

مقاربة لبعض الآثار النفسو- اجتماعية والصحية المترتبة على إدمان الشباب  
الجزائري على الانترنت، دراسة ميدانية بمدينة قسنطينة

**An approach to some of the psychosocial and health effects of  
internet addiction by Algerian youth  
A field study in city of Constantine**

مريم غضبان<sup>1</sup>، عبد السلام نعمون<sup>2\*</sup>

1 جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)، meriem.ghodbanpsyco@gmail.com

2 جامعة قسنطينة 2 (الجزائر)، naaabs70@gmail.com

النشر: 2019/12/31

القبول: 2019/12/25

الاستلام: 2019/11/15

**المخلص :**

يعاني كل مستعملي الإنترنت من العديد من المضاعفات والاضطرابات التي قد تتباين بين النفسية والاجتماعية والعقلية، والمتاعب الصحية الجسدية، وخاصة عند أولئك المستعملين الذين ثبت إفراطهم في استخدامها وبشكل أهلهم لأن يكونوا من المدمنين عليها وفق المعايير المحددة من خلال العديد من الدراسات العالمية وخاصة معايير الجدول الإكلينيكي التشخيصي DSM4 . وعليه جاءت هذه الدراسة لكي تميظ اللثام عن بعض الآثار النفسية والاجتماعية والجسدية المرتبطة بواقع الاستعمال المفرط للإنترنت لدى الشباب الجزائري في خطوة للتنبيه إلى خطورة الظاهرة، وبضرورة الإسراع في معالجتها.

**الكلمات المفتاحية:** الإدمان على الإنترنت - الاضطرابات النفسية والاجتماعية - الاكتئاب - وسائط التواصل الاجتماعي.

**Abstract:**

All users of the Internet suffer from many complications that may vary between psychological, social, mental, and physical health problems, especially those users

\* المؤلف المرسل: عبد السلام نعمون، الايميل: naaabs70@gmail.com

who have been proven to be excessive use, and make them addicted to the use of the Internet according to the conditions set by many international studies, especially the standards of the table Clinical Diagnostic DSM4.

Accordingly, this study came to reveal some of the psychological, social and physical effects resulting from the excessive use of the Internet among Algerian youth in a step to alert to the seriousness of the phenomenon, and the need to speed up treatment

**key words:** Internet addiction - Psychosocial disorders – Depression- Social media

#### تمهيد:

لقد استطاعت الانترنت بكل خصائصها الجمع بين كل ما قد توفره الوسائط الإعلامية القديمة كالكتاب الورقي، والمجلة المكتوبة والمصورة، والتلفزيون،... على محدودية المادة التي تعرضها، وبين الوسائط الحديثة في الإعلام والاتصال المتمثلة في الكتاب الالكتروني، والمواقع الترفيهية والتفاعلية ( المحادثات المباشرة المعززة بالصوت والصورة )، ومواقع الألعاب الإلكترونية، وبوابات عرض الأفلام السينمائية والوثائقية، ومختلف المواقع المتخصصة في شتى مجالات الحياة اليومية، الموجهة لكل الفئات والأعمار دون قيود أو شروط. بحيث أصبحت معه كلمة انترنت وما قد توفره لكل مستعمل مرادفةً لمفهوم العيش في الأحلام، أين تتحقق كل المستحيلات بمجرد النقر على زر، أو الانتقال من محرك بحث إلى آخر. كل هذا أكسبها القدرة على جذب أكبر قدر من أفراد المجتمع إليها وإثارة اهتمامهم وإعجابهم، الأمر الذي عزز الرغبة لدى الكثير منهم وبمختلف أعمارهم وخاصة لدى الشباب منهم في الاستفادة من ميزاتها اللا محدودة، مما خلق لديهم نوعاً من الانسحاب نحوها، والانغماس شيئاً فشيئاً في عالمها، فلم يعدوا قادرين على الابتعاد عنها، بل الأكثر من ذلك، هناك فئة من هؤلاء الأفراد قد تجاوزوا عتبة الإعجاب والاندهاش إلى حد التعلق الشديد والتبعية أو الإدمان، فاستحقوا بذلك صفة مدمني الانترنت.

ظهرت عليهم بعض العوارض النفسية والاجتماعية والصحية الجسدية كلما أسرفوا في استعمالها، وشعورهم بالضيق والتوتر المرضي كلما كانوا غير قادرين على استعمالها لسبب أو لآخر، كغياب أو تقطع التغطية، أو عدم قدرتهم على دفع اشتراكاتهم... وهو ما نراه قد أصبح يشكل خطراً على حياتهم النفسية والاجتماعية

والصحية، وعلى غيرهم من باقي أفراد مجتمعهم، الأمر الذي سنحاول توضيحه ومناقشته ضمن هذا المقال.

### إشكالية الدراسة

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تحولا جذريا ومحسوسا في توجهه نحو استغلال التكنولوجيا في حياته اليومية أكثر مما سبق، متأثرا في ذلك بالثورة المعلوماتية وآفاقها التطورية غير المحدودة، فما من يوم يمر إلا وتكتسح تكنولوجيات الإعلام حيزاً جديداً من حياتنا، فتسيطر عليه، وتنظمه وفق منطق حياة جديد كلية عن ما كان عليه فيما سبق، وتزداد معه أهمية هذه الوسائل بازدياد تطورها ونسبة الاعتماد عليها في ضبط وتسيير شؤوننا اليومية، حتى قيل أن العالم قد أصبح قرية إلكترونية واحدة، فالقرن الحادي والعشرين هو قرن المعلومات، وسيطرة الإعلام، وظهور الدولة الإعلامية الواحدة التي ألغت الحدود واختزلت المسافات والأزمان، حتى بات الإنسان يرى العالم ويسمعه ويشارك في معظم فعالياته وهو قابع في مكانه ولا يكاد يغادره (بحكم أن العالم بكل أطيافه قد أصبح فعلا قرية إلكترونية واحدة)، لتنتقل إليه تفاصيل الأحداث والوقائع وشتى صنوف المعرفة من كل مكان، هذه الأخيرة التي أصبحت ضرورة ملحة لكل إنسان، ولا مفر من استعمالها ضمن نطاق حياته اليومية، مثل ما يستعمل غيرها من ضروريات الحياة، كالماء، والهواء، والغذاء، الأمر الذي أصبح معه عدم القدرة على الوصول إلى استخدام تقنية اتصالية كالانترنت، أو الجهل بطريقة استخدامها مساويا أو مرادفاً للجهل بالقراءة والكتابة. هذا على مستوى الأفراد، أما على مستوى الدول فلقد أصبح المعيار النهائي لقوة الدولة هو ما تملكه من معلومات كمّاً ونوعاً، وفي قدرة هذه الدولة أو تلك على السيطرة والحفاظة على تلك المعلومات، وحسن استثمارها في فرض هيمنتها على غيرها من باقي الدول طالما أنها في حاجة إلى تلك المعلومات.

