

تأثير ادمان الانترنت على الصحة النفسية لدى الاطفال

د. نور عبدالكريم راضي علم النفس الإكلينيكي

Abstract

The researcher's interest in the issue arose from a simple yet pressing question: why are children so continuously engrossed in the internet, captivated by the bright and colorful screens of their mobile devices? Whether browsing websites, chatting with friends in online chat rooms, or playing video games, it became clear that this behavior was more than just casual use. Through observing children's actions and the amount of unrestricted time they spent online without any supervision, concerning patterns began to emerge. Some children mentioned that their peers often displayed odd behaviors or made strange comments while using the internet—habits that seemed to spill over into their everyday lives. These observations motivated the researcher to delve deeper into the phenomenon and its connection to children's mental health. The study set out to investigate the effects of internet addiction on the mental well-being of children. Using a descriptive research approach, the researcher conducted interviews and designed a questionnaire as the primary tool for data collection. A preliminary study was carried out to refine the questionnaire, ensuring the clarity of its language and the relevance of its content. Feedback from a panel of experts (30 participants) helped improve the phrasing of some questions, adjust response options, and add a few more items. Ultimately, the finalized questionnaire consisted of 25 items that were validated for reliability and accuracy. The scale was then applied to a sample of 100 children, both boys and girls. **Findings:** The results revealed that children addicted to the internet often struggled with depression and low self-confidence. These issues were largely attributed to the lack of parental or school supervision, as adults often view the internet solely as a tool for learning and entertainment, overlooking its potential harm. This negligence not only affected the children's mental health but also strained their social relationships, underscoring the pressing need for greater awareness and involvement in managing internet use.

المستخلص

نبت الإحساس بالمشكلة لدى الباحثة من خلال طرح سؤال عن انشغال الاطفال المستمر بالانترنت وتعلقهم بالاجهزة المحمولة بألوانها المبهجة والبراقة، وبتصفح الانترنت والدرشة مع زملائهم عبر غرف الدردشة وتصفح العديد من المواقع، والالعاب الالكترونية، وبعد الاستفسار عن سلوكيات الاطفال والوقت الذي يقضونه لوحظ بعض التصرفات وان الوقت مفتوح لديهم دون رقابة وبسؤال بعض منهم أفادوا بأن بعض زملائهم عندما يجلسون أمام الإنترنت نسمع منهم أقاويل وسلوكيات غريبة وباتت ملازمة لهم في الحياة العادية، مما جعل الباحثة تفكر في دراسة تلك الظاهرة ومدى ارتباطها بالصحة النفسية هدفت الدراسة إلى تعرف على تأثير ادمان الانترنت على الصحة النفسية لدى الاطفال معتمدين على المقابلة الشخصية و المنهج الوصفي، واستخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وأجريت دراسة استطلاعية للتحقق من سلامة الصياغة وملائمة محتوى بنود المقياس، واستطلاع آراء المحكمين (ن= ٣٠)، وحساب ثبات المقياس. وترتب على هذه الإجراءات إدخال تغييرات على صياغة البنود وخيارات الإجابة عنها، وإضافة بعض البنود. فأصبح المقياس يتكون من (٢٥) فقرة. وقد تم التحقق من المؤشرات القياسية التي ترقى إلى مستوى مقبول من الثبات والصدق. العينة وتم تطبيق المقياس على (١٠٠) من الاطفال الذكور والاناث، النتائج: وقد تبين ان الاطفال ممن لديهم ادمان الانترنت لديهم اكتئاب ويشعرون بعدم الثقة وكل هذا يعزى الى غياب دور رقابة الاسرية او المدرسية الذين ينظرون على انها وسيلة تعليمية وترفيهية دون الانتباه للاضرار فيحدث معهم إهمال و تضرر لعلاقاتهم بسبب الانترنت.

مشكلة الدراسة:

نبت الإحساس بالمشكلة لدى الباحثة من خلال طرح سؤال عن انشغال الاطفال المستمر بالانترنت وتعلقهم بالاجهزة المحمولة بألوانها المبهجة والبراقة، وبتصفح الانترنت والدرشة مع زملائهم عبر غرف الدردشة، والالعاب الالكترونية، وبعد الاستفسار عن سلوكيات الاطفال والوقت الذي يقضونه لوحظ بعض التصرفات وان الوقت مفتوح لديهم دون رقابة وبسؤال بعض منهم أفادوا بأن بعض زملائهم عندما يجلسون أمام الإنترنت

نسمع منهم أقاويل وسلوكيات غريبة وبانت ملازمة لهم في الحياة العادية، من سلوكيات الأخرى العزلة وعدم المشاركة في المواقف الاجتماعية مما جعل الباحثة تفكر في دراسة تلك الظاهرة ومدى ارتباطها بالصحة النفسية. ومما يزيد من حدة مخاطر إدمان الإنترنت توافر باقات الإنترنت والأجهزة الذكية مما يسبب إضاعة الوقت أو إهمال الدراسة أو الهدر المالي، ويتربط على ذلك العديد من المشكلات التي تتعلق بزيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب وانهايار قيم وأخلاق المجتمع (عبد المقصود، ٢٠٠٧: ١٤) وأن الأطفال المدمنين للإنترنت يعانون من مشكلات نفسية عديدة تتمثل في عدم الرضا النفسي والعزلة الاجتماعية، والقلق والتقدير السبي للذات. (Xiaoming, ٢٠٠٥) حيث احتل إدمان الإنترنت المرتبة الثالثة بعد المخدرات والسجائر والكحوليات، لذلك انتبهت الصين إلى هذا الخطر، وقامت بإنشاء أول مستشفى لعلاج إدمان الإنترنت، بعد أن ظهرت لهذا الإدمان أعراض شديدة (عبد الفتاح، ٢٠٠٤) وإن هذا الاستعمال المفرط للأجهزة الالكترونية يعد خطير كونه يستهدف فئة حساسة وهشة وهي مرحلة الطفولة حيث تمثل الإقبال اللامحدود على استخدامه، مما يؤثر على الصحة النفسية، وبناء على ذلك تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات. ما تأثير إدمان الانترنت على الصحة النفسية لدى الأطفال

