

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة صالح بونبندر قسنطينة 3



كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري

قسم : الصحافة

الرقم التسلسلي.....

الرمز:.....

التخصص: صحافة مكتوبة وإلكترونية

الشعبة : الإعلام والاتصال

مذكرة ماستر مكملة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي بعنوان:

تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة قسنطينة 3

تحت إشراف الأستاذ:
د/عادل جربوعة

من إعداد الطلبة:
- بوسمينة فاتن
- بن الشيخ عصام

السنة الجامعية: 2021 - 2022
دورة جوان 2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة صالح بونبندر قسنطينة 3



كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري

قسم : الصحافة

الرقم التسلسلي.....

الرمز:.....

التخصص: صحافة مكتوبة وإلكترونية

الشعبة : الإعلام والاتصال

مذكرة ماستر مكملة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي بعنوان:

تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية بكلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة قسنطينة 3

تحت إشراف الأستاذ:
د/عادل جربوعة

من إعداد الطلبة:
- بوسمينة فاتن
- بن الشيخ عصام

السنة الجامعية: 2021 - 2022

دورة جوان 2022



شكر وتقدير

نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذنا المشرف على هذا العمل
أستاذنا الكريم الدكتور "عادل جربوعة" الذي فتح لنا باب العقل وباب
القلب، باب العقل فقد استفدنا من وافر علمه وتجربته في التعليم، وباب القلب
من إرشاداته التي كانت بمثابة السند ولم يبخل يوماً بمساعدته ونصائحه
وساعدنا على تخطي كل الصعاب والعقبات التي صادفتنا في إنجاز هذا العمل.
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذة جامعة صالح بوينيدر - قسنطينة 3 .
ونتقدم بالشكر لكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد
والله ولي التوفيق



فهرس المحتويات

01	شكر وتقدير.....
01	مقدمة.....
	الإطار المفاهيمي والمنهجي للدراسة
	الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة
	أولاً: إشكالية الدراسة وموضوعها
05	إشكالية الدراسة.....
06	فرضيات الدراسة.....
07	أهداف الدراسة.....
07	أهمية الدراسة.....
08	أسباب اختيار الموضوع.....
09	مصطلحات الدراسة.....
	ثانياً: الإجراءات المنهجية
10	مجالات الدراسة.....
11	مجتمع البحث والعينة.....
12	منهج الدراسة.....
13	أدوات جمع البيانات.....
14	الدراسات السابقة.....
17	المقاربة النظرية المستخدمة (نظرية الاستخدامات والإشباعات).....
	الإطار النظري للدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
24	1 - تعريف الإدمان وكيفية حدوثه.....
24	1-1 تعريف الإدمان.....
24	1-1-1 الإدمان لغة.....

241-1-2- الإدمان اصطلاحا.
251-2 - كيفية حدوث الإدمان.
262- تعريف الإدمان الرقمي.
293 - أسباب الإدمان الرقمي.
303-1 - أسباب نفسية.
303-2 - أسباب اجتماعية.
313-3 - أسباب صحية.
314 - العلاقة بين الإدمان الرقمي والدوبامين.
324-1- كيف يتفاعل الدماغ مع الأجهزة الإلكترونية.
345- أعراض الإدمان الرقمي.
355-1 أعراض النفسية.
355-1-1 الاكتئاب والقلق.
355-1-2 - غياب الأمانة.
355-1-3 تقلب المزاج.
355-1-4 فقدان معنى للوقت.
355-1-5 الشعور بالوحدة.
365-2 أعراض الجسدية.
365-2-1 الصداع.
365-2-2 آلام الجسم.
365-2-3 مشاكل في العين.
365-2-4 إهمال الذات.
366 - أنواع الإدمان الرقمي.
366-1 إدمان الإنترنت.
376-2 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.
396-3 إدمان الألعاب الإلكترونية.
416-5 الإدمان على الهواتف الذكية.

416-6 المخدرات الرقمية.....
447 - الإدمان على وسائل الإعلام التقليدية والالكترونية.....
451-7 الإدمان على الصحافة الالكترونية وتأثيراته على الصحافة المطبوعة.....
478 - سلبيات الإدمان الرقمي.....
471-8 سلبيات الإدمان الرقمي الصحية.....
482-8 - سلبيات الإدمان الرقمي الاجتماعية.....
489 - استراتيجيات الحد من الإدمان الرقمي.....
5310 - علاج الإدمان الرقمي.....

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الثالث: الإطار التطبيقي للدراسة

581 - تحليل بيانات الدراسة.....
912 - النتائج النهائية للدراسة.....
91عرض النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة.....
93عرض النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.....
96خاتمة.....
100قائمة المصادر والمراجع.....
108الملاحق.....
112ملخص.....

فهرس الجداول

59يوضح توزيع نسبة أفراد عينة الدراسة حسب المتغير الجنسي	الجدول رقم 1-1
60يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير العمر	الجدول رقم 2-1
61يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي	الجدول رقم 3-1
62يوضح منذ متى بدأ الطلبة استخدام الأجهزة الرقمية	الجدول رقم 1-2
63يوضح عدد الساعات التي يقضيها الطلبة يوميا أمام الشاشات الرقمية	الجدول رقم 2-2
64يوضح إذا ما كان الطالب يستطيع ضبط نفسه والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن	الجدول رقم 3-2
65يوضح الأنشطة الرقمية التي يستخدمها الطلبة بكثرة	الجدول رقم 4-2
67يوضح ما إذا كان الطلبة يتقنون حساباتهم الرقمية باستمرار	الجدول رقم 5-2
68يوضح الهدف من تفقد الطلبة لحساباتهم الرقمية	الجدول رقم 6-2
69يوضح ما إذا كان الطلبة يفضلون قضاء وقت مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاءه مع الآخرين	الجدول رقم 7-2
70يوضح الأسباب التي تجعل الطلبة يستخدمون الوسائل الرقمية بشكل مكثف	الجدول رقم 1-3
71يوضح ما إذا كان التجريب لإرضاء الفضول هو أول خطوة في طريق الإدمان	الجدول رقم 2-3
72يوضح ما إذا كان الطلبة يتمصون شخصيتهم الافتراضية ويعيشون بها في العالم الواقعي	الجدول رقم 3-3
73يوضح صورة التقمص بين العالم الافتراضي والواقعي	الجدول رقم 4-3
74يوضح رد فعل الطلبة عند تعذر استخدامهم لنشاطهم الرقمي	الجدول رقم 5-3
76يوضح إذا ما كان استخدام الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه والهروب من الضغط الأكاديمي	الجدول رقم 6-3
77يوضح إذا ما كان الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لانجاز	الجدول رقم 7-3
78الواجبات الأكاديمية من الأسباب التي جعلت الطلبة يستخدمها بشكل غير محدود	الجدول رقم 1-4
79يوضح تأثير الاستخدام المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على التحصيل الدراسي	الجدول رقم 2-4
80يوضح إذا ما كان العالم الرقمي يقدم استعادة للطلبة في البحث العلمي	الجدول رقم 3-4
81يوضح إذا ما كان الطلبة يفهمون الواقع من خلال تواجدهم المستمر في المنصات الرقمية	الجدول رقم 4-4
82يوضح إذا ما كان الطلبة يشعرون بالإحراج من الفترات الطويلة التي يقضونها وهم متصلين	الجدول رقم 5-4

83بالأجهزة الرقمية. يوضح إذا ما كان أفراد العائلة أو الزملاء في الجامعة يشكون من المدة الزمنية التي يقضونها متصلين بالأجهزة الرقمية.....	الجدول رقم 4-6
85يوضح الأعراض التي يشعر بها الطلبة عند ابتعادهم عن الأجهزة الرقمية.....	الجدول رقم 4-7
86يوضح إذا ما كانت الأجهزة الالكترونية تلهي الطلبة من ممارسة حياتهم اليومية.....	الجدول رقم 4-8
87يوضح إذا ما كان الطلبة في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية.....	الجدول رقم 4-9
88يوضح إذا ما كان الطلبة يتحدثون عن أنشطتهم المفضلة محاولين جعل قيمة حياتية لها....	الجدول رقم 4-10
89يوضح إذا ما كان الطلبة يملكون الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين.....	الجدول رقم 4-11

فهرس الأشكال

59 يوضح توزيع نسبة أفراد عينة الدراسة حسب المتغير الجنسي.	الشكل رقم 1-1
60 يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير العمر.	الشكل رقم 2-1
61 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي.	الشكل رقم 3-1
62 يوضح منذ متى بدأ الطلبة استخدام الأجهزة الرقمية.	الشكل رقم 1-2
63 يوضح عدد الساعات التي يقضيها الطلبة يوميا أمام الشاشات الرقمية.	الشكل رقم 2-2
64 يوضح إذا ما كان الطالب يستطيع ضبط نفسه والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن.	الشكل رقم 3-2
65 يوضح الأنشطة الرقمية التي يستخدمها الطلبة بكثرة.	الشكل رقم 4-2
67 يوضح ما إذا كان الطلبة يتفقدون حساباتهم الرقمية باستمرار.	الشكل رقم 5-2
68 يوضح الهدف من تفقد الطلبة لحساباتهم الرقمية.	الشكل رقم 6-2
69 يوضح ما إذا كان الطلبة يفضلون قضاء وقت مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاؤه مع الآخرين.	الشكل رقم 7-2
70 يوضح الأسباب التي تجعل الطلبة يستخدمون الوسائل الرقمية بشكل مكثف.	الشكل رقم 1-3
71 يوضح ما إذا كان التجريب لإرضاء الفضول هو أول خطوة في طريق الإدمان.	الشكل رقم 2-3
72 يوضح ما إذا كان الطلبة يتقمصون شخصيتهم الافتراضية ويعيشون بها في العالم الواقعي....	الشكل رقم 3-3
73 يوضح صورة التقمص بين العالم الافتراضي والواقعي.	الشكل رقم 4-3
74 يوضح رد فعل الطلبة عند تعذر استخدامهم لنشاطهم الرقمي.	الشكل رقم 5-3
76 يوضح إذا ما كان استخدام الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه والهروب من الضغط الأكاديمي.	الشكل رقم 6-3
77 يوضح إذا ما كان الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لانجاز.....	الشكل رقم 7-3
78 الواجبات الأكاديمية من الأسباب التي جعلت الطلبة يستخدمها بشكل غير محدود.	الشكل رقم 1-4
79 يوضح تأثير الاستخدام المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على التحصيل الدراسي.	الشكل رقم 2-4
80 يوضح إذا ما كان العالم الرقمي يقدم استفادة للطلبة في البحث العلمي.	الشكل رقم 3-4
81 يوضح إذا ما كان الطلبة يفهمون الواقع من خلال تواجدهم المستمر في المنصات الرقمية....	الشكل رقم 4-4

82	يوضح إذا ما كان الطلبة يشعرون بالإحراج من الفترات الطويلة التي يقضونها وهم متصلين بالأجهزة الرقمية.....	الشكل رقم 4-5
83	يوضح إذا ما كان أفراد العائلة أو الزملاء في الجامعة يشكون من المدة الزمنية التي يقضونها متصلين بالأجهزة الرقمية.....	الشكل رقم 4-6
85	يوضح الأعراض التي يشعر بها الطلبة عند ابتعادهم عن الأجهزة الرقمية.....	الشكل رقم 4-7
86	يوضح إذا ما كانت الأجهزة الالكترونية تلهي الطلبة من ممارسة حياتهم اليومية.....	الشكل رقم 4-8
87	يوضح إذا ما كان الطلبة في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية.....	الجدول رقم 4-9
88	يوضح إذا ما كان الطلبة يتحدثون عن أنشطتهم المفضلة محاولين جعل قيمة حياتية لها.....	الشكل رقم 4-10
89	يوضح إذا ما كان الطلبة يملكون الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين.....	الشكل رقم 4-11

مَقْلَمَةٌ

لقد احتلت التكنولوجيا الرقمية مكانًا أساسيًا في حياتنا اليومية للبالغين والشباب، على الصعيدين المهني والشخصي خلال عقدين من الزمن، بحيث تغيرت طرائق التفاعلات الاجتماعية وظهرت إمكانيات جديدة لاسيما بفضل التطور التكنولوجي المخيف لمختلف الأجهزة الالكترونية وكذا ظهور الانترنت، فقد أصبحت أدوات متكاملة في مجتمع العصر الحديث حيث جلب استخدامها الراحة لحياتنا الحديثة، إلا أنه وعلى الرغم من فوائدها على نطاق واسع، فقد أصبح الاستخدام المفرط لها مصدرا للقلق وللبحث، بحيث أصبح بعض مستخدمي التكنولوجيا الرقمية مدمنين عليها بنفس الطريقة التي يصبح بها الآخرون مدمنين على المخدرات أو الكحول، ويؤثر هذا الإدمان على سلوك الشخص إذ يضر بالعلاقات الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، زملاء الدراسة والعمل)، كما يسبب عدم الاستقرار الاقتصادي، ويحرض على ارتكاب الجرائم بالإضافة إلى آثاره السلبية على الصحة العقلية والبدنية.

ويمثل الشباب الجامعي قوة بشرية تعكس مستقبل أي بلد وقدراته، لذا يتم بذل جهود جبارة لتهيئة البيئة المناسبة من اجل ضمان نجاحهم، وتعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يعيشها الفرد في حياته، إذ تساعده على اكتساب المهارات الاجتماعية والمعرفية والانفعالية نتيجة ما تقدمه من أنشطة طلابية مختلفة، كما تتيح للفرد فرصة للاستقلالية والتميز والثبات وبناء شخصيته الفريدة، لذا فان الاهتمام بصحة الجامعيين ينعكس على تحقيق أهداف التنمية التي تهدف إليها الجامعة. والطلاب الجامعي كغيره من مستخدمي التكنولوجيا الرقمية بمختلف أنواعها يسعى لتحقيق عدة أهداف من خلالها، مما يساعد الطلاب والباحثين في انجاز دراساتهم وإشباع احتياجاتهم، نظرا لما يمنحه من حرية في التعبير عن الآراء والاطلاع على الثقافات المختلفة وبناء مجتمعات افتراضية لها قيمها وقوانينها، وهو ما ساهم في بروز ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الشباب الجامعي، مما أدى إلى ظهور مشكلات اجتماعية ونفسية وأكاديمية وصحية طارئة نتيجة الاستخدام القهري لهذه التكنولوجيا الرقمية.

فتتطور كل هذه الممارسات، لتكون مع الوقت علاقة تأثير لا تأثر مع مستخدميها من خلال مجموعة من الاحتياجات التي تلبىها لهم، دون وعيهم وإدراكهم بذلك وهنا يتكون ما يسمى بالإدمان الرقمي حيث يصبح المستخدم غير قادر عن التخلي عن هذه التكنولوجيا الرقمية واستخدامها بشكل مستمر حتى مرحلة الإفراط.

لذلك سنحاول من خلال دراستنا التعرف على مدى تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين ونخص بالذكر طلبة جامعة صالح بونيدر قسنطينة 3، انطلاقا من تطبيق نظرية الاستخدامات والإشباع، حيث قمنا بتقسيم الموضوع إلى ثلاث فصول:

- الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى البعد المنهجي للدراسة وذكر الأدوات المنهجية التي تم اعتمادها.
- الفصل الثاني: تعرضنا فيه إلى تعريف الإدمان الرقمي وأعراضه ومختلف أنواعه وسلبياته كما تطرقنا لبعض الاستراتيجيات المعتمدة للحد من هذا الإدمان.
- الفصل الثالث: تم إنجاز الدراسة الميدانية اعتمادا على البيانات التي تم جمعها من المبحوثين

الإطار المفاهيمي والمنهجي

للدراسة

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة وموضوعها

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. مصطلحات الدراسة

ثانياً: الاجراءات المنهجية

1. مجالات الدراسة
2. مجتمع البحث والعينة
3. منهج الدراسة
4. أدوات جمع البيانات
5. الدراسات السابقة
6. المقاربة النظرية المستخدمة (نظرية الاستخدامات والإشباع)

أولاً: إشكالية الدراسة وموضوعها

1 - إشكالية الدراسة:

يشهد العصر الحالي تغيراً في مختلف نواحي الحياة وذلك مواكبة للتقدم العلمي والتكنولوجي حيث أكدت العديد من الدراسات على أن تكنولوجيا الإعلام والاتصال وفي مقدمتها التكنولوجيا الرقمية قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل السريع بين الناس وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تتيحها لمستخدميها في مختلف مجالات الحياة خاصة فئة الشباب والذين يمثلون أكبر شريحة تستخدم هذه التقنيات سواء كان هذا الاستخدام يتعلق بالدراسة والبحث أو لغرض التسلية لكن على الرغم من أن مجموعة من الدراسات أشارت نتائجها إلى إيجابيات التكنولوجيا الرقمية وأثرها الفعال على حياة الفرد والمجتمعات هناك دراسات أشارت إلى سلبياتها أيضاً، ليس هذا فحسب بل ذهبت هذه الدراسات إلى أبعد من ذلك حيث أشارت إلى أن التكنولوجيا الرقمية أصبحت تشكل ناقوس الخطر لجلب الأمراض النفسية وظهور بعض الظواهر الاجتماعية غريبة المنشأ في مجتمعنا. وذلك ناشئ بسبب الاستخدام المفرط لها من خلال جلوس الشباب لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف منعزلين روحياً وجسدياً عن العالم الواقعي غير مكترثين بما يجري حولهم الشيء الذي يصل بهم إلى درجة الإدمان الرقمي الذي أصبح مشكلة عالمية نظراً لأثاره السلبية على الفرد والمجتمع، حيث يؤدي إلى جملة من المشكلات النفسية، بالإضافة إلى آثاره على الحياة الشخصية والاجتماعية والصحية للفرد، ونظراً للتزايد السريع لاستخدام الشباب الجامعي للتكنولوجيا الرقمية عبر العالم فقد تم اعتبار الجيل الحالي جيلاً رقمياً بامتياز حيث تتنوع مجالات الاستخدام مثل: التعليم والتكوين، الاتصال بين الأشخاص عبر العالم، التسوق، الألعاب الإلكترونية. وغيرها من المجالات التي أدت إلى ظهور الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيين، وقد استهدفت هذه الدراسة مجموعة من الطلبة على مستوى جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة 3 كونهم يعكسون مستقبل أي بلد وصورة استمراره وتقدمه وتنميته، لذا فإن أي خطر يواجهه هذه الفئة سينعكس سلباً على ذلك، وعلى ذكر ما سبق تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

- ما مدى تأثير الإدمان الرقمي على طلبة جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة 3؟

ومن خلال التساؤل الرئيسي تتفرع مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي كالتالي:

- ما مستويات وأنماط الحضور التواصلي للطلاب الجامعي في البيئة الرقمية؟

- ما دوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائل ومنصات التواصل الرقمي؟
- ما تأثير الإدمان الرقمي على الطالب الجامعي وما الإشباعات المحققة منه؟

2 - فرضيات الدراسة

تعتبر الفرضية حل مؤقت لمشكلة أو ظاهرة ما، تواجه الباحث أثناء الدراسة التي يقوم بها، وهي قابلة للإثبات أو التنفيد.

تطرقنا في دراستنا هذه إلى العلاقة القائمة بين الإدمان الرقمي والطالب الجامعي من جهة، ومعرفة الأثر من استخدام هذه التقنية من جهة أخرى وكان مجتمع دراستنا مكون من الطلبة الجامعيين المستخدمين بكثرة للتكنولوجيا الرقمية، كما سنحاول من خلال هذه الدراسة التأكد من إلى أي مدى يؤثر الإدمان الرقمي على طلبة جامعة صالح بونيدر قسنطينة 3، وعليه كانت فرضياتنا التي نرغب التأكد منها كالآتي:

الفرضية رقم 01 : يوجد مستويات مرتفعة وأنماط مختلفة للإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيين

مؤشرات الفرضية رقم 01 :

- قضاء فترات طويلة على المنصات الرقمية

- تقعد الحسابات الرقمية باستمرار.

- إدمان التصفح الحر للإنترنت.

- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الفرضية رقم 02 : هناك عدة دوافع وحاجات تكمن وراء إدمان الطلبة الجامعيين على المنصات والأجهزة الرقمية.

مؤشرات الفرضية رقم 02 :

- الفضول من أهم الدوافع التي تكمن وراء إدمان الطلبة الجامعيين على المنصات والأجهزة الرقمية.

- التجريب من أجل إرضاء الفضول من الدوافع المهمة التي تدفع الطلبة لإدمان المنصات الرقمية.
- الهروب من الضغط الأكاديمي.

الفرضية رقم 03: هناك تأثيرات واشباكات ناتجة عن الإدمان الرقمي.

مؤشرات الفرضية رقم 03 :

- يقدم الإدمان الرقمي استفادة في البحث العلمي.
- تأثيرات سلبية ناتجة عن الإدمان الرقمي.

3 - أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق جملة من الأهداف يمكن حصرها فيما يلي:

- مساعدة فئة الشباب خاصة الشباب الجامعي على التعامل الايجابي والفعال مع التقنية والتكنولوجيا الرقمية بطريقة موضوعية
- التقصي عن ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيين، ودعم المختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي من أجل وضع خطط وقائية وعلاجية مناسبة للقضاء على هذه الظاهرة.
- توفير إطار نظري معلوماتي حول ظاهرة الإدمان الرقمي .

4 - أهمية الدراسة :

أ - الأهمية النظرية للدراسة

- تكمن أهمية الدراسة في الكشف عن ظاهرة الإدمان الرقمي التي تزايدت وبشكل كبير في العصر الحالي، كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الفئة التي تناولتها وهي فئة الطلبة الجامعيين
- إن ظاهرة الإدمان الرقمي تعد من الموضوعات الجديدة في البيئة العربية بوجه عام وفي الجزائر على وجه الخصوص وبالتالي تقتضي الضرورة رصد كافة التغيرات والمشكلات الناجمة عنها.

- سد الثغرات في البحوث العلمية المحلية بسبب ندرة الدراسات التي تناولت ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الطالب الجامعي.

- ما تسفر عنه الدراسة من نتائج قد توجه الباحثين المهتمين إلى مواصلة البحث وإعداد البرامج الإرشادية اللازمة لفئة الشباب حول استخدامات التكنولوجيا الرقمية المفرطة لتجنب انعكاساتها السلبية.

ب - الأهمية التطبيقية للدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- توفير إطار معلوماتي حول ظاهرة الإدمان الرقمي للباحثين والمختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي وذلك بإيضاح خصائص هذه الفئة وهم مدمني التكنولوجيا الرقمية واستغلال نتائج الدراسة في معالجتهم وإرشادهم وتوجيههم.

- مساعدة الشباب الجامعي على التعامل الايجابي الفعال والسليم مع هذه التقنية الهامة والضرورية.

- تحديد مستوى إدمان الانترنت لدى الطلبة الجامعيين.

5 - أسباب اختيار الموضوع

مما لا شك فيه أن لكل دراسة دواعي وأسباب لاختيارها ومن بين دواعي اختيارنا لهذا الموضوع ما يلي:

- تخصص صحافة مطبوعة وإلكترونية تخصص يبتغى منه التقصي عن الآثار سواء الايجابية أو السلبية للتكنولوجيا على الفرد وعلى المجتمع من أجل تدعيم الايجابيات وتفادي سلبياتها.

- يعود سبب اختيار ظاهرة الإدمان الرقمي بسبب الأهمية المتزايدة والمكانة التي أصبحت تتمتع بها بين الشباب بالإضافة إلى قلة الأبحاث والدراسات التي تناولتها نظرا لحدوثها.

- الانعكاسات السلبية على فئة الشباب نتيجة الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية.

- التقصي عن ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيين.

6 - مصطلحات الدراسة

أ - **الإدمان**: هو اعتياد مرضى للإنسان على سلوك معين بحيث يصبح تحت تأثيره في كل سلوكيات حياته اليومية ولا يستطيع بل لا يتخيل أنه يستطيع الاستغناء عنه وبمجرد عدم القيام بالسلوك المعتاد تتأثر حالته النفسية والمزاجية بشكل ملحوظ ويصبح همه وكل ما يشغله أن يتحصل عليها لتعود له سعادته الزائفة ولو كان ذلك على حساب أسرته وأقرب الناس إليه.¹

ب - **الإدمان الرقمي**: هو نوع من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها بعض الأشخاص، كما صنفها بعض الأطباء النفسيين، والذي يوحى بالاستخدام القهري للتكنولوجيا الرقمية والانترنت وتصفح المواقع والألعاب الالكترونية المختلفة بشكل متواصل والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية، ويؤثر إدمان التكنولوجيا الرقمية بشكل سلبي على الصحة النفسية والعقلية وحتى الجسمية للفرد، كما تتعدد أنواع الإدمان الرقمي.²

ج - **الطالب الجامعي**: الطالب الجامعي هو شخص يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها. في الغالب يكون هذا الشخص قد انتهى من الدراسة في أطوار سابقة يكون مستواها التعليمي أدنى من المستوى الجامعي. ويسعى الطالب في الحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل: الليسانس - الماستر - الدكتوراه... إلخ هو الشخص الذي يطلب العلم ويسعى للحصول عليه ومصطلح جامعي أطلق عليه نسبة إلى المكان الذي يحصل منه على العلم.³

د - **المنصات الرقمية**: المنصة الرقمية أو الإلكترونية تعرف بأنها البيئة التفاعلية التي تقوم بتوظيف جميع التقنيات المختلفة المرتبطة بالويب كما تجمع المنصة الإلكترونية بين مميزات أنظمة المحتوى وبين شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة مثل تويتر فيسبوك وغيرها، وهي نموذج أعمال قائم على استخدام

¹ ياسمينة منايفي، الاتجاهات الوالدية السلبية وعلاقتها بتعاطي وإدمان المخدرات، مجلة العلوم الإنسانية العدد، ديسمبر 2018، جامعة أم البواقي، الجزائر، ص 240.

² حمودة سليمة، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015، ص 216.

³ لدرم أحمد، سمعون نور الدين، دوافع استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي في التعليم عن بعد، مجلة دراسات في التنمية والمجتمع، المجلد 06، العدد 03، 2021، ص 97.

التكنولوجيا، سهل الاستخدام، يسهل تبادل المعلومات والبضائع والخدمات بين الأطراف المختلفة، ويسمح بالتواصل الإلكتروني بين العديد من الأشخاص.¹

هـ - الأجهزة الإلكترونية: هي الأجهزة التي تستخدم في صناعتها مواد وأدوات إلكترونية حديثة الصنع، وتمتاز بدقتها وسهولة تركيبها وصيانتها؛ حتى تستخدم في أداء وظائف معينة ومميزة ويتم استخدامها لاستنباط نتائج دقيقة ومعينة، حيث قام الإنسان بسكب كافة المعلومات والمهارات والتقنيات في إنتاج تلك الأجهزة المميزة التي تساعد الإنسان.²

ثانيا: الإجراءات المنهجية

تمهيد

تعتبر الإجراءات المنهجية للبحث أحد الجوانب الهامة بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغني عنها لأن العمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث ويمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه وكذا نوع الأدوات وعينة الدراسة التي تساعد الباحث على جمع المعلومات في الميدان وكذا الأساليب الإحصائية وصولاً لنتائج الدراسة، فبعد جمع المعلومات النظرية ينتقل الباحث إلى الجانب الميداني، حيث تتحول فيه المعلومات المذكورة في الجانب النظري إلى معلومات كمية تثبت صدق الفرضيات المقترحة وللإجابة على الإشكالية المطروحة، ومن خلال هذا الجانب يقوم الباحث بتحديد المتغيرات التي تساعده في بناء عمله الميداني فيختار المكان وعينة البحث.

1 - مجالات الدراسة

يعد تحديد مجالات الدراسة من الخطوات المنهجية لأي دراسة، وفي هذه الدراسة تم تحديد الإطار الزمني والمكاني على النحو التالي:

أ- المجال المكاني: تم تحديد مجال الدراسة في مدينة علي منجلي ولاية قسنطينة على مستوى جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة³.

¹ شاهد خيرة، فريج مليكة، تطبيق تكنولوجيا المعلومات في تفعيل التعليم عن بعد في الجامعة الجزائرية دراسة ميدانية للمنصة التعليمية لجامعة مستغلم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في علم المكتبات والمعلومات، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر، ص 17.

² المرجع نفسه، ص 19.

ب - المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من بداية شهر أكتوبر 2021 إلى غاية بداية شهر جوان 2022.

2 - مجتمع البحث والعينة

أ- **مجتمع البحث:** هو المجتمع الذي يكون فيه محل دراسة من قبل الباحث المجتمع، هو كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة¹، ونقصد به المعدات أو الأشياء التي نريد معرفة الحقائق عنها وقد تكون أعدادًا أو برامج إذاعية وفي حالة دراسة الرأي العام فإن المجتمع هو جميع الأفراد الذي يهمهم مجتمع الدراسة.²

ب- عينة البحث:

* **مفهوم عينة البحث:** عرفها دلال القاضي على أنها مجموعة جزئية من المجتمع وهي مفردات محددة ويجب أن يكون السحب سحبًا عشوائيًا للحصول على عينة تمثل المجتمع أفضل تمثيلًا.³

إن العينة التي يعرفها " موريس أنجرس " بأنها مجموعة فرعية من عناصر المجتمع لبحث معين يتم إعدادها بطريقة تنضوي على نفس عملية دراسة المجتمع الأصلي ولكن يجب أن تتوفر على جميع خصائص المجتمع الأصلي ولاختيار هذه العينة نجد عدة طرق حسب طبيعة مجتمع البحث وظروف الباحث إلى هذه العينة.⁴

* **حجم العينة:** نظرا لصعوبة القيام بدراسة شاملة لجميع مفردات مجتمع البحث، قمنا باختيار أسلوب العينة خاصة وأن مجتمع البحث يتمثل في مجموع طلبة كلية علوم الإعلام والاتصال كنموذج والبالغ عددهم 2054 طالب ما بين طلبة الماستر والليسانس، فقد تم اختيار العينة العشوائية وهي إحدى أنواع العينات في البحث العلمي ويتم تعريفها على أنها عينة يتم اختيارها بشكل عشوائي، بحيث تمثل

¹ محمد أبو ناصر ومحمد عبيد، منهجية البحث العلمي، دار وائل، الأردن، ط2، 1999، ص84.
² محمد منير حجاب، الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، دار الفجر، للنشر والتوزيع، القاهرة، ط3، 2000، ص29.

³ موريس أنجوس منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار النشر الجزائر 2004، ط2، ص 298.

⁴ عمار بحوش، محمد محمود الدين، منهاج البحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص67.

كافة عناصر المجتمع، إذ يكون لكل عنصر فرصة احتمالية الظهور في العينة دون أن يؤثر في عملية الاختيار.

ونظرا لقلّة تواجد الطلبة أثناء عملية توزيع الاستمارة لعدة أسباب منها فترة الامتحانات، قرب انتهاء السنة الجامعية، ضيق الوقت... تم انتقاء 80 مفردة من العينة المختارة بصورة عشوائية، والمتمثلة في طلبة كلية علوم الإعلام والاتصال بجامعة صالح بوبنيدر 3.

