

الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى المراهقين

Perceived social support and its relationship to adolescent Internet addiction

إعداد الباحثة/ هنادي بنت يحيى غالب جيلان

ماجستير علم نفس إدمان، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية

Email: hanadi107741@gmail.com

إشراف الدكتورة الفاضلة/ ذكية أحمد عامر أحمد

أستاذ مساعد، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تناول واقع الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى المراهقين في المجتمع السعودي، وذلك من خلال رصد طبيعة هذه العلاقة كما هي في الواقع، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من المراهقين الذين أعمارهم أكبر من 13 سنة، وهم من الطلاب والطالبات الذين يدرسون في المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية وقامت الباحثة باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي للمراهقين الذي طوره أبو غزال (2009)، واستخدام مقياس مستوى إدمان استخدام الإنترنت من خلال استخدام المقياس التشخيصي لإدمان الإنترنت، والذي قام الراشد (2013) بتقنيه على عينة من المجتمع السعودي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، على بُعد دعم الوالدين، وبُعد دعم المعلمين، وبُعد دعم الزملاء وجاءت العلاقة سلبية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي. ولمعالجة البيانات إحصائياً، استخدمت الباحثة برنامج (SPSS)، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (zfesher).

وتوصي الباحثة إجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على الإنترنت لدى فئات مختلفة من المجتمع السعودي وربطها بمتغيرات أخرى غير الدعم الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، إدمان الإنترنت، المراهقين

Perceived social support and its relationship to adolescent Internet addiction

Abstract:

This study aims to address the reality of perceived social support and its relationship to Internet addiction among adolescents in Saudi society, by monitoring the nature of this relationship as it is in reality, and to achieve the goal of the study, the researcher used the relational descriptive approach, and the study sample consisted of adolescents aged over 13 years. They are male and female students who study in middle and high school in the Kingdom of Saudi Arabia. The researcher used the Adolescent Social Support Scale developed by Abu Ghazal (2009), and the Internet Addiction Level Scale by using the Diagnostic Scale of Internet Addiction, which Al-Rashed (2013) codified On a sample from the Saudi society, and the results of the study showed a negative correlation relationship with statistical significance between perceived social support and Internet addiction among a sample of adolescents (boys and girls) in the Saudi society. The results of the study also showed a statistically significant relationship between perceived social support and Internet addiction among A sample of adolescents in Saudi society, on the dimension of parental support, the dimension of teacher support, and the dimension of peer support. The results of the study also showed that there was no effect of the gender variable (male, female) on the relationship between perceived social support and Internet addiction among a sample of adolescents in the Saudi society. To treat the data statistically, the researcher used the (SPSS) program, the Pearson correlation coefficient, and the (Fischer Zfeshher) test.

The researcher recommends conducting more studies on Internet addiction among different groups of Saudi society and linking them to variables other than social support.

Keywords: Social Support, Internet Addiction, Adolescents

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

يعد الدعم الاجتماعي المُدرَك *perceived social support* من المصادر الهامة و الفاعلة التي يحتاجها الإنسان، حيث يُمكن أن يرتبط مستوى الدعم الاجتماعي بكيفية إدراك الأفراد للمشكلات والضغوطات النفسية المختلفة، وأساليب مواجهتها والتعامل معها، وكنتيجة فالدعم الاجتماعي ربما يرتبط أيضاً بالصحة والسعادة النفسية للأفراد، من خلال مستوى العلاقات الاجتماعية المتبادلة بينهم (civitci,2015). وتأتي هذه الأهمية للدعم الاجتماعي الذي يُدرِكه الفرد كونه -الدعم الاجتماعي- مجموعة التفاعلات الاجتماعية التي توفر للأفراد المساعدة الحقيقية، التي ينظر إليها الفرد على أنها رعاية أو محبة. (Imutiri, 3,2017). وبالتالي فإنّ الدعم الاجتماعي يعكس تصورات الفرد المعرفية للجهات الداعمة له والموثوق بها من الآخرين، التي أثرت بدورها في مختلف سلوكياته وحياته ونشاطاته، Koc-Epli & Klkn (2011). ويشير عبد الهادي (2013) إلى أن الأفراد يحتاجون إلى الدعم الاجتماعي، كونه من المصادر الأساسية للمسؤولية المجتمعية، وذلك للتخفيف من العناء، والشعور بمزيد من السعادة، مما يولد المشاعر الإيجابية وزيادة الثقة بالذات، ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، وكذلك تنمية جوانب السلوك الاجتماعي البناء، والذي يمثل في الإيثار وتحمل المسؤولية وكفاءة التفاعل مع المحيطين داخل البيئة والأسرة. فعلى سبيل المثال أشارت بعض الدراسات في البيئة العربية (الزغبي، كري، 2019) إلى ارتباط الدعم الاجتماعي بالاكنتاب، حيث تم الكشف عن وجود علاقات ارتباطية سالبة ذات دالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المُدرَك، والاكنتاب لدى الشباب المراهقين، إضافة إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث في إدراك الدعم الاجتماعي ومن ثم تأثير ذلك على مستوى الاكنتاب، حيث كان إدراك الإناث المراهقات للدعم الاجتماعي الذي يتحصلون عليه قليل، وكانوا أكثر شعوراً بالاكنتاب. يتعرض المراهقون في هذا العصر للعديد من الضغوطات والصعوبات والمتاعب الناجمة عن التغيرات المتلاحقة، والمواقف غير المألوفة، والمفاجآت المزعجة التي تظهر خلال سعيه إلى تحقيق ذاته وبلوغ أهدافه. وكلما كان المراهق فاعلاً ومتحركاً في بيئته وكلما علا سقف آماله وطموحاته، ربما ازدادت العقبات في طريقة، وازدادت الضغوط، مما قد يجعله عرضة لبعض المشكلات، والتي منها ربما إدمان الإنترنت، حيث من المُحتمل أن يجد المراهق من خلال الدخول إلى العوالم الحقيقية والافتراضية على الشبكة العنكبوتية معرفة ذاته ومحاولة استكشاف إمكانياته ومكانته وهويته وقدراته.

على الرغم من ذلك، فإن الدخول إلى عالم الإنترنت قد يتحول من جهة أخرى إلى مشكلة حقيقية يواجهها الفرد حين يصل به الأمر إلى قضاء جل وقته في استخدام الإنترنت متنقلاً بين المواقع والتطبيقات الذكية للاستمتاع بما هو موجود على الشبكة العنكبوتية من وفرة معرفية على صعيد تغذية العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات والبحث مع ما يتسق وثورة نموه في المجالات المختلفة ومنها على سبيل المثال الديني والأخلاقي والسياسي والجنسي والعلمي، وهذا التواجد المُفرط على الإنترنت كما تُشير الدراسات قد يؤدي بدوره مع استمراره إلى ظهور مشكلات أخرى تقف عائقاً أمام صحة الفرد النفسية (الحضيف، 2018؛ حامدي، 2015؛ الزيدي، 2014؛ عباس، 2010؛ Ron & Niels, 2009).

حيث يتجاوز الأمر إلى عدم القدرة على ضبط عدد مرات أو أوقات الدخول إلى الشبكة والوقت المُستغرق لاستخدامها، وعدم القدرة على التحكم في هذا السلوك أو حتى يتفاهم إلى عدم القدرة على التوقف عن استخدام الإنترنت، وهذا ما عبر عنه يونغ وروجرز (Rodgers & Young, 1998) بأن إدمان الإنترنت هو اضطراب أو اعتلال في القدرة على ترك الاستخدام المفرط للإنترنت، ويتميز بأعراض انسحابية ومشكلات نفسية وأكاديمية ومهنية واجتماعية (مقدادي، وسمور 2008).

وفي التعامل الغير صحي للمراهق باستخدامه الإنترنت وبما قد ينعكس عليه من سلبيات تُعيق صحته النفسية، فإنه ربما يحتاج فيها إلى ما قد يُساعده على تجاوز هذه الحاجات النمائية التي يجد في الإنترنت مجالاً خصباً لإشباعها ولكن بالشكل الذي لا يؤثر عليه أو ينعكس أثره على نموه الاجتماعي والمعرفي والعقائدي الفكري والدراسي، وحتى مفهومه عن ذاته وهويته. في هذا السياق، رُبما يكون للبيئة الاجتماعية الصحية دوراً مهماً في مساعدة الفرد على مواجهة هذه الحاجات واستكشاف ذاته وذلك من خلال البدائل والفرص الذي يُتيحها هذا المحيط الاجتماعي للمراهق للتعرف على ذاته وتكوين خبراته في إطار اجتماعي يُساعد الفرد على الاندماج الاجتماعي والنمو بشكل متنسق مع منظومة القيم الاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه، وفي ذات الوقت مُحققاً لهويته وذاته على الصعيد الفردي بما يوفر له تحقيق التوازن وتجاوز هذه التحديات النمائية في هذه المرحلة بإيجابية.