وتعتبر الانترنت بحق ذروة هذا التطور المعلوماتي لما لها من خصائص لم تتوفر لغيرها من وسائل الاتصال، فهي تسمح بتدفق ما لا حد له ولا حصر من معلومات وخدمات وأخبار، ابتداءً من مصدرها إلى حيث ما تكون موجوداً، دون أن تحول بينك وبين ذلك عوامل الزمان والمكان.

ونظرا لتغلغل الانترنت في كافة مجالات الحياة اليومية للإنسان وازدياد نسب مشتركيتها، وهو ما يعني أن هذه النسب قد تضاعفت الآن العديد من المرات بفضل كثافة انتشارها وتطور التكنولوجيات المستعملة فيها. (1)

فلقد بلغ عدد المشتركين المستعملين للانترنت عبر العالم اعتبارا من عام 2000 حوالي 300 مليون مشترك، بيد أنه واعتبارا من الفاتح جانفي من عام 2019 فلقد بلغ عدد مستخدمي ومشاركي ( الشبكة العنكبوتية ) الانترنت حوالي 4,100,667,287 مليار، على الرغم من أنهم لم يكونوا يتجاوزون الـ: 3.42 مليار مستخدم مسجل في نهاية عام 2016. (2)

والمجتمع الجزائري كغيره من باقي المجتمعات لم يشذ عن هذه القاعدة حيث أصبح لا يخلو بيت فيه من مستعمل أو مشترك في هذه الشبكة، بل أصبح للانترنت حيز كبير وأساسي في وسط أسرنا من جراء استعماله غير المحدودة من طرف جميع أفراده على مختلف أعمارهم ومستوياتهم التعليمية والاجتماعية والاقتصادية. فعلى الرغم من تحرير قطاع الاتصالات في الجزائر إلا أن الوضع الحالي بالنسبة لشبكة الإنترنت ما يزال ضعيفا مقارنة بدول الجوار، حيث تشير الإحصائيات أن مجموع مستخدمي الإنترنت في الجزائر بلغ 1,9 مليون شخص حتى نهاية عام 2005 . وفي العام 2010 وصل عدد المستخدمين لحوالي 4,323,273 أي ما يقدر بحوالي 12,5% من عدد السكان حيث يعزى هذا الارتفاع الملحوظ إلى انخفاض سعر الاشتراك وللتغطية الواسعة عبر التراب الوطني. (3)

بلغ العدد الإجمالي للمشاركين المسجلين في الانترنت الثابت والنقال 33.815 مليون في نهاية مارس 2017، مقابل 29.538 مليون مشترك سنة 2016، بارتفاع يقدر بـ 04.28 مليون مشترك. (4)

هذا لأن الانترنت بكل بساطة ذات طابع استحواذي وذلك لاعتبارات مرتبطة بطبيعة الانترنت كوسيلة تفاعلية مقروءة ومسموعة ومرئية في وقت واحد، وهذا ما يميزها عن باقي وسائل الاتصال، أضف إلى ذلك توفيرها لاختيارات غير محددة من المضامين المتنوعة والتي تخاطب العقل والغرائز والحاجات المختلفة بصورة استفزازية، وجد مقنعة في غالب الأحيان.

حيث تشبع الانترنت مجموعة من الحاجات الشخصية لدى الشباب يوجزها كوتز وجوريفيتش وهاسي ( Kotz, Gorivich, Hassi ) في الحاجات المعرفية، أي الحاجة إلى المعلومات لفهم البيئة والتكيف معها، والحاجات العاطفية لتحصيل البهجة والترفيه، والحاجة للاندماج الشخصي لتعزيز الشخصية وتحقيق الذات، وكذا الحاجات للاندماج الاجتماعي من خلال البحث عن تقوية الاتصال بالأصدقاء والأقارب و العالم من حوله، إضافة إلى حاجات هروبية للتخلص من التوتر و القلق. (5)

لكن لا شك أن لكل تكنولوجيا تأثيرات مرغوبة وأخرى غير مرغوبة، حيث لا تعد الانترنت بأي حال من الأحوال استثناء في هذا السبيل، بل وفي بعض الأحيان تصبح التأثيرات غير المرغوب فيها مدمرة لدرجة تهدد بإلغاء فوائدها المنشودة جملة وتفصيلا، خاصة إذا ما علمنا أن الانترنت لها قدرة على جذب انتباه الشباب بفضل ميزات التي لا تتوفر لغيرها من وسائل الإعلام، وهي مخاطبة العين والأذن بالصورة والصوت والحركة، فنكسبها قوة جاذبية وإغراء شديدين لأي شخص يجلس أمام شاشتها لساعات طويلة.

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية في الجزائر هي من فئة الشباب وهذا حسب العديد من الدراسات، من ذلك دراسة حسنة قيديم (2002) المعنونة بـ: الانترنت واستعمالاتها بالجزائر، والتي خلصت فيها إلى أن أغلب المستخدمين هم من الشباب ( 21- 30 سنة ). (6)

وهذا بسبب عامل السهولة والتيسير، والذي نعني به قدرة زوار مواقعها على استخدامها في أي وقت، وإمكانية الاحتفاظ بالمواد التي يرغبون فيها، كل هذه العوامل مجتمعة كونت عناصر وعوامل قوة لتحقيق الانترنت لتأثيراتها المسيطرة على الشباب، وهذا طبعا في ظل غياب قوانين وضوابط اجتماعية تحكم إيقاع هذه الظاهرة، أو عدم وجود عوائق أمام الاندفاع في استخدامها.

