

الإدمان على الأجهزة الإلكترونية وتأثيره السلبي على تراجع مستوى التحصيل الأكاديمي بين طلاب المرحلة الجامعية و اهتمام  
أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزاوية

زهرة احمد شعيب اللويص

قسم التربية وعلم النفس /كلية التربية العجيلات /جامعة الزاوية

**Addiction to Electronic Devices and Its Negative Impact on the Decline of Academic  
Achievement among University Students: The Concern of Faculty Members at the University of  
Al-Zawiya.**

**ZAHRAH AHMED SHUAYB ALLUWEES / Department of Education and Psychology / College  
of Education, Al-Ajilat / University of Al-Zawiya.**

Email: [Z.ALLWES@zu.edu.ly](mailto:Z.ALLWES@zu.edu.ly)

تاريخ الاستلام: 2026/01/13 تاريخ المراجعة 18 / 2 / 2026 تاريخ القبول: 2026/03/12- تاريخ النشر: 2026 /03/26

#### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الإدمان على الأجهزة الإلكترونية في التحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتحديد أسباب هذا الإدمان وأثاره النفسية والاجتماعية والتعليمية، إضافة إلى استكشاف الحلول المناسبة للحد منه. أظهرت النتائج أن الطلاب الجامعيين يقضون ساعات طويلة في استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية والتطبيقات، مما يؤدي إلى تراجع التركيز والتحصيل الدراسي، وظهور اضطرابات نفسية وصحية، مثل القلق والتوتر وآلام العمود الفقري واضطرابات النوم، إضافة إلى ضعف التفاعل الاجتماعي. كما بينت الدراسة أن مستوى الإدمان يتراوح بين المتوسط والمرتفع، مع تأثير سلبي واضح على الأداء الأكاديمي. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بتحديد أوقات محددة لاستخدام الإنترنت والتطبيقات، وتشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة البدنية والاجتماعية بعيدًا عن الشاشات، وطلب الدعم النفسي عند الحاجة، إلى جانب تفعيل دور الأسرة والمؤسسات التعليمية والإعلام في التوعية بمخاطر الإدمان وتعزيز الثقافة الرقمية والصحية بين الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الإدمان ، الأجهزة الإلكترونية ، مستوى التحصيل ، طلاب المرحلة الجامعية ، أعضاء هيئة التدريس .

#### Abstract

This study aimed to explore the impact of addiction to electronic devices on the academic achievement of university students, identify the causes of this addiction, and examine its psychological, social, and educational effects, in addition to exploring appropriate solutions to reduce it. The results showed that university students spend long hours using the Internet, electronic games, and applications, which leads to decreased concentration and academic performance, as well as psychological and health problems such as anxiety, stress, back pain, and sleep disturbances, in addition to weakened social interaction. The study also indicated that the level of addiction ranges from moderate to high, with a clear negative effect on academic performance. Based on these findings, the study recommended setting specific times for using the Internet and applications, encouraging students to engage in physical and social activities away from screens, seeking psychological support when needed, and activating the role of families, educational institutions, and media in raising awareness about the risks of addiction and promoting digital and health literacy among students.

**Keywords:** Addiction, Electronic Devices, Academic Achievement, University Students, Faculty Members.

المقدمة:

شهد العصر الحديث انتشاراً واسعاً للأجهزة الإلكترونية مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب، وأصبحت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، خاصة لدى فئة الشباب وطلاب الجامعات، ورغم ما توفره هذه الأجهزة من فوائد تعليمية وتواصلية، فإن الاستخدام المفرط لها أدى إلى ظهور ظاهرة الإدمان الإلكتروني، التي انعكست سلباً على التحصيل الدراسي والصحة النفسية والاجتماعية للطلاب.

