

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى
الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة
اعداد

ناير سعد المرواني

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني

المستخلص:

هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة لإدمان شبكة الانترنت، هذا أوضحت نتائج الدراسات السابقة أن الذكور أكثر إدماناً ومكوثاً على مواقع التواصل الاجتماعي من الإناث، وقد تم تفسيرالنتائج في ضوء ما اشتملت إليه نتائج تلك الدراسات، والانتهااء ببعض التوصيات المقترحة.

Addiction to social networking sites among students

Abstract:

The study aimed to reveal differences between male and female students at the internet addiction, this explained the results of previous studies that males are more addictive and more Mkutha on the social networking of female sites, it has been Tvsrallantij in light of what comprised the results of those studies, and the completion of some proposed.

مقدمة:

أكتوبر 2016

العدد السادس والأربعون

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

وقد دفعت حاجة البشرية إلى الاتصال السريع والمتعدد إلى الوصول إلى الإنترنت، الإنجاز الذي حققته البشرية والذي حول العالم إلى قرية صغيرة كما قال الفيلسوف الكندي (مارشال ماكلوهان) حتى إن عصرنا الحالي قد عد بأنه عصر الإنترنت. the age of internet.

والنمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن استخدام الحاسوب والإنترنت الذي توفرت عالمياً إمكانية وصوله إلى أي شخص يرغب فيه، وشأنه شأن أي إنجاز آخر فإن بعض مستخدميهم بدعوا بقضاء اوقاتاً طويلة فيه، وهذا يمكن أن يقود إلى الإدمان addiction ويقال عن الأفراد الذين يدخلون في هذا المسار أنهم يعانون من مصطلح مشخص حديثاً من قبل الباحثين على أنه اضطراب الإدمان على الإنترنت internet addiction disorder ويرمز له (Duran, 2003, IAD) (1).

وعلى الرغم من أنه ولزمن طويل قد ركزت الإدمانات بشكل رئيس على النتائج المترتبة عن استخدام المخدرات أو قوى خارجية أخرى تؤثر في استجابات الدماغ الكيميائية، إلا أنه ومن ناحية ثانية، برزت حديثاً ظاهرة يمكن أن تحظى

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
بالاهتمام نفسه من استخدام الإنترنت (21, 2003, Grohol) فقد أشار في دراسة أجراه (Zhou et al., 2009) إلى أن التركيب الكيميائي في الدماغ يتغير لدى الأفراد الذين يصنفون من قبل الباحثين على أنهم مدمنون على الإنترنت وهذا يشبه ما يحصل لدى الأفراد الذين يصنفون على أنهم مدمنون كيميائياً (Zhou et al., 2009) (10)، وتشير تقارير عدة إلى أن بعض مستخدمي الإنترنت يصبحون مدمنين عليه بالأسلوب نفسه الذي يصبح به الآخرون مدمنين على الكحول أو المخدرات مما ينتج عنه نواحي عجز وقصور في المجالات الجسمية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية (young, 1996, 237).

وقد كانت عالمة النفس الأمريكية (Kimberly young, 1995) أول من وصفت استخدام الإنترنت المفرط والمشكل على أنه إدماناً على الإنترنت وكان لها السبق في صياغة مصطلح اضطراب الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، وقد هدفت في بحوثها الأولى لتعريف الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أنه استخدام الإنترنت لأكثر من (38) ساعة أسبوعياً (murali & George, 2007, 24).

وقد ربطت (young, 1996) بين استعمال الإنترنت المفرط والقمار المرضي pathological gambling وهو اضطراب السيطرة على الحوافز وقد تبنت معايير DSM لتشخيص القمار المرضي وباستعمال (396) مشتركاً جرت مقابلتهم عبر الهاتف أو عبر الإنترنت ظهر منها أن 60% من عينتها قد حددوا كونهم معتمدين على الإنترنت. (internet (young, 1996, 238) dependents

ولا يزال هناك جدلاً بين علماء النفس بخصوص هذا المفهوم بين من يعده عرضاً لاضطرابات نفسيه أو عقلية أو لادمانات أخرى وبين من يعده من الإدمانات الجزئية أو من الاضطرابات الشبيهة بالإدمان وليست بإدمان semi addictio ، وبين من يعده اضطراباً منفصلاً distinct disorder وهو لم يدرج ضمن القائمة التشخيصية والإحصائية للاضطرابات العقلية. DSM.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders

التي تصدر عن جمعية الطب النفس الأمريكية APA في طبعتها الأخيرة التي نشرت عام 2009، ومن المحتمل أن يدرج الإدمان على الإنترنت ضمن محكات التشخيص المقترحة في DSM التي ستصدر في (أيار 2013) ضمن فئة جديدة هي فئة الإدمانات السلوكية Behavioral addictions فقد درست APA مساعلة إضافة هذا الاضطراب إلا أنها قررت أن ذلك الموضوع يحتاج إلى الكثير من البحث، وقد أضيف الإدمان على الإنترنت في ملحق المسودة الأولى لتشجيع إجراء دراسات إضافية وربما يعاد النظر بهذا القرار خلال السنتين المتبقيتين (1, 2011, APA).

ولابد من الإشارة إلى أن الحديث عن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي يرد تحت عناوين أخرى هي: استعمال الإنترنت المرضي pathological، والمشكل problematic، والمفرط excessive، وإساءة استعمال الإنترنت internet abuse، والاستعمال غير الملائم inappropriate، واستعمال الإنترنت الإدماني addictive internet usage والاعتماد على الإنترنت internet dependents وأخيراً استعمال الإنترنت القسري. Compulsive internet use.

ومن المهم الإشارة على أن هناك بعد مؤقتاً temporal dimension للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد أظهرت young في دراستها أن غالبية المدمنين على الإنترنت هم من مستخدمي الإنترنت الجدد نسبياً على العكس من غير المعتمدين الذين كانوا يستخدمون الإنترنت لأكثر من (12) شهراً، وبكلمات أخرى فإن كون الفرد مدمناً على الإنترنت هو ظاهرة مؤقتة temporary بالنسبة لغالبية الأفراد ومن المحتمل إنها ترتبط بالقيمة الجديدة الأساسية وإنها تتناقص تدريجياً مع زيادة الاستعمال والتألف. (widy anto & McMurrans, 2004, 443)

أما على ماذا يدمن المدمنون على شبكات التواصل الاجتماعي، فقد أشارت (يونغ) إلى أن هناك تطبيقات محددة في الإنترنت مسببة للإدمان بدرجة أكبر وهي

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
التطبيقات التفاعلية interactive ، فضعف القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم
الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوباً ويطور درجة من الارتباط والحميمية مع
بعض الأفراد مما قد يجعله منغمساً في هذه الفعاليات إلى حد الإدمان في حين أن
مجرد جمع المعلومات أو إرسال الإيميلات لا تجعل الفرد كذلك (young, 1996, 237).