3 - منهج الدراسة:

يعرف المنهج على أنه مجموعة الإجراءات المتبعة في دراسة الظاهرة أو مشكلة البحث لاكتشاف الحقائق المرتبطة بها ونظرا لطبيعة موضوعنا فالمنهج المناسب هو المنهج الوصفي الذي يعتبر أدق المناهج المستخدمة، والمنهج الوصفي لا ينحصر في جمع المعلومات والحقائق وإنما يتعدى ذلك إلى تسجيل المؤشرات والدلالات التي تم جمعها.¹

هناك العديد من البحوث والدراسات الإعلامية التي تقف بأهدافها عند حدود الوصف المجرد للظاهرة للإجابة عن التساؤل لماذا..؟ و كيف..؟ أي التعريف بالظاهرة والتغير فيها، أو كيف تتحرك هذه الظاهرة، أو كيف يتم التغير فيها، حيث تستهدف البحوث الوصفية تحقيق عدد من الأهداف هي:

أ - جمع معلومات وافية ودقيقة عن أي ظاهرة أو مجتمع أو نشاط.

ب - صياغة عدد من النتائج ممكن أن تقوم على أساسها إصلاحات اجتماعية وما يرتبط بها من أنشطة أخرى.

حيث يمر الباحث المستخدم للمنهج الوصفي بعدة مراحل بداية بوصف الظاهرة محل الدراسة وتحديد المشكلة المراد دراستها وصياغة فرضيات لهذه الدراسة ثم تحديد طرائق جمع البيانات التي ينبغي الحصول عليها وتحديد النتائج التي توصل إليها ومن ثم تصنيفها وتحليلها وتفسيرها.

¹ عمار الطيب، كشرود، البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2008، ص 228.

فالمنهج الوصفي ساعدنا في وصف وتحليل متغيرات الدراسة والمتمثلة أساسا في مستويات وأنماط الحضور التواصل للطلاب الجامعي في البيئة الرقمية ودوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائط ومنصات التواصل الرقمي، كذلك وصف تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين.

4 - أدوات جمع البيانات:

استمارة الاستبيان

استمارة الاستبيان تعتبر أحد الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في تجميع البيانات والمعلومات من مصادرها ويعتمد الاستبيان على استنطاق الناس المستهدفين بالبحث من أجل الحصول على إجاباتهم عن الموضوع والتي يتوقع الباحث أنها مفيدة لبحثه وتساعده بالتالي على اختبار فرضياته.¹

ويضيف آخر أنها: " أداة أولية من أدوات جمع البيانات التي يحتاجها الباحث في إطار دراسته للظواهر والأحداث الاجتماعية"، ويعتبر من أكثر الأدوات المعروفة والمستخدمه لدى الباحثين والعلوم الاجتماعية الأخرى للحصول على معلومات وبيانات عن الأفراد، ويرجع ذلك لأسباب عديدة منها أن الاستبيان اقتصادي نسبيا، ويمكن إرساله إلى أشخاص في مناطق بعيدة، كما أن الأسئلة أو المفردات مقننة من فرد لآخر، ويمكن ضمان سرية الاستجابات، كما أنه يمكن صياغة الأسئلة لتتناسب أغراضا محددة.²

ففي دراستنا هذه اعتمدنا على الاستبيان المباشر وهو الذي يوزع باليد مباشرة من الباحث إلى العينة المبحوثة بحيث تتم تعبئة الاستمارة مباشرة من قبل المبحوثين، ويتم توضيح أي استفسار يعترض المبحوثين، ومن مميزاته أن نسبة مردوديته عالية، حيث يجعل الباحث متأكدا أن المبحوث هو الذي يجيب على الاستمارة، كما أنه قليل الكلفة ويساعد على استجلاء معلومات حساسة نتيجة لعدم كتابة الاسم على الاستمارة.

¹ عبد الغني عماد، منهجية البحث في علم الاجتماع: الإشكاليات، التقنيات، المقاربات، دار الطليعة للطباعة والنشر ط01، بيروت، 2008، ص 61.

² طاهر حسو الزبياري، أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط01، بيروت (لبنان)، 2011، ص 136.

حيث قمنا في دراستنا هذه بتوزيع استمارة استبيان تحتوي على ثلاثة محاور بالإضافة إلى البيانات العامة كل محور تدرج تحته عدة أسئلة بمجموع 28 سؤالاً.

5 - الدراسات السابقة:

1 - دراسة عياد خضراء ومعمري فطيمة 2015/2014:¹

تتناول هذه الدراسة موضوع "تأثير الإدمان الإلكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب الجامعي" وتهدف هذه الدراسة لمعرفة العوامل المسببة لذلك وأعراضه ومعرفة المواقع الأكثر استخداماً لدى المدمنين على الانترنت بالإضافة إلى مجموعة الحلول المقترحة لعلاج ظاهرة الإدمان على الانترنت وقد جاءت إشكالية الدراسة كالتالي: إلى أي مدى يؤثر الإدمان الإلكتروني على الطالب الجامعي؟

ومنه تفرعت الباحثة إلى مجموعة من الفرضيات هي:

- يؤثر الإدمان الإلكتروني بشكل كبير على الطالب الجامعي.
- إدمان الإلكتروني يؤدي إلى فشل الطالب في تحصيله العلمي.
- هناك علاقة بين الإدمان والطالب .
- هناك حاجات وإشباعات تلبها الانترنت للطالب.

وقد استعانت في هذه الدراسة بالمنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم للدراسة فهو يقوم على جمع المعلومات والبيانات التي تساعد على الكشف عن كل الجوانب الخاصة بالظاهرة محل الدراسة. كما اعتمدنا في هذه الدراسة على استمارة بحيث تم توزيع 80 مفردة على طلبة علوم الإعلام والاتصال.

وقد خلصت في نهاية دراستها إلى أن أغلبية الطلبة يفرطون في تصفحهم للانترنت خاصة الإناث كما أن أغلبهم يستخدمونها في مجال التواصل والتعرف على أصدقاء جدد مما جعلها تؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية إلى درجة العزلة والانطواء والاعترا ب وهذا ما يهددهم بالوصول إلى مرحلة الإدمان وكذلك الإصابة بمشاكل جسدية بسبب الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة الحاسوب.

¹ عياد خضراء ومعمري فطيمة، تأثير الإدمان الإلكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب الجامعي دراسة ميدانية لعينة من طلبة علوم الإعلام والاتصال، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2015.

نستخلص من هذه الدراسة أن هناك إفراط في تصفح الانترنت عند الطلبة الجامعيين خاصة فئة الإناث مما أثر سلبا على محصولهم الدراسي وعلى حياتهم الاجتماعية مما يؤدي بهم إلى الإدمان وهنا تتداخل هذه الدراسة مع دراستنا من حيث الإدمان والتأثير.

2 - دراسة خطاب حسين 2017/2016:1

جاءت دراسة خطاب حسين بعنوان إدمان الانترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 2 وجامعة تيزي وزو، تهدف الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الإدمان على الإنترنت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وهي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر وجامعة تيزي وزو، وانطلقت الدراسة من سؤال عام والمتمثل في إشكالية وجود علاقة بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي؟ بلغت عينة الدراسة 200 طالب وطالبة، من تخصصات علمية وأدبية متعددة ومختلفة، واعتمد فيها على المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة عبارة عن: مقياس الإدمان على الانترنت من إعداد وبناء الباحث بالاستعانة على مجموعة من مقاييس الإدمان على الإنترنت، أما التحصيل الدراسي فيشمل العلامات النهائية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في نهاية السنة الجامعية، تم صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والتحصيل الدراسي لدى العينة المدروسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص.

وقد تم اختبار الفرضيات باستخدام نظام الـ (SPSS) وأسفرت النتائج على أنه:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الانترنت والتحصيل الدراسي لدى العينة المدروسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص.

وقد تم اختبار الفرضيات باستخدام نظام الـ (SPSS) وأسفرت النتائج على أنه:

¹ خطاب حسين، إدمان الانترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 2 وجامعة تيزي وزو، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 12، ديسمبر 2017.

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي لدى العينة المدروسة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى العينة تبعاً لمتغير التخصص.

نجد في هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت والتحصيل الدراسي عند الطلبة الجامعيين وعدم وجود فروق في الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة حسب التخصص وتتداخل هذه الدراسة مع دراستنا من حيث مستويات الإدمان.

3 - دراسة نسيمه طباس وخديجة ملال 2021/2020:¹

هذه الدراسة تتناول موضوع الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين وكان هدفها تحديد مستوى إدمان انترنت لدى الطلبة الجامعيين وتحديد إذا ما كان هناك وجود فروق في مستوى إدمان الانترنت لدى الطلبة الجامعيين تعزى لجنس الطالب، ومن هذا المنطلق تم طرح التساؤل الرئيسي التالي: ما مستوى إدمان الانترنت لدى الطالب الجامعي؟ وهل توجد فروق في مستوى إدمان الانترنت تعزى لجنس الطالب الجامعي؟ وتفرعت الباحثة إلى فرضيات الدراسة من خلال التساؤلات وتم صياغتها كالتالي:

- يوجد مستوى إدمان انترنت مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.
 - توجد فروق في مستوى إدمان الانترنت تعزى لجنس الطالب الجامعي.
- حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها 200 طالب(ة) من جامعة وهران 2، وباستخدام مقياس إدمان الانترنت من إعداد أرنوط بشرى (2007)، تم التوصل إلى النتائج التالية:
- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى إدمان انترنت متوسط.
 - هناك فروق في مستوى إدمان الانترنت تعود للفروق في جنس الطالب لصالح الذكور.

¹ نسيمه طباس، خديجة ملال، الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 5 (1) جوان 2021.

نستنتج من هذه الدراسة أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى متوسط من الإدمان على الانترنت كما نستخلص وجود فروق في مستوى الإدمان يعود للفرق في جنس الطالب لصالح الذكور وتتداخل مع دراستنا من حيث مستويات الإدمان.¹

6 - المقاربة النظرية المستخدمة (نظرية الاستخدامات والإشباع):

1 - تعريف نظرية الاستخدامات والإشباع:

نظرية الاستخدامات والإشباع هي النظرية التي تلعب دور رئيسي في تفسير العلاقة بين المرسل "القائم على الوسيلة" والمستقبل "الجمهور أو المتلقي"، وتعد من أهم النظريات الإعلامية التي تهدف الدراسة إلى النظر إلى الجمهور باعتبارهم مشاركين إيجابيين، ينتقون ما يريدون مشاهدته بناء على حاجتهم النفسية والاجتماعية، ظهرت النظرية في عام 1974م، في كتاب "استخدام وسائل الاتصال الجماهيري" لكاتز وبلومر". نظرية الاستخدامات والإشباع هي عبارة عن محاولة للنظر إلى العلاقة بين وسائل الإعلام والجمهور بشكل مختلف، حيث ترى أن الجمهور يستخدم المواد الإعلامية لإشباع رغبات معينة لديه، حيث أن وسائل الإعلام هي التي تحدد للجمهور نوع الرسائل الإعلامية التي يتلقاها، بل إن استخدام الجمهور لتلك الوسائل لإشباع رغباته يتحكم بدرجة كبيرة في مضمون الرسائل الإعلامية التي تعرضها وسائل الإعلام.²

2 - فروض نظرية الاستخدامات والإشباع

وضع الباحثون الأسس العلمية والفروض الأساسية التي انطلقت من النظرية نفسها وذلك بعد أن اتضحت المداخل الرئيسية للنظرية عند هؤلاء الباحثين، وشكلت هذه الأسس والعناصر المداخل العلمية للنظرية، ولأن نظرية الاستخدامات والإشباع قامت على افتراض الجمهور النشط على العكس من نظريات التأثير السابقة، التي قالت بقوة تأثير وسائل الإعلام في الجمهور مثل نظرية الرصاصة، فقد أضفت هذه النظرية بذلك الصفة الإيجابية على الجمهور، فلم يعد الجمهور من خلال هذا المنظور متلقيا سلبيًا، بل أصبح ينظر إليه على أنه ينتقي بوعي ما يرغب في التعرض له من الوسائل، والمضامين التي

¹ نسيمه طباس، خديجة ملال، الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين، المرجع السابق.

² محمد بن عبد الرحمان الحضيف: كيف تؤثر وسائل الإعلام دراسة في النظريات والأساليب، ط2، مكتبة العبيكان، الرياض، 1998، ص 26.

تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، لذا وضع "اليهو كاتز" Katz Elihu وزملائه خمسة فروض رئيسية تتعلق بكيفية استخدام الأفراد لوسائل الاتصال، والإشباع التي يسعون إلى تحقيقها من وراء هذا الاستخدام:

1- إن أعضاء الجمهور فاعلون في عملية الاتصال واستخدامهم لوسائل الإعلام يحقق لهم أهداف مقصودة تلبية توقعاتهم.

2- الربط بين الرغبة في إشباع حاجات معينة، واختيار وسيلة إعلام محددة يرجع إلى الجمهور نفسه وتحدده الفروق الفردية.

3- التأكيد على أن الجمهور هو الذي يختار الوسائل والمضمون الذي يشبع حاجاته فالأفراد هم الذين يستخدمون وسائل الاتصال وليست وسائل الاتصال هي التي تستخدم الأفراد.

4 - يكون الجمهور على علم بالفائدة التي تعود عليه، وبدوافعه واهتماماته، فهو يستطيع أن يمد الباحثين بصورة فعلية لاستخدامه لوسائل الإعلام.

5- الاستدلال على المعايير الثقافية السائدة من خلال استخدامات الجمهور لوسائل الاتصال وليس من خلال محتوى الرسائل التي تقدمها وسائل الاتصال.¹

3 - عناصر نظرية الاستخدامات والإشباع:

الجمهور النشط: ويقصد به أن أفراد الجمهور لديهم نشاط وإيجابيه في استقبال الرسالة، وليسوا مجرد مستقبلين سلبيين لوسائل الإعلام، وأصبحوا يتعرضون لهذه الوسائل بما يشبع احتياجاتهم ورغباتهم من وسائل الإعلام.

حاجات تعرض الجمهور لوسائل الإعلام: وتنقسم إلى قسمين:

دوافع نفعية: وهي تستهدف التعرف إلى الذات، واكتساب المعارف والمعلومات والخبرات، وجميع أشكال التعلم بوجه عام، وتعكسها نشرات الأخبار، والبرامج التعليمية والثقافية.

¹ منال هلال المزاهرة : نظريات الاتصال، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان 2012، ص 181.

دوافع طقوسية: وهي تستهدف إضاعة الوقت، والاسترخاء والصداقة والألفة مع الوسيلة، والهروب من المشكلات، وتنعكس هذه الفئة في البرامج الترفيهية مثل: المسلسلات والأفلام وبرامج الترفيه.

الإشباع المتحققة من التعرض لوسائل الإعلام:

وصف "لورنس وينر" الإشباع التي يبحث عنها الجمهور لتحقيقها إلى نوعين هما:

إشباع المحتوى: وهي الإشباع التي تنتج عن التعرض لمحتوى الرسالة الإعلامية وترتبط بها أكثر من ارتباطها بنوع الوسيلة المستخدمة.

إشباع عملية الاتصال: وهي الإشباع التي تتحقق نتيجة اختيار الفرد لوسيلة اتصال معينة ولا ترتبط مباشرة بخصائص الوسيلة، وتنقسم إلى إشباع توجيهية إشباع اجتماعية.¹

4 - نظرية الاستخدامات والإشباع والتكنولوجيا الرقمية:

التكنولوجيا الرقمية والالكترونية بكل أنواعها وسيلة من وسائل الاتصال الجديدة والمبتكرة يمكن أن تغير حياة الناس تماما كما فعل التلفزيون في الخمسينيات والستينات، حيث غيرت حياة الأشخاص من حيث الوصول إلى معلومات ضخمة ونشرها وتقييمها بسهولة وسرعة، والتواصل مع مختلف الأشخاص المتباعدين في المكان والزمان. وبذلك تعتبر نظرية الاستخدامات والإشباع هي المدخل الأكثر ملائمة لدراسة استخدام التكنولوجيا الرقمية والإدمان عليها، ذلك لان الإعلام الجديد يعتبر ساحة خصبة لاختبار العديد من النظريات والنماذج ومنها نظرية الاستخدامات والإشباع في ظل التحولات التكنولوجية الرقمية الهائلة ففي السنوات القليلة الماضية استخدم مدخل الاستخدامات والإشباع لاستكشاف تأثيرات التكنولوجيا الجديدة على الجمهور وأثار التطور التكنولوجي حافزا لدى الباحثين في استخدام مدخل الاستخدامات والإشباع لدراسة دوافع استخدام التكنولوجيا الرقمية والالكترونية والنتائج المترتبة ومقارنتها مع الاستخدامات والإشباع لوسائل الإعلام التقليدية الأخرى.²

¹ بارعة حمزة شقير، مجلة جامعة دمشق، المجلد 25، العدد الأول والثاني، 2009، ص 459.

² مصطفى علي سيد عبد النبي، الاتجاهات الحديثة لنظرية الاستخدامات والإشباع، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة العدد 22، يوليو 2019، ص 41.

ومن خلال توفير الاستخدامات والإشباعات والإطار النظري الملائم لها لفهم الأسباب المحددة لاستخدام التكنولوجيا الرقمية والالكترونية، وذلك مع مراعاة ما يلي في:

- أن جمهور مستخدمي التكنولوجيا الرقمية وشبكة الانترنت أكثر نشاطا وتفاعلية.
- تتمثل اتجاهات الاستخدام في: الاتصال بالغير سواء كان المستخدم مرسلا أو مستقبلا، التجول بين المواقع لتلبية الحاجات المستهدفة والتي يتصدرها الحاجات المعرفية.
- تتصدر وظيفة المعلومات كافة الوظائف في الاختيار.
- يجب أن يوضع في الاعتبار الحاجات المتجددة التي تظهر أثناء التجول والأخرى الدافعة إلى الدخول على مواقعها واستخدامها.

5 - علاقة نظرية الاستخدامات والإشباعات بالدراسة

تساعد الخلفية النظرية الباحث على فهم الظاهرة التي لها علاقة بمشكلة بحثنا، حيث تسمح لنا بتوضيحها وتوجيهها وتستخدم النظرية كدليل لإعداد البحث نظرا إلى ما توفره من تأويلات عن الواقع وهي تضمن توضيحات وتنظيمات أولية للمشكل كخلاصة يمكن القول أن نظرية الاستخدامات والإشباعات من أنسب النظريات للتعرف على طبيعة استخدام عينة الدراسة للتكنولوجيا الرقمية وللمواقع الإلكترونية نتيجة تطابق فروض النظرية مع فرضيات الدراسة، فهي تبين لنا تفاعل الجمهور (الطلبة) في عملية الاتصال ومدى استخدامهم للوسائط والمنصات الرقمية موضحين بذلك أهم الأسباب والدوافع لهذا الاستخدام حتى نصل في الختام إلى التأثير والإشباع المحقق منه وهذا ما نهدف إلى معرفته أساسا في الدراسة.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

- 1 - تعريف الإدمان وكيفية حدوثه
- 2- تعريف الإدمان الرقمي
- 3 - أسباب الإدمان الرقمي
- 4 - العلاقة بين الإدمان الرقمي والدوبامين
- 5 - أعراض الإدمان الرقمي
- 6 - أنواع الإدمان الرقمي
- 7 - الإدمان على وسائل الإعلام التقليدية والالكترونية
- 8 - سلبيات الإدمان الرقمي
- 9 - استراتيجيات الحد من الإدمان الرقمي
- 10 - علاج الإدمان الرقمي

تمهيد:

أصبحت التكنولوجيا في المجتمعات المعاصرة تحتل مكانة مركزية، ورغم بعض الاختلافات بين دول الشمال ودول الجنوب إلا أن التكنولوجيا اليوم صارت تخترق كل القطاعات والمجالات. هذه الملاحظة تبدو أكثر وضوحاً فيما يخص التكنولوجيا الرقمية (digital technology). فمعظم الأفراد اليوم يمتلكون هواتف ذكية محمولة يستخدمون من خلالها مجموعة من التطبيقات والبرامج التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية. هكذا، مكنت الاستثمارات الكبيرة في هذا المجال مستفيدة من هيمنة العولمة من جعل أدوات التكنولوجيا الرقمية كشيء عادي ومحايدي في حياة الأفراد اليومية، فبات استخدام تلك الأدوات لا يثير أي شيء في الأفراد من شأنه أن يدفعهم للتساؤل عن ماهيتها، رغم اختلاف الفئات الاجتماعية والعمرية التي ينتمون إليها. هذا ما جعل العديد من الباحثين والمهتمين يطرحون مجموعة من التساؤلات حول حقيقة العالم الرقمي ومدى الإمكانيات التي يحملها للجنس البشري من أجل مزيد من الحرية والرفاهية فهذه التقنيات والوسائط أصبحت تجعل من الفرد تابعاً لها ومرتبطة بها بشكل يخرج على اعتبار أنها مجرد أداة من بين الأدوات المتاحة لتسهيل حياة الإنسان، إذ صار الشباب يسير في الشوارع وهم يتصفحون هواتفهم دون الاهتمام بما يدور حولهم، ويقضون الكثير من الأوقات أمام اللوحات الرقمية منغمسين كلياً فيها. كما أن "حياة الإنسان اليومية" في المجتمعات المعاصرة أصبحت تتشكل إلى حد بعيد من خلال تلك الوسائل والأدوات التكنولوجية التي لم تعد فقط تؤثر، بل صارت تحدد وتكون حياة الأفراد.

إن التعلق الشديد بالتكنولوجيا الرقمية واستخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص إلى الإدمان عليها، وتكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً، يمكن التعرف عليها من خلال جملة الأعراض المصاحبة لاستخدام المفرط لها وهذا ما سنحاول توضيحه في هذا الفصل النظري من خلال إعطاء مفهوم للإدمان عموماً وإعطاء مفهوم للإدمان الرقمي وأعراضه ومختلف أنواعه وسلبياته كما سنتطرق لبعض الاستراتيجيات المعتمدة للحد من هذا الإدمان وطرق علاجه.

1 - تعريف الإدمان وكيفية حدوثه:

1-1 تعريف الإدمان:

يعود استعمال كلمة الإدمان Addiction إلى القرن 16م، ففي ذلك العصر كان القاضي يملك القدرة على اتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدان الغير القادر على قضاء دينه، فيقوم المدين بتقديم تصريح مسمى Addictum ومعناه بالفرنسية "à dite" يعني أن هذا الشخص أصبح عبدا للشخص، الذي أدانه. إن مفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت كلمة "إدمان" باعتبار أن بعض الأشخاص قد يصبحون عبيدا باستهلاكهم لمادة منشطة نفسية تؤثر على العقل والتفكير وعلى المعاش النفسي للشخص أو أثناء ممارسة لنشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحا لسلوكات عديدة حيث يصبح الشخص عبدا لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته.¹

1-1-1-1 الإدمان لغة: "المدامة على الشيء أو الاعتماد عليه".²

1-1-2-1 الإدمان اصطلاحا: حظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية، نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم، فيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد Dependence، وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال.

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: "المدامة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب".³ ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية عام 1973 الإدمان على أنه:

"حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة. ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة، تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو

¹ حمودة سليمة، مرجع سابق، ص 214.

² محمد بيومي خليل، انحرافات الشباب في عصر العولمة ج2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002، ص 163.

³ فريد النجار، المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية، ط1، بيروت، لبنان، 2003، ص 183.

دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة.¹

أما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على أنه: " مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان".²

انطلاقاً من التعاريف السابقة ويمكن أن نستخلص التعريف الإجرائي للإدمان: "هو الرغبة والاشتياق اللاإرادي والإجباري للمادة المسببة للإدمان والبحث عنها واستخدامها، على الرغم من معرفة الآثار النفسية والاجتماعية أو القانونية الناتجة عن هذا الاستخدام".³

1-2 - كيفية حدوث الإدمان:

في البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشيء المسبب للإدمان، فإنه يحاول تجربتها وذلك بهدف الفضول أو حب الاستطلاع أو التقليد أو إثبات الذات ... دون أن يقصد الإدمان عليها ودون علمه بأنها ستسبب في مشاكل فيما بعد، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان، ونقصد بذلك أنه سيتحدد ما إذا كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة، من خلال نتيجة التجربة الأولى وآثارها على الجهاز العصبي، فإذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة والانشراح، وفسر المجرّب هذا النشاط على أنه ايجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى ... وهكذا حتى يعتاد عليها وبعدها يصبح مدمناً عليها، أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفذ من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع آخر، ومع تقدم العلوم الحديثة تمكن العلماء من تصوير المخ وهو يفكر ويتألم ويدمن... من خلال فحص (فحص مقطعي للمخ باستخدام النظائر المشعة البوزيترون)، وتوصل العلماء الذين يدرسون الإدمان على الدماغ إلى دور "الدوبامين" في هذه العملية، والدوبامين هي مادة موجودة بالمخ ترتبط بالمتعة والابتهاج ويعتقد العلماء أن مستوى الدوبامين قد ترتفع ليس من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، بل أيضاً من المقامرة، المديح، التسوق ... وعندما يؤدي شيء ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد، فإنه يشعر دائماً برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه وهذا ما يفسر

¹ حسن عبد المعطي، الأسرة ومشكلات الأبناء، ط1، القاهرة، دار رحاب للنشر والتوزيع، 2004، ص 164.

² محمد أحمد النابلسي، الأمراض النفسية وعلاجها، ط4، مركز الدراسات النفسية والنفجسمية، طرابلس، لبنان، 2004، ص 137.

³ عبد الهادي مصباح، الإدمان، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2004، ص 33.

حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجده يعاني من اختلال حاد وربما أعراض مرضية تختلف باختلاف طبيعة الإدمان.¹

2- تعريف الإدمان الرقمي

يختلف العلماء في تعريف الإدمان فيرى البعض منهم أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان ثم لا يستطيع الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض تباعية بالغة، بحيث تجعله لا يستغنى عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات الإدمان على المخدرات، في حين يعترض البعض منهم على هذا المفهوم الضيق للتعريف ليرزوا الإدمان على أنه عدم قدرة الإنسان الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن طبيعة هذا الشيء طالما استولى ببقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه.²

لا شك أن التقدم الهائل الذي يعرفه العالم في المجال الرقمي واستخداماته المتعددة، قد سهّل الحياة أمام الأشخاص الراغبين في البحث عن المعلومة، والاتصال، والتجارة، وتبادل الخبرات، وتسهيل العمليات المصرفية، فضلاً عن استخدامه في الدراسة والبحث والاتصال بين مختلف مراكز الدراسات والأبحاث والمراكز الطبية والصناعية وغيرها، ولا شك أيضاً أن هذا المجال الرقمي، مثل أي مجال آخر، له جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أشدها سلبية وأكثرها تأثيراً على صحة الإنسان الجسدية والنفسية هو ما يمكن أن يُصطلح عليه «بالإدمان الرقمي»، وهو إدمان يحول حياة المرء إلى نوع من «الأسر» السيئ والشديد؛ حيث يكون فيها المدمن مقيداً ومُستعبداً لرغباته وحاجاته الإدمانية، فتضطرب حياته وتتمحور حول تلك الرغبات الجامحة والقوية للإدمان، وحين يتطور الإدمان يتقلص التناغم في الحياة بشكل تدريجي، وهذا إذا ما افترضنا - طبعاً - أن حياة المدمن كانت في الأصل سليمة ومتناغمة، هذا وقد بينت الحوادث أن ثمة عدداً من

¹ المرجع نفسه، ص 26.

² حليلة مزغراني، صارة حمري، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد: (5) العدد: (2)، 2020 ص 612.

المدمنين كانت حياتهم مفعمة بالعمل والإنتاج والتفاؤل والتناغم العام، حتى دخل الإدمان إليها، وبدأ الخلل يزداد يوماً بعد يوم.¹

وفي بداية العملية الإدمانية (الإدمان الرقمي) يشعر الإنسان وكأنه فعلاً الطرف القوي والمتحكّم في تلك العلاقة، ولكن سرعان ما يكتشف أنّ هذه السيطرة مؤقتة، «فبعد ذلك يبدأ الموضوع الإدماني بالإلحاح والطلب، ويشعر المدمن بقوة هذا الإلحاح، لكنّه ما يزال يتمنى أن يكون زمام الأمور بيديه، ونرى المدمن دائماً يجادل بأنّه مسيطر على دوافعه الإدمانية، وما نفيه لسيطرة الموضوع الإدماني عليه إلا إشارة واضحة على وجود الإدمان واستمرار العملية الإدمانية في التطور. إنّ الإنكار ما هو إلا جهاز دفاعي يؤكّد استمرارية الإدمان، كما أنّ قبول المشكلة يعدّ من الخطوات الأساسية للحلّ، فالسلوك الإدماني يبدأ اختياريّاً غالباً، ولكن حين يستمرّ يفقد المدمن قدرته على الاختيار حتى يصبح مستعبداً للعملية الإدمانية.²

وقد برزت قضية الإدمان الرقمي بوصفها قضية اجتماعية كبيرة مع تزايد انتشار الإنترنت، فقد أشار علماء النفس إلى أنّ ثمة شخصاً من بين 200 شخصٍ من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، بل إنّ ثمة أشخاصاً يقضون 38 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل أو حاجة تدعو إلى ذلك. ومن الممكن أن يضحي بعضهم بالعمل، والمدرسة، والعلاقات الأسرية، والمال... مقابل الجلوس أمام الكمبيوتر أو غيره من الأجهزة الرقمية، ويسمحون لهذه الأجهزة أن تدمر حياتهم دون أن يشعروا بذلك.³

أول ظهور لمصطلح الإدمان الرقمي كان في العام 1995م، وذلك عندما نشر الأديب الأمريكي أونيل O'Neill مقالة تحت عنوان: «سحر وإدمان الحياة على شبكة الإنترنت» والتي نُشرت في صحيفة نيويورك تايمز، ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوريّ من قبل الصحفّيين والأكاديميين ومتخصّصي الصحة النفسية، حتى قدّمت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونج Kimberly Young في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان: «إدمان الإنترنت: ظهور اضطراب كلينيكيّ جديد»، وكان ذلك في الاجتماع السنويّ

¹ جواد فطاير، الإدمان: أنواعه، مراحل وعلاجه، دار الشروق، القاهرة، ص: 34.

² جواد فطاير، المرجع السابق، ص ص 64-65

³ Huang,Z ; Wang,M ; Zhong,J; Chinese internet addiction inventory: Developing a measure of problematic internet use for Chinese college students; Cyber Psychology and Behavior; Volume 10; Number 6; 2007; P: 66.

للرابطة النفسية الأمريكية، ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: الإدمان الرقمي، إدمان الإنترنت، الاستخدام المرضي الإلكتروني، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترنت، وهوس الإلكترونيات.¹

الإدمان الرقمي هو ظاهرة العصر، فلم يعد الإدمان يقتصر على تعاطي المخدرات أو الكحول أو أي من المواد الترويحية التي تذهب العقل، وبرغم أن الهدف الأساسي من التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي هو رفع جودة الحياة وتقوية العلاقات الاجتماعية، إلا أن الطريقة التي نستخدم بها التكنولوجيا أدت إلى عكس ذلك تمامًا لنرى معًا أثر التكنولوجيا على حياتنا، وكيف يمكننا التعامل معها والحد من آثارها لا يمكن لأحدنا أن يعيش دون استخدام التكنولوجيا، خاصة في العصر الصاخب والسريع الذي نعيش فيه، إلا أن استخدام الإلكترونيات بشكل مفرط يندرج تحت مظلة الإدمان، ويمكننا أن نعرف الإدمان الإلكتروني على أنه: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا وقضاء وقت كبير في استخدام الإلكترونيات رغم تأثيرها السيئ على الفرد.

كما يمكن تعريفه على أنه: شكل من أشكال الإساءة في استخدام التكنولوجيا والتقنية المختلفة، ودرجته تقاس بمدى تعلق الشخص المدمن بالأساليب المختلفة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية، كما أن الشخص المدمن يفقد التواصل الاجتماعي وينغمس في التواصل الإلكتروني بشكل كبير ومفرط دون الوعي لهذه الحالة، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية وعلى الرفاهية الخاصة بالشخص المستخدم.²

¹ سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 35.

