

تأثير الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي لدى متعلمي الثانوي التأهيلي

(التعبير الكتابي نموذجاً)

ذ. حسن إدريسي¹

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى رصد تأثير الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي لدى متعلمي الثانوي التأهيلي (التعبير الكتابي نموذجاً). وتم الاعتماد في دراسة هذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعمل على وصف الظاهرة المدروسة، وتحليل أسباب تشكلها، واستخلاص النتائج منها، والمنهج الإحصائي الذي يستخدم أدوات البحث العلمي لجمع المعلومات عن الظاهرة أو المشكلة المدروسة، كما يستثمر الأساليب والطرق الرقمية، في جمع المعلومات الإحصائية حولها والقيام بتحليلها بعد ذلك، ومن ثم تقديم التفسيرات المنطقية للبيانات التي تم جمعها. ويتشكل مجتمع الدراسة من متعلمي ومتعلقات مرحلة الثانوي التأهيلي بمديرية ميدلت بالمغرب، أما العينة التي تم استهدافها فتبلغ حوالي 96 متعلماً ومتعلمة. من أجل ذلك تم تطوير استبيان خاص لهذا الغرض، وتم تمحيصه والتأكد من ثباته وصدقته وصلاحيته لقياس الظاهرة المدروسة. وتم ترميز المتغيرات وإدخالها إلى برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS، لتحليلها إحصائياً، وفق الأساليب التي يوفرها البرنامج. وخلصت الدراسة إلى أن حوالي 70% من أفراد العينة يقضون معظم أوقاتهم على الإنترنت في مواقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية غير الموجهة، مثل الألعاب الحربية، على حساب الأنشطة التعليمية. كما أن نسبة كبيرة من المتعلمين يعترفون بإفراطهم في مشاهدة المحتويات الإباحية. بالإضافة إلى ذلك تبين أن حوالي 47.9% من العينة يقضون أكثر من خمس ساعات يومياً على الألعاب الإلكترونية، وحوالي 85.4% يقضون أكثر من ساعتين يومياً. وأثبتت الدراسة أن الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية والمحتويات الإباحية يؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية وعصبية، مما يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي، بما في ذلك التركيز والكتابة والتعبير اللغوي. كما أظهرت الدراسة أن المدارس لا تهتم بتوعية المتعلمين بمخاطر الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي والصحة النفسية والاجتماعية. وفي نهاية الدراسة، قُدمت مجموعة من التوصيات والاقتراحات تروم توجيه المتعلمين للاستخدام الأمثل للتقنيات الإلكترونية ودعم المدمنين منهم نفسياً.

كلمات مفتاحية: الإدمان الإلكتروني، التحصيل الدراسي، متعلمي الثانوي التأهيلي، التعبير الكتابي، الوظائف التنفيذية، الذاكرة العاملة.

¹ باحث بسلك الدكتوراه، الكلية المتعددة التخصصات، جامعة مولاي اسماعيل، has1idrisi@gmail.com

A Doctoral Researcher, Polydisciplinary Faculty, Moulay Ismail University, Morocco

The Impact of Electronic Addiction on Academic Achievement among High School Students (Written Expression as a Model)

Mr. Hassan Idrissi

Abstract

This study aims to monitor the impact of electronic addiction on the academic achievement of high school students, using written expression as a model. The study relies on the descriptive-analytical method, which describes the phenomenon under study, analyses the reasons for its formation, and draws conclusions from it. It also uses the statistical method, employing scientific research tools to gather information about the studied phenomenon or problem. This method leverages numerical techniques and methods to collect statistical information about the phenomenon, analyse it, and then provide logical explanations for the collected data. The study population consists of high school students in Midelt Directorate in Morocco, with a targeted sample of approximately 96 students. For this purpose, a specific questionnaire was developed, scrutinized, and confirmed for reliability, validity, and suitability for measuring the studied phenomenon. The variables were coded and entered into the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for statistical analysis, using the techniques provided by the program. The study concluded that around 70% of the sample spends most of their time online on social media sites or non-educational electronic games, such as war games, at the expense of educational activities. A significant portion of the students admitted to excessive viewing of pornographic content. Additionally, it was found that approximately 47.9% of the sample spends more than five hours daily on electronics, and about 85.4% spends more than two hours daily. The study demonstrated that intensive use of social media, electronic games, and pornographic content leads to health, psychological, and neurological problems, negatively affecting academic achievement, including concentration, writing, and linguistic expression. The study also revealed that schools do not focus on raising students' awareness of the risks of electronic addiction on academic achievement and mental and social health. At the end of the study, a set of recommendations and suggestions were presented to guide students towards the optimal use of electronic technologies and to provide psychological support for those addicted.

Keywords: Electronic addiction; Academic achievement; High school students; Written expression; Executive functions; Working memory.

تشهد الحياة المعاصرة تطوراً سريعاً في تكنولوجيا الاتصالات ووسائل الإعلام الرقمية، ما أدى إلى تغيرات جذرية في عادات الناس وسلوكياتهم ولا سيما الشباب، فأصبحوا يعتمدون على الأجهزة الإلكترونية في أداء مجموعة من المهام، وصار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أمراً ضرورياً في حياتهم اليومية، خاصة مع توفر الحواسيب والألواح والهواتف الذكية، وانتشار شبكة الإنترنت وما تحمله من وسائل التسلية والترفيه، كالأفلام والمسلسلات والألعاب الإلكترونية وغيرها، الشيء الذي أثر سلباً على شريحة مهمة من المجتمع خاصة المراهقين، وهم الفئة الأكثر عرضة لخطر الإدمان الإلكتروني، وما يتركه من آثار سلبية على حياتهم النفسية والعقلية والجسدية والدراسية.

وتعد الأجهزة الإلكترونية اليوم مصدراً للتشتت والتشويش على المتعلمين خلال دراستهم، كالهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي توفر وصولاً سهلاً ومباشراً إلى الإنترنت. هذا التشتت يؤثر سلباً على تركيزهم وقدرتهم على استيعاب المعلومات والتركيز في الصفوف الدراسية، وبالتالي تقليص الوقت المخصص للدراسة والواجبات المرتبطة بها، وهو ما يؤدي إلى تراجع التحصيل الدراسي وتراجع النتائج.

ولا يقتصر تأثير الإدمان الإلكتروني على الوقت المخصص للدراسة فقط، بل يطل أيضاً الصحة العامة للمتعلمين؛ فاستخدام الأجهزة الإلكترونية والشاشات الساطعة والمحتوى المثير قبل النوم يعتبر مشكلة شائعة تؤثر على جودة النوم وقدرة المتعلمين على الاسترخاء والاستعداد لليوم التالي. ونتيجة لذلك، تظهر عليهم علامات الإرهاق والتوتر وقلة التركيز داخل الصفوف الدراسية.

وقد كشفت دراسة سابقة أجريت على بعض الطلاب الجامعيين أن أولئك الذين لا يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط لديهم علاقات أفضل مع الموظفين والإداريين، ودرجات أكاديمية أفضل، كما أنهم يقبلون على التعلم أكثر مقارنة بمستخدمي الإنترنت بكثافة. (Chen & Peng, 2008, 467–469)

فالتنشئة الاجتماعية عملية لا ترتبط بالأسرة والمدرسة فحسب، وإنما اتسعت لتشمل وسائط دخيلة أخرى كالتفاعل الافتراضي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والمواقع، والألعاب الإلكترونية التي يقضي فيها المراهق ساعات طويلة تقوده في كثير من الأحيان إلى الوقوع في الإدمان الإلكتروني.

وقد ظهرت مشكلة إدمان الإنترنت بعد غزو هذه الشبكة للمقاهي والبيوت وتوفرها للجميع بطرق ميسرة، وتعد عالم النفس والطبيبة الأمريكية كيمبرلي يونج أول من تحدث عن مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت، وعكفت على دراسته في الولايات المتحدة الأمريكية منذ سنة 1996. وأطلقت عليه فيما بعد مصطلحات أخرى كاضطراب استخدام الإنترنت، واضطراب استعمال الإنترنت، وإدمان الإنترنت.

