

**الإدمان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة:
دراسة ميدانية في الجامعة التقنية الوسطى**

***Electronic Addiction Among University Students: A Field Study at
the Middle Technical University***

م.م هديل حسن محمود: الجامعة التقنية الوسطى، معهد الإدارة، الرصافة.

Asst. Lect. Hadeel Hassan Mahmoud: Middle Technical University,
Institute of Administration, Rusafa.

Email: hadel-hasan@mtu.edu.iq

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v5i3.1430>

المخلص:

يعد الإنترنت ضرورة من ضروريات العصر الحالي، فهو أمر واقع لا مفر منه ولكنه سلاح ذو حدين، فهو أداة تعليمية بحثية في يد الجميع، يستخدم في تيسير وتذليل الصعوبات أمام الباحثين في المطالعة والترجمة وقراءة الكتب وتلخيصها، فهو فضاء واسع من المعرفة وبحر عميق من المعلومات التي لا حصر لها في يد الباحث متى أراد، وهو متاح للجميع وبشكل خاص الطالب الجامعي يعتمد عليه بشكل كبير في كافة مجالات دراسته. إن من أعظم اكتشافات العصر هو الإنترنت والهاتف الذكي الذي لا يفارق أصابع اليد 24 ساعة، فهو أداة تمكنك من السفر والشراء والمطالعة والتواصل واللعب والاستثمار والربح والعمل وأنت جالس في مكانك ولكن بعد أن طوع الإنسان الإنترنت لخدمته لم يكن يدرك أنه سيصبح يوماً ما مدمناً عليه، فارتفعت الحاجة إليه. إن عدم القدرة على التخلي عنه أظهر لدينا مصطلح الإدمان على الإنترنت الذي ينتهي عنده حدود الوقت، وخطورة هذه الظاهرة عالمية؛ بسبب الانتشار الواسع للهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية، وتفاقم الأوضاع الاجتماعية كالبطالة وضغوطات الحياة والمشاكل الأسرية وتحول الأسرة من الممتدة إلى النواة، والعزلة والوحدة والملل والرهاب الذي يعيشه الشباب في مجتمعاتنا الحالية.

وتتبلور رؤية أخرى في هذا المجال، حيث ينظر إلى الفرد الذي لا يستخدم الإنترنت أو يستخدم هاتف بإصدار قديم بنظرة التخلف والجهل ولو كان عالماً، فمواكبة التطورات الحديثة ومتابعة كل ما هو رائد وجديد ومتصدر وآخر الأخبار في العالم واللاحق بعجلة التطور أصبح أمراً حتمياً لا بد منه، وبالتالي ظهور العديد من المشاكل مثل إدمان الأجهزة الرقمية وإدمان الأفلام الإباحية وزيادة العلاقات العاطفية وعلاقات الصداقة الوهمية التي تؤدي إلى مشاكل أخرى، مثل: اختراق الأجهزة، والابتزاز الإلكتروني، والاحتيال التجاري، والانشغال بالإنترنت عن العالم، والمهام الاجتماعية، وانقطاع الروابط الأسرية، وإهمال التعليم والجامعة والعمل، والتدهور الصحي، والشدة العصبي، والضغط النفسي، وغيرها، حيث لا حصر لخطورة الإدمان الإلكتروني على الشباب الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، التعليم الجامعي، الصحة النفسية.

Abstract:

The internet has become a necessity in today's world—an unavoidable reality that serves as a double-edged sword. It is a powerful educational and research tool that facilitates learning, translation, and book summarization, providing researchers with limitless knowledge at their fingertips. The internet is particularly essential for university students, who rely on it extensively in all aspects of their studies. Among the greatest inventions of the modern era are the internet and the smartphone, which remains in one's hands 24/7, enabling travel, shopping, reading, communication, gaming, investment, and remote work—all without leaving one's place.

However, as humanity harnessed the internet for its benefit, it failed to anticipate the risk of addiction. The increasing dependence on the internet has led to an inability to detach from it, giving rise to the term "internet addiction," where time loses its boundaries. This phenomenon is a global concern due to the widespread use of smartphones, online gaming, and the worsening of social conditions such as unemployment, life pressures, family issues, and the shift from extended to nuclear families. Loneliness, isolation, boredom, and social anxiety among today's youth have only exacerbated the problem.

Another perspective on this issue is the growing perception that those who do not use the internet or own an outdated phone are seen as backward and ignorant, regardless of their knowledge. Keeping up with modern advancements, staying updated with trending news, and staying ahead in global developments have become essential. Consequently, numerous issues have emerged, including digital device addiction, pornography addiction, the rise of virtual romantic and friendship relationships, cybercrimes such as hacking, blackmail, and online fraud. Furthermore, excessive internet use has led to social disengagement, neglect of family ties, academic and professional negligence, deteriorating mental and physical health, stress, and psychological pressure. The dangers of internet addiction among university students are vast and cannot be underestimated.

Keywords: Internet Addiction, Social Media, University Education, Mental Health.

الإطار المنهجي للدراسة:

المقدمة:

يعد الإدمان الإلكتروني ظاهرة عالمية تعاني منها المجتمعات على حد سواء، فكل مجتمع يتواجد فيه الإنترنت يتواجد فيه إدمان الإنترنت نتيجة الإقبال الشديد عليه من جميع أفراد المجتمع، وسهولة استخدامه وعدم تعقيده، وتوفره في يد الجميع (الكبير والصغير)، فهو لا يحتاج إلى مهارات عالية في الاستخدام. وهذه الظاهرة ليست حديثة بل ظهرت في تسعينات القرن الماضي، فالإدمان الإلكتروني شأنه مثل أنواع الإدمان الأخرى، له أعراض كالانسحاب وفقدان السيطرة على النفس والخوف والانهيار عند الانقطاع الإلكتروني، وله علاج يتمثل في ترتيب الوقت واكتشاف المواهب وإعادة ربط الفرد والمجتمع مرة أخرى. وفي الإطار النظري تناولت الباحثة مفهوم الإدمان الإلكتروني، والطالب الجامعي، وبينت أنواع الإدمان الإلكتروني مثل: (إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، إدمان الألعاب، وغيرها). وأسباب الإدمان الإلكتروني مثل: (العزلة، الوحدة والملل، ضغوط الأسرة، وغيرها). وأشارت الباحثة إلى أن من أسباب الإدمان هو متابعة مواكبة تطورات العصر والمحتوى الرائج، وفي الإطار المنهجي للدراسة استخدمت الباحثة الاستبيان أداة لجمع البيانات من الطلبة الجامعيين، وتوصلت إلى عدة نتائج.

أولاً. مشكلة الدراسة:

مع تدهور الأوضاع الاقتصادية والبطالة والتضخم المالي، وصعوبة إجراءات السفر وقلة وسائل الترفيه، وما تحمله النفس البشرية من غرائز مكبوتة سوية أو غير سوية أحياناً، ومع قيود المجتمع ونمطية الحياة الروتينية، وعدم وجود متنفس أمام الشباب للترفيه عن أنفسهم وإنشاء علاقات مع الجيل الآخر أو نفس جيلهم، يلجئون إلى الإنترنت كفضاء واسع للتواصل الصوتي والمرئي مع الآخرين تتجاوز حدود المساحات والقارات، فلقد جعل الإنترنت التواصل أسهل، وب نفس الوقت فإن عدم التواصل يعد سهلاً أيضاً، فبمجرد إنهاء العلاقة يستطيع الفرد عمل حظر لهذا الشخص، أو تغيير الحساب بالكامل، وتتخلص من هذه العلاقة. فضلاً، ظهر مع الإنترنت استخدام الألعاب الإلكترونية، وإهمال الدراسة والحياة الاجتماعية والعلاقات الأسرية، والنفرغ للإشباع الوهمي بالعلاقات الإلكترونية؛ بسبب المشاكل الأسرية والضغوطات النفسية التي يتعرض لها الطالب؛ بفعل المجتمع الذي تسيطر عليه العادات والتقاليد والأعراف التي تكبح الرغبات والحريات والتطلعات، فيصبح الفرد دون أن يشعر، أسير هاتقه، ويتحول العالم الافتراضي من أداة تخدمنا إلى أداة نخدمها، ولا يمتلك الفرد القدرة للتخلي عنها، وقد يصاب المدمن الإلكتروني بالانهيار، ويشعر بالضيق والتشتت في حال قطع الإنترنت عنه.