ولعل أهم ما قد يُساعد الفرد على الوصول إلى هذه النتيجة هو ما يُدركه الفرد من الدعم الاجتماعي المُقدم له من الأسرة والمدرسة وحتى الأصدقاء، حيث تُشير بعض الدراسات إلى أن الدعم الاجتماعي من المصادر الهامة والفاعلة التي يحتاجها الإنسان، حيث يرتبط بالصحة والسعادة للأفراد، ويؤثر مستوى الدعم الاجتماعي في كيفية إدراك الأفراد للمشكلات والضغوط المختلفة (Gok, Leiert, & Lne, 2017; Virtue et l., 2015; You & Zho, 2012)

ومع ما توصلت إليه هذه الدراسات من أهمية للدعم الاجتماعي المُدرك في مساعدة الأفراد للتعامل مع ضغوطات الحياة والانتقال إلى الإيجابية ومواجهة المتغيرات بصلاية نفسية أكبر، وبالنظر إلى ما قد يواجه المراهقين خلال مراحل نموه العديد من الأزمات النفسية والاجتماعية والضغوط الحياتية في الجوانب الاجتماعية والأكاديمية والاقتصادية، والذي قد يكون إدمان الإنترنت أحد أهم مظاهر هذه التحديات النمائية، فإنه يُمكن ربما الافتراض بأن مستوى الدعم الاجتماعي الذي يُدركه المراهق قد ينعكس ربما في تعامله مع استخدام الإنترنت لتبقى في حدودها التي لا تؤثر على إيجابية المراهق ونموه الصحي. هذا ما توصلت إليه بعض الدراسات في مجتمعات مختلفة منها على سبيل المثال الصين وأمريكا وتركيا، والتي اقترحت أهمية الدعم الاجتماعي للأفراد في توجيه استخدام الإنترنت والمساعدة المؤثرة في تجنب المراهق لإدمان الإنترنت (Zhng et l., 2018; Gunuc, & Dogn, 2013;) وبالتالي، عند النظر للدعم الاجتماعي على أنه ربما يكون آلية وقائية ضد الأزمات ومنها إدمان الإنترنت عند المراهق كما أشارت تلك الدراسات في الثقافة غير العربية، فإن الدراسة الحالية ترى أنه ربما هناك حاجة لرصد هذه العلاقة الافتراضية بين الدعم الاجتماعي الذي يُدركه المراهق وإدمان الإنترنت لدى المراهقين في المجتمع السعودي.

مشكلة الدراسة:

تشير الإحصائيات في المملكة العربية السعودية إلى تزايد معدلات استخدام الإنترنت بين الأفراد، فقد بلغ عدد مستخدمي الإنترنت في عام (2019م) 32,2 مليون (93% من السعوديين) بزيادة 15% عن عام (2018م) بينما وصل عدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي إلى 25 مليون. ونظراً لأنّ الشباب يُمثلون نسبة 36,7% من إجمالي سكان المملكة العربية السعودية وفقاً لمسح الهيئة العامة للإحصاء عام 2019، فإنّ مشكلة الدراسة الحالية مبنية على ما تشير إليه نتائج أبحاث الدراسات السابقة في ثقافات مختلفة من احتمالية ارتفاع معدلات إدمان الإنترنت لدى المراهقين بشكل عام، حيث يواجهون عدداً كبيراً ومتكرراً من مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية والمؤثرات الشديدة من مصادر متعددة كالمدرسة والمنزل والبيئة المحيطة والمجتمع، التي تتسبب فيها التعقيدات الكبيرة في أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، مما قد يؤدي إلى عدم التوافق النفسي، الاجتماعي، الاقتصادي. وعليه يُمكن القول أنّ فئة الشباب في المجتمع السعودي ربما هم بحاجة إلى جعل استخدام الإنترنت وسيلة معرفية وترفيهية في حدودها التي لا تؤثر على نمو الفرد المراهق بطريقة غير صحية على الصعيد النفسي المعرفي والاجتماعي والانفعالي الذي يُمكن أن يكون أحد أهم أسبابه إدمان الإنترنت.

وبالإضافة إلى احتمالية الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل المراهقين، فإن المراهق قد يتعرض أيضاً للكثير من الضغوطات التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف قوة البناء النفسي للشخص، والمناعة النفسية التي قد تحول بينه وبين تحول هذه الضغوط النفسية الحياتية، إلى اضطرابات ثابتة تصل بهم إلى الإدمان على الإنترنت. ووفقاً لهذا التصور، فإنّ الدعم الاجتماعي المُدرّك الذي قد يجده الشباب السعودي من محيطهم الاجتماعي على صعيد الأسرة والمدرسة والأصدقاء قد يُساهم في تجاوز هذه العقبات النمائية بشكل صحي على الصعيد النفسي، بما في ذلك ما قد يلعبه الدعم الاجتماعي من دور في تقنين مسألة التعامل مع الإنترنت بصورة إيجابية وبما قد يجنب المراهقين الانزلاق إلى إدمان الإنترنت وبما قد يتبع ذلك من تأثير على مستوى الصحة النفسية للفرد.

وعليه، فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف إلى مدى ما يُمكن أن يلعبه الدعم الاجتماعي من دور في استخدام المراهق للإنترنت بصورة صحية، وذلك من خلال المحاولة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي للدراسة:
ما طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المُدرّك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي؟

ويتفرع منه السؤالين التاليين:

- 1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المُدرّك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي؟
- 2- هل يوجد تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المُدرّك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تناول واقع الدعم الاجتماعي المُدرَك و إيمان الإنترنت لدى المراهقين في الثقافة السعودية، وذلك من خلال رصد طبيعة هذه العلاقة كما هي في الواقع، ومن ثم تقديم بعض المقترحات والتوصيات لتطوير أو تحسين هذا الواقع وصياغة آليات فعالة من شأنها أن تجعل قوة الدعم الاجتماعي من الأسرة والمدرسة والأصدقاء أحد الروافد المهمة في تعامل الأفراد مع الإنترنت دون الوصول إلى مرحلة الإدمان، الأمر الذي قد ينجم عنه مساعدة هؤلاء الأفراد في تحقيق ذواتهم وإنجازاتهم وسلامة صحتهم النفسية و الاجتماعية، من أجل أنفسهم أولاً و لمجتمعهم في المستقبل .

أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في تحديد مستوى إيمان الإنترنت لدى شريحة مهمة من المجتمع وهي فئة المراهقين التي ينبغي رعايتها لمواجهة الثورة المعلوماتية التي تغزو العالم.
- إلقاء الضوء على طبيعة الأهمية الافتراضية للدعم الاجتماعي المُدرَك في الوقاية من إدمان الإنترنت لفئة المراهقين، وذلك بهدف التخفيف من الضغوط الحياتية والوصول الى مستوى اعلى من الاندماج الاجتماعي والقدرات الكامنة لمرحلة المراهقة.
- إسهام نتائج هذا البحث -بصورة غير مباشرة -في المساعدة في نشر ثقافة الوعي لدى المراهقين للتخفيف من الاستخدام المفرط للإنترنت وتوجيههم نحو الاستخدام الصحيح والفعال بالاستفادة من المعلومات التي يوفرها.
- تسعى هذه الدراسة الى فتح المجال أمام الباحثين في موضوع تأثير استخدام الإنترنت وارتباطه مع متغيرات أخرى محتملة لدى المراهقين.

الأهمية التطبيقية:

- إن تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه اعداد وتصميم البرامج التي من شأنها مساعدة الأسرة والمدارس في تفعيل دورها فيما تقدمه من دعم للأفراد بشكل عام وللطلاب المراهقين بشكل خاص.
- إن تساهم نتائج الدراسة في مساعدة ذوي الاختصاص من المرشدين ومقدمي الرعاية في عائلات المراهقين إلى كيفية توجيههم في التعامل مع الإنترنت واستخدامه بشكل مناسب، وبما يتفق مع طبيعة العلاقات الاجتماعية في الأسرة أو المدرسة.

مصطلحات الدراسة:

1- الدعم الاجتماعي المُدرَك:

يُشير حنفي (2007) إلى أن الدعم الاجتماعي المُدرَك يتمثل بأساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته وأصدقائه، والتي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في مواقف الحياة كافة،

والتي تشبع حاجاته المادية والروحية للقبول والحب والشعور بالأمان، فتجعله يثق بنفسه ويدركها، ما يزيد من كفاءته الاجتماعية.