وتأثير الإلكترونيات لا يقتصر على ميادين الأعمال والصناعة فقط، ولكنه تجاوزها ليطال الأفراد على الصعيدين الشخصي والاجتماعي. ما خلف تأثيراً اجتماعياً عميقاً على أنماط السلوك وعلى القيم الأخلاقية أيضاً. (Frank, 1995, 19)

من هنا يمكن لإشكالية هذه الدراسة أن تتأسس على السؤال الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي لدى متعلمي الثانوي التأهيلي؟

ولمحاصرة هذا السؤال يمكن تفكيكه إلى عدة أسئلة فرعية:

- إلى أي حد يمكن للإدمان الإلكتروني التأثير على التحصيل الدراسي للمتعلمين وتحديدًا الشق المتعلق بالتعبير الكتابي؟

- ما هي الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني على وظائف الدماغ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي لأفراد العينة المدروسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الأنشطة الإلكترونية لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس والتخصص؟

وبناءً على ذلك نفترض أن للإدمان الإلكتروني تأثيرًا سلبيًا على التحصيل الدراسي للمتعلمين بما في ذلك التعبير الكتابي. وعلى وظائف الدماغ خاصة الذاكرة العاملة، وهي عنصر فاعل في عملية التحصيل الدراسي للمتعلمين. كما نفترض أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي لأفراد العينة المدروسة. وأيضًا نتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الأنشطة الإلكترونية لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس والتخصص.

ونطمح من وراء الخوض في هذا الموضوع إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والتحصيل الدراسي لدى متعلمي الثانوي التأهيلي بمدينة ميدلت كعينة دراسة لا تختلف كثيرًا عن باقي متعلمي هذه المرحلة في المغرب.

- معرفة الفروق بين مدمني الإلكترونيات وغير المدمنين عليها من متعلمي الثانوي التأهيلي في التحصيل الدراسي.

- تصميم استبيان لقياس "الإدمان الإلكتروني" يتوافق مع البيئة المدرسية المغربية.

- الوقوف على الفروق الدالة إحصائيًا في درجة الإدمان لدى عينة الدراسة من ذوي التوجه العلمي والأدبي، وبين الجنسين.

- تقديم دراسة تساعد المتعلمين وأولياء أمورهم، والمدرسين، والمسؤولين على وضع البرامج التعليمية، على فهم المشاكل التي يواجهها المتعلم في هذا العصر.

وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهجين الوصفي التحليلي الذي يعمل على وصف الظاهرة المدروسة، وتحليل أسباب تشكلها، واستخلاص النتائج منها، والمنهج الإحصائي الذي يستخدم أدوات البحث العلمي لجمع المعلومات عن الظاهرة أو المشكلة المدروسة، كما يستثمر الأساليب والطرق الرقمية، في جمع المعلومات الإحصائية حولها والقيام بتحليلها بعد ذلك، ومن ثم تقديم التفسيرات المنطقية للبيانات التي تم جمعها.

1. مصطلحات الدراسة

1.1. الإدمان الإلكتروني

يمكن تعريف الإدمان الإلكتروني بأنه عدم قدرة الفرد على التحكم في استخدامه للتقنيات الإلكترونية، "مما يؤدي في النهاية إلى حدوث مشاكل نفسية واجتماعية، ومدرسية، أو صعوبات في العمل أو في حياة الشخص". (Akhter, 2013, 1793-1796)

وهو الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا سواء كانت موصولة بشبكة الإنترنت أو غير موصولة بها. (بولحية، 2020، 103)

وتتجلى خطورة هذا النوع من الإدمان في أنه يستهدف بالدرجة الأولى فئة المراهقين التي هي على استعداد دائم إلى التمرد على كل ما هو مألوف وسائد، بالنظر إلى ما يحمله من التشويق والإيهار في بعض الأحيان، بالإضافة إلى الانتشار المهول للخدمات الإلكترونية والأجهزة المحمولة من لوحات إلكترونية، وهواتف محمولة ذكية تسمح للجميع -في كل وقت وفي أي مكان- بالولوج إلى شبكة الإنترنت والانغماس في كل المواد المنشورة حسب ميوله ورغبته بعيدا عن التأطير أو الرقابة.

2.1. التحصيل الدراسي

يرتبط التحصيل الدراسي بمقدار المعارف والمعلومات والمهارات التي يكتسبها التلميذ نتيجة دراسته للمواد الدراسية المبرمجة من قبل واضعي البرامج، وهو أسلوب جماعي يقوم على توظيف امتحانات ومعايير جماعية موحدة من إصدار الأحكام التقويمية. (امطانيوس، 1995، 184)

وعرفه الدكتور أحمد زكي على أنه: "مقدار تحصيل الطالب ونوعيته في موضوع أو أكثر." (بدوي، 1980، 85)

وينظر فاخر عاقل إلى التحصيل الدراسي باعتباره: "مجموعة الخبرات المعرفية والمهارات التي يستطيع التلميذ أن يستوعبها ويحفظها ويتذكرها عند الضرورة، مستخدما في ذلك عوامل متعددة كالفهم والانتباه والتكرار الموزع على فترات زمنية معينة، والقدرة على فهم الدروس واستيعابها، ويربطونه أيضا بالنتائج المحصل عليه." (فاخر عاقل، 1971، 106)

وذهب "هاوز" إلى أنه الأداء الناجح أو المتميز في مواضيع أو ميادين أو دراسات خاصة، والنتائج عادة عن المهارة والعمل الجاد المصحوبين بالاهتمام. (النيل، 2008، 104)

أما فجايلن فربطه بالكفاءة في العمل المدرسي، مشيرا إلى أنه يقيم من قبل المعلمين، حيث قال: إنه "مستوى محدد من الآراء والكفاءة في العمل المدرسي، كما يقيم من قبل المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهما". (كمال، و سليمان، 1972، 48)

وبشكل عام، يمكن النظر إلى التحصيل الدراسي على أنه مجموعة من المعارف والمهارات المكتسبة من خلال التعلم والتدريب في المواد الدراسية، ويتم قياسها عن طريق الاختبارات والدرجات، وتقييمها بناءً على المستوى والكفاءة والأداء العام في العمل المدرسي.

3.1. التعبير الكتابي

يشير التعبير الكتابي إلى قدرة الأفراد على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم بوضوح وتسلسل عن طريق الكتابة. ويهدف الكاتب "المعبر" من خلال هذه العملية العقلية إلى تحليل وتركيب الأفكار وتجسيدها في رموز مكتوبة تعبر عن محتوى الذات والمشاعر الداخلية، بشكل يسمح للقارئ أو المستمع أن يصل إلى هدف الكاتب عند قراءة النص أو استماعه.

4.1. الوظائف التنفيذية

يعود تاريخ البحث في الوظائف التنفيذية إلى القرن الماضي، حيث ارتبط بالدراسات النيوروسيكولوجية (Neuropsychology) التي أجريت على المرضى الذين يعانون من ضرر في الفص الجبهي بالمخ. حيث شاع لوقت طويل أن المصابين بإصابات في

الفصوص الجبهية، بما في ذلك حالة "فينياس غيج" (Phinease age) الشهيرة، يعانون من مشاكل حادة في التحكم وتنظيم السلوك وبعض وظائف الحياة اليومية.

واتسع مفهوم الوظائف التنفيذية ليشمل عمليات معرفية مختلفة كالذاكرة العاملة والتخطيط والانتباه والكف ومراقبة الذات، وجل العمليات التي تتم في الفص الجبهي للدماغ البشري. فهي تشمل العمليات الأساس التي تشرف وتنسق وتتحكم في تنفيذ واحدة أو أكثر من العمليات المعرفية الأساس، وتعمل على تنفيذ الوظائف التي تتم بشكل أوتوماتيكي، فقرة الكلمات مثلاً؛ يمكن أن تكون عملية أوتوماتيكية أو آلية، لكن تجميع أجزاء مختلفة من الكلمات والمعلومات المكتوبة لتكوين قصة متماسكة يتطلب أيضاً الانتباه والذاكرة العاملة التي هي جزء من مظلة الوظائف التنفيذية. (نفين ، 2017 ، 25)

ويمكن تقسيم العمليات المعرفية إلى قدرات مكانية، وأخرى لفظية، وقدرات الاستدلال، وفي كل منها نجد مزيجاً من الوظائف التنفيذية وغير التنفيذية، وهي قدرات مترابطة مع بعضها البعض لارتباطها بالوظائف التنفيذية.

5.1. الذاكرة العاملة

تم تقديم مفهوم الذاكرة العاملة لأول مرة بواسطة ميلر وجالانتر (Miller & Galanter, 1960) في كتابهما "تخطيط السلوك وبناءؤه". (نعيم، 2021، 1168)

واستخدم هذا المفهوم لاحقاً في مجال علوم الحاسوب ودراسات تعلم الحيوان، كما تم تبنيه كمصطلح في علم النفس المعرفي ليشير إلى النظم المسؤولة عن تخزين ومعالجة المعلومات.

