

تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق
**Electronic Addiction and its impact on the psychological
health of schooled adolescents**

الأستاذة: عيسو عقيلة²
جامعة البليدة²

الأستاذة: بولحية هاجر¹
جامعة البليدة.¹

تاريخ الاستلام: 2020/12/11 تاريخ القبول: 2020/12/14 تاريخ النشر: 2021/04/22

ملخص:

مع التطور الذي مس جل وحدات المجتمع أصبحت عملية التنشئة الاجتماعية في ظل العولمة لا تقتصر على الأسرة فحسب، وإنما اتسعت لتشمل وسائط دخيلة كالتفاعل الافتراضي عبر وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والتي يقضي فيها المراهق ساعات طويلة تؤول به في العديد من الأحيان إلى الوقوع في الإدمان.

في نفس الوقت الذي تشغل فيه الصحة النفسية عموما والصحة المدرسية على وجه الخصوص اهتماما بالغاً من قبل المختصين، حيث تمثل الحياة الأكاديمية الشغل الشاغل ليس للآباء فحسب وإنما الأكاديميين القائمين على البحوث النفسية الميدانية الذين أولوا اهتماما بالغاً بدراستها من حيث العوامل المرتبطة بها والمؤثرة فيها، وعلاقتها بأوضاع اجتماعية معينة، بالاعتماد على المقاييس التي تعطي تصورا كميا ونوعيا عن بعض جوانب الصحة النفسية في العموم، وكذا بالنظر في التقييمات السنوية أو الفصلية المتحصل عليها من خلال الاختبارات التقريرية لأخذ فكرة حول الصحة المدرسية. وبناء عليه تهدف هذه الدراسة التي تبنت المنهج التحليلي إلى دراسة تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية للمتمدرس.

الكلمات المفتاحية: إدمان إنترنت؛ إدمان إلكتروني؛ صحة نفسية؛ مراهقة.

Abstract :

At the same time, psychological health in general and school health in particular are of particular concern to professionals, where academic life concerns not only parents, but also the academics involved in psychological research in the field who paid special attention to its examination in terms of factors that are associated with it and that affect it. And its relationship to certain social conditions, according to standards that give a quantitative and qualitative perception of certain aspects of mental health in general, as well as annual or quarterly evaluations obtained through reporting tests to take an idea of school health.

The study, which adopted the analytical approach, aims to examine the impact of electronic dependence on the student's psychological health.

Keywords: Internet Addiction; Electronic Addiction; Psychological.

1. مقدمة:

إن التقدم الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصال ومحتواها الملفت أصبح يمثل شغف مختلف الفئات العمرية لاسيما فئة المراهقين الذين يستهويهم كل ما هو وليد الحداثة، إضافة إلى كونهم ينقادون وراء كل ما يشبع فضولهم، خصوصا الوسائل التكنولوجية وما تعرضه من برامج وألعاب وأنشطة ترفيهية ومجموعات تفاعلية وذلك باستعمال الشبكة العنكبوتية أو ما يطلق عليها بشبكة الإنترنت.

ولعل ذلك يعد من جهة مسألة إيجابية كونها تثرى الرصيد المعلوماتي للمراهق، إلا أن الإلكترونيات تشمل شروطا تتعلق بكيفية الاستخدام والمحتوى وكذا مدة الاستخدام، وعدم مراعاة هذه الشروط يؤدي إلى تحول الأمر سلبا أكثر منه إيجابا. وتجاوز الحد الزمني في استعمال الإنترنت يؤول به إلى حد الإدمان.

والإدمان الإلكتروني للمراهق لا يختلف كثيرا عن إدمان المواد المخدرة ولا يقل خطورة عنها، حيث من شأن ذلك أن ينعكس سلبا على جوانب مختلفة من حياته، وأبرزها ما هو متعلق بجانب الصحة النفسية والمدرسية.

فبدخول المراهق هذه المرحلة العمرية الحاسمة تتسع دائرة تفاعلاته، وتبدأ أدواره بالتعدد، وهو ما يتيح فرصة أكبر في ظهور الاضطرابات على عدة جوانب علائقية، ويعد أبرز دور اجتماعي يقوم بتقمصه هو دور التلميذ، حيث يترتب عليه عددا من الالتزامات والواجبات المتعلقة جميعها بمحصلته العلمية والتي تمثل التقييم الكيفي والنوعي الموضوع من قبل مدرسيه.

ولا شك أن ذلك الدور يتأثر بكل ما يؤثر في شخصيته على أساس أن مركبات هذه الشخصية هي كل متكامل يتفاعل جميعه في ذات الوقت. ويبقى الشغل الشاغل لأهل الاختصاص من علماء النفس والاجتماع وكل من يهتم بهذه المرحلة العمرية، هو التساؤل حول مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على صحة المراهق النفسية المدرسية.

1-1- الإشكالية.

يشهد العالم تقدما تكنولوجيا عظيما خاصة في مجال تكنولوجيا الاتصال، وتلك التكنولوجيات حالها حال كل المواضيع تحمل شقا إيجابيا وآخر سلبيا. فنجدها قد اختزلت معها المسافات من جهة ليصبح العالم بأسره كقرية صغيرة، وبذلك سهلت الكثير من الصعاب. ومن جهة أخرى قد تؤول في الكثير من الأحيان إلى حال الإدمان الذي يتسبب في قصور وضيقي بالغ.