وسوف يتم التعامل مع مفهوم الدعم الاجتماعي المُدرك إجرائياً من خلال المقياس الذي سوف تستخدمه الباحثة لقياس الدعم الاجتماعي.

2. إدمان الإنترنت:

عرفته الزيدي (2014) بأنه الاستخدام المطول لشبكة الانترنت لمدة ستة ساعات وأكثر في اليوم وعدم قدرة الفرد الاستغناء عنه) (الزيدي، 2014 ص8). وسوف يتم تحديد مُصطلح إدمان الإنترنت إجرائياً من خلال المقياس الذي سوف يُستخدم لغرض الدراسة.

3. المراهقين:

المراهقين في المجتمع السعودي الذين تكون أعمارهم العمرية الممتدة من 13-18 سنة، من الجنسين. حيث تقابل الشباب المراهق الذين يدرسون في المرحلة المتوسطة والثانوية.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تتحدد في الدعم الاجتماعي المُدرك وإدمان الإنترنت لدى المراهقين.

الحدود الزمنية: يتم تطبيق هذه الدراسة في العام 1442هـ.

الحدود المكانية: المجتمع السعودي.

الحدود البشرية: المراهقون في المجتمع السعودي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

1- الدعم الاجتماعي المُدرك

مفهوم الدعم الاجتماعي المُدرك:

مفهوم الدعم الاجتماعي ينطلق من إدراك الفرد أن الآخرين يحبونه ويرغبونه ويعتبرونه ذو قيمة (الصبان، 2003). وربما يظهر ذلك التقييم لمستوى الدعم الاجتماعي في أوقات المحن والتعرض للمشكلات ومواجهة الضغوطات، حيث ربما ينتظر الفرد في هذه الحالات الحصول على المساعدات أو مشاركته لمشكلاته وظروفه التي يمر بها بقصد رفع روحه المعنوية وحمايته من الآثار النفسية السيئة لأحداث الحياة الضاغطة (الهلول و الميحي، 2013: 218).

وعليه، فإنه يمكن القول أن الدعم الاجتماعي يعكس قوة اتصالات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد، وهذا التكامل الاجتماعي قد يرفع من مستوى الصحة (الرشيدي، 2018).

فالدعم الاجتماعي ليس هو شبكة العلاقات الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد، ولكن تقدير الفرد لإدراكه لقيمة شبكته الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على أولئك الأشخاص الذين يتقنون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم (العنبي، 2008). ولهذا فالدعم الاجتماعي يُمكن يأتي من عدة مصادر (أقارب أصدقاء جهات مجتمعية.. الخ) وقد يكون هذا الدعم على شكل مساندة انفعالية (رعاية، ثقة، تجارب، تقدير، احترام.. الخ) وقد تكون مساعدة بالمعلومات (استشارات أو مهارات تعين على مواجهة مشاكل الحياة اليومية) وقد يتم الدعم من خلال التدعيم الأدائي (المساعدة في العمل أو المساعدة المادية) (العنبي، 2008).

فإدراك تقديم هذه المساندة الاجتماعية يتمثل في مختلف صورها وأشكالها، وذلك يسهم في زيادة قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة المتنوعة، بما يحقق له الاستقرار الاجتماعي والتوافق النفسي. فالتأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية لا يرتبط بكم الدعم الاجتماعية وإنما بمدى رضا الشخص عن تلك الدعم المقدم له، أي بمدى إدراكه لعمق علاقاته بالآخرين وكفاية ما يقدمونه له من دعم ومساندة (العنبي، 2008)، ليس فقط في أوقات المحن فحسب، وإنما إدراك الفرد أنه يلقي الاهتمام والرعاية والقبول حتى في تعزيز سلوكياته والوقوف إليه في إنجازاته ومسراته. وعليه فإنه يُمكن القول أن الدعم الاجتماعي لا يتمركز فقط في أن يدرك الفرد أن لديه عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجع اليهم عند الحاجة، ولكن أن يكون لدى الفرد أيضاً درجة من الرضا عن هذا الدعم المتاح له في كل الأوقات (الصبان، 2003).

ويشير فوكس "Vux" المشار إليه في (علي، 2005) أن الدعم الاجتماعي ليس خاصية ثابتة نسبة للفرد أو البيئة المحيطة به، ولكنها عملية ديناميكية معقدة تتضمن التفاعل الإيجابي المشترك بين الفرد وبين شبكة العلاقات الاجتماعية النابعة من الدعم الاجتماعي الذي يبحث دائماً في سلوكه عن إشباع حاجاته المختلفة، والتي يدركها بأنها العملية الديناميكية التي تمكنه من تخفيف الآثار النفسية السلبية التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تساهم في إحساسه بالتوافق مع منظومة حياته.

تتنوع المصادر المختلفة للدعم الاجتماعي في أبعادها وفي مدى فعاليتها طبقاً للظروف المتاحة لها، وتشير المصادر السيكولوجية في هذا الجانب، إلى أنّ أبرز مصادر الدعم الاجتماعي تتمثل في الدعم الاجتماعي الذي يجده الفرد داخل العمل وهو يتمثل في رؤساء العمل، وزملاء العمل، والمحيطين ببيئة العمل، والدعم الاجتماعي خارج العمل والذي يتمثل من خلال أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء والجيران، بالإضافة إلى شبكة العلاقات الاجتماعية التي يتفاعل معها الفرد في حياته اليوم (Drolet & rnd, 2013). ويلخص (الرابعة، 2017) مصادر الدعم الاجتماعي في ثمانية مصادر أساسية، هي: الزوج، الزوجة، الأسرة، الأقارب، الجيران، زملاء العمل، زملاء الدراسة، والأفراد الذين يوفرن الرعاية الصحية والنفسية، والإرشادية بمختلف مجالاتها.

إن أسلوب التفاعل الاجتماعي الذي يقوم به الفرد داخل شبكة علاقاته الاجتماعية يتأثر بمدى التقدير الذي يجده من خلال الدعم الاجتماعي الذي يقدمه المحيطين به، وهذا يبرز مدى أهمية الكيفية التي يدرك فيها الفرد المقومات الأساسية التي تدفعه إلى هذا التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وطبيعة دور الدعم الاجتماعي في تكوينه وتقديره. ويشير (Lzrus) إلى إن العلاقات الاجتماعية للفرد تقوم على مقوم انفعالي معرفي تدعمه أساليب مواجهة الفرد وأنشطة

الآخرين، وتقدير هذا النوع يساعد الفرد على تحديد الوقت والظروف التي يحتاج إليها في تقديم مصادر الدعم الاجتماعي المطلوبة له (صقر، 2001).

وظائف الدعم الاجتماعي وأهميته:

يؤدي الدعم الاجتماعي المُدرَك دوراً أساسياً في حياة الأفراد وعلاقته الشخصية بالآخرين ويتمثل الدور النمائي في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين يدركون أن هذه العلاقات تسير بهم في اتجاه السواء، ويكونون أفضل في الصحة النفسية مع الآخرين الذين يفتقدون هذه العلاقات، أما الدور الثاني فهو دور وقائي ويتمثل في أن المساعدة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأُسرة والأصدقاء والزملاء تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للمشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية (السلطان، 2009). على هذا، فإنه تظهر أهمية كبيرة للدعم الاجتماعي في حياة الفرد، حيث يؤثر حجم الدعم الاجتماعي ومستوى الرضا عنه في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة وأساليب مواجهتها،

وكيفية تعامله مع هذه الأحداث، وقد تتمثل وظيفة الدعم وأهميتها فيما يلي:

1- حماية الذات: ويشير حنفي (2007) إلى أن الدعم الاجتماعي يقوم بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليته، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك الشخص أنه يتلقى الدعم الاجتماعي من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به ولا شك أن هذا الدعم يؤدي دوراً مهماً في تجاوز أي أزمة قد تواجه الشخص. ويذكر (ايت وفاضلي ومسلي، 2011) أن للدعم الاجتماعي تأثيراً فورياً على نظام الذات حيث يؤدي إلى زيادة تقدير الذات والثقة بها والشعور بالسيطرة على المواقف، كذلك يولد درجة من المشاعر الإيجابية والتي تجعل الفرد يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل مشقة. ويشير بطرس (2005) إن للدعم الاجتماعي دوراً إيجابياً في تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة التي يتلقاها الفرد، وأن انخفاض مستوى الدعم الاجتماعي في الأسرة والعمل له تأثير سلبي على التوافق لدى الفرد، وأن للدعم الاجتماعي تأثيراً قوياً على مواجهة الإحباط، كما أنها ذات أثر كبير وعامل مهم يمنع الوقوع في العزلة الاجتماعية.