وقد أثبتت (يونغ) في دراستها 1996 والتي استعملت عينة (396) مشتركاً أن
المعتمدين على شبكات التواصل الاجتماعي غالباً يستعملون الوظائف التفاعلية مثل
غرف المحادثة chat ومجموعات الأخبار مقارنة بغير المعتمدين الذين يستعملون
الوظائف غير التفاعلية مثل البريد الإلكتروني والبحث في الشبكة وبروتوكولات
المعلومات. (young, 1996, 238).

وقد اختبرت دراسة (2004) widyanto & Mcmurrان هاتان الفرضيتان
باستعمال عينة تكونت من (86) من مستخدمي الإنترنت بمتوسط أعمار (25 - 31)
سنة ظهر منها وجود ارتباط سلبي بين مدة بدء استعمال الإنترنت والإدمان عليه
فضلاً عن إظهار المستخدمين الجدد للكثير من المشكلات، فيما فندت فرضية (يونغ)
الخاصة بالوظائف التفاعلية للإنترنت إذ لم تظهر علاقة بين نوع الوظائف وبين
الإدمان على الإنترنت. (widyanto & mcmurrان, 2004, 449).

وعلى صعيد المتغيرات الديمغرافية، فلم تتفق الدراسات حول علاقة الإدمان
على الإنترنت بالجنس Gender، فقد أشارت دراسة أجراه (1999) Shotton إلى أن
الذين يصبحون مدمنين على الإنترنت هم في الغالب من الذكور الشباب الإنطوائيين
ومن ذوي التوجه نحو الحاسوب. Computer-oriented (Shotton, 1999, 1)
وقد أظهرت دراسة أخرى نفذها Anderson تفوقاً للإدمان على الإنترنت لدى
الذكور عنه لدى الإناث، نفذت الدراسة باستعمال عينة تكونت من (1300) طالب

جامعي، ظهر منها أن 91 من أصل 103 من الطلبة الذين وافقوا معيار الإدمان على الإنترنت كانوا ذكوراً. (Deangelis, 2000, 10)

أما دراسة (Petrie, Gunn (1998 لعينة من (455) من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي فقد أشارت إلى أن (46.1%) منهم قد صنفوا على أنهم مدمنين على الإنترنت مع الإشارة إلى تساوي هذه النسبة تقريباً لدى الذكور والإناث (petrie & Gunn, 1998, 125)

وأظهرت الدراسات أن هناك جملة من الآثار السلبية لإدمان شبكة التواصل الاجتماعي منها العزلة والبعد عن الحياة الواقعية، وانخفاض ساعات النوم وما يترتب عليه من إجهاد وتوتر (يونج وروجرز من ناحية وأندرسون من ناحية أخرى, Rogers, Young & Anderson, 2001, 1998) وفقدان الشهية وانخفاض في معدل تناول الطعام (Rogers, 1998 & Young) والاكنتاب، والشعور بالوحدة النفسية Loneliness، وانخفاض تقدير الذات، ونقص الكفاءة الذاتية (Rogers, 1998 & Young) وتضيق الواجبات، والانقطاع عن الدراسة، وانخفاض القدرة على تحمل الأعباء الأسرية (O'Rrilly, 1996, Young & Rogers, 1998)، وتأثير سلبي على العلاقات الاجتماعية (Young, 1996 & Krout et al., 1998) وشيوع الأفكار الانتحارية والاكنتاب (Young & Rogers, 1998, Stanton, 2002) ، ثم الخجل، والرهاب الاجتماعي Social phobia والقلق (Henderson, Zimbardo, & Graham, 2002)

وفي المقابل أظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي تسهم على نحو إيجابي في إتاحة فرص الترفيه أمام الأشخاص بما ينعكس إيجابياً على حياتهم النفسية (Shae & Gant, 2002) ، فأظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي عموماً والإفراط فيه خصوصاً حتى ولو كان بغير سبب موضوعي يعزز فرص التواصل مع الأقران بما ينعكس إيجابياً

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
على تعزيز الشعور بالثقة بالنفس (Morgan & Cotton, 2003, Velenberg & Beter, 2007)، بل إن استخدام الإنترنت له علاقة بانخفاض معدل الاكتئاب (Morgan, Cotton, 2003)، إذ أن استخدامات شبكة التواصل الاجتماعي قد تسهم في تكوين علاقات جديدة، ويوفر دعماً اجتماعياً للأفراد يسهم في إيجاد حل ذاتي لكثير من مشكلاتهم، كما يكسبهم تدريباً على المهارات الاجتماعية التي هي من أهم مطالب مرحلة المراهقة (Morgan, Cotton, 2003)، بل إن التواصل عبر الإنترنت يسهم في توفير بديل مناسب يشبع رغبات المراهقين في التفاعل الاجتماعي الآمن بعد أن أسهمت المدينة الحديثة وظروف الحياة في تخفيض عدد مرات التقاء أفراد الأسرة وجهاً لوجه مما يؤدي إلى تخفيض الاكتئاب والقلق الاجتماعي. ولذا اعتبر التواصل الإيجابي عبر الإنترنت أحد المداخل العلاجية الواعدة لعلاج الخجل من خلال ما يوفره من عوالم افتراضية بعيداً عن محاصرة الشخص الخجول من قبل المحيطين به الذين يتفحصون وجهه وملامحه. يضاف إلى ذلك عدم الكشف عن الأسماء الحقيقية وانخفاض مشاعر الإشفاق من الرفض والصد من قبل الطرف الآخر مما يحد من مشاعر الخجل. كورنويل وليندجرين (Cornwell & Lundgren, 2001)، وبمرور الوقت سوف يقل شعوره بالكثير من الاضطرابات ومنها الوحدة النفسية (Larose, Eastin, & Gregg, 2001)، وأظهرت دراسة (Krout et al., 1998)، بعد مرور عدة سنوات عليها أن الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت ومنها الوحدة النفسية قد تلاشت، بل أكثر من ذلك فإن المستويات العليا من استخدام الإنترنت كان لها ارتباطات موجبة مع الأنشطة الاجتماعية. وربما كان السبب وراء هذا التغيير في قطاعات بعض الباحثين نحو شبكة الإنترنت هو الطبيعة المتغيرة لها، وتزايد أعداد مستخدميها وسهولة الوصول إليها، وتزايد قدرات المستخدمين على تحمل تكاليفها مضافاً إلى ذلك حجم الإنجاز الذي توفره في معظم قطاعات ومجالات الحياة، ولذا فإن التناقض بين نتائج الدراسات