أهمية البحث

إن مرحلة الطفولة من أهم مراحل بناء شخصية الطفل بد الامر الذي دعا إلى ضرورة الاهتمام بمعايير التعلم النمائية وخاصة معايير الصحة النفسية والتطور النمائي التي توضح المعارف والمهارات التي يحتاجها الأطفال للمحافظة على صحتهم وتطورهم وأهداف تسعى إلى تحقيقها عن طريق توفير بيئة تتيح للأطفال فرص التدريب على ممارسات الصحة والسلامة، وأنشطة منهجية مخططة ومنظمة تدفع الأطفال إلى الخروج للعب في الهواء الطلق، حيث أسهم انتشار ألعاب التقنية إلى عزوف الأطفال عن ممارسة الأنشطة البدنية في الطبيعة على الرغم من اثبات العديد من الأبحاث أهمية ذلك في تحسين الوظائف المعرفية والكفايات الاجتماعية لدى الأطفال (معايير التعلم المبكر النمائية، ٢٠١٥: ١٥٣) بالرغم من أن الانترنت أداة متطورة وقد مس جل وحدات المجتمع إلا أنها أحدثت انقلاباً جذرياً في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية، من خلال ما تقدمه من برامج وألعاب وأنشطته وبثوث تفاعلية، الانترنت وسيلة اتصالية بسيطة تمكن من تكوين علاقات جديدة تشبه العلاقات الفيزيائية باستثناء تفاعل الوجه للوجه وبالتالي تمنح الفرصة للتخلص من النمط الروتيني للحياة اليومية والتحدث مع أصدقاء آخرين من أرجاء العالم (عبد الفتاح ٢٠٠٤: ١٣٨٣) وتتمثل الوظيفة الترفيهية للإنترنت من خلال الألعاب المختلفة والأفلام والدرشة التي تتسم بالتنوع والجاذبية حيث يقضي كثير من مستخدمي الانترنت معظم الوقت الذي يخصصونه بالتعامل مع هذه التكنولوجيا في الاتصال بمواقع التسلية الثقافية والفنون لقد أدت التطورات التكنولوجية الهائلة إلى زيادة سعة ذاكرة الكمبيوتر بحيث أصبح في الإمكان تناوله للصور والصوت والموسيقى والنص المكتوب والصور المتحركة (عبد المقصود، ٢٠٠٧: ١٤) إن انتشار ظاهرة إدمان الإنترنت بين الأطفال، وأن لها آثاراً ضارة عديده سواء بالنسبة للأطفال أو أسرهم وبالتالي مجتمعهم ومن أمثلة تلك الآثار المشكلات التي يعاني منها مدمني الإنترنت، وأن هذا يبرز أهمية الدراسة كما لا يقدم وسيلة لتحديد أفراد عينة الدراسة بناء على محكات الإدمان وما يعانيه مدمنون الإنترنت من مشكلات الإجهاد والتوتر النفسي من جراء متابعة شاشة الكمبيوتر. ضعف الابصار آلام الظهر والصداع والتهال واضطراب النوم. المشكلات لأخلاقية: وتتمثل في: الدخول على المواقع الإباحية والخدمات الجنسية الحية من خلال الفيديو الفوري. تدمير القيم الأخلاقية وإمكانية انتشار جرائم الاغتصاب. المشكلات التعليمية: وتتمثل في: انخفاض المستوى الدراسي. انخفاض مدة المذاكرة اليومية للطالب. رسوب الطالب لعدم استعداده للامتحان (دسوقي ٢٠٠٩: ١٣٦-١٤٠) تُعد الصحة النفسية مفهوماً حديثاً نسبياً حظي باهتمام متزايد في مختلف النظريات والدراسات العلمية. تهدف الصحة النفسية إلى تقييم الحالة الانفعالية والنفسية والاجتماعية والروحية للفرد، لما لها من تأثير كبير على جميع جوانب حياته، سواء الجسدية أو الاقتصادية أو الثقافية أو الاجتماعية، بشكل إيجابي أو سلبي. لذا، تُعتبر الصحة النفسية مطلباً أساسياً ترتكز عليه حياة الأفراد والمجتمعات، نظراً لارتباطها بقدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع البيئة المحيطة به، مما يحقق له السعادة والرضا. وقد عرّف "منسي" الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، بما يشمل الشعور بالرضا عن سلوكياته اللفظية والعملية، المباشرة وغير المباشرة. كما تشمل الصحة النفسية قدرة الفرد على التكيف والعيش بسلام مع المجتمع الذي ينتمي إليه، حيث يتم تحقيق هذا التوافق على المستويات البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (منسي، ٢٠٠١: ٢).

أهمية الدراسة

- ١- تتجلى أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مرحلة الطفولة، وهي مرحلة حساسة وهشة ومهمة، من خلال استكشاف أهمية هذه الوسيلة بالنسبة للأطفال، ودوافعهم لاستخدامها، وتأثيرها على صحتهم النفسية.
- ٢- كما تبرز أهمية الدراسة في معالجة قضية إدمان الإنترنت، الذي أصبح ظاهرة واسعة الانتشار في العصر الحالي.

التعرف على تأثير ادمان الانترنت على الصحة النفسية لدى الاطفال دراسة بعض الفروق قد توجد بين الاطفال بخصوص الادمان ببعض المتغيرات الجنس، المستوى الاجتماعي للاهل، المستوى التحصيلي للاطفال .