ونجد أن الشباب والمراهقين وحتى الأطفال هم غالبية مستعملي المواقع الإلكترونية بواسطة الأدوات التكنولوجية كالهواتف النقالة والحواسيب. "لا سيما حينما نعلم أن الشريحة المجتمعية التي تعتمد استخدام أدوات التكنولوجيا خاصة في التواصل بالاعتماد على الهاتف الذكي وتطبيقاته اعتمادا مفرطا هي فئة

المراهقين والشباب، فقد أشارت العديد من البحوث والدراسات واستطلاعات الرأي تلك الحقيقة." (عبد المنعم، 2017: 185)

ولعل الإدمان الإلكتروني أصبح منتشرًا بين فئات الشباب والمراهقين نتيجة سوء استخدام الوسائل الإلكترونية، وهو ما يؤدي إلى ضياع الوقت وذلك على حساب الأعمال اليومية والحياة الدراسية وكذا العلاقات والتفاعل الاجتماعي. "حيث أصبحت مشكلة الإدمان الإلكتروني مؤرقة، ومصدر شكوى أساسي من قبل أولياء الأمور وكذا أعضاء هيئة التدريس، حيث يعد من مصادر تشتيت الانتباه والتركيز داخل البيئة الدراسية." (عبد المنعم، 2017: 185)

وباعتبار عملية التعلم في إطار المؤسسات التعليمية المتمثلة في المدارس تحمل من الأهمية ما يجعلها مجالًا خصبا للبحث والدراسة من قبل الأخصائيين في علم النفس بمختلف فروعه، وهي بذلك تُضفي لكل محاورها ووحداتها وكل العناصر المرتبطة بها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أهمية علمية. ونحن من خلال ورقة البحث هذه ومن خلال الاطلاع على الأدبيات العلمية ونتائج الدراسات السابقة حول متغيرات الموضوع سوف نسعى إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هو الإدمان الإلكتروني؟
- ما هي آثار الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية للمراهق؟
- ما هي آثار الإدمان الإلكتروني على صحته المدرسية؟

2-1- أهمية الدراسة.

تكمن أهمية هذه الدراسة في التوعية بالآثار التي يخلفها الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية وذلك من خلال تحليل الأدبيات التي أشارت لذلك الأثر على التحصيل الدراسي، كما تكمن أهميتها في تخصيصها لفئة عمرية حساسة تعد جسر عبور نحو الرشد والنضج عموماً وهي المراهقة.

3-1- أهداف الدراسة.

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على الإدمان الإلكتروني وأثاره السلبية خاصة- على المراهق، وبالخصوص على حياته النفسية والمدرسية وتأثير ذلك على تحصيله الأكاديمي.

4-1- تحديد المصطلحات.

- الإدمان الإلكتروني: "هو حالة من الاستخدام المرضي لأدوات التكنولوجيا، مما يؤدي إلى ظهور اضطراب في السلوك العام." (معيجل وبريسيم، 2016: 7)
- الصحة النفسية: "هي تكوين فرضي، يستدل عليها من خلال بعض الخصائص السلوكية، والتي تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها، وهي تعكس الأداء الوظيفي الفعال. (أحمد، 2016: 166)

- المراهقة: هي أحد حلقات سلسلة النمو، ومن أهم مميزات سرعة النمو وظهور تغيرات ملفتة على كامل مظاهره، وهي تقع بين حلقتي الطفولة والرشد. (العيسوي، 1980: 56)

5-1- منهج الدراسة.

بما أننا بصدد قراءة تحليلية حول ما تم تناوله من دراسات وأدبيات بخصوص الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي فإن المنهج الأنسب لدراسة الموضوع هو المنهج التحليلي.

6-1- الدراسات السابقة.

1-6-1- دراسات حول آثار الإدمان على الصحة النفسية للمراهق.

دراسة أرنوط (2007). حول العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، وذلك على عينة قدرت بـ 1000 طالب وطالبة 546 منهم مدمنون على الإنترنت و454 منهم غير مدمنين على

الإنترنت، وقد تم تطبيق اختبار إيزنك للشخصية ومقياس الصحة النفسية من إعداد حسن مصطفى. وأشارت النتائج إلى ما يلي:
وجود ارتباط دال إحصائياً بين الاضطرابات النفسية وأبعاد الشخصية والإدمان على الإنترنت.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الإنترنت وغير مدمنيها في أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية. (أرنوط، 2007: 40)

. دراسة ليري (2009). حول المشكلات الاجتماعية والنفسية الناتجة عن استخدام الإنترنت المفرط في الكويت، على عينة بلغت 250 مراهق ومراهقة. وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

أدى الاستخدام المفرط للإنترنت إلى ظهور أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة والتي تؤول بدورها إلى مشاكل أسرية مما يؤدي إلى مشاحنات ومشاكل.