2- الوقاية من الأمراض والاضطرابات: لما للدعم الاجتماعي من آثار عامة على الصحة البدنية والنفسية، حيث إن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الفرد بخبرات إيجابية منتظمة، ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع يمكن أن يرتبط مع السعادة (الشناوي وعبدالرحمن، 1994). وأظهرت الدراسات أيضاً أن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية يساعد على خفض الضغوط النفسية، كما أن للدعم من جانب الأسرة والأصدقاء دوراً كبيراً في توافق الفرد، حيث إن الأفراد يتمتعون بقدر كبير من الدعم هم أقل عرضة للاضطرابات والضغوط والمشكلات النفسية.

3- مواجهة ضغوط الحياة: يرى (Downye, 1991 & Coyne) أن الدعم الاجتماعي أثر مخففاً للأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والاكتئاب يحتاجون لعلاقات مساندة وودودة لهم، إذ كلما أنخفض مقدار الدعم الاجتماعي تزداد احتمالية التعرض لاضطرابات نفسية.

شروط تقديم الدعم الاجتماعي:

هنالك بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية المساندة النفسية والاجتماعية عند تقديمها ومن أهمها: (ملكوش، 2000).

- كمية الدعم: لا بد إن يكون معدل الدعم الاجتماعي والنفسي معتدل عند تقديمه للفرد حتى لا يجعله أكثر اعتمادية، وينخفض بالتالي تقديره لذاته.
- اختيار التوقيت المناسب لتقديم الدعم: ويحتاج هذا البعد الى الكثير من المهارات الاجتماعية لدى مقدم الدعم حتى يؤدي الى نتائج جيدة لدى المتلقي.
- مصدر الدعم: لا بد أن تتوافر بعض الخصائص لدى مقدمي الدعم، والتي تتمثل في المرونة، النضج، الفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهم بقدر فعال في تقديم الدعم.
- كثافة الدعم: إن مصادر الدعم الاجتماعي والنفسي لدى المتلقي تؤدي سريعاً إلى حل المشكلات التي يمر بها المتلقي، وتساعدته سريعاً على تخطي الأزمات التي يمر بها في حياته.
- نوع الدعم: ويتمثل هذا البعد في القدرة والمهارة والفهم لدى مقدمي الدعم في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي من تصرفات وسلوكيات تتناسب مع نوع وطبيعة الدعم الذي يقدم إليه.
- التشابه والفهم والتعاطف: ويقصد به الدعم الاجتماعي يمكن تقبله في حالة التشابه النفسي والاجتماعي للمقدم والمتلقي، ويكون فاعلاً لدى المتلقي إذا كانت الظروف التي يمر بها المقدم والمتلقي متشابهة.

أشكال الدعم الاجتماعي المُدرّك:

يقسم الدعم الاجتماعي إلى أربع فئات حسب الوظيفية التي تؤديها (Rchel, 2007):

■ الدعم العاطفي:

يمكن وصفها بأنها السلوك الذي يؤكد للفرد بأنه محبوب ومقدر كإنسان بغض النظر عن أخطائه أو إنجازاته، ويمكن تعريفها أيضاً بأنها الشعور بالتعاطف والتعبير عن الاهتمام والحب والقبول وابداء فهما خاصاً، وتبدو أهمية الدعم العاطفية في أنها تزيد من تقدير الفرد لذته، وتقليل حدة الاكتئاب والقلق، وزيادة الدافعية للتعايش مع الضغوط.

■ الدعم المعلوماتي:

وتشمل المساعدة على الفهم والتعايش مع الظروف المتنوعة، وتأخذ شكل النصيحة أو التوجيه أو المساعدة في حل المشكلات. وفائدة الدعم المعلوماتية هي أنها تساعد الفرد على الحصول على الخدمات اللازمة وذلك عن طريق زيادة كم المعلومات النافعة للفرد.

■ الرفقة الاجتماعية:

هي الوقت الذي يقضيه الفرد مع الآخرين في بيئة ترفيهية وفرص للمعايشة وللانتماء مما يشكل هذا النوع من المساعدة الاجتماعية، وفائدة هذا النوع أنه ينتج تأثيرات إيجابية ويسمح بنحر الفرد من التفكير في المتطلبات الحياتية وبصرف انتباهه عن التأمل كثيراً في مشكلاته.

■ الدعم الأدائي:

تنطوي على المساعدة في العمل والمال، وفائدة الدعم الأدائي تظهر في حل مشكلات عملية وتسمح بزيادة الوقت المتاح للراحة والاسترخاء. وتضيف (Kren) شكل آخر هو الدعم التقويمي: وهي التي تنطوي على التغذية الراجعة المتعلقة بأراء الفرد أو سلوكه (الصبان، 2003).

إن المساعدة الاجتماعية تبدو بصورة أفضل على أنها بناء متغير يتضمن ثلاثة مكونات رئيسة هي: موارد شبكة المساعدة الاجتماعية.

○ السلوك المساند:

التقديرات الذاتية للمساندة وهذا يشير إلى أن المساعدة الاجتماعية من هذا المفهوم يعني أنها عملية ديناميكية ذات تأثير متبادل بين الفرد وشبكة العلاقات الاجتماعية التي تمده بالدعم في المواقف الاجتماعية. (حداد والزيتاوي، 2002).

ومن خلال نتائج الأبحاث التي قام بها كل من كوهين وويلز (Cohen and wills) المشار إليهما في (علي، 2005) لمعرفة الدور الذي تقوم به مصادر الدعم الاجتماعي، قدما نموذجين أساسيين يؤيدان إلى تمتع الفرد بصحته الجسمية، والنفسية، والعقلية وهما:

النموذج الأول: نموذج الأثر الرئيس The Min Effect Mode

يصور هذا النموذج الدعم الاجتماعي على أنه تفاعل اجتماعي منظم أو الاندماج في الأدوار الاجتماعية المختلفة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. ويفترض هذا النموذج أن الزيادة في حجم وكمية الدعم الاجتماعي تولد لدى الفرد الإحساس بالرضا عن الحياة، والتوافق مع البيئة المحيطة. ويقوم بالتخفيف أو حماية الأفراد الذين يتعرضون إلى كثير من أنماط أحداث الحياة الضاغطة لتقليل الأثار السلبية الجسمية والنفسية على الفرد وتزويد الفرد بخبرات إيجابية متعددة وبمجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة من المجتمع، وتفعيل دوره في توفير إحساس الفرد بالاستقرار في مواقف حياته المختلفة، وتقدير الذات والشعور بالكفاءة الشخصية والتوافق مع شبكة العلاقات الاجتماعية، ومساعدته في تجنب الخبرات المؤلمة ومحاولة إبعاده عن أية اضطرابات أو مشكلاته نفسية سلبية.

وهذا النموذج المشتق من مصادر الدعم الاجتماعي له تأثير على الصحة الجسمية للفرد يتمثل ذلك في: زيادة الهورمونات العصبية نتيجة مواجهة الفرد لبعض المواقف الانفعالية في البيئة المحيطة،

والتي تؤدي إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة لديه، وهذا أيضاً له تأثير على أنماط السلوك الإنساني ويظهر من خلال: زيادة تدخين الفرد، أو تعاطيه الخمر، أو إدمانه للمخدرات، أو البحث عن المساعدات الطبية الأخرى.

ويؤثر هذا النموذج أيضاً سلبياً على الجوانب الاجتماعية للفرد، والتي تتمثل في: انخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، والإحساس بالعزلة، والوحدة النفسية، والاعتراب، وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة بالفرد.

النموذج الثاني: نموذج الأثر الواقي أو المختلف للضغوط النفسية The offering Model

يرى كوهين وويلز Cohen and Wills أن أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عندما يتعرض الفرد إلى موقف ما يحس أنه مهدد له حياته، ويفتقد الاستجابة الإيجابية لمواجهته أو التعامل مع هذه الأحداث. وأنه من الضروري للفرد أن يدرك أحداث الحياة الضاغطة، ويحاول مواجهتها ولكنه يفقد أساليب المواجهة الإيجابية لتلك الأحداث ويتعرض بالتالي إلى الآثار السلبية الجسمية والنفسية.