حدود البحث

الحدود البشرية : الاطفال من هم في مرحلة الطفولة المبكرة او المراهقة من عمر ٩ - ١٢ . مفهوم إدمان الإنترنت يُعرف بأنه حالة من الاستخدام المفرط أو غير التوافقي لشبكة المعلومات، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية تتدرج ضمن الأعراض الإكلينيكية، مثل ظهور أعراض انسحابية عند التوقف عن الاستخدام. ويمكن تعريفه أيضًا بمجموعة من الأعراض الجسدية، النفسية، والاجتماعية التي تظهر على الفرد وتدل على وجود مشكلة إدمانية. يشبه إدمان الإنترنت في تأثيره السلبي إدمان الكحوليات، إذ يُمكن أن يؤدي إلى تدمير جوانب متعددة من حياة الفرد، بما في ذلك الجانب الشخصي، الاجتماعي، والمهني، مما يجعل التصدي له ضرورة للحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي. (٣٢٩-٣٤٤ ٢٠٠٢ : Chalton) عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة النفسية بأنها حالة من التكامل البدني، العقلي، والاجتماعي، وهي أكثر من مجرد غياب المرض أو العجز . وتُعدّ الصحة النفسية حالة من العافية يُمكن من خلالها للفرد تحقيق إمكاناته الخاصة، والتغلب على التحديات والضغوط الحياتية اليومية، والعمل بفاعلية وإنتاجية، والمساهمة بشكل إيجابي في مجتمعه. تُشكّل الصحة النفسية الإيجابية الأساس للعافية العامة والوظيفة الفعالة، سواء على مستوى الأفراد أو المجتمعات، حيث تُعتبر عنصراً رئيسياً لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والاقتصادي في حياة الإنسان.. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٥ : ١٣)

الاطار النظري

تؤثر الحياة الاجتماعية والنفسية والبيئية للطفل تأثيراً مباشراً، سواء سلباً أو إيجاباً، على مستوى الصحة النفسية التي يتمتع بها. وأكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر حول الصحة النفسية على تعدد العوامل المؤثرة فيها، مثل الاعتلالات الجسدية وأمراض القلب والاكتئاب، إضافةً إلى الأنماط الحياتية الصحية أو غير الصحية، وتعاطي المخدرات أو الأدوية. كما شمل التقرير عوامل أخرى، منها الفقر، الحروب، فقدان الأمن، انتشار اليأس، تدني الدخل، البطالة، انتهاكات حقوق المرأة والطفل، وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة أو غير السليمة. هذه العوامل البيئية، النفسية، والاجتماعية تُسهم في تقويض الاستقرار النفسي والصحة النفسية، مما يؤدي إلى تفشي مظاهر الانحراف، القلق، والأنماط السلوكية غير السليمة، إلى جانب العديد من الآثار السلبية الأخرى.. (حجازي، ٢٠٠٤، ٧٣) تُعد الأسرة العامل الأساسي والأكثر تأثيراً على الصحة النفسية للفرد. فعندما ينشأ الإنسان في أسرة مترابطة ومتماسكة، يتمكن من بناء شخصية متوازنة نفسياً وسليمة، بعيدة عن الاضطرابات النفسية. في المقابل، فإن الأفراد الذين يعيشون طفولة مضطربة بسبب الخلافات العائلية أو نقص التماسك الأسري، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية. الاستقرار الأسري يُعدّ حجر الأساس لتكوين صحة نفسية قوية، حيث يوفر بيئة داعمة وآمنة للنمو النفسي والاجتماعي، بينما يؤدي غياب هذا الاستقرار إلى زيادة احتمالات التعرض للضغوط النفسية والمشكلات العاطفية. مظاهر الصحة النفسية كالآتي: ثمار الصحة النفسية تنعكس إيجابياً على الفرد في مختلف جوانب حياته الشخصية والاجتماعية والتفاعلية، وتتجلى في النقاط التالية:

١. التوازن والنضج الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد على الاستجابة بشكل متزن للمثيرات المختلفة، مع التحكم في الانفعالات ومواجهة الضغوط بفعالية. كما يظهر في القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بطريقة ناضجة وواضحة بعيداً عن التهويل أو المبالغة.
٢. الدافعية تُعد الدافعية المحرك الداخلي الذي يدفع الفرد نحو تحقيق الإنجازات المختلفة. تعزز الصحة النفسية السعي المستمر لتوظيف القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف، مما يمنح الفرد شعوراً بالإنجاز والرضا.
٣. الشعور بالسعادة الشعور بالسعادة من أبرز مظاهر الصحة النفسية، إذ تنبع من حالة الاستقرار النفسي، والشعور بالأمان والطمأنينة الداخلية التي تنعكس على تعامل الفرد مع نفسه والآخرين.
٤. التوافق النفسي: يشير إلى تقبّل الفرد لذاته بقدراتها وإمكاناتها، مع تحقيق درجة مناسبة من الإشباع لحاجاته ضمن بيئته المحيطة، مع مراعاة المتغيرات والتحديات التي قد تواجهه. التوافق النفسي يعكس التوازن بين الذات والمحيط، ويعزز شعور الفرد بالانسجام مع نفسه ومجتمعه. (الشيخ، ٢٠١٤، ٥٤) علاقة الصحة النفسية باتخاذ القرار يتخذ الشخص المتكامل نفسياً قراراته بنفسه وغالباً ما تكون قراراته ناجحة ويكون إيجابياً في بذل الجهد المباشر لذا فإنّ عملية اتخاذ القرار تتطلب ان يكون الشخص واثق من نفسه ، فالصحة النفسية تزيد الثقة بالنفس بما تتضمنه من إيمان الفرد في قدراته وفي اعتقاد راسخ في قدرته على القيام بالمهام التي تلقى على عاتقه بنجاح تؤهله لاتخاذ القرار الذي يناسب مرحلة نموه ومستوى