أما أتكينسون وشيفرين (Atkinson & Shiffrin, 1960) فاستخدما مصطلح المخزن الوحيد، لأنهما يعتقدان أن الذاكرة نظام وحيد لا يحتوي على أجهزة فرعية. (Baddeley, 2002, 85)

الشيء الذي رفضه كل من "باديلي" و "هيتش" اللذان افترضا أنها جهاز متعدد المكونات، كل مكون من مكوناتها له سعة وقدرة محدودة في معالجة نوع معين من المعلومات، وذلك بعد تطويرهما لاختبار يقوم على أداء مجموعة من الأفراد لمهمتين مختلفتين في نفس الوقت، أطلقا عليه اسم "المهمتين المتزامنتين" وتوصلا في النهاية إلى أنه بإمكاننا تنفيذ مهمتين مختلفتين في نفس الوقت وببنفس الكفاءة. وبذلك استطاع هذان الباحثان إثبات فرضيتهما التي تقول: إن الذاكرة العاملة جهاز متعدد المكونات. (Cohen, et al, 2000, 72)

والذاكرة العاملة هي نظام معرفي يعمل بقدرات محدودة الاستخدام، يعمل على تخزين المعلومات المتاحة للمعالجة بشكل مؤقت يتيح للأفراد إمكانية الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها لفترات زمنية قصيرة. يمكن استخدامها على سبيل المثال عند البحث عن رقم هاتف في ذاكرتنا، أو مواصفات شخص معين ونعوته.

¹ - فينس غيج (Phineas Gage) هو أشهر مريض أعصاب، كان رئيس عمال بناء السكك الحديدية الأمريكية وقد نجا بأعجوبة من حادث شغل خطير بعدم انغرس قضيب حديد ضخم في رأسه ومر عبر رأسه، مدمراً جزء كبير من الفص الجبهي، وأثرت هذه الحادثة على شخصيته وسلوكه حتى إن أصدقاءه أكدوا على أنه: "لم يكن غيج الذي يعرفونه".

2. الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2. الإطار النظري

1.1.2. أنواع الإدمان الإلكتروني

يشمل الإدمان الإلكتروني مجموعة من الأنشطة الإلكترونية، إلا أن الشائع بين المتعلمين هو الإدمان على نشاطين إلكترونيين بارزين هما الإدمان على الإنترنت، وإدمان الألعاب الإلكترونية. والملاحظ في هذا الصدد أن جل الدراسات التي تناولت مشكلة الإدمان الإلكتروني تحدثت عنه تحت اسم "الإدمان على الإنترنت"، وهذا من وجهة نظرنا يحتاج إلى تدقيق لأنهم يدخلون مثلا الإدمان على الألعاب الإلكترونية، وتطبيقات الهواتف المحمولة وغيرها، تحت مسمى الإدمان على الإنترنت، في حين أن هذه التطبيقات والألعاب لا تحتاج دائما إلى الربط بشبكة الإنترنت. وعليه فالأصلح في هذه الحالة القول بـ "الإدمان الإلكتروني" عوض "الإدمان على الإنترنت" ولنا أن نفرعه بعد ذلك إلى إدمان الانترنت أو التطبيقات أو الألعاب الإلكترونية ...، لأن الولوج إلى الإنترنت أو استخدام الألعاب والتطبيقات الإلكترونية أو غيرها، يحتاج بالضرورة إلى أجهزة إلكترونية تشتغل بالكهرباء كالحواسيب أو الهواتف المحمولة .

1.1.1.2. الإدمان على الإنترنت

ظهر مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت أو الاستخدام المرضي للإنترنت لأول مرة مع الطيبة وعالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ سنة 1996، تلها مجموعة من الدراسات الأخرى أكدت وجود ظاهرة الإدمان على الإنترنت، وإن كان ذلك بمفاهيم ومصطلحات مختلفة مثل: الاستخدام المرضي للإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترنت، هوس الإنترنت. (مفرح، 2010، 10)

وجلها عرفته على أنه "سلوك اعتمادية 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 به الضرر على مختلف الأصعدة. (حمادي، صبرينة، 2015، 80)

ويشير علماء النفس إلى "أن هناك شخصا واحدا من بين 200 شخص من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، وأن هناك أشخاصا يقضون حوالي 38 ساعة أسبوعيا أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك. فمن الممكن أن يضحي البعض بالعمل والمدرسة والعلاقات الأسرية، بل ومن الممكن أن تُدمر حياة شخص نتاج وقوعه في دائرة إدمان الإنترنت، وغالبا ما يثيره هذا النوع من الإدمان سوء التوافق؛ سواء كان نفسيا أو اجتماعيا أو أسريا أو مدرسيا." (مفرح، 2010، 4)

2.1.1.2. إدمان الألعاب الإلكترونية

يقصد بالألعاب الإلكترونية الألعاب المتوفرة على هياثات إلكترونية بما في ذلك الألعاب المثبتة على الحواسيب، أو على شكل تطبيقات على الهواتف النقالة، أو على اللوحات الإلكترونية، أو تلك التي تتطلب الاتصال بشبكة الإنترنت. إنها بمثابة برنامج نموذج حسابي يتطلب من اللاعبين الاستجابة للأحداث التي تحدث في عالم محاك للواقع. (Ammar, et al., 2015, 106)

وقد عرف كل من سالين و زيمرمان (salan & zimmerman, 2004) إدمان الألعاب الإلكترونية بالتعاطي المفرط للمادة الإلكترونية المتمثلة في الألعاب المتوفرة على هياثات إلكترونية، والتي تشمل ألعاب الحاسوب، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو في الهواتف النقالة، وألعاب الأجهزة الكفية المحمولة. (الشحروري، والريماوي، 2008، 305)

ويعد إدمان الألعاب الإلكترونية من أخطر أنواع الإدمان، لأنه موجه بالدرجة الأولى لفئة المراهقين والأطفال. وتزداد خطورة هذا الإدمان أكثر عندما ندرك بأنه في بعض الأحيان يكون بتوجيه من الوالدين بالنظر الى انشغالهم المنزلية وغيرها.

فعلى الرغم من أن للعب دور فعال في تنمية شخصية المتعلم كأحد وسائط النمو، إلا أنه قد يكون مدمراً لهذه الشخصية في حالة ما إذا أدمن عليه الفرد، كما هو الحال مع إدمان الألعاب الإلكترونية، الذي يكون له تأثير مباشر على التحصيل الدراسي للمتعلم، إذ في غالبية الأحيان نجده فاقدا لمهارة التواصل الطبيعي بسبب الاستغراق لساعات طويلة في الألعاب الإلكترونية. (بولحية، وعيسو، 2020، 106)

وترجع درجة خطورة اللعبة على المراهق إلى محتواها، خاصة إذا كان هذا المحتوى عنيفاً كما هو عليه الحال في الألعاب الحربية مثل فري فاير (Free Fire) وباب جي (PUBG MOBILE)، ويرجع السبب في ذلك إلى أنها تقدم تجربة مثيرة للممارس بأساليب لا توجد في الألعاب التقليدية، خاصة بعد اكتشاف تقنية الرسوم ثلاثية الأبعاد التي تعكس الواقع بدقة. (Sherry, et al., 2006، 216)

فمعظم المتعاطين لهذا النوع من الألعاب يصبحون كسالى مع مرور الوقت، ويزداد الأمر سوءاً مع المتعلمين عندما تقبع هذه الألعاب على رأس اهتماماتهم، وفي هذا يقول الباحث نعيم محمد ناجي السيد: "يتحول حب الألعاب الإلكترونية إلى إدمان عندما يقضي التلاميذ معظم وقتهم في لعب الألعاب الإلكترونية على حساب العمل، أو الدراسة، أو التمارين البدنية، أو المناسبات العائلية، أو الأنشطة الاجتماعية، مما قد يؤثر عليهم سلباً" (نعيم، 2021، 1122) ويختلف تأثير هذه الألعاب على ممارسها حسب نوعها ومحتواها.

وتنقسم الألعاب الإلكترونية إلى موجهة تتم برمجتها من قبل الشركة المصنعة، بناء على دراسة قبلية، حتى تلائم الفئة المستهدفة، من حيث السن والنمو العقلي والمعرفي كما هو الحال مع الألعاب التربوية وألعاب تعلم اللغات والحساب وغيرها.