لقد ارتفعت خطورة إدمان الإنترنت بفعل التكنولوجيا المتاحة للجميع، وأذرعتها الممتدة في عمق المجتمع، وسيطرتها على جميع أفراد المجتمع، وخاصة الشباب الجامعي الذي بدأ في استخدام الإنترنت كأداة بحث تساعد في دراسته، وجمع المعلومات، ومطالعة الكتب والمصادر العلمية، والتعلم الإلكتروني عن بعد، والمشاركة في المحاضرات والدورات والورش الإلكترونية، وإجراء البحوث والدراسات، وسرعان ما تطور الموضوع إلى إدمان إلكتروني، بعدم القدرة على ترك الهاتف الذكي، والانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانياً. أهداف الدراسة:

1. توضيح معنى الإدمان الإلكتروني عند الطالب الجامعي.
2. توضيح وتحليل أسباب الإدمان الإلكتروني ودراسة العوامل التي تؤدي إليه.
3. توضيح أنواع الإدمان الإلكتروني.

ثالثاً. أهمية الدراسة:

1. لما للموضوع من أهمية عند الباحثين والأكاديميين لتأثيره العميق والمباشر على التحصيل الأكاديمي وتراجع الأداء المعرفي.
2. تأثيرات الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية والجسدية والإصابات بالاضطرابات والقلق والاكتئاب والعزلة.
3. التأثير الاجتماعي على الأسرة والمجتمع والعلاقات الاجتماعية والقيم والسلوكيات الفردية والأخلاقية.

رابعاً. فرضيات الدراسة:

- **الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (ما هو سبب تصفحك للإنترنت)، وفقاً لمتغير (وضع الوالدين الزوجي).
- **الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (عدد ساعات استخدام الإنترنت) وفقاً لمتغير (مدى تضرر الأشخاص المحيطين من كثرة الاستخدام).
- **الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (البحث عن باسوورد الإنترنت في كل مكان) وفقاً لمتغير (الشعور بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت).
- **الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (تضرر الناس من كثرة استخدام الإنترنت) وفقاً لمتغير (محاولة ترك الإنترنت).

الإطار المفاهيمي للدراسة:

مفهوم الإدمان الإلكتروني:

تعد عالمة النفس الأمريكية (Kimberly young) 1995 أول من وصف استخدام الإنترنت المبالغ على أنه إدمان، وكان لها السبق في إخراج مصطلح (الإدمان على الإنترنت)، وعرفت على أنه استخدام الإنترنت لأكثر من (38) ساعة أسبوعياً (Murali & George, 2007: 24).

ويعرف أيضاً بأنه تلك الظاهرة التي يكون الفرد بها لا يملك القدرة على التحكم في استخدامه للإنترنت؛ مما يؤدي في النهاية إلى ضعف في مفاصل الحياة اليومية والوظيفية (Fattore et al., 2014: 272).

وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA أن الإدمان على الإنترنت ضمن أنواع الإدمان الأخرى؛ وعرفته على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الإنترنت، والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض الإدمان (Zimbarda, et al., 2021: 35).

ولا بد من الإشارة إلى أن الحديث عن الإدمان على الإنترنت يرد تحت عناوين أخرى هي: استعمال الإنترنت المرضي (pathological)، استعمال الإنترنت القسري (Compulsive internet use)، إساءة استعمال الإنترنت (internet abuse)، المشكلة (problematic)، والمفرط (excessive)، استعمال الإنترنت الإدماني (inappropriate)، والاعتماد على الإنترنت (internet dependents) (معجل وبريسم، 2016: 35-1).

تعريف الباحثة الإدمان الإلكتروني إجرائياً:

الانفصال عن الواقع، والدخول في حياة وهمية، والجلوس لساعات طويلة ومستمرة على شبكات الإنترنت دون الشعور بمرور الوقت بمعزل عن الحياة الاجتماعية وكافة نشاطاتها، ويتم تشخيص إدمان الإنترنت حين يبدأ الشعور الغريب بالخوف والعجز والضياع لحظة غياب شبكة الإنترنت، ومحاولة ربط الهاتف بالإنترنت بأسرع وقت ممكن، أو فقدان الهاتف والإصابة بالذعر والعصبية والانهيار.

الطالب الجامعي:

هو ذلك الشاب الذي التحق بالجامعة وأثر التحاقه في شخصيته سواء من الناحية الوجدانية أو العقلية أو الاجتماعية، حيث يتطور تقييمه للأمور وتتسع خبرته؛ مما يساعده على تبني اتجاهات وقيم وأفكار مهمة للمجتمع (عروش، 2004: 76).

الطالب الجامعي هو الشاب الذي ينتمي إلى مؤسسة تعليمية يؤثر ويتأثر بالعملية التعليمية، وهو الهدف الأساسي لها (الزيود، 2006: 120).

النظرية الاجتماعية المفسرة للإدمان الإلكتروني:

"يفسر علماء الاجتماع الإدمان الإلكتروني على أنه رغبة الفرد للتفوق على الأفراد الآخرين والسيطرة عليهم، ولذلك يتخذ كل ما يمكن أن يوصله لهذه الرغبة، إن أي نوع من الإدمان يمثل سلوكاً لا شعورياً وغير سوي ليحقق المدمن رغباته. وبذلك فإن الإدمان من الناحية الاجتماعية ليس مرضاً أو علة، بل خدعة اجتماعية للوصول إلى تلك الرغبات" (الشناوي، 1998: 242).

تشخيص الإدمان على الإنترنت:

وضع (Walters، 101996) محكات عدة لتشخيص الاستخدام الإدماني للإنترنت إكلينيكيًا، وهي:

1. الانعزال والانسحاب عن الأسرة والأقارب والأصدقاء.
2. الانشغال بالإنترنت وكثرة استخدامه والتحدث عنه.
3. عدم الاهتمام بكافة النشاطات الدراسية والاجتماعية والمهنية.
4. الإحساس بالانجذاب لفعاليات الإنترنت.
5. الإحساس بسعادة وراحة عند الرجوع إلى استخدامه بعد فقدانه.
6. الاستخدام المتكرر والمتواصل للإنترنت.
7. التوتر في حالة فقدان الاتصال بالإنترنت.

وفقاً للمركز الأمريكي للإدمان على الإنترنت، تم تحديد خمسة أنواع محددة من إدمان الإنترنت، وهي:

1. الإدمان الجنسي عبر الإنترنت (Cyber Sexual Addiction): يقوم المدمنون بمشاهدة وإرسال وتنزيل المواد الإباحية والجنسية عبر الشبكة العنكبوتية والمواقع الإباحية، وممارسة البغاء على الإنترنت واستخدامه والاتجار به، كما أنهم غالباً ما يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالجنس.

"إن المواقع الإباحية التي تعرض الصور الفاضحة والمثيرة توقع الشباب في فخ الدخول إليها بحسب الاستطلاع والفضول ثم يدمن عليها، حيث تشير الإحصائيات أن 63% من المراهقين

يرتادون صفحات وصور إباحية دون علم ذويهم مما يؤثر على سلوكهم" (رشيد فيلاي، 2006: 15).

2. إدمان العلاقات السيبرانية (Cyber Relationship Addiction): يتبين أن المدمنين متورطون كثيراً في العلاقات الإلكترونية السيبرانية، ومع اعتماد المجتمع على الأنظمة المعلوماتية في الحياة واستخدامه الأجهزة المتصلة بالشبكة العنكبوتية العالمية للمعلومات، وتعدد هذه الأجهزة من هواتف وأجهزة الحاسوب والشاشات وارتفاع عدد المتصلين بالفضاء السيبراني، لم تعد المشكلة في التكنولوجيا بل أصبحت في التأثيرات الكامنة للبيئة السيبرانية (أيكن، 2017: 68).