وقناعات الباحثين هو السمة السائدة فيما يتعلق بالآثار الناتجة عن استخدام الإنترنت المفرط أو ما يعرف باضطراب إدمان الإنترنت. (Larose et al., 2001). ومن ثم سعى الباحثون إلي بيان أسباب وقوع الشخص فريسة لإدمان الإنترنت، وبالطبع تختلف التفسيرات باختلاف القناعات النظرية، والأساليب والطرق المنهجية المتبعة في دراسة إدمان الإنترنت، فيرى ديفس (Davis, 2001) ، أن إدمان الإنترنت إنما ينشأ بسبب مكونات معرفية تعبر عن سوء التوافق الذي يؤدي إلي اضطرابات وجدانية وسلوكية. ويسلم أنصار التوجه المعرفي بأن معارف الشخص ومعتقداته يمثلان مصدرا رئيسيا للسلوك السوي، أو السلوك المضطرب. وحدد (Davis, 2001) أربعة أساليب معرفية ترتبط بدرجات متفاوتة باضطرابات السلوك ومنها إدمان الإنترنت، وهذه الأساليب هي: تقدير الذات المنخفض، والتفكير الاجتراري (Ruminative thinking)، الأفكار الاكتئابية (Depressive Ideas) ، وانخفاض أهلية الذات للاحترام. (Low self – worth).

معني ذلك أن الشخص الذي لديه بوادر اضطراب في الشخصية عندما يتعامل مع الإنترنت فسيكون أكثر عرضة للإدمان عليه من شخص آخر سوي يستخدم الإنترنت ولذلك فإن من لديهم تاريخ مرضي من: اكتئاب، وقلق اجتماعي، وأفكار انتحارية، والشعور بالعزلة هم أكثر فئات مستخدمي الإنترنت استهدافا للوقوع في إدمانه. ويقصد بالأسباب المسهمة تلك التي تؤدي إلي الإدمان الأساليب المعرفية، والمعتقدات الذاتية، وأسلوب الاعتقاد والتعريفات أو التشوهات المعرفية ونحو ذلك من المتغيرات التي لها دور مؤثر في وجود اضطراب في النواحي الوجدانية تنعكس على هيئة سلوك مضطرب كإدمان الإنترنت. ويرى (فؤاد أبو المكارم، ٢٠٠٩) أن التشوهات المعرفية حول الذات تتضمن: فقدان الثقة في الذات ولانخفاض فاعليتها، والتقدير السلبي لها، فالفرد ينظر إلي ذاته نظرة سلبية ويستخدم الإنترنت لتحقيق استجابات إيجابية بدرجة أكبر من الآخرين.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني

ومن أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي الشعور بالوحدة، الشعور بالحرية والإيجابية والشعور بالسعادة والنشاط (Parsons, 2005, 169)، كذلك فإن من أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي التفكك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية وحب النفس (Weitzman, 2000, 132) أما الأفراد الذين يجدون مساندة اجتماعية أو دعماً اجتماعياً كافياً لا يستغرقون في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بعكس الأفراد الذين يعانون من محدودية المساندة الاجتماعية فيلجأون للإنترنت للتغلب على ذلك وعلى الشعور بالوحدة أما سمات الشخصية والجنس فليس له علاقة بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي كما أثبتت الدراسة أنه لا توجد علاقة بين التليفزيون وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي (Pawlak, 2002, 105) وتشير نتائج الأبحاث إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي مشكلة واسعة الانتشار وتؤثر على تقييم حياة الفرد بنسبة تصل إلى 10% من مستخدمي الإنترنت مما يؤثر على الجانب الاجتماعي للفرد (Mackert & Whitten, 2003, 63)

ويمكن تقسيم مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي إلى فئتين أساسيتين الأولى تبغي بلوغ أهداف معلومة ومحددة بدقة بالغة، أما الثانية فهي لا تهدف وراء استخدام شبكات التواصل الاجتماعي سوى المتعة والإثارة وشغل أوقات الفراغ ونجد هنا أن أغلبية أفراد الفئة الثانية هم ممن ينتمون إلى الفئات العمرية الصغيرة والمراهقين مما يزيد من إمكانية تأثرهم السلبي لطوال المدة التي يقضونها أمام شاشات الإنترنت وأفادت الدراسة بأن مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي قد سجلوا انخفاضات في التفاعل مع الوالدين مما يوضح انخفاض العلاقات الأسرية بصفة عامة هذا مع الأخذ في الاعتبار الطبيعة الخاصة للمراهقين والتي تجعلهم فريسة سهلة للانعزال والاعتزاب الاجتماعي عن المحيطين حيث تنقلص الفترة التي يقضوها مع أسرهم أو مشاركتهم في أي أنشطة أخرى (دينا عساف، 2005، 67). فهذه الفترة بها حاجات نفسية للمراهق لا يستطيع إشباعها وعندما لا يحقق المراهق حاجة لديه

يصبح مضطرباً ومتوتراً، وغير مستقر ومن ثم فهو يبحث لنفسه عن هدف محدد يعينه على تخفيف حالة عدم الاتزان التي يعاني منها. ونادراً ما يحقق المراهق لنفسه مكانة كافية يرتضيها (إبراهيم قشقوش، 1980، 228 - 229). وفي وسط هذه المرحلة التي يكون بها الفرد ضعيفاً قابلاً للانقياد مع أي تيار نجد وسائل الإعلام جميعها بما فيها الإنترنت تدفع المراهقين لامتناسات اتجاهات وقيم وإرادة عن طريق الغزو الثقافي لا تتفق مع اتجاهات وقيم المجتمع، وقد تنمي فيهم عن طريق التقليد والتوحد مع ما يشاهدون زيادة اتجاهات الجناح والجريمة. والدراسات التي تناولت تأثير وسائل الإعلام على المراهقين أشارت إلى ضرورة ترشيد المواد التي تقدم لأبنائنا من خلال قنوات الاتصال الجماعي لما لها من تأثيرات سيئة (فيوليت فؤاد، 2004، 64 - 65).