ويلاحظ في البيئة الجامعية أن كثيراً من الطلاب يقضون ساعات طويلة في استخدام الأجهزة الإلكترونية لأغراض الترفيه ووسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية، الأمر الذي ينعكس على تركيزهم الدراسي، وانضباطهم الأكاديمي، ومستوى تحصيلهم العلمي، ومن هنا تأتي أهمية دراسة هذه الظاهرة للكشف عن مدى تأثير الإدمان على الأجهزة الإلكترونية في تراجع المستوى الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس. ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذه الظاهرة للكشف عن أسبابها وآثارها وسبل الحد منها داخل البيئة الجامعية.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة البحث في تزايد استخدام طلاب الجامعة للأجهزة الإلكترونية لساعات طويلة يومياً، مما يؤدي إلى ضعف التركيز، وتراجع المستوى الأكاديمي، والعزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم والقلق. ويسعى هذا البحث إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما أثر الإدمان على الأجهزة الإلكترونية في طلاب الجامعة؟ ويتفرع عنه عدة أسئلة:

- 1 - ما أسباب إدمان طلاب الجامعة للأجهزة الإلكترونية؟
- 2 - ما الآثار التعليمية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن هذا الإدمان؟
- 3 - ما أكثر الأجهزة والتطبيقات استخداماً بين الطلاب؟
- 4 - ما الحلول المناسبة للتقليل من هذه الظاهرة؟

أهداف الدراسة:

إزدياد استخدام الطلبة للإنترنت في ظل ما خلفه الوضع الوبائي والذي فرض عليهم استخدام الانترنت لساعات عديدة مما دفع البعض لاستخدام الانترنت للحد الذي يصل لدرجة الإدمان لذلك هدفت الدراسة الحالية إلى:

- 1 - معرفة مستوى إدمان الانترنت لدى طلبة الصف العاشر والتاسع ومعاييرهم.
- 2- اكساب الطلبة أساليب ومهارات للتعامل مع إدمان الانترنت.
- 3 - اكساب أولياء الأمور أساليب ومهارات المساعدة أبنائهم للتخلص من إدمان الانترنت واستخدامه بشكل آمن.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

إثراء الدراسات المتعلقة بالإدمان الإلكتروني والتحصيل الأكاديمي. تسليط الضوء على خطورة الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى طلاب الجامعات. تقديم إطار معرفي يساعد الباحثين في الدراسات المستقبلية.

الأهمية التطبيقية:

مساعدة الجامعات في وضع برامج توعوية للحد من الإدمان الإلكتروني. توجيه الطلاب نحو الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا. تمكين أعضاء هيئة التدريس من فهم أبعاد المشكلة وآثارها الأكاديمية.

منهج البحث:

يعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي؛ لأنه الأنسب لدراسة الظاهرة وتحليل أبعادها وآثارها المختلفة. الدراسات السابقة:

1 - دراسة رحمة الحوسين الشيباني(2023م)، بعنوان: إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من طلاب التعليم الثانوي بمدينة سرت، تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الآثار الايجابية والسلبية لظاهرة إدمان الانترنت وتأثيرها على التحصيل الدراسي من وجهة نظر طلاب التعليم الثانوي في مدينة سرت وتم جمع بيانات الدراسة من خلال استمارة استبيان من إعداد الباحثة أعدتها لهذا الغرض وتم تحديد نوع العينة من طلاب التعليم الثانوي ذكور وإناث بالعينة العشوائية وبلغ حجمها 127 مفردة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها الايجابية وأهمها تنمية المهارات المختلفة للطلاب وأسهم الانترنت في التعلم والتدريب عن بعد، وكذلك نتائج سلبية ومنها أسهم الإدمان على الانترنت في تدني التحصيل الدراسي عند بعض الطلاب جراء استخدام الانترنت لساعات طويلة في الألعاب الإلكترونية.