إن تعاضم الإفراط في استعمال الانترنت وانتشار ذلك على مستوى واسع بين الشباب جعلهم الفئة الأكثر عرضة لمخاطرها مقارنة بغيرهم من باقي الفئات المكونة للمجتمع الجزائري، الأمر الذي أثار اهتمامنا بهذه الظاهرة وبمخاطرها المباشرة وغير المباشرة، سواء تلك الظاهرة منها في حينها، أو تلك الخفية والتي قد تظهر في شكل أمراض جسدية ونفسية ولو بعد مدة ليست بالقصيرة من بعد الاستخدام غير

المنضبط للإنترنت عند معظم المستعملين. خاصة إذا علمنا أن دراسة الآثار النفسية والاجتماعية وتدهور الحالة الصحية لمدمن الانترنت قد أخذت حيزا مهما ضمن اهتمامات المنظمة الدولية للصحة العالمية، وحتى لدى مصممي مواقع التواصل الاجتماعي ومروحي التوجه نحو إدخال هذه التكنولوجيات وتعميم استعمالها في كافة مناحي حياتنا اليومية، فالمسألة أصبحت تكتسي طابع الأولوية في سياسات كل دول العالم خاصة فيما تعلق برسم الخطط المناسبة للتصدي لآثارها المدمرة على فئة الشباب، وضمن نفس السياق جاءت هذه الدراسة من أجل ضبط وتحديد آثار المختلفة للاستخدام المفرط للإنترنت خاصة منها النفسية والاجتماعية عند هذه الفئة المهمة من بين مختلف فئات المجتمع الجزائري وهي فئة الشباب، (الشباب الذي يفترض فيهم أنهم يشكلون القوة الاقتصادية الأولى لكل بلد ومصدر ثروته المتجدد).

فما هي الآثار النفسية والاجتماعية والجسدية الناتجة عن الاستخدام المفرط

للانترنت عند الشاب؟

**أهداف الدراسة:**

لقد حولنا من خلال إنجاز هذه الدراسة الوصول إلى ما يلي:

1- التعرف على المعاش النفسي اليومي لمستعملي الانترنت الذين وصلوا إلى درجة الإدمان.

2- تقصي بعض التغيرات النفسو-اجتماعية والصحية التي يعاني منها الشباب المدمن على استعمال الانترنت.

3- التأكد من وجود الظاهرة فعليا وانتشارها بالجزائر ( ظاهرة الإدمان على الانترنت ) في أوساط الفتيان والفتيات، وأن الأمر ليس مجرد تخمين من قبل بعض الكتاب والمهتمين بأمور الشباب من الصحفيين وغيرهم.

**أهمية الدراسة:**

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تعد محاولة بسيطة في سبيل لفت الانتباه إلى ظاهرة الاستعمال المفرط والعشوائي وغير المسؤول للانترنت ولوسائل التواصل الاجتماعي عامة على الشباب، وخطرها المفضي إلى الإدمان عليها وما يترتب عن ذلك من اضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية، بالإضافة إلى بعض العوارض الصحية الجسدية التي قد تلازم مستعملها.

هذه الفئة التي يفترض فيها الانخراط بقوة في كافة نشاطات الحياة اليومية للمجتمع وبشكل طبيعي، سواء من الناحية الفكرية ( إنتاج الأفكار والدفاع عنها والسعي لتجسيدها في الواقع)، أو من الناحية الإنتاجية وخلق الثروة والمساهمة بشكل فعال وإيجابي في الحياة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية سواء ضمن محيطهم الضيق أو الواسع.

التنبية إلى أهمية الاتزان في استعمال الانترنت وتنظيم وضبط أوقات ذلك، مما يحفظ لمستعملها الجهد والوقت والمال، كما يحفظ له مجال نشاطه الاجتماعي الطبيعي وذلك بعدم الانعزال والاكتفاء فقط بالتواصل مع غيره من أهله و ممن تربطهم به علاقات مهما كانت طبيعتها عبر الفضاء الافتراضي أو الرقمي، وهو الأمر الذي يضمن نمو وتوسع تجارب الشباب الاجتماعية بشكل متزن.

### مفهوم إدمان الانترنت:

إدمان الإنترنت يدخل ضمن نطاق الإدمان بشكل عام، وهو الاعتقاد على أمر معين لفترات طويلة دون القدرة على تركه.

لقد عرفه *D.Tory* (2000) بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويستدل عليها بعدة ظواهر منها، زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية. (7)

إن الاهتمام العالمي بمشكلة إدمان الانترنت قديم ويذكر أن أول من وضع مصطلح إدمان الانترنت هي عالمة النفس الأمريكية *كمبرلي يونغ K young* التي تعد من أول أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة عام 1994، هذا إلى جانب الطبيب النفسي الأمريكي *إيفان جولدمبرج I Goldberg* في عام 1995 والذي عمد إلى تصنيف هذا الاضطراب تحت مسمى اضطراب إدمان الانترنت *Internet Addiction Disorder (IAD)* . (8)

### المفهوم الإجرائي للإدمان على الانترنت:

هو سيرورة متكررة من استخدام الانترنت تفوق الثلاث ساعات يوميا وبمعدل تردد أكثر من مرتين في اليوم لشباب تجاوز سنه الثانية والعشرين، بشكل يوميٍّ ومفرطٍ، حيث يتعارض هذا الاستخدام مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف

التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياته، بحيث يجعل الإنترنت وعالمه أهمّ عنده من العائلة، والأصدقاء، والدراسة، والعمل، ممّا يؤثّر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتّر والقلق.

### المفهوم الإجرائي للاكتئاب

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام، يظهر عند الشاب المدمن على استخدام الانترنت ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية. فقد تواجه صعوبة في القيام بأنشطته اليومية العادية، وأحياناً قد تشعره كما لو أن الحياة لا تستحق العيش، فيميل إلى التفكير في الانتحار أو الانعزال عن المجتمع.

### المفهوم الإجرائي لأعراض الاكتئاب:

عادة ما تكون الأعراض لدى العديد من المصابين بالاكتئاب من الحدة بما يكفي لإحداث مشاكل ملحوظة في الأنشطة اليومية، الممارسة في العمل، أو في المدرسة، أو ضمن مختلف الأنشطة الاجتماعية، أو العلاقات مع الآخرين. وعليه يمكن تعريف الأعراض الاكتئابية المصاحبة للاستخدام المفرط والمتكرر للانترنت لدى الشباب بأنها تتجسد في الشعور باليأس وعدم السعادة بشكل عام دون معرفة السبب، والإحساس بأعراض الحزن، والتهيج، والشعور بالسلبية وانعدام القيمة الاجتماعية، والغضب، وضعف الأداء المدرسي أو قلة الحضور الدراسي، والشعور بالحساسية المفرطة تجاه الآخرين، وتعاطي المخدرات أو الكحول، والإفراط في الأكل والنوم، وإيذاء الذات، وفقدان الاهتمام بالأنشطة الطبيعية، وتجنب التفاعل الاجتماعي.

### المفهوم الإجرائي للعزلة الاجتماعية:

ونقصد بها ضمن هذه الدراسة بالغياب التام أو شبه التام للتواصل مع المجتمع للشباب المدمن على استخدام الانترنت، حيث تتجسد هذه العزلة غالباً في كونها سلوكاً لا إرادياً، فتدفع صاحبها إلى عدم التواصل مع الآخرين وعدم الاشتراك معهم في عملياتهم الاجتماعية المختلفة، فيكون الفرد ميالاً إلى تجنب أية نشاطات اجتماعية تقربه منهم سواء كانوا أفراداً أو جماعات.