وغير موجهة، وهي النوع الذي يسبب الإدمان في العادة لأنه لا يأخذ في الاعتبار خصوصيات المراهق إلا من حيث الجوانب المتعلقة برغبته في الإثارة والتشويق، ويكون هدفها الأساس هو تحقيق الربح من خلال السيطرة على المستخدم وشده إلى اللعبة أطول مدة ممكنة حتى ينفصل تدريجياً عن واقعه.

2.1.2. تشخيص الإدمان على الإنترنت

توصل وولترز (Walters, 1996) في دراسة له، إلى سبعة محكات يمكن من خلالها تشخيص الاستخدام الإدماني على الإنترنت أكلينيكياً هي الانسحاب والانعزال عن الأسرة والأصدقاء، والانشغال الزائد بالإنترنت وكثرة التحدث عنه، ونقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمهنية، والإحساس بالذنب أو الدفاعية حول استخدام الإنترنت، والشعور بالإثارة عند الانغماس في فعاليات الإنترنت، وفقدان السيطرة على الوقت والاستخدام المفرط للإنترنت، بالإضافة إلى التوتر والقلق عند عدم التمكن من الاتصال بالإنترنت والشعور بالسعادة عند العودة لاستخدامه. (Walters, 9-17)

في حين حدد جيكنباخ (Gakhenbach, 1998) ستة محكات لمعرفة ما إذا كان الفرد مدمناً: يصبح الإنترنت أهم نشاط بارز لديه، تغير المزاج عند افتقاده، زيادة مقدار السلوك للحصول على نفس التأثيرات السابقة، ظهور الأعراض الانسحابية، الصراع بين هذا السلوك وأنشطة الحياة الأخرى، والميل للعودة لهذا النشاط مجدداً وهو ما سماه بالانتكاسة. (مفرح، 2010، 28)

وهناك مقاييس واختبارات لباحثين آخرين كاختبار يونغ ومقياس كابلان لقياس إدمان الإنترنت، وسنحاول تقديمهما كما ترجمهما وقنهما الدكتور إبراهيم الشافعي إبراهيم في البيئة العربية في دراسة له سنة 2009 (لشافعي، 2019، 8-10).

1.2.1.2. اختبار يونغ لاستخدام الإنترنت: (Young's Internet Addiction Test)

يُستخدم مقياس يونغ لإدمان الإنترنت (The Young's Internet Addiction Test) لتقييم مستوى إدمان الإنترنت لدى الأفراد، وقد تم تطويره بواسطة الطيبة النفسية والخيرة في إدمان الإنترنت كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) عام 1996. ويتكون من 20 عبارة تقيم مستوى الإدمان على الإنترنت، ويعتمد تصنيفا مبنيا على النقاط، ويتم منح الدرجات على أساس تردد السلوك الإدماني وتأثيره على الحياة اليومية للفرد. ويعتبر هذا الاختبار نموذجا أساسيا لتقييم الإدمان على الإنترنت. علما أن استخدامات هذا المقياس لم تقتصر على قياس إدمان الإنترنت عند الأفراد فقط، ولكن تم تعديله وتكييفه لاستخدامه في دراسات بحثية أخرى. (الشافعي، 8)

وخضع هذا النموذج للتعديل سنة 1998، حيث تم اختصاره في 16 عبارة، كما خضعت درجات تقييم العبارات فيه إلى الاختزال والتغيير، ب: (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلا، أوافق كثيرا)، عوض: (لا يحدث مطلقا، لا يحدث غالبا، يحدث أحيانا، يحدث كثيرا، يحدث تماما). (الشافعي، 9)

2.2.1.2. مقياس كابلان لاستخدام الإنترنت: (Caplan's Internet Use Scale)

تم تطوير هذا المقياس عام 1998 من قبل ناثان كابلان، ويُستخدم هو الآخر لتقييم الاعتماد على الإنترنت واستخدامها بشكل مفرط. ويتكون هذا المقياس من أربع عشرة عبارة تقيم السلوكيات والتصورات المتعلقة باستخدام الإنترنت. وتهدف هذه العبارات إلى قياس عدة جوانب مرتبطة بالاعتماد على الإنترنت، مثل الانسحاب الاجتماعي، والتداخل في الحياة اليومية، والتحكم الذاتي، والتوتر النفسي، وغيرها.

من المهم الإشارة إلى أنه على الرغم من أن مقياس كابلان يستخدم على نطاق واسع في الأبحاث العلمية، إلا أنه يجب استخدامه وتفسير نتائجه بواسطة متخصصين مؤهلين في مجال الصحة النفسية لضمان الدقة والتفسير السليم.

وعند عقد مقارنة بسيطة بين المقياسين تبين لنا بأن مقياس يونغ يركز على الأعراض النفسية والسلوكية التي يمكن أن يسببها الإدمان على الإنترنت، مثل الإدمان النفسي والاعتماد على الإنترنت والتحكم الذاتي.

بينما يركز مقياس كابلان على سلوكيات الاعتماد على الإنترنت، وتأثيرها على الحياة اليومية، مثل الانسحاب الاجتماعي والتوتر النفسي، والتأثير على الحياة الدراسية والعلمية.

إذن فمقياس يونغ يهدف إلى تشخيص اضطراب إدمان الإنترنت، بينما يهدف مقياس كابلان إلى تقييم مستوى الاعتماد على الإنترنت بشكل عام.

علما أن هذه المقاييس ليست الوحيدة المتاحة لتقييم الإدمان على الإنترنت، بل هناك مقاييس أخرى كالاستبيان التشخيصي لإدمان الإنترنت (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction)، واختبار إدمان الإنترنت (Internet Addiction Test)، وغيرها.

وهي مقاييس تختلف من حيث المحتوى وعدد الفقرات ونظام التقييم، وتستخدم لأغراض بحثية وتشخيصية مختلفة.

2.2. الدراسات السابقة

أكدت مجموعة من الدراسات، (Beard & Wolf, 2001, p.379; Brenner, 1997, p.880; Davis, 2001, p.190; Young, 1996, p.239; 1998, p.901)، أن هناك علاقة بين استخدام الانترنت والآثار الشخصية والنفسية والاجتماعية، مشيرة إلى آثاره السلبية على حياة الفرد الاجتماعية وعلى علاقاته داخل البيت أو في العمل. فالمدمنين على الإنترنت يواجهون مشكلات نفسية عديدة مثل العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، والشعور بالوحدة والاضطراب العاطفي، بالإضافة إلى سوء إدارة الوقت على شبكة الإنترنت.

وتوصلت دراسة أجرتها غريفيث، (Griffiths, 1998, 61-7) إلى أن هناك 3 طالبات و45 طالبا من مدمني استخدام الانترنت، من بين أفراد عينة دراسة تتضمن حوالي 900 طالب. وتوقعت غريفيث أن يصبح الذكور مستقبلا أكثر إدمانا للإنترنت من الإناث، وهو نفس الأمر الذي أثبتته دراسة أندرسن، (Anderson, 2001, 21-26) وهي نتائج تتوافق مع ما كانت قد خلصت إليه دراسة سكيرير، (Scherer, 1997, 655-665) وهي دراسة أجريت على حوالي 49 مفحوصا تبين بعدها أن 35 ذكرا مدمنا على الإنترنت في الوقت الذي لم يتعدى عدد الإناث 14 فقط.

وأوضحت دراسة لكبلان (Caplan, 2002, 553-575) أجريت على عينة تتكون من 386 فردا (280 طالبة و116 طالبا) تتراوح أعمارهم بين 18 و57 سنة، وبمتوسط عمر ناهز 20 سنة، وانحراف معياري بلغ 2.22. أن هناك فروقا واضحة لصالح الذكور.

3. الإجراءات المنهجية للدراسة

1.3. مجتمع الدراسة

بتكون مجتمع الدراسة من متعلمي ومتعلقات الجدوع المشتركة العلمية، والأولى بكالوريا للآداب والعلوم الإنسانية.

2.3. عينة الدراسة

تشكل عينة الدراسة من 104 من المتعلمين والمتعلقات من شعبتين مختلفتين، بثانوية الحسن الثاني التأهيلية بمدينة ميدلت، وتم إقصاء خمسة استبيانات لأن إجاباتها غير واضحة ومتناقضة، فيما لم يتم التوصل بثلاثة استبيانات، وعليه يكون عدد أفراد عينة الدراسة هو 96 متعلما ومتعلمة.