. دراسة مفرح (2010). حول إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وذلك باعتماد المنهج الوصفي، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قدر عددها 350 وحدة. وقد خلصت إلى عدد من النتائج أهمها:

وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت، والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مدمني الإنترنت وغير المدمنين من طلاب المرحلة الثانوية في أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لصالح غير مدمني الإنترنت. (مفرح، 2010: 75)

دراسة همال (2012). حول الألعاب الالكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري، وذلك بإتباع المنهج المسحي الوصفي بمسح الألعاب الالكترونية التي تكون عبر الوسائط الإعلامية الجديدة، ومسح جمهور من

الأطفال، ينتمون لثلاث مؤسسات ابتدائية، وقد تكونت العينة من 245 مفردة لتمثيل مجتمع البحث، وقد تم الاستعانة بالمقابلة كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج عن ما يلي:

تتعلق مفردات العينة بسرعة بالوسائط الإعلامية الجديدة، وذلك ما يؤكد استخدام العينة للإنترنت المتوفرة بالبيئة بنسبة 65 بالمائة.

تشكل الألعاب الالكترونية مصدرا هاما للتسلية والمتعة بالنسبة للطفل الجزائري، بحيث لا يستغني عنها، ومع توفر هذه الألعاب بأعداد وأنواع مذهلة، فإن الطفل دائم البحث عن الأكثر متعة والجديد فيها وهو ما يجعله يمل اللعبة في حالة الخسارة فيها. (مشري، 2017: 19)

. دراسة حمادي (2015). حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة بلغت 406 تلميذ وتلميذة من ثانويات مختلفة بمنطقة الوادي، طبق عليهم اختبار الإدمان على الإنترنت ليونغ واختبار (TAT)، ومقياس السلوك العدواني لأرنولد باص وبيري، ومقياس الاغتراب النفسي لزينب الشقير، وقد جاءت النتائج بما يلي:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجات المدمنين وغير المدمنين على مقياس الاغتراب النفسي لصالح المدمنين.

دراسة عبد الله (2016). حول التنمر الالكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي، تم استعمال المنهج الوصفي الارتباطي، وأخذ عينة قدر عددها بـ 140 وحدة، ممن تراوحت أعمارهم بين 19 و20 سنة، كما تم تصميم كل من مقياس التنمر

الإلكتروني وإدمان الإنترنت، وقد أوضحت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائية بين التنمر الإلكتروني وإدمان الإنترنت. (عبد الله، 2016: 224)

1-6-2- دراسات حول آثار الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق المتمدرس.

دراسة كامل (2016). حول معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى الطلبة، وقد أجريت الدراسة على عينة ضمت 200 طالب من تخصصات مختلفة، وتم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت لبشرى إسماعيل أنروط (2007) على عينة البحث، وباستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى عدة نتائج من بين أهمها:

وجود علاقة دالة إحصائية بين إدمان الإنترنت وبين تدني مستوى الدافعية نحو التحصيل الدراسي. (كامل، 2016: 269)

دراسة عباس (2018). حول الألعاب الالكترونية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، واعتمد في ذلك المنهج الوصفي، وقد بلغت العينة 250 طالب وطالبة من طلبة السنة الثانية متوسط، وتمثلت أداة البحث في استبانة تتألف من أربعة أسئلة، وباستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى النتائج التالية:

يمارس أفراد عينة البحث اللعب الإلكتروني أيام العطل، ويلعبون بواقع أقل من ساعة في اليوم، حيث أن آباءهم يمنعونهم من اللعب الإلكتروني المفرط الذي يؤول إلى الإدمان، ويمنعونهم من ممارسة الألعاب الالكترونية أيام الدراسة والامتحانات وبالتالي لا يوجد تأثير اللعب الإلكتروني على التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة. (عباس، 2018: 303)

. دراسة الشهري (2019). حول أثر الألعاب الإلكترونية على سلوك طلاب المرحلة الابتدائية وعلاقته بوضعهم الاجتماعي وتحصيلهم الدراسي، وقد تم

اعتماد المنهج الوصفي على عينة تكونت من 55 ولي أمر تم تعبئة الاستبانة من قبلهم، وجاءت النتيجة بوجود تأثير سلبي على التحصيل الدراسي، حيث وجد أن الأطفال المدمنين على الألعاب الإلكترونية يهملون واجباتهم المدرسية ويفضلون اللعب على الاهتمام بدروسهم، وبذلك تم التوصل إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الألعاب الإلكترونية وتدني التحصيل الدراسي. (الشهري، 2019:

(71

1-6-3- دراسات تناولت الفروق الجنسية في الإدمان الإلكتروني.

. دراسة هتهات (2014). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتدربين مستخدمي الإنترنت، لدى عينة من المراهقين المتدربين مستخدمي الإنترنت بمدينة ورقلة، وتم الاعتماد في جمع البيانات على بطارية متكونة من أربعة مقاييس وهي: مقياس العزلة الاجتماعية من إعداد مسعد وأبو الرياح (2006)، قائمة الاكتئاب لأرون بيك وستير (1993)، مقياس إدمان الإنترنت ليعقوب الأسطل (2011)، ومقياس الاغتراب (2011).