### المفهوم الإجرائي للعوارض الصحية الجسدية:

ويقصد بالعوارض الصحية الجسدية المصاحبة للاستعمال المفرط للانترنت كل ما يتعرض له العضو الموظف في استخدام الانترنت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة كالعينين واليد والرسغ والرقبة والظهر من جهد زائد، فيؤدي ذلك إلى جفاف القرنية، وتقرحها، آلام فقرية وروماتزمية، تشوه المفاصل وخاصة مفاصل اليدين والأصابع وآلام العضلات.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

إن إفراط الشباب في استعمال الانترنت يؤدي إلى ظهور تغيرات نفسو- اجتماعية، وجسدية.

الفرضيات الجزئية:

1- إن إفراط الشباب في استعمال الانترنت يؤدي إلى ظهور بعض أعراض الاكتئاب باعتباره تغيراً في وضعهم النفسي.

2- إن إفراط الشباب في استعمال الانترنت يؤدي إلى العزلة الاجتماعية باعتباره تغيراً في سلوكهم الاجتماعي.

3- إن إفراط الشباب في استعمال الانترنت يؤدي إلى ظهور بعض التغيرات الجسدية.

المنهج المستخدم:

إن دراستنا هذه تندرج ضمن البحوث الاستكشافية الاستطلاعية، وهذا ما يستوجب توظيف المنهج الوصفي، والذي ينحصر في جمع بيانات شاملة وكافية ودقيقة عن ظاهرة إدمان الانترنت بشكل علمي، ثم تحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية من أجل التعرف على الآثار الناجمة عن الإفراط في استخدام الإنترنت، وجملة العوامل المؤثرة في ذلك.

أداة إنجاز الدراسة:

وظفنا في دراستنا هذه استمارة ضمت 44 سؤالاً موزعاً على أربعة محاور

هي:

**المحور الأول:** ووجهت معظم بنوده للكشف عن مدى وجود جملة من محكات الإدمان على الانترنت عند الشباب الجزائري، وقد ضم الأسئلة رقم: (36-34-27-20-13-12).

**المحور الثاني:** وقد خصص لتحديد وحصر المشاكل النفسية الناتجة عن إدمان الانترنت والمتمثلة في الأساس في ظاهرة "الاكتئاب". وقد ضم الأسئلة رقم: (44-43-42-41-32-29-26-23-19).

**المحور الثالث:** وخصص بدوره للكشف عن المتاعب الصحية الناتجة عن إدمان الانترنت، وقد ضم الأسئلة التالية رقم: (33-31-22-18-17).

**المحور الرابع:** وقد خصص هو الآخر للكشف عن المشاكل الاجتماعية الناتجة عند الشباب بسبب الإفراط في استعمال الانترنت ( إدمان الإنترنت )، والمتمثلة تحديدا في "العزلة الاجتماعية" ويضم الأسئلة التالية، رقم: (40-39-38-37-35-30-28-25-24-21).

وقد توصلنا إلى بناء هذه الاستمارة من خلال دراسة استطلاعية بناهيين للانترنت بحي سيدي مبروك بمدينة قسنطينة. وهذا من خلال إجراء مقابلات مع أربع مستخدمين للانترنت، تم اختيارهم على أساس الشروط التالية:  
السن من 22 فما فوق.

عدد مرات الاستعمال: من مرتين فما فوق.

عدد ساعات الاستعمال: من ثلاث ساعات فأكثر.

#### عينة الدراسة:

لقد تم تحديد أفراد عينة الدراسة بصورة قصدية ( عينة قصدية ) لضرورة خصائص العينة والمتمثلة أساسا في سن المستعمل والذي تم تحديده بـ: 22 سنة فما فوق، مع استعمال الانترنت لمدة ثلاثة ساعات فما فوق، تكون هذه المدة الزمنية موزعة بين مرتين فما فوق في اليوم الواحد من بين رواد مقاهي الانترنت الواقعة بحي سيدي مبروك العلوي والسفلي، وحي عبد السلام دقسي بقسنطينة، والذين تم تحديدهم بالاستعانة بمسيري هذه المقاهي الذين يقومون بتسجيل الزمن الذي يتم قضاءه على جهاز الكمبيوتر لكل مستعمل أثناء تصفح الانترنت، وبالتالي فهم الأكثر معرفة بهؤلاء الشباب وبالتالي فهم الأقدر على تحديد الفئة المستهدفة بالدراسة.

**مقاربة لبعض الآثار النفسو-اجتماعية والصحية المترتبة على إدمان الشباب الجزائري على الانترنت**

حيث، وبعد الاتصال بهم أبدى أربعون شابا وشابة من رواد هذه المقاهي رغبتهم في التعاون معنا بخصوص الإجابة على العبارات الواردة ضمن استمارة الدراسة، وبذلك تم ضبط العينة النهائية في حدود ستة وثلاثون ذكرا، وأربع إناث، أي بنسبة 10 % من مجموع المبحوثين إناث و 90 % من مجموع المبحوثين ذكور. والجدول التالي يبين خصائص هذه العينة.

**جدول رقم: (01)، يبين خصائص عينة الدراسة.**

المستوى التعليمي				الحالة العائلية				منهم إناث	التكرارات	السن
جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي	مطلق	أرمل	متزوج	أعزب	-	-	-
04	03	00	00	00	00	00	07	02	07	22
01	01	00	00	00	00	00	02	00	02	23
05	01	01	00	00	00	00	07	02	07	24
01	01	00	00	00	00	00	02	00	02	25
04	01	00	00	00	00	00	05	00	05	26
03	01	00	00	00	00	00	04	00	04	27
00	02	00	00	00	00	00	02	00	02	28
00	03	00	00	00	00	00	03	00	03	29
04	02	00	00	03	00	00	03	00	06	30
00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	31
00	00	01	00	00	00	00	01	00	01	32
00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	33
00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	34
01	00	00	00	00	00	00	01	00	01	35
23	15	02	00	03	00	00	37	04	40	Σ

**مجال الدراسة الميدانية:**

**المجال الجغرافي:**

وهو الإطار الذي طبقت فيه أدوات البحث المحدد في عشرة مقاهي للانترنت موزعة بين كل من حي دقسي عبد السلام، وحي سيدي مبروك العلوي والسفلي بمدينة قسنطينة.