² عبد الله أمل يوسف، التمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17، ص ص 223-224.

التعريف الإجرائي: هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفي بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه.¹

3 - أسباب الإدمان الرقمي

تتعدد كافة أشكال الإدمان الإلكتروني، حيث يلجأ بعض الأشخاص إلى الإدمان لتلبية العديد من الرغبات الملحة، منها :

- توفير السرية والخصوصية التامة لمن يبحثون عن السرية، وتفريغ الرغبات المكبوتة
- الفراغ والملل الذي يدفع الأشخاص في البحث عن ملاذ يلجأون إليه للتخلص من أوقات الفراغ
- توجه البعض ممن يعانون بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وافتقارها إلى الدعم العاطفي، واللجوء إلى الإنترنت لسد هذه الحاجة.
- الهروب من الواقع إلى العالم الرقمي والانترنت أو ما يسمى بالعالم الافتراضي، ممن يعانون من اليأس أو الملل والانزعاج.
- الخروج من علاقة عاطفية والتعرض للصدمات النفسية التي تجعل الشخص بحاجة إلى الخروج من الحالة النفسية السيئة.
- إدمان المواد المخدرة، مثل الإدمان على المخدرات والمشروبات الكحولية.
- الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية والشعور بالخجل في التواصل مع الآخرين، هم أكثر عرضة للإصابة بالهوس الإلكتروني.
- انتشار الألعاب الإلكترونية الحديثة، وقضاء البعض العديد من الساعات المتواصلة على الإنترنت.²

كما يمكن تقسيم أسباب الإدمان الرقمي إلى أسباب نفسية وأسباب اجتماعية وأسباب صحية كالتالي :

¹ عياد خضراء معمري فطيمة، مرجع سابق، ص 33.

² <https://www.hopeeg.com/blog/show/electronic-addiction>

تم الاطلاع بتاريخ 2022/05/24 على الساعة 13:36

3-1 - أسباب نفسية:

- ارتباط التواجد على الإنترنت بالمتعة كلعب ألعاب الفيديو ما يفرز الدوبامين في نفسية الشاب أو المراهق ويجعله في حاجة ماسة لتكرار التجربة.
- فقدان الثقة بالنفس والحاجة للظهور بهوية مختلفة.
- الوحدة المستمرة وعدم القدرة على تكوين الأصدقاء.
- عنصر المفاجأة والتوقع يجعل الشخص يتصفح حسابه كل درجة لاكتشاف آخر الأخبار المتعلقة ببلده والعالم والمحيطين به.
- الفضول المستمر والبحث الحثيث وراء الأشخاص الذين انقطعت بينك وبينهم السبل أو أولئك الذين لا سبيل للتحدث معهم رغم أنك معجب بهم.
- لو كنت تعاني بالفعل من القلق أو الاكتئاب يصبح اللجوء للإنترنت وسيلة للتخفيف من معاناتك من هذه الحالات وكذا يكون الأفراد الخجولين وذوو الحرج الاجتماعي أكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت.

3-2 - أسباب اجتماعية:

- الانسحاب الاجتماعي وتفضيل العزلة على حضور الأحداث والفعاليات والأنشطة.
- الانتقال من مكان لآخر أو مرحلة عمرية لأخرى كالانتقال من الثانوية للجامعة في محافظة أو بلد آخر.
- الخجل الاجتماعي وضعف الثقة في التحدث أمام الآخرين وبالتالي يحتاج الشخص للتواجد من وراء الشاشة.
- الخوف من الحكم على الشخص وبالتالي يظهر بهوية زائفة ويكذب ليرضيهم ويشكل لهم صورة مغلوطة عنه.¹

¹ <https://www.hopeeg.com/blog/show/electronic-addiction>

تم الاطلاع بتاريخ 2022/05/24 على الساعة 13:36

3-3 - أسباب صحية:

- تغيير بنية الدماغ وخاصة في كمية المادة الرمادية والبيضاء في مناطق الدماغ قبل الجبهة التي ترتبط بتذكر التفاصيل والانتباه والتخطيط وتحديد أولويات المهام وبالتالي يمكن تفسير سبب الضرر الواقع على قدرتك على تحديد أولويات المهام في حياتك.
- الاستعداد البيولوجي خصوصا لو كانت مستويات الدوبامين والسيروتونين لديك ناقصة مقارنة بالمعدل الطبيعي ويسبب لك هذا النقص مزيدا من الانخراط في سلوكيات الإدمان على الإنترنت للشعور بالمتعة ولو بشكل زائف.
- التعرض لتشوه خلقي يدفع الشخص للبقاء معزولا وراء الشاشة باطمئنان دون خوف من الأحكام الصادرة من الآخرين.
- الآلام والأمراض المزمنة التي تبقي الشخص فترة طويلة قعيد الفراش دون حركة فتكون الشاشة في هذه الحالة نافذته على العالم.¹

4 - العلاقة بين الإدمان الرقمي والدوبامين

خلص استطلاع للرأي أجرته مؤسسة "غلوبال ويب إنديكس"، للأبحاث المتعلقة ببيانات مستخدمي الإنترنت، في 34 دولة إلى أن مستخدمي الإنترنت يقضون ما معدله ست ساعات ونصف يوميا على الإنترنت.

وأشار استطلاع الرأي إلى أن المستخدمين في تايلاند والفلبين والبرازيل ذكروا أنهم يقضون ما يفوق تسع ساعات يوميا على الإنترنت، ويمضون ثلث هذه الساعات على وسائل التواصل الاجتماعي.

ولا تزال الدراسات العلمية تبحث في حجم التأثير الفعلي للأجهزة الإلكترونية على الصحة البدنية والنفسية.

¹ محمد سامح، ما هو الإدمان الإلكتروني؟ أخطر أعراضه؟ وكيفية علاجه؟، مقال منشور على الموقع الرسمي لمستشفى التعافي للطب النفسي وعلاج الإدمان الرياض، السعودية، 2020، على الرابط: <https://altaafi.com> تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/05/24 الساعة 14:06.

4-1- كيف يتفاعل الدماغ مع الأجهزة الإلكترونية

تقول شيمي كانغ، طبيبة نفس كندية متخصصة في تأثير الإدمان على الصحة النفسية في دراستها "ربط الكثير من الأطباء في الآونة الأخيرة بين الاكتئاب والقلق وعدم الرضا عن شكل الجسم وبين الإفراط في استخدام الأجهزة والتقنيات الرقمية، وباتوا يشخصون الإدمان الرقمي كأحد الاضطرابات النفسية".¹

إلا أن الأجهزة والتقنيات الرقمية، كشأن الأطعمة، بعضها أشد ضررا أو أكثر نفعاً من البعض الآخر. وإذا أردنا أن نتجنب أضرارها ونجني فوائدها، فعلينا أن نفهم أولا كيف تؤثر هذه الأجهزة على أدمغتنا.

تقول كانغ إن الدماغ يتفاعل مع الأجهزة الإلكترونية بما يشبه عملية التمثيل الغذائي، إذ يفرز بشكل عام ستة أنواع مختلفة من الكيماويات العصبية- أي المواد الكيماوية التي تنشط الجهاز العصبي- في أجسامنا، وهي:

- السيروتونين، الذي يُفرز عندما نكون مبدعين وعندما نتواصل مع الآخرين أو نشعر أننا نسهم بدور إيجابي في المجتمع.

- الإندورفين- أو "مسكن الآلام" الطبيعي في الجسم، الذي يُفرز عندما نمارس الاستغراق الذهني والتأمل والتمارين الرياضية التي تحسن اللياقة القلبية والتنفسية وعندما نشعر بالعرفان.

- الأوكسيتوسين- ويفرز الجسم هذا الهرمون عند التفاعل الوجداني مع الآخرين في ظل علاقات اجتماعية إيجابية. وهذا الهرمون مفيد بشكل عام، لكن المشاعر الناتجة عن إفراز هذا الهرمون قد يستفيد منها بعض الأشخاص لاستدراج ضحاياهم من الأطفال أو المراهقين عبر الإنترنت لابتزازهم واستغلالهم جنسيا.

- الدوبامين- ناقل عصبي يرتبط بالمتعة والمكافأة الفورية، كما يرتبط بالإدمان. وقد صممت التقنيات والأجهزة الرقمية لتنشيط إفراز الدوبامين تحديدا.²

¹ <https://www.argaam.com/ar/article/articledetail/id/590067>

تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/06/08 الساعة 23:06

² محمد سامح، المرجع السابق.

• الأدرينالين- يعرف بأنه ينظم استجابة "المواجهة أو الفرار" عندما نواجه خطرا أو هجوما مفاجئا، لكن الدماغ يفرز أيضا هذا الناقل العصبي استجابة لتفاعلات مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي سواء بالإعجاب أو محاولات جذب الانتباه.

• الكورتيزول- يفرز الجسم هذا الهرمون استجابة للضغوط النفسية، ولهذا يعاني عادة الأشخاص المنهكون والمحرومون من النوم والمشغولون ومشتتو الذهن من ارتفاع مستويات الكورتيزول في الدم.

إلا أن التقنيات والأجهزة الرقمية ليست كلها سواء، بل إن استخدامنا للأجهزة التكنولوجية هو الذي يحدد مدى انتفاعنا أو تضررنا منها.¹

تقول كانغ إن الأجهزة والتقنيات الرقمية الصحية هي أي أجهزة تحث الدماغ على إفراز السيروتونين أو الإندورفين أو الأوكسيتوسين.

وتعد تطبيقات التأمل والتطبيقات الإبداعية وتطبيقات التواصل التي تساعدنا على إقامة روابط اجتماعية مجرد أمثلة على التقنيات الصحية.

لكن إذا زادت جرعة الدوبامين الذي يلعب دورا في اكتساب العادات الجديدة، فقد تدخل دائرة الخطر التي قد تقودك إلى الإدمان.

وتقول كانغ: "لنفترض أن طفلك أعجبه تطبيقا ينمي الفكر الإبداعي وأصبح ولعا بإنتاج الأفلام باستخدام هذا التطبيق، لكن بعد فترة بات يفرط في استخدام هذا التطبيق إلى حد أنه يقضي ست أو سبع ساعات متواصلين يوميا عليه".

وتضيف: "ربما لا يصنف هذا التطبيق ضمن التطبيقات التي لا طائل منها، مثل لعبة 'كاندي كراش'، التي يتفاعل معها الدماغ بإفراز الدوبامين فقط، لكن يتعين عليك أن تتوخى الحذر وأن تضع لنفسك حدودا زمنية عند استخدامه".

¹ <https://www.bbc.com/worklife/article/20181227-why-a-tech-diet-should-be-your-new-years-resolution>. تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/05/25 على الساعة 10.36

ومن جهة أخرى، ترى كانغ أن ثمة تقنيات قليلة الجودة وعديمة النفع قد نستخدمها لإيذاء أنفسنا فقط. وتشبهها كانغ بالأطعمة منخفضة القيمة الغذائية التي يتناولها البعض لتهدئة ما يعترهم من مشاعر سلبية، كما هو الحال عندما نتعرض لضغوط نفسية.

وتقول: "ما يثير مخاوفنا هو المواد الضارة أو المسيئة للآخرين على الإنترنت التي قد تنشط مراكز المتعة والمكافأة في الدماغ، مثل المقاطع الإباحية أو التمر الإلكتروني، أو المراهنة أو ألعاب الفيديو المصممة على غرار آلات الألعاب بالعملات المعدنية والتي قد تسبب الإدمان، أو المشاركة في نشر خطاب الكراهية ضد فئة بعينها."¹

5- أعراض الإدمان الرقمي

أكدت الدراسات والأبحاث أنّ «مرضى» الإدمان الرقمي، وبخاصة مدمني الإنترنت تظهر عليهم مجموعة من الأعراض، شأنهم في ذلك شأن باقي المرضى الآخرين؛ من هذه الأعراض: استخدام الإنترنت لمدة زمنية طويلة لكي يتحقق الرضى، الاستخدام المتكرر، الجهود غير الناجحة في ضبط هذا الاستخدام والسيطرة عليه أو التوقف عن استخدامه، الشعور بعدم الراحة والاكنتاب والتهدج نتيجة محاولة الحد من استخدام الإنترنت، البقاء فترات طويلة في مواقع التواصل أكثر مما هو مستهدف أصلاً، التعرض لخطر فقدان العلاقات المهمة وفرص العمل أو فرص التعليم، الكذب على الأسرة والمعالجين أو الآخرين بصفة عامة لإخفاء مدى انغماسهم في الأنشطة الإلكترونية، استخدام الإنترنت وسيلة للهروب من المشاكل أو للتخفيف من المزاج المتعكر، ظهور بعض المشاعر السلبية على المدمن، من قبيل: مشاعر اليأس، والشعور بالذنب والقلق والاكنتاب.²

ومن جهة أخرى أشارت بعض الدراسات إلى أنّ مدمني الأجهزة الإلكترونية من كمبيوتر وهواتف نقالة ولوحات إلكترونية وغيرها يواجهون مشكلات نفسية، مثل: العزلة الاجتماعية، الاكنتاب، الشعور بالوحدة، سوء إدارة الوقت جزاء الاستخدام المفرط، كما أثبتت هذه الدراسات أنّ ثمة تغييرات لدى الأشخاص الذين

¹¹ <https://www.bbc.com/worklife/article/20181227-why-a-tech-diet-should-be-your-new-years-resolution> تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/05/25 على الساعة 10:39

² Young, K.S ; Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment ; Vander Creek,L & Jackson,T (eds), Innovations in Clinical Practice: A Source Book; Sarasota; Vol 17; P:25.

يستخدمون هذه الأجهزة لمدة تفوق 12 شهراً في مشاركتهم الاجتماعية والنفسية... بالإضافة إلى اضطرابات نفسية أخرى بما في ذلك الاضطراب العاطفي.¹

قد تظهر علامات وأعراض الإدمان الرقمي في كل من الجسد والنفس كما يلي:

5-1-1 الأعراض النفسية:

5-1-1-1 الاكتئاب والقلق: يعاني الشخص المتواجد أمام الشاشات طول اليوم من قلق واكتئاب خصوصاً مع تتبعه لآخر ما وصل الناس إليه وهو جالس في محله لم يفعل شيء، فلا يكون هذا محركاً له نحو العمل بل نحو الانكفاء والقلق على المستقبل والاكتئاب من الواقع الأسود.

5-1-1-2 غياب الأمانة: تغيب أمانة الشخص المدمن إلكترونياً ولا يتسق مع ذاته ولا يحترمها لظهوره بهوية مخفية أو بهوية اجتماعية زائفة مختلفة عن هويته الاجتماعية الأصلية.

5-1-1-3 تقلب المزاج: يعاني المصاب بالإدمان الإلكتروني من تقلبات في مزاجه وعواطفه ومشاعره بين الخوف من اكتشاف أمره والشعور بالذنب والخجل من نفسه التي يزيّف بها للناس صورة غير واقعية.

5-1-1-4 فقدان معنى للوقت: يؤدي هذا الشعور إلى عدم قدرة المدمن على الشاشة أن يحدد أولوياته ومهامه وأن ينجزها، ومع التسوية والإخفاق المستمر قد يترك العمل بالكلية أو الدراسة ويركز ما يؤدي لقلّة أو عدم الإنتاج وانعدام التحصيل الدراسي.

5-1-1-5 الشعور بالوحدة: يكون هذا الشعور بالوحدة متشكلاً عن صورة المرء أمام نفسه طوال اليوم أنه وحيد وأن كل هذه العلاقات التي حوله هي بالنهاية لا أحد، بالأخير هو لن يجد علاقة حقيقية تكون له داعم في أوقاته الصعبة.²

¹ سلطان عائض مفرح العصيمي،، مرجع سابق، ص 10.

² محمد صالح سالم، العصر الرقمي وثورة المعلومات، تحديث المجتمع، عين الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 166.

5-2 الأعراض الجسدية:

- 5-2-1 الصداع: يشعر الشخص بالصداع الناتج عن كثرة النظر في الشاشة والضغط على الأعصاب.
- 5-2-2 آلام الجسم: يعاني المدمن من آلام الظهر وآلام الرقبة الناتج عن الجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات بأوضاع غير صحية.
- 5-2-3 - مشاكل في العين: جفاف العيون ومشاكل الرؤية تتضمن ضعف النظر وتشوش الرؤية بسبب حالة الإرهاق.
- 5-2-4 - إهمال الذات: ما ينتج عنه الأرق الناتج عن عدم وضوح ساعات النوم، سوء التغذية (عدم تناول الطعام أو الإفراط في الأكل دون وعي)، إهمال النظافة والاهتمام بالذات، زيادة الوزن أو فقدانه.¹

6 - أنواع الإدمان الرقمي

إن مفهوم الإدمان على الأنشطة الرقمية يعد الإطار العام الذي يشمل عددا من الأنواع التي تندرج تحت مسمى إدمان الأنشطة الرقمية، ويمكن ذكر أهم الأنشطة الالكترونية التي يقبل عليها الشباب وخاصة الشباب الجامعي بشكل لافت لدرجة وقوعهم في الإدمان، وهي كما يلي:

6-1 إدمان الإنترنت:

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الإنترنت واضطراب إدمان الإنترنت عام (1995) عندما نشر أونيل مقالة بعنوان "سحر إدمان الحياة على شبكة الإنترنت" والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد على وجود هذا النوع من الإدمان منها الاستخدام المرضي للإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترنت، هوس الإنترنت.²

¹ محمد صالح سالم، مرجع سابق، ص 168.

² سلطان عائض مفرح العصيمي، مرجع سابق، ص 10.

ويعرف إدمان الإنترنت على أنه "سلوك اعتمادي على الإنترنت، يدفع بالفرد إلى التعامل المتواصل مع الشبكة لفترات طويلة يقضيها مع المواقع، سواء كانت مواقع تواصل اجتماعي أو ألعاب على الإنترنت أو غيرها بطريقة تلحق الإضرار به على مختلف الأصعدة".¹

وقد برزت قضية إدمان الإنترنت كقضية اجتماعية كبيرة مع تزايد شعبية الإنترنت، فقد أشار علماء النفس "أن هناك شخصا من بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، وأن هناك أشخاصا يقضون 38 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك. فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل والمدرسة والعلاقات الأسرية، بل ومن الممكن أن تدمر حياة شخص نتاج وقوعه في دائرة إدمان الإنترنت، حيث ما يثيره هذا النوع من الإدمان هو سوء التوافق في العموم سواء كان نفسيا أو اجتماعيا أو أسريا أو مدرسيا".²

وعليه يمكننا القول أن إدمان الإنترنت هو نوع جديد وحديث من أنواع الإدمان التي لم تعهدها من قبل في السنين السابقة، وهو يعد نوعا خفيا ومدمرا للشخصية، حيث يدهن فيه المراهق على مختلف محتويات الشبكة من مواقع تواصل اجتماعي وألعاب ومواقع ... إلخ بشكل يعيق حياته الأسرية والدراسية والاجتماعية، ويحول دون تطور شخصيته وازدهارها.

6-2 إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن منظومة من الشبكات الإلكترونية، تسمح للمشارك فيها بإنشاء مواقع خاصة به، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، أو مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية.³

¹ صبرينة حامدي، الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2015/2014، ص 80.

² سلطان عائض مفرح العصيمي، مرجع سابق، ص 27.

³ حليلة مزغراني، صارة حمري، مرجع سابق، ص 611.

كما عرفت على أنها مواقع تحتوي على مزايا وتطبيقات تمكن مستخدميها من أن يكونوا قادرين على التواصل مع أشخاص آخرين سواء كانت تربطهم علاقات حقيقية في العالم الواقعي، أو علاقات على المستوى الافتراضي، فتعمل هذه المواقع على تقريب المسافات وإزالة الحواجز، كما تسمح لهم بعرض أنفسهم بالشكل الذي يحبونه وإضافة صور وفيديوهات ليشاركوا بها أصدقاءهم، وبهذا تلبي هذه المواقع العديد من الحاجات النفسية والاجتماعية للفرد، كالقدرة على التواصل والتفاعل، والشعور بالانتماء والتحدث عن مشاكله مع الآخر للتخلص من الضغوطات التي يعايشها.¹

أما ياسرة فتعرفها على أنها : "مواقع اجتماعية تهتم بالتواصل بين الأصدقاء والمعارف والأشخاص من ذوي الاهتمامات المشتركة، وإنشاء مجموعات وصفحات للتواصل بين الأشخاص، كما تعتبر مواقع ذات طبيعة افتراضية عبر شبكة الإنترنت، بحيث تتيح لمستخدميها تبادل الآراء والصور والفيديوهات والمحادثات".²

"وتقوم الفكرة الرئيسية للشبكات الاجتماعية على جمع بيانات الأعضاء المشتركين في الموقع ويتم نشر هذه البيانات بشكل علني حتى يتجمع الأعضاء ذوي المصالح المشتركة والذين يبحثون عن ملفات أو صور ... إلخ، أي أنها مواقع فعالة تعمل على تسهيل الحياة الاجتماعية بين مجموعة من المعارف والأصدقاء".³

تعرف يونس بسمة حسين عيد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على أنها: "الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد".⁴

¹ حليلة مزغراني، صارة حمري، المرجع السابق، ص 611.

² ياسرة أبو هدروس محمد، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية. المجلد 16، العدد 3، ص 152.

³ عيساني الطيب رحيمة مستخدمو الشبكات الاجتماعية في الوطن العربي: قراءة في الأرقام والمؤشرات. المجلة الجزائرية للاتصال. العدد 23، 2015، ص 186.

⁴ يونس بسمة حسين عيد، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين، 2016، ص 40.

وتتعدد الخصائص الشخصية لدى مدمني مواقع التواصل الاجتماعي حيث تشير ياسرة أبو هدرس محمد على أنها شخصية لديها وقت فراغ غير مستغل، وليس لديها القدرة أو الفرصة لإقامة علاقات على أرض الواقع وبالتالي تستبدلها بنوع من العلاقات الافتراضية، كما أنها قد تعاني من قصور في مهارات التواصل، إما التكوين في الشخصية أو التنشئة الاجتماعية أو نتيجة الصدمة تعرضت لها مرارا من الآخرين في علاقتها بهم، فأصبحت تميل إلى التفاعل عن بعد، وهي شخصية تتميز بعدم قدرتها على تحقيق أهدافها فتلوذ بالفرار إلى العالم الافتراضي لتحقيق ما تتمنى، أو ما يحقق لها حالة من السعادة الزائفة.¹

3-6 إدمان الألعاب الإلكترونية:

تعتبر الألعاب الإلكترونية أحد أنواع الألعاب الحديثة الأكثر شعبية في العالم والتي تعرض على الشاشات الإلكترونية باختلاف أنواعها.

وقد عرفها كل من سالين وزيمرمان (2004) *salan et aimmerman* أنه التعاطي المفرط للمادة الإلكترونية المتمثلة في الألعاب المتوفرة على هواتف إلكترونية والتي تشمل ألعاب الحاسب، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو في الهواتف النقالة، وألعاب الأجهزة الكفية المحمولة.²

ويضم هذا الصنف الاستخدام المكثف للألعاب الإلكترونية، كما يشمل كذلك لعب القمار والدخول إلى مواقع (الكازينوهات التخيلية) والتي تمكن المستخدمين من اللعب مع آخرين كما لو كانوا في كازينو حقيقي. ويقول الأخصائيون أن الألعاب الخيالية التي يقدمها الحاسوب والعب الفيديو تسبب الإدمان الحقيقي وتدمر الزواج والوظائف، وتمنح العاب الكومبيوتر شعور البطل لبعض اللاعبين وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية، والطبيعة المشتركة والتنافسية مع أو ضد اللاعبين الآخرين تجعل من الصعب التوقف.³

¹ ياسرة أبو هدرس محمد، مرجع سابق، ص 156.

² الشحروري مها حسني، الريماوي محمد، أثر الألعاب الإلكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 2، العدد 38، الأردن، ص 637.

³ عمر موفق بشير العباجي، الإدمان على الإنترنت، بيت الأفكار الدولية، 1998، ص 135.

وبذكر اللعب لنا أن نشير إلى خصوصية هذا النوع من الإدمان، حيث جذب إليه فئة أخرى هشة غير الشباب، فأصبحت بتشجيع من الوالدين تتعاطى مثل هذه المواد التي تجلب لها الشعور بالمتعة وأحيانا إشباع نزعات العنف وتحريرها، وهي الطفولة، والتي نجدها هي الأخرى من بين أهم الضحايا كونها تعتمد أساسا اللعب كنوع من التجارب التي تتيح لها الاكتشاف والتعلم.

وعلى الرغم من أهمية اللعب ودوره في تنمية الشخصية وتطويرها باعتباره أحد وسائط النمو، إلا أنه قد يكون في أحيان كثيرة مدمرا كما هو الوضع في حال الإدمان على الألعاب الإلكترونية، فنجد الشباب خاصة الجامعيين منهم يتراجعون دراسيا، واجتماعيا حيث يفقدون لمهارات التواصل الطبيعي، مكتفين بالاستغراق لساعات طويلة في لعبة إلكترونية.

ولعل الضرر يكون أكبر بكونه وخطورة محتوى اللعبة، والتي من أبرز مواضيعها خطورة هو العنف بشتى أنواعه، ولنا أن نتصور ما ستخلفه تلك اللعب الافتراضية العنيفة من عواقب على شخص الضحية المدمن.

ويمكن تقسيم الألعاب الإلكترونية عموما إلى قسمين:

الألعاب الإلكترونية الموجهة: وهي مجموعة الألعاب التي يتم انتقاؤها بناء على مواصفات اللعبة ذاتها كما تقدمها الشركة الصانعة، ويتوقع أن تقيّد في تطوير العمليات المعرفية

الألعاب الإلكترونية غير الموجهة: وهي الألعاب التي اختيرت عشوائيا وبدون قواعد مسبقة لهذا الاختيار. وفي هذا النوع يدمن الممارس لها على اللعب تحديدا، سواء كانت تلك الألعاب على شبكة الإنترنت أو حتى منزلة على الأجهزة الإلكترونية، مما يؤدي بالضحية إلى أن ينفصل تدريجيا عن الواقع، ويخيل له أنه ضمن عالم اللعبة.¹

¹ الشحروري مها حسني، الريماوي محمد، مرجع سابق، ص 639

5-6 إدمان على الهواتف الذكية

يعرف إدمان الهواتف الذكية على أنها من المشكلات النفسية أو السلوكية التي يعاني منها مستخدمو الهواتف المحمولة بسبب إساءة استخدامهم، أظهرت الأبحاث أن الاستخدام المكثف يؤدي إلى أعراض جسدية مثل دوخة، والغثيان، والتقيؤ وحتى مشاكل النوم، أفاد العلماء أن الأشعة الصادرة من الهواتف تضعف الوظيفة البشرية وتؤثر على الخلايا البشرية وبالتالي تدمير جزيئات البروتين وحصانة البروتين للأنظمة الأخرى. فالإدمان على الهاتف الذكي هو إدمان سلوكي يتداخل سلبا مع حياة الشخص كما أن سلوك الإدمان على الهاتف الذكي يمكن أن يشمل تركيزا مكثفا على الهاتف الذكي أو تطبيق معين فيه. وإذا تم إبعاد الهاتف أو التطبيق عن الشخص المدمن، تظهر عليه نوبات الذعر أو مشاعر الانزعاج.¹

مما سبق نستخلص أن الإدمان الرقمي الذي برز وتطور مع التكنولوجيا بتفرعاته، يعد أحد أشكال السلوك المرضي والذي ينجر عنه قصور وظيفي مما يؤدي إلى نتائج سلبية على كافة الأصعدة ونشير إلى أن حداثة هذا النوع من الإدمان المقترنة أساسا بحداثة الإلكترونيات في حد ذاتها خلق نوعا من الصعوبة في تمييزه، والتحديد بما يكفي لخصوصياته وإحداثياته الدقيقة والتي تكون أول نقاط التدخل العلاجي الفعال.

6-6 المخدرات الرقمية

المخدرات الرقمية أو ما يعرف عالميا (Drougs Digital) عبارة عن مقاطع نغمات موسيقية يتم سماعها عبر سماعات لكلا الأذنين عالية الجودة، وذلك ببث ترددات معينة في الأذن اليمنى، وترددات منخفضة عنها بفارق محسوب في الأذن اليسرى أو يختلف فرق الترددات بين الأذنين بحسب نوع المخدرات المرغوب فيها، ويعمل تأثيرها من خلال اختلاف الترددات بين النغمات في الأذن اليمنى واليسرى، والذي يستحث الدماغ على محاولة التوفيق بين تغير الإشارتين المترددتين، مما يظهر الموجة الثالثة التي تسمع وتكون ذات التأثير المشابه لتعاطي المخدرات، وهذه العملية تجعل الدماغ في حالة غير مستقرة كهرومغناطيسيا، ويحفز الخلايا العصبية لإفراز هرمونات متفاوتة بحسب نوع المخدر منها على سبيل المثال

¹ عثمان حباب عبد الحي محمد والأمين، سلوى صالح محمد والبخيت، صلاح الدين فرح عطا الله، إدمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم. مجلة كلية التربية، مج. 29، ع. 114، 2018، ص 485.

(الدوبامين) الهرمون المعني باعتدال المزاج، أو كما يسمى هرمون السعادة، وهكذا ينقل التباين في ترددات الموجات الصوتية للعقل البشري تتضح في الجدول التالي:¹

حالة العقل دلتا	مدى تردد الموجات
نوم عميق	دلتا (0.5 - 4) هيرتز
نعاس	ثيتا (4 - 8) هيرتز
استرخاء مع تيقض	ألفا (8 - 14) هيرتز
يقضة كاملة وتركيز (نشاط زائد)	بيتا (14 - 30) هيرتز
أعلى موجات الدماغ ونفاذ بصيرة عالي، يقضة مفاجئة (استبصار)	جاما (≥ 40) هيرتز

المصدر: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/digital-drugs>

كما يعرفها الدكتور صالح الناجم: هي عبارة على ملفات صوتية MP3 مخزنة بصيغة تشغيل خاصة طورته أحد المواقع التجارية باستخدام تقنية مفتوحة المصدر Source Open وتسوقها تحت اسم المخدرات الرقمية، وكل ملف صوتي يتراوح طوله بين 30-40 دقيقة، ويمكن تحميل هذه الملفات وتشغيلها من خلال تطبيق خاص لأنظمة التشغيل Android-os للاستماع لهذه الملفات عن طريق أجهزة الهاتف الذكي، والأجهزة اللوحية، كما يتم استعمالها في الحواسيب العادية.²

وعلى الرغم من الجدل المستمر في الأوساط العلمية حول التأثير الفعلي، والمضار المترتبة على استخدام المخدرات الرقمية، ففي حين يعتبر البعض خطرها الفسيولوجي أخطر من المخدرات التقليدية للتأثير المضاعف على الوظائف الدماغية، والذي قد يؤدي إلى تلف الدماغ مما ينتج عنه الموت، ويعتبر آخرون

¹ عزوز صونيا، قريشة خالد، الملتقى الوطني حول: المخدرات والمجتمع: تشخيص الظاهرة وسبل الوقاية والعلاج، مداخلة بعنوان: المخدرات الرقمية: مفهومها، جذورها التاريخية، وكيفية تأثيرها، والحد منها، الجزء الأول، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، أكتوبر، 2020.