ويشير هذا النموذج كذلك إلى أن الدعم الاجتماعي سواء أكان دعماً عاطفياً أم مساعدة عملية في المواقف الضاغطة الصعبة تمنحنا الوقاية من التعرض إلى الآثار النفسية السلبية، وأن أحداث الحياة الضاغطة المرتفعة تؤدي إلى أحداث الكثير من الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية لدى الفرد إذا ما انخفض مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من الآخرين، وأن ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي يقي الفرد من الوقوع بهذه الأفراد من الآخرين، أن ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي يقي الفرد من الوقوع بهذه الأمراض، ويؤدي إلى الرضا عن حياته وعن عمله.

ويشير الشناوي وعبد الرحمن (1998) إلى أن الدور الرئيس الذي يقوم به الدعم الاجتماعي كنموذج يخفف من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة يمكن أن يظهر في ثلاثة محاور أساسية هي:

المحور الأول: يظهر في أن الدعم يمكن أن يتدخل بين الحدث الضاغط أو توقعه، وبين رد فعل هذا الحدث حيث يقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الموقف الضاغط،

بمعنى أن إدراك الفرد بأن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له المصادر والإمكانات اللازمة التي تجعله يعيد تقدير إمكاناته وجود ضرر يواجهه من الموقف الضاغط، أو تقوي لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفترضها عليه الموقف الضاغط، ومن ثم فإن الضرر لا يقدر الموقف الضاغط على أنه شديد التأثير.

المحور الثاني: يتمثل المحور الثاني في تقديم الدعم في الوقت المناسب لتقليل أو استبعاد رد فعل الحدث الضاغط حتى تنعكس نتائجه السلبية على العمليات الفسيولوجية للفرد، أو من خلال تقديم حل للمشكلة لإزالة أية آثار سلبية يمكن أن يحدثها هذا الحدث الضاغط، أو بالتخفيف من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة.

المحور الثالث: يمثل المحور الثالث نموذج العلاقات المتداخلة بين مظاهر الدعم الاجتماعي، وأساليب المواجهة وأن أسلوب التفاعل الاجتماعي الذي يقوم به الفرد داخل شبكة علاقاته الاجتماعية التي يقدمها المحيطون به، وهذا يبرز مدى أهمية كيف يدرك الفرد المقومات الأساسية التي تدفعه إلى هذا التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وما هو دور الدعم الاجتماعي في تكوينه وتقديره.

وقد ركز باريرا واينلاوي المشار إليهما في السلطان (2009) على إن الدعم الاجتماعي يقوم بعدة وظائف هي:

- المساعدة المادية: وتتمثل في تقديم النقود والأشياء المادية والعينية.
- المساندة السلوكية: وتشير إلى التفاعل مع الآخرين ومشاركتهم في مشاعرهم والتعبير عن التقدير والاهتمام.
- التوجيه: ويتمثل في تقديم النصيحة وإعطاء المعلومات والتعليمات.
- التغذية الراجعة: وتعني إعطاء الفرد فكرة سلوكه ومشاعره وتوضيح أفكاره وتبريرها.
- التفاعل الاجتماعي الإيجابي: ويشير إلى المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والترفيه والتسليّة والمشاركة الإيجابية الهادفة.

2- إدمان الإنترنت :

مفهوم الإدمان وإدمان الإنترنت

إن القضية المركزية بالنسبة للإدمان هي أنه يتضمن الاعتماد على مادة أو فعالية (نشاط)، ويتصف الاعتماد بمجموعة خصائصها منها: الإفراط في الاستمتاع، الانسحاب، الرغبة القوية فيما أدمن عليه (سواء كان مادة مثل الكحول والمخدرات أو كان نشاطاً، وأخيراً فقدان السيطرة. وعلى الرغم من أن الاعتماد أصلاً يرتبط مع إساءة استخدام المواد فقط، إلا إن هناك اعترافاً متنامياً بالإدمانات السلوكية مثل: الإفراط في تناول الطعام، الإدمانات الجنسية، إدمان العمل، إدمان التسوق، إدمان المخاطرة بالألعاب الرياضية الخطرة، مثل التزلج على الجليد في الأماكن الخطرة، وغيرها، الإفراط في مشاهدة التلفزيون، الإدمان على ألعاب الفيديو، الإفراط في استخدام الحواسيب. فالإدمان في هذه الحالة هو سلوك تدفع إليه رغبة عارمة وملحة، وحاجة غالبية للاستمرار، والتعود على شيء ما، حتى تشبع حاجاته، بحيث لو حرم منه تظهر أعراض معينة. (العمر، 2009).

أما الإدمان على الإنترنت فهو حالة عقلية تتميز بالاستخدام المفرط للإنترنت، وعادة ما يضر المستخدم، وعموماً يُفهم هذا الإدمان على أنه اضطراب عقلي ينطوي على السلوك القهري، عندما يكون شخص ما متصل بالإنترنت باستمرار، يمكن وصفه على ذلك بأنه شخص مدمن. (Zhng, 2007, p.244). وقد ذكرت بعض المصادر إنه يُمكن القول أن إدمان الإنترنت يتمثل في استخدام الإنترنت أكثر من ثمان وثلاثين ساعة أسبوعياً، حيث يكون هناك استخدام مكثف للإنترنت، وعدم القدرة على التحكم في هذا الاستخدام الذي يؤدي إلى ضرر جدي على حياة الأفراد (العباي، 2007).

وأشار الدليل الإحصائي والتشخيصي الأمريكي الرابع للاضطرابات النفسية (American Psychological Association, 2000) الصادر عن الجمعية النفسية الأمريكية إلى معايير إدمان الإنترنت، والتي تتمثل في: توفيق شديد أو نوع من القسر لاستخدام الإنترنت، وانخفاض السيطرة على الوقت الذي يستخدم فيه الفرد الإنترنت، وأعراض الانسحاب إذا لم يستخدم الفرد الإنترنت، أو ما انخفض الذي يستخدم فيه الفرد الإنترنت، وتختفي هذه الأعراض الخاصة عند استخدام الإنترنت ثانية، ونمو القدرة على التحمل تجاه الإشباع في استخدام الإنترنت، ومن ثم زيادة الجرعة، أي إن الفرد لا يعود راضياً أو لا يشعر بالإشباع من استخدام الإنترنت، ويتوق دائماً إلى المزيد، وتضييق الحياة على استخدام الإنترنت، وبشكل خاص إهمال مظاهري أخرى، مثل: الشريك، والأسرة، والمهنة، والمتع الأخرى أو مجالات الاهتمام الأخرى. ويتزايد استهلاك الوقت المستخدم في "الجلوس على الإنترنت" واستخدامه، وينقص الوقت الذي يستريح فيه الفرد واستمرار استخدام الإنترنت على الرغم من العواقب الشديدة المضرة، وإدراك الفرد لهذه العواقب والأضرار أو إن كان عليه إن يعرفها مسبقاً.

عوامل مساعدة للإدمان على الإنترنت:

هناك ثلاثة عوامل رئيسية ربما تساهم في أن يكون استخدام الإنترنت ممارسة قابلة للإدمان، وهي:

• السرية:

إن إمكانية التي يوفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأمثلة، والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة، إلى جانب ذلك فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا تعتبر تحقيقاً لحلم بالنسبة لأكثر من الناس مما يقوم البعض إلى إدمان الإنترنت.

• الراحة:

الإنترنت هي وسيلة مريحة للغاية ولا يتطلب الخروج من البيت والسفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله، هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وبسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات.

• الهروب:

يوفر الإنترنت الهروب من الواقع إلى الواقع البديل، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء ويستطيع كل إنسان أن يبني لنفسه هوية مختلفة، وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي، والحقيقي مما يؤدي لإدمان الإنترنت. (جلال، ومحمد، 2005، ص 406).

ولقد أشارت بعض الدراسات أن من أهم الأسباب التي يُمكن أن تقود إلى الوقوع في إدمان الإنترنت هي: ضعف في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية، وضعف مواجهة المشكلات، كذلك ضعف شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة، وأيضا ضعف إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس. والشعور بالخواء النفسي، والوحدة.

وربما الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخرين، وتجنب مواجهة الآخر، وجهاً لوجه سواء كان الآخر الأسرة أو الزوجة. والمعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة بالاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، التلعثم، الرهاب الاجتماعي... وغيرها من الاضطرابات والأمراض النفسية والهروب من مداوتها على يد متخصصين.

والافتقاد الى الحب، العاطفة، والبحث عنه من خلال النت. والاعتراب النفسي، وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضرورياً من القيود على الأفعال، والكلام مما يدفع الشخص الى الانفصال عن حياته، ونفسه، والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني) يعمل على عدم نضج الشخص، ويعوق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد الى الإدمان على شبكة الإنترنت. (هاني، 2012).