**المجال الزمني:**

و يمكن حصره في الوقت الذي تم استغراقه في توزيع واسترجاع وتحليل الاستثمارات والذي قدر بشهر كامل، ابتداء من منتصف شهر نوفمبر إلى غاية منتصف شهر ديسمبر سنة 2015.

### المجال البشري:

يضم جميع الذين يحتمل أن تمسهم الدراسة والذين لهم علاقة بموضوعها، وهم كل الذين يفترض أن تطبق عليهم أدوات البحث من المستخدمين الموجودين داخل المجال الجغرافي المذكور فيما سبق من رواد قاعات الانترنت، ونستثني منهم المستعملين الذين لا تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر، من ذلك الشباب الذين يستعملون وسائط إلكترونية غير جهاز الإعلام الآلي الثابت، أو أولئك الذين يفرطون في استعمال الانترنت لفترات معينة ثم يتوقفون لفترات أخرى أو تقل فترة استخدامها لها ( استخدام متذبذب) . فكان أن تحصلنا على عينة قدرها أربعون مدمنا على الانترنت ضمن حيز مقاهي الإنترنت.

### التحليل العام للنتائج في ضوء الفرضيات:

بعد التفرغ والتفسير الكمي والكيفي لكل عبارة من عبارات الاستمارة، حاولنا تحليل البيانات المتحصل عليها تحليلا شاملا ودقيقا بحسب كل محور وكل فرضية من فرضيات موضوع الدراسة.

ففي المحور الخاص بمحركات الإدمان على الانترنت عند الشباب توصلنا إلى ما يلي:

77.50 % من أفراد عينة الدراسة يترددون على مقاهي الانترنت أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا، وبمعدل أكثر من ثلاث ساعات في اليوم، وذلك بالنسبة لـ: 70.00 % منهم.

الأمر الذي يدل على تعلقهم وارتباطهم الشديد بالانترنت، وتبعيتهم القصوى لها،

وهو ما عبر عنه **يونغ Young** في تصنيفه التشخيصي المكيف حسب **DSM4**

بمصطلح " الانشغال بالإنترنت" (9)

فالانترنت بالنسبة لهؤلاء المستخدمين تعتبر محل اهتمامهم الأول، والمحور الذي تدور حوله حياتهم اليومية. وما يدعم هذا الطرح هو إجابة أكثر من نصف

العينة بنسبة: 52.50 % عن كونهم يعطون أهمية كبيرة للانترنت ولا يتقبلون غيابها عنهم، ودفاعهم بقوة عنها، فهي امتداد لعقولهم وشخصيتهم، وهم ضمن فضاءها الإلكتروني يستطيعون أن يعكسوا ويعبروا عن أدواقهم واتجاهاتهم واهتماماتهم الحياتية بحسب ما يريدون لها أن تكون عليه، وهو ما عبرت عنه استجاباتهم عن العبارة ( رقم: 16 ). والذي حاولنا من خلالها الكشف عن رأيهم في أهمية الانترنت في حياتهم اليومية.

أما بخصوص السؤال المفتوح ( رقم: 36 ) والذي يستهدف الكشف عن شعورهم عندما تمنعهم ظروف معينة من التواصل عبر شبكة الانترنت، فقد أجابت نصف العينة عن إحساسهم بمشاعر سلبية تتفاوت ما بين الضجر والانعراج، إلى القلق والحزن والاكتئاب. حيث أشار بعضهم إلى عدم قدرتهم واستحالة مواصلة حياتهم العادية في ظل غياب الانترنت. فظهور مثل هذه المشاعر السلبية ما هو إلا دليل أو مؤشر واضح لشدة ارتباطهم وتعلقهم بالإنترنت ( إدمانهم عليها )، وبما توفره من فضاءات ومواضيع مختلفة لا حصر لها، وهو ما ينمي فيهم الشعور بالنقص والضياع في حال لم يتمكنوا من استعمالها لظرف أو لأخر.

فحسب **جولك برغ Gold Berg** إن هذه المشاعر تدل على حالة فقدان (حالة الانسحاب) وهو العرض الثاني الذي ذكره في جدولته الاكلينيكي التشخيصي، حيث حدد **جولك برغ** سبعة مظاهر أو أعراض تدل على وجود الإدمان على الإنترنت إذا ثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية عدداً صاحبها مدمنا على الإنترنت وهي:

قدرة الاحتمال، وتظهر من خلال ما يلي:

الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا.

ضعف واضح في المجهودات أثناء الاستعمال المستمر للشبكة.

حالة الفقد ( الانسحاب) التي تظهر من خلال ما يلي:

تناذر حالة فقدان أو الانسحاب، ويتميز به الشخص عند التوقف أو التقليل من الاستعمال المستمر للإنترنت.

تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر فقدان:

حالة تهيج نفسي حركي.

الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الإنترنت.  
 أفكار استحواذية و وسواسية حول ما يحدث في الانترنت.  
 أحلام اليقظة.  
 حركات إرادية وإلإرادية لتحريك الأصابع.  
 حالة من التأزم الاجتماعي او المهني أو الدراسي.  
 استعمال الانترنت وسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب.  
 استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له.  
 ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام، أي الفشل في التقليل أو التوقف عنه.  
 استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالانترنت ( البحث عن إصدارات  
 جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت، التسوق...)  
 إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.  
 استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي قد  
 تنتج أو قد نتجت فعلا عن هذا الاستخدام. (10)

كما قد توصلت الدراسة إلى أن: 57.50 % من أفراد العينة لا يلتزمون بعدد  
 الساعات المزمع تضيئتها قبل حضورهم إلى مقاهي الانترنت، و أن: 77.50 %  
 منهم لا يستطيعون الالتزام بمواقع معينة يترددون عليها لارتباطها باهتماماتهم الحياتية  
 أو المهنية أو الدراسية، بل ينتقلون من يوم إلى آخر بين مواقع مختلفة المواضيع  
 والاهتمامات، مما يجعلهم منساقين وراء إجراءات هذه المواقع يوميا، وعدم التزامهم  
 بمواقع تخدم حياتهم الدراسية أو المهنية. وهو ما يتناسب مع المحك الثالث الذي ذكره  
*إيفان جولد برغ I. Gold Berg* في جدولته الاكليينكي المشخص لاضطراب الإدمان  
 على الإنترنت.

كما أفصح: 92.00 % من مستعملي الانترنت ضمن أفراد العينة عن  
 شعورهم باللذة والمتعة عند استعمالهم للشبكة العنكبوتية، بمعنى أنهم يعيشون وضعاً  
 نفسياً مميزاً أثناء إبحارهم عبر الشبكة، هذا الوضع الذي يختلف عن واقعهم الحقيقي،  
 لكونه يؤمن لهم المتعة في أقصى حدودها، وهو ما يدفعهم بقوة إلى تكرار هذا  
 السلوك والانغماس فيه.