3. إدمان الشبكات الاجتماعية (Social Network Addiction): هو متلازمة الاعتماد النفسي والمداومة على التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، والانسحاب والهروب من الواقع الحقيقي إلى الواقع الافتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً ومدمناً بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على الأعراض الإدمانية (حسام عذب، 2001: 6)، ويقصد به إنشاء ملفات تعريف حقيقية أو وهمية أو انتحال شخصية عامة أو شبه عامة، وإدمان مواقع التواصل الإلكترونية كالفيسبوك والواتساب والتلجرام والسناپ شات والإنستغرام، والتحدث المستمر في المحادثات مع أشخاص يعرفونهم أو لا يعرفونهم من دون هدف أو بهدف إنشاء العلاقات العاطفية وعلاقات الصداقة.

4. إدمان الألعاب (Net Gaming Addiction): هو اللعب لشغل وقت الفراغ والتسلية، وتعتمد على تفاعل المستخدم مع اللعبة، وتبدأ بمستويات بسيطة ثم مستويات معقدة، وغالباً ما تتجاوز قدرات المستخدم مهما أتقن اللعبة، وتتميز هذه الألعاب بأنها مثيرة، وتشد الانتباه، وترفع مستوى التحدي، واستخدامها للتقنيات الحديثة القريبة من الواقع (العناني، 2002: 36).

وتشير الباحثة إلى أن أكثر الألعاب شهرة بين الشباب هي:

أ. لعبة الفيفا_fifa - eafc:

وهي لعبة كروية موجهة للجميع، روادها الشباب، ولها عدة مميزات تجعلهم مدمنين للعب عليها، فتعاصر اللعبات الكروية مثلاً الأحداث الواقعية في تحديث شخصيات اللعبة الكروية والبطاقات وواقع الجماهير مع المواسم الحقيقية للأندية والبطولات ومواكبة انتقال اللاعبين من نادي إلى آخر.

ب. لعبة call of duty:

وهي لعبة قتالية حربية عنيفة، تتسم بالهجومية واستخدام الأسلحة، ويدمن عليها المراهقون والشباب لما فيها من تقنية حديثة ومتطورة، فتحدث أسلحتها وخرائطها وأدواتها وشخصياتها موسمياً في وقت معلوم وتشتري الإكسسوارات بمبالغ مالية بشكل دوري.

ت. لعبة Fortnite:

فهي تجسيد واقعي للمدن وتغيير أحداث الخريطة بالعرض السينمائي داخل اللعبة؛ ليغير من تجسيد اللعبة أثناء اللعب بصور بديعة، مما يحفز المشاركين لانتظاره من وقت لآخر؛ مما يجعلها تحقق أرقاماً قياسية تستدعي استخدام شبكات الإنترنت، وانتظار عالمي بملايين المشتركين لهذه الأحداث، إذ تشد هذه اللعبة انتباه اللاعب بشكل متواصل ومستمر. وغالباً يلعبها الجنسين من المراهقين والشباب على حد سواء، وتحتوي هذه الألعاب على دردشات كتابية وصوتية مباشرة، ويستخدم فيها غالباً الألفاظ العنيفة والمنافية للأخلاق والشتم والقذف من معظم لاعبيها، وغالباً هي ألعاب ليست مجانية، ومتجددة سنوياً، وتحتاج إلى الاتصال المستمر بشبكة الإنترنت.

5. المعلومات الزائدة (Information Overload): يعرف أيضاً باسم إدمان المعلومات الفضولي، وتخلق كثرة المعلومات على الإنترنت سلوكاً قهرياً يتعلق بتصفح محركات البحث دون القدرة على التوقف بهدف جمع البيانات وتنظيمها، "غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الإفراط المعلوماتي، والذي لا يقل صعوبة عن قلة المعلومات، حيث يبحر فيها الباحث دون أن يحس بالوقت" (عمر العباي، 2007: 84-82).

أسباب الإدمان الإلكتروني:

1. الشعور بالوحدة:

الشعور بالوحدة من المشكلات الواسعة الانتشار التي تنتج عن تباين بين علاقات الفرد الحقيقية والعلاقات التي يرغب بها؛ مما قد يسبب مشكلات اجتماعية أو تجارب شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات كالقلق والاكتئاب والانسحاب والعزلة والرهابة والافتقار للإيجابية في المواقف الاجتماعية والحزن والسلبية وأشكال من المعاناة، كما أن الشعور بالوحدة النفسية يعني إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية بينه وبين الأفراد إلى درجة يشعر معها بعدم التقبل والحب والمودة من جانب الآخرين، مما يفقده الاندماج والانخراط في علاقات مثمرة مع الأشخاص المتواجدين ضمن الوسط الاجتماعي (غفران غالب، 2014: 556-581).

قد يؤدي الشعور بالوحدة النفسية أيضاً إلى نشأة العلاقات الاجتماعية القائمة على التبعية والتقليد والتوجيه في التعامل مع الآخرين بدون حب أو مودة، والسعي من أجل السلطة والنفوذ والمكانة والإفراط في استخدام الإنترنت والأنشطة الأخرى، وقد يلجأ طلاب الجامعة للتغلب على

هذه التجربة المزعجة المتمثلة في شعورهم بالوحدة النفسية إلى العالم الإلكتروني، حيث أثبتت الدراسات إلى أن المراهقين يشعرون بالوحدة أكثر من أي فئة عمرية وخاصة مرحلة المراهقة المتأخرة بمرحلة الجامعة، وذلك لأن الجامعة هي فترة انتقالية يشعر فيها الطلاب بالبحث عن الهوية مما يجعلهم يمرون ببعض المشاعر المعقدة والمتناقضة المليئة بالصراعات النفسية بين رغبتهم في الانطلاق وتحقيق الرفاهية، ورغبتهم في تحقيق أهدافهم وأهداف أسرهم من التعليم (Ozdemir & Tuncay, 2008: 29).

2. الأسرة:

إن العائلة هي البذرة الأولى في تنشئة الطفل تنشئة صحية في بيئته الاجتماعية؛ ولذلك تقع على العائلة عدة مسؤوليات تجاه الطفل، فيجب عليهم مراقبة سلوكه منذ ولادته، ومراقبة مراحل نموه الجسدية والاجتماعية، والتطور اللغوي، والسلوك والتفاعل الاجتماعي مع العائلة والبيئة المحيطة به من الأم والأب والأخوة والأخوات والأطفال المحيطين به وينتقل بعدها لمراحل أسرع، إذ يبدأ التعبير عن نفسه، وإلقاء التحية على الغرباء، وإخبار المحيطين بما يزعجه ويشرح مرضه وألمه، ويلعب مع إخوته وأقاربه ويتحدث معهم، ويدع في اللعب بألعابه (حسن، 2024: 1299).

أما الضغوط الأسرية وهي حالة يتعرض فيها الوالدان والأبناء لظروف أو مصاعب تفرض عليهم نوعاً من عدم التوافق وعدم استقرار النظام الأسري، وكلما ازدادت تلك الظروف أو المطالب وطأة أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة وتؤدي إلى الإدمان (عبد المقصود، وعثمان، 2006: 16).

من أمثلة هذه الضغوط: الأمية والجهل، حيث يؤدي عدم إكمال التعليم من قبل الأبوين إلى فقدان حلقة مهمة من حلقات التواصل داخل الأسرة. كما أن الطلاق وتششت الأفراد، أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما، أو انشغال الوالدين المستمر بالعمل خارج المنزل أو خارج البلد، بالإضافة إلى فارق السن الكبير بين الآباء والأبناء واختلاف الأجيال، كلها عوامل تؤدي إلى تباعد وجهات النظر وتعميق الفجوة الاجتماعية داخل الأسرة. كذلك فإن كون الابن وحيداً دون إخوة أو أخوات قد يزيد من إحساسه بالعزلة. كل هذه العوامل الأسرية وغيرها تدفع الأفراد إلى اللجوء للفضاء الإلكتروني لإنشاء الصداقات والمحادثات، مما قد يؤدي في النهاية إلى الإدمان الإلكتروني.