آثار إدمان الأنترنت:

لإدمان الأنترنت آثار كثيرة يعاني منها المدمن كما يعاني منها المقربون إليه. إن المدمن يقع فريسة لقهر الإنترنت لاسيما إن كانت الظروف المحيطة به لا تساعد على الإقلاع عن الإدمان بل تزيد من انغماسه فيه، ومن آثار إدمان الأنترنت نجد:

الأضرار الجسدية:

تعتبر "كمبرلي" أن الأخطار الجسدية التي ينطوي عليها الإدمان على الإنترنت والتي تمت ملاحظتها لحد الآن ضئيلة نسبياً، وفي نفس الوقت المستعرق ليس عاملاً مباشراً في تعريف إدمان الأنترنت. وعموماً فإن المستخدمين المدمنين يستخدمون الإنترنت في أي مكان من 40-80 ساعة في الأسبوع مع جلسة واحدة يمكن أن تستمر حتى 20 ساعة، ولاستيعاب هذا الاستخدام المفرط فإن طريقة النوم عادة ما تتعطل بسبب ولوج الإنترنت في وقت متأخر من الليل، ويبقى المريض عادة حتى تمضي ساعات النوم، وقد يقرر البقاء على الخط حتى الساعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة صباحاً مع الاضطرار إلى الاستيقاظ للعمل أو المدرسة في السادسة صباحاً في الحالات القصوى. ويستخدم الكافيين لتسهيل جلسات الإنترنت الأطول، هذا النقص في النوم يسبب التعب المفرط وفي كثير من الأحيان يجعل الأداء الأكاديمي والمهني ضعيفاً، ويقلل من قدرة جهاز المناعة أيضاً، فيصبح المريض عرضة للمرض كما أن الاستقرار أمام الكمبيوتر لفترات طويلة قد يمنع ممارسة التمارين السليمة، ويؤدي الى خطر متلازمة النفق الرسغي وإجهاد العين وسلامة الظهر. إن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يسبب ركود الدورة الدموية ما قد يسبب أيضاً جلطات دماغية وقلبية وضعف أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، ويؤدي التعرض للإشعاعات المنبعثة من الجهاز الى زيادة توتر القشرة المخية مما يضعف الانتباه وينقص القدرة على التمييز.

المشاكل العائلية:

أشارت بعض الدراسات الأمريكية أن تزايد استخدام الإنترنت في المنزل زاد من الشعور بالغرابة والتجاهل بين أفراد الأسرة الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتاً أقل بعد توافر الإنترنت، وهو يقل باستمرار مع النمو السريع والمتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي واهتمام الأفراد بها.

وقد وجدت كمبرلي يونغ في دراسة سنة 1996م أن 53% من مدمني الإنترنت الذين شملهم الاستطلاع أبلغوا عن مشاكل جدية تعرضوا لها، فالزواج والعلاقات القديمة وعلاقات الإباء والأبناء قد تعطلت بشكل كبير بسبب الاستخدام المفرط (Net ings) والمرضى سيقضون في حياتهم الطبيعية وقتاً أقل مع الناس في مقابل الوقت الذي يقضونه بشكل انفرادي أمام الكمبيوتر. ويبدو أن الزواج هو الأكثر تضرراً لأن استخدام الإنترنت يتعارض مع المسؤوليات والالتزامات المنزلية. فعادة ما يأخذ الزوج على عاتقه الأعمال الملهمة ويشعر بمزاج سييراني "Cyber ffirs". إن مدمني الإنترنت يميلون الى استخدام الإنترنت لتجنب مختلف متطلبات الحياة،

كما أن الاستخدام المدمن يتجلى من خلال ردود الفعل الغاضبة والاستياء من الآخرين الذين يحاولون سلب المدمنين هذا الوقت الذي يستخدمون فيه الإنترنت، وفي غالب الوقت يدافعون عن استخدامهم له أمام أزواجهن أو زوجاتهم بقولهم على سبيل المثال "ليست لدى مشكلة" أو "أنا استمتع" أو "اتركني لوحدي" إنها ردود المدمن عندما يشك في استخداماته أو يسأل عنها. وترى كيمبرلي إن محامو الزواج قد لاحظوا ارتفاعاً في حالات الطلاق الناجمة عن تكوين ما يسمى بالأعمال السيبرانية "Cyber ffirs" فالأفراد يمكن أن يكونوا على الخط وعلاقات تؤدي مع مرور الوقت إلى تضاؤل الوقت الذي يقضونه من الناس في الحياة الحقيقية، ويعزل الزوج المدمن أو الزوجة المدمنة نفسها اجتماعياً، ويرفضان الانخراط في الأمور المفضلة لدى الأزواج كالخروج لتناول وجبات خارج البيت وحضور النوادي الرياضية والمجتمعية أو السفر ويمكن أن يفضل المرافق على الخط على المرافق الحقيقي.

إن أكثر مواقع الإنترنت إدماناً هي المواقع الإباحية ويتجلى ذلك في التحميل القهري للمواد الإباحية أو الاتجار فيها أو مشاهدتها، ويتضمن هذا مختلف أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في غرف الدردشة والخطوط الساخنة على الإنترنت والتواصل مع الغرباء الذين يدعونهم الى الاتصال الجنسي.

إن القدرة على ممارسة العلاقة العاطفية والجنسية على الخط يضعف استقرار حياة الأزواج الحقيقية، فالمريض يستمر في الانسحاب عاطفياً واجتماعياً من الزواج ويبدل الجهد للحفاظ على العشاق الذين تم اكتشافهم على الخط. وهكذا فإن استخدام الإنترنت يؤدي الى تداخل العلاقات الشخصية للحياة الحقيقية لأولئك الذين هم على مقربة من مدمن الإنترنت ويستجيبون بارتباك وإحباط وكذلك بغيره إزاء الحاسوب.

ويعتقد بعض علماء الاجتماع إن الاستخدام المتزايد للإنترنت لاسيما أسلوب التفاعل فيها وانشداد الأسر المستمر حد الإدمان سيؤدي الى قطع عرى التواصل بين أفرادها، وكذلك إلى عزلة الأسر عن بعضها البعض، ثم الى انقطاعها عن الحياة الاجتماعية والمشاركة في الحياة العامة، بحسب الدراسة التي أجراها ريسمان Riesmn.

المشاكل الأكاديمية:

قد يجد الباحث والتلميذ أو الطالب نفسه تحت تأثير حب الاطلاع أو إجراء بحث أو فهم مهنة وما شابه ذلك، يقوم ببحث مكثف عن معارف ومعلومات في قواعد البيانات على الإنترنت لاستغلالها أو لتخزينها ومعالجتها مستقبلاً. وعلى الرغم من إن الإنترنت أداة تعليمية رائدة لاسيما في المدارس تؤكد "كيمبرلي" إن دراسة واحدة كشفت إن 86% من المجيبين من المعلمين، وأمناء المكتبات،

ومنسقي الكمبيوتر يعتقدون أن استخدام الإنترنت من قبل الأطفال لا يحسن الأداء مبررين ذلك بكون المعلومات على الإنترنت غير منظمة للغاية وقد لا تكون لها علاقة بالمناهج الدراسية أو الكتب، كما كشفت الباحثة أن 58% من الطلاب أشاروا إلى تدني عاداتهم الدراسية وهبوط كبير في درجاتهم وتخليهم عن حصصهم وكذلك وضعهم تحت المراقبة حسب إدمان واستخدام الإنترنت المفرط، فالطلاب يتصفحون مواقع غير ذات صلة على شبكة الإنترنت وينخرطون في غرف الدردشة ويتحدثون مع الآخرين، ويمارسون العباة تفاعلية على حسب نشاطهم المفيد.

النظريات المفسرة للإدمان:

أولاً: الاتجاه السيكودينامي:

يعتمد على خبرات مرحلة الطفولة وارتباط ذلك بسمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الإنترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته تدفعه إلى إدمان الإنترنت، ومن ثم يصبح الفرد عرضة للإدمان، ويرى هذا الاتجاه أن إدمان الإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات والرغبة في الحصول على لذة بديلة تحقق الإشباع والرغبة في النسيان. (السلطان، 2015).

ثانياً: الاتجاه السلوكي:

يعتمد هذا الاتجاه على إن إدمان الإنترنت هو سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والأشراط، حيث يقوم الفرد بمجموعة من السلوكيات والأنشطة للحصول على المكافأة أو التعزيز وهذا ما ينطبق على إدمان الإنترنت وما تقدمه تلك الشبكة له من راحة ومتعة نفسية، بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع للحصول على معززات السلوك (بو بعاية، 2016).