نضجه (محمود ، ٢٠٠٦ ، ص ١٠٧). علاقة الصحة النفسية بتحمل المسؤولية :تحمّل المسؤولية تمثل اتجاهاً إيجابياً ينمو لدى الفرد بقدر ما تتاح له فرص عائلية واجتماعية مساندة لهذا البناء الايجابي مع استخدام أنظمة الإثابة والعقاب الاجتماعية وإتاحة فرص أكثر مما هو عليه لممارسة الأعمال والمهام المنزلية والمدرسية التي يتطلب أدائها قدراً من المسؤولية الزبدي (، ١٩٨٩ ، ص ٣٣). علاقة الصحة النفسية بالإبداع :إن وجود مستوى عالٍ من الصحة النفسية يعزز قدرة الفرد على المشاركة الفاعلة في أنشطة متنوعة ومجالات مختلفة. وعلى الرغم من أن الصحة النفسية لا تُنتج الإبداع بشكل مباشر ، فإنها تُوفّر للفرد الجرأة والثقة النفسية التي يحتاجها للتعبير عن أفكاره وإبداعاته دون تردد أو خوف. هذا الإقدام الإيجابي يعزز تفاعل الفرد مع بيئة العمل ، مما يُمكنه من فهم طبيعة المهام واكتشاف العلاقات بين عناصرها. كما يساعد على تقدير حجم الجهد المطلوب لإنجاز الأعمال ، واختيار الأساليب والوسائل المناسبة لتحقيق أهدافه. وبفضل الدعم الذي تُقدمه الصحة النفسية ، يكتسب الفرد خبرة ومعرفة تُمكنه من اتخاذ مبادرات إيجابية بشكل أكبر ، مما ينعكس إيجابياً على إنتاجيته وتفاعله مع محيطه. (الزبدي ، ١٩٨٩ ، ص ٣٣) الإدمان على الإنترنت هو حالة من الاستخدام المفرط واليومي للشبكة ، بحيث يتعارض مع قدرة الفرد على أداء مهامه اليومية والالتزام بواجباته ووظائفه الأساسية. يؤدي هذا السلوك إلى تأثيرات سلبية على علاقاته الاجتماعية ، حيث يعزل الفرد نفسه عن المحيطين به ويدخل في حالة من الانطواء المرضي ، مفضلاً قضاء وقته على الإنترنت على حساب تواصله مع عائلته وأصدقائه. يسيطر الإنترنت على حياة المدمن بشكل كامل ، ليصبح محور اهتمامه وأولوية تفوق أهمية العمل والعلاقات الاجتماعية ، مما يُضعف تواصله مع العالم الواقعي ويؤدي إلى اختلال توازنه النفسي والاجتماعي. وإن الفرق بين العادة والإدمان ؛ إذا قمت بالتصفح لمدة تتجاوز الساعة أو اللعب على أحد ألعاب الفيديو بمجرد استيقاظك بشكل لا تتواصل مع المحيطين وتتأخر عن عملك وأداء مهامك اليومية فهذا إدمان . إن هذا الانتشار السريع للإنترنت أصبح من المشكلات الكبيرة التي تسبب أضرار هائلة في النمو البدني والعقلي للأطفال ، وأشار (Andreassena ، ٢٠١٢) إلى إدمان الإنترنت بأنه حالة من حالات الاستخدام المرضي ، وغير التوافقي التي تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية . وقد تنوعت أنماط الإدمان على الإنترنت ومنها إدمان الشبكات الاجتماعية مثل face book youtube twitter و tiktook و instagram ، و إدمان الألعاب عبر الإنترنت ، وإدمان التطبيقات الترفيهية المتمثل في قضاء وقت طويل في مشاهدة الأفلام ، و سماع الموسيقى و غيرها ، وإن إدمان الانترنت يسبب العزلة الاجتماعية وكذلك ترسيخ العادات والقيم السلبية في مجتمعنا والغزو الثقافي من قبل الدول الأجنبية . (المنياوي ، ٢٠٠٧ : ٨٥). أظهرت إحدى الدراسات أن ٥.٧٪ من العينة يعانون من هوس الإنترنت ، حيث يفضل هؤلاء المدمنون زيارة مواقع تقدم أنشطة مثل القمار ، الدردشة ، الإباحية ، التسوق ، والبريد الإلكتروني. وقد أشار (Field ١٩٩٨ Gree) إلى أن هذه المواقع تتسم بفقدان السيطرة من قبل الزوار ، مما يعد مؤشراً على سلوك قهري لا يمكن مقاومته نحو الشبكة . بالإضافة إلى ذلك ، توفر هذه المواقع فرصة لإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية التي تتطلب تحمل المسؤوليات والواجبات والتحديات ، مما يعزز الانسحاب الاجتماعي والتفاعل غير الحقيقي . (بونج ، ١٩٩٨ : ١٠٧) التأثيرات الثقافية أخرى خاصة في عصر التطور الهائل وتأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت والمفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (خليل ، ٢٠٠٢ : ١٦٦) وقامت فيلاني بدراسة بعنوان تأثير الإعلام على بعض المتغيرات النفسية للأطفال والمراهقين وكان هدف الدراسة الوقوف على تأثير وسائل الإعلام وأجهزة الكمبيوتر والانترنت على النمو النفسي للأطفال والمراهقين ومعاناتهم من بعض الاضطرابات النفسية ، استخدمت الدراسة استمارة استخدام الكمبيوتر توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والانترنت بين المراهقين ومعانهم مع بعض الاضطرابات النفسية . ويبين شيخ (٢٠١١) في دراسته إدمان الإنترنت على أنه "سلوك اعتمادي على الإنترنت ، يدفع بالفرد إلى التعامل المتواصل مع الشبكة لفترات طويلة يقضيها مع المواقع ، سواء كانت مواقع تواصل اجتماعي أو ألعاب على الإنترنت أو غيرها ، بطريقة تلحق الإضرار به على مختلف الأصعدة." (حمادي ٢٠١٥ : ٨٠) وقام تشاك وليونج بدراسة بعنوان الخجل ومركز التحكم كمنبئات لإدمان الانترنت ، وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين إدمان الانترنت ، والشعور بالخجل ومركز التحكم لدى مدمني استخدام الانترنت وبلغت عينة الدراسة ٧٣٣ فرداً وطبق عليها مقياس إدمان الانترنت ومقياس ضبط التحكم ومقياس الخجل توصلت الدراسة إلى أنه كلما كان الشخص أكثر ميلاً إلى استخدام الانترنت كلما أكثر خجلاً وأكثر إيماناً بالحظ في تحديد مسار حياته وأقل قدرة على مقاومة سلطة الآخرين أوضحت الدراسة أن مدمني الانترنت يستخدمونه في ممارسة الألعاب والترفيهية والدردشة ، وقام (جبي) بدراسة بعنوان الاضطرابات النفسية لدى عينة من الأطفال والمراهقين الكوريين مدمني الانترنت ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الاضطرابات النفسية المرتبطة بإدمان الانترنت لدى عينة من الأطفال والمراهقين الكوريين ، وبلغت عينة الدراسة ٢٣٣ فرداً ، (٦٣) طفلاً ، ١٧٠ (مرهقا مدمنين الانترنت ، وأدوات الدراسة تمثلت في مقياس يونج Young لإدمان الانترنت ومقياس يقيس بعض الاضطرابات النفسية (نقص التركيز ، الاكتئاب ، انقسام الشخصية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال والمراهقين المدمنين للانترنت لديهم اضطرابات نفسية عديدة ، مثل

