليس لها اوقات فراغ كثيرة بحكم انها البنت الوحيدة بالبيت وكل الاشغال عليها وبالإضافة الى شغلها اليدوي , لكن رغم كل هذا فهاتفها يرافقها بكل اشغالها ولا تستغني عنه , ولما تجد الفرصة تدخل للفيسبوك وتنظر اذا فيه رسائل جديدة أو لا , أما الاوقات التي تدخل فيها الفيسبوك وتأخذ جل وقتها , ففي ساعات متأخرة من الليل وتسهر للصبح في بعض الأحيان , الأمر الذي أصبح يسبب لها مشاكل جسمية وتعب وارهاق فهي لا تنام الا متأخرة ولا بد عليها النهوض باكرا للدراسة ولما ترجع للبيت تجد الاشغال في انتظارها , الفيسبوك عندها أضحى من الاماكن الذي تنسى فيه نفسها وهمومها ومشاكلها وفي هذا المجال قالت : "(كي نهدر مع الاصدقاء نريح وننسى , هوما يفهموني بزاف) " , كذلك أصبحت مشاكلها مع الأم في هذا الشيء فلما تجدها منغمسة في عالم الفيسبوك تقولوا لها : "(هدوك ماغاديش ينفعوك , ويلا صح راهم باغيينك يجوك لدار) " فهي تقول لها هذا الكلام بدون أن تعرف ماذا تفعله ابنتها على الفيسبوك , لكن بعكس زوجة عمها التي تفهمها وتنصحها في هذا الشيء وان الاشخاص الذين تتواصلين معهم ليسوا كلهم على صدق ولا تتدعي بهم , ولا يغركي كلامهم . الامر الذي اضحى يزعج الحالة لكن بالمقابل لا مجال للاستغناء عن العالم الذي تحبه .

لكن في الآونة الأخيرة وبحكم اجتيازها لشهادة البكالوريا , أصبحت تخفف من دخولها للفيسبوك وتهتم بدروسها ولا تفعل النت على الشريحة الا أوقات تحس أنها بحاجة

الى تفرغ مشاكل وهموم للاصدقاء , سألتها اذا هذا البعد يآثر عليك قالت " (القرانيا لهاتني بزاف , ولازملي نراجع شوية) " لا تحبذ معاودة صدمة السنة الماضية لما خسرت البكالوريا , لكن رغم هذا متشوقة لليوم الذي ترتاح فيه من الامتحانات لترجع لطبيعتها وعالمها الذي تحبه كثيرا .

المقابلة (4) : كانت يوم 29 / أفريل / 2017 ودامت 30 دقيقة من 14:10 إلى 14:40
المحور : الادمان والحالة النفسية
الهدف : معرفة كيف ساهم الادمان في مشاكلها ورأيها الشخصي .

عرض المقابلة :

- لقد ساهمت مشكلة ادمانها على الفيسبوك في التأثير على حالتها النفسية والجسمية , فقد أصبحت تعاني من قلق وتوتر وتتخبط في مشاكل هي في غنى عنها , بالاضافة الى مشاكل انزالتها بغرفتها وأخوها الذي يحب ان يعرف ماذا تفعله , و الأم التي هي دائمة العتاب منها وترمي لها كلام تزعجها ويغضبها .
- لاحظت عليها أثناء المقابلة أنها تحرك رجليها كثيرا , وهذا ان دل على شئى دل على توترها الزائد بالرغم أنها من الشخصيات الهادئة .
- كما أن المشاكل لم تقتصر على الناحية النفسية فقط , فقد أصبحت الحالة تعاني من التعب والارهاق نظرا للساعات الطويلة التي تقضيها على الشبكة بدون أن على الفيسبوك .
- كما أصبحت المشاكل الاسرية تكثر من امها وأخوها , فاصبحوا يضايقونها بكل شئى ولا تاخذ راحتها كثيرا . وأصبحت لا تحبذ الخروج والذهاب لزيارة الاهل لانه حسب رأيها " (نeced في دار خير من الهدرة الزائدة) .
- بخصوص رأيها الشخصي , الحالة مدركة حجم المشاكل التي تعاني منها وماهو سببها , كما انها مدركة تماما لقضية ادمانها وماذا ينجر عنها , لكن رغم هذا فهي تحاول قدر المستطاع الاقلاع عن هذا الأمر وتركه لانه مجلبة للمشاكل حسب رأيها , لكن رغم هذا كله تجد أن الابتعاد عن الفيسبوك صعب كثيرا .

المقابلة (5) : كانت يوم 03/ماي / 2017 ودامت المقابلة 20 دقيقة من 14:35 إلى 14:58

المحور : اجراء اختبار قياس الادمان " لكمبرلي يونغ " .
الهدف : معرفة مدى أدمانها على الأنترنت .

عرض المقابلة :

- بعد تطبيق الاختبار على الحالة , وحساب للقيم التي اعطتها لنا فقد اتضح ان الحالة تعاني من ادمان متوسط , فقد جمعنا 75 درجة . وفي الاختبار أن الذي يتحصل على العلامة من (50 الى 79) تكون النتيجة كالآتي :

" تعاني احيانا من مشاكل بسبب الاستعمال المفرط للنت , عليك أن تتفكر في أثر ذلك على حياتك " .

- **تحليل المقابلات :** بالنسبة للحالة (ح – س) فرغم حديث عهدنا بالشبكة وخصوصا العالم الأزرق (الفيسبوك) , الا أنها اصبحت لا تقدر مقاومة الابتعاد عنه الا للضرورة الملحة , فهي تستعمله لحاجاتها فهو عالم للراحة وتفريغ الهموم واقامة علاقات : " (كي نهدر مع الاصدقاء نريح وننسى , هوما يفهموني بزاف) " , لكن هذا لم يمنع في وقوعها في فخ الادمان عليه و عدم القدرة على تركه , فقد جلب لها التعب والارهاق نظرا للساعات الطويلة التي تقضيه على الفيسبوك , بالإضافة الى العزلة والانسحاب وتخبطها في مشاكل من وراء الفيسبوك .

استنتاج : توصلت من خلال استنتاج الحالة أن حاجتها من خلال دخول العالم الأزرق كان مجلبة للمشاكل والتخبط في أزمات هي في غنى عنها , فكان دخولها قصد الترفيه عن النفس ونسيان الهموم فاضحى بذلك دخولها في مشاكل نفسية وجسمية , فالتوتر والقلق والاروق , بالإضافة الى التعب والارهاق كلها أعراض تنبأ بأسباب ادت لهذا الأمر , فالضغوطات التي تعيشها الحالة أدى بها الى الهروب من واقعها الى العالم الافتراضي قصد ايجاد متنفس لها واثبات ذاتها من خلاله .

- **تشخيص الحالة :** من خلال المقابلات التي أجريتها مع الحالة (ح - س) واختبار قياس الادمان على الانترنت لكمبرلي يونغ نستنتج الاعراض التالية : طول مدة الارتباط بالشبكة , الانعزال , قلة التواصل , مشاكل صحية , قلق وتوتر , عدم القدرة على الابتعاد عن الشبكة بالاضافة لعدت أسباب أدت بالحالة الى اختيار الشبكة ملجأ لها في اشباع حاجاتها .

الحالة الثالثة :

المقابلة (1) : كانت يوم 06 /أفريل 2017 ودامت المقابلة 40 دقيقة .

- المحور : جمع البيانات الأولية .

- الهدف : جمع المعلومات عن الحالة مع التعريف بعلمي كأخصائية نفسانية .

البيانات الأولية :

الحالة : ب - ح

السن : 17 سنة

الجنس : أنثى

المستوى الدراسي : سنة رابعة متوسط .

المستوى المعيشي : متوسطة

مقر الإقامة : بلدية عين تادلس

نوع السكن : في سكن مستقل

عدد الاخوة : خمسة أخوة

ترتيبه بين الاخوة : المرتبة الاخيرة

الحالة المدنية : عزباء

معلومات عن الوالدين :

الأب : معلم - السن : 60 سنة - المستوى التعليمي : جامعي

الأم : مائكة بالبيت - السن : 45 سنة - المستوى التعليمي : متوسط .

السيمولوجية العامة للحالة :

- الاتصال : كان الاتصال مع الحالة (ب - ح) سهل وكانت متجاوبة معي في كل المقابلات

- الهيئة العامة : تتميز الحالة بقامة طويلة , بشرة سمراء وعينين بنيتين .

مزاج الحالة : هادئة وقليلة الانفعال .

الهدام : الحالة متحجبة وتهتم بمظهرها وملابسها جدا , فالملاحظ عليها تناسق بالألوان وملابسها نظيفة .

الوظائف المعرفية للحالة :

الادراك : الحالة تدرك كل ما يحيط بها من العالم الخارجي .

الانتباه : منتبهة ومركزة , وعند سؤالي للحالة تقوم بالرد مباشرة ولا اضطر لتكرار السؤال .

التفكير : طريقة تفكيرها يتناسب مع سنها , وأفكارها متطابقة مع المرحلة العمرية التي هي فيها .

الذاكرة : سليمة تسترجع ذكريات طويلة المدى دون نسيان أو انقطاع .

- اللغة : مفهومة وواضحة , تتكلم باللغة العامية (الدارجة) , متناسقة وسهلة , نبرت صوتها واضحة ودافئة ومسموعة .

النشاط الحركي : الحالة كثيرة الهدوء

اضطرابات النوم : لا تعاني من اضطرابات في النوم .

اضطرابات في الأكل : تعاني الحالة من اضطراب فقدان الشهية , فهو الشئى ظاهر على جسمها .

المقابلة (2) : كانت يوم 13 /أفريل / 2017 ودامت المقابلة 30 دقيقة من 15:05 إلى 15:39

المحور : دراسة العلاقات الأسرية والاجتماعية والدراسية .
الهدف : معرفة نوع العلاقات وتأثيراتها على الحالة .

عرض المقابلة :

1/ علاقة الحالة بالوالدين : هي طبيعية مع الاب , علاقة اب مع ابنته أما علاقتها بامها فتشهد تذبذب وصراع فهي لا تفهمها في أغلب الاحيان ولا تلبى لها الأشياء التي تحبها فهذا الذي يزعجها ويوترها .