وقد عولجت البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وانتهت إلى عدة نتائج أهمها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المراهقين في درجة الإدمان على الإنترنت تعزى لمتغير الجنس. (هتهات، 2014: 05)

دراسة معيجل وبريسيم (2016). حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من 200 طالب وطالبة من تخصصات مختلفة في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار الإدمان على الإنترنت الموضوع من قبل كيمبرلي يونغ 1996، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة جرى التوصل إلى عدة نتائج أهمها:

عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس. (معيجل وبريسيم، نفس المرجع السابق: 01) تعقيب عام على الدراسات السابقة

نستخلص من خلال عرضنا لمجموعة الدراسات التي تناولت دور الإدمان الإلكتروني في إحداث مشكلات سلوكية علائقية معرفية، أن الإدمان حاله حال الاضطراب النفسي، حيث ينجر عنه عدد من المظاهر التي تأخذ أبعادا مختلفة في إطار الشخصية منها البعد العلائقي والبعد الاجتماعي والمعرفي والسلوكي، إلخ.

ولقد ذهب عدد من المنظرين والباحثين إلى دراسة تلك الآثار المحفورة على مستوى الشخصية والنتيجة أساسا على هذا النوع من الإدمان، وبصفة عامة تحدث كونر (2004) Conner عن المشاكل العامة المحتملة الناجمة عن الإدمان الإلكتروني وتحديد المتعلق بشبكة الإنترنت ومنها: الإهمال الشخصي والعزلة والتحاشي وضعف القدرة الإنتاجية والإدمان الجنسي وال فشل الأكاديمي.

أما فيما يخص تأثير الإدمان الإلكتروني على التحصيل المدرسي للمراهقين نستخلص أنها قدمت أدلة ملموسة تثبت أن آثار الإدمان الإلكتروني على الصحة المدرسية تتجلى بصورة أكبر في تأثير هذا النوع من الإدمان على التحصيل الدراسي. وفي ذلك يذكر الأنباري (2010) أن من سلبيات الإفراط في التعامل والأجهزة الإلكترونية والتي أثبتها الباحثون أنه حينما يتعلق الشخص -سواء كان طفل أو مراهق- بتلك الأجهزة، فإن ذلك يؤثر سلبا في دراسته ونطاق تفكيره، فضلا أن سهر المراهق طيلة الليل في تعاطي المادة الإلكترونية يؤثر بشكل سلبي ومباشر على مجهوداته الدراسية في اليوم الموالي، وقد يجعله غير قادر على الاستيقاظ للذهاب للفصل الدراسي، وإن ذهب فإنه قد يستسلم للنوم هناك.

كما نستخلص أن الجنس لم يحدث فروق ذات دلالة ضمن عينات البحث المعتمدة، وقد يرجع ذلك أساسا إلى ما أحدثته العوامة من إجراءات تهدف إلى

تضئيل الفوارق بين الجنسين بخصوص شتى الأصعدة وعبر نفس الأدوات التكنولوجية التي يتعامل بها المراهقون.

2- الدراسة النظرية.

1-2- الإدمان الإلكتروني.

تفشيت ظاهرة إدمان الإنترنت على الرغم من كونها تعد ظاهرة جديدة نسبياً ولا يزال تعريفها محل نقاش، ويمكننا تعريفه مبدئياً على أنه الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا سواء كانت موصولة بشبكة الإنترنت أو غير موصولة بها. ولعل الخطير في هذا النوع من الإدمان أنه يستهدف بشكل خاص فئة هشة ومرحلة عمرية جد حساسة والمتمثلة في المراهقة، التي تنهركل ما هو غير مألوف عند الأجيال السابقة كنوع من التمرد والمخالفة في أحد محاولات إثبات الشخصية وتشكيل الهوية الخاصة المختلفة عن غيرها.

ما زامن حدوث أن أصبح دخول النشء على شبكة الإنترنت أكثر سهولة مما سبق في النصف الثاني من العقد الأول في القرن الواحد والعشرين، نظراً لانتشار تلك الوسائل بسرعة. (Poindexter et al, 2010: 215)

وفي عام 2002 كان هناك نسبة 6% فقط من النساء في العالم العربي هن من يتصلن بشبكة الإنترنت، (Ibid: 139) أما الآن بعد أن أصبحت شبكة الإنترنت برنامج اتصال حيوي للناس في جميع أنحاء العالم، فقد أصبحت الجهات العامة والخاصة في جميع المجالات تستثمر الكثير من الوقت والمال في عرض النطاق الترددي للإنترنت وتحض على استخدام وسائل الاتصالات الرقمية.

إن ما نلاحظه بوضوح مؤخراً في ظل انتشار الخدمات الإلكترونية هو الإدمان على استخدام الأجهزة المحمولة، حيث الكل وفي كل مكان منهمك بمتابعة الشاشات الإلكترونية وممهور بألوانها، في الأسواق في المواصلات في الجامعات

إلخ ويعد ذلك أحد الآثار الناجمة عن زيادة الاستثمار في الأنشطة المتعلقة بشبكة الإنترنت.