لقد أثبت علماء الاجتماع، أن التصفح المستمر للإنترنت يزيد من الانعزالية وانسحاب الفرد من دائرة العلاقات الاجتماعية، وترفع إحساسه بالوحدة، وتضعف التواصل الاجتماعي مع الآخر، وتؤدي إلى إهمال الواجبات الأسرية. لقد لعب الإدمان على الإنترنت دوراً مهماً في التفكك والتصدع الأسري بين الآباء والأبناء، وانهيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق، بسبب إقامة

علاقات غير شرعية عبر فضاء الإنترنت، وتتأثر العلاقات الزوجية فقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من الخيانة الزوجية بسبب الإنترنت بـ "أرامل الإنترنت" (طاطاش، 2005: 24).

3. إدارة الوقت:

يؤدي ذلك إلى تفضيل الواقع الافتراضي في وسائل التواصل الاجتماعي على الواقع الحقيقي للفرد. كما أن شعور الفرد بالوحدة والاغتراب النفسي يعد أحد العوامل ذات العلاقة بالإدمان الإلكتروني؛ مما يسهم في الهروب إلى العالم الافتراضي المتمثل في وسائل التواصل الاجتماعي (Elciyar, Kizilhan & Simsek, 2019: 106–119).

إن سوء إدارة الوقت المتمثل في النوم في النهار والسهر في الليل، والانطواء على الذات، وعدم اكتشاف المواهب، وعدم ممارسة الهوايات، والابتعاد عن الرياضة ووسائل الترفيه عن النفس؛ يؤدي إلى عدم إشغال وقت الفراغ. إن أعظم عدو للإنسان هو عدم انشغاله وفراغه الدائم والمؤدي للشعور بالوحدة والملل.

4. الذات المكبوتة:

إن الافتقار للسند العاطفي لدى الشباب يجعلهم يلهثون وراء اللذة الوهمية من خلال المحادثات مع الغرباء، وإطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر المحادثات التي توفر للشباب فرصاً ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية القاسية، وتوفر غرف الدردشة وسيلة لتفريغ شحنات الغضب والعدوانية والكبت؛ لذلك يصبح فضاء الإنترنت مجالا آمناً؛ مما يؤدي إلى توهم الحميمة والمودة، وإطلاق المشاعر المكبوتة (سليمة، 2015: 217).

وتشير الباحثة إلى أن الذات الضعيفة والمكبوتة والمقيدة مجتمعياً بقيود العادات والأعراف والتقاليد سبب مهم من أسباب الإدمان الإلكتروني؛ لأن الهروب من الواقع الحقيقي المليء بالمعاناة والمشاكل والضغوطات والقهر الاجتماعي، والانسحاب والعزلة من الأوساط التفاعلية والتعاونية إلى واقع وهمي يستطيع فيه الفرد إظهار أو إخفاء ما يريده، ويشعر فيه بأنه هو المسيطر والمتحكم في هذا الفضاء من خلال القدرة على تكوين ذاته، وبيداً غالباً بتغيير كل الحقائق: اسمه وبلده وصورته وصفاته، وهو يملك سلاح المغادرة وقتما أراد وهو الحظر أو غلق الحسابات والصفحات الشخصية وحذف المعلومات أو الاشتراك في الألعاب بهدف الصراخ والشتيم، وبذلك يكون مخرجاً كل مكبوتاته، أو مشاهدة المحتوى الإباحي ونشره والتعليق عليه مخرجاً لريغباته العاطفية التي تكون أسيرة ذاته.

وبرأي الباحثة أن أحد أهم أسباب الإدمان الإلكتروني هو مواكبة تطورات التصدر والمحتوى الرائج عالمياً، ومحاولة مواكبة الأحداث المعاصرة الحالية، ومواكبة التطورات الحديثة في المجتمع،

ومعرفة المصطلحات الجديدة والمستحدثة بشكل سريع يومي أو شبه يومي، ومراقبة ما يعرف حالياً (التزند) أو تصدر العالمي دائماً في مواقع التواصل الاجتماعي والمحتوى الرائج.

فاليوم قد لا يستطيع فرد بعمر السبعين فهم محادثة بين شابين بعمر العشرين للتغير الكبير في المصطلحات والمفاهيم وطريقة التعبير واللغة بفعل مواقع التواصل الاجتماعي، وقد يتعرض الفرد الذي لا يستخدم الإنترنت أو يستخدم الهاتف بإصدار قديم إلى النبذ والوصم الاجتماعي، وقد لا يرغب أحد التواصل معه، بل وحتى يُتهم بالجهل الإلكتروني أو التخلف أو الانقطاع عن العالم. فالتغير السريع والمستمر والمتواصل شمل كل جوانب الحياة بدءاً بأشكال المباني والسيارات وانتهاء بقائمة أصناف الطعام في مطعم، فإن كان الفرد لا يستخدم الإنترنت، قد لا يستطيع حتى أن يعرف فتح المنيو الإلكتروني في اللوح الذكي بالمطاعم لطلب وجبة طعام بل وحتى أسماء وجبات الطعام الحديثة، وهنا دعت الحاجة للتواصل بالإنترنت بشكل يومي، ومعرفة الأحداث اليومية للعالم، ومعرفة أنماط الحياة والمستهلكات والمنتجات المنتشرة والتقنيات الحديثة، ومجانية المعلومات. فإن الإبحار في عالم الإنترنت لا نهاية له، ومع عناصر الجذب المستمرة قد لا تترك مدى تعمقك فيه، فالمقطع تلو الآخر، والأخبار المستمرة والمكثفة، والقدرة على التسوق والتبضع، وسهولة التوصيل والدفع؛ كلها عناصر جاذبة، وقد يكون الإنترنت اليوم مصدر ربح للمشاريع الإلكترونية والخدمات المنزلية والترويج لها، ومن أجل اللحاق بعجلة التطور الإلكتروني، يستلزم الموضوع ساعات متواصلة على الإنترنت؛ مما يؤدي لاحقاً إلى الإدمان الإلكتروني

الإطار الميداني للدراسة:

أولاً. مجتمع الدراسة:

هو مجموعة من العناصر المحددة سابقاً والتي تركز عليها الملاحظات، وفي هذه الحالة نستطيع تحديد مقياس الخصائص والصفات التي تجمع بين الأفراد (أنجرس، 2004: 298). إن مجتمع الدراسة لظاهرة الإدمان الإلكتروني هو العراق، بغداد، الجامعة التقنية الوسطى.

ثانياً. عينة الدراسة:

هي مجموعة أو جزء من المجتمع الأصلي، يتم اختيارها بطريقة منظمة وعلمية من جميع مفردات وعناصر المجتمع، وينسب معينة بحسب حجم المجتمع الأصلي، وطبيعة البحث بحيث تحمل نفس الصفات المشتركة (البحوري، 2011: 185).

وهي عينة قصدية عشوائية من طلبة الجامعة التقنية الوسطى مكونة من 100 طالب وطالبة.

ثالثاً. أداة الدراسة (الاستبيان):

إنها مجموعة الأسئلة التي توزع على الأفراد بهدف الحصول على بيانات معينة، وتعد أداة مهمة لجمع البيانات من المجتمع التي تتطلبها البحوث الاجتماعية (خاطر، 2001: 302). ووزعت الباحثة 110 استمارات استبيان، وقد تم استرداد 100 استمارة منها مكتملة الحقول. قامت الباحثة بتفريغ البيانات باستخدام برنامج SPSS.