² الناجم صالح، ندوة بعنوان المخدرات الرقمية، وغياب التشريع، والبحث العلمي بالكويت، نقلا عن الموقع:

<https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news/516267/26-11-2014>

تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/05/25 على الساعة 22.30

أن المضار ليست جسيمة كالمخدرات التقليدية ؛ لأن هذه المخدرات لا تحتوي على مواد كيميائية قد تؤثر فسيولوجيا على الجسم، وإنما يرون أن التأثير يقتصر على الناحية النفسية فقط، والذي يحمل في بعضه شيئاً من المزايا الايجابية مثل: النشاط والتركيز الناتج عن بعض أنواعها كما الاسترخاء والانتشاء الناتج من البعض الآخر دون استخدام أي مواد كيميائية، وهذا للأسف أكثر ما يعتمد المروجون لهذا النوع من المخدرات وأكثر ما يغرون به الشباب كون مستخدمها قادر على الاستمتاع بكل الحالات النفسية والعقلية التي تنتج عن استخدام المخدرات التقليدية ولكن دون مخاطر الآثار السامة والتدميرية لها على الأجهزة العضوية في جسم الإنسان وقد تباينت آراء من قام بتجربة هذا النوع من المخدرات، فمنهم من يقول أنها ذات فاعلية كبيرة إذا ما لترم المستخدم بشروط سماعها، في حين أن الآخرين يجزمون بأن لا تأثير لها بل على العكس أشار وإلى أنهم عانوا فقط من ألم في الرأس، والأذنين بعد الانتهاء من سماعها وعلى الرغم من تباين الآراء حول مضارها إلا أن هناك إجماعاً تاماً بين كافة الآراء حول تأثيرها الضار على الجهاز السمعي ووظيفة التوازن في القناة الدماغية المرتبطة بالإشارة المفرطة للخلايا العصبية الدماغية، والجهاز السمبثاوي والغدد النخامية بالإضافة إلى خطرها المباشر على أصحاب الأمراض القلبية، والأمراض النفسية.¹

كذلك يذهب أحد المفكرين إلى أن الإدمان الرقمي له أثره الضار على النمو الصحي للعقل، السواء النفسي للفرد، ومدى ارتباط ذلك بالجانب السلوكي، وما ينتج عن المدمن من تصرفات غير اللائقة، وأشار إلى أنه من خلال الأبحاث التي قام بها الباحث (باتريك سكينر) لعام 2005 والتي أثبتت أن الاستعمال الدائم لشبكة الانترنت لغرض اللعب أو خلافه يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية لدى مستخدمي الشبكة، لا تقل خطراً عن تلك الأنواع التقليدية من الأنواع المخدرة، والمتلفة لخلايا الأدمغة، وفي ذلك الإطار اكتشف العالم الصيني (زهاو) تغيرات مرفولوجية لدى مستخدمي شبكة الانترنت بشكل دائم ؛ حيث أثبت وجود خلل في المادة البيضاء، وضمور في المادة الرمادية داخل الدماغ قد تصل من 10-20 % كما لاحظ الباحث

¹ سارة الجهني، ملفات صوتية تخدر رقمياً، مقال منشور على صحيفة الوطن تصدر عن مؤسسة عسير للصحافة والنشر، الرياض، السعودية، أبريل 2022، على الرابط الإلكتروني : <https://www.alwatan.com.sa/article/1105125> تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/05/25 على الساعة 23.15

الأمريكي (غاري صامويل) تغير أدمغة مستخدمي ومدمني الانترنت الرقمية والذين يزيد مكوئهم عليها أكثر من خمس ساعات يوميا.¹

7 - الإدمان على وسائل الإعلام التقليدية والالكترونية

إن تأثير الصحافة المكتوبة على الشباب لم يعد بالقدر الذي كان في السابق حسبما تشير العديد من الدراسات حيث يعتبر عدد من الباحثين المشتغلين على موضوع الإعلام الجديد وأثره على المجتمع أن وسائل الميديا الجديدة قد سيطرت إلى حد كبير وبشكل واضح على حيز من حياة الشباب الاتصالية وصل حد الإدمان ويرجع الباحثون هذا التحول الهام إلى المساحات الإعلامية التي تتيحها وسائل الميديا الجديدة للشباب مقارنة بالصحافة المكتوبة وباقي وسائل الإعلام التقليدي للشباب للتعبير عن اتجاهاته وإشباع رغباته المتعددة .

ويلاحظ في الجزائر أن العشرات من الصحف المكتوبة دخلت في مشاكل مالية معقدة بسبب تقلص حصة الإشهار العمومي ولم يعد بمقدورها توظيف عدد من الصحفيين للاهتمام بإعلام خاص يوجه لشريحة معينة من فئات المجتمع كالشباب . كما أن ظهور ما يسمى بالمواقع الإخبارية الالكترونية قد قلص بدوره من عدد قراء الصحف المكتوبة الورقية وجعل قطاعا واسعا لا يستهان به من الجمهور في حالة تواصل مع هذه المواقع الإخبارية الالكترونية التي يمكن للمتلقي تصفح أخبارها عبر الموبايل بدل اقتناء الصحيفة المكتوبة .

ثم أن اتجاه مختلف الصحف المكتوبة إلى اعتماد أسلوب اتصالي جديد في الاتصال بقرائها بواسطة صفحات خاصة لهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي يؤشر بشكل واضح إلى دخول الإعلام التقليدي مرحلة جديدة يجب أن يتكيف معها المهنيون إذ تمتاز طرائق العمل الإعلامي في الوقت الراهن بالطابع الالكتروني للنشاط الإعلامي . لذا فإن القول بان الصحافة المكتوبة في الجزائر قد فقدت قرائها خاصة منهم الشباب في ظل بروز ظاهرة الإعلام الجديد أصبح واقعا بعد أن فقدت الصحف الورقية قرائها وسجلت انخفاضا في مبيعاتها ولم يقتصر الأمر على الصحف العامة بل طال هذا الواقع الصعب الذي يواجه الصحافة المكتوبة

¹ عادل محمد الصادق، شيرين حسن محمد، مستوى الوعي بالذات فيما يتعلق بالمخدرات الرقمية لدى الشباب ودور الجامعة المقترح في مواجهتها، المقالة 6، المجلد 14، العدد 5 جويلية 2020، جامعة أسوان، ص 326.

الصحف الرياضية التي أحالها الإعلام الإلكتروني إلى مرحلة جديدة تحول فيها الجمهور خاصة منه الشباب إلى الميديا الجديدة بعد أن وجدا فيها إعلاما بديلا عن وسائل الإعلام التقليدية.¹

ويبدو إن الإعلام الإلكتروني في الجزائر وتبعا للمنابر الإعلامية النشطة من خلال الصحف والمواقع الإلكترونية الإخبارية يشير إلى اهتمام ممارسين في القطاع الإعلامي لهذا النوع من الإعلام الإلكتروني التفاعلي فعلى سبيل المثال لا الحصر نجد مثلا جريدة "المصدر" الإلكترونية " ومواقع إخبارية "كالجزائر 24" و"سبق برس" منابر إعلامية الكترونية تحضى بمتابعة وتملك قدرات على استقطاب الجمهور ويتمظهر هذا التفاعل مع المنابر الإعلامية الإلكترونية من خلال التعليقات التي يتركها المتصفحون للمواقع والصحف الإلكترونية على الخبر الصحفي المنشور عبر الصحيفة الإلكترونية والموقع الإلكتروني الإخباري وكلاهما يمتازان بقدرات فائقة على الانتشار السريع والتفاعلية.²

7-1 الإدمان على الصحافة الإلكترونية وتأثيراته على الصحافة المطبوعة

تعتبر تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ثورة أدخلت العالم حقبة جديدة من التواصل لم يسبق لها مثيل في انتقال المعلومات عبر الانترنت، هذه التي تعد أهم تمثلات التكنولوجيا، ومنها تولدت مصطلحات جديدة أهمها الإعلام الجديد الذي فرض وتيرة جديدة في الاتصال، لينقل وسائل الإعلام التقليدية، من مرحلة البث والتلقي إلى مرحلة جديدة، تتمثل في تفاعل المستقبل مع المحتويات الإعلامية إلى المشاركة والتفاعل وحتى صنع المضامين الإعلامية، ومن بين الوسائل الإعلامية التي واكبت التطورات التكنولوجية نجد الصحافة المكتوبة حيث أنها مع ظهور الشبكة العنكبوتية اتخذت لها مكانا فيه ف أصبح لها طريقة جديدة في الانتشار والتوزيع، تتمثل في النشر الإلكتروني الذي فتح لها سبلا جديدة للوصول إلى القارئ في كل مكان مختزقة بذلك حدود الزمان والمكان.³

¹ محمد مرواني، أثر وسائل الإعلام التقليدية على الشباب الجامعي في ظل وسائط الميديا الجديدة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم الاجتماع، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، الجزائر، 2018-2019، ص 69.

² محمد مرواني، المرجع السابق، ص 71.

³ نوارة فار، تأثير مقروئية الصحافة الإلكترونية على الصحافة الورقية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال تخصص:صحافة وإعلام الكتروني، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2015 - 2016، ص 74.

طبعا فان هذه الوسيلة تولدت منها وسيلة جديدة هي الصحافة الالكترونية، التي استفادت من كل خصائص الانترنت، لتحتل مركز القوة وسط الزخم الكبير من المنافسة بين الوسائل الإعلامية المختلفة، وخلق نوعا جديدا من المنافسة بين نفس النوع، أي بين الصحافة الورقية والصحافة الالكترونية في مجال استقطاب الجماهير، خاصة من طرف الصحافة الالكترونية التي تتميز بالكثير من الخصائص تجعلها تتفوق على الصحافة الورقية، وربما تؤدي إلى إلغائها، فالتكنولوجيا سهلت من العملية الإعلامية، فمن أهم الخدمات أو التطبيقات التي أتاحتها، إمكانية النشر الالكتروني للصحف الورقية على الانترنت، هذه الوسيلة الإعلامية التي تعد منبر علم متقل توفر مختلف المواد الإعلامية من كل العالم، فالصحافة الالكترونية تشمل عدد كبير من مصادر المعلومات، التي تتميزها الحداثة والسرعة والفورية، حيث أشركت القارئ في العملية الإعلامية من خلال التعاليق أو المقالات، أو اتصاله المباشر بالمحرر أو بالصحيفة الالكترونية، وفي ظل الانتشار الواسع لمواقع الصحف الالكترونية على الشبكة، فان الاعتماد عليها أصبح واقع وحقيقة من طرف مختلف الفئات، مما قد يؤثر على الإقبال على الصحافة الورقية.¹

يعد نشر الصحيفة الإلكترونية على الإنترنت أحد الطرق اليسيرة لتوزيع الصحيفة الإلكترونية والوصول إلى أكبر عدد من المستفيدين، وقد ثبت أن الصحف الإلكترونية تحضى بدرجة تفضيل عالية من جانب القراء عند متابعة الأخبار قد تصل حد الإدمان على تصفح الصحافة الالكترونية لكونها تجهز خدمات إخبارية ذات نوعية غاية في الحداثة، بل لأنه يمكن الوصول إلى هذه المحتويات بسرعة كما أنها تقدم بصيغة يمكن من خلالها تأمل الأخبار والحصول على أفكار مستخلصة عنها فضلا عن الإمكانات التكنولوجية التي تدخل في هذه المسألة والتي تأخذ موقعا مركزيا ضمن هذه الاعتبارات لذا فان ناشري الصحف الإلكترونية يمتلكون قاعدة من مهارات لإنتاج صيغ إخبارية ذات أوعية متعددة جذابة ولديهم قواعد بيانات لمحتويات الأخبار بحيث يجدها القراء سهلة البحث وحتى التقارير الإخبارية ذات النوعية العالمية

¹ نوارة فار، المرجع السابق، ص 79.

سوف لن تكون كافية لصياغة ودعم عملية القراءة إذا وجدت صعوبة في استرجاع تلك المعلومات عكس الصحافة الورقية أو المطبوعة.¹

في ظل تزايد عدد الصحف الإلكترونية عبر شبكة المعلومات، وفي ظل تزايد عدد متصفحها بشكل يومي وإدماهم عليها نظرا لتعدد مواضيعها وسهولة تصفحها عبر مختلف تكنولوجيات الاتصال والإعلام، كل هذه السمات والخصائص وغيرها أصبحت تشكل خطرا كبيرا على مستقبل الصحف الورقية، وهناك من يرى بأن مستقبل الصحف الورقية أصبح محدود جدا، في ظل المؤشرات التي تثبت بأن مستقبل الصحافة الإلكترونية سوف يكون أفضل بكثير، على مستوى المضامين والتقنيات المعتمدة في الإعداد والإخراج.²

8 - سلبيات الإدمان الرقمي

8-1 سلبيات الإدمان الرقمي الصحية: وتشمل ما يأتي:

- 1 - الجلوس لمدة طويلة أمام الكمبيوتر أو الهاتف الذكي له تأثير سلبي على الذاكرة، وقد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة خاصة الذاكرة طويلة المدى فضلا عن إجهاد الدماغ.
- 2 - تتسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان والأورام الدماغية والصداع والإجهاد والتعب ومرض الرعاش (باركسون).
- 3 - تشكل الأجهزة التكنولوجية خطرا على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضا للخطر العين وتشنج عضلات العنق والذي يترافق مع انحناء الرأس فضلا عن أوجاع الكتفين للجلوس غير المريح والطويل أمام هذه الأجهزة.

¹ محمد فتحي عبد الهادي: الانترنت وخدمات المعلومات، المجلة العربية للمعلومات، المجلد 22، العدد 2، تونس: المنظمة العربية للتربية والثقافة والفنون، 2001، ص122.

² محمد الفاتح حمدي، واقع الصحافة الإلكترونية وأثرها على مستقبل الصحافة الورقية، جامعة الأغواط، 2015، ص 8.

4 - كشف العلماء أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة كما في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب يتسبب في حدوث نوبات من الصرع. وحذر العلماء من الاستعمال المستمر والمتزايد للألعاب الالكترونية الاهتزازية لاحتمال ارتباطه بالإصابة بمرض ارتعاش الأذرع.¹

8-2 - سلبيات الإدمان الرقمي الاجتماعية: وتتضمن ما يلي:

1 - الانترنت بديل عن التفاعل الأسري والاجتماعي أصبح الانترنت بديلا عن التفاعل الاجتماعي المباشر بين أفراد الأسرة والمجتمع، إذ لم يعد الأبناء كما هو الحال في السابق يلجأون إلى آبائهم وأشقائهم في حل مشاكلهم ومناقشة قضاياهم، فقد انخفض معدل الجلوس بين أبناء الأسرة الواحدة وأبناء المنطقة الواحدة والحي الواحد، بل استعاض عن ذلك بالتسمر أمام الأجهزة الالكترونية وبقية وسائل التواصل الاجتماعي، الأمر الذي قد يؤسس بكل تأكيد لنوع جديد من الأصول الاجتماعية المبنية على قيم جديدة لا تتناسب مع قيمنا وعاداتنا الاجتماعية العريقة.

2 - الانعزال حيث يزداد الاتصال بالتكنولوجيا أكثر فأكثر، يشهد انفصال المدمنين عن أنفسهم وعن الآخرين بل وعن البيئة المحيطة كلها ويكونون أكثر عرضة للبعد عن المشاركة الاجتماعية الطبيعية وبالتالي يزيد شعورهم بالوحدة والاكنتاب.

3 - ضعف شخصية المدمن لقد أثبتت الدراسات أن المهارات الاجتماعية تضعف وتصاب بالتراجع حيث يصابون بالخجل والانطوائية جراء عدم نمو المهارات الاجتماعية لديهم كالتواصل الاجتماعي الجسدي مثل الحديث المباشر أو المصافحة باليد وغيرها.²

9 - استراتيجيات الحد من الإدمان الرقمي

هناك مجموعة من الاستراتيجيات المتبعة في الحد من الإدمان على الانترنت والتي يمكن تطبيقها للحد من الإدمان الرقمي وهي كالتالي:

¹ krajalonoto, Eric, Aprimer in social Mediam Aswash LAB, cite paper ,USA,2008

² أم عبد الرزاق محمد الدليمي، مدخل إلى وسائل الإعلام الجديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 2012، ص 76.

- عمل العكس:

فإذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حين يستيقظ من اليوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا.¹

- إيجاد موانع خارجية:

ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل مثلا حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

- تحديد وقت الاستخدام:

تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان يدخل على الانترنت لمدة (40) ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى (20) ساعة أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم، بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

- الامتناع التام

إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت، إذا كان المريض مدمنا لغرف الحوارات الحية، نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما، في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الانترنت.

- إعداد بطاقات من أجل التذكير

إعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الانترنت كإهماله لأسرته، وتقصيره في أداء عمله مثلا، ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن

¹ المرجع نفسه، ص 78.

إدمانه، مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية، وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه، أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات، ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.¹

- إعادة توزيع الوقت

لابد أن يفكر المريض في الأنشطة التي يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ما إذا خسر بإدمانه مثل قراءة القران، والرياضة، وقضاء الوقت مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها. الانضمام إلى مجموعات التأييد. كوسيلة مساعدة أيضاً لابد من زيادة رقة حياته الاجتماعية الحقيقية، بالانضمام إلى فريق كرة مثلاً، أو إلى درس التعليم الخياطة، أو الذهاب إلى دروس المسجد، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.

- المعالجة الأسرية

في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الإنترنت المؤدي إلى إدمانه. كما إن الحديث عن أضرار الإنترنت لا يعني تجاهله والعزوف عنه، إنما المطلوب هو الترشيد والاستخدام المعتدل، لتحقيق أغراض محددة واضحة، كما أنه من الضروري إيلاء أهمية الرقابة الأسرية، وتوجيه الأطفال نحو الاستخدام الأمثل للشبكة، ووضع قواعد وضوابط للنفس قبل الغوص في محيطه، فالوقاية خير من العلاج.²

أما الفكرة أو الإستراتيجية التي نصح بها القائمون على الأكاديمية الأميركية لعلماء النفس التربويين وتسمى الإستراتيجية بـ "معسكر الصيام" وهي عبارة عن "شفط السموم الإلكترونية" من شخصية المدمن عبر الامتناع التدريجي عن الإمساك بالشاشة، تبدأ رويداً لتصل إلى ساعتين بحد أقصى في اليوم. ولكن هذا الأمر يحتاج لكثير من الصبر والدعم العائلي والأسري. هذا عن الدول غير العربية أما في عالمنا العربي

¹ أم عبد الرزاق محمد الدليمي، مرجع سابق، ص 78.

² محمد النوبي محمد علي، الإنترنت في عصر العولمة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 247.

فهناك عدد من المدارس التي بدأت في تنفيذ ما يسمى فاعلية "بعيداً عن الشاشة" والتي بدأتها مدرسة مستقلة قطرية في عام 2007 بالقيام بحملة لدعوة أولياء الأمور والطالبات لقضاء يوم محدد كامل بدون فتح أي من الشاشات (هاتف - تلفاز أو حاسب آلي) بهدف توطيد العلاقات الاجتماعية واستعادة الجو الأسري الدافئ. ويمكن أن يتم تنفيذ الفاعلية على مستوى الأسرة الممتدة أو الأسرة النووية (الصغيرة) ولا تحتاج إلا لبعض الابتكار في التفكير في بدائل مسلية ومرحة تجذب الأبناء.¹

كما أنه هناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للحماية من الوقوع في براثن الإدمان الرقمي وهي

كالتالي:

1 - تقليل ساعات استخدام الوسائل التقنية وتحديد تلك الأوقات بصورة واضحة، كأن يقال أن وقت تصفح وسائل التواصل الاجتماعي سوف لا تتعدى ساعة واحدة أو نصف ساعة في الصباح، وساعة أو نصف ساعة بعد العودة من المدرسة.

2 - إبعاد الوسائل (حتى إن كان الهاتف المحمول) عن مرمى العين كلما أمكن، وفي حال كان الحاسب المحمول مكانه الغرفة التي تتم فيها عملية المذاكرة، فيبقى مغلقاً طالما هناك نشاط ثان نقوم به (الأكل - المذاكرة - انتظار الحافلة).

3 - استبدال التحدث الهاتفي والواقعي مع الأصدقاء بدلاً من الشات والمحادثات الإلكترونية بصورة تدريجية، حتى نصل في النهاية إلى أن ما يتم التحدث بصدده على الهاتف هي الأمور حقا العاجلة جداً، ولو لم يكن الأمر عاجلاً (كاللقاء فكاها معينة أو السؤال عن شيء غير ضروري، فلننتظر لليوم التالي لإلقاء السؤال وجهاً لوجه مع هذا الصديق).

4 - استخدام المنبه التقليدي أو خاصية "الغلق shutdown timer" المتوفرة من "غوغل" والتي يمكن من خلالها تحديد الوقت الذي سوف يقضيه الشخص على الجهاز، ومن ثم يتم غلق كافة الشاشات مع استنفاد الوقت.

¹ منى أحمد، إدمان الانترنت استراتيجيات الوقاية والعلاج، "العربي الجديد"، موقع وصحيفة عربية دولية، يصدر عن شركة فضاءات ميديا، لندن، عدد 17 أوت 2016.

5 - جدولة الأعمال التي سوف تتم على الجهاز: أن يتم كتابة كل المهام والأنشطة التي يرغب الشخص القيام بها في الفترة الزمنية التي تم تحديدها، على ورقة خارجية واضحة، ثم توقف الأمر مع نفاذ الوقت، يجب القيام بالأمر وكأنه تحدّد للذات (سوف أنهى كافة المهام في الساعة التي تم تحديدها) هذا الأمر يساعد على التعود على التعامل مع المشتتات مثل التنبيهات المستمرة للرسائل التي تصلنا.

6 - طباعة الأوراق - المقالات - الأخبار التي يتم تصفحها لقراءتها بعيداً عن الشاشة.¹

7 - استخدام الإنترنت في المكتبة أو الأماكن العامة بدلاً من البيت، لأنها أماكن تساعد على رؤية الناس والتعامل معهم ويمكن أن يجد الابن أو الابنة صديقاً أو كتاباً يثير اهتمامه وبالتالي تزيد فرصة البعد عن الشاشة، وقضاء فترات من اليوم وعطلة الأسبوع مع العائلة والأصدقاء وسط الطبيعة والبعد عن الشاشات.

8 - التفكير في الهوايات والكفاءات (غير المرتبطة بالتقنيات الحديثة) وعمل جدول واضح لكيفية تنميتها في فترة زمنية محددة، وقد يعني هذا الانخراط في دورات أو ورش عمل أو مسابقات، وكلها أمور تساعد على الحد من الجلوس أمام شاشة الجهاز.

9 - اعتماد قوائم "المهام التي يجب عليّ إتمامها" والتي تساعد الشخص على ترتيب أولوياته بصورة واضحة، ومن أهم الأمور، كتابة كل الأنشطة المطلوبة حتى ولو كانت روتينية، وكذلك التعود على ترتيب الأولويات، لأنه يساعد بصورة كبيرة على الفصل بين ما هو مهم وما هو ترفيهي في حياتنا.

10 - المساعدة في إعداد الطعام، وهذا الأمر ليس مرتبطاً بالفتيات، ولكنه أمر عام يمكن أن يساهم فيه الأبناء أيضاً، والطبخ من الأمور التي تعمل على الاسترخاء وشفاء الذهن لبعدها عن الأخبار الكئيبة والتوترات التي تسببها التنبيهات المستمرة على الهاتف المحمول.²

¹ منى أحمد، المرجع السابق.

² منى أحمد، المرجع السابق.

10 - علاج الإدمان الرقمي

بعد أن أجمع الباحثون على أنّ الإدمان الإلكترونيّ مرض مثل غيره من الأمراض الأخرى، كان لزاماً البحث عن علاج لهذه الظاهرة الحديثة، على أن يكون هدفه الأسمى تحرير المدمن من قبضة أسر الإدمان وقهره، وذلك من خلال تزويده بأدوات جديدة للعيش بتناغم وسلام، وفي خضمّ هذه العملية يجب أن نضع نصب أعيننا أنّ الشفاء هو - أيضاً - عملية مثل الإدمان؛ فكما لا يتطور الإدمان الإلكترونيّ بين ليلة وضحاها، كذلك يجب ألا نتوقع أن يأتي الشفاء دفعة واحدة، وإنّما يحصل ذلك بالتدريج، فالشفاء من الإدمان الإلكترونيّ يعني حياة سليمة ببناء قائمة على تزويد المدمن بالأدوات اللازمة التي تمكّنه من كسر دائرة الإدمان، وتمكّنه من أن يحيا حياة معقولة لها هدف ومعنى.

إنّ معالجة الإدمان الرقمي يجب أن تقوم - أولاً - على تغيير النسق الفكريّ للشخص المدمن، والبحث عن الأسباب الحقيقيّة التي دفعته إلى الانغماس في هذا الأسر؛ فالمدمن إذا ما استمرّ في النّظر إلى الموضوع الإدمانيّ بوصفه حلاً للمشاكل أو هروباً منها أو الإحساس من خلالها بالقوة واللذة، فإنّ خطر العودة إلى الحالة الإدمانيّة السابقة يكون كبيراً جداً؛ لذلك وجب على المعالج «أن يسعى نحو خلع جذور المشكلة بمواجهة المعتقدات، ودراسة كيميّة تبني المدمن لتلك الأفكار حول إدمانه، والتّعرض لعناصر التّشئة الاجتماعيّة المرتبطة بتعلّم تلك العمليّة، ونظرة المدمن للموضوع الإدمانيّ وعلاقته به، ونظرته لتأثير الموضوع الإدمانيّ على حياته، وبهذا التّغيير التّدرجيّ تضعف الأفكار الإدمانيّة التي هي مصدر السلوك، وهنا تأتي أهميّة «الحوار العلاجيّ» الذي يتعلّم المدمن من خلاله كيف يتقبّل الأفكار الجديدة، وكيف يتخلّى عن الأفكار الإدمانيّة المدمرة أو يخفّ صوتها، وهنا لا بدّ أن نشير إلى أهميّة مهارة المعالج وقوة البرنامج العلاجيّ في نجاح أو فشل كلّ العمليّة العلاجيّة؛ فالمدمن يتردّد غالباً في الاستغناء عن الطّرق القديمة للتّفكير والتّصرف، وذلك إلى حدّ بعيد، لقد أصبح مؤمناً حقيقياً بالإدمان، حتى لو كانت حياته قد تدمّرت بسببه، وهنا تستطيع العمليّة العلاجيّة بفعل الحوار العلاجيّ الفعّال من اختراق الحواجز الفكريّة التي تفصل المدمن عن واقعها»¹.

¹ جواد فطائر، مرجع سابق، ص ص 154-155.

خلاصة

نستخلص من خلال التعرض إلى الإدمان الرقمي، أن هذا الإدمان هو مرض العصر، نتيجة الإفرازات السلبية التي تؤثر بها على شبابنا خاصة مع غياب الحلول العلاجية الواضحة، والوعي الإلكتروني الذي يحدد أنماط الاستخدام اليومي لهذه الوسائط.

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الثالث: الإطار التطبيقي للدراسة

أولاً: تحليل بيانات الدراسة

ثانياً: النتائج النهائية للدراسة

1. عرض النتائج في ضوء تساؤلات الدراسة

2. عرض النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

تمهيد

بعد جمع المعلومات النظرية في الفصول السابقة، تنتقل مجموعة البحث إلى الجانب الميداني الذي يعتمد عليه كل باحث، حيث تتحول فيه المعلومات المذكورة في الجانب النظري إلى معلومات كمية تثبت صدق الفرضيات المقترحة وللإجابة على الإشكالية المطروحة، ومن خلال هذا الجانب يقوم الباحث بتحديد المتغيرات التي تساعد في بناء عمله الميداني فيختار المكان وعينة البحث، كما تعتبر الإجراءات المنهجية للبحث أحد الجوانب الهامة بحيث لا يمكن لأي باحث أن يستغني عنها لأن العمل المنهجي المنظم بإمكانه أن يترجم معظم أهداف البحث ويمكن إرجاع هذه الأهمية إلى المنهج الذي تم الاعتماد عليه وكذا نوع الأدوات وعينة الدراسة التي تساعد الباحث على جمع المعلومات في الميدان وكذا الأساليب الإحصائية وصولاً لنتائج الدراسة.

أولاً: تحليل بيانات الدراسة

تحليل نتائج الاستمارة المقدّمة للطلبة:

1. عرض الاستمارة: الاستمارة عبارة عن أداة نقوم بواسطتها بجمع معلومات تتعلق ببحثنا، تنقسم لمحاور، كل محور يندرج عنه مجموعة من التساؤلات تبين لنا تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين، وقد احتوت استمارة دراستنا على ثلاث محاور بالإضافة إلى البيانات العامّة متعلّقة بـ:

- بيانات عامة.

- مستويات وعادات والحضور التواصلي للطالب الجامعي في البيئة الرقمية.

- دوافع استخدام الطلبة الجامعيين للوسائط والمنصات الرقمية.

- تأثير الإدمان الرقمي والإشباع المحقّقة منه.

جداول البيانات وتحليلها: سنقدّم في ما يلي أجوبة عن الأسئلة المطروحة وجداول تبين لنا تكرارات هذه الأجوبة ونسبها المئوية.

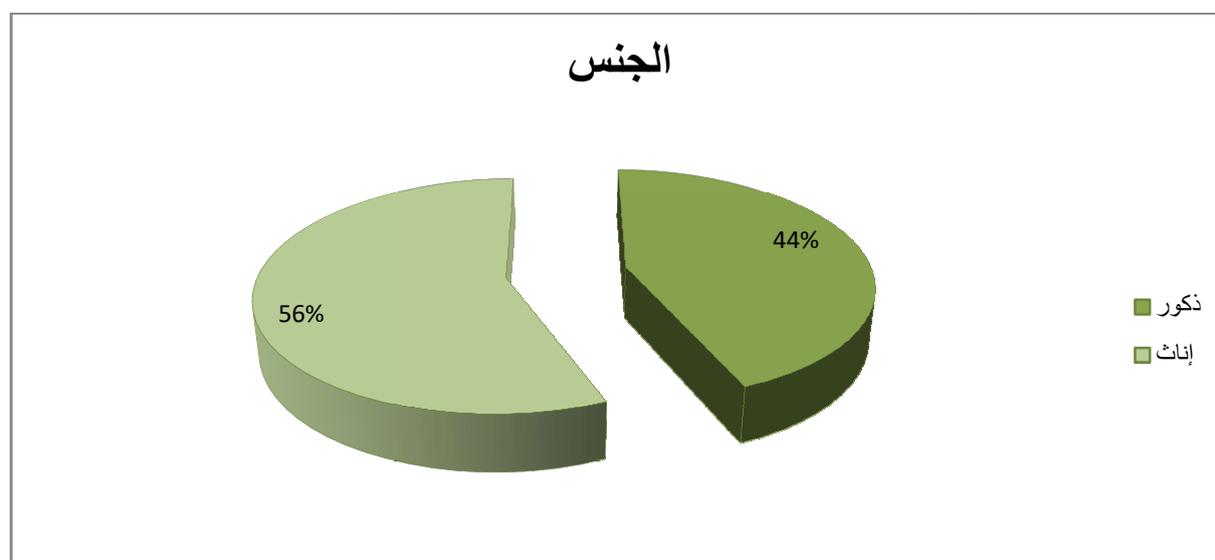
1 - البيانات العامة

1 - الجنس:

الجدول رقم 1-1 يوضح توزيع نسبة أفراد عينة الدراسة حسب المتغير الجنسي.

الاحتمالات	التكرارات	النسب (%)
نكر	35	43.75
أنثى	45	56.25
المجموع	80	100

الشكل رقم 1-1 يوضح توزيع نسبة أفراد عينة الدراسة حسب المتغير الجنسي.