فعلى سبيل المثال عند صدور جهاز iPhone لأول مرة عام 2007، لوحظ ازدياد كبير في الطلب على اتصال WiFi، حيث ظهرت حاجة للدخول إلى الإنترنت أثناء التجوال، وهو نفس ما حدث عند صدور جهاز iPad عام 2010. الذي أعاد تشكيل السوق التجارية الداعية إلى زيادة الأجهزة الإلكترونية التي تدخل على الإنترنت، وأوضح تقرير أوفكوم 2013 ازدياد شعبية الأجهزة اللوحية لدى من هم في مرحلة ما قبل المراهقة، فالآن أصبح لدى مستخدمي الكمبيوتر أو المحمول خيار أقل تكلفة وأكثر جدوى لاستخدام الإنترنت. (تقرير أوفكوم: 2013)

ومن خلال هذا الطرح الخاص بالإدمان الإلكتروني نستخلص أنه عموما بما في ذلك اللعب يعد مثله مثل أنواع إدمان المواد الأخرى، وبوصفه أحد المتغيرات الحديثة التي قلما تم تناولها في الأدبيات والدراسات العلمية، حيث يعد خطيرا بما يكفي، وذلك راجع إلى أننا لا نعيه اهتمامنا بالشكل الكافي لا أكاديميا ولا عمليا من خلال عملية التنشئة ما يجعل منه مدمرا صامتا.

2-2- أنواع الإدمان الإلكتروني.

إن مفهوم الإدمان على الأنشطة الإلكترونية يعد الإطار العام الذي يشمل عددا من الأنواع التي تندرج تحت مسمى إدمان الأنشطة الإلكترونية أو الإلكترونية، ويمكن ذكر أهم نشاطين إلكترونيين يقبل عليهما المراهقون بشكل لافت لدرجة وقوعهم في الإدمان إذا لم يجدوا الرقابة الوالدية، وهي كما يلي:

2-2-1- 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. (مفرح، 2010: 10)

ويعرف شيخ (2011) إدمان الإنترنت على أنه "سلوك اعتمادى 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." (حمادي، 2015: 80)

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 يضحي 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." (مفرح، 2010: 04)

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

2-2-2- 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 Zimmerman 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. (الشحروري، 2008: 305)

وبذكر اللعب لنا أن نشير إلى خصوصية هذا النوع من الإدمان، حيث جذب إليه فئة أخرى هشة غير المراهقة، فأصبحت بتشجيع من الوالدين تتعاطى مثل هذه المواد التي تجني 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 الطفل والمراهق على حد سواء يتراجعون دراسيا، واجتماعيا حيث يفقدون لمهارات التواصل الطبيعي، مكتفين بالاستغراق لساعات طويلة في لعبة إلكترونية.

ولعل الضرر يكون أكبر بكونه خطورة محتوية 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، وملاءمتها لأعمار أفراد الدراسة، ويتوقع أن تفيد في تطوير العمليات المعرفية.

الألعاب الإلكترونية غير الموجهة: وهي الألعاب التي اختيرت عشوائيا وبدون قواعد مسبقة لهذا الاختيار. (الشحروري والريماوي، 2011: 639)

وفي هذا النوع يدمن المراهق على اللعب تحديداً، سواء كانت تلك الألعاب على شبكة الإنترنت أو حتى مُنزلة على الأجهزة الإلكترونية، مما يؤدي بالضحية إلى أن ينفصل تدريجياً عن الواقع، ويخيل له أنه ضمن عالم اللعبة.

مما سبق نستخلص أن الإدمان عموماً بما فيه الإدمان الإلكتروني الذي برز وتطور مع التكنولوجيا بتفرعاته، يعد أحد أشكال السلوك المرضي والذي ينجر عنه قصور وظيفي مما يؤدي إلى نتائج سلبية على كافة الأصعدة لحياة المراهق وخصوصاً حياته النفسية والمدرسية.

ونشير إلى أن حداثة هذا النوع من الإدمان المقترنة أساساً بحداثة الإلكترونيات في حد ذاتها خلق نوعاً من الصعوبة في تمييزه، والتحديد بما يكفي لخصوصياته وإحداثياته الدقيقة والتي تكون أول نقاط التدخل العلاجي الفعال.

2-3- سلبيات وإيجابيات الأنشطة الإلكترونية.

2-3-1- الإيجابيات. تحمل الأنشطة الإلكترونية عموماً آثاراً إيجابية وعواقب سلبية، إلا أن الفيصل في ذلك هو المدة والشدة والتكرار، وبالتحديد عن سلبيات تلك الأنشطة نذكر إشارات للعديد من الباحثين من خلال إجرائهم لدراسات ميدانية.

فقد أشارت همال (2012: 12) إلى أن الأنشطة الإلكترونية وعلى رأسها الألعاب الإلكترونية والتي يقبل عليها كل من الطفل والمراهق بشكل خاص، تسهم بشكل إيجابي في كونها ملهمة لهم في حل العديد من العقبات واكتساب العديد من المعارف وتحسينها.

كما تذكر مفرح (2010: 2) من خلال دراسة لها على المراهقين أن للإنترنت في العموم عدد من الإيجابيات لا يمكننا التغافل عن ذكرها، حيث أصبحت الإنترنت تسمح للمستخدم بمجموعة من التطبيقات العلمية والتي تساعد في المجال الدراسي، مثل تسهيل الحصول على المعلومة لإجراء البحوث، وكذا

الوصول إلى المكتبات العالمية، إضافة إلى مجموعة متنوعة من الفوائد النفسية والوظيفية من استخدام الإنترنت في الحياة اليومية.