والمراهقة هي الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً وذا خبرة محدودة فالمراهق ليس طفلاً وليس راشداً ولكنه يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة فيما بينها (سعدية بهادر، 1994، 329). وتبرز أهمية مرحلة المراهقة في كونها مرحلة انتقال ومرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، وتوضح أهمية هذه المرحلة أيضاً في الاضطرابات السلوكية التي يحدث فيها التمرد الدائم على سلطة الوالدين وعدم تنفيذ أوامره وكذلك الصراع الدائم داخل المراهق بين تحقيق رغباته الشخصية وقيم المجتمع الذي ينتمي إليه (حامد زهران، 1990، 329). ومن هنا نجد شبكات التواصل الاجتماعي كوسيلة من وسائل الإعلام تلعب دوراً ثلاثياً للمراهقين فهي توفر لها متنفساً يعبرون من خلاله عن ميولهم كما أنها تقدم لهم العديد من الأفكار الجديدة والمعارف والمهارات المختلفة كذلك تؤدي دوراً مهماً في بناء قيم الفرد وخبراته، ومن وجهة نظر المراهقين أنفسهم فإن هذه الوسائل هي رفاقهم في أوقات الفراغ (سعدية بهادر، 1980، 127 - 128) فالإنترنت يملك العديد من وسائل الجذب التي تتفنن في الاستحواذ على أكبر عدد من الأفراد المستخدمين له ولأكبر فترة

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
ممكنة. تلك الوسائل التي يجد فيها المراهق معيناً لكافة المشكلات التي يواجهها في حياته سواء الاجتماعية أو الصحية أو الدينية أو الجنسية، إلى جانب مشكلات العمل والمذاكرة والإعداد للزواج وقضاء وقت الفراغ والتوافق مع الآخرين والعلاقات الأسرية والاجتماعية والعلاقة بالجنس الآخر (دينا عساف، 2005، 143).

مشكلة الدراسة :

من الملاحظ أن الآثار والمشكلات النفسية التي تترتب علي ظهور تلك التقنية المذهلة وهي شبكة التواصل الاجتماعي لدي الطلاب والذي قد وصل إلي حد الإدمان لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مما أدى إلي ظهور كثير من الاضطرابات النفسية، فقد أصبح من الأهمية بمكان ضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول هذا الموضوع الحيوي الذي ينتشر بصورة لم يسبق لها مثيل في أي اكتشاف آخر من الاكتشافات العلمية والتقنيات التكنولوجية المذهلة.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الآتي:

هل توجد فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين الطلاب والطالبات ؟

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين درجات الطلاب والطالبات على

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من المجال الذي نهتم به وهو مجال استخدام إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي أصبح من المستحدثات التكنولوجية الجديدة التي أفرزها التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل وكذلك الأهداف التي تسعى لتحقيقها.

- كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لموضوع لم تهتم به دراسة عربية سابقة في حدود علم الباحث.

مصطلحات الدراسة:

الإدمان

هو التعود على استعمال شيء ما أو الحاجة القهرية لاستعماله (عبد العزيز الشخص، 2006، 12).

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورات مهنية أو أكاديمية (بل وعلى حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والإنسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً ومتشبهاً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على أغراض الإنسحابية النفسية (حسام عزب، 2001، 6).

دراسات سابقة:

أجرى شابيرا (1998) Shapira دراسة على عينة مؤلفة من (14) شخصا ممن يقضون وقتاً طويلاً على الإنترنت لدرجة تجعلهم يواجهون مشكلات عديدة، مثل انقطاع علاقاتهم الاجتماعية، والتسرب من المدرسة أو الجامعة، وترك الأنشطة الأخرى، وذلك بهدف معرفة ما إذا كان ينبغي التعامل مع مشكلة الإنترنت على أنها اضطراب أم عرض لاضطراب آخر. من جهة ثانية شملت الدراسة عينة مؤلفة من شخص عمره (31) عاماً يقضي على الإنترنت (100) ساعة أسبوعياً، وينقطع عن أسرته وأصدقائه، وعن نومه. وطالب جامعي عمره (21) عاماً يتغيب عن الجامعة، ويبحث عنه رجال الشرطة، ووجدوه في مخبر كمبيوتر بالجامعة حيث قضى سبعة أيام متواصلة على الإنترنت. وقد تمت مقابلة أفراد العينة لمدة تتراوح بين 3-5 ساعات، وطرحت عليهم أسئلة معيارية عن الاضطرابات النفسية. وقد توصل الباحث إلى أن التعلق بالإنترنت لا ينظر إليه على أنه اضطراب، إلا أن الإفراط في استخدامه يشبه

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
اضطراب ضبط الاندفاعات impulsive disorder مثل هوس السرقة، والتسوق القهري. وقد سمى شابيرا مشكلة إدمان الإنترنت (هوس الإنترنت). وقد تبين من الدراسة أن (9) أشخاص من بين (14) فردا يعانون من الاكتئاب - الهوسي، وأن نصف أفراد العينة يعانون من القلق الاجتماعي، وثلاثة (3) منهم يعانون من اضطرابات الأكل، وخاصة الشراهة المرضية، وأن أربعة (4) يعانون من نوبات غضب شديدة لا يمكن التحكم بها، ونصف أفراد العينة يعانون من اضطراب ضبط الاندفاعات، وثمانية (8) يعانون من سوء استعمال الكحول، وبعض العقاقير خلال حياتهم.

وأجرى شابيرو وآخرون (Shapiro et al. (2000) دراسة على عينة قوامها (20) مدمن لشبكة الانترنت عن معاناتهم وكان ذلك التقييم بناء على المقابلة والتاريخ النفسي العائلي ومحكات تشخيص إدمان الانترنت المستخدمة بناء على الدليل التشخيصي الرابع (DSM.IV) وأشارت نتائجها إلى أن 70% من العينة التي سجلت درجات لإدمان الانترنت يعانون أصلا من الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويعانون أصلا من أشكال أخرى من الإدمان، كإدمان الطعام أو الشراب أو التدخين.
وأجرى كيم وهوانج (Kim and Hwang (2001) دراسة هدفت للكشف عن فعالية برنامج إرشادي جماعي قائم على أساس مبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع في تنمية دافعية الانجاز والتحكم الداخلي لدى عينة من تلميذات المدارس المتوسطة في كوريا الجنوبية. تألف البرنامج من (15) جلسة على مدى (8) أسابيع وكان يُدرس في المجموعة التجريبية مبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج، وامتداد أثره لفترة سنة واحدة بعد تقديم البرنامج.