2 - دراسة مبارك سعيد علي هندر(2022م)، بعنوان: إدمان الإنترنت وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف التاسع والعاشر في الأردن، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدمان الانترنت لدى طلبة الصف العاشر والتاسع وتحديد معاييرها واكتساب الطلبة أساليب ومهارات للتعامل مع إدمان الانترنت والكتاب أولياء الأمور أساليب ومهارات المساعدة أبنائهم

التخلص من إدمان الإنترنت واستخدامه بشكل أمس وتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التحليلي والإجرائي وتم تطبيق مقياس كابلان الإدمان الإنترنت واستبانة موجهة لأولياء الأمور من إعداد الباحث.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين طبق عليهم المقياس حصلوا على نتائج مرتفعة على مقياس كابلان لاستخدام الإنترنت بما نسبته (58.2%) وهي مؤشر على وجود إدمان انترنت لدى العينة، وكانت نتائج الاستبيان الموجه لأولياء الأمور ما نسبته 56.5% تعد هذه النتيجة مؤشر على وجود إدمان انترنت لدى طلبة الصفين التاسع والعاشر من وجهة نظر أولياء الأمور، وأوصت الدراسة تقديم برامج علاجية للطلبة. ذوي التحصيل المتدني الناتج عن إدمان الإنترنت واكسابهم مهارات دراسية لكيفية رفع مستواهم التحصيلي وضبط استخدامهم للإنترنت وتدريب أولياء الأمور لكيفية التعامل مع إدمان أبنائهم الطلبة على الإنترنت وكيفية الاستخدام الآمن له وتكثيف التوعية الموجهة لأولياء الأمور في دورهم الرقابي الايجابي في استخدام أبنائهم للإنترنت وضبط أنفسهم في استخدام الإنترنت وتفعيل الدور الإعلامي التوعية الطلبة وأولياء أمورهم بمخاطر الإنترنت والتي تؤدي إلى الإدمان.

3 - دراسة نسيم، طباس وخديجة ملال(2021م) بعنوان: الإدمان على الإنترنت لدى الطلبة الجامعية، و استهدفت الدراسة الإدمان على الانترنت لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم إجراء هذه الدراسة. عينة قوامها 200 طالب (ة) من جامعة وهران 2، وباستخدام مقياس إدمان الإنترنت من إعداد أر بشرى (2007)، تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- 1 - يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى إدمان انترنت متوسط.
- 2 - هناك فروق في مستوى إدمان الانترنت تعود للفروق في جنس الطالب لصالح الذكور.

## المبحث الاول : مفهوم الادمان وأنواعه

### مفهوم الإدمان:

إن الإدمان كلمة تشير إلى صورة من صور فقدان السيطرة على السلوك، ينتج عنه عجز الطلبة عن إيقاف هذا السلوك غير المرغوب، بالرغم من نتائج وعواقب هذا السلوك على الطلبة من حيث القلق والتوتر وتغير المزاج وغيرها من أعراض الانسحاب سواء على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي (مصباح (2004).

### مفهوم إدمان الإنترنت:

يعد مفهوم إدمان الإنترنت من المفاهيم النفسية الجديدة نسبياً وما زال البحث في هذا المفهوم محدود، عرفت جمعية علم النفس الأمريكية إدمان الإنترنت بأنه نمط سلوكي يتميز بالاستعمال المفرط أو الاستحواذي على الإنترنت. (APA)، 2015). ويعرف مقدادي وسمور (2008) إدمان الإنترنت أنه اضطراب أو اعتلال في القدرة على ترك الاستخدام المفرط للإنترنت، ويتميز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية وأكاديمية ومهنية واجتماعية وعدم قدرة الطلبة على السيطرة على استخدامه للإنترنت، مما يتسبب في ضعف وظيفي، ومؤشرات للاضطرابات النفسية. وهو الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا سواء كانت موصولة بشبكة الإنترنت أو غير موصولة بها. مقدادي، مؤيد وسمور، قاسم (2008)، (103)

وتجلى 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 والإبهار 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 بعيداً عن الرقابة.