بالمقابل عبر: 58.52 % من أفراد عينة الدراسة عن أنهم يشعرون بالقلق وبالضياع عند انتهاء الوقت المخصص لجلوسهم أمام شاشات الجهاز الذي يلجؤون من خلاله إلى شبكة الانترنت. وهذا ما أشار إليه **جولد برغ Gold Berg** بالحصص والقلق أثناء تناذر حالة النقص. أو ما يسميه **يونغ Young** بالإحساس بالإثارة والتنبية لحظة التوقف. (11)

وبهذا يكون قد توفر لدينا بعض المحكات من تلك التي ذكرها **جولد برغ Gold Berg** في تصنيفه التشخيصي المكيف حسب **DSM4**، وهي كفيلا بنعت أو بالإصاق صفة إدمان الانترنت على هؤلاء الأشخاص.

هذا المشكل السلوكي الذي يعرفه **بينوا فيرون Benoit Ferron, 2004** بأنه اضطراب في التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الانترنت ومترافقة بأعراض الإدمان، مثل الحاجة الملحة للارتباط بالشبكة، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير مرتبط بالانترنت، وفقدان الإحساس بالوقت لما يكون على الشبكة، مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية. (12)

فالإدمان على الانترنت هو عبارة عن سيرورة متكررة تسمح بالشعور باللذة وتخفيف التوتر الداخلي في آن واحد، رغم مجهودات الشخص لتقليل هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك. وأثناء القيام بذلك يواصل رغم العواقب السلبية والمضرة انغماسه في استعمال الانترنت. (13)

إن خطورة هذا النوع من الإدمان يتوقف على طبيعة درجة خطورة الآثار السلبية التي يخلفها في حياة هؤلاء المدمنين من ذلك استنزاف الوقت، وكثرة الانشغال بالانترنت على حساب أعمال أخرى مهمة في حياة الشاب المدمن على الإنترنت، والانسحاب التدريجي من الحياة الفعلية نحو الحياة الافتراضية الوهمية، مع قلة التجارب الحياتية خارج مجال الانترنت، و قتل ملكة الإبداع عند مستعملي الانترنت، حيث يصبح شخصا آليا يتبع ويطبق تعليمات الآلة في ظل غياب إرادة حرة وقدرة مستقلة على اتخاذ القرار. إضافة إلى ضعف المبادرات الشخصية نظرا لاعتماده دائما على ما يقدمه وتقتصر عليه المواقع التي يدخلها وينشغل بمواضيعها.

أما فيما يتعلق بالمشور الثاني من هذه الدراسة والمتمثل في تحديد المتاعب الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط للانترنت، فقد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

27.75 % من أفراد عينة الدراسة كانوا قد أشاروا إلى تفاقم مشاكل الرؤية لديهم، وهي من المظاهر الصحية الأولى التي شعر بها مستعملي هذه الأجهزة، وإدراكهم أن ذلك يعود بدرجة عالية إلى الوهج الناتج عن الجلوس المطول أمام شاشات الأجهزة أو التعرض المطول للأشعة المنبعثة منها، واستعمال مجهد وغير طبيعي لليد والرسغ والإبهام ( جفاف القرنية، وتقرحها، آلام فقرية ورومتمزية، تشوه المفاصل وخاصة مفاصل اليدين والأصابع ).

24.24 % من مستعملي الانترنت الذين يستخدمون جهاز الكمبيوتر يشكون باستمرار من آلام الظهر، والعضلات، والمفاصل، بما في ذلك آلام اليد والرقبة. وهو ما يمكن عزوه إلى الإكثار من بعض الحركات الآلية والمتكررة التي ترهق العضو الذي يقوم بها، أو التمسر يوميا أمام شاشة الجهاز، (آلام الظهر، والرقبة، واليد). (14) خاصة مع التطور التكنولوجي الذي أفرز إمكانية الاتصال بالشبكة عبر أجهزة الهواتف الذكية المحمولة واللوحات الرقمية وانخفاض تكلفة الاتصال بالشبكة وتوفير النغطية، وهذا بعد أن كانت في وقت سابق محصورة فقط في استخدام أجهزة الكمبيوتر في مواقع محددة (مكاتب العمل، أو نوادي الانترنت...) وبتكلفة وأسعار مرتفعة، مما زاد من بعض المخاطر التي لم تحدثها فيما سبق شاشات الكمبيوتر من ذلك اضطرابات الرؤية و تيبس اليدين مع آلام في الكفين والرسغ و فقدان السمع بالنسبة للأشخاص الذي يفرطون من استعمال الهواتف الذكية والساعات الصغيرة في الأذن.

أما فيما تعلق بالمحور الثالث والمتضمن أعراض الاكتئاب فلقد تمكنا من تحديد خمسة أعراض رئيسية من مجموع التسعة أعراض المحددة في استمارة الدراسة وهي كالتالي:

مشاعر الحزن بـ: 31.57 %

مشاعر اليأس بـ: 42.10 %

مشاعر الفشل بـ: 31.57 %

فمشاعر الحزن تتمظهر من خلال المزاج السوداوي والمتمثل أساسا في الشعور بالغم، والكدر، والأسى، وتدنى الروح المعنوية، وعدم القدرة على الاستمتاع بالأحاسيس المبهجة في الحياة.

أما عن احتقار الذات فقد أكد المدمنون على الانترنت عليها بنسبة تعدت الـ: 52.50 % ، وهم بذلك يعبرون عن التقليل والحط من قيمة ذواتهم وتأنيب الضمير المبالغ فيه، كما أفصح جل أفراد العينة وذلك بنسبة قدرت بـ: 70.00 % عن تفكيرهم المستمر في الموت والمرض، وعبروا عن عدم تقبلهم لذواتهم بنسبة: 55.00 % من خلال العبارة: هل أنت راض عن نفسك؟

وتظهر علاقة إدمان الانترنت بالاكتئاب من خلال نتائج مجموعة من الدراسات الحديثة، من ذلك ما توصلت إليه دراسة *ناثان شابيرا* من أن الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية ومشكلات عقلية محتملة، حيث أظهر هذه الدراسة وجود معدلات عالية من الاضطرابات النفسية والتشوهات العقلية لدى الأشخاص الذين يكثر من استعمال الانترنت، فهم يعانون من خمسة أنواع مختلفة من الاضطرابات والمشكلات النفسية، تتراوح ما بين القلق والخوف الاجتماعي، الإفراط في الأكل، والغضب المفرط وغير المسيطر عليه، وهناك حالات أخرى تنتابها حالات الإسراف في الشراء.