2/ العلاقة مع الأخوة : علاقتها بالأخوة كذلك مضطربة خصوصا مع أخوها التوأم لها فهي في مشاكل دائمة معه , وغير متفاهمين تماما لكن أختها التي تكبرها الوحيدة التي تفهمها وترتاح معها الحالة ودائمة الجلوس معها وتحكي لها كل شئ .

3/ العلاقة مع الصديقات والاساتذة : الحالة لا تعاني من مشاكل مع صديقاتها ولا مع الاساتذة فهي علاقة جيدة .

المقابلة (3) : كانت يوم 23 / أفريل / 2017 ودامت المقابلة 40 دقيقة من 14:20 إلى 15:10

المحور : تاريخ المشكلة (الادمان على الانترنت) .
الهدف : معرفة الظروف المساعدة على المشكلة , وأهم الأعراض التي ظهرت على الحالة .
عرض المقابلة :

ان الحالة تعيش في عائلة متكونة من 9 أفراد , الأبناء الستة , الاب والأم والجد , تربطهم علاقات متلها مثل أي علاقة باي بيت آخر , عندهم اشتراك شهري لشبكة الانترنت ويقوم الاب أو الجد بدفع فاتورة النت بطلب من الحالة , فهذه الأخيرة حديثة العهد بالشبكة , فقد دخلت لهذا العالم من اربع سنين وكان عندها فضول

كغيرها لتكتشف هذا العالم وخصوصا الفيسبوك لتجد نفسها تتخبط في مشكل الادمان على الشبكة ومن المستحيلات أن تعيش بدون شبكة انترنت حسب كلامها فهي قالت لي : " (مستحيل نتصور حياتي بلا انترنت) " , هي تحب كثيرا الفيسبوك فهو عالمها الخاص الذي ترتاح له , تدخل للشبكة من الكمبيوتر المكتبي الخاص لكل العائلة وهذا الشيء يسبب لها تازمات ومشاكل مع اخوها الذي بدوره يحب هذا العالم , دخلوها للعالم الأزرق (الفيسبوك) كان بدافع تكوين علاقات اجتماعية والتسلية مع أشخاص آخرين فهي تحب ان تتعرف على اناس من غير بلدها ومجتمعها , تحب أن تتعرف على ثقافتهم وحياتهم , وكذلك ترتاح كثيرا اثناء تواجدها على الشبكة فهي تنسى العالم الحقيقي تماما . الشيء الذي أصبح يسبب لها مشاكل فاصبحت تتهاون في دراستها وقد أهملت كل الواجبات المنزلية , لدرجة أن علاماتها متدهورة تماما ووصل الامر الى أن كررت السنة مرتين , فهي لا تحب الدراسة الشيء الذي تحبه هو العالم الافتراضي فقط , فهي قالت لي : " (مانبغيش نقرا , نبغي نقعد في دارونكونيكتي ") , تقضي أكثر من 4 ساعات على الشبكة ولو توفر لها الجلوس أكثر من هذا لكانت واصلت ولا تكثرث بالأمر , الشيء الذي يتركها في حسرة أثناء وقت قيامها من الشبكة . حتى نفسها أهملتها فقد باتت تتهاون مع ذاتها كثيرا , كما أنها لم تعد تروق لها الخروج للزيارات مثل ماكانت من قبل , فهي تفضل الشبكة على أن تخرج من المنزل , كل هذه الامور كانت سبب في نشوء مشاكل مع امها الذي بات هذا الأمر يقلق الام وتضطر لتوبيخها والصراخ عليها أحيانا , الامر الذي أدخل الحالة في أزمات وضغوطات , ووقت فراغها جلده على الشبكة .

- الحالة سوف تجتاز شهادة التعليم الاساسي وليس لها استعداد لذلك , ولا حتى مهتمة للامر لانه حسب رأيها تدرس او لم تدرس عادي فالدراسة عندها ليس لها وقع كبير بحياتها وعلى حسب ماقلت لي : " (انا نحب نخيط بزاف على نقرا) " يستهويها عالم الخياطة وتحب أن تصبح من المصممين العالميين في عالم الأزياء .

المقابلة (4) : كانت يوم 30/أفريل / 2017 ودامت 30 دقيقة من 14:00 إلى 14:30
المحور : الادمان والحالة النفسية
الهدف : معرفة كيف ساهم الادمان في مشاكلها ورأيها الشخصي .

عرض المقابلة :

- لقد ساهمت مشكلة ادمانها على الفيسبوك في التأثير على حالتها النفسية , فقد أصبحت تعاني من قلق وتوتر وتغضب لاتفه الاسباب وتتخبط في مشاكل هي في غنى عنها , فصراعاتها مع الأخ سبب لها الكثير من الانتكاسات بالاضافة الى مشاكل الالهال للوظائف اليومية بالبيت واهمالها لدراستها فهي دائمة التوبيخ من الاب والام لهذا السبب فهي من ضمن المشاكل التي تعاني منها , كذلك وقت انقطاع الشبكة ولا يدفعون الفاتورة تتأزم حالتها لحين ما تدفع هذه الاخيرة , بالاضافة الى الالهال النفسي وللأشغال اليومية , والعزلة .

- بخصوص رأيها الشخصي , الحالة مدركة حجم المشاكل التي تعاني منها وماهو سببها , كما انها مدركة تماما لقضية ادمانها وماذا ينجر عنها , لكن رغم كل هذا لا تحاول الحالة ولو مجرد محاولة انها تبتعد عن شبكة الانترنت بصفة عامة والفيسبوك بصفة خاصة .

المقابلة (5) : كانت يوم 10/ماي / 2017 ودامت المقابلة 15 دقيقة من 14:30 إلى 14:45

المحور : اجراء اختبار قياس الادمان " لكمبرلي يونغ" .
الهدف : معرفة مدى أدمانها على الأنترنت .

عرض المقابلة :

- بعد تطبيق الاختبار على الحالة , وحساب للقيم التي اعطتها لنا فقد اتضح ان الحالة تعاني من ادمان حاد , فقد جمعنا 91 درجة . وفي الاختبار أن الذي يتحصل على العلامة من (80 الى 100) تكون النتيجة كالآتي :

" استعمالك المفرط للننت يسبب الكثير من المشاكل من الواجب عليك أن تنظر الى الآثار السلبية للأنترنت على حياتك وتسعى لايجاد حلول للمشكلة " .

- **تحليل المقابلات :** بالنسبة للحالة (ب - ح) فرغم حديث عهدنا بالشبكة وخصوصا العالم الأزرق (الفيسبوك) , إلا أنها أصبحت لا تقدر مقاومة الابتعاد عنه ابدا , فهي تستعمله لحاجاتها فهو عالم للراحة وتفريغ الهموم واقامة علاقات والتسلية , لكن هذا لم يمنع في وقوعها في فخ الادمان عليه وعدم القدرة على تركه , فقد جلب لها التعب نظرا للساعات الطويلة التي تقضيه على الفيسبوك , بالإضافة الى الاهمال لكل جوانب حياتها والتوتر والقلق بمجرد الابتعاد عن الشبكة ودخولها في ضغوط وتخطبها في مشاكل من وراء الفيسبوك .

الاستنتاج : توصلت من خلال استنتاج الحالة أن حاجتها التي تريد اشباعها من خلال دخول العالم الأزرق كان مجلبة للمشاكل والتخطب في أزمات هي في غنى عنها , فكان دخولها فضول بالأول قصد تكوين علاقات والتسلية والترفيه عن النفس ونسيان الهموم فاضحى بذلك دخولها تخطبها في مشاكل نفسية وجسمية , فالتوتر والقلق وفقدان الشهية , بالإضافة الى التعب كلها أعراض تنبأ بأسباب ادت بها الى الادمان .

- **تشخيص الحالة :** من خلال المقابلات التي أجريتها مع الحالة (ب - ح) واختبار قياس الادمان على الانترنت لكمبرلي يونغ نستنتج الاعراض التالية : طول مدة الارتباط بالشبكة , الاهمال , قلة التواصل , مشاكل صحية , قلق وتوتر , سوء استغلالها لوقت الفراغ وعدم القدرة على الابتعاد عن الشبكة بالإضافة لعدت اسباب تركت الحالة تختار الشبكة الحل الوحيد لاشباع حاجاتها .

الحالة الرابعة :

المقابلة (1) : كانت يوم 06 /أفريل 2017 ودامت المقابلة 40 دقيقة من 14 :10 إلى 14:50

- المحور : جمع البيانات الأولية .

- الهدف : جمع المعلومات عن الحالة مع التعريف بعلمي كأخصائية نفسانية .

البيانات الأولية :

الحالة : ب - م

السن : 17 سنة

الجنس : ذكر

المستوى الدراسي : سنة رابعة متوسط .

المستوى المعيشي : متوسطة

مقر الإقامة : بلدية عين تادل

نوع السكن : في سكن مستقل

عدد الاخوة : خمسة أخوة

ترتيبه بين الاخوة : ما قبل الاخيرة

الحالة المدنية : أعزب

معلومات عن الوالدين :

الأب : معلم - السن : 60 سنة - المستوى التعليمي : جامعي .

الأم : مائكة بالبيت - السن : 45 سنة - المستوى التعليمي : متوسط .

السيمولوجية العامة للحالة :

- **الاتصال :** كان الاتصال مع الحالة (ب - م) سهل وكان متجاوب معي في كل المقابلات

- **الهيئة العامة :** يتميز الحالة بقامة طويلة , بشرة بيضاء, شعر أسود وعينين بنيتين .

مزاج الحالة : منفعل وكثير التوتر .

الهدام : الحالة يهتم بمظهره وملابسه , فالملاحظ عليه تناسق بالألوان وملابسه نظيفة .

الوظائف المعرفية للحالة :

الادراك : الحالة يدرك كل ما يحيط به من العالم الخارجي .

الانتباه : منتبه ومركز , وعند سؤالي للحالة يقوم بالرد مباشرة و لا اضطر لتكرار السؤال .

