

**إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ
ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت**

اعداد

د. خديجة بدر ناصر الرميضي

2021م - 1442هـ

المستخلص:

هدف البحث الى معرفة الفروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من 120 تلميذا وتلميذة (70 تلميذا، 50 تلميذة الذين تراوحت أعمارهم ما بين 18 - 21 عاماً بمتوسط عمري قدره 19.81 عاماً وانحراف معياري 1.11، وتم تصميم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وانتهت النتائج إلى أن الذكور أكثر إدماناً وأكثر مكوثاً على مواقع التواصل الاجتماعي من الإناث.

Addiction to social media among students with learning Disabilities**Abstract:**

The aim of the research is to find out the differences in addiction to social networking sites among students with learning difficulties. The sample consisted of 120 male and female students (70 male and 50 female students, whose ages ranged between 18 - 21 years, with an average age of 19.81 years and a standard deviation of 1.11). An addiction scale was designed. Social networking sites, and the results concluded that males are more addictive and more frequent on social networking sites than females.

مقدمة:

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 الترفية 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. وقد خلق النمو المتسارع للمجتمعات بيئة لا تستغني عن استخدام الحاسوب والإنترنت الذي توفر عالمياً إمكانية وصوله إلى أي شخص يرغب فيه، شأنه شأن أي إنجاز آخر فإن بعض مستخدميهم بدعوا بقضاء أوقاتاً 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 (IAD) (Duran, 2003, 1).

ورغم أنه ولزمّن 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 بالاهتمام نفسه من استخدام الإنترنت (Grohol, 2003) (21) فقد أشير 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 يحدث 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 والاكاديمية والاجتماعية والمهنية. (young, 1996, 237)

وقد كانت عالمة النفس الأمريكية (Kimberly young 1995) أول من وصفت استخدام الانترنت 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 ربط (1996) young 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 dependents. (young, 1996, 238)

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. التي تصدر عن جمعية الطب النفس الأمريكية APA في طبعها الأخيرة التي نشرت عام 2009.

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 والاستعمال 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 أظهر young في دراسته 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 (بونغ) إلى أن هناك تطبيقات محددة في الإنترنت مسببة للإدمان بدرجة أكبر وهي 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 أثبت (يونغ) في دراسته 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 (widyanto & Mcmurran, 2004) 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 & mcmurran, 2004, 449).

وعلى صعيد المتغيرات الديمغرافية، فلم تتفق الدراسات حول علاقة الإدمان على الإنترنت بالنوع Gender، فقد أشارت دراسة أجراه (Shotton, 1999) إلى أن مدمني الإنترنت هم في الغالب من الذكور الشباب الإنطوائيين ومن ذوي التوجه نحو الحاسوب (Shotton, 1999, 1) Computer-oriented.

وقد أظهرت دراسة أخرى نفذها Anderson تفوقاً للإدمان على الإنترنت لدى الذكور عنه لدى الإناث، نفذت الدراسة على عينة تكونت من (1300) طالباً جامعياً، ظهر منها أن 91 من أصل 103 من الطلبة الذين وافقوا معيار الإدمان على الإنترنت كانوا ذكوراً (Deangelis, 2000, 10).

أما دراسة (Petrie, 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, 1998, Anderson, 2001) و (Young) وفقدان الشهية وانخفاض في معدل تناول الطعام (Rogers, 1998 & Young) والاكتئاب، والشعور بالوحدة النفسية Loneliness، وانخفاض تقدير الذات، ونقص الكفاءة الذاتية (Rogers, 1998 & Young) 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 يعكس إيجابيا على حياتهم النفسية (Shae & Gant, 2002)، فأظهرت نتائج بعض الدراسات أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي عموما والإفراط فيه خصوصا حتى ولو كان بغير سبب موضوعي يعزز فرص التواصل مع الأقران بما يعكس إيجابيا على تعزيز الشعور بالثقة بالنفس (Morgan & Cotton, 2003, Velenberg & Beter, 2007)، بل إن استخدام الإنترنت له علاقة بانخفاض معدل الاكنتاب (Morgan, Cotton, 2003)، إذ أن استخدام شبكة التواصل الاجتماعي قد يسهم في تكوين علاقات جديدة، ويوفر دعما اجتماعيا للأفراد يساعد في حل الكثير من مشكلاتهم، كما يكسبهم تدريبا على المهارات الاجتماعية التي هي من أهم متطلبات 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 المدنية الحديثة وظروف الحياة في تخفيض عدد مرات التقاء أفراد الأسرة وجها لوجه مما يؤدي إلي خفض الاكنتاب والقلق الاجتماعي.