كما أجرى كيم (Kim (2002) دراسة على عينة قوامها (25) تلميذاً من تلاميذ المدارس الابتدائية في كوريا (13) تلميذ كمجموعة تجريبية) و (12) تلميذ كمجموعة ضابطة) بهدف تطوير برنامج اختيار سلوك المسؤولية للأطفال والكشف

عن فعالية هذا البرنامج الذي أُسس على العلاج بالواقع، وكانت أدوات تقييم فعالية البرنامج الذي استمر (8) جلسات لمدة (8) أسابيع هي وجهة الضبط الداخلية والمسؤولية الاجتماعية، والقياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

وأجرى دافيد وشيليا وشارلي (David, Shelia and Charlie (2002) دراسة هدفت إلى تحديد تأثير استخدام مجالات وأنشطة الإنترنت على تقدير الذات على عينة تكونت من (500) طالب جامعي اختبروا عشوائيا واستخدام الباحثون مقياس لتقدير الذات ومقياس لإدمان الإنترنت مقياس الدعم الاجتماعي. وأوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين الوقت المستخدم في الإنترنت وانخفاض تقدير الذات، كما أشارت إلى تأثير بسيط لعدد ساعات استخدام غرف المحادثة على تقدير الذات بينما وجد تأثير كبير على الدعم الاجتماعي.

أما دراسة تساي ولين (Tsai & Lin (2003) التي تتبع سلسلة من الدراسات التي تتعلق بإدمان المراهقين على الإنترنت في تايوان، فقد تبين من تحليل نتائج المقاييس للمراهقين مدمني الإنترنت ومقابلاتهم أن أغلبهم تظهر عليهم علامات إدمان الإنترنت مثل: الاستخدام القهري، والانسحاب، والتحمل، والمشكلات المدرسية، ومشكلات صحية وأسرية، وسوء استغلال الوقت، كما تبين أن أغلب أفراد العينة قد اعتبروا الإنترنت مصدرا أساسيا للمعرفة والمعلومات، وهم مدمنون على استعمال رسائل الإنترنت. وقد أوصى تساي ولين بأن على علماء النفس والمعلمين الاهتمام بهذا النوع من الإدمان، وعرض الحلول الممكنة.

وفي دراسة نالوا وأناند (Nalwa & Anand (2003) التي هدفت إلى دراسة مدى انتشار إدمان الإنترنت في المدارس بالهند، والتي أجريت على عينة مؤلفة من (100) طالب ممن تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة، وطبق عليهم مقياس الاستخدام المرضي للإنترنت، ومقياس الوحدة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
معتمدة على الإنترنت (18 طالبا)، ومجموعة أخرى غير معتمدة على الإنترنت (21 طالبا). وقد أظهرت النتائج وجود فروق سلوكية دالة بين أفراد المجموعتين، فالمجموعة المعتمدة على الإنترنت تعاني من اضطرابات النوم لأنها تستيقظ في وقت متأخر كي تدخل على الإنترنت، كما أن عدد الساعات التي يقضونها تكون أكثر من ساعات عدد غير المعتمدين.

وفي نفس السياق أجرى إكسيومنج (2005) Xiaoming دراسة علي عينة قوامها (988) من طلاب الجامعة. استخدم الباحث عدة مقاييس لقياس الاكتئاب وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وأضحت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية بين الطلاب مدمني الانترنت والطلاب غير المدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات.

وأجرى جيون (2005) Jeon دراسة هدفت للكشف عن تأثير استخدام الإنترنت على الاكتئاب، وتقدير الذات على عينة تكونت من (800) مراهق شملهم الاستطلاع. وأشارت النتائج إلى أن استخدام الإنترنت يزيد من الاكتئاب ويخفض تقدير الذات.

وأجرى إيناولا وأديبيا (2005) Eniola and Adebisi دراسة على عينة قوامها (48) طالباً من المعاقين بصرياً هدفت إلى بحث آثار أسلوبين علاجيين هما العلاج بالواقع والعلاج العقلائي الانفعالي السلوكي على مشكلات التنشئة الاجتماعية للطلاب. وأظهرت النتائج فعالية الأسلوبين العلاجييين المستخدمين في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمعاقين بصرياً.

كما أجرى لويد (2005) Loyd دراسة هدفت للكشف عن وتقييم آثار التعرض لمبادئ نظرية الاختيار والعلاج بالواقع على إدراك طلاب المدارس الثانوية لإشباع الحاجات السيكلوجية الأربعة التي عرفها جلاسر. وتكونت العينة من (68)

طالباً، وتألف البرنامج من (5) جلسات لمدة خمسة أيام. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

وأجرت حنان إسماعيل (2007) دراسة على عينة قوامها (40) طالب وطالبة، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: مجموعة تجريبية ذكور وعددها (10) طلبة، ومجموعة تجريبية إناث وعددها (10) طالبات، ومجموعة ضابطة ذكور وعددها (10) طلبة، ومجموعة ضابطة إناث وعددها (10) طالبات. هدفت إلى توضيح تأثير استخدام العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات للطلاب. وأوضحت النتائج فعالية البرنامج للذكور والإناث.

كما أجرى يو (2007) You دراسة هدفت إلى تحليل أثر إدمان الانترنت على الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المدارس الابتدائية على عينة تكونت من (400) تلميذ. وأوضحت النتائج وجود ارتباط بين إدمان الانترنت وتقدير الذات. وأجرى هام وآخرون (2007, Ham et al.) دراسة على عينة تكونت من (342) طالباً، واستخدم الباحثون مقاييس للاكتئاب وتقدير الذات ومشكلات العلاقة الشخصية. وأوضحت النتائج أن استخدام الانترنت وضغوط الحياة والنزعة الاكتئابية كان لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً بالنسبة لإدمان الإنترنت كما أن تقدير الذات لم يكن لها تأثير بالنسبة لإدمان الانترنت. وفي مناقشة النتائج اهتم الباحثون بإلقاء الضوء على ضرورة اهتمام الدراسات المستقبلية بأهمية التدخل الإرشادي لمدمني الإنترنت.