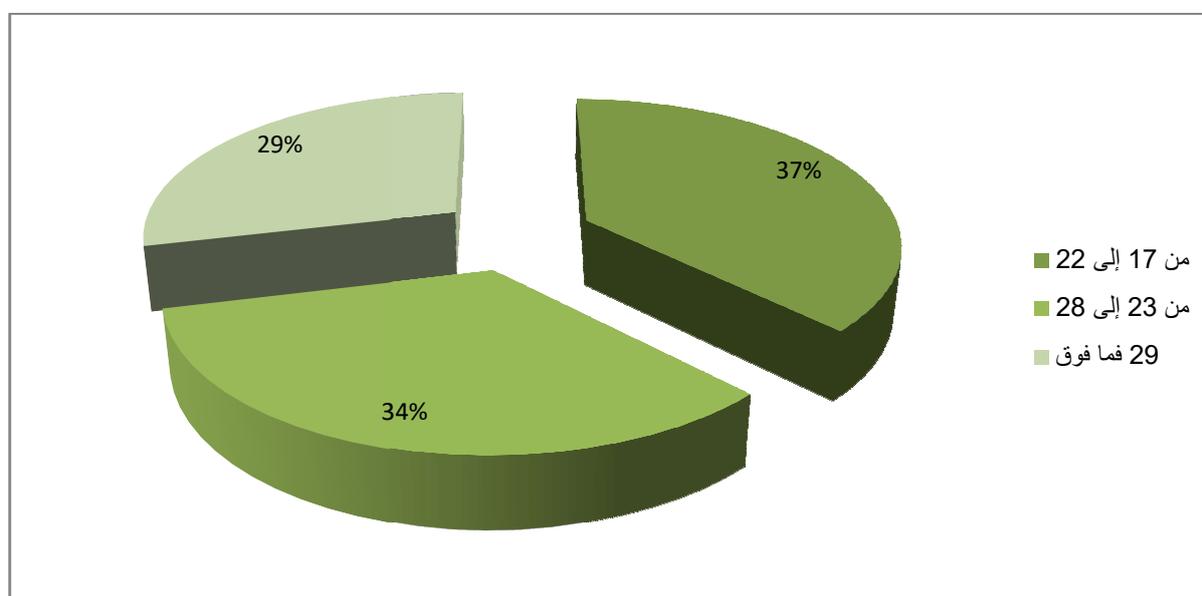
يتبين لنا من خلال الجدول أنّ نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور حيث قدرت بـ 56.25% من النسبة الإجمالية، وما نستخلصه من هذه النتائج أن الإناث كانوا أكثر تفاعلاً من الذكور.

1- 2 العمر:

الجدول رقم 2-1 يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير العمر.

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
37.5	30	من 17 إلى 22
33.75	27	من 23 إلى 28
28.75	23	29 فما فوق
100	80	المجموع

الشكل رقم 2-1 يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير العمر.



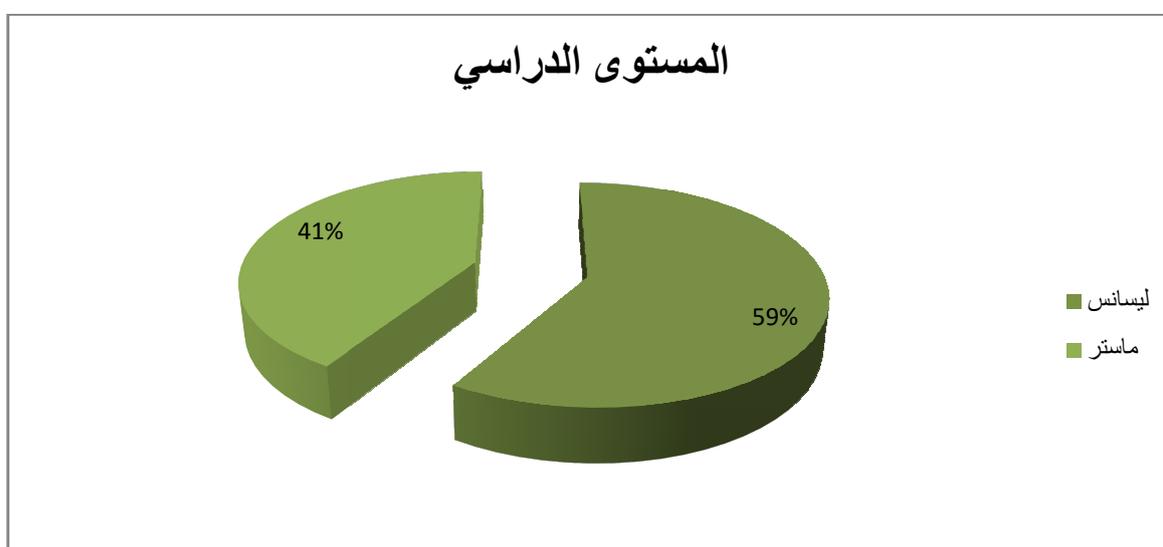
من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً 80 فرد، يتبين أنّ الأعمار الثلاث حاضرة بنسب متقاربة، حيث قدّرت نسبة الفئة الأولى بـ 37.5%، أمّا الفئة الثانية قدّرت بـ 33.75%، أما الفئة الأخيرة قدّرت بـ 28.75%. وهذا راجع إلى فئة الطلبة الجامعيين.

3-1 المستوى الدراسي:

الجدول رقم 3-1 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
58.75	47	ليسانس
41.25	33	ماستر
100	80	المجموع

الشكل رقم 3-1 يوضح توزيع نسبة أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي.



نلاحظ من خلال الجدول أن فئة الطلبة مستوى ليسانس قدر ب 47 طالب بنسبة 58.75%، أما نسبة الطلبة مستوى ماستر فقدّرت ب 47 طالب بنسبة 41.25%. ومن هنا نلاحظ أنّ الطلبة الليسانس أكثر من الماستر وهذا راجع إلى تفاوت المقاعد البيداغوجية داخل الكلية.

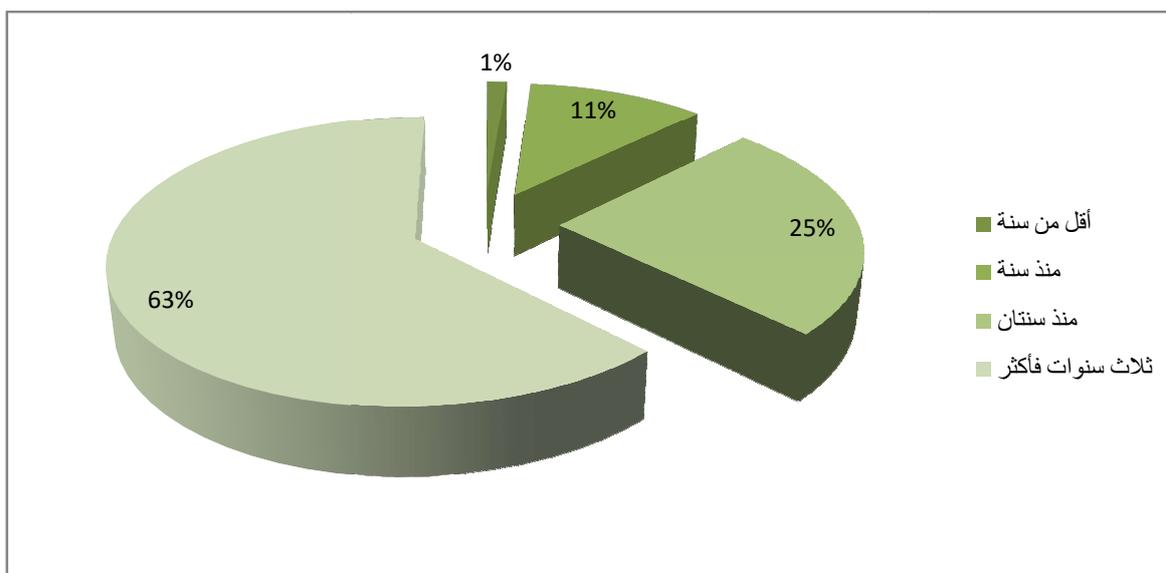
2 - مستويات وأنماط الحضور التواصلي للطلاب الجامعي في البيئة الرقمية

1-2 منذ متى وأنت تستخدم الأجهزة الرقمية؟

الجدول رقم 1-2 يوضح منذ متى بدأ الطلبة استخدام الأجهزة الرقمية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
أقل من سنة	1	1.25
منذ سنة	9	11.25
منذ سنتان	20	25
ثلاث سنوات فأكثر	50	62.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 2 - 1 يوضح منذ متى بدأ الطلبة استخدام الأجهزة الرقمية.



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بدايات استخدام المبحوثين للأجهزة الرقمية، ونجد أن أغلب المبحوثين بدءوا الاستخدام لمدة تفوق الثلاث سنوات بنسبة 62.5%، تليها نسبة 25% لمدة سنتان، بعدها نسبة 11.25% لمدة سنة، و1.25% لمدة أقل من سنة.

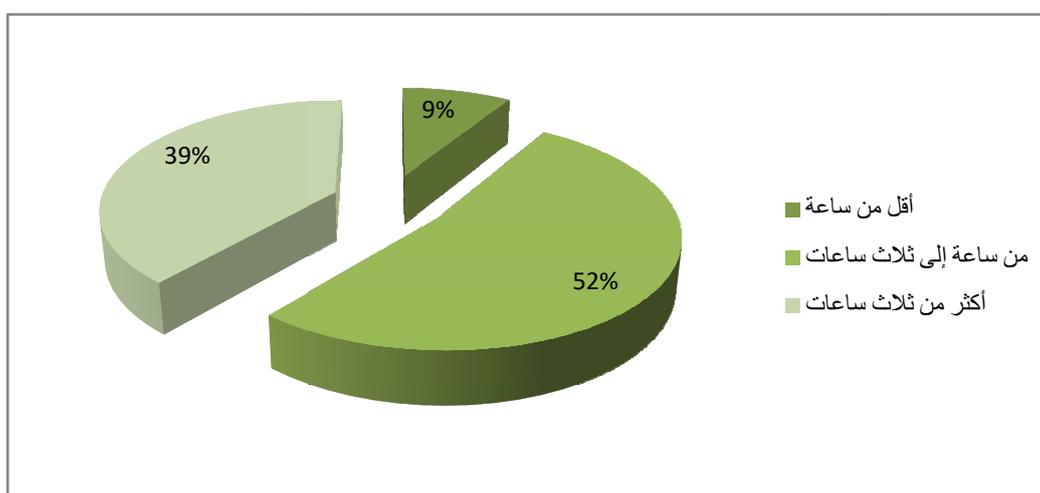
يتضح مما سبق أن أغلب المبحوثين يستخدمون الأجهزة الرقمية لمدة تفوق ثلاث سنوات وهذا سبب كافي لإدمان المبحوثين على المنصات الرقمية نظرا إلى الفترة الطويلة التي يستخدمونها بها، فكلما يزيد العامل الزمني، يكثر الاستخدام اليومي وتصبح هذه الممارسات الرقمية المفترضة ضمن العادات اليومية للطلاب الجامعي.

2-2 ما هو عدد الساعات التي تقضيها يوميا أمام الشاشات الرقمية؟

الجدول رقم 2-2 يوضح عدد الساعات التي يقضيها الطلبة يوميا أمام الشاشات الرقمية

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
8.75	7	أقل من ساعة
38.75	31	من ساعة إلى ثلاث ساعات
52.5	42	أكثر من ثلاث ساعات
100	80	المجموع

الشكل رقم 2-2 يوضح عدد الساعات التي يقضيها الطلبة يوميا أمام الشاشات الرقمية



يبين الجدول الأخير المدة المقضاة أمام الشاشات الرقمية من قبل المبحوثين يوميا، ونسبة 52.5% لمدة من ساعة إلى ثلاث ساعات، تليها نسبة 38.75% لمدة أكثر من ثلاث ساعات، وبنسبة 8.75% لأقل من ساعة.

يتأكد لنا أن الطلبة الجامعيين يجلسون لمدة ثلاث ساعات وأكثر أمام الشاشات الرقمية وهذا راجع إلى أوقات الفراغ الكثيرة التي تصادف الطالب في يومياته إضافة إلى انعدام مرافق الترفيه والتسلية والأنشطة المتنوعة داخل الجامعات، مما يدفع بالمبحوث في أوقات فراغه إلى استخدام المنصات الرقمية لفترات طويلة باليوم، ويرجع هذا إلى تنوع خدمات المواقع الرقمية وغيرها من خاصية الدردشة والتفاعل واستنقاء المعلومات والأخبار الكافية التي تعوض انتقال الفرد للبحث عنها أو الالتقاء بالأصدقاء وأفراد العائلة، وهذا ما أكدته لنا هانز يورغن رومف من خلال دراسته أن استخدام الانترنت لأربع ساعات فما أكثر فهو مدمن إذ يقضي الكثير من مدمني الإنترنت أغلب يومهم متصلين بالإنترنت.¹

¹ تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/06/07 <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2015/8/16>

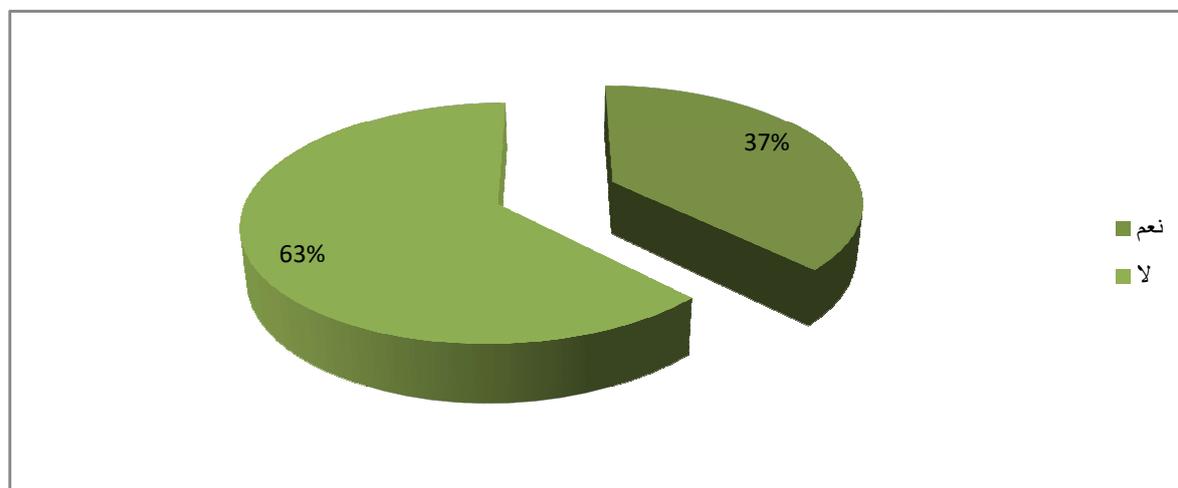
على الساعة 19:55.

2-3 هل تستطيع ضبط نفسك والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن؟

الجدول رقم 2-3 يوضح إذا ما كان الطالب يستطيع ضبط نفسه والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن.

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	30	37.5
لا	50	62.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 2-3 يوضح إذا ما كان الطالب يستطيع ضبط نفسه والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أغلب المبحوثين لا يستطيعون ضبط أنفسهم والابتعاد عن الجهاز الرقمي لفترة طويلة من الزمن بنسبة 62.5%، تليها نسبة 37.5% ممن يستطيعون الابتعاد لفترة زمنية طويلة، وهي نسبة صغيرة إذا ما قارناها بالأولى.

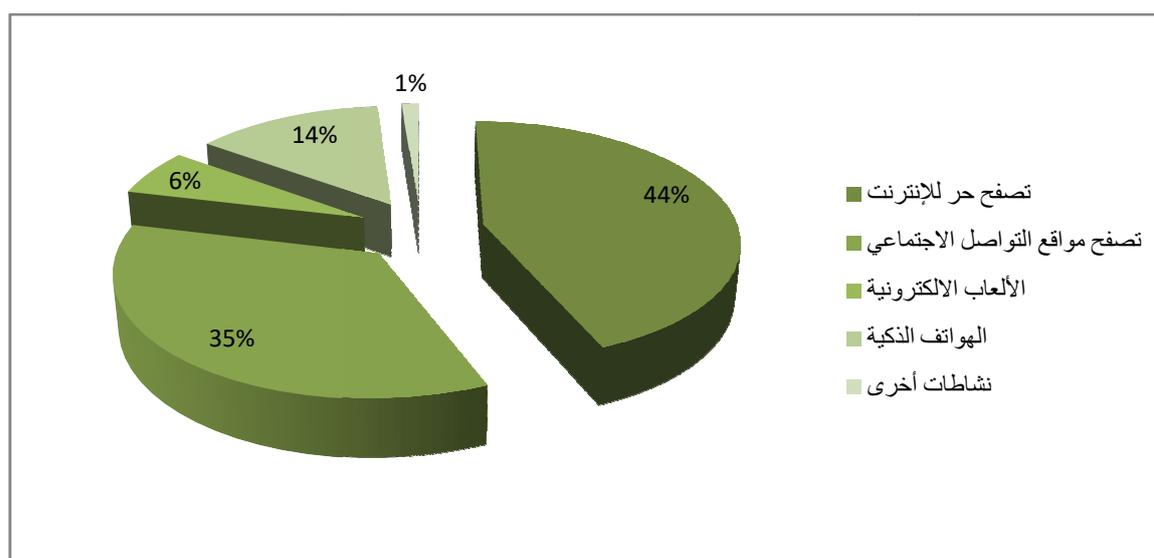
يتضح لنا مما سبق أن الطالب الجامعي يفضل الاستخدام المفرط للوسيلة الرقمية بل لا يستطيع الاستغناء عنها، وهذا راجع إلى طبيعة سيرورة حياة الطالب عموماً التي تفرض عليه ذلك بالإضافة إلى تأثير الوسائل والمنصات الرقمية الكبير على المبحوثين وتعلقهم الشديد بها.

2-4 ما هي الأنشطة الرقمية التي تستخدمها بكثرة؟

الجدول رقم 2-4 يوضح الأنشطة الرقمية التي يستخدمها الطلبة بكثرة

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
43.75	35	تصفح حر للإنترنت
35	28	مواقع التواصل الاجتماعي
6.25	5	الألعاب الالكترونية
13.75	11	الهواتف الذكية
1.25	1	نشاطات أخرى
100	80	المجموع

الشكل رقم 2-4 يوضح الأنشطة الرقمية التي يستخدمها الطلبة بكثرة.



يوضح الجدول الأخير أفضل النشاطات الرقمية بالنسبة للمبحوثين، ونجد أغلبهم يفضل التصفح الحر للإنترنت بنسبة 43.75%، يليه تصفح مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 35%، والهواتف الذكية بنسبة 13.75%، ثم الألعاب الالكترونية بنسبة 6.25%، ونسبة 1.25% من يفضل الكتب الالكترونية كاختيار آخر.

يرجع تفسير النسبة المرتفعة لأفضل نشاط (التصفح الحر للشبكة المعلوماتية) نظرا لتوفيره جل المعلومات التي تساعد الطالب الجامعي في حل واجباته الأكاديمية، بالإضافة سهولة الاستخدام وسرعة

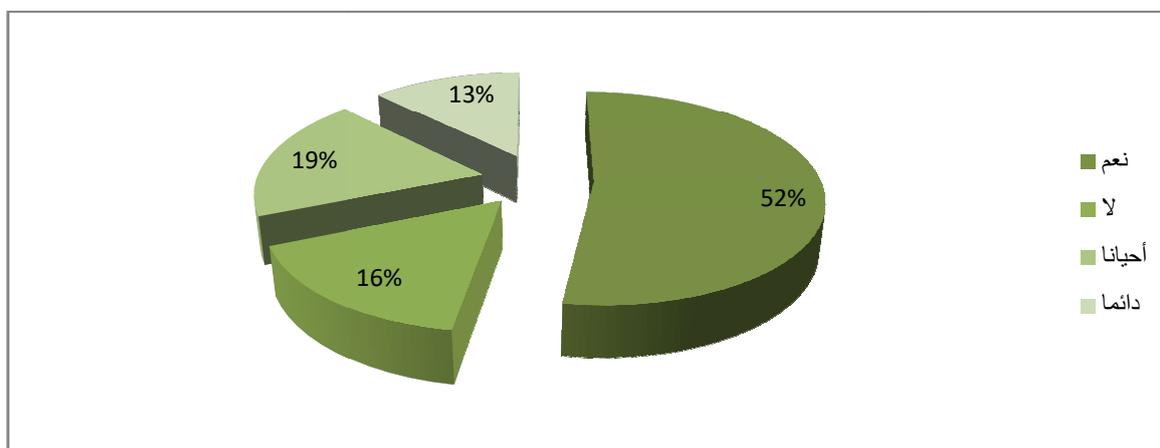
الوصول إلى المعلومة وتخزينها. أما في ما يخص نسبة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتي تعتبر أيضا نسبة عالية راجع إلى انتشار هذه المواقع بين أوساط الطلبة والشباب على وجه العموم واستخدامه بكثرة لعدة أغراض يومية من نشر يوميات الأفراد، والتسويق إلى منتجاتهم وإنشاء المجموعات الإعلامية والإخبارية إضافة إلى المجموعات الطلابية التي تخدم الطالب في العديد من الأمور.

5-2 هل تتفقد حساباتك الرقمية باستمرار؟

الجدول رقم 5-2 يوضح ما إذا كان الطلبة يتفقدون حساباتهم الرقمية باستمرار

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
52.5	42	دائما
16.25	13	غالبا
18.75	15	أحيانا
12.5	10	نادرا
100	80	المجموع

الشكل رقم 5-2 يوضح ما إذا كان الطلبة يتفقدون حساباتهم الرقمية باستمرار



من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن أغلبية المبحوثين يتفقدون حساباتهم الرقمية باستمرار بنسبة 52.5%، تليها نسبة 18.75% ممن يراقبون حساباتهم بين الحين والآخر (أحيانا)، تليها نسبة 16.25% ممن لا يراقبون حساباتهم، بينما توجد نسبة 12.5% من الطلبة من يقومون بالتفقد الدائم والمفرط.

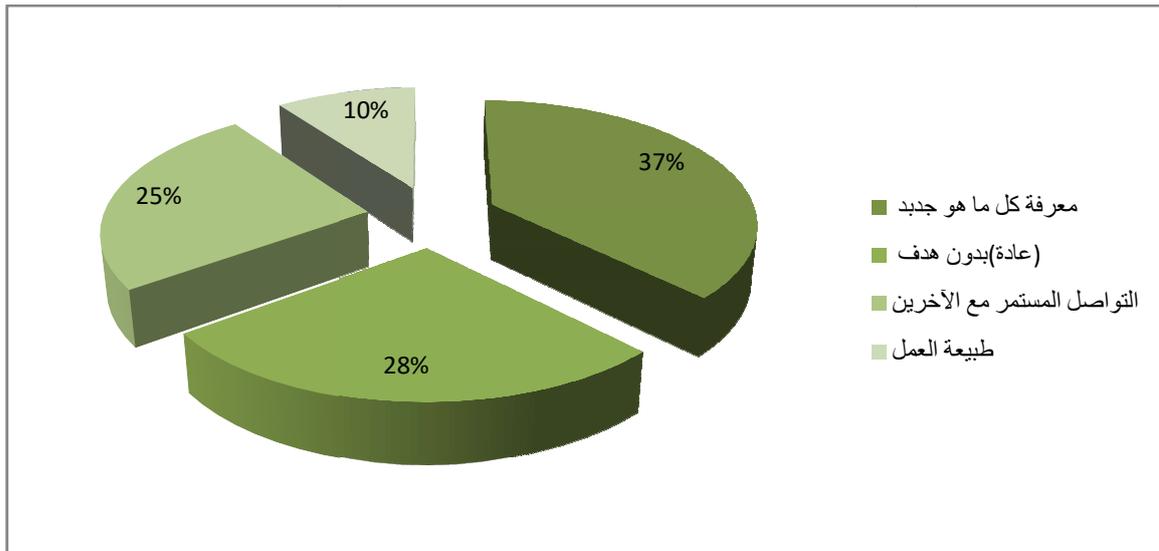
ونلاحظ أن أغلبية المبحوثين يراقبون حساباتهم بصورة مستمرة وذلك راجع إلى تحديث حالاتهم والاطلاع على كل ما هو جديد في الساحة والتفاعل معه بالإضافة إلى حاجة الطالب في إشباع حاجته المعرفية والتواصلية، بينما يراها البعض أنها وسيلة للتنفيس والتعبير عن مشاعرهم وحالتهم المزاجية، وإشباع الفضول الفطري للإنسان كنقطة أساسية.

2-6 مهما كانت الإجابة ما هو الهدف من تفقدك للحسابات الرقمية؟

الجدول رقم 2-6 يوضح الهدف من تفقد الطلبة لحساباتهم الرقمية

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
31.25	25	معرفة كل ما هو جديد في الساحة
28.75	23	العزلة
21.25	17	بدون هدف (عادة)
11.25	9	التواصل المستمر مع الآخرين
7.5	6	طبيعة العمل
100	80	المجموع

الشكل رقم 2-6 يوضح الهدف من تفقد الطلبة لحساباتهم الرقمية



من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن سبب معرفة كل ما هو جديد يمثل أعلى نسبة قدرت بـ 37.5%، يليها المراقبة بدون هدف بنسبة 27.5%، ثم نسبة 25% ممن يراقبونها للتواصل مع الآخرين، وأخيرا 10% ممن تفرض عليهم طبيعة العمل وهي نسبة ضئيلة إذا ما قارناها بالنسب الأولى.

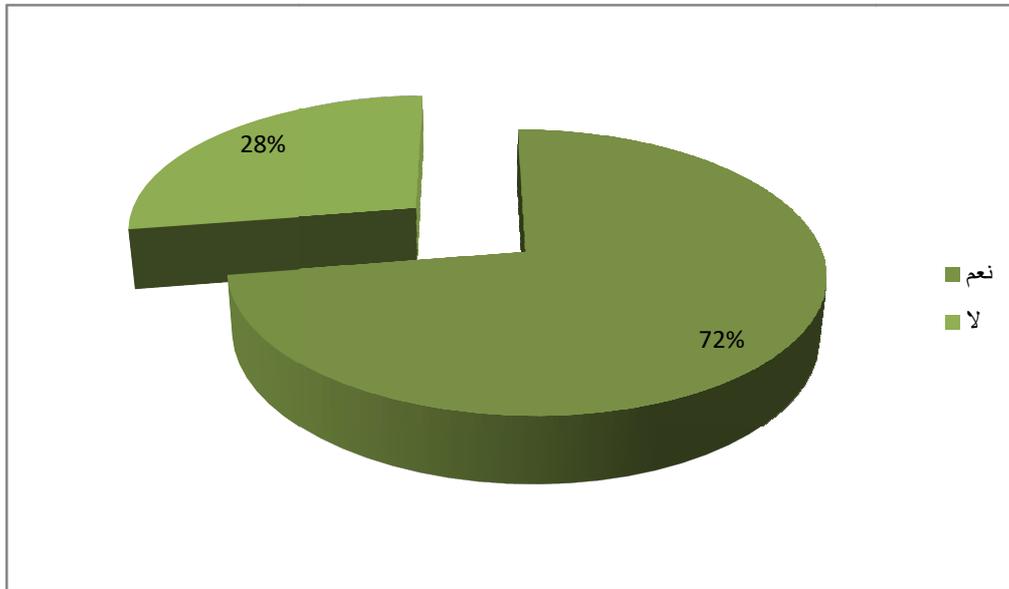
من خلال النسب التي تبين لنا أسباب المراقبة المستمرة يتضح لنا أن المبحوثين يقومون بذلك من أجل معرفة كل ما هو جديد بالدرجة الأولى، وهذا راجع إلى تكرار العملية يوميا لفترات طويلة مما خلق للطالب عادة يومية بذلك.

7-2 هل تفضل قضاء وقتك مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاؤه مع الآخرين؟

الجدول رقم 7-2 يوضح ما إذا كان الطلبة يفضلون قضاء وقت مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاؤه مع الآخرين

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	58	72.5
لا	22	27.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 7-2 يوضح ما إذا كان الطلبة يفضلون قضاء وقت مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاؤه مع الآخرين



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أغلب المبحوثين يفضلون قضاء وقتهم مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاؤه مع الآخرين بنسبة 72.5%، يليها 27.5% ممن يقضون أوقاتهم مع الآخرين وهي نسبة ضئيلة جدًا مقارنة بالنسبة الأولى.

يتضح لنا مما سبق أن الطالب الجامعي يفضل قضاء وقته متصلاً بجهازه الرقمي أفضل بكثير، لأنه يعتقد بذلك أنه الملجأ الوحيد الذي يهرب إليه من ضغوطات الحياة وسطحية الأفراد المحيطين به، وبذلك تتشكل لديه العزلة الاجتماعية والتي تتكوّن من عدة تأثيرات سلبية يومية مثل البقاء في المنزل لفترات طويلة وعدم الاتصال بأي من المعارف أو تلقي اتصالات منهم...

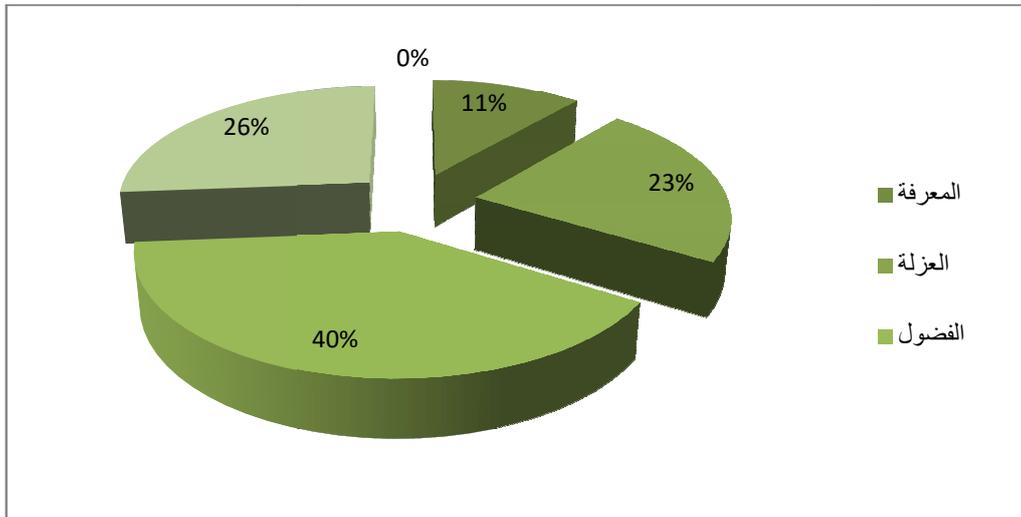
3 - دوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائل ومنصات التواصل الرقمي

1-3 ما هي الأسباب التي تجعلك تستخدم الوسائل الرقمية بشكل مكثف؟

الجدول رقم 1-3 يوضح الأسباب التي تجعل الطلبة يستخدمون الوسائل الرقمية بشكل مكثف.

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
المعرفة	18	22.5
العزلة	17	21.5
الفضول	24	30
الهروب من الواقع	21	26.25
أسباب أخرى	0	
المجموع	80	100

الشكل رقم 2-3 يوضح الأسباب التي تجعل الطلبة يستخدمون الوسائل الرقمية بشكل مكثف.



يوضح الجدول الأخير أسباب استخدام المبحوثين الوسائل الرقمية بالشكل المكثف، فنجد نسبة 40% بسبب الفضول، و26.25% بسبب الهروب من الواقع، و22.5%، و11.25% بسبب المعرفة.