التفكير : طريقة تفكيره متناسبة مع سنه , وأفكاره متطابقة مع المرحلة العمرية التي هو فيها

الذاكرة : سليمة يسترجع ذكريات طويلة المدى دون نسيان أو انقطاع .

- **اللغة :** مفهومة وواضحة , يتكلم باللغة العامية (الدارجة) , متناسقة وسهلة , نبرت صوته غليظة ومسموعة .

النشاط الحركي : الحالة كثيرة الحركة وليس بهادئ

اضطرابات النوم : يعاني من ارق بالليل ولا ينام الا بصعوبة .

اضطرابات في الأكل : يعاني الحالة من فقدان الشهية , فهو الشئى ظاهر على جسمه .

المقابلة (2) : كانت يوم 13 /أفريل / 2017 ودامت المقابلة 30 دقيقة من 13 : 20 إلى 13:40

المحور : دراسة العلاقات الأسرية والاجتماعية والدراسية .
الهدف : معرفة نوع العلاقات وتأثيراتها على الحالة .

عرض المقابلة :

1/ علاقة الحالة بالوالدين : علاقته مع الأب تشهد تذبذب نظرا للاهمال والمشاكل والشكاوي التي تصل للاب من الخارج , أما علاقته بامه علاقة طبيعية فهي علاقة ابن مع أمه .

2/ العلاقة مع الأخوة : علاقته بالأخوة كذلك مضطربة خصوصا مع أخت التوأم له فهو في مشاكل دائمة معها , وغير متفاهمين تماما لكن بقية الاخوة ليس بينهم أي مشاكل .

3/ العلاقة مع الاصدقاء والاساتذة : الحالة لا يعاني من مشاكل مع الاصدقاء بل علاقته بالأساتذة مضطربة كثيرا فهو يسبب مشاكل كثيرة بالقسم , نظرا لحركته الزائدة وكلامه المتواصل مع الزملاء .

المقابلة (3) : كانت يوم 23 / أفريل / 2017 ودامت المقابلة 40 دقيقة من 14:05 إلى 14:45

المحور : تاريخ المشكلة (الادمان على الانترنت) .
الهدف : معرفة الظروف المساعدة على المشكلة , وأهم الأعراض التي ظهرت على الحالة .

عرض المقابلة :

ان الحالة (ب – م) يعيش في عائلة متكونة من 9 أفراد , الأبناء الستة , الاب والأم والجد , تربطهم علاقات مثلها مثل أي علاقة باي بيت آخر , عندهم اشتراك شهري لشبكة الانترنت ويقوم الاب بدفع فاتورة النت بطلب من الحالة , فهذا الأخير حديث العهد بالشبكة , فقد دخل لهذا العالم من اربع سنين وكان عنده فضول كغيره ليكتشف هذا العالم وخصوصا الفيسبوك ليجد نفسه يتخبط في مشكل الادمان على الشبكة ومن المستحيلات أن يعيش بدون شبكة

انترنت حسب كلامه , وعند سؤالي له ماذا تعرف عن الشبكة قال : " (أنا نعرف غير الفيسبوك , حاجا واخذخرا مانعرفهاش) " هو يحب كثيرا العالم الأزرق (الفيسبوك) فهو عالمه الخاص الذي يرتاح له , يدخل للشبكة من الكمبيوتر المكتبي الخاص لكل العائلة وهذا الشيء يسبب له تازمات ومشاكل مع اخوه , دخلوه للعالم الأزرق (الفيسبوك) كان بدافع تكوين علاقات اجتماعية مع أفراد آخرين وللتسلية فهو يحب ان يتعرف على اناس لا لشيئ فقط لتضييع الوقت والتسلية , ويرتاح كثيرا اثناء تواجده عليها فهو ينسى العالم الحقيقي تماما الشيء الذي أصبح يسبب له مشاكل فاصبح يتهاون في دراسته وفي حياته اليومية , لدرجة أن علاماته متدهورة تماما ووصل الامر الى أن يكرر السنة مرتين , فهو قليل الاهتمام بدراسته لكن رغم هذا يبذل مجهود حتى ينجح هذه السنة بالشهادة , فهو قال لي : " (لازم نراجع باش نخدم شوية في الامتحان ") , للعلم أن الحالة سيجتاز شهادة التعليم المتوسط هذا السنة , بالرغم من تأخره في الدراسة الا أنه مدرك أنه في تقصير تام بها ولا بد من مواكبة الوقت والحق بزم الامور

- تقضي الحالة أكثر من 9 ساعات على الشبكة ولو توفر له الجلوس أكثر من هذا لكان واصل ولا يكثرث بالأمر , الشيء الذي يتركه في حسرة لأن الاب لا يتركه يسهر للوقت الذي يحبه امام الشبكة الامر الذي يقلق الحالة ويسبب له توترات وقد قال لي في هذا الامر : " (لو كان عندي تلفون نقعد حتى للصباح) , فهو يقضي معظم وقت فراغه على الشبكة وقليل ما يتواصل مع الاصدقاء , الا ايام انقطاع الأنترنت بالبيت .

المقابلة (4) : كانت يوم 30 / أفريل / 2017 ودامت 30 دقيقة من 15:05 إلى 15:36

المحور : الادمان والحالة النفسية

الهدف : معرفة كيف ساهم الادمان في مشاكلها ورأيها الشخصي .

عرض المقابلة :

- لقد ساهمت مشكلة ادمانه على الفيسبوك في التأثير على حالته النفسية , فقد أصبح يعاني من قلق وتوتر ويغضب لاتفه الاسباب ويتخبط في مشاكل بالبيت كاهماله لدراسته فهو دائم التوبيخ من الاب والام لهذا السبب فهي من ضمن المشاكل التي يعاني منها , وكذلك يضطر الاب لمنعه من السهر على الشبكة الشيء الذي يسبب له حسرة ويتمنى لو عنده تلفون حتى يستقل بذاته عن الآخرين , كذلك وقت انقطاع الشبكة ولا يدفعون الفاتورة تتأزم حالته ويضطر الى الذهاب الى مقاهي النت والدخول الى الشبكة ولولساعة حتى يتواصل مع الاصدقاء , لكن الميزانية في بعض الأحيان لا تسمح بذلك السبب الذي يكره الجلوس بالبيت .

- بخصوص رأيه الشخصي , الحالة لا يعرف حجم المشاكل التي يعاني منها وما هو سببها , حسب رايه جل المشاكل من صنع الاهل , كما انه ليس مدرك تماما لقضية ادمانه وماذا ينجر عنها , ويعتبرها مجرد ملاً لفراغات بحياته , فهو رغم كل هذا لا يحاول الحالة ولو مجرد محاولة انه يبتعد عن شبكة الانترنت بصفة عامة والفيسبوك بصفة خاصة .

المقابلة (5) : كانت يوم 10/ماي / 2017 ودامت المقابلة 15 دقيقة 14:30 إلى 14:45

المحور : اجراء اختبار قياس الادمان " لكمبرلي يونغ" .
الهدف : معرفة مدى أدمانه على الأنترنت .

عرض المقابلة :

- بعد تطبيق الاختبار على الحالة (ب - م) , وحساب للقيم التي اعطتها لنا فقد اتضح ان الحالة يعاني من ادمان حاد, فقد جمعنا 96 درجة . وفي الاختبار أن الذي يتحصل على العلامة من (80 الى 100) تكون النتيجة كالاتي :

" استعمالك المفرط للننت يسبب الكثير من المشاكل من الواجب عليك أن تنظر الى الآثار السلبية للأنترنت على حياتك وتسعى لايجاد حلول للمشكلة " .

- **تحليل المقابلات :** بالنسبة للحالة (ب - م) فرغم حديث عهده بالشبكة وخصوصا العالم الازرق (الفيسبوك) فهو في الشبكة كلها لا يعرف الا الفيسبوك, الا أنه اصبح لا يقدر مقاومة الابتعاد عنه , فهو يستعمله لحاجاته فهو عالم لاقامة علاقات والتسلية وملاً للفراغ , لكن هذا لم يمنعه من الوقوع في فخ الادمان عليه وعدم القدرة على تركه , فقد جلب له التعب والارهاق نظرا للساعات الطويلة التي يقضيها على الفيسبوك , بالاضافة الى الاهمال و العزلة والانسحاب وتخبطه في مشاكل من وراء الفيسبوك .

الاستنتاج : توصلت من خلال استنتاج الحالة أن حاجته من خلال دخول العالم الأزرق كان مجلبة للمشاكل والتخبط في أزومات هو في غنى عنها , فكان دخوله قصد الترفيه عن النفس والتسلية واقامة علاقات اجتماعية مع اناس لا يعرفهم فالمهم عنده هي المتعة فقط , فاضحى بذلك دخوله في مشاكل نفسية وجسمية , من توتر وقلق وارق , بالاضافة الى التعب والارهاق كلها أعراض تنبأ بأسباب ادت لهذا الأمر , فعدم رضاه عن واقعه أدى به الى الهروب من واقعه الى العالم الافتراضي قصد ايجاد متنفس له واثبات ذاته من خلاله .

- **تشخيص الحالة :** من خلال المقابلات التي أجريتها مع الحالة (ب - م) واختبار قياس الادمان على الانترنت لكمبرلي يونغ نستنتج الاعراض التالية : طول مدة الارتباط بالشبكة , الانعزال , الاهمال , قلة التواصل , مشاكل صحية , قلق وتوتر , عدم القدرة على الابتعاد عن الشبكة وسوء استغلال لوقت الفراغ , بالإضافة لعدت أسباب أدت بالحالة الى اختيار الشبكة كملجأ له في إشباع حاجاته .

2/ عرض وتحليل الإستمارة :

- أنظر تفريغ الاستمارة المدونة في الجدول وذلك في الملحق رقم (2) :

(أ): استعمال شبكة الانترنت وفي ماذا تستعمل :

_ ومن خلال هذا نستنتج أن كل التخصصات رجحت أن شبكة الانترنت ضرورة في حياتنا اليومية فهم يستخدمونها واقتصر هذا الاستخدام على الاستفادة من خدماتها وفوائدها التي قد تفيدهم في مجال تخصصهم بصفة عامة وفي , ولم يتفقوا على أن الشبكة المعلوماتية مجرد تسلية أو هروب من الواقع الا فئة قليلة لربما تعاني من ضغوط اسرية او شخصية تلجا للشبكة لتنسى همومها وتتسلى , أما استخدام الانترنت لأغراض أخرى كان ضئيل جدا مقارنة باستخدامات المذكورة .