ثالثاً: الاتجاه الطبي:

يعتمد الاتجاه الطبي تفسيراً قائماً على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية وتغيرات كيميائية في المخ والناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات في الكروموسومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي، حيث أظهرت بعض الدراسات في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي، مما يترتب عليه إرسال المخ لمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الفرد باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير أو المخاطرة أو المقامرة وينطبق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الإنترنت، حيث يتيح للفرد الشعور بالمتعة والإثارة (السلطان، 2016).

مراحل الإدمان على الإنترنت:

المرحلة الأولى: وهي تحدث عندما يكون الشخص وافداً جديداً ومجرباً جديداً للإنترنت أو مستخدماً لنشاط جديد ويطلق على هذه المرحلة مرحلة الاستحواذ أو الافتتان.

المرحلة الثانية: المرحلة الأولى هي مرحلة الإدمان حتى يصل الشخص إلى المرحلة الثانية هي مرحلة التحرر من الوهم وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت ويتحقق هذا بشكل كامل في المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة التوازن وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطاً جديداً مثيراً للاهتمام، جروس (Gross, 2004).

ويذكر أن أول من وضع مصطلح "إدمان الإنترنت" (Internet addiction) هي عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimerly Young) التي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994م.

وتعرف يونغ (Young) إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً، كما إنها قامت عام (1994م) بتأسيس إدارة مركز الإدمان على الإنترنت (Center for Online addiction) لبحث وعلاج هذه الظاهرة، وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما الوقوع في قبضة الإنترنت (Cught in Net)، والتورط في الشبكة (Tngled in the We).

وعرفته يونغ (Young, 1996) بأنه اضطراب السيطرة على الاندفاع في استخدام الإنترنت والذي لا يتضمن السكر أو فقد الوعي.

وعرفته أورزاك (Orzck, 1998) بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الذين يقضون على الإنترنت وقتاً طويلاً جداً، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرتهم ولا يباليون بأعمالهم وأخيراً يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم. وفي تعريف آخر هو استخدام الإنترنت لفترات طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي: الرغبة الملحة، والأعراض الانسحابية، عدم السيطرة أو التحكم، والتحمل. (أبو غزالة، 2010، ص 61)

بحسب منظمة الصحة العالمية تم توسيع نطاق مصطلح الإدمان المرضي ليشمل جميع أشكال الإدمان التي يقبل عليها الشخص بشكل غير طبيعي، بحيث تؤثر على حياته ليشمل أي أمر يرافقه استمرار في الرغبة والسلوك بشكل يستحوذ على الإنسان، فيعطي على احتياجاته الرئيسية، مثل نشاطات الحياة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (القيس، 2010م).

هذا وقد بينت الدراسات النفسية إن أكثر الأفراد تعرضاً لخطر الإصابة بمرض إدمان شبكة الإنترنت، هم الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية،

والفشل في إقامة علاقات إنسانية طبيعية مع الآخرين والذين يعانون من مخاوف غامضة أو قلة احترام الذات، الذين يخافون من إن يكونوا عرضة للاستهزاء أو السخرية من قبل الآخرين، هؤلاء هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بهذا المرض، وذلك لأن العالم الإلكتروني قدم لهم مجالاً واسعاً لتفريغ مخاوفهم وقلقهم وإقامة علاقات غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوعاً من الألفة المزيفة فيصبح العالم الجديد الملاذ الأمان من خشونة وقسوة عالم الحقيقة، كما يعتقدون حتى يتحول عالمهم هذا إلى كابوس يهدد حياتهم الاجتماعية، والشخصية للخطر. (هاني، 2012).

كما صنفت Young (1999) إدمان الإنترنت إلى خمسة أنواع رئيسية تتمثل بما يلي:

إدمان الفضاء الجنسي (المواقع الإباحية)، إدمان العلاقات عبر الفضاء المعلوماتي (علاقات قاعات الدردشة).

إلزام الإنترنت (مثل المغامرة والشراء عبر الإنترنت). الإفراط المعلوماتي كالبحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت، الإدمان على ألعاب الإنترنت بشكل زائد عن الحد الطبيعي.

وقد أكد TORI أن المواقع الإلكترونية تتميز بفقدان السيطرة لزمائرها، وهو مؤشر على السلوك القهري لا يقاوم النشاط السيكو دينامي نحو الشبكة، بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية التي تحمل المشاكل والمسؤوليات الواجبات والتحديات. (Tori, 2000).

لقد سلط الضوء كميرلي يونغ على الإدمان على الإنترنت وتؤكد أن واحداً من كل خمسة مدمنين على الإنترنت يشتركون بطريقة أو أخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الإنترنت. (العباي، 2007).

وفي الدراسة التي قدمتها كميرلي يونغ حول الإدمان على الإنترنت وجدت هناك خلال جوانب مهيمنة على المدمن تتمثل في: فكرة المجتمع: تجمع الأصدقاء على الخدمة أو الشبكة: التخييلات: التخييلات الجنسية أو اعتماد شخصيات إلى الأشخاص. السلطة والقدرة على التحكم للوصول الفوري إلى المعلومات أو الأشخاص.

هذا ما يفسره حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجده يعاني من اختلال ما يدور بها من أعراض مرضية يختلف باختلاف طبيعة الإدمان. (مصباح، 2004).

وكذلك ربطت روبرت (Lynne Roerts) بين الاستخدام المكثف للإنترنت والآثار الفيزيولوجية حيث توصلت إلى:

وجود استجابات شرطية (ارتفاع في ضغط الدم)، شدة التركيز المبالغ بعالم الشاشة، عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباطه بالحياة الرقمية، أحلام اليقظة. (Jsuler, 2002).

أعراض إدمان الإنترنت

هناك عدة أعراض لإدمان شبكة الإنترنت وهي كالآتي:

- قضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية، واتخاذ القرارات، وأكثر من الوقت المعتزم، الإحساس بالعجز عند خفض عدد ساعات الاستخدام، الانهماك الكامل في شبكة الإنترنت، الإحساس بالقلق، والكآبة عند التوقف لأيام عن استخدام شبكة الإنترنت. (القبس، 2010).
- الشعور بالفرع أو الضجر أو الاكتئاب عندما يكون غير قادر على استخدام الكمبيوتر والاتصال بشبكة الإنترنت أو عندما يعطل من استخدامه. (جاد، 2006).
- وقد لاحظ الباحثون إن الذكور أكثر عرضة من الإناث لهذا الخطر، وإن كل من يتجاوز استخدام شبكة الإنترنت (20) ساعة اسبوعياً، تتراد لدية احتمالات الإدمان. (القبس، 2010).

طرق الوقاية من إدمان الإنترنت:

هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال: على الفرد إن يحرر نفسه من النمطية في حياته، وكذلك أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، في مواعيد النوم، والاستيقاظ، ومواعيد لتناول الوجبات دون أسقاط بعض الوجبات.

وتعلم المزيد من المهارات المختلفة: رسم، عزف على آلة موسيقية، تعلم حرفة من الحرف، أو الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية، أو الأنشطة الاجتماعية من خلال منظمات وجمعيات المجتمع الأهلي.

وأيضاً إن يخطط لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، وربما يسعى لتكوين نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين، ويدعم هذه العلاقة، بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه من عزله.

محاولة إن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم، وقوة بإرادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي، والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض من الأعمال، والأنشطة اليدوية.

وإن يتعلم ويدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني، والذهني، وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي، وتجديد الطاقة البدنية، والذهنية.

ويفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الإنترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان، والعودة للتعاوي منه من خلال البرامج العلاجية المتنوعة، وبرامج العلاج الجمعي، ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي. (فخري، 2008).

وهناك حلول علاجية لحالات الإدمان على شبكة الإنترنت، اقترحت يونغ عدداً من الاستراتيجيات السلوكية منها:

ممارسة العكس *Prctice the opposite* : ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد لشبكة الإنترنت ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة.

ضع أهداف مسبقة Setting gols : فمن المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام شبكة الإنترنت فعلى المدى البعيد يولد هذا السلوك لدى الفرد شعوراً بقدرته على التحكم في استخدام شبكة الإنترنت.

بطاقات التذكير Reminder crds : ينصح الفرد بكتابة الآثار السلبية للاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت على بطاقات كمشاكل في العمل مثلاً وكذلك كتابة فوائد الحد من استخدام شبكة الإنترنت فحمل هذه البطاقات بشكل مستمر بهدف التذكير يساعد الفرد على تجنب سوء استخدام الإنترنت.