لذا اعتبر التواصل الإيجابي عبر الإنترنت أحد المداخل العلاجية الواعدة لعلاج الخجل من خلال ما يوفره من عوالم افتراضية بعيدا عن محاصرة الشخص الخجول من قبل المحيطين به الذين يتفحصون وجهه وملامحه. يضاف إلي ذلك عدم الكشف عن الأسماء الحقيقية وانخفاض مشاعر الإشفاق من الرفض والصد من قبل الطرف الآخر مما يحد من مشاعر الخجل (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 مضافا إلي ذلك حجم الإنجاز الذي توفره في معظم قطاعات ومجالات الحياة، لذا 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 إلى 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 إلى اضطرابات وجدانية وسلوكية. ويسلم أنصار التوجه المعرفي بأن معارف الشخص ومعتقداته يمثلان مصدرًا رئيسًا 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)

معنى 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 استهدافًا للوقوع في إدمانه. ويقصد بالأسباب المسهمة تلك التي تؤدي إلى 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 تتعكس على هيئة سلوك مضطرب كإدمان الإنترنت. ويرى (فؤاد أبو المكارم، ٢٠٠٩) أن التشوهات المعرفية حول الذات تتضمن: فقدان الثقة في الذات وانخفاض فاعليتها، والتقدير السلبي لها، فالفرد ينظر إلى ذاته نظرة سلبية ويستخدم الإنترنت لتحقيق استجابات إيجابية بدرجة أكبر من الآخرين.

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 وسوء 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 والنوع 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 الانترنت 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 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 الانترنت 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 والاعتزال الاجتماعي عن المحيطين حيث تنقل 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 يرضيها (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 وذو خبرة محدودة وتبرز أهمية مرحلة المراهقة في كونها مرحلة انتقال ومرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، وتنتضح أهمية هذه المرحلة أيضاً في الاضطرابات السلوكية التي يحدث فيها التمرد الدائم على سلطة الوالدين وعدم تنفيذ أوامرهم 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 تؤدي دوراً ثلاثياً للمراهقين فهي توفر لهم متنفساً يعبرون من خلاله عن ميولهم كما أنها تقدم لهم العديد من الأفكار الجديدة والمعارف والمهارات المختلفة وبناء قيم الفرد وخبراته، فالإنترنت يملك العديد من وسائل الجذب التي تنتفن في الاستحواذ على أكبر عدد من الأفراد المستخدمين له ولأكبر فترة ممكنة. تلك الوسائل التي يجد فيها المراهق معيماً 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 على ظهور تلك التقنية المذهلة وهي شبكة التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ 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 في السؤالين التاليين:

(1) هل توجد فروق في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات ذوي صعوبات التعلم؟

(2) هل توجد فروق في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات ذوي صعوبات التعلم؟

هدفاً للدراسة:

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ والتلميذات ذوي صعوبات التعلم، والتعرف على الفروق بين درجات التلاميذ والتلميذات على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

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

- كما تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لموضوع لم تهتم به دراسة عربية سابقة في حدود اطلاع الباحثة.

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
معاونة علاجية للتغلب على أعراض الإنسحابية النفسية (حسام عزب، 2001، 6).