كذلك من الآثار الايجابية للإنترنت عموما والألعاب الإلكترونية التي تمارس عبر الإنترنت من قبل المراهق خصوصا، أنها تساهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والأكاديمية لدى اللاعبين مثل: مهارة البحث عن المعلومات ومهارة الطباعة، ومهارة الكتابة ومهارة اكتساب اللغات الأجنبية، ومهارات التفكير الناقد، ومهارات حل المشكلات. (الزيودي، 2015: 40)

2-3-2- السلبيات. رغم الفوائد العظيمة لتلك الأجهزة في الحياة المعاصرة،

إلا أنها لا تخلو من السلبيات التي تؤثر على المراهق المتمدرس بشكل خاص وكل الفئات العمرية بشكل عام، حيث تأثر ما يقرب من 6% من سكان العالم بإدمان الإنترنت بحلول عام 2014، وذلك نتيجة لانتشاره على نطاق واسع. (Depira, 2014)

فتحول الأفراد ممن يقضون وقتا على الإنترنت أطول من وقتهم بعيدا عنها إلى أفراد غير متوازنين ذهنيا نتيجة لاعتمادهم الشديد عليها، حيث ينظر العديد من النشء إليها على أنها وسيلة للهروب من الواقع، ووسيلة للتحرر من مشاكل الحياة الواقعية، كما تعد الإنترنت متنفسا للتخلص من أية ضغوط أو حالات قلق أو اكتئاب أو مشاعر سلبية أخرى. (Griffiths, 2004) حيث جرت العادة مؤخرا، الهروب من الواقع إلى عالم الإنترنت باعتباره المسكن الذي يخفف من تلك المشاعر، وقد يبدو ذلك طريقة ملائمة لحل المشاكل على المدى القريب، إلا أن الاعتماد المتواصل والمستمر عليها يزرع لدى الأشخاص شعورا زائفا بحاجتهم له أكثر فأكثر، الأمر الذي يخدمون به أنفسهم نتيجة لإطالة أمد تلك المشاعر دون معالجتها من جذورها.

فتظهر للإدمان الإلكتروني العديد من الآثار السلبية منها ما تعتبر آثاره قصيرة المدى، ومن بين أهمها عدم إتمام المهام، وعدم تحمّل المسؤوليات، وزيادة

سريعة في الوزن؛ وأخرى طويلة المدى تظهر على شكل أعراض جسدية منها، آلام الظهر والرقبة والكتفين، وآلام في رصغ اليد، ومشاكل في الرؤيا ناتجة عن التحديق لفترات طويلة في الشاشات الإلكترونية؛ أما فيما يتعلق بالأعراض غير الجسدية فإن لها تأثيراً مادياً يصل درجة الإفلاس في بعض الأحيان إن كان الإدمان على مواقع التسوق والمقامرة والألعاب. كما أن للإدمان الإلكتروني آثار اجتماعية تظهر على الفرد بميله للانعزال والانسحاب الاجتماعي الفعلي، واكتفائه فقط بالتواصل مع الآخرين عبر الإنترنت.

استخلص (Weis, 2010) من خلال دراسته على المراهقين أن الإدمان على الأنشطة الإلكترونية وعلى رأسها الألعاب الإلكترونية يؤول في العديد من المرات إلى مشاكل دراسية تظهر في تراجع العلامات. (بلمهدي، 2014: 318) كما دلت دراسة كامل (2016) حول معرفة العلاقة بين إدمان الإنترنت والدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى الطلبة وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت، وبين تدني مستوى الدافعية نحو التحصيل الدراسي. (كامل، 2016: 269)

وتسترسل همال (2012: 12) أن للألعاب الإلكترونية تحديداً أثراً بالغ الوقع على شخصية المراهق وبالأخص في الجانب السلبي، حيث تشير إلى أن تلك الألعاب هي المصدر الأول في اكتسابهم لسلوكيات التحايل والعنف، والأدهى من ذلك دخولهم في حالة من الاغتراب النفسي نتيجة لجهلهم لثقافتهم، وإدمانهم لقيم وثقافة الآخر. " بينما توصلت دراسة حمادي (2015) حول الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الإنترنت وكل من الاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. كما وجد فرق في درجات المدمنين وغير المدمنين على مقياس الاغتراب النفسي وكان لصالح المدمنين.

وعليه، ورغم الآثار الإيجابية والسلبية للأنشطة الإلكترونية، يبقى تأثيرها السلبي أكبر على حياة المراهق وعلى جوانب شخصيته، وخاصة إذا ما أدمن عليها.

4-2- الصحة النفسية في المدرسة

إن الصحة النفسية باعتبارها مركب سلوكيات متكيفة يستدل عليها في المدرسة من خلال تقصي التقييم العلمي أو ما يعرف بالتحصيل الدراسي خاصة، إضافة إلى متغيرات أخرى تتعلق بملاحظة كل العلاقات والتفاعلات والسلوكيات داخل إطار المدرسة.