ب/ مدة استعمال الشبكة :

_ ومن خلال هذا نستنتج أن كل التخصصات كان أعلى نسبة استعمال لأكثر من اربع الساعات المذكورة , وكانت عند المقيمت منها عند الغير المقيمت وهذا ما يفسر نسبة الاستخدام المريح للشبكة وان نسبة الحرية عند المقيمة اكثر منه عند الغير مقيمة فهي بعيدة كل البعد عن انظار العائلة , أما النسب الاخرى فتراوحت بين الساعتين وثلاث ساعات والاربعة , أما اقل نسبة كانت لمدة الاستعمال ساعة فهذه الأخيرة يستعملها الفرد فقط للبحث عن شئ لا ثاني له والذي لا تستهويه سحر الشبكة .

(ج): تجربة الابتعاد عن الشبكة وكم كانت المحاولة

_ من خلال هذا نستنتج أن كل التخصصات كانت نسبة الاستطاعة والنجاح الابتعاد عن الشبكة أكثر منه لعدم الاستطاعة والفشل في ذلك , وكان هذا بنسبة كبيرة عند الغير المقيمت أكثر منه عند المقيمت وهذا راجع الى أن الغير مقيمت عندهن البديل للانترنت على غرار المقيمت فلا يملكن غير الشبكة خارج أوقات الدراسة والبعد عن البيت , أما نسبة عدم الاستطاعة فقد توازنت بالنسبة للفئتين , أما بخصوص السؤال الاخير فكان منعدم تماما .

(د) الواجبات المنزلية وكم تتطلب من وقت :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن , الطالبات سواء مقيمت أو غير مقيمت عندهن واجبات منزلية كونهن من جنس انثى فطبيعة هذا الأخير تفرض عليهن القيام بواجبات مختلفة بالبيت والاعتناء بنفسهن .. لكن اختلفت المدة عند المقيمت عنه عند الغير المقيمت .

فقد كانت اعلى نسبة عند الغير المقيمت , كونهن عندهم التزامات بالبيت والعناية بالاخوة وحتى الوالدين او القيام بشراء لوازم البيت , اما عند المقيمت فتقل نسبة الاشغال اليومي كون المقيمة عندها اطار مكاني محدد بغرفة في الاقامة الجامعية وتشارك هي وزميلاتها لهذا السبب تقل عندهن الواجبات المنزلية .

(ف) عند انتهاء مدة الاشتراك بالانترنت هل هناك قدرة على توفرها من جديد , وكيف هو الاحساس وقت انقطاعها :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن نسبة القدرة على توفر الشبكة من جديد اختلفت عند المقيمت منه عند غير المقيمت , وكانت نسبة هذا الاخير أعلى منه عند المقيمت نظرا للقدرة المادية لغير المقيمت كونهن بالبيت ومع الاهل , والغير المقيمت قدرتهن المادية منخفضة نظرا لكونهن عندهن أولويات اخرى غير الانترنت يجب توفيرها في الاقامة . اما بخصوص رد فعلهن عند الانقطاع الشبكة فكانت النسبة اعلى في جميع الاسئلة عند الغير المقيمت منه عند المقيمت , كون أن المقيمت لا يخضعن لضغوطات وعنهن حرية التصرف وربما اقتناء الشبكة من جهة اخرى بغرار الغير مقيمت عندهن ضغوطات بالبيت ولايقدرن على توفير الشبكة لكونهن لا يتوفرن على القدرة المادية .

ق) كيف يكون الشعور عند انتهاء الوقت الزمني بالشبكة :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن الطالبات سواء المقيّمات أو غير المقيّمات اختلفت الشعور لديهن وتراوح الشعور بالتعب اعلى نسبة عند الغير المقيّمات لكونهن يقمن بواجبات أخرى غير الانترنت بالإضافة الي الدخول لعالم الانترنت الذي يزيد من تعبهن , هذا بخلاف الغير المقيّمات فهن لسوا ملتزمين بواجبات اخرى غير انفسهن والدراسة وهذا ملاحظناه فيما يخص الشعور بالراحة الذي كان اعلى نسبة عند المقيّمات منه عند غير المقيّمات , حتى فيما يخص الارهاق كان اعلى عند الغير المقيّمات وذلك نظرا لما ذكرناه مسبقا وكذلك لربما يبدلن جهد فيما يخص الدخول للشبكة من دون علم للأهل , في حين شبه منعدم الارهاق عند المقيّمات نظرا لما ذكرناه سابقا وبالإضافة الى حرية استخدام الشبكة وفي أي وقت شئت .

ل) هل هناك استفادة من الشبكة وفي اي مجال :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن الاستفادة عمت كل الطالبات الجامعيات سواء مقيّمات أو غير مقيّمات وشبكة الانترنت اصبحت تقدم خدمات لجميع الفئات ومختلف المجالات وكلن يستخدمها حسب احتياجه للشبكة , واختلفت المجالات عند الطالبات فقد تراوحت اعلى نسبة في مجال الثقافة منه في المجالات المتبقية , فالسن الذي هن فيه الطالبات فضولي ويجب الاطلاع على ثقافات الغير والابحار في ثقافات اخرى والتشبع بها هذا ما يفسر ارتفاع النسبة بهذا المجال , كذلك مجال الطبخ اخذ اعلى نسبة لبقية المجالات , كون طبيعتهن الانثوية تتركهن الولوج الى عالم الطبخ والتشبع بمختلف الاطباق العالمية والمحلية والتقليدية والعصرية , أما المجالات الاخرى فقد كانت ضئيلة مقارنة بما ذكرناه

ي) محاولة التقليل من الوقت الزمني اماما الشبكة ومافي النسبة :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن كل الطالبات قمن بالمحاولة فيما يخص التقليل من الوقت الزمني أمام الشبكة فسحر هذا الأخير لا يقاوم , واختلفت النسب في ذلك من مرة و اثنين وثلاث مرات واربعة واكثر من ذلك , وكما لاحظنا أن المحاولة لأكثر من ذلك كان أعلى

نسبة عند المقيمت وغير المقيمت وذلك لان الطالبات يستشعرن بخطر المكوث أمام الشبكة وماهي نتائج ذلك , فالتالبات مثقتات لدرجة يعرفن مدى خطورة الوضع وفيما يؤدي المكوث الطويل أمام الشبكة فهن على درجة من الوعي في ذلك .

(ض) حرية استعمال الشبكة وفي اي مدى تكمن هذه الحرية :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن نسبة حرية استعمال الشبكة كان أعلى عند المقيمت منه عند الغير المقيمت وذلك لأن الطالبات المقيمت عندهم حرية زائدة عن الطالبات الغير مقيمت المتواجدات قرب الأهل وهذا عامل اساسي في اختلاف النسب فالتالبات المقيمت لا يخضعن لرقابة كونهن بعدين كل البعد عن الاهل .

(ر) التغير في العلاقة مع الأهل وفيماذا يكمن هذا التغير :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن , تفاوتت النسب في تغير في العلاقة مع الاهل بالنسبة للتالبات المقيمت والغير المقيمت , ففي كل مرة نسبة تختلف عن النسب الثانية وذلك باختلاف الأسباب والظروف التي من خلالها تركت العلاقة مع الأهل تتغير , فقد تراوح هذا التغير بين المتوسط والبعد أكثر فالنسبة بينهم تساوت وهذا من بين اثار الشبكة التي تترك العلاقات متذبذبة وغير مستقرة وتوصل لحد الانعدام في بعض الأحيان .

(ك) مضايقات الأهل من المكوث الطويل على الشبكة وكيف تكون ومن طرف من :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن الطالبات الجامعيات سواء المقيمت وغير المقيمت اسرهن يضايقون منهن اثناء المكوث الطويل أمام الشبكة وتراوحت بين ضجر وصراخ ونصح وعقاب من قبل الأهل التي اخذت أعلى نسب , والام أكثر طرف تسبب المضايقات نظرا لقرب الانثى من أمها اكثر , فهي تلاحظ كل فعل على ابنتها وسواء تنصحها او تحرمها من هذا الشيء , اما بخصوص الاب فالمعلوم انه طول الوقت بالشغل او خارج البيت لهذا السبب لا يلاحظ ما تقوم به بناتهن , بالاضافة الى الاخوة الذي اخذ ثاني اعلى نسبة نظرا لمكوث الاخوة تقريبا في البيت ويلاحظ سلوكيات اخوته ويقابلها بالضجر والصراخ او النصح والعقاب .

(م) الاهتمام بالنفس وكم كانت هذه النسبة :

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن الطالبات الجامعيات عندهن اهتمام بالنفس , ولم تقتصر الدراسة ولا المكوث امام الشبكة من كونهن يهملنا انفسهن وتراوحت النسب بأكثر من ذلك أعلى مقارنة بغيرها من الاجابات وكانت النسبة اعلى بقليل بالنسبة للطالبات المقيمات على الطالبات الغير مقيمات ولربما هذا راجع لان الطالبات المقيمات عندهن وقت اكثر من الغير مقيمات .