إدمان الانترنت هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس إدمان الانترنت . (الزبيدي 2014، ص 53).

الطالب الجامعي هو الطالب الجامعي المسجل بصفة رسمية بالجامعات الليبية بكليات التربية الزاوية.

### التعريف الإجرائي لإدمان الإنترنت:

مجموع الساعات التي يقضيها طلبة الجامعات في الجامعات الليبية في استخدام الإنترنت.

### أنواع الإدمان:

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 فالأصح في هذه الحالة القول بـ"الإدمان الإلكتروني" عوض "الإدمان على الإنترنت" ولنا أن نقره 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 - الإدمان على الإنترنت:

ظهر مصطلح اضطراب إدمان الإنترنت أو الاستخدام المرضي للإنترنت لأول مرة مع الطبيبة وعالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ سنة 1996، تليها 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:2010م، ص10.

وجلبها عرفته على أنه سلوك اعتمادى على الإنترنت، يدفع بالفرد إلى التعامل المتواصل مع الشبكة الغارات طويلة، المواقع، سواء كانت مواقع تواصل اجتماعي أو ألعاب على الإنترنت أو غيرها، بطريقة للحق به الضرر على مختلف حمادي صبرينة، ص100. مرجع سابق

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 يضحى البعض بالعمل والمدرسة والعلاقات الأسرية، بل ومن الممكن أن تدمر 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، 4.2010)

2 - إدمان الألعاب الإلكترونية:  
يقصد بالألعاب الإلكترونية الألعاب المتوفرة على هياكل 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.

وقد عرف كل من سالين و زيرمان (2004) إدمان الألعاب الإلكترونية بالتعاطي المفرط للمادة الإلكترونية المتمثلة في الألعاب المتوفرة على هياكل إلكترونية، والتي تشمل ألعاب الحاسوب، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو في الهواتف النقالة، وألعاب الأجهزة الكفية المحملة. (الشحورري، والريماوي، 2008، 305)

وبعد 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 إلى انشغالهم المنزلية وغيرها. فعلى الرغم من أن للعب دور فعال في تنمية شخصية المتعلم كأحد وسائط النمو، إلا أنه قد يكون مدمرا 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 المهارة التواصل الطبيعي بسبب الاستغراق لساعات طويلة في الألعاب الإلكترونية. ( بولحية، هاجر، وعيسو، عقيلة. (2020) 93-115

فمعظم المتعلمين لهذا النوع من الألعاب يصبحون كسالى مع مرور الوقت، ويزداد الأمر سوءا 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 سلبا (نعيم، 2021 (1122) ويختلف تأثير هذه الألعاب على ممارستها 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 يفصل تدريجيا عن واقعه.

3 - إدمان الشبكات الاجتماعية، جميع المجتمعات الافتراضية التي يمكن للأشخاص إنشاء ملفات تعريف عامة أو شبه عامة، ويعد الفيسبوك هو أشهر شبكة اجتماعية إذ يضم 60 مليون مستخدم يتزايدون باستمرار.

4 - المعلومات الزائدة (يعرف أيضا باسم إدمان المعلومات الزائدة)، وتخلق وفرة المعلومات على الإنترنت سلوكا قهريا جديدا يتعلق بتصفح الويب أو البحث في قواعد البيانات المدمن هنا يستخدم المزيد والمزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها

5 - إدمان الحاسوب (في الثمانينيات، بحيث أن برمجة الألعاب في أجهزة الكمبيوتر أدت إلى اللعب المهوس بهذه الألعاب و الذي أصبح مشكلة في الإعدادات التنظيمية (Saliceti (2015)

6 - أضرار أخلاقية وتربوية: تتداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الإنترنت مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج، حيث يساهم الإنترنت في تعلم سلوك غير سوية تنعكس سلبا على البيئة المدرسية كالتنمر بكل أشكاله والعنف الجسدي واللفظي وغير الكثير.