ويعد التحصيل الدراسي أنسب طريقة لتقييم المعلومات والمعارف التي يكتسبها التلميذ أثناء التعليم. (أسعد، 1991: 22) وهو المعرفة والمهارة التي تمت تنميتها في الموضوعات الدراسية بالمدرسة، وتبينها الدرجات التي يتم الحصول عليها في الاختبارات. أو هو إنجاز تعليمي للمادة، ويعني بلوغ مستوى معين من تحصيل المعلومات، والقيام بالمهارات المطلوبة. (الشهري، 2019: 73)

ومن بين أهم خصائص التحصيل ذكر مزبود (2009: 189) ما يلي:

- يمتاز بأنه محتوى منهاج مادة معينة أو مجموعة مواد لكل واحدة معارف خاصة بها.
 - يظهر عادة عبر الإجابات عن الامتحانات الفصلية الدراسية الكتابية والشفهية والأدائية.
 - التحصيل الدراسي يعني بالتحصيل السائد لدى أغلبية التلاميذ العاديين داخل الصف، ولا يهتم بالميزات الخاصة.
 - التحصيل الدراسي أسلوب جماعي يقوم على توظيف امتحانات وأساليب ومعايير جماعية موحدة في إصدار الأحكام التقويمية.
- وبذلك يعد التحصيل الدراسي مرآة عاكسة للمعاش النفسي العام للمراهق، الأمر الذي جعل منه كثير التداول في الدراسات والتظاهرات العلمية لما يتداخل بالتأثر

وكذا التأثير مع الكثير من المتغيرات ذات الطابع الشخصي والسلوكي، وذلك على أساس أن الدرجات الخامة تحمل الدرجات الحقيقية المتعلقة بالمحتوى الدراسي ودرجة الخطأ الحاملة لكل العوامل النفسية الاجتماعية بما في ذلك الاضطرابات النفسية ومنها الإدمان الإلكتروني، الذي تؤثر هو الآخر على المعدل المحصل.

5-2- عوامل مهددة للصحة النفسية للمراهق.

إن الإدمان الإلكتروني يؤثر على المعاش النفسي للمراهق، كما توجد عدة عوامل أخرى غير الإدمان الإلكتروني تؤثر هي الأخرى بدورها-مع وجود هذا النوع من الإدمان أو بغيبابه- على الصحة النفسية للمراهقين، ومنها نذكر:

2-5-1- ممارسات التنشئة الوالدية: ترتبط التربية الديمقراطية بالتحصيل لدى المراهقين وتعتبر بمثابة المتنبئ للدرجات العالية، بينما أنماط التربية الديكتاتورية والمتسامحة فترتبط بالدرجات الأدنى.

إن الاهتمام بتقدم العمل المدرسي لدى المراهق يعزز نجاحه الأكاديمي، فالمراهق الذي يحقق إنجازات عالية لديه والدان يعملان على مراقبة تقدمه ويتصلان بالمعلمين للتأكد من أن ابنهم يسهم في النشاطات المنهجية وأنه يتعلم جيدا، وهذه الجهود في غاية الأهمية في كافة المراحل التعليمية.

2-5-2- تأثير الرفاق: أثبتت بعض الدراسات أن الرفاق يمارسون تأثيرا يفوق تأثير الوالدين في مجال السلوكيات المدرسية اليومية للمراهق، مثل الواجبات المدرسية والجهد المبذول في الصف، وأنه ليس بالضرورة أن يكون تأثير الرفاق سلبيا باستمرار.

فالتحصيل الدراسي يعتمد على التوجيه الأكاديمي لجماعة الرفاق، فالمراهق الذي يحصل أصدقاؤه على علامات عالية ويطمحون إلى مستوى أعلى في التعليم من الواضح أنهم يعززون الإنجاز لديه.

2-5-3- البيئة الصفية: من الضروري أن تمثل الغرف الصفية بيئة تعليمية إيجابية، فالمرهق بحاجة إلى بيئة تتسم بالدفء والتفهم، وتشكيل علاقات قوية مع المعلمين ليكونوا متعلمين قادرين على تنظيم ذواتهم وتحقيق النجاح في دراستهم. (شريم، 2009: 55).

وهذا الطرح يتناسب إلى حد كبير مع طرح المنظمة العالمية للصحة التي أشارت إلى أن المرض والصحة لا يقف وراءه عامل واحد بل تتظاهر مجموعة من العوامل لإحداث الصحة النفسية والجسدية وكذلك المرض.

3- خاتمة

إن الشبكة العنكبوتية والتطور التكنولوجي حول العالم إلى قرية صغيرة، حيث قدما للبشر أجمع والشباب على وجه الخصوص خدمات عديدة سهلت الحياة بطريقة عجيبة من جهة، وعادت بالضرر عليهم من جهة أخرى، حيث ظهرت عدة اضطرابات سلوكية جديدة لم يسبق لها أن عرفت منها التمنر والتحرش الإلكتروني وكذا إدمان الالكترونيات.

وحيث بالرغم من حرص الأسرة بوصفها أحد أهم وسائط التنشئة الاجتماعية على الاهتمام المرهقين ورعايتهم الرعاية الجيدة والاهتمام بشؤونهم وبتنشئتهم التنشئة التي تمكنهم من أداء مهامهم وتحمل مسؤولياتهم، ويدرستهم وتحصيلهم الدراسي، حيث يعملون جاهدين على توفير كافة الشروط والظروف المواتية لبلوغ هذه الغاية، لذلك هم يعملون على إبعاد كل ما من شأنه أن يشوش تفكيرهم أو يعترض طريق بلوغ هذه الغاية.

إلا أنهم في عصرنا هذا أصبحوا شبه عاجزين عن الوقوف أمام أبنائهم وصرفهم عن الإبحار في كل ما هو الكتروني من ألعاب إلكترونية أو إنترنت، بسبب جهلهم لإحداثيات وتفاصيل تلك الأنشطة الإلكترونية أو جهلهم لخطورتها غالبا.