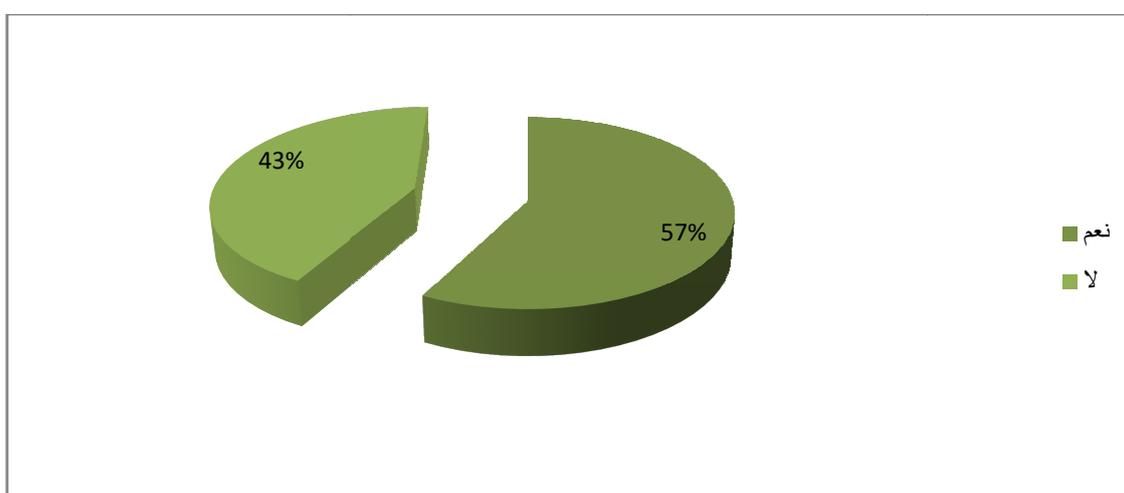
ترجع أسباب استخدام المبحوثين للوسائل الرقمية بسبب الفضول كأول سبب لأنه يعد أساساً أول بوادر التعلّم والبحث عن الحقيقة والمعرفة، بينما يلجأ إليها البعض للهروب من الواقع لأنهم يظنون أنهم محصورين بالضغط النفسي والعصبي، ولكن في الحقيقة هم يريدون الهروب حتى من أنفسهم وهذا هو المقصود بالهروب في علم النفس.

2-3 هل ترى أنّ التجريب لإرضاء فضولك هو أول خطوة في طريق الإدمان الرقمي؟

الجدول رقم 2-3 يوضح ما إذا كان التجريب لإرضاء الفضول هو أول خطوة في طريق الإدمان

الاحتمالات	التكرار	النسبة%
نعم	46	57.5
لا	34	42.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 2-3 يوضح ما إذا كان التجريب لإرضاء الفضول هو أول خطوة في طريق الإدمان.



من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن فئة من يرون أن التجريب لإرضاء الفضول هو أول خطوة في الطريق الإدمان الرقمي بنسبة 57.5%، يليها 42.5% ممن لا يعتقدون ذلك وهي نسبة أصغر من الأولى.

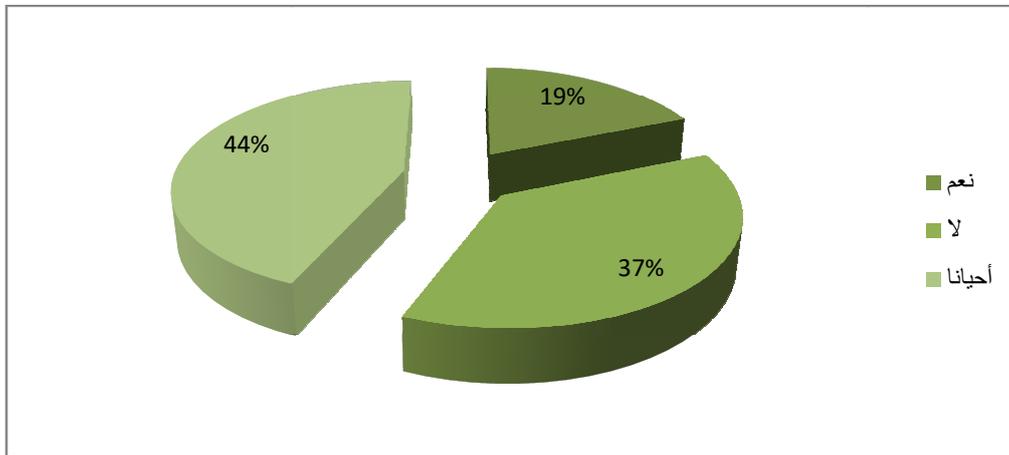
يتفق أغلب المبحوثين على أن التجريب لأول مرة هو أول خطوة في طريق الإدمان لأن الفضول يدفع به إلى التجريب ثم إلى التكرار، ثم التعلق بعدها الممارسة اليومية ليصل إلى الإدمان الرقمي. وغالبا ما يكونون الطلبة في حالة إنكار لموقفهم وغير راغبين في البحث عن حلول لأنهم لا يعتقدونه مشكلا أساسا.

3-3 هل تتقمص شخصيتك الافتراضية والعيش بها في العالم الواقعي؟

الجدول رقم 3-3 يوضح ما إذا كان الطلبة يتقمصون شخصيتهم الافتراضية ويعيشون بها في العالم الواقعي.

الاحتمالات	التكرار	النسبة %
نعم	47	18.75
لا	33	37.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 3-3 يوضح ما إذا كان الطلبة يتقمصون شخصيتهم الافتراضية ويعيشون بها في العالم الواقعي.



نلاحظ من خلال الجدول أن 43.75% يتقمصون أحيانا حياتهم الافتراضية في الواقع، يليها 37.5% من لا يتقمصون أبداً، وهناك 18.75% من يتقمصون شخصياتهم الافتراضية ويعيشون بها في العالم الواقعي.

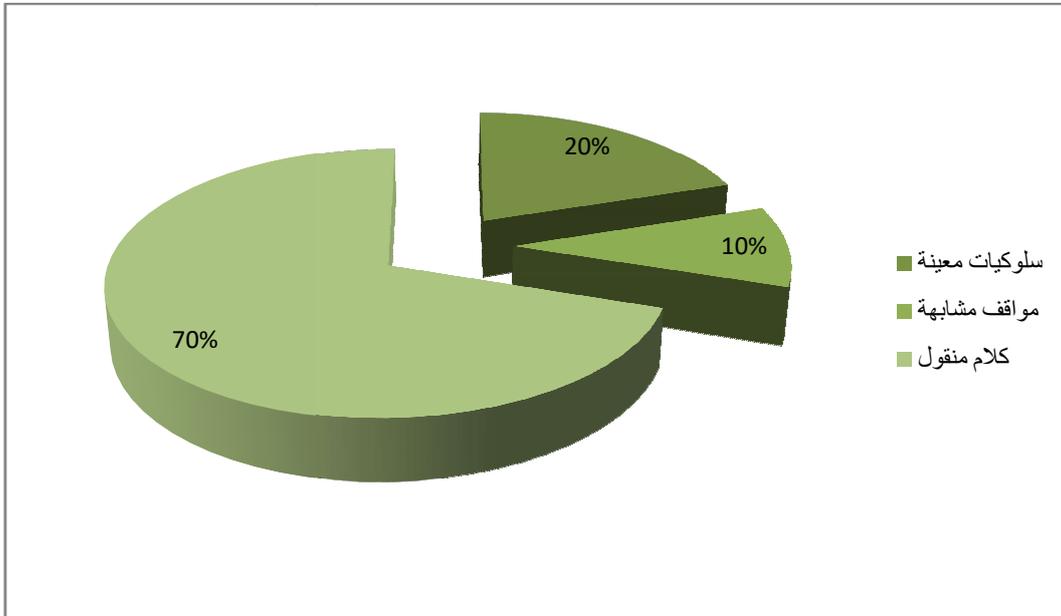
نلاحظ من النسب المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من الطلاب الذين يتقمصون الحياة الافتراضية والعيش بها في العالم الواقعي، وهذا راجع إلى أنها أسلوب جديد يستخدمه المبحوثين للهروب من الواقع، حيث لاحظنا من خلال طرح تساؤلات على الطلبة عن عدد الحسابات التي يملكها الطالب الواحد فكانت أغلب الإجابات حسابين أو أكثر وهذا طبيعي بعد ظهور العالم الإلكتروني وطبيعة النشاط أو العمل الذي يقوم به، أما الغير طبيعي هو تعدد الشخصيات للفرد الواحد (انقسام الشخصية) بحيث تولد في العالم الرقمي وتتصف بسلوكيات مغايرة تماماً عن الشخصية الحقيقية. ومن أسباب تقمص الطالب للشخصية الافتراضية الرغبة الجامحة للهروب من الواقع الصعب إلى واقع افتراضي سهل بسبب عدم قدرته على تحقيق مواصفات تلك الشخصية في الواقع، بالإضافة إلى الرغبة في الغوص في تفاصيل هذا العالم الجديد الذي ألفت الانتباه منذ أول ظهوره.

3-4 كيف يكون التقمص بين الافتراضي والواقعي؟

الجدول رقم 3-4 يوضح صورة التقمص بين العالم الافتراضي والواقعي

النسبة	التكرار	الاحتمالات
33.75	27	سلوكيات معينة
22.5	18	مواقف مشابهة
43.75	35	كلام منقول
0	0	احتمالات أخرى
100	80	المجموع

الشكل رقم 3-4 يوضح صورة التقمص بين العالم الافتراضي والواقعي.



يوضح الجدول أعلاه كيف يكون التقمص بين الافتراضي والواقعي، وكانت 43.75% من يتقمصون من خلال كلام منقول، بينما 33.75% من يتقمصون من خلال سلوكيات معينة، و22.5% يلجئون لمواقف معينة.

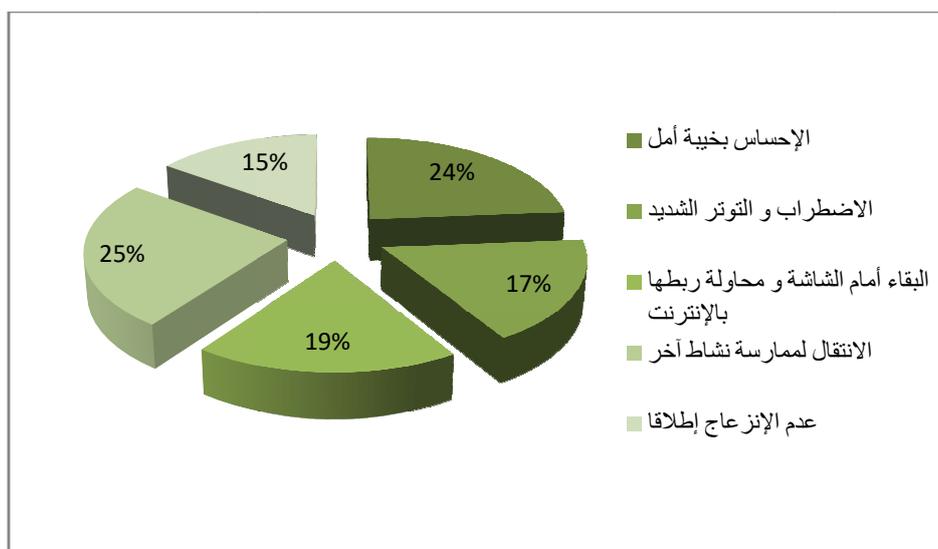
نلاحظ أن أكبر نسبة هي الفئة التي تتقمص من خلال كلام منقول، وهذا راجع إلى تأثرهم الكبير بالكلام على المواقع الرقمية من تعليقات على ظاهرة ما أو شرحهم لها والتعبير عنها بأسلوب مدروس ولافت.

3-5 ما هو رد فعلك عند تعذر استخدامك لنشاطك الرقمي؟

الجدول رقم 3-5 يوضح رد فعل الطلبة عند تعذر استخدامهم لنشاطهم الرقمي

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
26.25	21	الإحساس بخيبة أمل
30	24	الاضطراب والتوتر الشديد
25	20	البقاء أمام الشاشة ومحاولة ربطها بالإنترنت
12.5	10	الانتقال لممارسة نشاط آخر
6.25	5	عدم الانزعاج إطلاقاً
0	0	رد فعل آخر
100	80	المجموع

الشكل رقم 3-5 يوضح رد فعل الطلبة عند تعذر استخدامهم لنشاطهم الرقمي.



يبين لنا الجدول أعلاه ردود الأفعال عند تعذر استخدام المبحوثين لنشاطهم الرقمي، نجد 30% من يشعرون بالاضطراب والتوتر الشديد، 26.25% من يحسون بخيبة أمل، و25% من يقفون أمام الشاشة ومحاولة ربطها بالإنترنت، بينما 12.5 من المبحوثين من ينتقلون لممارسة نشاط آخر، و6.25% من لا يزعجون إطلاقاً.

يتأكد لنا من خلال إجابات المبحوثين من الطلبة الجامعيين، أن الاستخدام المكثف للأنشطة الرقمية أدى إلى خلق عدّة تأثيرات نفسية وجسدية نتيجة الإفراط في التعرض للنشاطات الرقمية، حيث انعكس بالسلب عليهم خاصة الاضطراب والتوتر الشديد، الإحساس بخيبة أمل.

وهذا ما أكدته ناعمة المنصوري عضو المجلس الوطني الاتحادي لدولة الإمارات في قولها : إن الإدمان الإلكتروني يصنف بأنه مرض سلوكي وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

وقالت شذى علالي النقبلي، عضو المجلس الوطني الاتحادي: «الإدمان الإلكتروني يعتبر حالياً آفة أوجدتها متطلبات الحياة التي تعتمد بشكل شبه كلي على التقنية الحديثة، ومن ثم فإن الإنسان مجبر بصورة أو بأخرى على التعامل مع الوسائل الإلكترونية في نواحي حياته، وفي رأيي غير المتخصص أن الإدمان الإلكتروني هو ارتباط الشخص بالإلكترونيات الحديثة والإنترنت حتى أصبح الجزء الرئيسي من حياته، فلا يمكنه التخلي عنه إلا في أوقات نومه».

وأضافت أن هذا الارتباط الشديد بالإلكترونيات الحديثة من هواتف ذكية وإنترنت و«آي باد» وحواسيب آلية، يخلّف آثاراً وأضراراً متعددة على الشخص، في كافة الجوانب المعيشية والصحية، منها التأثير السلبي على صحة العيون والاضطراب السلوكي والإرهاك البدني من السهر الناتج عن المداومة على الإنترنت لساعات طويلة من الليل،

وأشار الدكتور علي المرزوقي مدير إدارة الصحة العامة والبحوث في المركز الوطني للتأهيل في أبو ظبي : إلى أن هنالك الكثير من المضاعفات المترتبة على الإدمان الإلكتروني، وهي مضاعفاتها الصحية: أمراض العين، اعتلال العضلات والمفاصل، اعتلال الأعصاب، الأرق، اضطرابات النوم، زيادة الوزن وخطر الإصابة بأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري، والآخر مضاعفاتها النفسية: اضطرابات القلق والاكتئاب المزمن، والإدمان، بالإضافة إلى مضاعفاتها الاجتماعية: أهمها العزلة وإهمال الواجبات الحياتية مع الأسرة والعمل، وحوادث السير بسبب تشتت الانتباه أثناء القيادة.¹

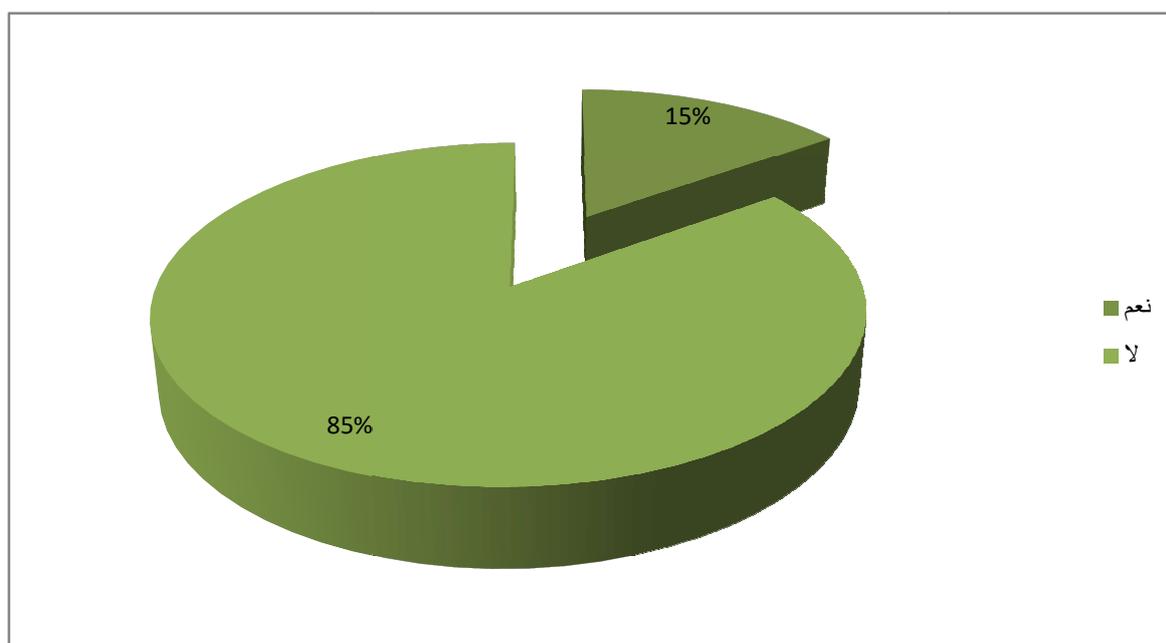
¹ خلفان النقبلي، الإلكترونيات إدمان لا يقل خطورة عن المخدرات، صحيفة الاتحاد الإلكترونية، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة، 7 مارس 2021 على الرابط : <https://www.alittihad.ae/news/4169867> تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/06/07 على الساعة 18.15.

3-6 هل تستخدم الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه نفسك والهروب من الضغط الأكاديمي؟

الجدول رقم 3-6 يوضح إذا ما كان استخدام الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه والهروب من الضغط الأكاديمي

الاحتمالات	التكرار	النسبة %
نعم	68	85
لا	12	15
المجموع	80	100

الشكل رقم 3-6 يوضح إذا ما كان استخدام الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه والهروب من الضغط الأكاديمي



من خلال الجدول أعلاه نجد أن 85% من يستخدمون الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه والهروب من الضغط الأكاديمي، بينما 15% لا يستخدمونها من أجل ذلك وهي نسبة صغيرة جدا إذا ما قارناها بالأولى.

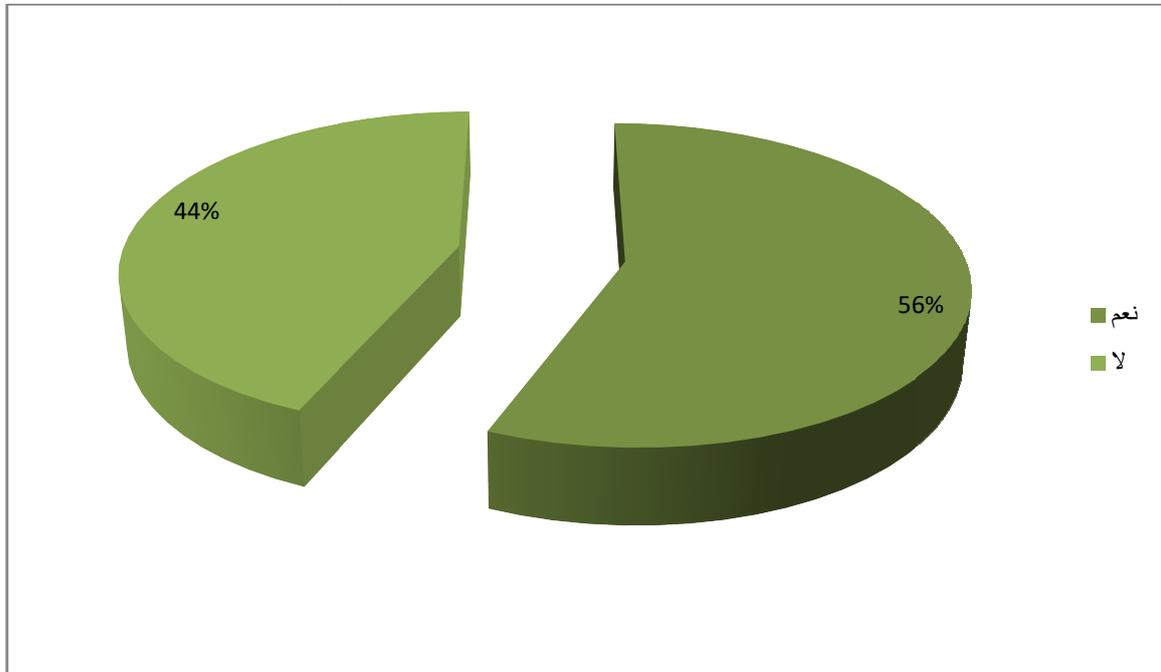
ومن خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا أن أغلبية المبحوثين يهربون من الضغط الأكاديمي للمنصات الرقمية للبحث عن التسلية والترفيه عن أنفسهم باستغلال مختلف الخدمات المتوفرة في ذلك.

7-3 هل الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لإنجاز الواجبات الأكاديمية جعلتك تستخدمها بالشكل المحدود؟

الجدول رقم 7-3 يوضح إذا ما كان الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لانجاز.

الاحتمالات	التكرار	النسبة %
نعم	45	56.25
لا	35	43.75
المجموع	80	100

الشكل رقم 7-3 يوضح إذا ما كان الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لانجاز.



نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة من يتفقون على أن الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لإنجاز الواجبات الأكاديمية تجعل الطلبة يستخدمونها بشكل كبير بنسبة 56.25%، بينما 43.75% من يرى أنه غير صحيح.

كما أشرنا من قبل أن الفترات الطويلة والاستخدام المكثف يخلق للطلاب العادة ثم الإدمان.

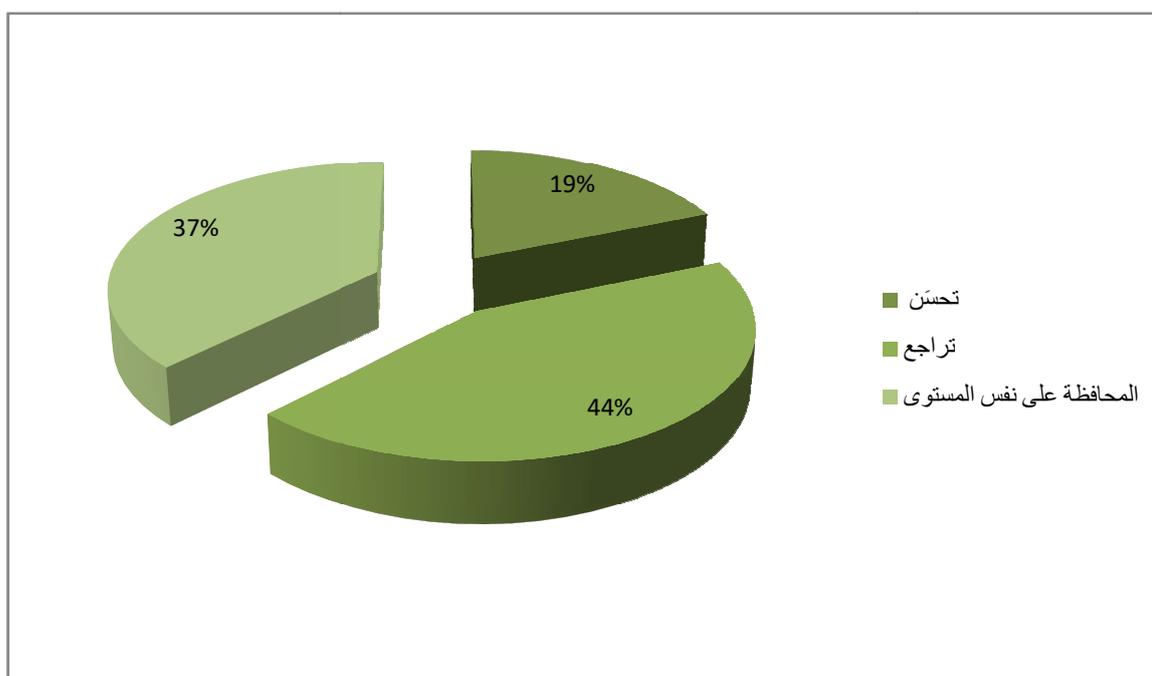
4 - تأثير الإدمان الرقمي والإشباع المحققة منه

1-4 ما هو تأثير استخدام المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على تحصيلك الدراسي؟

الجدول رقم 1-4 يوضح تأثير الاستخدام المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على التحصيل الدراسي.

الاحتمالات	التكرار	النسبة %
تحسن	28	35
تراجع	22	27.5
المحافظة على نفس المستوى	30	37.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 1-4 يوضح تأثير الاستخدام المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على التحصيل الدراسي



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 43.75% تراجع مستواهم الدراسي، بينما 37.5% حافظوا على نفس المستوى، في حين أن 18.75% تحسّن مستواهم الدراسي.

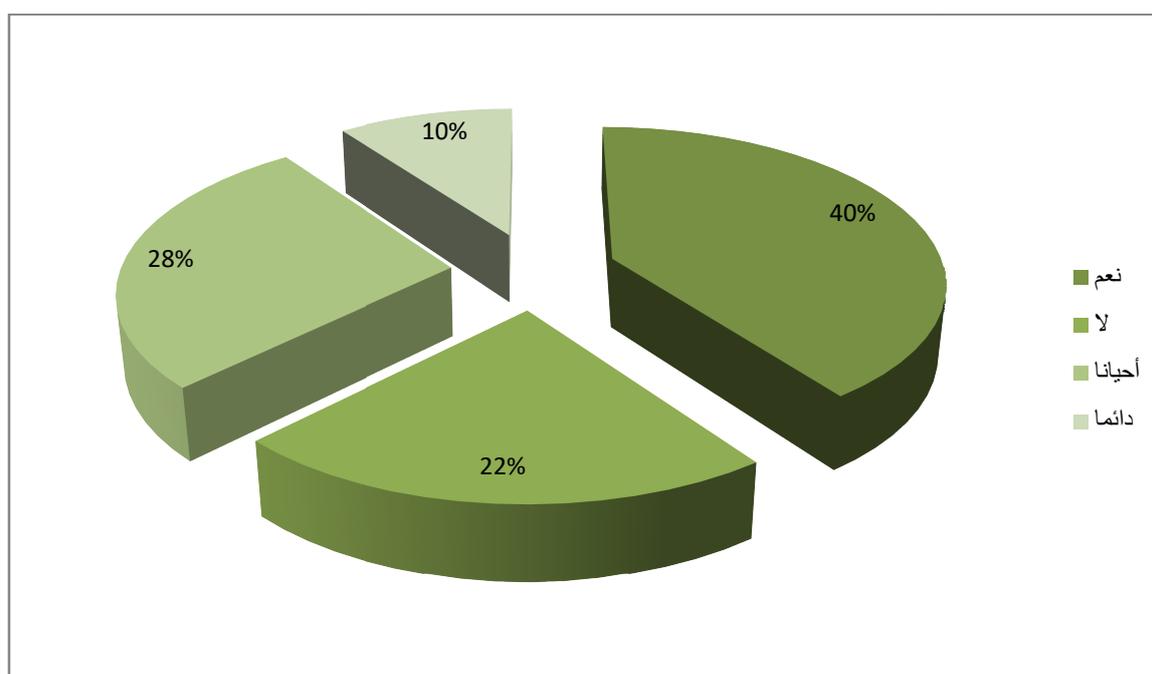
نتأكد أن التواجد المستمر في الوسائط والمنصات الرقمية أثر على المستوى الدراسي سواء كان بالسلب أو بالإيجاب. ومن خلال إجابات المبحوثين يتبين لنا هنا أن التأثير كان سلبي بمقارنة النسب الذين تحسن مستواهم بالذين تراجع.

2-4 هل يقدم لك العالم الرقمي استفادة في بحثك العلمي؟

الجدول رقم 2-4 يوضح إذا ما كان العالم الرقمي يقدم استفادة للطلبة في البحث العلمي.

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	32	40
لا	18	22.5
أحيانا	22	27.5
دائما	8	10
المجموع	80	100

الشكل رقم 2-4 يوضح إذا ما كان العالم الرقمي يقدم استفادة للطلبة في البحث العلمي.



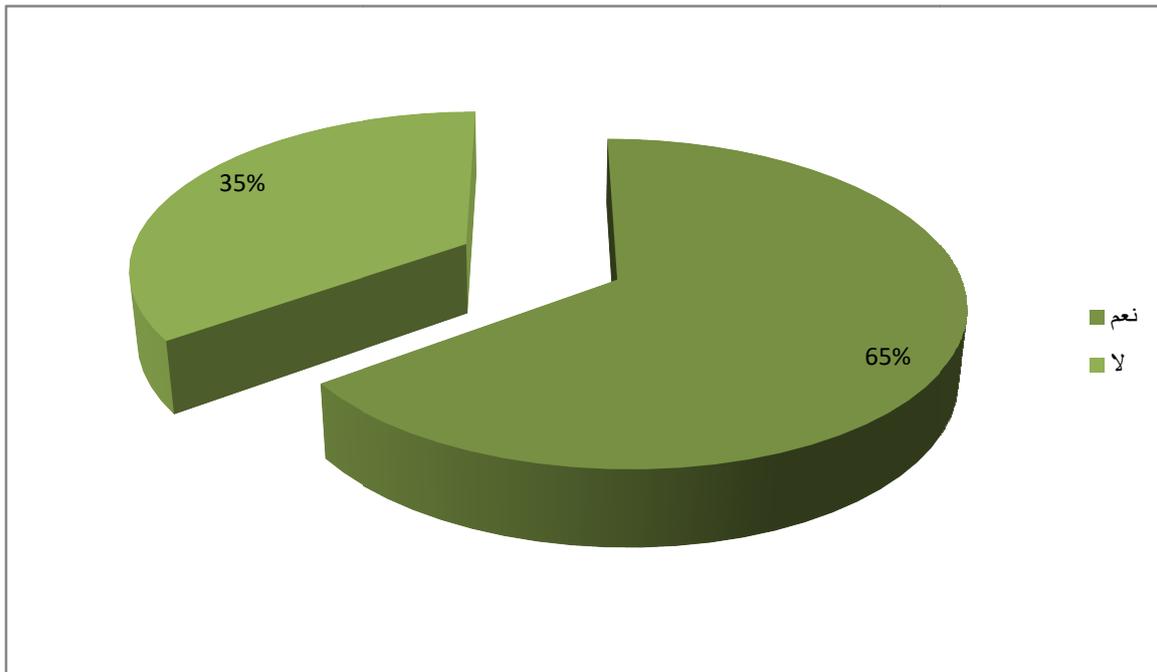
نستنتج من خلال المعطيات الكمية أن العالم الرقمي يساعد في عملية تكوين المعارف واستسقاء المعلومات، وهذا راجع إلى تعرض الطالب المستمر للمواقع الرقمي والتي تقدم معلومات متنوعة حول مواضيع مختلفة خاصة بالتخصص الجامعي.

3-4 هل تجد نفسك فاهما للواقع من خلال تواجدك المستمر في المنصات الرقمية؟

الجدول رقم 3-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يفهمون الواقع من خلال تواجدهم المستمر في المنصات الرقمية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	52	65
لا	28	35
المجموع	80	100

الشكل رقم 3-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يفهمون الواقع من خلال تواجدهم المستمر في المنصات الرقمية



يوضح لنا الجدول الأخير أن التواجد في المنصات الرقمية يجعل المبحوثين فاهمين للواقع بنسبة 65%، بينما 35% من لا يعتقدون ذلك.