وتعرف من الناحية الاجرائية بأنها زيادة الساعات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعدم
الشعور بهدر الوقت مع الاستغناء عن أداء أعما أخرى، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطلاب
على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

صعوبات التعلم: عرفته اللجنة القومية الأمريكية المشتركة لصعوبات التعلم (Hallahan & Kauffman 2003, 105) بأنه مصطلح عام، يشير إلى مجموعة غير متجانسة من
الاضطرابات، التي تظهر على هيئة صعوبات ذات دلالة في اكتساب واستخدام القدرة على
الاستماع أو التحدث أو القراءة أو الكتابة، أو التفكير، وتعد مثل هذه الاضطرابات جوهرية
بالنسبة للفرد، ويفترض أن تحدث له بسبب حدوث اختلال في الأداء الوظيفي للجهاز العصبي
المركزي، وهذا وقد تحدثت مشكلات في السلوكيات الدالة على التنظيم الذاتي، والإدراك
الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي إلى جانب صعوبات التعلم.

وتعرف صعوبات التعلم اجرائياً بأنها اضطراب في العمليات العقلية أو النفسية الأساسية التي
تشمل الإنتباه والإدراك وتكوين المفهوم والتذكر وحل المشكلة ويظهر صداه في عدم القدرة علي
تعلم القراءة والكتابة والحساب وما يترتب عليه سواء في المدرسة الابتدائية أساساً أو فيما بعد من
قصور في تعلم المواد الدراسية المختلفة

دراسات سابقة:

أجرى شابيرا (1998) Shapira دراسة على عينة مؤلفة من (14) شخصاً ممن يقضون
وقتا 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. طالب جامعي عمره (21) عاماً يتغيب
عن الجامعة، ويبحث عنه رجال الشرطة، ووجوده في مخبر كمبيوتر بالجامعة حيث قضى سبعة
أيام متواصلة على الإنترنت. وقد تمت مقابلة أفراد العينة لمدة تتراوح بين 3-5 ساعات، وطرح
عليهم أسئلة عن الاضطرابات النفسية. وقد توصلت الدراسة إلى أن التعلق بالإنترنت لا ينظر
إليه على أنه اضطراب، إلا أن الإفراط في استخدامه يشبه 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) فرداً 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) مدمناً 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 من الاكتئاب وانخفاض تقدير الذات وأشكال أخرى من الإدمان، كإدمان الطعام أو الشراب أو التدخين.

وأجرى دافيد وشيليا وشارلي (David, Shelia and Charlie (2002) دراسة هدفت إلى تحديد تأثير استخدام مجالات وأنشطة الانترنت على تقدير الذات على عينة تكونت من (500) تلميذ طالباً جامعياً اختيروا عشوائياً واستخدام الباحثون مقياس لتقدير الذات ومقياس لإدمان الانترنت مقياس الدعم الاجتماعي. وأوضحت النتائج وجود علاقة سالبة بين الوقت المستخدم في الانترنت 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 نتبعت 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 مصدراً أساسياً 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) تلميذاً ممن تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة، وطبق عليهم مقياس الاستخدام المرضي للإنترنت، ومقياس الوحدة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة معتمدة على الإنترنت (18 تلميذاً)، ومجموعة أخرى غير معتمدة على الإنترنت (21 تلميذاً). وقد أظهرت النتائج وجود فروق 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.

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

كما أجرى يو (2007) You دراسة هدفت إلى تحليل أثر إدمان الإنترنت على الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المدارس الابتدائية على عينة تكونت من (400) تلميذاً. وأوضحت النتائج وجود ارتباط سالب بين إدمان الإنترنت وتقدير الذات.

وأجرى هام وآخرون (2007) (Ham et al., 2007) دراسة على عينة تكونت من (342) تلميذاً، واستخدم الباحثون مقاييس للاكتئاب وتقدير الذات ومشكلات العلاقة الشخصية. وأوضحت النتائج أن استخدام الإنترنت وضغوط الحياة والنزعة الاكتئابية كان لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً بالنسبة لإدمان الإنترنت كما أن تقدير الذات لم يكن لها تأثير بالنسبة لإدمان الإنترنت. 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 الإنترنت لعينة من طلاب الجامعة الكوريين. وأظهرت النتائج فعالية البرنامج وتم تطوير عدد من البرامج يمكن استخدامها عند العمل مع طلاب الجامعات من مدمني الإنترنت والاضطرابات.