7 - أضرار مادية الصرف بكثرة على شراء الأجهزة أو الاشتراك في شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك ببعض المواقع لشراء بطاقات الألعاب الإلكترونية. (الصررايرة 2010م. الصرايرة)

### المبحث الثاني : مضار إدمان الإنترنت وأساليب علاجه لدى طلاب الجامعات

#### مضار إدمان الإنترنت:

يؤدي الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر الإدمان عليها إلى مجموعة آثار صحية، وأسرية ونفسية عملية وأكاديمية نذكر منها:

#### أولا - المشكلات الصحية:

ضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر النفق الرسغي"، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز.

#### ثانياً - الناحية النفسية:

إن الإدمان على الإنترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمترابدين لهرمون الكورتيزول هرمون الإجهاد والتعب، وهرمون الأدرينالين والنور أدرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب والعداونية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم الهوس النفسي، كما قد يؤدي إدمان الإنترنت إلى ما يسمى الإصابة بالتعب المتكرر، وتعرف الإصابة بالتعب المتكرر بأنها الإصابة التي تلحق بالرسغ والأيدي والرقبة، عندما يتم الضغط على المجموعة العضلية من خلال الحركات السريعة، فالأفراد الذين يستخدمون لوحة المفاتيح الملحقة بجهاز الكمبيوتر، والذين يقوم بالضرب على المفاتيح بمعدل قد يصل إلى (31200) ضربة في الساعة يعدون حوالي 13 بالمائة من إجمالي نسبة المصابين بالتعب المتكرر. حمودة سليمة (2015). العدد 21: 213-224

الأساليب العلاجية لإدمان الإنترنت:

وهناك عدة طرق لعلاج الإدمان على الإنترنت أشارت إليه دراسات كل من إلى الأساليب العلاجية التي تخفف من وطأة هذه المشكلة وتساعد المدمنين على الوصول إلى شاطئ الأمان

— التعاقد السلوكي: عبارة عن اتفاقية مكتوبة بين اثنين من الأفراد أو أكثر المرشد والمسترشد) يتفق بموجبها فرد أو كليهما على المشاركة في سلوك مستهدف محدد، كما أنها تتضمن إدارة النتائج الإيجابية والسلبية المرتبطة بحدوث أو عدم حدوث السلوك المستهدف، وكافة التفاصيل للسلوك المستهدف مكان حدوث السلوك، كيفية تنفيذ السلوك.

ويكون ذلك من خلال تحديد وقت الاستخدام وحيث يطلب من الطالب المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان يدخل على الإنترنت لمدة (40) ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى (20) ساعة أسبوعياً. رحمانى، نعيمة (2014)، أما بطاقات التذكير: فيقوم الطلبة بكتابة الآثار السلبية للاستخدام المفرط للإنترنت على بطاقات مشكلات العمل مثلاً، وكذلك كتابة فوائد وإيجابيات الحد من الإفراط في استخدام الإنترنت حمل هذه البطاقات بشكل مستمر بهدف التذكير يساعد الطلبة في تجنب سوء استخدام الإنترنت. استخدام ساعة التوقيف حيث تساعد في تحديد عدد ساعات الإنترنت، والتوقف في اللحظة المناسبة. رحمانى، 2014، مرجع سابق