نقص التركيز واضطراب النشاط الزائد والاكتئاب وانفصام الشخصية. الاتجاهات المفسرة إدمان الإنترنت: التفسير الطبي إدمان الإنترنت ت: يفسر إدمان الإنترنت طبيا على أساس العوامل الجينية الوراثية، والتغيرات ارت الكيمائية التي تحدث في المخ الناقلات العصبية التي تتحكم في سلوك الفرد فتجعله عرضة إدمان الإنترنت ، حيث يساهم السيروتونين في تثبيط السلوك ويؤثر الدوبامين على التعلم والتحفيز، وتؤثر بنية الدماغ أيضا على تطور ادمان والسلوكيات القهرية ، لذلك وجد أن الافراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت لديهم مادة رمادية أقل في مناطق القشرة الأمامية ، والخلفية اليسرى للدماغ)، اما التفسير السلوكي: يقوم هذا التفسير على دراسة سكرن الاشتراط الاجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك ويحصل على الثواب أو العقاب، وفقا لنوعية السلوك، وكذلك فإن الإنترنت يعطي العديد من المكافآت مثل التسلية، والمرح والمتعة والاثارة والحب والرياح النفسية، والجسدي، وأيضا الهروب من المشكلات الحياتية، كل هذا يعتبر من معززات السلوك لدى الفرد، وكل ما يشعر الفرد بالضيق أو التوتر أو الرغبة يسعى وراء هذه المعززات عن طريق الإنترنت وبهذه الطريقة تتكون العادة وتتحول إلى إدمان (ابو غزالة، ٢٠١٠ : ١٠٨-١١٢). اما النظريات المفسرة للصحة النفسية المدرسة التحليلية يرى فرويد، مؤسس المدرسة التحليلية في علم النفس، أن الشخص الذي يتمكن من تحقيق الصحة النفسية هو ذلك الفرد القادر على منح الحب والعمل المنتج بشكل عام. من وجهة نظر فرويد، تتمثل الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها بما يتوافق مع متطلبات الواقع الاجتماعي. كما تتجسد في قدرة "الأنا" على التوفيق بين مطالب "الهو" و"الأنا الأعلى". ويعتقد فرويد أن الإنسان لا يمكنه تحقيق صحة نفسية كاملة، إذ إنه يعيش في صراع دائم بين مطالب "الهو" (التي تمثل الرغبات الغريزية) ومتطلبات الواقع الاجتماعي، مما يجعل الوصول إلى صحة نفسية متكاملة أمراً صعباً، حيث تستمر هذه الصراعات طوال الحياة. (السفاسف، ٢٠٠٣: ٨٥). النظرية السلوكية و إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة ... استجابات بعيدة عن القلق والتوتر. وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة. وقد وجهت انتقادات عديدة لهذه المدرسة، ومن أهمها التركيز على أهمية التعزيز الخارجي والدوافع الخارجية للسلوك الإنساني، وعدم اهتمامها بالتفكرى والعواطف والشعور، وانعكاس ذلك على هذا السلوك. (رافت وعسكر، ٢٠٠٤: ٤٥) إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

أ-الانزاع الانفعالي : وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، وهو حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والاكفاء الذاتي وهو عامل من عوامل فهم الشخصية السوية.

ب-الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي حالة نفسية تستثير نشاط الإنسان ، هي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

ت-التفوق العقلي: يعبر عن التكوين العقلي للفرد، وهو مظهر من مظاهر نشاطه العقلي والمعرفي، وهذا النشاط يساعده على تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية.

ت-الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة (الخالدي، ٢٠٠٩، ٥٩).

مناهج الصحة النفسية: يعتبر علم الصحة النفسية علم تطبيقي له هدفان متكاملان، هدف وقائي وهدف عاجلي، ومن أهم المناهج :

أ-المنهج الانمائي : هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا، تربويا، مهنيا، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا كما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية .

ب-المنهج التحصين النفسي : ويتضمن الوقاية من الوقوع في والمشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالاسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقوم من أسباب الأمراض النفسية، و إزالتها أول بأول ويرعى نموهم النفسي السوي وبهئى الظروف التي تحقق الصحة النفسية وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر المكان ثم تقليل أثر إعاقة و إزمات المرض، وتتركز الخطوط العريضة ، للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارت الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة. (زهران، ١٩٩٧، ١٣) العلاج إن الأطفال هم شرارة المستقبل وعماد الحياة والاهتمام بصحتهم النفسية وتهينته بيئه تعليمية مثيرة بالالعاب والالغاز والاكتشاف يحرك دوافعهم الإيجابية ببناء السمات العقلية، ويعزز ثقتهم بأنفسهم، فمرحلة طفولة من أكثر المراحل هشة لأنها مرحلة اكتساب دون إدراك كامل للأحداث ، فالاطفال بهذا العمر أداة