وأكد *شابيرا* في تقريره الذي عرضه في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للعلوم النفسية في تورينوتو أن استخدام أدوية تثبيت المزاج والأدوية المضادة للكآبة لعلاج بعض الحالات تساعد في إعادة السيطرة مرة أخرى على طبيعة استخدام الانترنت، حيث قللت هذه العلاجات استخدامات الشبكة إلى 2-4 ساعات يوميا بدلا من قضاء ثلاث أيام متواصلة عليها.

دراسة *الدنراوي* سنة (2005) بالكويت والتي كان من أهدافها تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الإنترنت وبعض المشكلات النفسية لدى المراهقين، إضافة إلى دراسة الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوع المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الانترنت. حيث تكونت عينة الدراسة من 150 فردا من الذكور، و150 فردا مستعملا للإنترنت من الإناث، وتم استخدام مقياس الأعراض الاكتئابية والعزلة الاجتماعية واللامبالاة.

فكان من أبرز نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطيه دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية، وكذا وجود علاقة ارتباطيه دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الانترنت وبين مشكلة العزلة

الاجتماعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الأعراض الاكتئابية اللامبالاة. (15)

أما فيما تعلق بدراسة *ديتمان* سنة (2002) والموسومة بـ: العلاقة بين إدمان استخدام شبكة الانترنت وشعور طلاب الجامعة بالوحدة والانعزال بكوريا، فلقد تكونت عينتها من: 466 طالب بالجامعة، طُبِقَ عليهم مقياس الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية والاغتراب، واستبيان استخدام شبكة الانترنت. فأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين استخدام شبكة الانترنت والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية والاغتراب. (16)

دراسة *ساندرز وزملاؤه* ( Sanders, and al 2000 ) والتي هدفت إلى محاولة التعرف على العلاقة بين استخدام الانترنت والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من: 98 مراهقا، حيث وظف الباحثون ضمنها مقياس استخدام الانترنت، ومقياس العلاقة مع الأم والأب والأقران، ومقياس الاكتئاب. فكان أن أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط قوي و وثيق بين عامل الإدمان على الانترنت واضطراب الاكتئاب لدى المراهقين. (17)

أما دراسة *الحوسني* (2011) حول إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى ( الأردن) والتي كان من أهدافها الأساسية محاولة التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، فلقد تكونت عينة الدراسة من: 346 طالب وطالبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الإدمان على الشبكة، ومقياس العزلة الاجتماعية، وقائمة *بيك* المعربة الثانية للاكتئاب. فكان من نتائجها هي الأخرى أن أثبتت وجود علاقة إرتباطية قوية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والعزلة الاجتماعية. (18)

إن نتائج كل هذه الدراسات ونتائج دراستنا تؤكد على تزامن مظاهر إدمان الانترنت ومشاعر الاكتئاب، إلا أنها لا تدل بوضوح على أنها علاقة سببية، أي أنها عجزت عن تحديد مدى احتمال أن يتسبب استخدام الشبكة بشكل مفرط في ظهور الاكتئاب أو زيادته، أو أن يكون العكس، أي بمعنى أن يتسبب الاكتئاب في ظهور الإدمان على الانترنت، خاصة وأن أدوية تثبيّت المزاج في دراسة *شابييرا* قد قادت المستخدمين إلى تقليل المدة الزمنية لاستخدامات الشبكة.

أما في ما يرتبط بالمشور الرابع وأهدافه فقد أوضح لنا درجة ومدى انتشار مشاعر العزلة في أوساط مستخدمى الإنترنت حيث أقر هؤلاء بأن الانترنت قد أضعفت علاقاتهم العائلية وهذا بنسبة: 80.00 % وقلصت فرص حديثهم مع الآخرين وهذا بنسبة: 52.50 %، كما اتضح بأنها تعطلهم وتثنيهم عن القيام بالكثير من النشاطات المفيدة لهم ولعائلاتهم، كما تقيد حركة أجسامهم، وتستحوذ عليهم بالمطلق، ولا تدع لهم فرصة ممارسة عمل آخر يحتوي على تفاعل اجتماعي، كمرافقة الأصدقاء الذي استعاضوا عنه بالتواصل عن بعد بأشخاص آخرين، حيث عبر ما نسبته: 34.09 % منهم عن أن الانترنت تعيقهم عن مرافقة الأصدقاء، وأنهم يفضلون تمضية وقت الفراغ بشكل منفرد بنسبة 32.07 % من خلال الجلوس منزولين واستعمال الأجهزة التي تسمح لهم بالولوج إلى عالم الإنترنت وهذا بنسبة: 34.72 % .

ولقد ذكر **جولد برغ** هذه العلامة في تصنيفه التشخيصي للإدمان تحت عبارة: "تقليص أو ترك النشاطات المهنية الاجتماعية والإبداعية"، وهنا تبدو خطورة الإدمان على الإنترنت، لأنه يحوي في حد ذاته خطر فقدان العلاقات الاجتماعية الواقعية، وإن بدا في ظاهره أنه وسيلة للتواصل الاجتماعي، فالانترنت بقدر ما تشد مستخدميها إلى عالمها بقدر ما تعزلهم عن واقعهم الحقيقي، وربما عن واقع مجتمعهم الصغير، والمتمثل في أسرهم ودراساتهم وعملهم ومشاريع حياتهم.

لقد أكدت نتائج دراسة **الزعلان (2003)** أن الانترنت يؤثر سلبا على طبيعة العلاقات الاجتماعية عامة والأسرة خاصة، مما يجعل الفرد يعيش غريبا في بيته ومجتمعهم، مستشعرا اللامبالاة والنفور والاستهزاء تجاه معايير وثقافة المجتمع الذي تربى ونمى فيه، لأنه قد أشبع رغبة ملحة ممثلة في إقامة علاقات متعددة الأشكال والألوان. (19)

وفي دراسة أخرى يقول البروفيسور **روبرت كرو Robert Kraut** وهو باحث في علم النفس الاجتماعي في جامعة كرنجيميلون بتسبورغ في الولايات المتحدة الأمريكية أن مستعملي الإنترنت الذين يتخذون منه وسيلة اتصال يعترفون أن حياتهم الاجتماعية والعائلية قد تأثرت بذلك الاستعمال حسب طول الوقت الذي يقضونه على الشبكة، وذلك من خلال دراسة دامت سنتين على 256 شخص في بتسبورغ، حيث

خلص إلى نتيجة مفادها بأن الاستعمال المفرط للانترنت يقلص دائرة العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة للمدمنين عليها، ويخفض مقدار المساعدة الاجتماعية، ويرفع من مشاعر العزلة لديهم. (20)

### خلاصة الدراسة

وكحوصلة لنتائج دراستنا فقد تبين لنا ولو بصورة مبدئية وجود حقيقي لمشاعر الاكتئاب والعزلة الاجتماعية في أوساط الشباب المدمن على الانترنت إضافة إلى المتاعب الصحية المختلفة، والتي يمكن إيجازها في ما يلي:

1- أكثر من 77 % من أفراد عينة الدراسة يترددون على مقاهي الانترنت أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً، وبمعدل أكثر من ثلاث ساعات في اليوم.