دراسة محمد الفارس (2007) التي تم تطبيقها على المستخدمين السعوديين وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً عالياً للسعوديين بشبكة الإنترنت عكسه ارتفاع معدل الوقت الذي يستهلكه يوميا في استخدامه وتوصلت أن ليس للخصائص الشخصية أو الاجتماعية علاقة معتبرة بطبيعة الاستخدام وأنه كلما زاد معدل الوقت المستهلك في استخدام الإنترنت كلما قل الإشباع العاطفي وقل تقدير الذات وقلت درجة الالتزام الديني و بينت الدراسة أيضا أن هناك علاقة مع الجنس الآخر وبين معدل الوقت المستهلك في استخدام الإنترنت و تتفاوت أهداف تلك العلاقة بين التجربة والفضول والارتياح وأن نسبة المستخدمين يقضون أغلبية وقتهم في المنتديات تليها التصفح والبحث عن المواد ومواقع الألعاب وأن 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) فرداً 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، فضلا 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) تلميذاً، 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 التلاميذ، كما كشفت عن آثار كبيرة لبرنامج العلاج بالواقع على مجموعة من المتغيرات التابعة.

دراسة السيف عبد الكريم، والفطيري سامي (2009) والتي هدفت إلى بناء برنامج مقترح للوقاية من اخطار استخدام الإنترنت بالمرحلتين المتوسطة والثانوية في ثلاث مناطق بالمملكة العربية السعودية (جدة والقصيم والرياض) بعدد 1065 تلميذاً وتلميذة 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 الطلاب لبعض المخاطر التي تواجهها عند استخدامهم 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 تحديد اهم الآثار الاجتماعية السلبية لاستخدام الإنترنت على الفتاة نفسها وعلى اسرتها وعلى المجتمع وكذلك التوصل الى مؤشرات تخطيطية الى تنمية ثقافة الاستخدام الامثل للانترنت للحد من اثاره السلبية ، حيث اشارت النتائج الى ضرورة تحديد الهدف او الاهداف من استخدام الإنترنت وتدوينها حتى لا يضيع الوقت دون تحديدها وضع جهاز الكمبيوتر في مكان يتيح للوالدين 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.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة أنها ركزت علي جوانب مختلفة فيما يتعلق بكل متغير من متغيرات الدراسة، وأهملت جوانب أخرى هامة، وما الدراسة الحالية إلا محاولة لسد هذه الثغرات، وإكمال لمسيرة البناء المتتالية علي مدي السنوات السابقة حتى الوقت الحالي، كما يُلاحظ من عرض الدراسات السابقة قلة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، كما أن معظم الدراسات التي اهتمت بدراسة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي دراسات أجنبية.

من خلال استعراض الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن القول بأنها لا تعكس واقع المشكلات الناتجة عن تنوع البيئات، ونظرًا لندرة هذه الدراسات لهذا الموضوع - على حد اطلاع الباحثة- رغم ما للموضوع من أهمية نظرية وتطبيقية، بالإضافة إلي أن ندرة الدراسات التي تناولت إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، يمثل مؤشرا لضرورة الاهتمام بدراستها، مع تجنب أوجه النقد التي وصفت في التعقيب علي الدراسات بهدف الوصول إلي نتائج أكثر قابلية للتعميم، بالإضافة إلي اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثه موضوعها، واختيار عيناتها من أهم شرائح المجتمع، قد استفادت الباحثة من الأطر النظرية والدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، وتحديد العينة ومواصفاتها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، هذا بالإضافة إلي سعي الباحثة نحو الحرص علي التواصل والتكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة، والسعي نحو تقديم عرض متكامل ومتفاعل وصولاً إلي المستوي المنشود وفقاً للتوجهات التربوية والإرشادية التي تتلاءم مع طبيعة المجتمع الكويتي.