استقبال . الخطوة الأولى لبدا العلاج هو الاعتراف بوجود مشكلة ادمان الانترنت للأطفال . المعالجة من خلال رقابة الأسرة تعد بيئه البيت مفتوحة وبسبب انشغال الام والاب فيغفلون عن ابنائهم باعطائهم الهواتف دون إدراك العواقب ظنا منهم أنها وسيلة تسلية لما تحتويه من افلام ووسائل ترفيه ودرشه والعب تحاكي الواقع وتحتوي مشاهد عنف وحروب .ويكون من خلال تحديد وقت استعمال الانترنت ، الجلوس معهم ،تحديد جدول للعب بالهواء طلق .المعالجة من خلال العيادة النفسية المدرسية إن المدرسة هي الواجهة الفكرية لمستقبل الوطن ، وان توفر العيادة النفسية من خلال العلاج وتقديم الإرشادات الفردية والجماعية تعديل السلوك .العلاج السلوكي المعرفي (CBT). أسلوب الضبط الذاتي: - - تعويد المدمن على أسلوب كبح جماح نفسه: - ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدل تصفح الإنترنت: - تحديد وقت الدخول إلى الشبكة، من الأفضل تحديد وقت معين لاستخدام الإنترنت، مثل تقليل الوقت الأسبوعي من ٤٠ ساعة إلى ٢٠ ساعة، وتنظيم هذه الساعات على مدار الأسبوع بحيث لا يتعدى الجدول الزمني المحدد. يساعد هذا في تقييد الاستخدام المفرط وتشجيع المدمن على الالتزام بالوقت المحدد. - علاج متلازمة النفق الرسغي: عادةً ما يتم علاج هذه المتلازمة بتناول فيتامين B، وينصح المريض بإضافة المكملات الغذائية التي تحتوي على هذا الفيتامين. كما يُنصح بتجنب تناول الأطعمة الغنية بالحديد والإفراط في الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E. يمكن أيضاً اتباع حمية غذائية خاصة للمساعدة في علاج هذه المتلازمة وتخفيف أعراضها. (وليد أحمد المصري، أوت، ٢٠٠٦ ص ١٧٤) تقترح "يونغ" العديد من الطرق لعلاج إدمان الإنترنت، حيث أنشأت موقعاً خاصاً لهذا الغرض يتيح للزوار الوصول إليه على مدار الساعة طوال الأسبوع. وتشمل خطتها العلاجية عدة استراتيجيات فعالة، منها: - إعداد بطاقات تذكير: تقوم "يونغ" بإعداد بطاقات تذكير تبرز أهم المشكلات الناجمة عن الإدمان على الإنترنت، ويطلب من المريض إخراج هذه البطاقات كلما اندمج في استخدام الإنترنت، مما يساعده على التوقف والتفكير في العواقب السلبية. - إعادة توزيع الوقت والانضمام إلى مجموعات الدعم: يشمل العلاج إعادة تنظيم الوقت للمدمن، بالإضافة إلى الانضمام إلى مجموعات التأييد والدعم الجماعي. هذه المجموعات تلعب دوراً مهماً في تعزيز التحفيز والمساعدة في الإقلاع عن الاستخدام المفرط للإنترنت. (كمبرلى يونغ، ب سنة ، ص ٣٦٢، ص ٣٦) - إعادة ممارسة الأنشطة السابقة قبل الإدمان تشجع "يونغ" المريض على التفكير في الأنشطة التي كان يمارسها قبل الإدمان على الإنترنت، مثل قراءة القرآن، ممارسة الرياضة، قضاء الوقت مع الأسرة، وزيارة الأصدقاء. يُطلب من المريض العودة لممارسة هذه الأنشطة لتذكر حلاوة الحياة الواقعية واكتساب توازن صحي بعيداً عن الإدمان. تعد هذه الخطوات جزءاً من خطة علاجية شاملة تهدف إلى مساعدته على التغلب على الإدمان والعودة إلى أسلوب حياة متوازن وصحي. الانضمام إلى مجموعات التأييد: كوسيلة مساعدة أيضاً لابد من زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية ،بالانضمام إلى فريق كرة مثلاً، أو إلى درس لتعليم الخياطة، أو الذهاب إلى دروس المسجد ،ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين. (محمد النوبي محمد علي، ٢٤٧) منهج الدراسة :في دراستنا هذه، اعتمدنا على المقابلة الشخصية والمنهج الوصفي. يُعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يهدف إلى وصف ظاهرة أو مشكلة معينة بشكل دقيق. يتم ذلك من خلال جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالظاهرة أو المشكلة، ثم تصنيف هذه البيانات وتحليلها لإخضاعها لدراسة دقيقة. يهدف هذا المنهج إلى تصوير الظاهرة بشكل كمي وشامل، مما يساعد على فهم أبعادها واستخلاص نتائج دقيقة تدعم البحث.. (سامي ، ٢٠٠٠ : ٣٢٤) عينة الدراسة و خصائصها :تتكون أفراد عينة الدراسة من مجموعة من الاطفال البالغ عددهم ١٠٠ واقتصر عينتنا على الاطفال والراهقين المستخدمين للإنترنت ، فقد تم اختيار العينة القصدية (العمدية) ، و هي العينة التي يقوم فيها الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكمية لا مجال فيها لصدفة ، فان العينة القصدية هي التي تناسب هذا النوع من الدراسات ، وجاء اختيارنا لهذا النوع من العينات لأن مجتمع بحثنا يقتصر على عينة مستخدمي الانترنت اكثر من ٦ ساعات، لديه جهاز حاسوب او موبايل خاص به، لا يشارك بالالعاب مع الاطفال ، ضعف التحصيل الدراسي، ضعف التركيز، اضطراب النشاط الزائد، أدوات الدراسة : تم تطبيق المقاييس التالية :