رابعاً: التحليل الوصفي لعينة البحث

أولاً. نتائج تحليل ديموغرافية العينة:

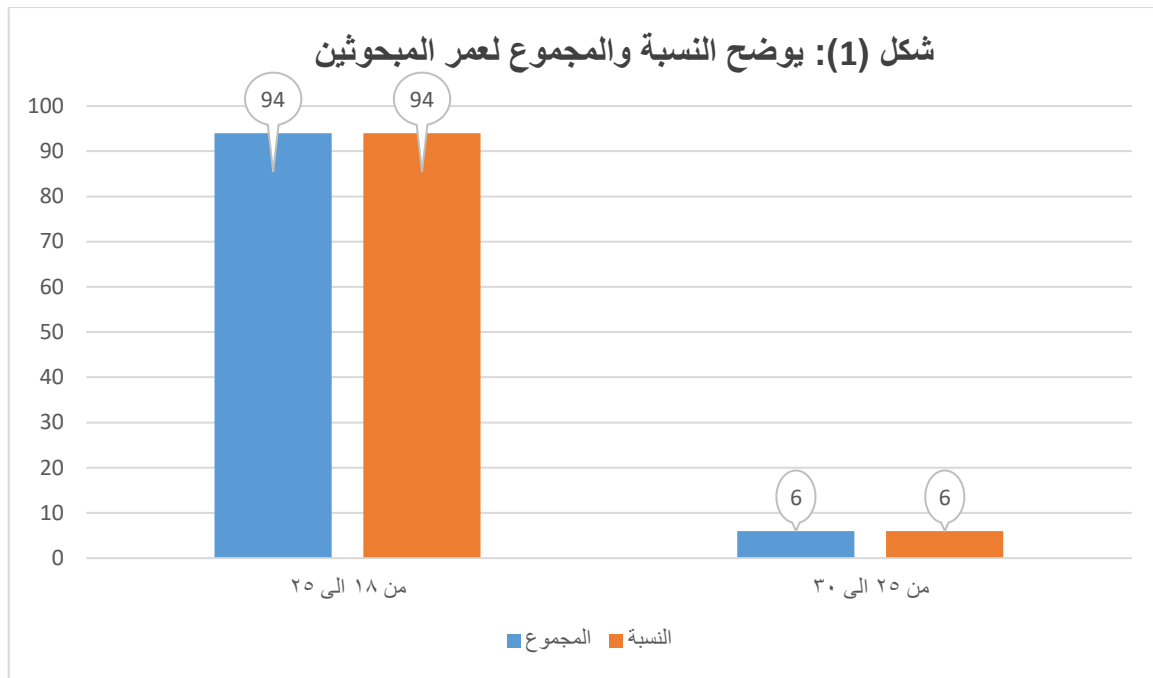
العمر: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب فئات العمر.

جدول (1) العمر للأفراد المبحوثين

النسبة %	التكرار	فئات العمر
94.00 %	94	من 18 إلى 25
6.00 %	6	من 25 إلى 30
100 %	100	المجموع

يتضح من الجدول (1) والشكل (1) أن الغالبية العظمى من المبحوثين في الدراسة هم من الفئة العمرية (18-25 سنة) بعدد مشاركين (94) فرداً وبنسبة (94%)، مما قد يعكس أن البحث يركز على الشباب الجامعيين أو حديثي التخرج، وهناك تمثيل ضعيف للفئة (25-30 سنة) بنسبة (6%)؛ مما يعني أن العينة تميل إلى الفئة الأصغر سناً، مما قد يؤثر على تعميم النتائج على الفئات العمرية الأكبر.

فإن التركيز على الفئة (18-25 سنة) قد يكون مناسباً، نظراً لأنهم يمثلون الفئة الأكثر نشاطاً على الإنترنت مقارنةً بالأكبر سناً.

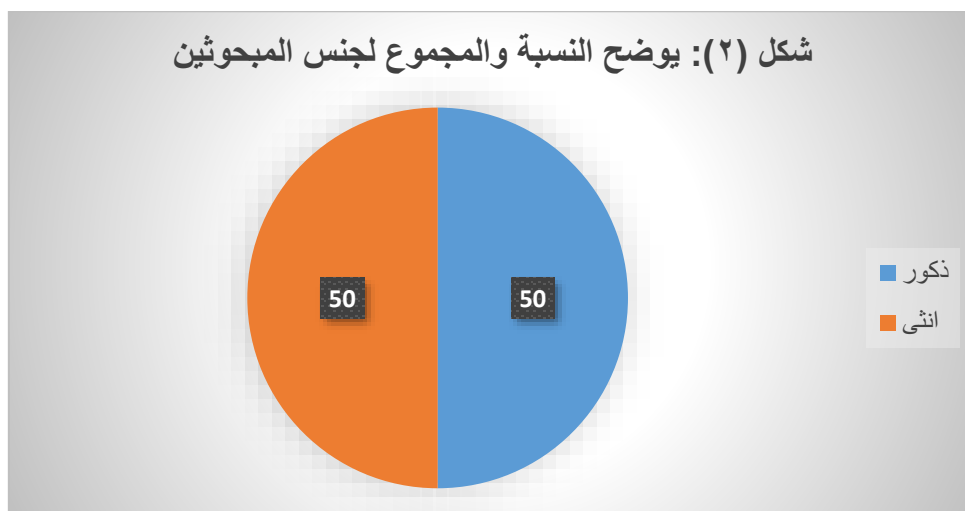


الجنس: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب الجنس.

جدول (2): الجنس للأفراد المبحوثين

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	50	50
أنثى	50	50
المجموع	100	% 100

يتضح من الجدول والشكل (2) أن نسبة الذكور متساوية مع نسبة الإناث في عينة الدراسة، إذ بلغ عدد فئة الذكور (50) فرداً ونسبة (50%) من المجموع الكلي، في حين بلغ عدد الإناث (50) ونسبة (50%) من المجموع الكلي.



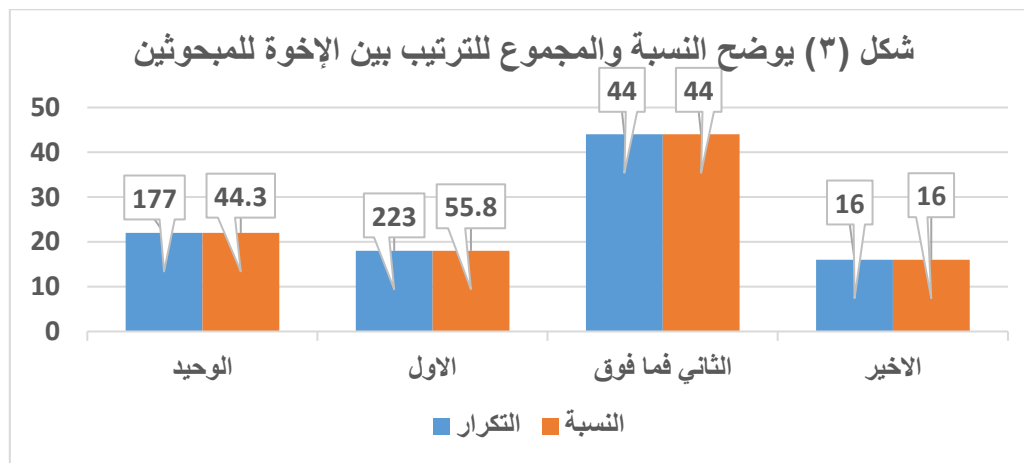
الترتيب بين الإخوة: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب الترتيب بين الإخوة.

جدول (3) الترتيب بين الإخوة للأفراد المبحوثين

الترتيب بين الإخوة	التكرار	النسبة %
الوحيد	22	22.0
الأول	18	18.0
الثاني فما فوق	44	44.0
الأخير	16	16.0
المجموع	100	% 100

يوضح الجدول والشكل (3) أن الفئة الأكبر في العينة هي "الثاني فما فوق"، حيث يمثلون (44%) من إجمالي المبحوثين، مما يشير إلى أن أغلب المشاركين لديهم أشقاء أكبر منهم، والفئة "الوحيد" تمثل (22%) من العينة، مما يعني أن ما يقارب ربع العينة هم أبناء وحيدون في أسرهم، وجاءت الفئة "الأول" لتشكّل (18%) من العينة، مما يدل على أن نسبة جيدة من المشاركين هم الأبناء البكر في عائلاتهم، وأخيرا الفئة "الأخير" تمثل (16%) من العينة، أي أن نسبة قليلة من المشاركين هم الأصغر سنًا في أسرهم، مما يعني أن التوزيع يغطي جميع الفئات الممكنة.