3.3. أدوات الدراسة

تم اعتماد استبيان خاصة بالدراسة من تطوير الباحث يتكون من خمسة أقسام. الأول للمعلومات الشخصية، والثاني لمعرفة كمية الوقت المستخدم من قبل المتعلمين على الأجهزة الإلكترونية والإنترنت بالساعات، وطبيعة الأنشطة التي يقبلون عليها، فيما القسم الثالث لمعرفة تأثير الإلكترونيات وشبكة الإنترنت على حياة المتعلم، وهو قسم مكون من عشر عبارات استقيناها

من مقياس كابلان لإدمان الإنترنت، تم تقييمها بخمس درجات وفق مقياس ليكرت (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلا، أوافق كثيرا، أوافق تماما)، والقسم الرابع حاولنا من خلالها التوصل إلى مدى تأثير الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية على التحصيل الدراسي للمتعلمين، أما القسم الخامس فحاولنا من خلاله معرفة مدى وعي المؤسسات التعليمية والمتعلمين أنفسهم بمخاطر الإدمان الإلكتروني، وانخراطهم في محاربته.

وتم ترميز المتغيرات وإدخالها إلى برنامج SPSS، لتحليلها إحصائيا.

4.3. اختبار جودة أداة الدراسة

تم التأكد من صدق الاستبيان وثباته وصلاحيته لقياس الظاهرة المدروسة، وذلك من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية واستجاباتها لتعزيز صدق النتائج، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون للتعرف على درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبانة الأخرى بالدرجة الكلية للبعد، ثم تحليل العلاقة الإحصائية بين مختلف العبارات للوقوف على مدى اتساقها.

5.3. أساليب المعالجة الإحصائية

اشتمل الاستبيان على متغيرين ثابتين هما المستوى والتخصص، و متغيرات تابعة تتمثل في إجابة عينة الدراسة على فقرات الاستبيان وهي 30 فقرة، تتراوح الإجابة عنها بين الإجابات المفتوحة و الاختيار بين (نعم) أو (لا) أو (غير متأكد)، و الإجابة وفق درجات مقياس ليكرت الخماسي (لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق قليلا، أوافق كثيرا، أوافق تماما).

وقد تمت المعالجة الإحصائية وفق الأساليب التالية:

- التكرارات والنسب المئوية (Percent and Frequencies).
- المتوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Std. Deviation).
- اتجاه العينة. (Sample orientation)
- مقياس ليكرت الخماسي. (Point Likert Scale-5)

4. عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1.4. المعلومات الشخصية للعينة:

الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى والتخصص.

المستوى		
النسبة المئوية	التكرارات	
69,79%	67	جدع مشترك ع خ ف
% 30,21	29	أولى بكالوريا ع !
% 100	96	المجموع

يتوزع أفراد العينة بين مستويين وتخصصين مختلفين، مستوى الجذع المشترك تخصص علوم خيار فرنسية وعددهم 67 فردا، بنسبة 69,79% من مجموع عينة الدراسة، ثم مستوى الأولى بكالوريا تخصص أدب وعلوم إنسانية، عددهم 29 فردا، ويمثلون نسبة 30,21%.

الجدول رقم (2) توزيع عينة الدراسة حسب العمر.

العمر		
النسبة المئوية	التكرارات	
60,42%	58	أقل من 18 سنة
39,58%	38	18 سنة أو أكثر
% 100	96	المجموع

تتراوح أعمار أفراد عينة الدراسة بين 15 و 21 سنة، تم تصنيفها إلى فئتين:

- أقل من 18 سنة: ويمثلون حوالي 58 فردا من عينة الدراسة، بنسبة 60,42%.

- 18 سنة أو أكثر: عددهم 38 فردا، ويشكلون حوالي 39,58% من عينة الدراسة.

الجدول رقم (3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الجنس		
النسبة المئوية	التكرارات	
59,375%	57	ذكر
40,625%	39	أنثى
% 100	96	المجموع

يمثل الذكور النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة بحوالي 59,37%، وبلغ عددهم 57 فردا. أما الإناث فعددهن 39 متعلمة، ونسبتهن 40,625%، من مجموع أفراد عينة الدراسة.

2.4. الاستخدام الإلكتروني (كمية الوقت وطبيعة الأنشطة)

الجدول رقم (4): عدد الساعات اليومية التي يقضيها أفراد عينة الدراسة على الإنترنت

الساعات			
الترتيب	النسبة المئوية	التكرارات	
4	5,2%	5	أقل من ساعة
3	9,4%	9	من ساعة إلى ساعتين
2	37,5%	36	من ساعتين إلى خمس ساعات
1	47,9%	46	أكثر من خمس ساعات
	100%	96	المجموع

بعد تحليل نتائج التحليل الإحصائي لعدد الساعات اليومية التي يقضيها أفراد عينة الدراسة على شبكة الإنترنت، تبين لنا بأن أغلبهم يقضي أكثر من ساعتين على الشبكة. حيث إن حوالي 47,9% من أفراد عينة الدراسة يقضون أكثر من خمس ساعات على شبكة الإنترنت في اليوم ما يعادل 46 فرداً من العينة. فيما حوالي 37,5% يمضون على الإنترنت من ساعتين إلى خمس ساعات في اليوم، وهي النسبة التي تقابل 36 فرداً من عينة الدراسة، أما الذين يقضون فيه من ساعة إلى ساعتين فلا تتجاوز نسبتهم 9,4% بمجموع 9 أفراد. في الوقت الذي نجد فيه حوالي 5,2 فقط من مجموع عينة الدراسة يقضون على شبكة الإنترنت أقل من ساعة في اليوم، أي 5 أفراد فقط من أصل 96 فرداً.

علماً أن التحليل الإحصائي لعدد الساعات التي يتم قضاؤها على الإلكترونيات في علاقتها بالجنس والتخصص أسفر عما يلي:

● نسبة الإناث اللاتي تقضين أكثر من 5 ساعات على الإنترنت بلغت حوالي 35% (14 متعلمة من أصل 49).

أما نسبة الذكور الذين يقضون أكثر من هذه المدة على الإلكترونيات فناهزت: 48% (27 فرداً من أصل 57).

إذن هناك اختلافاً واضحاً بين الجنسين فيما يتعلق بكمية الوقت الذي يقضونه على الإنترنت. فالذكور ينفقون وقتاً أطول على الإلكترونيات بالمقارنة مع الإناث. وهي نفس النتائج التي أكدتها عدة دراسات سابقة كما أوردنا ذلك في الشق النظري للدراسة.

● نسبة الأشخاص في تخصص الآداب والعلوم الإنسانية الذين يقضون أكثر من خمس ساعات على الإلكترونيات ناهز: 52% (15 فرداً من أصل 29).

في الوقت الذي توصلنا إلى أن نسبة المتعلمين الذين يقضون أزيد من خمس ساعات على الإلكترونيات من التخصص العلمي بلغ حوالي 39%، أي ما يعادل 26 فرداً من مجموع أفراد العينة العلمية (67 فرداً).

من هذه المعلومات الإحصائية، نستنتج أن المتعلمين في تخصص الآداب والعلوم الإنسانية يقضون وقتاً أكثر على الإلكترونيات بالمقارنة مع المتعلمين في تخصص العلوم.

الجدول رقم (5): طبيعة الأنشطة التي يقبل عليها أفراد عينة الدراسة في شبكة الإنترنت.

الأنشطة		
النسبة المئوية	التكرارات	
44,8%	43	مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي
6,25%	6	محتويات تعليمية: دروس، تمارين...
2,1%	2	ألعاب إلكترونية تربوية تعليمية
25%	24	ألعاب إلكترونية حربية وغيرها
12,5%	12	كل ما سبق
9,35%	9	المحتويات الإباحية
100%	96	المجموع

يتضح أن مواقع التواصل الاجتماعي تأتي على رأس الأنشطة التي يقبل عليها المتعلمون بنسبة 44,8% من مجموع عينة الدراسة، في حين أن حوالي 25% منهم يقبل على الألعاب الإلكترونية الحربية وغيرها، وعبر حوالي 12,5% من مجموع عينة

الدراسة عن إقبالهم على كل ما سبق أي أنهم يجمعون بين (مواقع التواصل الاجتماعي، والمحتويات التعليمية، والألعاب التربوية والحربية). وجاء الإقبال على المحتويات الإباحية في المرتبة الرابع بنسبة 9,35%، ويبدو أن المتعلمين يستثمرون أوقاتهم على الإنترنت في البحث عن المحتويات التعليمية بنسبة ضعيفة جدا لم تتجاوز 6,25%، أي أن الذين اختاروا المحتويات التعليمية من دروس وتمارين وغيرها من مجموع عينة الدراسة المقدر بـ 96 فردا لم يتجاوز 6 أفراد. وجاء الإقبال على الألعاب الإلكترونية التربوية في المرتبة الأخيرة بنسبة 2,1%.