2- أكثر من 50 % من أفراد عينة الدراسة أظهروا مشاعر الضجر والانعزاج، إلى القلق والحزن والاكتئاب. وعدم قدرتهم أو استحالة مواصلة حياتهم في ظل غياب الانترنت لسبب ما، مما يؤكد دخولهم في حالة إدمان كبيرة. فظهور هذه المشاعر السلبية ما هو إلا مؤشر واضح على شدة ارتباطهم بالإنترنت.

3- أما فيما تعلق بظهور أعراض الاكتئاب عند هاته الفئة من مستعملي الانترنت فلقد أفضت نتائج دراستنا إلى تحديد خمسة أعراض رئيسية من مجموع التسعة أعراض المحددة في استمارة الدراسة وهي كالتالي:

مشاعر الحزن بـ: 31.57 % ، مشاعر اليأس بـ: 42.10 %

مشاعر الفشل بـ: 31.57 %

4- جزء كبير منهم قد أهمل حياته الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.

5- أكثر من 77 % من عينة الدراسة لا يستطيعون الالتزام بمواقع معينة يترددون عليها أثناء إبحارهم على شبكة الانترنت، فهم ينتقلون باستمرار ومن يوم إلى آخر بين مواقع مختلفة المواضيع والاهتمامات، مما يجعلهم منساقين وراء إغراءات هذه المواقع، وعدم التزامهم بمواقع تخدم حياتهم الدراسية أو المهنية.

6- أكثر من 27 % من أفراد عينة الدراسة كانوا قد أشاروا إلى تقادم مشاكل الرؤية لديهم، وهي أولى المظاهر الصحية التي يستشعرها مستعملي الأنترنت بشكل مفرط، كما أنهم يعانون من آلام مبرحة تتفاوت من شخص إلى آخر في اليد والرسغ والإبهام والرقبة وجفاف القرنية، ونقرحها، وآلام الظهر، والعضلات،

والآلام الفكرية والروماتزمية، تشوه بعض المفاصل، على إختلاف درجاتها من شخص إلى آخر.

7- لقد تأكد من خلال نتائج هذه الدراسة أن 80.00 % من المستعملين لشبكة الانترنت بشكل مفرط قد تعزز لديه الإحساس بفقدانهم لفرص حديثهم مع الآخرين، وأن 50 % منهم أصبحوا يعتقدون بأن الانترنت قد عطلتهم وأعاقتهم عن القيام بالكثير من النشاطات والواجبات المفيدة لهم ولعائلاتهم. كما لم قلصت من فرص ممارسة أي عمل آخر يحتوي على تفاعل اجتماعي، كمرافقة الأصدقاء الذي انشغلوا عنهم بالتواصل عن بعد مع أشخاص آخرين، كما أضعفت هذه الممارسات علاقاتهم العائلية وبشكل كبير إلى درجة الإضرار بها.

### قائمة المصادر و المراجع:

- (1) عصام محمد زيدان، إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 7، عدد 2، أبريل 2008، ص 374.
- (2) إحصائيات وحقائق عن الإنترنت 2019، <https://www.websitehostingrating.com/ar/internet-statistics-facts/> (ليوم: 2019-11-07).
- (3) الإنترنت في الجزائر، <https://ar.wikipedia.org/wiki/> (ليوم: 2019-11-02).
- (4) وزارة البريد والاتصالات السلكية واللاسلكية والتكنولوجيات والرقمنة، التقرير السنوي 2019، <https://www.mpttn.gov.dz/>
- (5) صافية أمينة، أثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية، أطروحة دكتوراه في اختصاص علم النفس الأسري، جامعة وهران 2، 2016، ص 58.
- (6) صافية أمينة، أثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية، أطروحة دكتوراه في اختصاص علم النفس الأسري، جامعة وهران 2، 2016، ص 58.
- (7) حمودة سليمة، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015، ص 216.
- (8) مقدم فاطمة الزهرة، دور الإرشاد والتوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الإدمان وعلاقتها بالاغتراب النفسي، مذكرة ماستر تخصص علوم التربية، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر، 2014-2015، ص 52.
- (9) يوسف قدوري، إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 19، جوان 2015، ص 275.

- (10) حمودة سليمة، الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21، ديسمبر 2015، ص ص 218-219.
- (11) هشام إبراهيم، ياسين الخطيب، المخاطر الصحية لاستخدام الحاسوب، المجلة الثقافية، الجامعة الأردنية، العدد 41، 1997، ص 502.
- (12) يوسف قدوري، إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 19، جوان 2015، ص 274.
- (13) احمد محمد صالح، سيكولوجية البريد الالكتروني، الكويت، وزارة الاعلام، العدد 511، 2001، ص 115.
- (14) هشام إبراهيم، ياسين الخطيب، المخاطر الصحية لاستخدام الحاسوب، المجلة الثقافية، الجامعة الأردنية، العدد 41، 1997، ص 502.
- (15) مقدم فاطمة الزهرة، دور الإرشاد والتوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الادمان وعلاقتها بالاعتراب النفسي، مذكرة ماستر تخصص علوم التربية، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر، 2014-2015، ص 18.
- (16) مقدم فاطمة الزهرة، دور الإرشاد والتوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الادمان وعلاقتها بالاعتراب النفسي، مذكرة ماستر تخصص علوم التربية، جامعة مولاي الطاهر سعيدة، 2014-2015، ص 21
- (17) محمد بن سالم محمد القرني، إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد 75، الجزء الثالث، جانفي 2011، ص 113.
- (18) خالد العمار، إدمان الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق المجلد 30 العدد الأول 2014، ص 406.
- (19) مقدم فاطمة الزهرة، دور الإرشاد والتوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الادمان وعلاقتها بالاعتراب النفسي، مذكرة ماستر تخصص علوم التربية، جامعة مولاي الطاهر سعيدة، 2014-2015، ص 87
- (20) Philippe Berton , le culte de l'internet : une menace pour le lien social. Paris, 2000,p 122 .