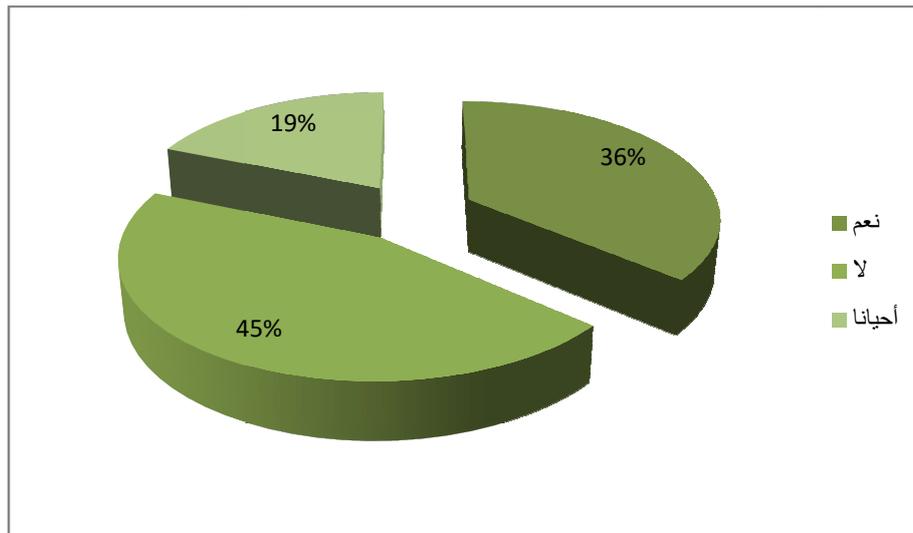
ومن خلال ذلك نتأكد أن التواجد في المنصات الرقمية يجعل الطلبة فاهمين للواقع من خلال طرح القضايا اليومية المختلفة ومناقشتها والتحاور في متغيراتها وتفصيلها للوصول إلى الأسباب والحلول وحتى فك الإبهام حولها.

4-4 وأنت تقضي فترات طويلة متصلا بالإنترنت وجهازك الإلكتروني، هل تشعر بالإحراج عند سؤالك عن ذلك؟ أو تلجأ للتجنب والتهرب عن الإجابة؟

الجدول رقم 4-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يشعرون بالإحراج من الفترات الطويلة التي يقضونها وهم متصلين بالأجهزة الرقمية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	36	45
لا	29	36.25
أحيانا	15	18.75
المجموع	80	100

الشكل رقم 4-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يشعرون بالإحراج من الفترات الطويلة التي يقضونها وهم متصلين بالأجهزة الرقمية



نستنتج من خلال الجدول أعلاه تأثير الاستخدام المفرط للمنصات الرقمية من الناحية النفسية فنجد أن أغلب الإجابات تثبت بأن الإدمان الرقمي يسبب الإحراج بنسبة 45%، و36.25% من أجابوا بلا، و18.75% ممن أجابوا ب أحيانا.

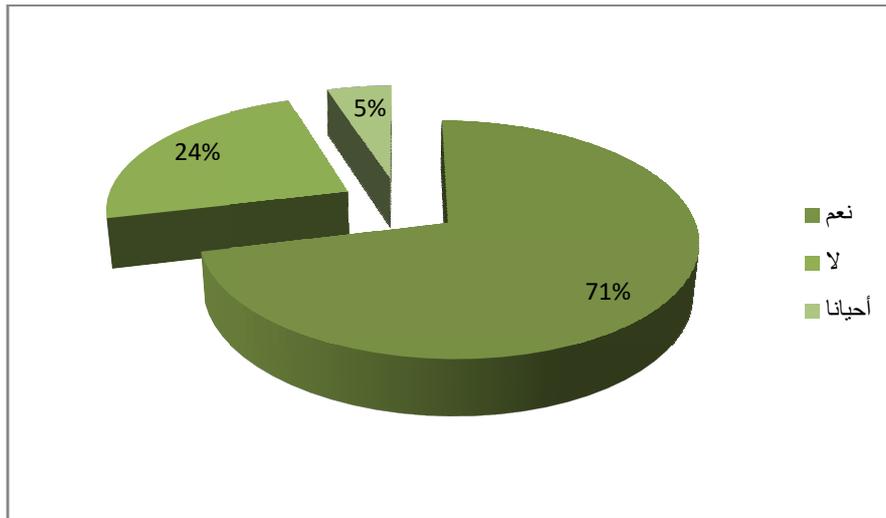
يتأكد لنا من خلال إجابات المبحوثين من الطلبة الجامعيين أن التعرض المطول للمنصات الرقمية ساهم في خلق انعكاسات نفسية مثل التهرب والكذب عن مقدار المدة التي يقضونها أمام الشاشات الرقمية.

4-5 هل يشتكي أفراد عائلتك أو زملائك في الجامعة من المدة الزمنية التي تقضيها متصلاً بجهازك الرقمي؟

الجدول رقم 4-5 يوضح إذا ما كان أفراد العائلة أو الزملاء في الجامعة يشتكون من المدة الزمنية التي يقضونها متصلين بالأجهزة الرقمية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	57	71.25
لا	4	5
أحياناً	19	23.75
المجموع	80	100

الشكل رقم 4-5 يوضح إذا ما كان أفراد العائلة أو الزملاء في الجامعة يشتكون من المدة الزمنية التي يقضونها متصلين بالأجهزة الرقمية



من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن 71.25% من يقرون أنهم يتعرضون للملاحظات والانزعاج من طرف الأشخاص المحيطين بهم سواء في البيت أو في الجامعة بسبب المدة الزمنية التي يقضوها متصلين بالجهاز الرقمي، بينما 23.75% من يتعرضون أحياناً، و5% من لا يزعجون منهم الأشخاص من حولهم.

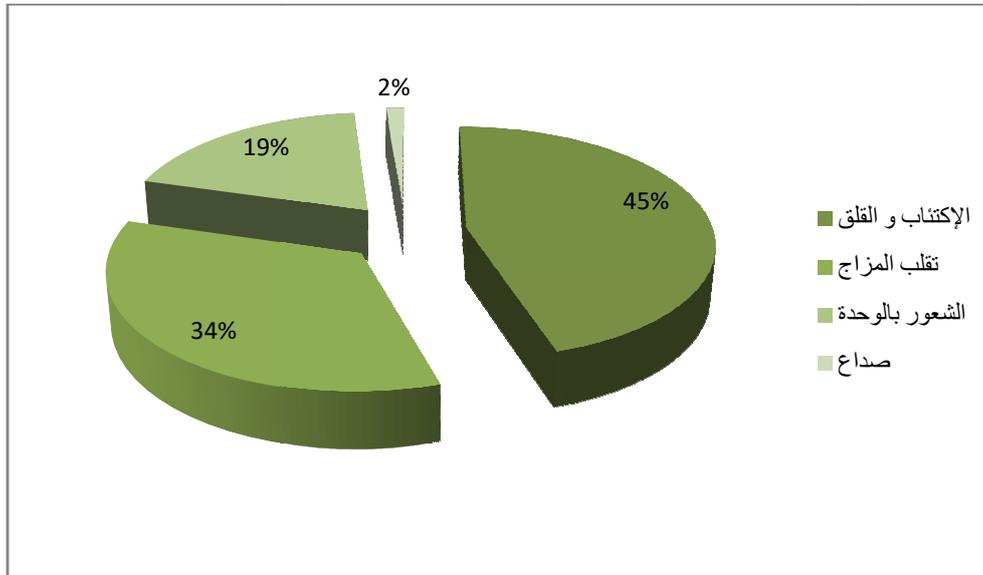
يتأكد لنا من خلال المعطيات الكمية أن الفترات الطويلة أمام المنصات الرقمية تؤدي إلى العديد من الأضرار النفسية والجسدية كما أشرنا إليها سابقاً، ومن هذا يلجأ الأشخاص القريبين من العينة المبحوثة إلى توجيه ملاحظات حول ضرورة ضبط الاستخدام وإبداء الانزعاج من ذلك.

4-6 عند ابتعادك عن جهازك الإلكتروني هل تشعر بأحد الأعراض التالية؟

الجدول رقم 4-6 يوضح الأعراض التي يشعر بها الطلبة عند ابتعادهم عن الأجهزة الرقمية

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
41.25	33	الاكتئاب والقلق
31.25	25	تقلّب المزاج
17.5	14	الشعور بالوحدة
7.5	6	صداع
2.5	2	آلام في الجسم
100	80	المجموع

الشكل رقم 4-6 يوضح الأعراض التي يشعر بها الطلبة عند ابتعادهم عن الأجهزة الرقمية.



يبين لنا الجدول أعلاه أن 41.25% يشعرون بالاكتئاب والقلق عند الابتعاد عن الجهاز الإلكتروني بينما 31.25% يشعرون بتقلّب المزاج، و 17.5% يشعرون بالوحدة، بينما 7.5% يشعرون بالصداع، و 2.5% ممن يشعرون بآلام في الجسم.

كما ذكرنا سابقاً أنه ومن المتعارف عليه أن كثرة التعرّض للمنصات الرقمية والأجهزة الإلكترونية يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية، وبما أن الإدمان الرقمي مرض كغيره فإن الابتعاد أو التنقيص دون إستراتيجية طبية أو علمية يسبب الكثير من الأعراض مثله مثل الإدمان على النيكوتين مثلاً.

إن العالم الرقمي الجديد ينسج حولنا خيوط الإدمان فالتكنولوجيا اليوم تُصمَّم بحيث تكون "لا تُقاوم"، هكذا يرى آدم ألتر " Adam Alter" أستاذ علم النفس والتسويق الإدمان الرقمي في كتابه "لا يُقاوم": "التداعيات هائلة؛ فعلى سبيل المثال، الإدمان السلوكي يمكن أن يدمر العلاقات بين الأصدقاء والأزواج (وذلك بالاستعاضة عن التفاعلات وجهاً لوجه بالتفاعلات الافتراضية الضحلة)، وأن يجعل صحة الأفراد أسوأ بتثبيطهم عن ممارسة الرياضة إلا نادراً (وذلك بجعل الشاشات أكثر إغراءً) وأحياناً على ممارستها بإفراط (حتهم على الإفراط في ممارسة الرياضة بمساعدة أساور اللياقة البدنية التي تشجع على تصعيد النشاط)، بالإضافة إلى تشجيعهم على الإسراف في الإنفاق على شراء تطبيقات تتضمن ألعاباً والتسوق من خلال الإنترنت. وفي نهاية المطاف سوف يقتني معظمنا نظارات واقع افتراضي، وسوف يتفوق إغراء قضاء الوقت في العالم الافتراضي المثالي دائماً تقريباً على الرغبة في العيش في العالم الحقيقي المزعج، فلماذا تُجري محادثة قد تكون مملة مع شخص حقيقي في الوقت الذي تستطيع فيه قضاء وقتك في عالم افتراضي تفعل فيه ما تشاء".¹

وفي دراسة قام بها أوجاشي وآخرون (Ogachi E., et al) اشترك فيها 400 طالب جامعي بكينيا هدفت للتعرف على العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الإنترنت. وتم اختيار العينة من جامعة حكومية وأخرى خاصة وأجري عليها اختبار بيك للاكتئاب (Beck Depression Test) واختبار يونج الإدمان الإنترنت (Internet Addiction Test)، وكشفت النتائج أن نسبة 16.8 % من العينة الطلابية تعاني الإدمان الإلكتروني، بينما 23.6 % من هؤلاء المدمنين يعانون الاكتئاب، كما أظهرت الدراسة أن الإناث كانت أكثر عرضة لإدمان الإنترنت مقارنة بالذكور من أفراد العينة.²

¹ Gareth Cook Warning: Your New Digital World Is Highly Addictive Technology now is designed to make it "irresistible," argues psychology and marketing professor Adam Alter – scientific American March 7,2017 <https://www.scientificamerican.com/article/warning-your-new-digital-world-is-highly-addictive>

تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/06/07 على الساعة 16.32.

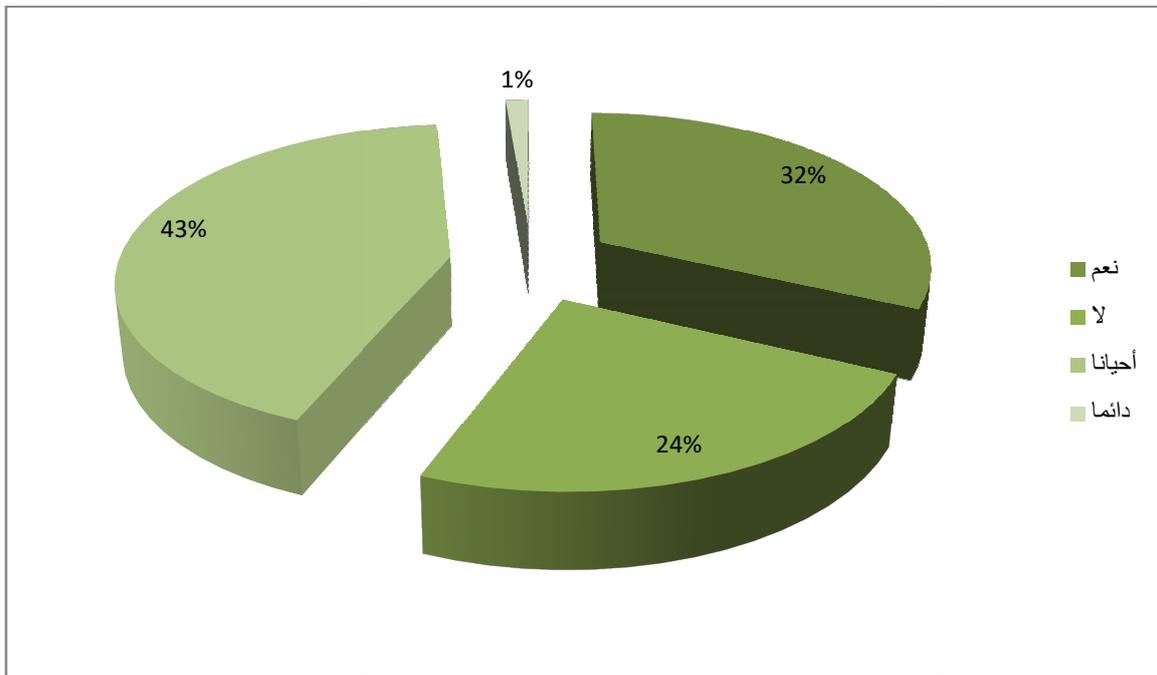
² طلال إبراهيم المسعد، الإدمان الإلكتروني، المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ط1، الكويت، 2020، ص 18.

7-4 هل يلهيك الجهاز الإلكتروني عن مهامك اليومية؟

الجدول رقم 7-4 يوضح إذا ما كانت الأجهزة الالكترونية تلهي الطلبة من ممارسة حياتهم اليومية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	24	30
لا	18	22.5
أحيانا	32	40
دائما	6	7.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 7-4 يوضح إذا ما كانت الأجهزة الالكترونية تلهي الطلبة من ممارسة حياتهم اليومية



من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن 40% من المبحوثين من يلهيهم أحيانا الجهاز الإلكتروني عن المهم اليومية، و30% ممن يلهيهم الجهاز، بينما 22.5% من أجابوا بان الجهاز الإلكتروني لا يلهيهم عن المهام اليومية، و7.5% من ممن يلهيهم الجهاز بصورة دائمة.

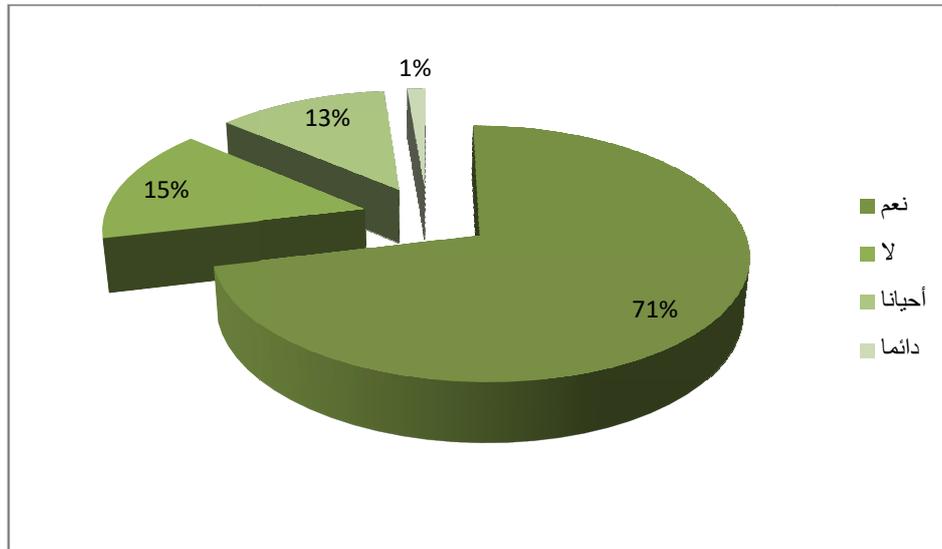
ومن إجابات المبحوثين يتأكد لنا أن الإدمان الرقمي يعود على الطالب بالسلب في حياته المهنية واليومية، لانشغالهم طول اليوم أو لساعات طويلة أمام الشاشات الرقمية.

8-4 هل تكون في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكك مع الأجهزة الرقمية؟

الجدول رقم 8-4 يوضح إذا ما كان الطلبة في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	52	65
لا	11	13.75
أحيانا	9	11.25
دائما	8	10
المجموع	80	100

الشكل رقم 8-4 يوضح إذا ما كان الطلبة في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية.



يبين لنا الجدول في الأعلى أن 65% ممن يتفقون على نفس الرأي، و13.75% يرون أنهم لا يتخذون موقف المدافع والرافض عند انتقاد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية، و11.25% من يكونون في الموقف، و10% ممن يكونون دائما في موقف المدافع والرافض عن سلوكهم.

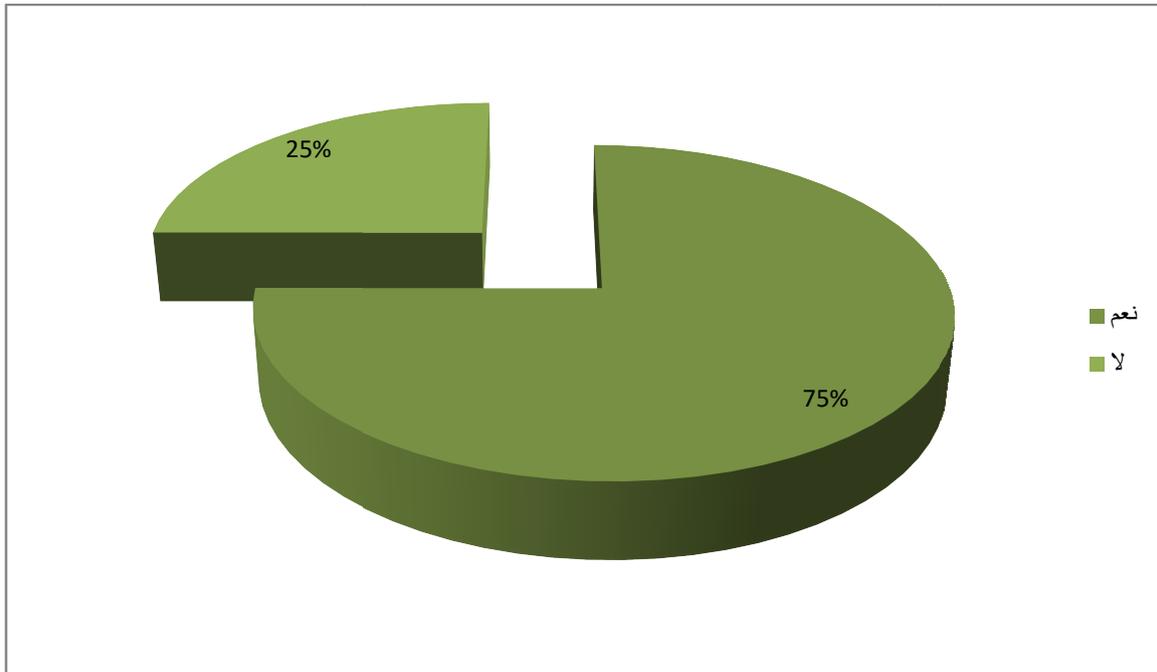
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نتأكد أن الطالب الذي يعاني من الإدمان الرقمي وحين تعرّضه للانتقاد من الآخرين يرفض أن يقر بأنه يبالغ أو أنه في صورة غير طبيعية، بل يقوم بالدفاع عن سلوكه وتبرير الغاية التي تجعله يقوم بذلك.

9-4 هل تتحدث عن الأنشطة التي تمارسها بشكل يومي محاولا جعل قيمة حياتية لها؟

الجدول رقم 9-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يتحدثون عن أنشطتهم المفضلة محاولين جعل قيمة حياتية لها

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	60	75
لا	20	25
المجموع	80	100

الشكل رقم 9-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يتحدثون عن أنشطتهم المفضلة محاولين جعل قيمة حياتية لها.



يوضح لنا الجدول النتائج الكمية من خلال إجابات المبحوثين، حيث تبين أن 75% يتحدثون عن الأنشطة التي يمارسونها بشكل يومي محاولا بذلك جعل قيمة حياتية لها، بينما 25% من لا يتحدثون عن نشاطاتهم الرقمية وهي نسبة ضئيلة جدا مقارنة بالأولى.

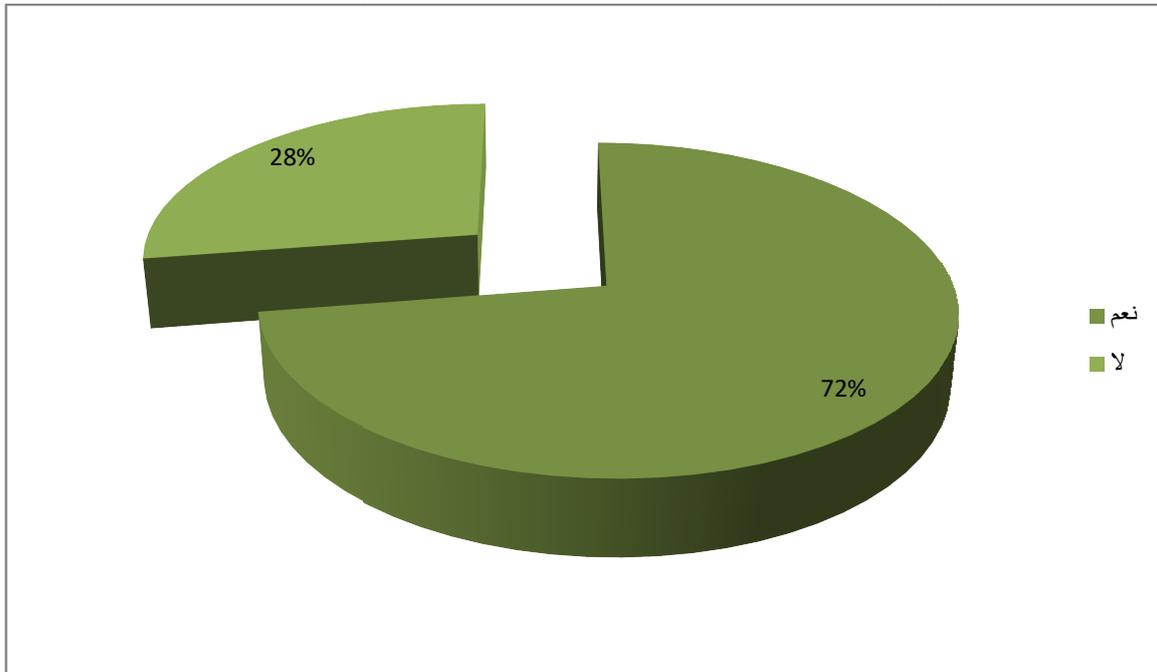
نتأكد أن الطالب الجامعي حين يكون مدمن على نشاط ما يبقى يتحدث عن إيجابياته وآخر تحديثاته وغير ذلك محاولا بذلك نشر هذه العادة حتى يكتمل عنده النقص الذي يشعر به جراء الانتقادات الموجهة له، مما يجعله يشعر بالرضا داخل نفسه ويواصل النشاط بكل قبول.

10-4 هل تملك الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين؟

الجدول رقم 10-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يملكون الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين

الاحتمالات	التكرارات	النسب %
نعم	58	72.5
لا	22	27.5
المجموع	80	100

الشكل رقم 10-4 يوضح إذا ما كان الطلبة يملكون الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين.



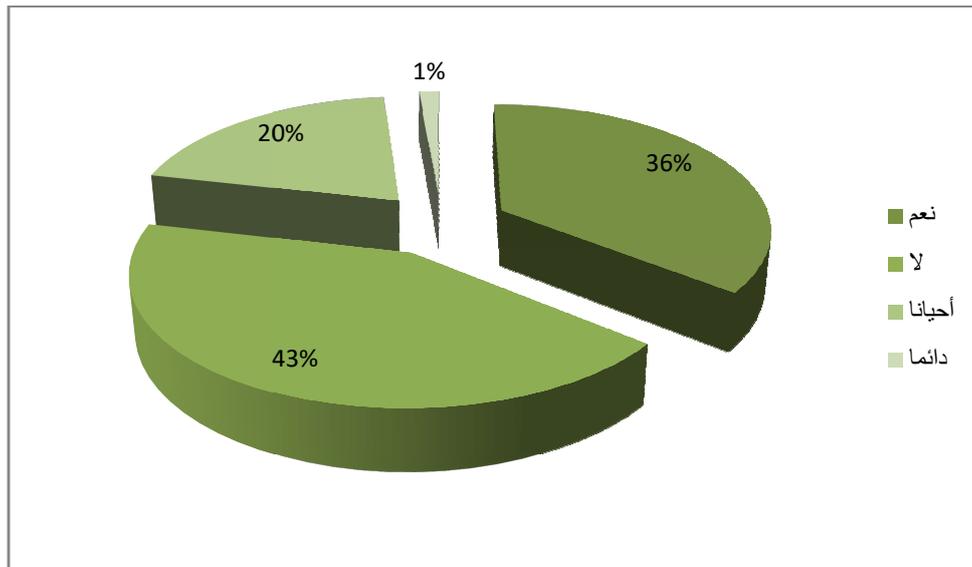
يبين الجدول أعلاه أن 72.5% من يملكون الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين، بينما 27.5% من لا يفعلون ذلك وهي نسبة صغيرة جدا مقارنة بالأولى.

يتضح لنا أن أغلبية المبحوثين يرغبون في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الرقمية الجديدة قبل الآخرين، فكما نعلم أن العالم الجديد يمضي تحت مسمى الموضة فلم تعد تقتصر على الألبسة فقط بل وصلت إلى تنوع وتطور الأجهزة والتطبيقات، فأصبح الشباب اليوم يتنافسون بل يتسابقون لاقتناء آخر الأجهزة حبا في البروز وإثبات الذات والقبول لدى الآخرين.

4-11 هل ترى أن العلاج ضروري في حالة ما إذا كنت مصاب بمرض الإدمان الرقمي؟
الجدول رقم 4-11 يوضح إذا ما كان الطلبة يرون أن العلاج ضروري في حالة ما إذا ثبتت إصابتهم بمرض الإدمان الرقمي.

النسب %	التكرارات	الاحتمالات
31.25	25	نعم
37.5	30	لا
17.5	14	أحيانا
13.75	11	أبدا
100	80	المجموع

الشكل رقم 4-11 يوضح إذا ما كان الطلبة يرون أن العلاج ضروري في حالة ما إذا ثبتت إصابتهم بمرض الإدمان الرقمي.



من خلال الجدول المبين أعلاه نجد أن 37.5% من المبحوثين لا يرون ضرورة للعلاج، بينما 31.25 يجدون العلاج ضروري، و17.5% يجدون العلاج أحيانا ضروري، و13.75% لا يرون أن العلاج ضروري أبدا.

نجد تفاوت بين النسبتين التي أجابت بنعم ومن أجابت بلا لكن النسبة الأعلى هي نسبة الطلبة الذين أجابوا بلا أي أن العلاج غير ضروري في حالة الإدمان الرقمي، وهذا راجع إلى عدم إقرار المدمن أصلا أنه مدمن فهو يجد صعوبة في الاعتراف بمرضه أمام الآخرين فخطوة الإقرار والذهاب إلى الطبيب أو العيادة صعبة عليهم.

وهذا ما أكدته لنا نضال قسوم نضال قسوم، فيزيائي فلكي جزائري المتحصل على شهادتي الدكتوراه والماجستير من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو بالولايات المتحدة الأمريكية من خلال مقطع فيديو على قناته في اليوتيوب حيث قال أن: الإنسان لا يقبل الاعتراف لا لنفسه ولا للآخرين بأنه لديه إيمان رقمي".¹

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=OO8hfzFaZdE&t=349s>

تم الاطلاع عليه بتاريخ 2022/06/07 على الساعة 19.42.

ثانياً: النتائج النهائية للدراسة

توصلت الدراسة الميدانية التي أجريناها على طلبة كلية علوم الإعلام والاتصال، وبالاعتماد على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات وبعد عرضها وتصحيحها وتحكيمها من طرف الأستاذ المشرف والأستاذ عبد الهادي بوروبي تم تفرغها وتحليلها وتوصلنا إلى مجموعة من النتائج وهي:

1. عرض النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة:

مستويات وأنماط الحضور التواصلي للطلاب الجامعي في البيئة الرقمية:

- تبين النتائج أن أغلب المبحوثين يستخدمون الأجهزة الرقمية لأكثر من ثلاث سنوات بنسبة 62.5%، حيث تقدر المدة الزمنية التي يقضونها أمام الشاشات الرقمية بأكثر من ثلاث ساعات يومياً بنسبة 52.5%، وأقروا بنسبة 62.5% بأنهم لا يستطيعون الابتعاد لفترات طويلة عن الأجهزة الإلكترونية.
- وتوضّح لنا من خلال الإجابات أن النشاط المفضل لدى الطالب الجامعي هو التصفح الحر للإنترنت بنسبة 43.75%، التصفح أو الدردشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 35%.
- وكشفت النتائج أن نسبة 52.5% يتفقدون حساباتهم بصورة دائمة من أجل معرفة كل ما هو جديد بنسبة 31.25%، وبسبب العزلة بنسبة 28.75%.
- تأكد لنا النتائج المتحصل عليها بنسبة 72.5% أن الطلبة الجامعيين يفضلون قضاء وقتهم أمام الشاشات الإلكترونية أفضل من قضاءه مع الآخرين.

دوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائط ومنصات التواصل الرقمي:

- توضّح لنا نتائج الدراسة أن أهم الدوافع التي تجعل الطلبة يستخدمون الوسائل الرقمي بشكل مكثّف هي: الفضول، الهروب من الواقع، المعرفة والعزلة بنسب متقاربة.
- كما تأكد لنا النتائج أن التجريب لأول مرة لإرضاء الفضول يمثل أول خطوة في طريق الإدمان الرقمي بنسبة 57.5%.
- 58.75% نسبة المبحوثين الذين أكدوا أنهم يتعمّسون شخصياتهم الافتراضية في العالم الواقعي عن طريق كلام منقول بنسبة 43.75%.

- أوضحت لنا إجابات المبحوثين أنه هُند تعذّر استخدامهم لنشاطهم الرقمي تظهر عليهم عدّة أعراض تتمثل في: الاضطراب والتوتر، الإحساس بخيبة أمل، البقاء أمام الشاشات محاولين بذلك ربطهم بالإنترنت وذلك بنسب متقاربة.