وباختصار، إن الغالبية العظمى من المبحوثين لديهم إخوة أكبر منهم، وهو ما قد يعكس طبيعة الأسر التي تضم عددًا من الأبناء.

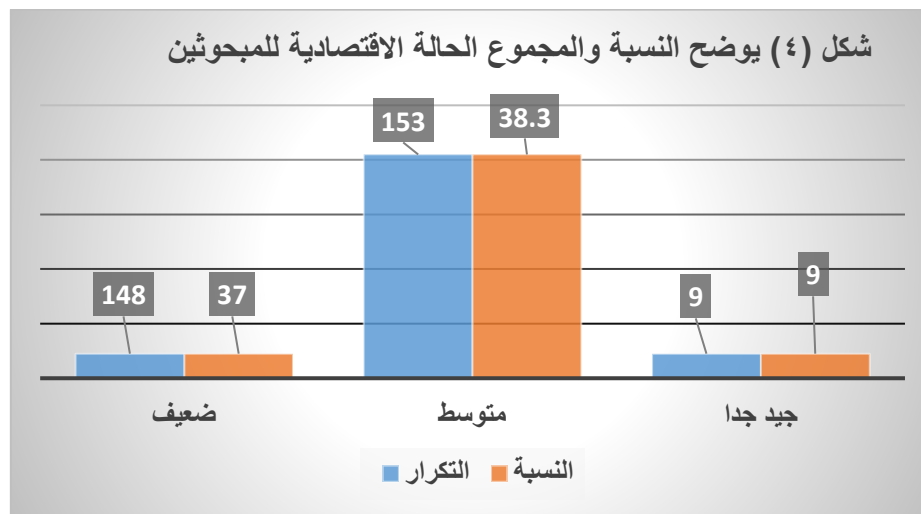


الحالة الاقتصادية للأسرة: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب الحالة الاقتصادية.

جدول (4): الحالة الاقتصادية للأفراد المبحوثين للأسرة

الحالة الاقتصادية للأسرة	التكرار	النسبة %
ضعيف	9	9.0
متوسط	82	82.0
جيد جدا	9	9.0
المجموع	100	% 100

يوضح الجدول والشكل (4) أن غالبية أفراد الأسر بعدد (82) فردا وبنسبة (82%) من العينة تنتمي إلى أسر ذات (دخل متوسط)، فقد يكون انتشار الإدمان الإلكتروني أعلى في هذه الفئة مقارنة بالفئات ذات الدخل الضعيف أو الجيد جدا (المرتفع) والتي جاءت بنسبة (9%).



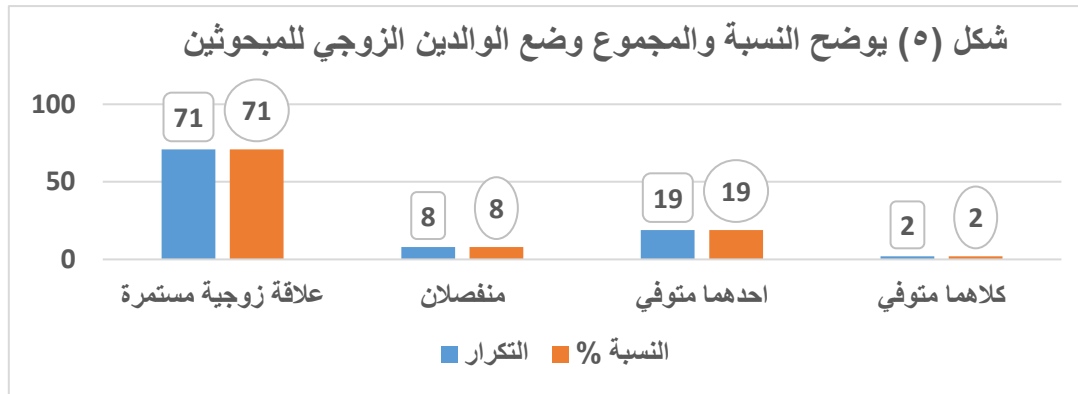
وضع الوالدين الزوجي: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب حالة الوالدين الزوجي.

جدول (5) حالة الوالدين الزوجي للأفراد المبحوثين

وضع الوالدين الزوجي	التكرار	النسبة %
علاقة زوجية مستمرة	71	71.0
منفصلان	8	8.0
أحدهما متوفٍ	19	19.0
كلاهما متوفٍ	2	2.0
المجموع	100	% 100

يوضح الجدول والشكل (5) أن الغالبية العظمى من المبحوثين (71%) ينتمون إلى أسر يعيش فيها الوالدان معاً في علاقة زوجية مستمرة، مما قد يعكس استقراراً أسرياً لدى معظم العينة، بينما كانت نسبة (19%) من العينة لديهم أحد الوالدين متوفٍ، وهي نسبة ليست قليلة، وقد يكون

لها تأثير على طبيعة استخدامهم للإنترنت أو مستويات الإدمان الإلكتروني، وبعدها بالمرتبة الثالثة جاءت فئة (الأفراد الذين يعيشون مع والدين منفصلين) بنسبة (8%)، وهي نسبة أقل، لكنها قد تشير إلى بعض التأثيرات النفسية والاجتماعية على الطلاب، وأخيرا فئة (كلا الوالدين) بنسبة (2%)، وهي نسبة ضئيلة لكنها قد تكون مؤثرة في سلوكيات استخدام الإنترنت لدى هذه الفئة.



المؤهل التعليمي: الجدول أدناه يوضح توزيع عينة البحث قيد الدراسة بحسب حالة المؤهل التعليمي للأب والأم.

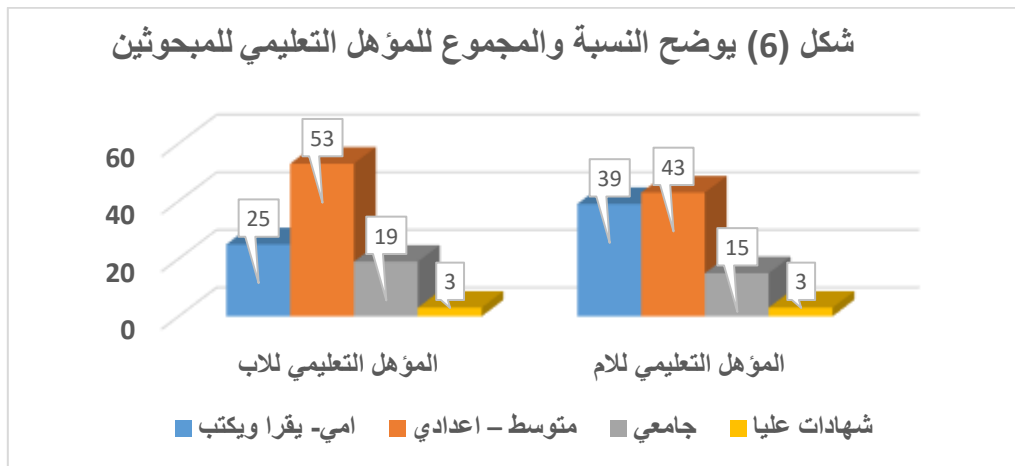
جدول (6) المؤهل التعليمي للأفراد المبحوثين

المؤهل التعليمي للأب		المؤهل التعليمي للأم		المؤهل التعليمي
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
25.0	25	39.0	39	أمي - يقرأ ويكتب
53.0	53	43.0	43	متوسط - إعدادي
19.0	19	15.0	15	جامعي
3.0	3	3.0	3	شهادات عليا
100	100	100	100	المجموع

يوضح الجدول والشكل (6):

أولا/ بالنسبة للمؤهل التعليمي للأب أن أغلب الآباء من ذوي التعليم (المتوسط أو الإعدادي) بنسبة (53%)، وهذا يعني أن معظمهم حصلوا على مستوى تعليمي متوسط، وبعدها بنسبة (25%) من الآباء (أميون أو يقتصر تعليمهم على القراءة والكتابة)، وهي نسبة ليست صغيرة، وقد تؤثر على سلوكيات الأبناء، بما في ذلك استخدام الإنترنت، ومن ثم فئة (الآباء يحملون شهادات جامعية) بنسبة (19%)؛ مما يعني أن نسبة أقل حصلت على تعليم عالٍ، وأخيرا فئة (الآباء الحاصلون على شهادات عليا) بنسبة (3%)، وهذا يشير إلى أن التعليم العالي (الماجستير أو الدكتوراه) غير شائع في هذه العينة.