فرضا الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات ذوي صعوبات التعلم.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات ذوي صعوبات التعلم.

إجراءات الدراسة:

أولاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (120) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم بصورة قصدية، منهم (70) تلميذ، (50) تلميذة، وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين 18:21 عاماً بمتوسط عمري قدره 19.81 عاماً وانحراف معياري 1.11

ثانياً: منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن.

ثالثاً: أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة تم إعداد الأداة على النحو التالي:

- مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: إعداد: الباحثة
- الإطلاع على بعض المقاييس ومنها مقياس وتساي وتشنج وتشو (1999) ، ويونج (1996) Young ، وهبة ربيع (2003) ، وكريمة مهدي (2003) ، وإبراهيم شوقي عبد الحميد (2004).
- تم حساب الخصائص السيكمترية على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (50) تلميذاً وتلميذة بمرحلة المراهقة.
- تكون المقياس في صورته الأولية من (24) عبارة وبعد عرضه على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، أصبح في صورته النهائي (20) عبارة وتم استبعاد أربع عبارات لم يتفق عليها المحكمين، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائماً - أحياناً - نادراً) وعلي المستجيب للمقياس اختيار استجابة واحدة منها : 3 ، 2 ، 1 للاستجابات السابقة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى عدم وجود إدمان لشبكات التواصل الاجتماعي.

أولاً: الصدق:

- 1- صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس في صورته النهائية (20) عبارة على (15) محكماً استجاب منهم (11) محكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين والمدرسين بأقسام علم النفس والصحة النفسية والخدمة الاجتماعية، وتكنولوجيا التعليم؛ والذين لهم خبرة في مجال استخدام الحاسب الآلي والانترنت - بخاصة - وتم حذف (4) عبارات قلت فيها نسبة اتفاق المحكمين على انتمائها لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي على 70%.

ثانياً: ثبات المقياس:

- 1- ثم حساب ثبات مقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي باستخدام إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في القياسين وبلغ 85%. معامل مرتفع بما يدل على أن معامل الثبات مرتفع، ويمكن الوثوق به علمياً.

2- كما تم حساب الثبات للمقياس بمعامل ألفا، وكان معامل الثبات يساوي 0.81، وهو معامل ثبات مرتفع لمقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

3- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية: وذلك من خلال درجات العينة الاستطلاعية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس اضطراب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**0.504	11	**0.659	1
**0.538	12	**0.348	2
**0.348	13	*0.207	3
**0.372	14	**0.706	3
**0.344	15	**0.319	5
**0.573	16	**0.277	6
**0.556	17	**0.485	7
**0.295	18	**0.496	8
**0.355	19	**0.374	9
**0.275	20	**0.422	10

** مستوى الدلالة 0.01

* مستوى الدلالة 0.05

يتضح من جدول (1) أن كل مفردات المقياس معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً، أى أنها ثابتة، ولذلك يمكن العمل به.

الصورة النهائية للمقياس وطريقة تقدير الدرجات:

يتكون مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في صورته النهائية من (20) عبارة وأمام كل عبارة ثلاث اختيارات (دائماً - أحياناً - نادراً) تأخذ درجات (3، 2، 1) على الترتيب وبالتالي يكون الحد الأدنى لدرجات المقياس 20 والحد الأقصى (60) درجة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

تقوم الباحثة بعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء فروض الدراسة، ثم يعقبها مناقشتها وتفسيرها على النحو التالي:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول التالي يوضح النتيجة.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ والتلميذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	التلميذات ن = 50		التلاميذ ن = 70	
		ع	م	ع	م
0.01	2.404	3.885	41.875	2.290	47.087

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ والتلميذات في اتجاه التلاميذ، حيث كانت قيمة (ت) = (2.404)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01). هذه القيمة ليست دالة عند 0.01 إنما هي دالة عند 0.05

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين التلاميذ والتلميذات، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام التكرارات والنسب المئوية وكا²، والجدول التالي يوضح النتيجة.