(س) الارتباط بالشبكة يقلل من مسافة الصداقة :

_ من خلال ذلك نستنتج أن الارتباط بالشبكة لم يقلل من مسافة الصداقة بين الصديقات الا بصفة ضئيلة جدا , في حين شهدت هذه العلاقات تذبذب عند الغير مقيمات أكثر منه عند المقيمات , وهذا راجع لأن الطالبات المقيمات اكثر قرب من بعض بحكم البعد عن الاهل والبيت , واكثر تفاهم مع بعض بعكس الغير المقيمات فقد تشهد العلاقات تذبذب وشحنات بينهم لأتفه الأسباب

(ف) استعمال الشبكة وانتي مع الصديقات والى اي مدى ؟

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن استعمال الطالبات الجامعيات لشبكة الانترنت كان على النحو المتوسط , فقد ارتفع في تخصص وانخفض في تخصص ثاني واختلفت كذلك مدى الاستعمال للمقيمات وغير المقيمات , فكانت أعلى في تخصص على تخصص آخر للمقيمات و الغير المقيمات وذلك لاسباب متعددة كون ان الطالبات يستعملن الشبكة والصديقات كذلك هذا من جهة , ومن جهة أخرى قد تكون المواضيع التي تستعمل اثناء الحديث تكون مملة لهذا تلجأ الطالبة لاستعمال الشبكة وهي مع صديقاتها

(م) راي الطالبات في مواقع التواصل الاجتماعي

_ ومن خلال ذلك نستنتج أن الطالبات الجامعيات أجمعن أن مواقع التواصل الاجتماعي مفيدة وهذه كانت أعلى نسبة , لان معظم وقتهم على الشبكة في هذه المجالات , كما أن هذه الاخيرة توفر لهم التواصل مع اناس آخرين وربما لأخذ الثقافات مثلما استنتجنا مسبقا ,

وكذلك لاستفادة في مجالات أخرى كالطبخ والجمال متلما استنتجنا كذلك مسبقا , ولا ننسى المرحلة التي هن فيها يحتجن الى اثبات الذات وتلبية حوائج وهذه المواقع تلبي لهن هذه الأشياء .

مناقشة عامة :

1/ تمهيد : لقد خصصت في هذا البحث فصل لتحليل المحتوى ومناقشة الفرضيات هذا لكونه مرحلة هامة وجد ضرورية في عمل الاخصائي النفساني والذي يكمن دوره في تحليل ودراسة المقابلة العيادية ومختلف الوسائل التي أدت بالوصول الى التحليل وتحديد المشكل المطروح المراد دراسته وإمام به بأكبر قدر ممكن بالدراسة والمعرفة .

- وهذا الفصل تضمن تحليل محتوى ومضمون المقابلات العيادية التي تم اجرائها مع الحالات وتفسير نتائج اختبار قياس معدل الادمان على الانترنت المستخدم للحالات بالاضافة الى الاستبيان وربط مع ما تم التوصل اليه من نتائج نهائية والخروج بتوصيات بعد مناقشة الفرضيات وتحليل النتائج التي من خلالها تمت الاجابة عن اشكالية البحث .

2/ مناقشة الفرضيات وتحليل النتائج :

من خلال الدراسة لموضوع الادمان بين الاستعمال المرضي وأساليب التكيف (الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي -الفيسبوك -) ودراسة كل الحالات وعرض النتائج المحصل عليها عن طريق اتباعي لمنهج دراسة حالة الذي يعتمد على الوسائل التالية : المقابلة العيادية والملاحظة العيادية كما تم تطبيق اختبار قياس معدل الادمان على الانترنت واستعمال الاستمارة لدعم موضوع البحث تبين أن كل الحالات تعاني من أعراض الادمان كـ طول مدة استخدام الشبكة , عدم الاستغلال الجيد لوقت الفراغ , الانسحاب , الانعزال , القلق والتوتر والعدوانية , الاهمال , ضعف الروابط العائلية والضجر وشكوة الاهل منهم وحتى الاستبيان دعم ذلك وكانت النتائج المتحصل عليها خير دليل على ذلك .

وعليه كانت نتائج الفرضيات كالآتي :

الفرضية الجزئية الأولى : كلما كان هناك إدمان على الانترنت (مواقع التواصل الاجتماعي - فيسبوك -) , كلما كان هناك إستعمال مفرط للشبكة .

تحققت الفرضية الأولى ميدانيا عند الحالات الاربعة المدروسة بالاضافة الى الطالبات الجامعيات اللآتي أقمنا معهن الاستبيان , فكانت نسبة الاستعمال بشكل مرتفع .

- فالمدمن على الشبكة ينسى نفسه أمامها نظرا لما تقدمه له من امتيازات وتطبيقات تدعم اتجاهه وأفكاره وتغذى الوسط الذي ينتمي له , فينساق نحو سحرها ويقضي وقتا طويلا دون أن يعبئ بمرور هذا الكم الهائل من الوقت والى النتائج الوخيمة التي يترتب على هذا السلوك

فالمدة الزمنية التي تقضيها كل الحالات من 4 ساعات الى 9 ساعات مدة زمنية كثيرة ومفرطة في استعمال الشبكة في اليوم الواحد فما بال ذلك بالاسبوع , هذا من جهة ...

- من جهة أخرى لا ننسى أنهم في مرحلة عمرية حساسة ومحببة للتغيير والانجذاب , فالشباب والمراهق ينساق وراء الشبكة أو مواقع التواصل الاجتماعي ليلى رغبة دفينة قصد الاشباع لحاجات وذلك لاحداث توازن حتى لا يقع في مشاكل تعكر صفو حياته , كاثبات الذات والحاجة الى الحرية والى الحب والانتماء وغيرها من الحاجات الاساسية الخاصة بهذا السن . فالشبكة وبالاخص مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت تلبى هذه الطلبات التي يحتاجها الشاب والمراهق باعتبارها المواقع الأكثر زيارة من قبل هذه الفئة وذلك قصد ابراز ذاته وتكوين علاقات وصدقات في العالم الافتراضي والتعبير عن نفسه واتجاهاته بدون نقد او مراقبة من أحد , كما أن هذه المواقع أو الانترنت بصفة عامة تسمح له بعمل كل شئ دون الافصاح عن هويته الشئ الذي يتركه مرتاح ويحس بحرية تامة .

وفي هذا الصدد كيمبرلي يونغ Kimberly Yung (1994) تقول ان ادمان الانترنت هو استخدام الشبكة لأكثر من 38 ساعة بالاسبوع , والحالات تتجاوز هذا الرقم بكثير مما يبين أنهم في حالة ادمان , وحتى في الاستبيان وجدنا ذلك وكان هذا عند المقيّمات منه عند غير المقيّمات نظرا لتوفر عدة أسباب منها الحرية الزائدة وقلة المراقبة وكذلك قلة الاشغال اليومية فقد بلغت نسبة 4 ساعات بالنسبة لتخصص علم النفس (3 من 5) بالنسبة للمقيّمات وبـ (2 من 5) بالنسبة لغير المقيّمات أما علم الاجتماع فكانت النسب أعلى في 2 ساعة وتراوحت بـ (3 من 5) بالنسبة للمقيّمات وبـ (1 من 5) لغير المقيّمات , في حين تخصص الفلسفة أخذ بالنسبة للسؤال أكثر من ذلك أعلى نسبة تتراوح بين (4 من 5) بالنسبة للمقيّمات وبـ (2 من 5) بالنسبة لغير المقيّمات , أما علم الاتصال أخذت نسبة الاستعمال للساعتين أكثر نسبة بـ (2 من 5) بالنسبة للمقيّمات و بـ (2 من 5) بالنسبة لغير المقيّمات .

- وفي دراسة أخرى لـ هوانغ 2007 , ودراسة هوي وانغ وآخرون (Hui Wang, et al.2011) التي طبقت على عينة من المراهقين الصينيين , وأظهرت أن المراهقين الذين يقضون ساعات طويلة أما م الانترنت عرضة للمعاناة من ادمان الانترنت .

وكذلك دراسة ميار وآخرون 2006 التي طبقت على عينة من المراهقين المتمدرسين بالمرحلة المتوسطة وتوصلت الى وجود علاقة ايجابية كبيرة بين ادمان الانترنت والساعات التي يقضيها المراهق أمام الكمبيوتر , وغيرها من الدراسات التي تؤكد أن الافراط في الاستخدام الشبكة هو دليل على الادمان .

الفرضية الجزئية الثانية : الإستخدام المفرط لشبكة التواصل الإجتماعي دليل على وجود مشكلات إجتماعية ونفسية عند المراهق والشاب و إنعدام إشباعها في الواقع .

- تحققت الفرضية الثانية ميدانيا عند الحالات الاربعة المدروسة بالاضافة الى الطالبات الجامعيات اللاتي أقمن معهن الاستمارة , ومنها المشاكل التي تلقنتها الحالات الاربعة والطالبات مع الاهل والاصدقاء والازمات التي تحدث مع الوالدين والأخوة : " (كي يروح لفرنسا نكون مليح وكى يجي تجي معاه المشاكل) " , " (مانحسهاش كيما الامهات لخرين , ماتفهمنيش مايعجبها والو) " , وتوتر العلاقات بينهم وقلة التواصل وهذا الأخير أدى بظهور عدت أعراض كالتوتر والقلق بالاضافة الى العزلة الاجتماعية والانسحاب , ففي دراسة ليلي غاسيمزاد وآخرون (Lily Ghassemzadeh,et al 2008) التي هدفت لمعرفة انتشار ادمان الانترنت لدى الطلبة الايرانيين , حيث طبقت الدراسة على عينة بلغت (1968) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من المرحلة الثانوية وأظهرت النتائج أن (977) طالبا يستخدمون الانترنت وبلغت نسبت للذين يعانون من اعراض الادمان (314) أي حوالي (36%) وأنهم يعانون من بعض الاعراض النفسية كالعزلة وانخفاض تقدير الذات وفققر المهارات الاجتماعية أكثر من نظرائها من مستخدمي الانترنت الذين لا يعانون من ادمان على الانترنت (LilyGhassemzadeh,et al 2008 p731) .