ثانيا/ بالنسبة للمؤهل التعليمي للأُم أكبر نسبة من الأمهات هنّ من ذوات التعليم (المتوسط أو الإعدادي) وبنسبة (43%)، مما يجعله المستوى التعليمي الأكثر انتشاراً بينهن، وبنسبة (39%) من الأمهات (أميات أو لديهن مستوى تعليمي محدود (يقرآن ويكتبن فقط)، وهي نسبة أعلى من نظيرها لدى الآباء (25%)، مما قد يؤثر على البيئة التعليمية داخل الأسرة، والأمهات التي يحملن (شهادات جامعية) كانت بنسبة (15%) وهي نسبة أقل مقارنة بالآباء الجامعيين (19%)، وأخيرا فئة الأمهات الحاصلات (شهادات عليا) كانت بنسبة (3%)، وهي نسبة مماثلة لنسبة الآباء الحاصلين على شهادات عليا.



ثانيا. نتائج التحقق من صحة الفروض:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (ما هو سبب تصفحك للإنترنت) وفقا لمتغير (وضع الوالدين الزوجي).

جدول (7) يوضح العلاقة بين سبب تصفحك للإنترنت ووضع الوالدين الزوجي

الدالة الإحصائية	قيمة مربع كاي	وضع الوالدين الزوجي				ما هو سبب تصفحك للإنترنت
		علاقة زوجية مستمرة	منفصلان	أحدهما متوفٍ	كلاهما متوفٍ	
0.014	29.447	25	5	0	0	مواكبة التطورات الحديثة والمحتوى الرائج
		9	0	1	0	الشعور بالوحدة والعزلة
		3	1	2	0	الضغوط الأسرية والمشاكل العائلية
		19	0	10	0	الوقت الفائض والملل
		0	0	1	0	متابعة المشاهير والمؤثرين
		15	2	5	2	الدراسة والبحث والاطلاع
		71	8	19	2	المجموع

يبين الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين أسباب استخدام الإنترنت ووضع الوالدين الزوجي لدى عينة البحث، حيث بلغت قيمة مربع كاي وكانت قيمة (29.447)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.014) وهي أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وبالتالي تحقق الفرضية الأولى فيما يتعلق بالعلاقة بين سبب تصفحك للإنترنت ووضع الوالدين الزوجي، وهذا يعني أن الخلفية الأسرية تؤثر على دوافع استخدام الإنترنت.

هذه النتائج تدعم الفرضية القائلة بأن الوضع الأسري يؤثر على دوافع استخدام الإنترنت، وقد يكون لذلك علاقة بزيادة مستويات الإدمان الإلكتروني لدى بعض الفئات.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (عدد ساعات استخدام الإنترنت) وفقاً لمتغير (مدى تضرر الأشخاص المحيطين من كثرة الاستخدام).

جدول (8) يوضح العلاقة بين عدد ساعات استخدام الإنترنت ومدى تضرر الأشخاص المحيطين من كثرة الاستخدام

ما هو عدد ساعات استخدامك للإنترنت؟	هل يتضرر الناس من حولك من كثرة استخدامك للإنترنت؟		قيمة مربع كاي	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم		
أقل من ساعتين	1	5	9.469	0.024
5 ساعات	6	15		
8 ساعات	14	33		
10 ساعات فأكثر	16	10		
المجموع	37	63		

يبين الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين عدد ساعات استخدام الإنترنت ومدى تضرر الأشخاص المحيطين من كثرة الاستخدام، حيث بلغت قيمة مربع كاي وكانت قيمة (9.469)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.024) وهي أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وبالتالي تحقق الفرضية الثانية فيما يتعلق بالعلاقة بين عدد ساعات استخدامك للإنترنت وتضرر الناس من كثرة استخدامك للإنترنت، وهذا يعني زيادة التضرر يؤدي إلى زيادة ساعات الاستخدام.

هذه النتائج تدعم فكرة أن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يكون مؤشراً على الإدمان الإلكتروني، حيث يبدأ المحيطون بملاحظة التأثير السلبي لهذا السلوك.

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (البحث عن باسوورد الإنترنت في كل مكان) وفقاً لمتغير (الشعور بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت).

جدول (9) يوضح العلاقة بين البحث عن باسوورد الإنترنت والشعور بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت

الدالة الإحصائية	قيمة مربع كاي	هل تشعر بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت؟		هل تبحث عن باسوورد الإنترنت في كل مكان تدخله؟
		لا	نعم	
0.000	24.708	4	56	نعم
		20	20	لا
		24	76	المجموع

يبين الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين البحث عن باسوورد الإنترنت في كل مكان والشعور بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت لدى عينة البحث، حيث بلغت قيمة مربع كاي (24.708)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.000) وهي أقل من 0.05، مما يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وبالتالي تحقق الفرضية الثالثة فيما يتعلق بالعلاقة بين البحث عن باسوورد الإنترنت والشعور بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت، وهذا يعني أن الأفراد الذين يبحثون عن باسوورد الإنترنت في كل مكان هم أكثر عرضة للشعور بالانزعاج عند انقطاع الإنترنت، مما قد يشير إلى علامات الإدمان الإلكتروني.

الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير (تذمر الناس من كثرة استخدام الإنترنت) وفقاً لمتغير (محاولة ترك الإنترنت).

جدول (10) يوضح العلاقة بين تذمر الناس من كثرة استخدام الإنترنت ومحاولة ترك الإنترنت

الدالة الإحصائية	قيمة مربع كاي	هل سبق وحاولت ترك الإنترنت؟		هل يتذمر الناس من حرك من كثرة استخدامك للإنترنت؟
		لا	نعم	
0.002	10.037	23	14	نعم
		56	7	لا
		79	21	المجموع

يبين الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين تذمر الآخرين من كثرة استخدام الإنترنت ومحاولة ترك الإنترنت لدى عينة البحث، حيث بلغت قيمة مربع كاي (10.037)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.002) وهي أقل من 0.05، مما

يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين. وبالتالي تحقق الفرضية الرابعة فيما يتعلق بالعلاقة بين تدمير الآخرين من كثرة استخدام الإنترنت ومحاولة تركه، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يتدمير الناس من كثرة استخدامهم للإنترنت هم أكثر عرضة لمحاولة ترك استخدامه، مما قد يشير إلى وجود محفزات اجتماعية أو ضغوط خارجية تدفعهم لمحاولة التقليل من استخدام الإنترنت.

النتائج:

1. التركيز على الفئة (18-25 سنة) قد يكون مناسباً، نظراً لأنهم يمثلون الفئة الأكثر نشاطاً على الإنترنت مقارنةً بالأكبر سناً.
2. الغالبية العظمى من المبحوثين لديهم إخوة أكبر منهم، وهو ما قد يعكس طبيعة الأسر التي تضم عدداً من الأبناء حيث يمثلون (44%) من إجمالي المبحوثين.
3. غالبية أفراد الأسر بعدد (82) فرداً وبنسبة (82%) من العينة تنتمي إلى أسر ذات (دخل متوسط).
4. الغالبية العظمى من المبحوثين (71%) ينتمون إلى أسر يعيش فيها الوالدان معاً في علاقة زوجية مستمرة، مما قد يعكس استقراراً أسرياً لدى معظم العينة.
5. المؤهل التعليمي للأب بأن أغلب الآباء من ذوي التعليم (المتوسط أو الإعدادي) بنسبة (53%)، وهذا يعني أن معظمهم حصلوا على مستوى تعليمي متوسط، أما بالنسبة للمؤهل التعليمي للأم أكبر نسبة من الأمهات من ذوات التعليم (المتوسط أو الإعدادي) وبنسبة (43%)، مما يجعله المستوى التعليمي الأكثر انتشاراً بينهم، وبنسبة (39%).
6. الوضع الأسري يؤثر على دوافع استخدام الإنترنت، وقد يكون لذلك علاقة بزيادة مستويات الإدمان الإلكتروني لدى بعض الفئات.
7. الاستخدام المفرط للإنترنت قد يكون مؤشراً على الإدمان الإلكتروني، حيث يبدأ المحيطون بملاحظة التأثير السلبي لهذا السلوك.
8. الأفراد الذين يبحثون عن باسورد الإنترنت في كل مكان هم أكثر عرضة للشعور بالانزعاج عند انقطاع الإنترنت، مما قد يشير إلى علامات الإدمان الإلكتروني.
9. الأشخاص الذين يتدمير الناس من كثرة استخدامهم للإنترنت هم أكثر عرضة لمحاولة ترك الإنترنت، مما قد يشير إلى وجود محفزات اجتماعية أو ضغوط خارجية تدفعهم لمحاولة التقليل من استخدام الإنترنت.