جدول (3) التكرارات والنسب المئوية وكا² لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ والتلميذات

عدد الساعات	عينات الدراسة	ك	%	كا ²
أكثر من 3 ساعات	الذكور	10	14.29	1.207
	الإناث	8	16	
أكثر من 6 ساعات	الذكور	20	28.57	1.453
	الإناث	15	30	
أكثر من 9 ساعات	الذكور	40	57.14	1.512
	الإناث	27	54	

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ والتلميذات في اتجاه التلاميذ ذوي المستويات المختلفة في المكوث على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كانت قيمة (كا²) على التوالي = (1.207، 1.453، 1.512)، وهي قيم دالة إحصائية.

ويمكن تفسير إفراط التلاميذ والتلميذات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى حد يصل إلى الإدمان.

وذلك يعني أنه على الرغم من اهتمام الفرد بكل ما يحيط به من معلومات تكنولوجية، أو ما يطلق عليه (بتكنولوجيا المعلومات) إلا أن تلك المعلومات التقنية صارت صناعة تستقطب الكثير من الاستثمارات الهائلة اللازمة لجمع المعلومات، وتحويلها من صورتها الأولية (الخام) إلى خدمات معلوماتية.

فقد أصبح يقاس مدى تقدم الشعوب والأمم وازدهارها ورفيها، بمدى قدرتها وملكيته للمعلومات بصفة عامة - والتكنولوجية بصفة خاصة حيث بعد بمثابة المصدر الهام للقوة والتقدم، وبذلك أصبح يطلق على العصر الحالي الذي نحيا فيه (عصر المعلومات التكنولوجية) مما ترتب عليه ضرورة هامة وملحة وهي ضرورة الأخذ بالأساليب الحديثة الآلية في جمعها ومعالجتها، واستخدام شبكة المعلومات العنكبوتية وهي الإنترنت التي تعتبر الوسيلة الرئيسية لنقل تلك المعلومات وتبادلها.

ومن فإذا كان استخدام شبكة التواصل الاجتماعي له مزايا كثيرة في شتى المجالات الحياتية المختلفة منها.

زيادة دافعية التلاميذ نحو التعليم، وجعل التلميذ محور العملية التعليمية بدلا من النظرة الكلاسيكية والتقليدية للمناهج الدراسية التي تقدم للتلميذ بل والإطلاع على كل ما هو جديد في مجال التعليم والتعلم، ويمكن التلاميذ من مهارات الاتصال، وغير ذلك من المزايا.

إلا أنه توجد العديد من السلبيات الناشئة من استخدام الإنترنت - إلى حد الإدمان . في مجالات شتى منها المدرسية، والأسرية، الأكاديمية، الأخلاقية، والدينية، والعلمية، والاقتصادية، والأمنية التي تتمثل في أمور كثيرة منها: إمكانية المستخدم للإنترنت في الدخول على مواقع أو برامج ممنوعة أخلاقيا، أو دخولهم على مقاهي الإنترنت، واكتساب سلوكيات غير مرغوب فيها، وجلس التلاميذ ساعات طويلة على الإنترنت بدون فائدة بمعنى يكون الإنترنت مضيعة للوقت وإهدار للمال هذا من جانب.

ومن جانب آخر يعتبر بمثابة ناقوس الخطر من استئراء الأمراض النفسية داخل مجتمعنا وخاصة مرض الإكتئاب والقلق باعتبارهم دون سائر الإضرابات النفسية الأخرى سببا رئيسيا في تزايد الإدمان على المخدرات وحوادث الانتحار والمشكلات الاجتماعية التي لا حصر لها.