وأجرى كيم (2007) Kim دراسة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج قائم على نظرية الاختيار والعلاج بالواقع كأسلوب علاجي لإدمان الانترنت لعينة من طلاب الجامعة الكوريين. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج وتم تطوير عدد من البرامج يمكن استخدامها عند العمل مع طلاب الجامعات من مدمني الانترنت والاضطرابات.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني

دراسة محمد الفارس (2007) التي تم تطبيقها على المستخدمين السعوديين وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ان هناك ارتباطا عاليا للسعوديين بشبكة الإنترنت عكسه ارتفاع معدل الوقت الذي يستهلكه يوميا في استخدامه وتوصلت ان ليس للخصائص الشخصية او الاجتماعية علاقة معتبرة بطبيعة الاستخدام وانه كلما زاد معدل الوقت المستهلك في استخدام الإنترنت كلما قل الإشباع العاطفي وقل تقدير الذات وقلت درجة الالتزام الديني و بينت الدراسة أيضا ان هناك علاقة مع الجنس الآخر وبين معدل الوقت المستهلك في استخدام الإنترنت و تتفاوت أهداف تلك العلاقة بين التجربة والفضول والارتياح وان نسبة المستخدمين يقضون أغلبية وقتهم في المنتديات تليها التصفح والبحث عن المواد ومواقع الألعاب وان الدردشات - الشات - لم تتعدى 5.5% .

دراسة ساري خضر (2008) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثيرات الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية في المجتمع القطري. ومن أجل تحقيق هذا الهدف اختير (471) فردًا من دولة قطر بطريقة عشوائية وزعت عليهم استبانته تتألف من (21) سؤالاً. وأما متغيرات الدراسة فهي النوع الاجتماعي والعمر والمستوى التعليمي والوضع المهني والحالة الاجتماعية وعدد ساعات استخدام الإنترنت في اليوم، فضلاً لا عن سنوات الخبرة في الاستخدام. وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة من كلا الجنسين يستخدمون الإنترنت في حياتهم اليومية بنسب متفاوتة، لكن تأثير الإنترنت في الإناث كان أكثر من تأثيره في الذكور. كما تبين أيضاً أن لمتغيري التعليم وعدد ساعات الاستخدام أثراً في هذا التأثير؛ وتبين أيضاً أن الاتصال عبر الإنترنت ترك تأثيراً في اتصال أفراد العينة الشخصي المباشر مع أسرهم بنسبة (44,4%) ، وتأثيراً في اتصالهم بأصدقائهم ومعارفهم بنسبة (43%) . كما تبين أن هناك قدرة للاتصال عبر الإنترنت في تكوين علاقات عاطفية قوية جعلت ما نسبته (28,8%) منهم لا يمانع فكرة الزواج عبر الإنترنت.

وأجرى كيم (2008) Kim دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي جماعي مستمد من نظرية الاختيار والتحكم ونظرية العلاج بالواقع على مستوى إدمان الانترنت وتقدير الذات لطلاب الجامعة مدمني الانترنت وتكونت عينة الدراسة من (25) طالباً، وتألف البرنامج من (10) جلسات جلسيتين أسبوعياً لمدة (5) أسابيع على التوالي. وأظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تقليل مستوى الإدمان وتحسين تقدير الذات لدى الطلاب، كما كشفت عن آثار كبيرة لبرنامج العلاج بالواقع على مجموعة من المتغيرات التابعة.

دراسة السيف عبد الكريم، والفظايري سامي (2009) والتي هدفت إلى بناء برنامج مقترح للوقاية من اخطار استخدام الإنترنت بالمرحلتين المتوسطة والثانوية في ثلاث مناطق بالمملكة العربية السعودية (جدة القصيم الرياض) بعدد 1065 طالب وطالبة وقد تم بناء مقياس لتحديد مستوى الوعي ببعض قضايا الانحراف كما تم بناء برنامج مقترح وتم تطبيقه على افراد عينة الدراسة برزمة تعليمية لمدة شهر وبعد ذلك تم اخذ نتائج المقياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في كلا المرحلتين لكلا الجنسين وقد اكدت النتائج على ان البرنامج يتصف بدرجة من الفعالية وأوصت الدراسة بضرورة استغلال تكنولوجيا الإنترنت في عمل قنوات اتصال في جميع انحاء المملكة بتبادل الخبرات و التجارب حول استخدام الإنترنت من خلال البرامج الوقائية التي يتم بثها عبر شبكة الإنترنت لتنمية وعي ا لطلاب لبعض المخاطر التي تواجهها عند استدامهم للشبكة اما بدمجها في بعض المقررات او بتدريسها كبرامج مستقلة أو بجعلها بوحدة الحاسب.

دراسة سارة الخمشي (2010) بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنت، حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع استخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للانترنت وكذلك تحديدهم الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الإنترنت على الفتاة نفسها وعلى اسرتها وعلى المجتمع وكذلك التوصل الى

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
مؤشرات تخطيطية الى تنمية ثقافة الاستخدام الامثل للانترنت للحد من اثاره السلبية ،
حيث اشارت النتائج الى ضرورة تحديد الهدف او الاهداف المحددة استخدام الإنترنت
وتدوينها حتى لا يضيع الوقت دون تحديدها وضع جهاز الكمبيوتر في مكان يتيح
لوالدين الاطلاع على المواقع التي تقوم الفتاة بزيارتها وفتح باب الحوار الاسري مع
الفتاة واقامة جسور من الاتصال وتوثيق العلاقات مع الفتاة حيث لا تكون العلاقة
الالكترونية بديل عن العلاقة الاسرية ويتطلب من المدرسة ان تقوم بتوفير برامج
وقائية يتم تطبيقها على الفتيات تلتزم بالطابع التوجيهي والارشادي والثقافي بهدف
تهيئة المناخ المناسب قبل التجول في الإنترنت وتعميم البرامج الذي اثبتت فاعليتها
مثل برامج الحد من مخاطر الإنترنت.

نتائج الدراسة:

بعد استعراض الدراسات و البحوث السابقة نستنتج ما يأتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى الطلاب من الجنسين ذكوراً وإناثاً لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر استخداماً لشبكات التواصل الاجتماعي من الإناث.
- وجود علاقة مباشرة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وظهور الإضطرابات النفسية كالعزلة الاجتماعية والاكتئاب والعدوان لدى مدمني شبكات التواصل الاجتماعي.
- كما وجدت علاقة مباشرة بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وظهور اضطراب السلوك الاجتماعي كضعف التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين، وانخفاض الشعور بالمساندة الاجتماعية المدركة من قبل مدمني الإنترنت من الجنسين.