أولاً : مقياس استخدام الانترنت - قائمة الأعراض المعدلة على عينة البحث

١-٣ - الصورة المبدئية للمقياس تم الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة في مجال إدمان استخدام الانترنت ، كما تم الاطلاع على بعض مقاييس إدمان الانترنت مثل مقياس " يونغ " (١٩٩٦) ومقياس كابلان (١٩٩٨) ومقياس جريفليند (٢٠٠١)، ومن خلال ما سبق تم صياغة عبارات المقياس الحالي بطريقة التقرير الذاتي وكانت العبارات قصيرة ولا تحمل سوى معنى واحد فقط ، وبعد ذلك تم عرض المقياس بصورته المبدئية على عدد بدائل الإجابة على المقياس : وضع أمام كل عبارة من عبارات المقياس استجابات هي : (نعم، لا) بحيث تأخذ الدرجات التالية على الترتيب (٢ ، ١) ، وبالتالي أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٥٠) وأقل درجة هي (٢٥) وبالتالي فالمفحوص الذي يحصل على درجة (٢٦) درجة فما فوق يعتبر مدمناً لاستخدام الانترنت والذي يحصل على الدرجة أقل من (٢٥) يعتبر غير مدمن لاستخدام

الانترنت. الخصائص السيكمترية للمقياس صدق المقياس صدق المحكمين للتأكد من صدق محتوى الفقرات تم عرض فقرات المقياس على عشرة من المحكمين للتأكد من وضوح وصياغة الفقرات او حذف او تعديل وقد تم الاخذ بآراء المحكمين بمسبة اتفاق لا تقل عن ٨٠٪ ثبات المقياس : تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) ، حيث بلغت قيمة ثبات المقياس باستخدام معامل " ألفا كرومباخ " للدرجة الكلية على المقياس (٠.٧٩) ، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وبلغ بعد التصحيح (٠.٨٥) وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) الأسلوب الإحصائي: ما أن الدراسة الحالية نتائج الدراسة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ادمان الانترنت على الصحة النفسية عند الاطفال. تأثير الاستخدام المفرط للإنترنت على تحصيل للاطفال

العينة	البيان	التكرار	
١٠٠	استخدام مفرط	٩٢	٩٢٪
	ستخدام غير مفرط	٨	٨٪

يتضح من خلال الجدول (١) إن نسبة الاطفال الذين يستخدمون الانترنت وقد قدرت بنسبة ٩٢.١١ ٪، فحين بلغت نسبة الاطفال الذين لا يستخدمون الانترنت استخدام مفرط ولا يكون اي ضرر لعلاقاتهم بسبب الانترنت بنسبة ٨.٥٪ وهذا يرجع للاستعمال المكثف لشبكة الانترنت وهذا مايتضح من خلال النتائج : غياب الرقابة، وانشغال الاهل فينظرون على انها وسيلة تعليمية وترفيهية دون الانتباه للاضرار فيحدث معهم إهمال و تضرر لعلاقاتهم بسبب الانترنت- ما هي عدد ساعات الاستخدام لشبكة الإنترنت ؟ للإجابة على هذا السؤال، قامت الباحثة بوضع جدول يوضح عدد ساعات استخدام لأفراد عينة الدراسة لشبكة الانترنت يوميا، والجدول (٢) يوضح ذلك:

ذكور	٥٠	٦ ساعات	(٥٤,٤٪)
اناث	٥٠	١٠ ساعات	(٦٧,٨٪)

يتبين من الجدول (٢) بلغ عدد ساعات استخدام شبكة الإنترنت لأفراد عينة الدراسة من الذكور (٥٠) مستخدم بنسبة (٥٤.٤٪) ، بينما بلغ عدد مستخدمي شبكة الإنترنت يوميا من الاناث (٥٠) عشرة ساعات بنسبه (٦٧.٨٪) ، ويعود سبب كثافة استخدام الانترنت للاناث اكثر من الذكور بسبب طبيعة التربية للفتاة. طبيعة علاقة الطفل بالانترنت يتضح لنا من خلال الجدول أن نسبة كبيرة من أفراد العينة يمتلكون جهاز حاسوب او هاتف محمول خاص بهم ،حيث قدرت هذه النسبة بـ ٩٧,٧٧ ٪ ونسبة ضئيلة جدا من أفراد العينة الذين لا يمتلكون جهاز حاسوب وقدترت نسبتهم بـ ٣,٢٢٪ وهذا يرجع إلى ضرورة استخدام جهاز في الواجبات المدرسية ،بالإضافة لتوفر شبكة اتصال لاسلكية (wifi) وتكون متاحة هذه الشبكة دون رقابة اثار نفسية سلبية وقد تبين ان معظم الاهالي يفضلون جلوس ابنائهم امام شاشات على ان يخرجوا للعب خارج المنزل .

العينة	البيان	التكرار	النسبة المئوية
١٠٠	لديهم جهاز خاص بهم	٩٧	٩٧,٠٠

ليس لديهم جهاز خاص	٣	٣,٠٠
--------------------	---	------

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت تعزى لمتغير النوع (الذكور والإناث)؟ للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة، بإجراء نتائج اختبار (t-test) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس. يلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الإناث أكبر والتي تقدر ب ٦٣,٣٣ % الذكور والتي تقدر ب ٥٠,٦٦ % وهذا يعني أن نسبة التعامل مع الانترنت تتم بشكل أكبر مع الإناث حيث نجد الفرق بين نسبة الإناث والذكور هي ٣٠ % ويرجع ذلك إلى عدة عوامل نذكر منها إقبال الإناث على الاستعمال المفرط للانترنت والأجهزة الإلكترونية.

عدد الافراد	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
٥٠	ذكور	٣٧,٨٨	١٧,٨٨	٤,٦٦
٥٠	اناث	٤٢,٩	٢١,٦	

* عند مستوى دلالة ٠.٠٥ نجد أن مستوى الدلالة الافتراضي أكبر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ وترفض الفرضية لصالح الإناث هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت تعزى للمستوى التعليمي للآهل أن أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للوالدين نلاحظ من خلال الجدول أن النسب متفاوت حيث قدرت نسبة ٦٩,٨٨ % ذوي تعليم أو موظفين أحد الوالدين أو كلاهما ما بالنسبة ٣١.٣٣ من غير المتعلمين ويرجع هذا إلى حاجة الآهل وخاصة الموظفين لوقت فراغ وترك أطفالهم مع ن ت كون وسيلة للتسلية دون الحاجة للتعامل المباشر معهم