وهذه يفيد بأن حوالي 70% من أفراد عينة الدراسة يمضون معظم أوقاتهم داخل الإنترنت على مواقع التواصل الاجتماعي أو على الألعاب الإلكترونية الغير الموجهة كالألعاب الحربية وغيرها، على حساب الأنشطة التربوية التعليمية من تمارين ودروس ودورات تربوية على الإنترنت، أما الإقبال على الألعاب التربوية فيكاد الإقبال عليها ينعدم، رغم أن الكثير من الدراسات والمؤسسات أثبتت فعاليتها في التعليم.

والخطير في الأمر هو أن نسبة مهمة من المتعلمين عبروا عن إقبالهم المفرط على المحتويات الإباحية إلى جانب الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي، ما سيؤثر سلبا على صحتهم النفسية والعصبية. وبالتالي على وظائف الدماغ خاصة الذاكرة العاملة ومكوناتها، وهو ما سيخلف انعكاسات سلبية على تحصيلهم الدراسي.

هذه النتائج تبرز الحاجة إلى توعية الفرد بأهمية تحقيق التوازن بين الأنشطة الإلكترونية وتأثيرها على حياته وأدائه الشخصي والدراسي.

3.4. تأثير الإدمان الإلكتروني على حياة المتعلم

جدول رقم (6) قياس تأثير سلوكيات الإنترنت على الحياة اليومية.

م	العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق قليلا	أوافق كثيرا	أوافق تماما
1	قمت بمحاولات كثيرة للسيطرة على استخدامي الكثير للإنترنت لكنني فشلت	7	19	55	15	0
2	أضعت وقتا طويلا على الإنترنت على حساب أشياء أخرى مهمة	3	16	30	35	12
3	أنفق وقتا طويلا على الإنترنت أكثر مما أتوقع	3	15	24	37	17
4	أشعر أن من حولي يفتقدون وجودي بسبب انشغالي عنهم بالإنترنت	4	17	44	22	9
5	وقعت لي مشاكل في دراستي بسبب طول الوقت الذي أقضيه على الإنترنت	6	17	41	23	9
6	عندما لا أكون متصلا على الإنترنت فإنني أفكر فيما قد يكون متاحا عليه	3	18	37	31	7
7	تغيبت عن الدراسة مرات متعددة بسبب انشغالي بالإنترنت	6	20	36	29	5
8	أشعر بالضيق إذا لم أتصل بالإنترنت	3	21	34	34	4
9	أنا مشغول بالإنترنت سواء كنت متصلا أو غير متصل به	4	15	41	29	9
10	لم تفلح محاولاتي للحد من الاستخدام الطويل للإنترنت	1	22	42	27	4

يبين الجدول عدد التكرارات الخاصة باختيارات أفراد العينة لكل درجة من درجات تقييم العبارات، وهو ما سيتم تفسيره في علاقته بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والنسبة المئوية الخاصة بكل اختيار، وبالتالي معرفة الاتجاه العام لاختيارات عينة الدراسة.

الجدول رقم (7): اتجاهات تأثير سلوكيات الإنترنت على حياة أفراد عينة الدراسة.

رقم السؤال	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق قليلا	أوافق كثيرا	أوافق تماما	المتوسط	الانحراف	النسبة	اتجاه العينة	رتبة السؤال
	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد					
	%	%	%	%	%					
3	3	15	24	37	17	3,52	1,05	70,4 %	أوافق كثيرا	1
	3,1%	15,6%	25,0%	38,6%	17,7%					
2	3	16	30	35	12	3,38	1,00	67,6 %	أوافق كثيرا	2
	3,1%	16,6%	31,3%	36,5%	12,5 %					
6	3	18	37	31	7	3,21	0,94	64,2 %	أوافق قليلا	3
	3,1%	18,8%	38,5%	32,3%	7,3%					
9	4	15	41	29	9	3,20	0,93	64%	أوافق قليلا	4
	4,2%	15,6%	42,7%	30,2%	7,3%					
8	3	21	34	34	4	3,15	0,92	63%	أوافق قليلا	5
	3,1%	21,9%	35,4%	35,4%	4,2%					
4	4	17	44	22	9	3,15	0,96	63%	أوافق قليلا	6
	4,2%	17,7%	45,8%	22,9%	9,4%					
5	6	17	41	23	9	3,12	1,01	62,4 %	أوافق قليلا	7
	6,2%	17,7%	42,7%	24%	9,4%					
10	1	22	42	27	4	3,11	0,84	62,2 %	أوافق قليلا	8
	1%	22,9%	43,8%	28,1%	4,2%					
7	6	20	36	29	5	3,07	0,98	61,4 %	أوافق قليلا	9
	6,3%	20,8%	37,5%	30,2%	5,2%					
1	7	19	55	15	0	2,81	0,78	56,2 %	أوافق قليلا	10
	7,3 %	19,8%	57,3%	15,6%	0%					

باستقراء الجدول رقم (7) يتضح أن الاتجاه العام لاختيارات أفراد عينة الدراسة يشير إلى أن جلهم يوافق كثيرا على أنه أضع وقتا كثيرا على الإنترنت أكثر مما كان يتوقع وأن ذلك كان على حساب أشياء مهمة أخرى كالدراسة أو أعمال مهمة أخرى، في حين أنهم يوافقون قليلا على باقي عبارات الاختبار الأخرى، الشيء الذي يعني بأن عينة الدراسة واعية بأن معظم أوقاتها تضيع على الإنترنت، وأن ذلك يسبب لها مشاكل نفسية واجتماعية، كما تسبب لهم مشاكل في دراستهم، وقد تدفعهم أحيانا للتغيب عن حجرات الدراسة.

والملاحظ أن الفقرات المرتبة في الرتبة الثالثة إلى العاشرة كان اتجاه إجابات أفراد العينة فيها أوافق قليلا.

بناءً على ذلك يمكن تسجيل الملاحظات والنتائج التالية:

- الفقرة رقم 3 والتي تتعلق بـ "أنفق وقتاً طويلاً على الإنترنت أكثر مما أتوقه"، جاءت في المرتبة الأولى بأعلى متوسط (3.52) بين باقي الفقرات العشر. هذا يشير إلى أن هذا الجانب قد لفت انتباه العينة بشكل أكبر من الجوانب الأخرى.

- وجود تجانس نسبي في الآراء بين الفقرات من المرتبة الثالثة إلى العاشرة، حيث كانت غالبية الأجوبة في هذه الفقرات "أوافق قليلاً".

- الفقرة الثامنة "أشعر بالضيق إذا لم أتصل بالإنترنت" والفقرة الرابعة "أشعر أن من حولي يفتقدون وجودي بسبب انشغالي عنهم بالإنترنت" لديهما انحراف معياري أعلى (0.92 و 0.96 على التوالي). وهو ما يشير إلى وجود تباين أكبر في الآراء حيال هذه الجوانب.

- أن الفقرة الأولى "قمت بمحاولات كثيرة للسيطرة على استخدامي الكثير للإنترنت لكي فشلت" جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط 2.81. هذا يشير إلى أن الأشخاص لم يتفوقوا كثيراً مع هذه الجملة.

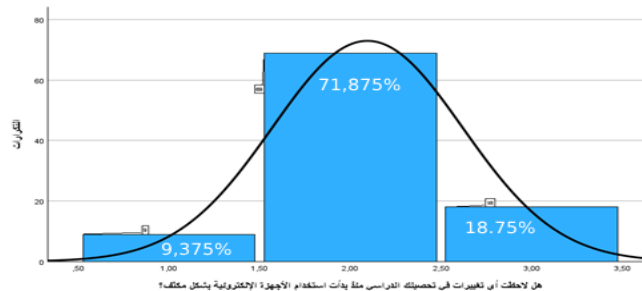
- يتضح أن هناك ارتباطاً بين الفقرتين الثانية والثامنة، حيث عبر كثير من الأفراد عن فقدانهم لوجودهم بسبب الانشغال بالإنترنت. كما يمكن ربط الفقرتين الثالثة والرابعة ببعضهما، حيث عبر أفراد العينة عن التفكير في محتوى الإنترنت حتى عندما لا يكونون متصلين به.

ومن خلال تصنيف الفقرات وفقاً لمتوسطاتها، يمكن التأكيد على أن الاهتمام بالإنترنت وتأثيرها على الأنشطة اليومية هو موضوع مهم بالنسبة للعينة. بدليل أنهم يوافقون على محتوى الفقرات المتعلقة بالتأثير الكبير للإنترنت على حياتهم وأنشطتهم.