- كذلك وجدت علاقة مباشرة أيضاً بين إدمان شبكات التواصل الاجتماعي و انخفاض تقييم الذات وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب مدمني شبكات التواصل الاجتماعي.
 - ارتفاع استخدام الإنترنت إلى حد الإدمان يزيد من الضغط النفسي لشبكات التواصل الاجتماعي، ويسهم بشكل مباشر من ظهور المشكلات النفسية لدى مدمني الإنترنت.
 - كما أن الضغط النفسي لشبكات التواصل الاجتماعي يخفض من فعالية الذات لشبكات التواصل الاجتماعي ويزيد من ظهور المشكلات النفسية.
 - يمكن التنبؤ بفعالية الذات للإنترنت من خلال مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت فكلما زادت مدة الخبرة لاستخدام الإنترنت عن عامين كلما ارتفع مستوى فعالية الذات لشبكات التواصل الاجتماعي للمستخدمين له.
- وقد وضعت الدراسات النفسية الحديثة خطوات لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، يمكننا اقتراحها في الخطوات الآتية:
- 1- **عمل العكس:** ويقصد بذلك على مستخدم الإنترنت بصورة مفرطة وزائدة عن الحد، فيجب عليه كسر روتين تعامله مع مواقع التواصل الاجتماعي، بمعنى إذا كان قد اعتاد استخدام الإنترنت بمجرد استيقاظه من النوم مباشرة ، فيعكس هذا الروتين بالجلوس على الإنترنت في وقت المساء مثلا .. وهكذا .
 - 2- **إيجاد مواقع خارجية:** بمعنى أن يقوم المستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي بضبط منبه للوقت بهدف تحديد وقت محدد للجلوس أمام الإنترنت وعندما يدق جرس المنبه أغلق جهاز الكمبيوتر فوراً.
 - 3- **تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من مدمن مواقع التواصل الاجتماعي بوضع جدولاً أسبوعياً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والعمل على تقليل بقدر الإمكان مساحة الوقت الذي تعود عليه من قبل.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني

4- **الانضمام إلى مجموعات التأييد:** وذلك يعنى قضاء أوقات كثيرة مع الأسرة والأصدقاء، والقيام بالزيارات الاجتماعية في المناسبات المتنوعة حتى يمكن لمستخدم الإنترنت لدرجة الإدمان أن يتذوق طعم الحياة الحقيقية .

5- **الاقناع التام :** بمعنى أن يجرب مدمن الإنترنت أن يكون أكثر قوة مع نفسه فعلى سبيل المثال إذا كنت مدمن لجزء من الإنترنت كالمحادثات chatting فقم باستخدام المتبقي من أجزاء مواقع التواصل الاجتماعي الأخرى فهذه إحدى طرق العلاج.

6- **تسجيل السلبيات:** وفيها يقوم مدمن الإنترنت بإعداد عدد من البطاقات يكتب عليها خمس أو ست سلبيات لإستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ، فقم بوضعها بجوار مواقع التواصل الاجتماعي وأنت جالس أمامه حتى يذكرك إذا ما اندمجت مع مواقع التواصل الاجتماعي.

7- **إشراك الآخرين :** إذا لم يستطيع مدمن مواقع التواصل الاجتماعي أن يتغلب على مشكلته بمفرده، فدع أحد أفراد أسرته أو أصدقائك كأن يذكرك بما واعدت به نفسك أو أن يصطحبك في رحلة خارجية مثلا لمجرد التغيير .

8- **إعداد بطاقات من أجل التنكير:** وفيه يقوم مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكره بأهمية الوقت وجوانب حياته الأخرى .

وتحتوى البطاقة على البنود الآتية:

- تحديد الوقت. - ترتيب الأولويات.

- اكتشاف عالمك - مشاركة أسرته

- استمتاعك بإنجازاته على مواقع التواصل الاجتماعي

وفى النهاية لاشك أن البحث في هذا المجال حديث الاهتمام ويفتح آفاقا جديدة، ويتطلب إلى دراسات كثيرة أوسع وأعمق بحيث تتطرق منها تصورات أو نماذج نظرية،

لتختبر واقعا قبل أن توجه نحو التطبيقات العلمية. لذلك فمن المهم إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتلك التقنية الحديثة لما لها من تطورات هائلة وتتضمن سلوكيات وأفكار جديدة .

التوصيات:

بعد عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، فقد خلص الباحث إلى إلقاء الضوء على بعض آثار تلك التقنية الحديثة ألا وهي مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من هذه التقنية أثرت على العالم وأمدته بالفوائد والمنافع العديدة الناتجة عن استخدامها فلا يعنى ذلك تجاهل هذه التقنية والعزوف عنها، وإنما المطلوب مراعاة ما يأتي:

- ضرورة الترشيد والاستخدام المعتدل لمواقع التواصل الاجتماعي بهدف تحقيق أغراض محددة وواضحة.
- ضرورة وجود دور للرقابة الأسرية وتوجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي.
- يجب وضع قواعد وضوابط ووسائل تكنولوجية حديثة لمراقبة المواقع الممنوعة والهدامة بحيث لا تمكن المستخدمين للشبكة الدخول إليها.
- ينبغي تكثيف حملات التوعية وغرس السلوك الديني والتنشئة الاجتماعية في نفوس الشباب بحيث تمنعهم من الاستخدامات الضارة لمواقع التواصل الاجتماعي.
- التأكيد على أهمية دور الأسرة والمجتمع والجامعات في تنمية الوازع الديني ولسلوك الأخلاقي في نفوس الشباب من خلال الحوار والمناقشة الهادفة التي تعمل شغل

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني

أوقات فراغ بصورة مثمرة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء لشباب بدلا من تركهم فريسة لنشوء المشكلات النفسية المتنوعة.

- ضرورة توجيه وإرشاد الشباب وخاصة مدمني مواقع التواصل الاجتماعي - بتعلم كيفية استبدال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بالتمارين الرياضية وغيرها من الهوايات والأنشطة المتنوعة للاعتدال في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

- تعويد الشباب المدمن لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بقضاء الوقت المخصص لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء ومساعدة الأسرة والأصدقاء له لتحقيق ذلك.

- ضرورة تدريب المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي وخاصة الذكور وتوجيههم لتوضيح الإيجابيات والسلبيات الناجمة عن التعامل معها.

- ضرورة العمل على مقومات الرقابة الذاتية لمستخدمين مواقع التواصل الاجتماعي، وتوجيه الشباب نحو الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي.

المراجع

- إبراهيم قشقوش (1980) . سيكولوجية المراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حامد عبد السلام زهران (1990) . علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة: عالم الكتب.
- حسام الدين محمود عزب (2001). إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا). المؤتمر السنوي لمعهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- حنان محمد إسماعيل (2007). فاعلية العلاج بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين. رسالة الماجستير ، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- دينا محمد محمود عساف (2005). استخدامات المراهقين للانترنت وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لديهم.رسالة ماجستير. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- سارة صالح الخمشي (2010). بعنوان الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الفتاة في مرحلة المراهقة للإنترنت، مجلة علوم إنسانية، السنة السابعة، العدد 45.
- ساري حلمي خضر (2008). تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية (دراسة ميدانية في المجتمع القطري)، مجلة جامعة دمشق، 24 (2)، 34 - 74.
- سعدية علي بهادر (1980). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
سعدية علي بهادر (1994). في علم نفس النمو، ط10 ، القاهرة: المؤسسة السعودية
بمصر.