البيان	التكرار	النسبة المئوية
متعلمة	٦٩	٦٩ %
غير متعلمه	٣١	٣١ %

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت تعزى لمتغير التحصيل الدراسي يوضح تأثر النتائج الدراسية بسبب الوقت الذي يمضيه الطالب في استخدام الانترنت يتبين لنا من خلال الجدول والتمثيل البياني أن النسبة كبيرة من الأطفال الذين تأثرت نتائجهم الدراسية بسبب الوقت الذي يقضونه باستخدام الانترنت وقد بلغت نسبتها ٥٦ % من الذكور والإناث ٦٢ % بينما قدرة نسبة الأطفال الذين لا تتأثر نتائجهم الدراسية ٤٤ % و من الذكور ٣٨ % من الإناث بسبب الوقت الذي يقضونه على الانترنت بنسبة وهذا يرجع إلى أسباب عدة حسب ذكر الباحثين تلبية الحاجات و متابعة البارمج.... الخ ود دليل أن الوقت الذي يقضيه الطالب يؤثر على تحصيله العلمي مما يؤدي إلى تأخر في نتائجه. الجدول رقم (٨) يوضح

البيان	التكرار	النسبة المئوية
يتأثر تحصيلهم الدراسي الذكور	٢٨	٥٦ %
يتأثر تحصيلهم الدراسي الذكور	٢٢	٤٤ %
يتأثر تحصيلهم الدراسي الإناث	٣١	٦٢ %

٣٨٪	١٩	يتأثر تحصيلهم الدراسي الاناث
-----	----	------------------------------

الاستنتاجات

النظر الى الانترنت على انه وسيلة تعليمية ترفيهية دون ضوابط متابعة مما يسبب الادمان الدراسة الالكترونية وارسال الواجبات من قبل كادر تدريس دون تحديد وقت محدد، مما يجعل الاطفال مترقبين الواجب كحجة لملازمه الهاتف. انشغال الاسرة بالامور الحياتية دون متابعة الاطفال وعدم ادراك تأثيرات السلبية للانترنت وما يسببه من امراض جسدية كالم الراس والظهر وضعف النظر بالاضافة للأمراض النفسية.

الاقتراحات

- من خلال مراكز الدعم النفسي نشر التوعية بمخاطر ادمان الانترنت على الصحة النفسية لفئة الاطفال كونها مرحلة هشة وحساسة.
- فتح مراكز ترفيهية وحدائق عامه تعنى بالتربية البدنية للطفل.

المصادر:

- ابو غزالة، سميرة علي، ٢٠١٠ فعالية برنامج رشادي لخفض حدة ادمان الانترنت مجلة الارشاد النفسي.
- الارنوط، بشرى (٢٠٠٥)، ادمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتورا غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر
- دسوقي، ممدوح محمد : سوء استخدام الانترنت وعلاقته بطلاب الجامعة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني والعشرون كلية الخدمة الاجتماعية ، من ١٠ - ١١/٣/٢٠٠٩ ، ص ص ٣٩٠ - ٣٧٥
- حمادي، صبرينة (٢٠١٥). الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر : جامعة الحاج لخضر با حامد عبد السالم زهران. (١٩٩٧). (الصحة النفسية و العلاج النفسي) المجلد ط٢. (القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبد السالم زهران. (٢٠٠٥). (الصحة النفسية و العلاج النفسي) المجلد ط٤. (القاهرة: عالم الكتب.
- الخالدي أديب محمد. (٢٠٠٩). (المرجع في الصحة النفسية) المجلد ط٣. (الأردن: دار وائل للنشر.
- سامي ملحم، (٢٠٠٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط. ١. دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة . عمان درويش ، نور علي (٢٠١٦) قيم وخصائص مدمني الانترنت دار الوفاء
- وزارة التعليم (٢٠١٥) معايير التعلم المبكر النمائية بالمملكة العربية السعودية (٦-٣) سنوات، شركة تطوير للخدمات التعليمية بالتعاون مع الجمعية الوطنية لتعليم الأطفال الصغار (NAEYC)
- منسي.حسن (٢٠٠٥) الصحة النفسية ،المجلد ط٢. الأردن: دار الكندي.
- منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية "المفاهيم ،البيانات المستجدة ،الممارسة". القاهرة: المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
- المنياوي، مي سعيد، ٢١ نوفمبر ٢٠٠٧ في ٦٤٤١٧٨ HTTP//MOYOY. MOKTOOBLOG. COM.
- محمد ،وليد المصري، ' الأسرة العربية و هوس الانترنت ' ، مجلة العربي، الكويت، (العدد ٥٧٥ ، أوت ٢٠٠٦)،.
- السفاسف، محمد إبراهيم. (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، مكتبة الفلاح، الإمارات العربية المتحدة.
- شريف ،درويش اللبان، تكنولوجيا الاتصال المخاطر والتأثيرات الاجتماعية، ط١، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ٢٠
- رأفت ،عسكر (٢٠٠٤) : علم النفس الإكلينيكي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- كمبرلي يونغ ترجمة هاني أحمد ثلجي ،الإدمان على الانترنت ،(ب ط) ،دار الأفكار الدولية ،الرياض ،(ب سنة
- عبد الفتاح ، محمد سمير عبد الحميد: الآثار الاجتماعية
- المرتبة على ارتياد الشباب الجامعي لمقاهي الانترنت ودور الخدمة

الاجتماعية في التعامل معها، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان، العدد ١٦ ج ٣ ، أبريل ٢٠٠٤ ، ص ص ١٣٧٦ ١٣٨٨

عبد المقصود، محمد عيد كامل: فاعلية الارشاد المعرفي

السلوكي في ترشيد استخدام الكمبيوتر والانترنت لدي عينة من المراهقين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ٢٠٠٧

Chalton , 2002, a factor analytic investigation of computer addiction and engagement

Journal of British of psychology , 93, 3,

Xiaoming,Y.(2005). The mental health programs of internet college students. Psychological science,28,6,1476

Young K.S.(1996a).Internetaddiction:the emergence of a new clinical

disorder. Paper presented at the 104 th meeting of the American

.Psychological