4.4. تأثير الإلكترونيات على التحصيل الدراسي

● السؤال الأول:

هل لاحظت أي تغييرات في تحصيلك الدراسي منذ بدأت استخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل مكثف؟



الشكل رقم (1) تأثير الاستخدام المكثف للإلكترونيات على التحصيل الدراسي.

يتضح من خلال الشكل أعلاه أن حوالي 71,87% من أفراد عينة الدراسة لاحظوا بأن تحصيلهم الدراسي نقص بسبب استخدامهم المكثف للإلكترونيات، وفي مقابل ذلك أشار حوالي 9,37% فقط إلى أن تحصيلهم الدراسي تأثر بشكل إيجابي. أما الذين لم يلاحظ عندهم أي تأثير لا إيجاباً ولا سلباً فبلغت نسبتهم 18,75%.

وهو ما يعني أن جل المتعلمين يعانون من نقص في التحصيل الدراسي -وإن بنسب متفاوتة- بسبب الاستخدام المكثف للإلكترونيات. وذلك بمتوسط حسابي بلغ: 2,09. وانحراف معياري بلغ: 0,525.

● باقي الأسئلة:

الجدول رقم (8) الصعوبات التي واجهها أفراد عينة الدراسة في تحصيلهم الدراسي.

الإجابات التفصيلية			
النسبة % ع. أع	النسب ة % ع. ت	التكرارات	الجواب
71,87%	20,5%	69	هل تجد صعوبة في التركيز أثناء الدراسة بسبب الأجهزة الإلكترونية؟
37,55%	10,7%	36	هل تجد صعوبة في إنهاء الواجبات المدرسية في الوقت المناسب بسبب استخدامك المفرط للأجهزة الإلكترونية؟
59,37%	16,9%	57	هل لاحظت تأثيرا سلبيا للاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية على قدرتك على التعبير الكتابي؟
45,83%	13,1%	44	هل تجد صعوبة في التعبير عن أفكارك وأفكارك الإبداعية بشكل كتابي بسبب استخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل مفرط؟
55,20%	15,7%	53	هل تعاني نقصا في مهارات الكتابة، مثل قواعد النحو والإملاء والتنظيم اللغوي، بسبب التعامل المفرط مع الأجهزة الإلكترونية؟
40,62%	11,6%	39	هل تجد صعوبة في التركيز والانتباه أثناء كتابة النصوص بسبب الانشغال بالأجهزة الإلكترونية؟
40,62%	11,6%	39	هل لاحظت تأثيرا سلبيا على استخدامك المفردات وتنوع الألفاظ في الكتابة بسبب الإدمان على الأجهزة الإلكترونية؟
328,26	100%	337	المجموع

يبين الجدول عدد التكرارات التي أجابت باختيار نعم كإجابة عن الأسئلة المرتبطة بالصعوبات المحتمل وجودها عند أفراد عينة الدراسة. والنسبة المئوية من عدد أفراد عينة الدراسة (96)، ومن عدد التكرارات التي اختارت نعم في جميع الأسئلة (337). فيما باقي النسب الأخرى اختارت الجواب لا.

وانطلاقا من هذا التحليل الإحصائي يمكن الوقوف على الملاحظات والاستنتاجات التالية:

- الغالبية العظمى من أفراد عينة الدراسة (حوالي 71.87%) يرون أن استخدامهم المكثف للإلكترونيات يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي. وهذا يعني وجود ارتباط سلبي بين استخدام الإلكترونيات بشكل مفرط وبين الأداء الدراسي.
- هناك نسبة قليلة (حوالي 9.37%) من أفراد العينة التي أبدت تأثيرا إيجابيا على تحصيلها الدراسي نتيجة للاستخدام المكثف للإلكترونيات. وهذا يشير إلى أن بعض الأفراد يمكن أن يستفيدوا من استخدام الإلكترونيات بطرق تعزز من تحصيلهم الدراسي.

- هناك نسبة (18.75%) من أفراد العينة لم يروا تأثيرًا إيجابيًا أو سلبيًا لاستخدامهم الإلكترونيات بكثافة على تحصيلهم الدراسي؛ هذا يشير إلى وجود مجموعة من الأفراد الذين لا يتأثرون بنفس القدر كما الآخرين.
- النتائج تظهر أن الأجهزة الإلكترونية تؤثر في القدرة على التركيز أثناء الدراسة، وأنها تسبب صعوبة في إنهاء الواجبات المدرسية في الوقت المناسب، كما يشير التحليل إلى أن هناك صعوبات في التعبير الكتابي بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية.
- هناك نسبة من العينة (حوالي 55.20%) تشعر بنقص في مهارات الكتابة، مثل قواعد النحو والإملاء والتنظيم اللغوي، نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية.
- حوالي 40.62% من أفراد عينة الدراسة ترى أن إدمانها على الأجهزة الإلكترونية يؤثر سلبيًا على تنوع استخدامها للمفردات والألفاظ أثناء الكتابة.
- بشكل عام، يمكن القول إن هذا التحليل الإحصائي يدعم فرضية وجود تأثير سلبي للاستخدام المفرط للإلكترونيات على التحصيل الدراسي ومهارات الكتابة، وهذا يمكن أن يسهم في فهم أفضل للعلاقة بين الاستخدام المفرط للإلكترونيات والتحصيل الدراسي للمتعلمين.

5.4. التوعية ومحاولة التغيير

الجدول رقم (9): التوعية بمخاطر الإدمان الإلكتروني في الوسط المدرسي ومحاولات التغيير.

الإجابات التفصيلية			
الجواب	التكرارات	النسبة % ع.	النسبة % أ. ع
هل تعتقد أنه من الضروري زيادة الوعي بمخاطر الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي داخل الوسط المدرسي؟	94	36,3%	97,91%
هل قامت مدرستك بتوفير موارد أو برامج للتوعية حول الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي؟	4	1,5%	4,16%
هل قمت باتخاذ أي إجراءات للحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية أثناء الدراسة؟	49	18,9%	51,04%
هل تعتقد أنه يمكن تحقيق توازن بين استخدام الأجهزة الإلكترونية والتحصيل الدراسي؟	25	9,7%	26,04%
هل ترغب في تلقي مساعدة أو نصائح للتغلب على الإدمان الإلكتروني وتحسين التحصيل الدراسي؟	87	33,6%	90,62%
المجموع	259	100%	289,77%
الإجراءات المتخذة من قبل المتعلمين للحد من استخدامهم للأجهزة الإلكترونية أثناء الدراسة.	أغلق الهاتف	أتركه في المنزل	لا أملك هاتفا

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن الأغلبية الساحقة من أفراد عينة الدراسة والمقدرة بحوالي 97,91% تعتقد أنه من الضروري زيادة الوعي بمخاطر الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي داخل الوسط المدرسي، وهو ما يمثل 94 فردا من أصل 96، في

الوقت الذي لا يرى فردان أية أهمية لزيادة الوعي بمخاطر الإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي داخل الوسط المدرسي ونسبتهما تقدر بـ 2,9% من مجموع العينة.

والغريب في الأمر هو أن المدارس لا تولي أي أهمية للتوعية بمخاطر الإدمان الإلكتروني سواء على التحصيل الدراسي للمتعلمين، أو على صحتهم النفسية أو الاجتماعية، على الأقل إذا صار من حقنا تعميم نتائج هذه الدراسة، وذلك بدليل أن حوالي 4,16% فقط من مجموع أفراد عينة الدراسة هم الذين أجابوا بنعم على أن مدارسهم وفرت موارد أو برامج للتوعية بالآثار السلبية للإدمان الإلكتروني على التحصيل الدراسي. وهي النسبة المئوية التي تقابل 4 أفراد فقط من أصل 96 فردا.

ومن النسب المقلقة في هذه الدراسة أيضا تأكيد حوالي 73,96%، من مجموع أفراد العينة أنهم لا يعتقدون أنه من الممكن تحقيق توازن بين استخدام الأجهزة الإلكترونية والتحصيل الدراسي، أو غير متأكدين من إمكانية تحقيق هذا التوازن. وفي المقابل عبر 26,04% فقط عن إمكانية تحقيق التوازن بينهما.

وهو ما يعني أن أغلب المتعلمين طُبعوا مع الأجهزة الإلكترونية داخل الوسط المدرسي عامة، والفصول الدراسية بشكل خاص، وصار ذلك من السلوكيات الاعتيادية التي يصعب الحد منها.