التوصيات:

- أن تقوم المؤسسة التعليمية وأخصائي الخدمة الاجتماعية والأسرة بالعمل معاً من أجل:
1. تفعيل دور برنامج الإرشاد النفسي والاجتماعي لمعالجة ظاهرة الإدمان الإلكتروني وتشجيع الطلبة للمشاركة في فعاليات تعاونية لمساعدتهم في اكتشاف مواهبهم وهواياتهم.
 2. حث الطلبة الجامعيين على ممارسة الرياضة والفعاليات والأنشطة الرياضية.
 3. إدخال الطلبة في دورات مكثفة لمعرفة أسباب الإدمان الإلكتروني وفهم مخاطره.
 4. حث الطلبة على العلاقات الحقيقية لتقوية الروابط الأسرية والصداقات الحقيقية والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية.
 5. ضبط الوقت في استخدام الإنترنت، ومحاولة تركه في الوقت المحدد، وتحديد ساعات السهر ليلاً والاستيقاظ صباحاً.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: باللغة العربية:

1. خاطر، أحمد مصطفى خاطر، وآخرون (2001): البحث الاجتماعي في محيط الخدمة الاجتماعية، د.ط، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 302.
2. عبد المقصود، أماني؛ وعثمان، تهناني (2006): الضغوط الأسرية كما يدركها الأبناء الجامعيون: دراسة مقارنة في كل من الريف والحضر، وبرنامج إرشادي للتغلب على الضغوط الأسرية، مؤتمر علم النفس العدد 52، المجلد 16، يوليو، 29.
3. عزب، حسام الدين محمود (2001): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية الوجه الآخر لثورة الإنفوميديا، المؤتمر السنوي لمعهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
4. البحوري، حسين محمد الجواد (2001): منهجية البحث العلمي، مدخل لبناء المهارات البحثية، عمان: دار هناء للنشر والتوزيع، 185.
5. سليمة، حمودة (2015): الإدمان على الإنترنت اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، العدد 21، 217.
6. العناني، حنان عبد الحميد (2002): اللعب عند الأطفال، ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 36.
7. فيلالي، رشيد (2006): 95% يرتادون مواقع إباحية، الجزائر: جريدة الشروق اليومي، 15.

8. طاطاش، سعيده (2005): الإنترنت شكل آخر للاتصال الاجتماعي، الملتقى الدولي الأول حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجزائر: جامعة ورقلة، 24.
9. العباقي، عمر (2007): الإدمان والإنترنت، ط1، الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، 82-84.
10. غالب، غفران (2014): الشعور بالوحدة النفسية لدى عضوات هيئة التدريس المغتربات بجامعة حائل، مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر: 37(178)، 556-581.
11. الزيود، ماجد (2006): الشباب والقيم في عالم متغير، ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، 120.
12. آيكن، ماري (2017): التأثير السيبراني، كيف يتغير الإنترنت سلوك البشر؟، لبنان: الدار العربية للعلوم ناشرون.
13. الشناوي، محمد محروس؛ وعبد الرحمن محمد السيد (1998): العلاج السلوكي الحديث، أسسه وتطبيقاته، مصر: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 242.
14. معيجل، سهام مطشر؛ وبريسم، علي عبد الحسن (2016): الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث ميسان 12(24)، 35-1.
15. أنجرس، موريس (2004): منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ترجمة: بوزيد صحراوي كمال بوشرف وآخرون، الجزائر: دار القصة، 298.
16. نجوى عروش (2004): الطلبة الجامعيون بين القيم المنتجة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، جامعة منتوري قسنطينة، 76.
17. حسن، هديل (2024): التفاعل الاجتماعي لدى أطفال طيف التوحد، مجلة نسق، مجلد 41، العدد 3، ص1299.

ثانياً. باللغة الإنجليزية:

18. Fattore L., Melis M., Fadda P. & Fratta W. (2014). Sex Differences in addictive Disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology* 35: 272-284.
19. Murali, Viaja & George, Sanju (2007). *Advances in Psychiatric Treatment*, p24.
20. Özdemir, U. & Tuncay, T. (2008). Correlates of Loneliness Among University Students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(1), 29.

21. Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students. Contemporary Educational Technology, 10(2), 106–119.
22. Walters, G. D. (1996). Addiction and Identity Exploring the Possibility of Relationship. Psychology of Addictive Behavior, P9–10.
23. Zimbarda, M., Philip, N., Weber, K. & Ann, H. (2021). Psychology. New York, Harper Collins College Publishers.35

الملاحق:

الاستبيان

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

م / استبانة

تحية طيبة

تجري الباحثة دراسة حول (الإدمان الإلكتروني لدى طلبة الجامعة) لذلك ستكون إجابتك الصادقة والصريحة بدقة وموضوعية ذات فائدة علمية كبيرة تسهم في نجاح الدراسة، إن هذه الاستمارة معدة لأغراض البحث العلمي؛ لذا لا حاجة لذكر الاسم أو العنوان، لن يقوم أحد بالاطلاع على الاستمارة سوى الباحثة، المطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة وتمعن، وإبداء رأيك بوضع علامة (✓) أمام الإجابة المناسبة.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

هديل حسن محمود

البيانات الأولية:

1.العمر

() من 18 إلى 25

() من 25 إلى 30

() من 30 فما فوق

2. الجنس

() ذكر () أنثى

3. عدد أفراد الأسرة ()

4. الترتيب بين الإخوة

() الوحيد

() الأول

() الثاني فما فوق

() الأخير

5. الحالة الاقتصادية للأسرة

() ضعيف

() متوسط

() جيد جدا

6. وضع الوالدين الزوجي

() علاقة زوجية مستمرة

() منفصلان

() أحدهما متوفي

() كلاهما متوفي

7. المؤهل التعليمي للأب

() أمي - يقرأ ويكتب

() متوسط - إعدادي

() جامعي

() شهادات عليا

8. المؤهل التعليمي للأم

() أمي - يقرأ ويكتب

() متوسط - إعدادي

() جامعي

() شهادات عليا

البيانات الثانوية:

9. ما هو عدد ساعات استخدامك للإنترنت؟

() أقل من ساعتين

() 5 ساعات

() 8 ساعات

() 10 ساعات فأكثر

10. ما هو سبب تصفحك للإنترنت؟

() مواكبة التطورات الحديثة والمحتوى الرائج

() الشعور بالوحدة والعزلة

() الضغوط الأسرية والمشاكل العائلية

- () الوقت الفائض والملل
- () عدم وجود هوايات ومواهب
- () متابعة المشاهير والمؤثرين
- () الدراسة والبحث والاطلاع
- () الحصول على مبالغ مالية من العمل الإلكتروني
11. هل سبق وحاولت ترك الإنترنت؟
- () نعم () لا
12. هل تشعر بالانزعاج والتوتر عند انقطاع الإنترنت؟
- () نعم () لا
13. هل يتذمر الناس من حولك من كثرة استخدامك للإنترنت؟
- () نعم () لا
14. هل تبحث عن باسورد الإنترنت في كل مكان تدخله؟
- () نعم () لا