- تبين لنا من خلال النتائج أن الطلبة المبحوثين يهربون للأجهزة والمنصات الرقمية من الضغط الأكاديمي بنسبة 85%، و56.25% يؤكدون أن الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات تلك الأخيرة جعلتهم يصلون لحالة الإدمان الرقمي.

تأثير الإدمان الرقمي والإشباع المحققة منه:

- نستنتج من خلال الإجابات أن الاستخدام المكثّف للوسائط والمنصات الرقمية على التحصيل الدراسي كان سلبي وإيجابي بنسب متأثرة، كما نجد أيضا نسبة متقاربة أجابت بأنه لم يؤثر عليها في التحصيل الدراسي وحافظوا على نفس المستوى. ونجد أن العالم الرقمي يقدم استفادة علمية بنسبة 40%.

- 65% من نسبة المبحوثين وجدوا أنفسهم فاهمين للواقع من خلال تواجدهم المستمر في المنصات الرقمي.

- تبين لنا النتائج كذلك أن 45% يشعرون بالحرج من المدة الزمنية الطويلة التي يقضونها عبر الشبكة المعلوماتية والأجهزة الرقمية، كذلك تبين لنا أن نسبة 71.25% يشكون منهم عائلاتهم والأشخاص المقربين لهم لنفس السبب. وأن الابتعاد عن الوسائل الرقمية لفترات طويلة يظهر أعراض على نفسية الطالبة مثل الاكتئاب والقلق، تقلب المزاج.

- نستنتج كذلك أن جراء المدة الزمنية التي يقضيها الطلبة أمام الأجهزة الرقمي أدى بهم إلى إهمال مهامهم اليومية بنسبة 40%.

- 65% من المبحوثين يكونون في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكهم مع الأجهزة الرقمية.

- يتضح لنا أن 75% يتحدثون عن نشاطاتهم المفضلة من أجل جعل قيمة حياتية لها، و72.5% من المبحوثين من يملكون الرغبة في مواكبة موضة التكنولوجيا بتجريب آخر التطبيقات والأجهزة الحديثة والتباهي بها أمام الآخرين.

- كما تؤكد لنا النتائج المتحصل عليها بنسبة 37.5% لا يجدون أن تلقي العلاج ضروري حتى وإن أصيبوا بمرض الإدمان الرقمي.

2. عرض النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

- نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى: "هناك عدة أسباب تجعل الطلبة يقعون في فخ الإدمان الرقمي"

- من خلال النتائج المتوصل إليها وبعد القراءة الكمية والكيفية وترجمة الإحصائيات، فقد تبين لنا أن المدة الزمنية الطويلة التي يقضيها الطلبة أمام شاشاتهم الرقمية والتي تتعدى الثلاث ساعات في أغلب الأحيان، إضافة إلى معدّل الاستخدام اليومي الذي يتعدى الأربع ساعات، بالإضافة إلى أن أغلبية المبحوثين بدءوا الاستخدام قبل ثلاث سنوات كلها مؤشرات لإدمان الطلبة الجامعيين على هذه المواقع.

- ووضحت النتائج أن خصائص العالم الرقمي وخدماته إضافة إلى انتشاره في العالم الواقعي ساهم في ارتفاع الاستخدام بعدة طرق أولها التصفح الحر للإنترنت وهذا لسهولة استخدامها وتوفيرها على جميع المكونات التي تجعل من البيئة بيئة سهلة ممتعة تخدم جميع الفئات.

- وبينت النتائج أن أغلب المبحوثين يقومون باستخدام المنصات الرقمية بغرض الفضول والتعليم والتسلية، أو بدافع الشعور بالوحدة والفراغ مما يدفعهم للولوج لهذه المنصات الرقمية واستخدامها رغبة في الهروب من الواقع لكي يتمكنوا من عيش حياة افتراضية سهلة. وهنا يصبح لهذه المنصات رابط بين الفرد وما هو موجود افتراضيا والنتيجة إفراط في الاستخدام، ثم إدمان.

يؤكد ما سبق تحقق الفرضية الأولى: "هناك عدة أنماط ومستويات للحضور التواصلية للطالب الجامعي في البيئة الرقمية"

- نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية: "هناك عدة دوافع وحاجات تكمن وراء إدمان الطلبة الجامعيين على المنصات والأجهزة الرقمية"

- تتمثل أهم الدوافع التي يستخدم من وراءها المبحوثين المنصات الرقمية دافع الفضول والمعرفة والهروب من الواقع، وقد كانوا صريحين جدا في الإجابة، كما يكمن سبب استخدامهم لها أيضا للهروب من الضغط

الأكاديمي والاعتماد عليهم في حل الواجبات الأكاديمية ويرى المبحوثين أيضا أن الإفراط في المنصات الرقمية تؤدي إلى الإدمان. وهذا مؤشر آخر يثبت أنه يوجد إدمان رقمي.

- ونجد أيضا أن أغلبية المبحوثين يتقّمصون شخصياتهم الافتراضية في الحياة الواقعية، حيث يكون من خلال الكلام المنقول بالدرجة الكبيرة.

- نستخلص أن أغلبية المبحوثين تظهر عليهم أعراض جسدية أكثر منها نفسية عند الابتعاد عن الجهاز أو التّعذر في الوصول إل النشاطات المفضلة.

- كما نستنتج أن أغلبية المبحوثين يلجئون إلى الأجهزة والمنصات الرقمية للهروب من الضغط الأكاديمي ويعتمدون على وظائفهم في إنجاز الأبحاث الأكاديمية.

وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية " هناك عدة دوافع وحاجات تكمن وراء إدمان الطلبة الجامعيين على المنصات والأجهزة الرقمية" تحققت.

- عرض النتائج على ضوء الفرضية الثالثة: "هناك تأثيرات وإشباعات ناتجة عن الإدمان الرقمي"

- يرى المبحوثين أنه يوجد جانب إيجابي وجانب سلبي لإدمانهم الرقمي من خلال تحسين مستواهم العلمي أو تراجعهم.

- يقدم العالم الرقمي بخصائصه المتنوعة استفادة في البحث العلمي لدى الطلبة الجامعيين.

- أغلبية المبحوثين يفيدهم التواجد المستمر في المنصات الرقمية في فهم الواقع بصورة أوضح وبشكل أقرب.

- أغلبية المبحوثين يؤكدون أنهم يشعرون بالإحراج بل يلجئون في أغلب الأحيان إلى الكذب والتهرب عند سؤالهم عن المدة الزمنية التي يقضونها أمام الشاشات، كما يشعرون بأعراض نفسية وجسدية عند الابتعاد أو التوقف عن الاستخدام، ناهيك عن النقص النفسي الذي يحسون به عند الإصابة بالإدمان الرقمي.

ومن هذه النتائج تثبت الفرضية الثالثة : "هناك تأثيرات وإشباعات ناتجة عن الإدمان الرقمي".

خاتمة

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة حرجة بالنسبة لجيل الشباب، حيث يميل الطلاب إلى تبني وتعزيز مجموعة من الممارسات الغير الصحية التي تؤثر سلبا على رفاهيتهم وصحتهم ودراساتهم، ومن بين هذه الممارسات "الإدمان الرقمي" الناتج عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية والمنصات والوسائط الرقمية المختلفة ويتطور هذا الإدمان مع الوقت ليشكل علاقة تأثير لا تأثر مع مستخدميه من خلال مجموعة من الاحتياجات التي يلبيها لهم حيث يصبح المستخدم غير قادر عن التخلي عن هذه التكنولوجيا الرقمية واستخدامها بشكل مستمر حتى مرحلة الإفراط، وعلى الرغم من أن بعض الدراسات أشارت نتائجها إلى إيجابيات التكنولوجيا الرقمية وأثرها الفعال على حياة الفرد والمجتمعات إلا أن بعض الدراسات ذهبت إلى أبعد من ذلك حيث أشارت إلى أن التكنولوجيا الرقمية أصبحت تشكل ناقوس خطر نظرا لأثارها السلبية على حياة الفرد الصحية والاجتماعية والنفسية وذلك ناشئ بسبب الاستخدام المفرط لها لدرجة الانعزال روحياً وجسدياً عن العالم الواقعي الشيء الذي يصل بمستخدميها إلى درجة الإدمان الرقمي.

من خلال هذه الدراسة حاولنا التعرف على مدى تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين الممثلين في عينة من طلبة جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة 3، والبحث في الأسباب التي تقف وراء إدمانهم، إضافة إلى أهم الدوافع والحاجات التي تحركهم لاستخدام هذه المنصات الرقمية ورصد أهم التأثيرات والانعكاسات السلبية على فئة الشباب نتيجة الاستخدام المفرط لها فتخصص صحافة مطبوعة وإلكترونية تخصص يبتغى منه التقصي عن الآثار سواء الايجابية أو السلبية للتكنولوجيا على الفرد وعلى المجتمع من أجل تدعيم الايجابيات وتقادي السلبيات.

نتائج الدراسة:

من خلال الجانب النظري والجانب التطبيقي للدراسة تم التوصل لمجموعة من النتائج:

- خصائص العالم الرقمي وخدماته إضافة إلى انتشاره في العالم الواقعي ساهم في ارتفاع الاستخدام بعدة طرق أولها التصفح الحر للإنترنت وهذا لسهولة توفرها وتوفرها على جميع المكونات التي تجعل من البيئة بيئة سهلة ممتعة تخدم جميع الفئات.

- يقوم الطلبة الجامعيين باستخدام المنصات الرقمية بغرض الفضول والتعليم والتسلية، أو بدافع الشعور بالوحدة والفراغ مما يدفعهم للولج لهذه المنصات الرقمية واستخدامها رغبة في الهروب من الواقع لكي يتمكنوا من عيش حياة افتراضية سهلة، وهنا يصبح لهذه المنصات رابط بين الفرد وما هو موجود افتراضيا والنتيجة إفراط في الاستخدام، ثم إدمان رقمي.

- أهم الدوافع التي يستخدم من وراءها الطلبة المنصات الرقمية هي دافع الفضول والمعرفة والهروب من الواقع، كما يكمن سبب استخدامهم لها أيضا الهروب من الضغط الأكاديمي والاعتماد عليها في حل الواجبات الأكاديمية.

- ظهور أعراض جسدية أكثر منها نفسية عند الابتعاد عن الجهاز أو التعذر في الوصول إلى النشاطات المفضلة والمنصات الرقمية ناهيك عن النقص النفسي الذي يحسون به عند الإصابة بالإدمان الرقمي.

- يوجد جانب إيجابي وجانب سلبي لإدمان الرقمي عند الطلبة الجامعيين، فالجانب الايجابي يتمثل في تحسين المستوى العلمي كما يقدم بخصائصه المتنوعة استفادة كبيرة في البحث العلمي لديهم.

- نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين يرون أنه لا توجد ضرورة لتلقي العلاج حتى وإن ثبتت إصابتهم بمرض الإدمان الرقمي على الرغم من شعورهم بالحرج من المدة الزمنية الطويلة التي يقضونها عبر الشبكة المعلوماتية والأجهزة الرقمية كما أن عائلاتهم والأشخاص المقربين لهم يشتكون منهم لنفس السبب.

التوصيات:

من خلال ما توصلت إليه دراستنا من نتائج في ضوء الدراسات السابقة والأهداف والمقترح النظري المعتمد عليه، نقترح مجموعة من التوصيات تتمثل في:

- التغلب على الرغبة الملحة لاستخدام المنصات الرقمية عن طريق القيام بمهارات تساعد على التشتيت تستخدم فيها الفكر والجسد مع استبدال استخدامها بنشاطات أخرى في العالم الواقعي مثل القيام بممارسة الرياضة أو لعب الشطرنج مع ضرورة تعلم طرق الاسترخاء للقيام بالاسترخاء العقلي والجسدي.

- استحضار العواقب السلبية للإدمان الرقمي عند الشعور بالرغبة الملحة لاستخدام المنصات الرقمية.

- على المدمن الرقمي محاولة تجنب الناس والظروف التي تشجعه على العودة إلى السلوك الإدماني.

- توعية الطلاب والأساتذة والوالدين على حد سواء وتعريفهم بالايجابيات والسلبيات الخاصة بإفراط استخدام الوسائط والمنصات الرقمية وأثارها على الفرد والمجتمع .
- تنظيم الوقت وأداء المهام اليومية وفق جدول زمني مسبق ومحاولة خفض عدد ساعات استخدام الأجهزة والمنصات الرقمية.
- الامتناع عن نوع الاستخدام الأكثر إغراء، بمعنى إن كان الفرد مدمنا على تصفح الإنترنت يكون عليه الامتناع عن ذلك تحديدا.
- تنظيم مواعيد النوم لتجنب الانجراف وراء ملهيات المنصات الرقمية لساعات متأخرة.
- تعزيز الروابط الاجتماعية بتخصيص أوقات للأسرة والأصدقاء .
- ضبط المنبه قبل الولوج إلى المنصات الرقمية لضمان عدم تجاوز الوقت المحدد لاستخدامه.
- تدوين الإنجازات المحققة بشكل أسبوعي حيث يعد ذلك دافع قوي للاستمرار في خفض عدد الساعات الاستخدام.

آفاق الدراسة:

- من خلال هذه الدراسة يمكن استنباط بعض الاقتراحات والآفاق البحثية، تفتح مجالات بحثية مختلفة وهي كالتالي:
- ضرورة توسيع وتكثيف البحوث في المجال المتعلق بما يسمى بإشكالية الإدمان الرقمي.
 - تفعيل الخدمات الإرشادية الوقائية، والتحسيس بخطر ظاهرة الإدمان الرقمي على اعتبار أنها ظاهرة حديثة نسبيا.
 - تنظيم ملتقيات، على الصعيد الوطني والدولي نحو إشكالية الإدمان الرقمي.
 - بناء برامج إرشادية للوقاية من الإدمان الرقمي ليس فقط لدى الطلبة الجامعيين بل لدى عينات مختلفة من المراحل الدراسية والعمرية.

قائمة المصادر والمراجع

1 - المراجع باللغة العربية

الكتب

- 1 - أم عبد الرزاق محمد الدليمي، مدخل إلى وسائل الإعلام الجديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2012.
- 2 - جواد فطير، الإدمان: أنواعه، مراحل وعلاجه، دار الشروق، القاهرة، دون سنة نشر.
- 3 - حسن عبد المعطي، الأسرة ومشكلات الأبناء، ط1، القاهرة، دار رحاب للنشر والتوزيع، 2004. محمد أحمد النابلسي، الأمراض النفسية وعلاجها، ط4، مركز الدراسات النفسية والنفسجسمية، طرابلس، لبنان، 2004.
- 4 - طاهر حسو الزبياري، أساليب البحث العلمي في علم الاجتماع، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط01، بيروت (لبنان)، 2011.
- 5 - طلال إبراهيم المسعد، الإدمان الإلكتروني، المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، ط1، الكويت، 2020، ص 18.
- 6 - عبد الغني عماد، منهجية البحث في علم الاجتماع : الإشكاليات، التقنيات، المقاربات، دار الطليعة للطباعة والنشر ط01، بيروت، 2008.
- 7 - عبد الهادي مصباح، الإدمان، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2004.
- 8 - عمار الطيب، كشرود، البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2008.
- 9 - عمار بحوش، محمد محمود الدين، منهاج البحث العلمي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
- 10 - عمر موفق بشير العباجي، الإدمان على الإنترنت، بيت الأفكار الدولية، 1998.
- 11 - فريد النجار، المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية، ط1، بيروت، لبنان، 2003.
- 12 - محمد أبو ناصر ومحمد عبيد، منهجية البحث العلمي، دار وائل، الأردن، ط2، 1999.

- 13 - محمد النوبي محمد علي، الانترنت في عصر العولمة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 14 - محمد بن عبد الرحمان الحضيف: كيف تؤثر وسائل الإعلام دراسة في النظريات والأساليب، ط2، مكتبة العبيكان، الرياض، 1998.
- 15 - محمد بيومي خليل، انحرافات الشباب في عصر العولمة ج2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002.
- 16 - محمد صالح سالم، العصر الرقمي وثورة المعلومات، تحديث المجتمع، عين الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، الإسكندرية، مصر، 2002.
- 17 - محمد منير حجاب، الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، دار الفجر، للنشر والتوزيع، القاهرة، ط3، 2000.
- 18 - منال هلال المزاهرة : نظريات الاتصال، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان 2012.
- 19 - موريس أنجوس منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار النشر الجزائر 2004.

مذكرات ورسائل جامعية

- 1 - سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة أعدت لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا بجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010.
- 2 - شاهد خيرة، فريج مليكة، تطبيق تكنولوجيا المعلومات في تفعيل التعليم عن بعد في الجامعة الجزائرية دراسة ميدانية للمنصة التعليمية لجامعة مستغانم، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في علم المكتبات والمعلومات، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.
- 3 - صبرينة حامدي، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2014/2015.

- 4 - عياد خضراء معمري فطيمة، تأثير الإدمان الإلكتروني (إدمان الانترنت) على الطالب، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص : تكنولوجيات الاتصال الحديثة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2015/2014.
- 5 - محمد مرواني، أثر وسائل الإعلام التقليدية على الشباب الجامعي في ظل وسائط الميديا الجديدة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم الاجتماع، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم ، الجزائر، 2018-2019.
- 6 - نؤارة فار، تأثير مقروئية الصحافة الالكترونية على الصحافة الورقية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال تخصص:صحافة وإعلام الكتروني، جامعة العربي بن مهيدى، أم البواقي، الجزائر، 2015 - 2016.
- 7 - ياسمينه منافي، الاتجاهات الوالدية السلبية وعلاقتها بتعاطي وإدمان المخدرات، مجلة العلوم الإنسانية العدد5، ديسمبر 2018، جامعة أم البواقي، الجزائر.
- 8 - يونس بسمة حسين عيد، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين، 2016.

المجلات والمقالات

- 1 - بارعة حمزة شقير، مجلة جامعة دمشق، المجلد 25، العدد الأول والثاني، 2009.
- 2 - حليلة مزغراني، صارة حمري، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي مجلة الجامعي في الدراسات النفسية والعلوم التربوية المجلد: (5) العدد: (2)، 2020.
- 3 - حمودة سليمة، الإدمان على الانترنت :اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015.
- 4 - خطاب حسين، إدمان الانترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر 2 وجامعة تيزي وزو، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 12، ديسمبر 2017.

- 5 - الشحروري مها حسني، الريماوي محمد، أثر الألعاب الالكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد 2، العدد 38.
- 6 - عادل محمد الصادق، شرين حسن محمد، مستوى الوعي بالذات فيما يتعلق بالمخدرات الرقمية لدى الشباب ودور الجامعة المقترح في مواجهتها، المقالة 6، المجلد 14، العدد 5 جويلية 2020، جامعة أسوان.
- 7 - عبد الله أمل يوسف، التتمير الالكتروني وعلاقته بإدمان الانترنت في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17.
- 8 - عثمان حباب عبد الحي محمد والأمين، سلوى صالح محمد والبخيت، صلاح الدين فرح عطا الله، إدمان الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة الخرطوم. مجلة كلية التربية، مج. 29، ع. 114، 2018.
- 9 - عيساني الطيب رحيمة مستخدمو الشبكات الاجتماعية في الوطن العربي: قراءة في الأرقام والمؤشرات. المجلة الجزائرية للاتصال. العدد 23، 2015.
- 10 - لدرم أحمد، سمعون نور الدين، دوافع استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي في التعليم عن بعد، مجلة دراسات في التنمية والمجتمع، المجلد 06، العدد 03، 2021.
- 11 - محمد الفاتح حمدي، واقع الصحافة الإلكترونية وأثرها على مستقبل الصحافة الورقية : دراسة تحليلية مجلة دراسات المجلد (5)، العدد 35 (30 جوان 2015) جامعة الأغواط، 2015.
- 12 - محمد فتحي عبد الهادي: الانترنت وخدمات المعلومات، المجلة العربية للمعلومات، المجلد 22، العدد 2، تونس: المنظمة العربية للتربية والثقافة والفنون، 2001.
- 13 - مصطفى علي سيد عبد النبي، الاتجاهات الحديثة لنظرية الاستخدامات والإشباع، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة العدد 22، يوليو 2019.
- 14 - نسيمه طباس، خديجة ملال، الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 5 (1) جوان 2021.

15 - ياسرة أبو هديوس محمد، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفييس بوك" لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية. المجلد 16، العدد 3.

الملتقيات

1 - عزوز صونيا، قريشة خالد، الملتقى الوطني حول: المخدرات والمجتمع: تشخيص الظاهرة وسبل الوقاية والعلاج، مداخلة بعنوان: المخدرات الرقمية: مفهومها، جذورها التاريخية، وكيفية تأثيرها، والحد منها، الجزء الأول، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، أكتوبر، 2020.

2- المراجع الأجنبية

1 - Huang,Z ; Wang,M ; Zhong,J; Chinese internet addiction inventory: Developing a measure of problematic internet use for Chinese college students; Cyber Psychology and Behavior; Volume 10; Number 6; 2007.

2 - krajalonoto, Eric, Aprimer in social Mediam Aswash LAB, cite paper ,USA,2008.

3 - Young, K.S ; Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment ; Vander Creek,L & Jackson,T (eds), Innovations in Clinical Practice: A Source Book; Sarasota; Vol 17.

3 – المواقع الالكترونية

1 - سارة الجهني، ملفات صوتية تخدر رقمياً، مقال منشور على صحيفة الوطن تصدر عن مؤسسة عسير للصحافة والنشر، الرياض، السعودية، أبريل 2022، على الرابط الالكتروني :

<https://www.alwatan.com.sa/article/1105125>

2 - محمد سامح، ما هو الإدمان الإلكتروني؟ أخطر أعراضه؟ وكيفية علاجه؟، مقال منشور على الموقع الرسمي لمستشفى التعافي للطب النفسي وعلاج الإدمان الرياض، السعودية، 2020 على الرابط

<https://altaafi.com> :

3 - منى أحمد، إدمان الانترنت استراتيجيات الوقاية والعلاج، "العربي الجديد"، موقع وصحيفة عربية دولية، يصدر عن شركة فضاءات ميديا، لندن، عدد 17 أوت 2016 على الرابط الالكتروني :

<https://www.alaraby.co.uk>

4 - الناجم صالح، ندوة بعنوان المخدرات الرقمية، وغياب التشريع، والبحث العلمي بالكويت، نقلا عن الموقع : <https://www.alanba.com.kw/ar/kuwait-news/516267/26-11-2014>

5 - خلفان النقبى، الإلكترونيات إدمان لا يقل خطورة عن المخدرات، صحيفة الاتحاد الالكترونية، أبو ظبي، الامارات العربية المتحدة، 7 مارس 2021 على الرابط : <https://www.alittihad.ae/news/4169867>

6 - Gareth Cook Warning: Your New Digital World Is Highly Addictive
Technology now is designed to make it “irresistible,” argues psychology and marketing professor Adam Alter – scientific American March 7,2017 :
<https://www.scientificamerican.com/article/warning-your-new-digital-world-is-highly-addictive>

7 - <https://www.hopeeg.com/blog/show/electronic-addiction>

8 - <https://www.bbc.com/worklife/article/20181227-why-a-tech-diet-should-be-your-new-years-resolution>

9 - <https://www.youtube.com/watch?v=OO8hfzFaZdE&t=349s>

10 - <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2015/8/16>

الملاحق

جامعة صالح بونبندر قسنطينة 3

كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري

قسم الصحافة

تخصص: صحافة مطبوعة و إلكترونية

المستوى: سنة ثانية ماستر



استمارة موجهة لطلبة كلية علوم الإعلام والاتصال

في إطار استكمال إنجاز مذكرة ماستر الموسومة بـ:

تأثير الإدمان الرقمي على الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية علوم الإعلام والاتصال والسمعي البصري جامعة صالح

بونبندر قسنطينة 3

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

د/ عادل جربوعة

من إعداد:

- الطالبة: بوسمينة فاتن

- الطالب: بن الشيخ عصام

* رغبة منا في وضع تصور لواقع حقيقة الإدمان الرقمي في الوسط الجامعي، يشرفني أن اطلب منكم مساعدتنا لملئ هذه الاستبانة بشكل موضوعي وصريح. مع العلم أن المعلومات المقدمة تبقى سرية لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة المناسبة لها وأكمل باقي الإجابات وفق ما يقتضيه نص السؤال.

شكرا لكم

السنة الجامعية: 2021 - 2022

بيانات عامة

- 1- الجنس: ذكر أنثى
- 2- العمر: من 17 إلى 22 من 23 إلى 28 29 فما فوق
- 3- المستوى الدراسي: ليسانس ماجستير
- المحور الأول: مستويات وأنماط الحضور التواصلي للطالب الجامعي في البيئة الرقمية.
- 4- منذ متى وأنت تستخدم الأجهزة الرقمية؟
 أقل من سنة منذ سنة منذ سنتان ثلاث سنوات فأكثر
- 5- ما هو عدد الساعات التي تقضيها يوميا أمام الشاشات الرقمية؟
 أقل من ساعة من ساعة إلى ثلاث ساعات أكثر من ثلاث ساعات
- 6- هل تستطيع ضبط نفسك والابتعاد عن الجهاز أو الوسيلة الرقمية لفترة طويلة من الزمن؟
 نعم لا
- 7- ما هي الأنشطة الرقمية التي تستخدمها بكثرة؟
 تصفح الإنترنت مواقع التواصل الاجتماعي الألعاب الالكترونية الهواتف الذكية
- أخرى اذكرها.....
- 8- هل تتفقد حساباتك الرقمية باستمرار بدون هدف معين؟
 نعم لا أحيانا دائما
- 9- مهما كانت الإجابة ما هو الهدف من تفقدك المستمر لحساباتك الرقمية.
- 10- هل تفضل قضاء وقتك مع الأجهزة الرقمية أكثر من قضاءه مع الآخرين؟
 نعم لا

المحور الثاني: دوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائل ومنصات التواصل الرقمي.

10- ما هي الأسباب التي تجعلك تستخدم الوسائل الرقمية بشكل مكثف؟

- المعرفة العزلة الفضول الهروب من الواقع السعادة التي
تشعر بها أثناء قيامك بذلك

أسباب أخرى اذكرها.....

11- هل ترى أن التجريب لإرضاء فضولك هو أول خطوة في طريق الإدمان الرقمي؟

- نعم لا

12- هل تتقمص شخصيتك الافتراضية والعيش بها في العام الواقعي؟

- نعم لا أحيانا

13- كيف يكون التقمص بين الافتراضي والواقعي؟

- سلوكيات معينة مواقف مشابهة كلام منقول

14- كيف يكون التقمص بين الافتراضي والواقعي؟

- نعم لا

15- ما هو رد فعلك عند تعذر استخدامك لنشاطك الرقمي؟

- الإحساس بخيبة الأمل الاضطراب والتوتر الشديد البقاء أمام الشاشة ومحاولة ربطها
بالانترنت الانتقال لممارسة نشاط آخر عدم الانزعاج إطلاقا

رد فعل آخر، اذكره.....

16- هل تستخدم الأجهزة والمنصات الرقمية على نطاق واسع للترفيه عن نفسك والهروب من الضغط

الأكاديمي؟

- نعم لا

17- هل الاعتماد المفرط على وظائف وتطبيقات الوسائل الرقمية لانجاز الواجبات الأكاديمية جعلتك تستخدمها بالشكل اللامحدود؟

نعم لا

المحور الثالث: تأثير الإدمان الرقمي والإشباع المحققة منه.

18- ما هو تأثير استخدامك المكثف للوسائط والمنصات الرقمية على تحصيلك الدراسي؟

تراجع تحسن المحافظة على نفس المستوى

19- هل يقدم لك العالم الرقمي استفادة في بحثك العلمي؟

نعم لا أحيانا دائما

20- هل تجد نفسك فاهما للواقع من خلال تواجدك المستمر في المنصات الرقمية ؟

نعم لا

21- وأنت تقضي فترات طويلة متصلا بالانترنت وجهازك الرقمي، هل تشعر بالإحراج عند سؤالك عن ذلك؟

نعم لا أحيانا

22- هل يشتكي أفراد عائلتك أو زملائك في الجامعة من المدة الزمنية التي تقضيها على الانترنت؟

نعم لا أحيانا

23- عند ابتعادك عن جهازك الرقمي هل تشعر بأحد الأعراض التالية؟

الاكتئاب والقلق تقلب المزاج الشعور بالوحدة صداع آلام في الجسم

غيرها اذكرها.....

24- هل يلهيك الجهاز الإلكتروني عن مهامك اليومية؟

نعم لا أحيانا دائما

25- هل تكون في موقف المدافع والرافض عندما ينتقد أحد سلوكك مع الأجهزة الرقمية؟

نعم لا

26- هل تتحدث عن الأنشطة التي تمارسها بشكل يومي محاولا جعل قيمة حياتية لها؟

نعم لا

27- هل تملك الرغبة في التميز والتباهي بتجربة الأجهزة والتطبيقات الجديدة قبل الآخرين؟

نعم لا أحيانا

28- هل ترى أن العلاج ضروري في حالة ما إذا كنت مصاب بمرض الإدمان الرقمي؟

نعم لا أحيانا أبدا

برر إذا كانت إجابتك بلا؟

.....

ملخص:

استهدفت هذه الدراسة التقصي عن ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الطلبة الجامعيين وتوفير إطار نظري معلوماتي حول ظاهرة الإدمان الرقمي من أجل مساعدة الشباب الجامعي على التعامل الايجابي والفعال مع التقنية والتكنولوجيا الرقمية بطريقة موضوعية ودعم المختصين من أجل وضع خطط وقائية وعلاجية مناسبة للقضاء على هذه الظاهرة.

انطلقنا في دراستنا هذه من الإشكال الرئيسي الذي يتمحور حول ما مدى تأثير الإدمان الرقمي على طلبة جامعة صالح بوبنيدر قسنطينة 3، للكشف عن مستويات وأنماط الحضور التواصلي للطلاب الجامعي في البيئة الرقمية ودوافع استخدام الطلبة الجامعيين لوسائط ومنصات التواصل الرقمي وكذا تأثير الإدمان الرقمي على الطالب الجامعي والإشباع المحققة منه.

تؤدي الفترات الزمنية الطويلة التي يقضيها الطلبة أمام الشاشات الرقمية إلى الوصول إلى مرحلة الإدمان الرقمي والذي كان سببا في ظهور العديد من الأعراض النفسية والجسدية والتي أثرت بشكل سلبي على الطلبة منها: الاضطراب، القلق، الإحساس بخيبة أمل، الشعور بالإحراج، آلام على مستوى الرأس، أما من حيث التأثير على المحصول الدراسي فقد كان بين السلبي والإيجابي.

الكلمات المفتاحية : الإدمان، الإدمان الرقمي، الطالب الجامعي، الجامعة ، المنصات الرقمية.

Summary

This study aimed to investigate the phenomenon of digital addiction among university students and provide an information theoretical framework on the phenomenon of digital addiction in order to help university youth to deal positively and effectively with technology and digital technology in an objective manner and to support specialists to develop appropriate prevention and treatment plans to eliminate this phenomenon.

In this study, we started with the main problem of how much digital addiction affects students of University Constantine 3, to reveal the levels and patterns of communication attendance of the salah boubnider university student in the digital environment and the motivation of university students' use of digital media and communication platforms as well as the impact of digital addiction on the undergraduate student and his verified fingerprints.

Long periods of time spent in front of digital screens lead to digital addiction, which has caused many psychological and physical symptoms that have adversely affected students: disorder, anxiety, disappointment, embarrassment, head-level pain, while in terms of affecting the school crop, it has been between negative and positive.

Keywords: addiction, digital addiction, undergraduate student, university, digital platforms