وعلى الرغم من أن نسبة كبيرة من أفراد عينة الدراسة تجد صعوبة في تحقيق التوازن بين حياتها المدرسية والأجهزة الإلكترونية، إلا أن الأمل يبقى قائما في إصلاح الوضع لأن أزيد من 90% منهم -حسب هذه الدراسة- يرغبون في تلقي مساعدة أو نصائح للتغلب على الإدمان الإلكتروني وتحسين التحصيل الدراسي.

وقدم أفراد عينة الدراسة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لتحسين البيئة المدرسية، وتعزيز التحصيل الدراسي عندما يتعلق الأمر بالإدمان الإلكتروني.

5. توصيات واقتراحات

بناءً على نتائج هذه الدراسة التي أثبتت تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي للمتعلمين، يمكن توجيه التوصيات والاقتراحات التالية للمساعدة في الحد من التأثير السلبي لهذه المشكلة:

- تنظيم برامج وورشات وندوات للتوعية بشكل منتظم في المدارس، تستهدف تعريف المتعلمين بمخاطر الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.
- تثقيف المتعلمين رقميا، وتأطيرهم من داخل شبكة الإنترنت، وتزويدهم بالمهارات الضرورية للتعامل مع وسائل الإعلام الرقمية بشكل صحيح ومسؤول يمكنهم من تقنيات الإدارة الذاتية والتحكم في الوقت داخل الإنترنت.
- دمج التكنولوجيا الحديثة في التعليم، وتشجيع المتعلمين على استخدام الإنترنت بشكل إيجابي للبحث عن مصادر تعليمية وتطبيقات تثقيفية، وتعزيز التعلم الذاتي وتنمية المهارات.
- توجيه خدمات الدعم النفسي والاجتماعي المتوفرة في المدارس لمساعدة المتعلمين على التعامل مع تأثيرات الإدمان الإلكتروني. وتقديم جلسات استشارية ودعم نفسي للذين يعانون منهم من مشاكل ناجمة عن هذا النوع من الإدمان.
- حث الأسر على مراقبة استخدام أطفالهم للإنترنت، وتشجيعهم على إقامة أنشطة بديلة تعزز الارتباط الاجتماعي والتعلم النشط، بدلا من إضاعة وقتهم في الأنشطة الإلكترونية الضارة.
- إجراء دراسات بحثية دورية ومنتظمة لفهم التطور الحاصل في المجال الإلكتروني والتقنيات الحديثة، وتقييم فعالية البرامج والسياسات المتبعة في مكافحة تأثيراتها السلبية على النشء.

خاتمة

خلصت هذه الدراسة إلى أن للإدمان الإلكتروني تأثيراً سلبياً على الصحة النفسية والعصبية والعلاقات الاجتماعية للأفراد، كما أن له عواقب وخيمة على التحصيل الدراسي للمتعلمين، خاصة منها تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، ومنصات الفيديو، والمحتويات الإباحية...، وهي محتويات تسلب المراهقين إرادتهم في الكثير من الأحيان، وتسقطهم تدريجياً في بحر الإدمان. ما يعني أنهم يفقدون القدرة على التحكم في الوقت الذي يقضونه على الإلكترونيات وشبكة الإنترنت، والذي وصل حسب ما خلصت إليه دراستنا إلى أزيد من خمس ساعات في اليوم عند حوالي 48% من مجموع أفراد عينة الدراسة التي اشتغلنا عليها، وهي مدة تضعهم على مشارف الإدمان الإلكتروني، و أزيد من ساعتين يومياً عند ما يناهز 37,5% من هذه العينة. وهي نسبة تمثل أزيد من 85% من مجموع أفراد عينة الدراسة.

بالإضافة إلى ذلك سجلنا بأن أزيد من نصف العينة عانوا من مشاكل في التركيز والتعبير الكتابي بسبب الإلكترونيات، حيث انخفضت مهاراتهم في الكتابة، خاصة تلك المرتبطة بقواعد النحو والإملاء والتنظيم اللغوي، كما تأثر مخزونهم اللغوي. هذه النتائج تدق ناقوس الخطر حول مستقبل النشء وأجيال المستقبل، وتلفت نظر أصحاب الضمائر الحية داخل الأسر والجمعيات...، والقائمين على السياسة التربوية إلى ضرورة تسطير برامج توعوية تهدف إلى تأطير المراهقين ليس داخل المؤسسات التعليمية فقط، ولكن من داخل شبكة الإنترنت أيضاً، وتوجههم إلى استثمار التكنولوجيا الحديثة في التعلم الذاتي، والدعم والتقوية، وتنمية المهارات، عوض اتخاذها كوسائل لتمضية الوقت وهدر الزمن الدراسي.

لائحة المراجع:

أ- العربية:

- إبراهيم الشافعي، إبراهيم. (2019)، اختبارات إدمان الإنترنت. دون طبعة. دار الكتاب الحديث. القاهرة. مصر.
- أحمد النبال، مایسة. (2008)، التنشئة الاجتماعية مبحث في علم النفس الاجتماعي. ط 1. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. مصر.
- امطانيوس، ميخائيل. (1995) القياس والتقويم في التربية الحديثة. ط 1. جامعة دمشق. سوريا.
- بدوي، أحمد زكي. (1980) معجم مصطلحات التربية والتعليم (انجليزي-فرنسي-عربي). د ط. دار الفكر العربي. القاهرة.
- بولحية، هاجر، وعيسو، عقيلة. (2020) "تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق". مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع. الجزائر: 8 (02): 93-115.
- حمادي، صبرينة. (2015) "الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة. إشراف راجية بن علي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- الشحروري، مها حسني، والريماوي، محمد. (2008) الألعاب الإلكترونية في عصر العولمة. ط 1. دار المسيرة. عمان.
- فاخر، عاقل. (1971) معجم علم النفس (انجليزي - فرنسي-عربي). ط 2. دار الملايين. بيروت. لبنان.
- كمال، أحمد، و سليمان، عدي. (1972). المدرسة والمجتمع. د ط. مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.
- مفرح، عائض سلطان. (2010) "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، إشراف منير حسن جمال، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- نعيم، محمد ناجي السيد. (2021) "أثر ممارسة الألعاب الإلكترونية التفاعلية على الذاكرة العاملة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة. مصر: (116): 1157-1196.
- نفين، محمد حافظ. (2017) "أثر اختلاف لغة التدريس على تطور الوظائف التنفيذية المعرفية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الأساسي". رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

ب- الأجنبية:

- Akhter, N (2013), Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates. Journal of Science and Technology Education Research, 8, PP 1793-1796.
- Ammar Ihsan Nasution, Ashraff Mohamad Syafiq , Fathil Mohamad Shukri (2015), "A Study on the Relationship between Video Games and Student's Academic Performance in IIUM", International

Journal of Computer Science and Information Technology Research (online). Kulliyyah of Information and Communication Technology, International Islamic University, 3 (4), Malaysia, PP 106-111.

- Anderson, K.J (2021), "Internets Use among College Students an Exploratory Study", Journal of American College Health, 50, PP 21-26.
- Baddeley, A. D (2002), "Is working memory still working?" European Psychologist, 7(2), PP 85–97.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M (2001), "Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction". CyberPsychology & Behavior : 4 (3), PP 377–383.
- Brenner, V (1997), "Psychology of computer use: XLVII. parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey". Psychological Reports : 80 (3, Pt 1), PP 879–882.
- Cohen, N. J. ; Vallance, D. ; Barwick, M. ; Im, N (2000), "The Interface between ADHD and Language Impairment: An Examination of Language". Achievement, and Cognitive Processing, Journal of Child Psychology and Psychiatry: 41(3), PP 353-62.
- Caplan, S. E (2002), "Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument". Computers in Human Behavior, 18, PP 553-575.
- Frank, K.M (1995), "The Info media Revolution". McGraw-Hill Ryerson, Toronto. Canada, P19.
- Griffiths, M (1998), "Internet addiction: Does it really exist?". In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications, Academic Press, pp 61–75.
- Scherer, Kathy (1997), "College Life On-Line: Healthy and Unhealthy Internet Use". Journal of College Student Development: v38 n6, pp 655-65
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., and Lachlan (2006), "Video game uses and gratifications as predictors of use and gam" preference, Chapter in International Journal of Sports Marketing and Sponsorship. Emerald Publishing. January, P 216.
- Walters, G. D (1996), "Addiction and identity: Exploring the possibility of a relationship". Psychology of Addictive Behaviors, 10 (1), PP 9–17.