ومن ثم فقد استشرى في الآونة الأخيرة مرض شديد الخطورة وهو (إدمان شبكات التواصل الاجتماعي) الذي بدأ يعاني منه التلاميذ الذي يستخدمون الإنترنت إلى حد الإدمان الذي يتمثل في كثير من المظاهر الآتية:

فقد أصبح الإنترنت مسيطرا على الشباب على حد سواء ذكورا أو إناثا بصفة خاصة. - هناك من الشباب يستخدم الإنترنت بشكل غير معقول أو جنوني كأن يجلس التلميذ على جهاز الكمبيوتر فترة زمنية طويلة تتراوح من 6-10 ساعة يوميا، إذ أن مثل هذا التلميذ لا يتمكن من حبس نفسه عن الإنترنت ولو ليم وأحد.

كما تتضح أهم سلبيات الإنترنت ومنها الإدمان عليه حيث يجلس التلميذ بالساعات الطويلة أمام شاشة الكمبيوتر، منعزلا عن الناس بل وأسرته وأصدقائه وكأنه في عالم آخر، الأمر الذي يؤثر تأثيرا سلبيا على شخصية التلميذ أيا كان جنسه ذكرا أم أنثى، فبدأ يصير تدريجيا إنطوائيا، عصبي المزاج، لا يكثر بما يدور حوله، وبدأ تتكون لديه المشاعر غير السارة والتي تبدو عن معاناة مثل هذا التلميذ للأعراض الإكتئابية والحزن والقلق والتوتر والشعور بالذنب، فإن مثل تلك المشاعر تتسبب في الآلام النفسية، فضلا عن غياب الإستبصار وارتباك التفكير الناتج عن قصور الكفاية الذاتية في التغلب على المشاعر السلبية بل وقصور في مهارات التنظيم الوجداني لكي يستطيع الفرد الخروج من حالات المزاج السلبي التي غالبا ما تتسبب في التشاؤم وضعف التركيز وانخفاض تقدير الذات والشعور بالإرهاق ومشكلات النوم والشكاوى الجسمية التي تتمثل فيما يأتي إرهاق العينين واحمرارها، وآلام الظهر والرقبة؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة (Shapira (1998)، (Tsai & Lin, Shapiro et al. (2000)، (2003)، (Nalwa & Anand (2003)، (Jeon (2005)، (You (2007)، (Kim (2007)، (Sari Khuzar (2008)، (Kim (2008)، (السيف عبد الكريم، والقطايري سامي (2009)، سارة الخمشي (2010).

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.

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- الإقناع 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 التذكير: وفيه يقوم مستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بإعداد بطاقات ويقوم بوضعها بجانب جهاز الكمبيوتر حتى تذكرك بأهمية الوقت وبجوانب 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 تنطلق 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 الدراسة ومناقشتها، فقد خلصت الباحثة إلى 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 أوقات فراغ بصورة مثمرة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء لشباب بدلا من تركهم فريسة لنشوء الأعراض الاكتئابية المتنوعة.
- ضرورة توجيه وإرشاد الشباب وخاصة مدمني مواقع التواصل الاجتماعي - بتعلم كيفية استبدال تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بالتمرنات 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.

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، 134 - 162.
- 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.
- سعدية علي بهادر (1994). في علم نفس النمو. ط 10، القاهرة: المؤسسة السعودية بمصر.
- السيف عبد الكريم، والفطاييري 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
- Grohol, J.(2003). internet addiction depression and chine's Teens *Allpsvch Journal* . November 10 .

- Hallahan, D., & Kauffman, J. (2003). *Exceptional learners, introduction to special Education*, 9th, New York: Allyn & Bacon., publishing Co .New York.
- 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.
- 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.
- 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. *Cyber Psychology and Behavior*, 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.

- 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. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 373-376.
- Weitzman, Dawn G. (2000) Family and individual functioning and computer / internet addiction. *Dissertation Abstracts International*, 61, 09B, 5012.
- Widyanto , L., & Mcurran, M. (2004). the psychometric properties of the internet addiction test. *cyber psychology & Behavior*, 7 (4), 443-450.
- 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. *Cyberpsychology & 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.