وفي دراسات أخرى أيضا اظهرت تأثير استخدام الانترنت واحداث مشاكل نفسية واجتماعية كالعزلة والوحدة ومنها دراسة ديتمان (Dittmann 2002) ودراسة انبلرج وسجويرج (2004) ودراسة يافوز اردوغان (Yavuz Erdogan , 2008) ودراسة صوفيا تشينوز, وتراسي ريان (Tracii Ryan,Sophia Xenos,2011) التي هدفت الى معرفة تأثير استخدام الفيسبوك على الابعاد الخمسة الكبرى للشخصية وادمان الانترنت , حيث طبقت الدراسة على عينة قدرت بـ(1324) فردا تراوحت أعمارهم بين (18) و(44) سنة , من مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وغير المستخدمين , واطهرت النتائج أن مستخدمي الفيسبوك يعانون من العزلة الاجتماعية بصورة أكبر مقارنته بنظرائهم غير

المستخدمين , فكلما زادت ساعات استخدام الانترنت قل الوقت الذي يقضيه مع اناس حقيقيين وتكوين علاقات اجتماعية , كما اشارت دراسة اخرى لـ سيلفيا كازال ووجوليا فيورفينتي (Casale, Giulia Fioravanti 2011 Silvia) والتي أظهرت أن بعض المتغيرات النفسية كالعزلة الاجتماعية قد تنبأ بظهور الاستخدام المرضي للانترنت

بالإضافة الى الوحدة النفسية " (مانحش ندخل فيهم باش مايداصرونيش ويولو يخربولي في صوالحي , هكا راني مليح ومهني ") بالإضافة الى مشاعر الاغتراب عند الحالات وفي هذا الصدد فيه دراسة ل تشو وزانغ (Xu,Zhang,2011) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الاستخدام المرضي للانترنت والاغتراب لدى المراهقين , حيث طبقت على (549) مراهق ومراهقة وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين يعانون من مشاعر الاغتراب هم أكثر استخداما للانترنت بشكل مرضي (Xu,Zhang,2011, p419) .

ويرى في هذا الصدد دافيز (Davis 2001) في نظريته السلوكية – المعرفية كمحاولة لبناء نموذج بجمع بين النواتج السلوكية (السببية – الارتقائية) المرتبطة باستخدام الانترنت , ويقوم هذا النموذج على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية مثل الشعور بالعزلة او الاكتئاب يحملون ادراكات سلبية عن كفاءتهم الاجتماعية , هؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الانترنت لأنه أقل تهديدا وأقل مخاطرة وينتج عن ذلك استخدام قهري للانترنت (محمد علي 2010 , ص 76) .

- بالإضافة الى المعانات من التعب والارهاق لفرط إستعمال الشبكة , وظهرت أعراض كإفقدان الشهية والارق وكلها أعراض موجودة عند الحالات , بالإضافة ما اظهره الاستمارة فقد وجدنا أن نسبة الارهاق والتعب بكثرة عند الغير المقيمت على المقيمت نظرا لان هذه الأخيرة عندها واجبات منزلية أكثر من المقيمة التي عندها حرية أكثر وبأي وقت تدخل الشبكة لهذا فهي مرتاحة ونسبة الارهاق والتعب قليلة وتراوحت النسب في تخصص علم

النفس بالنسبة للتعب بـ فيما يخص التعب فكانت النسبة بـ (3 من 5) لغير المقيّمات وبـ (2 من 5) للمقيّمات وهذه كانت اعلى نسبة مقارنة بغيرها من البنود, في حين تخصص علم الاجتماع فكانت النسبة لـ سؤال الشعور بالتعب فقد تراوحت بـ (4 من 5) للمقيّمات وبـ (1 من 5) بالنسبة لغير المقيّمات , أما تخصص فلسفة فيما يخص سؤال التعب فتراوحت النسبة بـ (2 من 5) بالنسبة للمقيّمات ونفس النسبة عند الغير المقيّمات , فيما كان لتخصص علوم الإتصال والشعور بالتعب فكان بـ (2 من 5) بالنسبة لغير المقيّمات ومنعدم عند المقيّمات , أما فيما يخص الحالات الأربعة فالإدمان أنساهم التعب والأرهاق حتى أصبح يظهر على شكل مشكلات صحية والتخبط فيها.

الخاتمة

تعتبر الانترنت من أحدث التقنيات التي توصلت اليه التكنولوجيا في زمننا هذا فقد أصبحت تربط العالم ببعضه البعض حتى أضحى يسمى بالقرية العالمية , نظرا للقرب الذي أحدثته الشبكة وعملت على تغيير أنماط حياة الأفراد اليومية وعلاقاتهم الاجتماعية وقد لا يخلو اي مجال الا وتسللت الشبكة اليه باسطة نفسها حتى بات لا يمكن الاستغناء عنها , نظرا لما تقدمه من فوائد ومعلومات سريعة ومتنوعة وفي أقصى سرعة وفي اي وقت شأننا , فهذه ميزتها التي تميزت بها عن غيرها من وسائل الاتصال التي سبقتها وحتى أضحت تنافسهم بل تفوقت عليهم , ومن ضمن ماتحتويه من برامج أصبح مايعرف بمواقع التواصل الاجتماعي والتي تعتبر موسوعة علمية مجانية ومجالا للتواصل والتفاعل وأصبح مستخدموها في وتيرة متزايدة عموما وفي المجتمع الجزائري خصوصا و التي لقيت رواج كبيراً من قبل مختلف الفئات والشرائح خصوصا الشباب والمراهقين فهم اكثر زوار لها لما تقدمه لهم هذه المواقع من تلبية لحاجات يريدون اشباعها في الواقع لكن لا يستطيعون , خصوصا الفيسبوك والذي بات يعرف بالعالم الأزرق , فهو قد صنع لنفسه مكان بكل المجتمعات وأصبح كل فرد مشترك به نظرا لما يتيح من خدمات وفرص في بناء واقامة علاقات كثيرة ومتنوعة مع أشخاص في مختلف أنحاء العالم ومختلف مستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في حين لا نتجاهل الانعكاسات السلبية والآثار والمشاكل التي تظهر سواء مباشرة أو على المدى البعيد نظرا للاستعمال الذي لا يتوافق مع كونها اداة وتقنية نستفيد منها وعلى سلوك من المفترض أن يؤثر ويتأثر وأن يكون منسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتة مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته , فهي بهذا كغيرها مثل مالها فوائد تحمل مساوي يمكن أن تكون أخطر من منافعها , وذلك اذا ماتم استخدامها بسوء فقد يحدث سلوكيات غير مرغوبة وي طرح استفسارات كثيرة تخص معاملات الاجتماعية وتغيرات ذاتية , ففوقع الشباب والمراهقين في اسرها وملازمتها لفترات طويلة يمكن أن يخلق الكثير من المشاكل مما ينجم عنها آثار سلبية على حياتهم ويؤدي ذلك الى الاستعمال المرضي لها والادمان عليها مما يصبح صعب الابتعاد عنها .

5/ التوصيات والإقتراحات :

ان ماتم التوصل اليه في البحث ومانجم عنه من نتائج فما ارتئينا الى أن نقدم بعض التوصيات التي من بينها :

1/ يجب على كل الاسر مراقبة ابنائهم المتصفحين لشبكة الأنترنت بصفة عامة ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة , والحد من الحرية الزائدة له .

2/ ضرورة التوعية من خطر الادمان على الشبكة ومايترتب عنه من مخاطر ومشاكل خصوصا على فئة الشباب والمراهقين .

3/ توعية الشباب والمراهقين من الاستعمال الغير السوي للشبكة وما ينجم عنه من آثار نفسية واجتماعية .

4/ ضرورة التنويه للاستفادة من ايجابيات الشبكة على الولوج في سلبياتها والتخبط في مشاكلها .

5/ من الضروري التنشئة السليمة والنصائح المفيدة حتى لا يتأثر المراهقين والشباب مستقبلا عند استخدامهم لاي وسيلة حديثة .

6/ تقديم بحوث علمية فيما يخص ظاهرة الادمان على الانترنت والسعي وراء ايجاد حلول وعلاج لها .

- الكتب العربية :

- 1/- ابن منظور (2003) - لسان العرب - مادة رهق ,حرف الحاء ,وحرف الراء- دار صادر بيروت (لبنان) .
- 2/- أبو عرقوب إبراهيم (1993) - الإتصال الإنساني ودوره في التفاعل الإجتماعي - الطبعة الاولى - دار مجدلاوي للنشر والتوزيع الأردن .
- 3/- العباجي عمر (2007) - الإدمان والأنترننت - الطبعة الأولى - دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- 4/- النابلسي محمد أحمد (2004) - الأمراض النفسية وعلاجها - الطبعة الأولى - مركز الدراسات النفسية والنفسجسمية طرابلس (لبنان) .
- 5/- النوبى محمد علي محمد (2010) - إدمان الأنترننت في عصر العولمة - الطبعة الأولى - دار صفاء للنشر والتوزيع عمان .
- 6/- المقدادي خالد (2013) -ثورة الشبكات الإجتماعية - الطبعة الاولى - دار النفائس للنشر والتوزيع عمان .
- 7/- المنجد في اللغة والإعلام (1992) - دار المشرق .
- 8/- بن هادية على (1991) - بلحسن البليش - الجيلالي بن الحاج يحيى - القاموس المدرسي - المؤسسة الوطنية للنشر الجزائر.
- 9/- بلخيري رضوان - جابري سارة (2013) - مدخل للاتصالات والعلاقات العامة - الطبعة الاولى - جسور للنشر والتوزيع .
- 10/- بو عيشة فيصل (2009)- الأعلام الإلكتروني - الطبعة الأولى - دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن (عمان) .
- 11/- تركي رابح (1990) - أصول التربية والتعليم - الطبعة الثانية - المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر .
- 12/- حامد عبد السلام زهران (1986) - علم النفس النمو الطفولة والمراهقة - دار المعرفة

- 13 -/ حجازي عزت (1985) –الشباب العربي ومشكلاته – الطبعة الثانية - عالم المعرفة الكويت .
- 14- / حمداوي جميل –المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها – شبكة الالوكة بدون سنة .
- 15 -/ خضر ساري حلمي (2005) –ثقافة الأنترنت – دراسة في التواصل الإجتماعي- الطبعة الاولى – دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- 16- /- خليل ابو صالح (2009) - الإتصال الجماهيري – دار الشروق للنشر والتوزيع .
- 17- /- درويش محمد (1423) – تربية الشباب – الطبعة الاولى - نشر موقع ملتقى المربين .
- 18- /- شريم رغد (2009) – سيكولوجية المراهقة – الطبعة الاولى - دار اليسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 19- /- صلاح أحمد (2005) - الإختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية – الطبعة الثانية - دار الكتاب الحديث القاهرة .
- 20- /- طلعت محمود منال (2002) – مدخل إلى علم الإتصال – المعهد العالي للخدمات الإجتماعية الإسكندرية .
- 21- /- عبد الرزاق الحجازي مدحت (1971) – معجم مصطلحات علم النفس (عربي- انكليزي-فرنسي) – دار الكتب العلمية لبنان (بيروت) .
- 22- /- عبد الله ردمان (1425) - الأنترنت وتطبيقاتها الدعوية – نشر الكتروني .
- 23- /- عمادة السنة التحضيرية (2012) - مهارات الإتصال – الطبعة الأولى - الجامعة الإلكترونية السعودية .
- 24 -/ فياض خالد (2014) – مهارات إتصالية – معهد البحرين للتنمية السياسية .
- 25- /- كيمبرلي يونغ (2004) – ترجمة هاني ثلجي - الإدمان على الأنترنت – دار الأفكار الدولية الرياض .
- 26- /- مجدي أحمد محمد عبد الله (2008) – مقدمة في سيكولوجية الإتصال والإعلام – الطبعة الاولى - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .

- 27/- مرشد الطلاب (2005) - قاموس عربي عربي - منشورات المرشد الجزائري .
- 28 -/ مصباح عبد الهادي (2004) - الإدمان - الطبعة الأولى - دار المصرية اللبنانية (القاهرة) .
- 29 -/ مهدي حسين زويلف مهدي (2001) - الإدارة نظريات ومبادئ - الطبعة الأولى - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان .
- 30 -/ نجاتي محمود عثمان (1980) - علم النفس الإكلينيكي - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
- 31 / يوسف حمة صالح يوسف (2009) - بحوث معاصرة في علم النفس - دار دجلة للمنشورات عمان .

- المجالات والجرائد والمطويات :

- 1/- أبو زيد أحمد (2014) - موقع مجلة الكويت - الإدمان الإلكتروني وباء عصر العولمة والإنترنت - ، العدد 370 / 8/18
- 2/- الفرح عدنان (2004) - الإدمان على الأنترنت لدى مرتادي مقاهي الأنترنت في الأردن - مجلة العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية جامعة البحرين المجلد 5 - العدد الثالث / سبتمبر .
- 3 /- القمارخالد (2014) - إدمان الشبكة المعلوماتية (الأنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق فرع درعا - مجلة جامعة دمشق - المجلد 30 العدد 1 .
- 4/- برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (2014/2017) - إستراتيجية برنامج الأمم المتحدة الإنمائي للمساواة بين الجنسين - شباب متمكن مستقبل مستدام .
- 5 -/ جريدة الوطن (2017) - EL-Watan - La Bataille de Facebook - العدد 8070 - 11/أفريل .

- 6/- حسين بد ناصر (2011) - مفهوم الإتصال البعد النفسي والإجتماعي نموذجاً - مجلة مركز بابل العدد 2 كانون الأول .
- 7/ - حمودة سليمة (2015) - الإدمان على الأنترنت إضطراب العصر- مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية العدد 21 / ديسمبر .
- 8/- زاهر راضي (2003) - إستخدام مواقع التواصل الإجتماعي في العالم العربي - مجلة التربية العدد 15 - جامعة عمان الاهلية (عمان) .
- 9/- /- عاجم محمد (2010) - الأنترنت والتكنولوجيا تكشفان إنعزال الشباب - جريدة الشرق الأوسط العدد 704 - 1/ جانفي .
- 10/- فيلالي رشيد (2006) - 95% يرتادون مواقع ايباحية - جريدة الشروق اليومي الجزائري العدد 1636 - 03 /15 .
- 11/- محمد وليد المصري محمد (2006) - الأسرة العربية وهوس الأنترنت - مجلة العربي الكويت - العدد 575 / أوت .
- 12/- /- مرسى مشري (2012) - شبكات التواصل الإجتماعي على الرقمية نظرة في الوظائف - مجلة المستقبل العربي لبنان العدد 359 / جانفي .

- المذكرات :

- 1/- عباس بيستي عباس - التكنولوجيا وضعف العلاقات الإجتماعية في الأسرة , أسباب وحلول - دراسة مكتبية - موقع البيان الإماراتي : (www.gullfkinds.com/vb)
- 2/- مسعود الزوي عائشة (2007) - إدمان الأنترنت .
- 3/- سلطان عائض مفرح العصيمي (2010) - إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض - جامعة نايف العربية للعلوم
- 4/- محمد منصور محمد (2012) - تأثير شبكات التواصل الإجتماعي على جمهور المتلقين - دراسة مقارنة للمواقع الإجتماعية والمواقع الإلكترونية - رسالة ماجستير الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك .

قائمة المراجع

5/ هتهات مسعودة (2014) – المشكلات النفسية والإجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين
مستخدمي الانترنت – رسالة ماجستر جامعة ورقلة .

المراجع باللغات الأجنبية :

Norbert Sillamy(1991) – dictionnaire de la psychologie la rousse.

المواقع :

1/ www.addiction-wiki.com.

2/ www.aljazeera.net .

3/ ar.vpnmention.com.

4/ www.manhal.com.

5/ mawdoo3.com.

6/ www.salaati.com.

7/ www.skynews arabia.com.

8/ www.tech-wd.com.

9/ www.vb.3dlat.net .

10/ www.w.alukach.net.

11/ www.youn7.com.

12/ www.weedoo.tech.com .

13/ www.feedo.net

الملاحق

الملحق رقم (1)

مقياس إدمان الإنترنت

د.كيمبرلي يونغ

لحساب درجة إدمانك على الإنترنت، أجب على الأسئلة أدناه مستعملاً المفتاح التالي:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً (بشكل مستمر)

0=تجاهل السؤال

(1) هل تجلس على الإنترنت وقتاً أطول مما تريد:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً (بشكل مستمر)

0=تجاهل السؤال.

(2) هل تهمل (تهملين) أعمالك المنزلية اليومية بسبب الجلوس على الإنترنت:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً (بشكل مستمر)

0=تجاهل السؤال.

(3) هل تفضل متعة الجلوس على الإنترنت على معايشرة زوجك/زوجتك:

(هذه الفقرة ملغية)

(4) هل تكوّن علاقات إجتماعية مع آخرين عبر الإنترنت:

=1 نادراً

=2 أحياناً

=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال.

(5) هل يشكو الآخريين (من أهلك أو أصحابك) من أنك تقضي وقتاً أطول مما ينبغي على

الإنترنت:

=1 نادراً

=2 أحياناً

=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال

(6) هل يتأثر أداؤك في المدرسة أو درجاتك الدراسية بسبب طول الوقت الذي تقضيه على

الإنترنت:

=1 نادراً

=2 أحياناً

=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال

(7) هل تقوم بفتح بريدك الإلكتروني قبل أن تبدأ بأداء عمل آخر يجب إنجازه:

- 1= نادراً
2= أحياناً
3= كثيراً
4= عادةً
5= دائماً (بشكل مستمر)
6= تجاهل السؤال.

(8) هل يتأثر أداؤك في العمل أو إنتاجيتك بسبب الإنترنت:

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

(9) هل تقوم بالتهرب من الإجابة/أو التبرير عندما يسألك الآخرون عما تفعله على

الإنترنت:

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

(10) هل تصرف نفسك عن التفكير في مشاكلك الحياتية بتذكر أشياء جميلة تتعلق

بالإنترنت:

- 1= نادراً
2= أحياناً
3= كثيراً
4= عادةً

5=دائماً(بشكل مستمر)
0=تجاهل السؤال.

(11) هل تجد نفسك متشوقاً للوقت الذي تدخل فيه الإنترنت ثانيةً:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً(بشكل مستمر)
6=تجاهل السؤال.

(12) هل تخاف من أن حياتك بدون الإنترنت ستكون مملة, فارغة وخالية من المتعة:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً(بشكل مستمر)
0=تجاهل السؤال.

(13) هل تتضايق, تحتج أو تغضب إذا أزعجك أحد ما وأنت على الإنترنت:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

4=عادةً

5=دائماً(بشكل مستمر)
0=تجاهل السؤال.

(14) هل تتأخر في الذهاب للنوم بسبب الإنترنت:

1=نادراً

2=أحياناً

3=كثيراً

=4 عادةً
=5 دائماً (بشكل مستمر)
=0 تجاهل السؤال.

(15) هل تجد نفسك تفكر في الإنترنت وأنت خارج الشبكة:

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

(16) هل تقول لنفسك و أنت على الإنترنت: (فقط بضع دقائق أخرى وأقوم:)

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

(17) هل تفشل محاولتك لتقليل ساعات الجلوس على الإنترنت:

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

(18) هل تقوم بإخفاء عدد الساعات التي تقضيها على الإنترنت عن الآخرين:

=1 نادراً
=2 أحياناً
=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال.

(19) هل تفضل الجلوس على الإنترنت على الخروج من المنزل مع الآخرين:

=1 نادراً

=2 أحياناً

=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال.

(20) هل تشعر بالضيق أو الاكتئاب عندما تكون خارج الإنترنت والتي تزول سريعاً بمجرد

معاودة الجلوس على النت:

=1 نادراً

=2 أحياناً

=3 كثيراً

=4 عادةً

=5 دائماً (بشكل مستمر)

=0 تجاهل السؤال.

طريقة الاختبار:

قم بالإجابة على جميع الأسئلة ثم أجمع درجاتك، كلما زاد مجموع النقاط التي حصلت عليها زادت درجة إيمانك على النت ونسبة المشاكل التي يسببها.

20-49 نقطة:

إستعمالك للنت يقع في المعدل الطبيعي. ربما تجلس على النت قليلاً أكثر مما ينبغي. عموماً أنت تتمتع بسيطرة جيدة على إستعمالك.

79-50 نقطة:

تعاين أحياناً من مشاكل بسبب الإستعمال المفرط للنت, عليك أن تتفكر في أثر ذلك على حياتك.