وللإدمان الإلكتروني وقع بالغ على حياة الإنسان عموماً وحياة المراهق على وجه الخصوص نظراً لما تحمله مرحلة المراهقة من معاني الهشاشة والحساسية والضعف، إذ يؤثر هذا النوع من الإدمان بناءً على ما لمسناه من أدبيات ونتائج الدراسات على جل جوانب الشخصية وأولها وأبرزها الجانب المتعلق بالحياة الأكاديمية، والذي يرتبط هو الآخر بمركبات وجوانب أخرى تمتد لتشمل الأسرة والعلاقات خارجها، وبعضاً من المتغيرات النفسية من توافق نفسي واجتماعي وغيره.

الأمر الذي يجعل من مشكلة الإدمان نقطة البداية لحل عدد غير محدود من المشكلات التي يعانيها المراهق في هذه المرحلة داخل مختلف الأطر الأسرية والمدرسية والعلائقية الاجتماعية.

وهذا ما جعلنا نطرح بعض الاقتراحات تتمثل في:

- تنظيم أيام وحملات توعية موجهة للأولياء والمراهقين على حد سواء للتعريف بمخاطر هذا النوع من الإدمان والإجراءات العلاجية والوقائية الخاصة به.
- إقامة ملتقيات ومؤتمرات علمية حول مواضيع الإدمان الإلكتروني وما يلحقه من أضرار على مختلف جوانب الحياة لمختلف الفئات العمرية والمراحل الحياتية.
- إجراء بحوث ميدانية تتبعية لحالات الإدمان الإلكتروني، للخروج بنتائج تطبيقية تفيد الممارسين في التعامل مع هكذا حالات.

4- قائمة المراجع

- أرنوط، بشرى إسماعيل. (2007). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهق. مجلة كلية التربية ، ع (55)، جامعة الزقازيق.
- بلهمدي، فتيحة. (2014). علاقة التحصيل الدراسي واستعمال الألعاب الالكترونية لدى عينة الأطفال. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ع (29)، الجزائر، صص 314-327.
- تقرير أوفكوم. (2013). <http://media.ofcom.org.uk/news/2013/younger-children-turn-from-phones-to-tablets/>
- حمادي، صبرينة. (2015). الإدمان على الأترنيت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- الزيودي، ماجد محمد. (2015). الانعكاسات التربوية لاستخدام الأطفال للألعاب الإلكترونية كما يراها معلمو وأولياء طلبة المدارس الابتدائية بالمدينة المنورة. مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد 10، العدد 1، 2015، المملكة العربية السعودية، صص 15-31.
- الشحروري، مها حسني. (2008). الألعاب الالكترونية في عصر العولمة. ط1، عمان: دار المسيرة.
- الشحروري، مها حسني والريماوي، محمد. (2011). أثر الألعاب الإلكترونية على عمليات التذكرو حل المشكلات واتخاذ القرار لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 2، العدد 38، الأردن، صص 637-649.
- شريم، رغدة. (2009). سيكولوجية المراهقة. ط1، عمان: دار المسيرة للنشر.
- الشهري، عبد الرحمان سعد. (2019). أثر الألعاب الإلكترونية على سلوك طلاب المرحلة الابتدائية وعلاقته بوضعهم الاجتماعي وتحصيلهم الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 13، صص 71-84.
- عباس، رنا فاضل. (2018). الألعاب الالكترونية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 59، صص 303-329.
- عبد الله أمل يوسف. (2016). التنمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17، صص 223-250.
- عبد المنعم نجوى إبراهيم. (2017). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي على عينة من الطلاب. مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50.
- العيسوي عبد الرحمان. (1980). سيكولوجية النمو. ط2، (د.ط)، القاهرة: دار المعارف.
- كامل، حسين سلمي. (2016). إدمان الإنترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالي. مجلة الفتح، العدد (68)، صص 269-301.
- محمد، مجنوب أحمد. (2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات. مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد (1)، ع (2)، صص 161-183.
- مزبود، أحمد. (2009). أثر التعليم التحضيري على التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة بوزريعة.

تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق

- مشري، أميرة. (2017). أثر الألعاب الإلكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتلميذ الجزائري. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي، أم بواقي.
- معيجل، سهام مطشر وبريسيم، علي عبد الحسن. (2016). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث، المجلد (12)، العدد (24)، صص 1-35.
- مفرح، عائض سلطان. (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ميخائيل، إبراهيم أسعد. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. ط2، بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- هتمات، مسعودة. (2014). المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين المتمدرسين مستخدمي الإنترنت. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- همال، فاطمة. (2012). الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة وتأثيرها في الطفل الجزائري. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، الجزائر: جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- Depra, Dianne. (2014). *Internet Addiction Affects 6 Percent of Global Population: Study*.
<http://www.techtimes.com/articles/22541/20141219/internet-addiction-affects-6-percent-of-global-population-study.htm> (consulté: 14. 06. 2020)
- Poindexter, P., Meraz, S et Schmitz Weiss, A., *Women, Men and News: Divided and Disconnected in the News Media, Landscape* (Routledge Communication Series), 1st Ed, Kindle Edition , 2010.
- Griffiths Mark. (2004). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology & Behavior*, Volume: 3 Issue 2: July 5, 2004. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>