السيف عبد الكريم، والفطايري سامي (2008). برنامج مقترح للوقاية من أخطار
الإنترنت وأثره على تنمية وعي طلاب التعليم العام ببعض قضايا الانحراف،
الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.

عادل عبد الله محمد (2003). دراسات في الصحة النفسية الهوية - الاغتراب -
الاضطرابات النفسية، ط 2، القاهرة، دار الرشاد.

فؤاد أبو المكارم (2009). استخدام الانترنت كسلوك إدماني. الندوة الإقليمية لعلم
النفس، تحت عنوان " علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية ". قسم علم
النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

فيوليت فؤاد إبراهيم (2004). مناهج البحث في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو
المصرية.

محمد عبد الرحمن الفارس (2007). الخصائص والحاجات الاجتماعية لمستخدمي
الإنترنت، رسالة ماجستير، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، كلية
الآداب، الرياض.

محمد قاسم عبد الله (2010). علم نفس الصحة. حلب: سورية، منشورات جامعة
حلب.

محمد قاسم عبد الله (1996). سيكولوجية الاغتراب والبحث عن الذات عند الإنسان
العربي، القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.

هبة بهي الدين ربيع (2003). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية، 13 (4)، 571 - 573.

Cornwell, B., & Lundgren, D. (2001). Love on the internet: Involvement and misrepresentation in romantic relationship in cyberspace VS real space. Computers in Human Behavior, 17 (2), 197 - 211.

David, E., Shelia C., Charlie. (2002). Internet use and the self concept: Linking specific uses to global self -esteem, 8,1.

Davis, R. (2001). A cognitive- behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior, 17, 178 - 195.

Duran, M. (2003). internet addiction Disorder . Allpsych Journal. December, 14

Eniola, M., Adebisi, A. (2005). Effects of rational emotive behavior and reality therapies on socialization problems of visually impaired students. The Nigerian journal of Guidance & Counseling, 10 (1), 161- 168.

Grohol, J.(2003). internet addiction depression and chine's Teens Allpsych Journal . November 10 .

Henderson, L., Zimbardo, P., & Graham, J. (2002). Social fitness technology use: Adolescence interview study. USA: Stanford University and Shyness Institute.

- Jeon, J., (2005). The effect of the extent of internet use and social supports for adolescent depression and self- esteem. Unpublished master's thesis, Seoul: The graduate School of Yonsi University.
- Kim, J. (2007). A Reality Therapy Group Counseling program as an internet addiction recovery Method for college students in Korea. International Journal of Reality Therapy, 26 (2), 2-9.
- Kim, J. (2008). The effect of an R/T Group Counseling program on the internet addiction level and self- esteem of internet addiction university student. International Journal of Reality Therapy, 27, (2),4-11.
- Kim, K. (2002). The effect of a reality therapy program on the responsibility for elementary school children in Korea. International Journal of Reality therapy. 22 (1), 30-33.
- Kim, R., & Hwang, M., (2001). The effect of internal control and achievement motivation in group counseling based on reality therapy. International Journal of Reality Therapy, 20 (2), 12-13.
- Krout, R., Undmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhata, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social development and psychological well - being ?. American Psychologist, 53 (2), 1017 - 1031.
- Larose, R. Eastin, M., & Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox: Social cognitive explanations of internet use and depression. Journal of On line Behavior, 1 (2), 32 – 41.

- Loyd, B. (2005). The effects of Choice theory / Reality therapy principles on high school students' perception of needs satisfaction and behavioral change. Dissertation abstracts international section a: humanities and social sciences, 66 (1), 96.
- Mackert, Michaels Whitten, Pamela (2003). Internet habit and addiction in the context of a community website Paper Presented at Communication 409 Arts Building, Michigan State University.
- Morgan, C., & Cotton, S. (2003). The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshman. *Cyber Psychology and Behavior*, 6 (2), 133 - 142.
- Murali, V., & George , S. (2007). Advances in psychiatric treatment, 13 (2), 24 - 30 .
- Parsons, M. (2005). An examination of massively multiplayer online role- playing games as facilitator of internet addiction. *Dissertation Abstracts International* 66, 08B, 4495
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International*, 63, 05A, 1727.
- Shapira, N. (1998). Psychiatric evaluation of individuals with problematic use of the internet, NR 157, Presented at the 151st Annual Meeting of the American Psychiatric Association. Toronto, June, 1.

- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة ناير سعد المرواني
- Shapiro, N., Goldsmith, T., Keck, E., Khosla, V., & Mcelroy, S., (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal effects disorder*, 57, 1-3, pp. 267- 320.
- Tsai, C., & Lin, S. (2003). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyperpsychology & Behavior*, 4, 373-376.
- Weitzman, Dawn G. (2000) Family and individual functioning and computer / internet addiction. *Dissertation Abstracts International*, 61, 09B, 5012.
- Widyanto , L., & Mcmurrans, M. (2004). the psychometric properties of the internet addiction test. *cyber psychology & Behavior*, 7 (4), 443-450.
- Xiaoming, Y., (2005). The mental health problems of internet addicted college students. *Psychological science*, 28, 6, 1476.
- You, H. (2007). The effect of internet addiction on elementary school student's self esteem and depression. Unpublished master's thesis. Chungnam: The Graduate school education of Kongju University.
- Young, K. & Rogers, J. (1998). Internet addiction. The emergence of a new disorders. *Cyperpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. (1996). internet addiction the emergence of anew clinical disorder, *ceberpsychology and Behavior* , 1 (3), 237-244 .

- young, K. (1996). psychology of computer use : xl. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype : psychological Reports 79 (2) , 899 - 202 .
- Young,K .S . (2009). Frequently Asked Questions. Net addiction . com . [http : //w.w.w . net addiction . com / Faq . htm](http://w.w.w . net addiction . com / Faq . htm) . Retrieved . 2009 .
- Young,K. S., & Rodgers , R. (1998). The relationship Between depression and internet addiction. paper published in cyber psychology & Behavior, 1 (1), 25-28 .
- Zhou, y, Lin, E.DU, Y , & Qin, L . (2009). Gray Matter abnormalities in internet addiction : Euro peon Journal of Radiology , 10 ,105 .