100-80 نقطة:

إستعمالك المفرط للنت يسبب لك الكثير من المشاكل. من الواجب عليك أن تنظر إلى الآثار السالبة للإنترنت على حياتك تسعى لإيجاد حلول للمشكلة.

قم الآن بالنظر مجدداً للاسئلة التي أحرزت فيها 4 أو 5 نقاط.
هل تعلم الآن أن هذه مشاكل حقيقية سببها إستعمالك للنت????

الملحق رقم (2)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

استمارة تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلية

العنوان :

في اطار تحضير رسالة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والصحة العقلية نتقدم اليكم بهذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من الاسئلة رجاؤنا ان تجيبوا علي كل سؤال باهتمام ' وذلك بوضع علامة () أمام الاقتراح الذي تراه مناسباً . واخيرا نحييكم علي المجهودات التي تبذلونها وعلي تعاونكم .

1/ الجنس : ذكر : انثى :

2/ السن :

3/ مكان الولادة : حضرية : شبه حضرية : ريفية :

4/ منطقة الاقامة : حضرية : شبه حضرية : ريفية :

5/ المستوى الدراسي : ابتدائي : متوسط : ثانوي : جامعي :

اليك مجموعة من الاختبارات اذا استطعت أن تختار بكل حرية فيهما ستختار ؟

ضع علامة () في الخانة المناسبة لأختيارك .

ان ردك الاول هو الأهم ' هذا ليس اختبار ذكاء أو قدرة ولا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة .

1/ هل تستعملين شبكة الانترنت ؟ نعم لا

كيف هو استعمالك لهذه الشبكة ؟ للاستفادة

مجرد تسلية

هروب من المشاكل

شيئ آخر

2/ كم ساعة تقضينها أمام شبكة الانترنت ؟ ساعة

ساعتان

3 ساعات

4 ساعات

أكثر

3/ هل حاولتي الابتعاد عن شبكة الانترنت ؟ نعم لا

كم مرة حاولتي الابتعاد ؟ حاولتي مرة

لم تحاولي أبدا

استطعتي

لم تستطعي

ماهي النتيجة

4/ هل عندك واجبات منزلية ؟ نعم لا

ماهي الواجبات وكم تتطلب من وقت ؟ يوميا

مرة واحدة

ولا مرة

5/ هل هناك توفر للشبكة عند انقطاعها ؟ نعم لا

كيف يكون احساسك عند انقطاع الشبكة ؟ قلق وتوتر

نرفزة و اكتئاب

شئى آخر

6/ ماهو شعورك عند انتهاء الارتباط بالشبكة ؟ راحة

سعادة

تعب

ارهاق

7/ هل استفدتى من الشبكة ؟ نعم لا

في أي مجال كانت هذه الاستفادة ؟ ثقافة

طبخ

جمال

علم

شئى آخر

8/ هل حاولتى التقليل من الجلوس أمام الشبكة ؟ نعم لا

كم كانت نسبة هذه المحاولات ؟ مرة

مرتين

3 مرات

4 مرات

أكثر من ذلك

9/ هل عندك حرية استعمال للشبكة ؟ نعم لا

الي أي مدى تكمن هذه الحرية : كثيرة

متوسطة

قليلة

منعدمة

10/ هل هناك تغيير في علاقتك مع الاهل : نعم لا

في ماذا يتمثل هذا الاختلاف ؟ قرب كثر

متوسط

بعد أكثر انعدام

11/ هل اصبح أفراد أسرتك يضايقون من جلوسك الكثير أمام الشبكة : نعم لا

كيف تكون هذه المضايقة ؟ ضجروصراخ ومن طرف من ؟ الاب

نصح وعقاب الام

حرمان وتوبيخ الاخوة

شيئ آخر شخص آخر

12/ هل لديك اهتمام بنفسك ؟ نعم لا

كم نسبة هذا الاهتمام ؟ مثل قبل

اكثر من ذلك

اقل من ذلك

منعدم

13/ هل ارتباطك بشبكة الانترنت قلل من مسافة الصداقة بين صديقاته ؟ نعم لا

الي أي مدى كانت هذه النسبة ؟ كبيرة

متوسطة

قليلة

أقل من ذلك

14/ هل تستعملين الشبكة وانتي مع صديقاتك ؟ نعم لا

الي اي مدى تستعملينها ؟ طول الوقت الذي تقضينه مع صديقاتك

لفترات متقطعة

حسب نوع الصديق

ناذرا ما .

15/ ما رأيك في هذه الشبكة ؟ مفيدة

غير مفيدة

مضیعة للوقت

الملحق رقم (3)

علوم الإتصال		فلسفة		علم لإجتماع		علم النفس		التخصصات
غير مقيّمات	مقيّمات	الحالة الاسئلة						
5=نعم 5 0 0 0	5=نعم 4 1 0 0	5=نعم 5 0 0 0	5=نعم 4 0 1 0	4=نعم 4 0 0 0	5=نعم 5 0 0 0	5=نعم 4 0 1 0	5=نعم 4 0 0 0	السؤال الأول
1 2 1 0 1	0 2 0 1 2	0 2 0 0 4	0 1 2 0 2	1 1 0 0 2	2 3 0 0 0	0 0 1 2 2	0 1 1 0 3	السؤال الثاني
1=نعم 4=لا 0 1 0	4=نعم 1=لا 2 3 0	4=نعم 1=لا 3 1 0	2=نعم 3=لا 1 1 0	4=نعم 1=لا 2 2 0	4=نعم 1=لا 3 1 0	4=نعم 1=لا 3 1 0	3=نعم 2=لا 3 0 0	السؤال الثالث
4=نعم 1=لا 3 1 0	5=نعم 3 2 0	5=نعم 5 0 0	4=نعم 1=لا 3 1 0	3=نعم 2=لا 2 1 0	5=نعم 5 0 0	5=نعم 5 0 0	4=نعم 1=لا 4 0 1	السؤال الرابع
2=نعم 3=لا 1 0 1	4=نعم 1=لا 0 2 1	2=نعم 3=لا 1 0 2	1=نعم 4=لا 3 1 1	3=نعم 2=لا 1 0 2	1=نعم 4=لا 0 1 0	5=نعم 2 1 2	3=نعم 2=لا 1 0 2	السؤال الخامس
2 0 2 1	3 1 0 1	3 0 2 0	2 0 2 1	1 0 1 2	1 0 4 0	0 1 3 1	2 0 2 1	السؤال السادس

5=نعم 0=لا 4 1 0 0 0	5=نعم 0=لا 4 2 0 0 0	5=نعم 0=لا 3 0 0 2 0	5=نعم 0=لا 2 1 0 1 1	4=نعم 1=لا 2 0 0 1 1	5=نعم 0=لا 4 0 0 1 0	5=نعم 0=لا 3 3 1 1 0	5=نعم 0=لا 4 2 2 0 0	السؤال السابع
4=نعم 1=لا 1 1 0 0 2	5=نعم 0=لا 0 1 2 1 1	3=نعم 2=لا 1 0 0 0 2	3=نعم 2=لا 0 1 0 0 2	4=نعم 1=لا 1 0 0 1 2	5=نعم 0=لا 1 3 0 0 1	5=نعم 0=لا 0 1 3 0 1	5=نعم 0=لا 0 1 0 0 4	السؤال الثامن
5=نعم 0=لا 4 1 0 0	5=نعم 0=لا 4 1 0 0	3=نعم 2=لا 2 1 0 0	4=نعم 1=لا 2 2 0 0	2=نعم 3=لا 1 0 1 0	5=نعم 0=لا 2 3 0 0	5=نعم 0=لا 2 3 0 0	3=نعم 2=لا 1 3 1 0	السؤال التاسع
0=نعم 5=لا 0 0 0 0	0=نعم 5=لا 0 0 0 0	4=نعم 1=لا 0 0 1 0	3=نعم 2=لا 0 1 2 0	1=نعم 4=لا 1 0 0 0	4=نعم 1=لا 1 2 1 0	3=نعم 2=لا 2 0 2 0	5=نعم 0=لا 0 0 0 0	السؤال العاشر
3=نعم 2=لا 0 1 2 2 0 0 0 0	2=نعم 3=لا 0 2 2 1 1 0 0 0	2=نعم 3=لا 0 1 1 0 1 1 0 0	3=نعم 2=لا 1 1 1 1 1 1 0 0	2=نعم 3=لا 0 0 1 1	5=نعم 0=لا 2 3 0 0	4=نعم 1=لا 1 3 2 2 0 0 1 0	3=نعم 2=لا 1 2 3 2 1 1 0 0	السؤال العادي عشر
5=نعم 0=لا 2 3 0 0	5=نعم 0=لا 2 3 0 0	3=نعم 2=لا 3 0 0 0	4=نعم 1=لا 2 1 1 0	5=نعم 0=لا 3 2 0 0	5=نعم 0=لا 2 2 1 0	5=نعم 0=لا 1 3 1 0	4=نعم 1=لا 1 3 0 0	السؤال الثاني عشر
0=نعم 5=لا 0 0 0	1=نعم 4=لا 1 0 0 0	1=نعم 4=لا 0 1 0 0	1=نعم 4=لا 0 1 0 0	1=نعم 4=لا 0 1 0 0	1=نعم 4=لا 0 1 0 0	2=نعم 3=لا 1 1 0 0	0=نعم 5=لا 0 0 0 0	السؤال الثالث عشر

السؤال الرابع عشر	5=نعم 0=لا	2=نعم 3=لا	3=نعم 2=لا	5=نعم 0=لا	2=نعم 3=لا	3=نعم 2=لا	5=نعم 0=لا	5=نعم 0=لا
	0	0	0	0	0	0	0	0
	3	1	3	5	0	2	1	1
	1	1	0	0	2	1	2	2
	1	0	0	0	0	0	1	2
							1	
	4	5	2	5	0	5	4	4
	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	0	2	0	2	0	1	1
	0	0	0	0	3	0	0	0
السؤال الخامس عشر								

الجدول رقم (1) : تفريغ نتائج الإستمارة .