— الإرشاد الجمعي: وللإرشاد الجمعي تأثير وفعالية كبيران على المراهقين المدمنين على الإنترنت، يمكن أن تكون ودعم الإرشادية مرجعية ومجموعة دعم للمسترشد، فهوية المراهقين الذاتية غير مستقرة وتحتاج إلى موافقة من الأقران، وأن أحد أسباب إدمان الإنترنت والإفراط في استخدامه هو افتقار المراهق للموافقة قبل الأقران، فتقدم المجموعة الإرشادية الموافقة للأقران، مما يسهل التغيير نمط الحياة للمدمنين يعملون كمجموعة دعم لمساعدة بعضهم البعض على التغلب على إدمانهم على الإنترنت، فعندما يتغير خص أو شخصان قياديان ويتغلبان على إدمانها، فإنه يخلق تأثيراً إيجابياً كبيراً على أعضاء المجموعة لأخرى المقاومة، فالجو الأمن والمقبول للمجموعة يشجع أعضاء المجموعة على أن يكونوا نشطين ولديهم تفاعلات اجتماعية مع الأعضاء الآخرين، مما يؤدي بدوره إلى خلق تجارب وعلاقات إيجابية لهم، وهذا التأثير لا يمكن تحقيقه من خلال الإرشاد الطلابي. (رحمانى، 2014 وعبد الفتاح مرجع سابق).

#### الخاتمة والنتائج:

تحتل المرحلة الجامعية مرحلة حرجة بالنسبة لجيل الشباب، حيث يميل الطلاب إلى تبني وتعزيز مجموعة من السلوكيات غير الصحية التي تؤثر سلباً على رفايتهم وصحتهم ودراساتهم، ومن بين هذه السلوكيات إدمان الإنترنت"، وتم التوصل في هذه الدراسة إلى أن مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة الجامعيين من الجنسين، وعليه تم اقتراح مجموعة من التوصيات أهمها

#### التوصيات:

تحديد أوقات محددة لاستخدام الإنترنت والتطبيقات، تفعيل وضع "عدم الإزعاج" أثناء الدراسة. ممارسة الأنشطة البدنية والاجتماعية بعيداً عن الشاشات، طلب الدعم النفسي إذا تطور الأمر إلى اضطراب سلوكي، وتفعيل دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأسرة، المؤسسات التربوية مؤسسات الشباب الإعلام في التوعية بمخاطر الإدمان على الإنترنت، وإدراج الثقافة والتربية الصحية ضمن المقررات التعليمية لتنشئة أجيال ملتزمة صحياً.

#### الهوامش:

1. مصباح (2004) مصباح، عمر (2004)، تكنولوجيا الإنترنت، مصر: الأنجلو المصرية.
2. مقداي، مؤيد وسمور، قاسم (2008)، المشكلات النفسية والاجتماعية الأكثر شيوعاً وبعض السمات عينة من طلبة كلية المعلمين بجامعة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى السعودية. (103)

3. الزبيدي، أمل بنت علي بن ناصر (2014) إدمان الانترنت و علاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوي. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة نزوي سلطنة عمان
4. مفرح عائض سلطان (2010) إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوي بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، إشراف منير حسن جمال، كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض
5. 2015 حمادي صبرينة، ص 100. مرجع سابق
6. مفرح عائض سلطان (2010) مرجع سابق.
7. الشحروري، مها حسني، والريماوي، محمد (2008) الألعاب الإلكترونية في عصر العولمة 16. دار المسيرة عمان. 305
8. بولحية، هاجر، وعيسو، عقيلة. (2020) تأثير الإدمان الإلكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق". مع الحكمة للدراسات التربوية والنفسية مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع الجزائر: (02): 93-115
9. نعيم، محمد ناجي السيد (2021) أثر ممارسة الألعاب الإلكترونية التفاعلية على الذاكرة العاملة لدى تلاميذ مرحلة
10. Samaha A, Fawaz M, Eid A, Gebbawi M & Yahfoufi N. (2019). Data (Saliceti (2015) on relationship between internet addiction and stress among Lebanese medical student
11. الصرايرة، ولاء (2010)، علاقة إدمان الإنترنت بالانحراف الاجتماعي دراسة ميدانية على مرتادي مقاهي الأردن، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن. 1
12. حمودة سليمة (2015) الإدمان على الانترنت - اضطراب العصر - مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 21: 213-224.
13. رحمانى، نعيمة (2014)، إدمان الإنترنت جريمة رقمية مجلة التراث، (12) 69-80