استخدام ساعات التوقف Stop-wtches : إذ تساعد هذه المنبهات في تذكير الفرد بموعد انتهاء وقت استخدام شبكة الإنترنت.

عمل قائمة شخصية Personl inventory : عادة ما يهمل مدمنو شبكة الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على شبكة الإنترنت فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على أحيائها مرة أخرى.

وجدير بالذكر في هذا الإشارة إلى دور عوامل إيجابية أخرى في العلاج كعامل الثقافة والدين والقيم الاجتماعية والأخلاقية المتعارف عليها والالتزام بها لكي يتجنب الفرد مخاطر إدمان شبكة الإنترنت الاجتماعية والنفسية والجسمية. (أحمد، نهلة أمين، 2010).

ثانياً: الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الدعم الاجتماعي المُدرِك

أجرى دراسة السببيي وآخرين (Isuie et l..2019) هدفت الى اختبار تأثير المختلف لمصادر الدعم الاجتماعي على رفاهية الطالب الجامعي، تكونت عينة الدراسة من (461) طالباً (82% منها إناث بمتوسط عمري 20-62) طبق عليهم استبيان صحة المريض، مقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد، مقياس جودة الحياة، بينت النتائج إن الدعم من العائلة والأصدقاء تتبأ بأعراض الاكتئاب، وارتبط بشكل سلبي دال بهذه بأعراض الاكتئاب .

وهدف دراسة (الربابعة، 2017) الى التعرف على مصادر الدعم المعرفي والاجتماعي والوقاية من المخدرات بين عينة من (20) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية في الأردن، ولتحقق هدف الدراسة اعتمد الباحث المنهج النوعي من خلال المقابلات المنظمة مع العينة، وأشارت نتائج الدراسة الى إن هناك تسعة مصادر لدعم الاجتماعي والمعرفي مرتبة تنازلياً على النحو التالي ؛ الآباء و المعلمين ووسائل الإعلام ووسائل الإعلام الاجتماعي والأقران ووسائل الإعلام المدرسية والمناهج الدراسية والمستشار النفسي والندوات والمؤتمرات والقراءة.

دراسة (العتيبي 2015) هدفت الى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات وبعض المتغيرات الأخرى، تكونت عينة الدراسة من (500) مطلقة تراوحت أعمارهن ما بين (15-50) سنة، طبق عليهم مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الاكتئاب، ومقياس تقدير الذات، بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى المطلقات، ووجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات.

وهدف دراسة (حسين، وعباس 2014) الى إن تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهن (27) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية تم استجابة (20) طالبة من المجتمع الأصلي، واستخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكذلك مقياس المساندة الاجتماعية بعدد فقرات (27) فقرة، وأشارت نتائج الدراسة الى إن هناك مجموعة من الاستجابات، منها تمتع الطلبة بمقدار من المساندة الاجتماعية، وهناك علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعي والتحصيل الدراسي .

هدفت دراسة (النصاصرة 2012) الا إن تعرف مستوى الدعم الاجتماعي وعلاقته بالسعادة لدى طلبة الصف التاسع في منطقة بئر السبع، وتكونت عينة الدراسة من (644) طالباً وطالبة وتم استخدام المنهج المسحي من خلال استخدام أدوات الدعم الاجتماعي والسعادة النفسية، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى إن مستوى الدعم الاجتماعي جاء متوسطاً، وجاء مجال الدعم الاجتماعي بالمركز الأول، ومجال تشجيع الآخرين في المرتبة الأخيرة وأظهرت النتائج أيضاً انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس باستثناء الدعم المادي وجاءت الفروق لمصلحة الذكور، ووجود فروق تعزى للتحصيل في مستوى الدعم الاجتماعي وجاءت الفروق لمصلحة التحصيل المرتفع .

أجرى الخالدي (2008) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الدعم الاجتماعي لدى المراهقين. حيث تكونت عينة الدراسة من (164) طالبا وطالبة من المرحلة الأولى من كلية المعلمين في جامعة الموصل في العراق. وتم تطبيق مقياس الإسناد الاجتماعي ومقياس الصحة النفسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الإسناد الاجتماعي جاء بدرجة مرتفعة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مستوى الإسناد الاجتماعي، ووجود فروق في الصحة النفسية تعزى إلى الإسناد الاجتماعي.

دراسة (خميسة 2006) هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية والتمثلة في الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب، والجانب البيولوجي الذي يتمثل ببعض مكونات الجهاز المناعي (الغلوبولينات والخلايا المناعية)، تكونت عينة البحث من (60) مصاباً بالتهاب الكبد "C" منهم 32 ذكور و 28 إناث، تتراوح أعمارهم بين 21 و 68 سنة بمتوسط عمر 47 سنة، طبق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك اختبار بيك للاكتئاب، والاختبارات الخاصة بالجهاز المناعي،

وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين درجة الدعم الاجتماعي المدرك ودرجة الاكتئاب لدى المصابين بالتهاب الكبد "C"، وعدم وجود فروق بين الجنسين ذات دلالة إحصائية في درجة الدعم الاجتماعي المدرك و الاكتئاب .

ولقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الدعم الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في مختلف الدول وهدفت دراسة سيزر ايسجور (sezer & isgor 2017) إلى تحليل ما إذا كان دعم الأفراد الاجتماعي الذين يتلقونه من البيئة المحيطة، وأسلوب الحياة الذي يتبناه الأفراد، يؤثر في الوقت يقضونه، وتكونت عينة الدراسة من (303) من طلبة الجامعات والمحاضرين، وتم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد وأساليب الحياة، و اشارت نتائج الدراسة الى إن الدعم الاجتماعي الذي يتصوره الأفراد و أنماط الحياة تؤثر حسب الوقت الذي يقضيه الأفراد في بيئة الإنترنت .

وهدفت دراسة لاني وليبيرت وجوكا (Lne: Leiert & Gok 2017) إلى تعرف أثر الحياة الانتقالية في ظهور ارتباط البالغين، بالدعم الاجتماعي، والرفاه والسعادة؛ مقارنة متعددة المجموعة، وتكونت عينة الدراسة من (378) طالباً من البالغين وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى إن نموذج الحياة الانتقالية أظهر مستويات أقل من الرضا عن الحياة، كما أظهرت آثار توسط أقل وأضعف للدعم الاجتماعي.

وأجرى (Guo 2017) دراسة هدفت الى تعرف تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة من طلبة عشر جامعات مختلفة في مركز قوانغتشو (Gungzho) في جمهورية الصين، تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس السلوك الإيجابي، ومقياس الثقة بين الأشخاص، وأشارت النتائج الى إن الدعم الذاتي واستغلال دعم طلبة الجامعة يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في السلوك الاجتماعي الإيجابي من خلال تأثير الثقة العاطفية والثقة النوعية، وكذلك فإن الثقة بين الأشخاص تلعب دوراً متوسطاً في تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الاجتماعي الإيجابي .

وهدفت دراسة راهات وايهان (Rht & Ihn 2017) الى تعرف مدى إسهام أساليب التكيف، والدعم الاجتماعي وبناء التبادل الذاتي، وسمات المرونة، في قدرة الطلبة على تنظيم حياتهم الجامعية في السنة الأولى، وتكونت عينة الدراسة من (527) طالباً وطالبة من الطلبة المعرضين للخطر والملتحقين بجامعة حكومية في تركيا، وتم استخدام نموذج المعلومات الشخصية، ومقياس إدراك الدعم الاجتماعي، وقد أشارت نتائج الدراسة الى إن للترابط الذاتي والدعم الاجتماعي المدرك، وأساليب التكيف والمرونة بين طلبة الجامعة مع بعض سمات الخطر المحدد، دوراً كبيراً في تنظيم حياتهم الجامعية .

وهدفت دراسة فارتو وآخرين (Virtue et l.2015) الى تعرف مستوى دعم المعلمين الأقران في سلوكيات المراهقين، وتدعيم دافعيتهم ضمن السياقات المدرسية، وتكونت عينة الدراسة من (24) مشاركاً، أظهرت نتائج المقابلات المنظمة مع أفراد الدراسة وجود دور مؤثر لكل من المعلمين والأقران في مستوى الدعم الاكاديمي و الاجتماعي المقدم للطلبة، كما بينت النتائج إن دعم المعلمين يؤثر بشكل مباشر في تحفيز دافعية الطلبة، وزيادة فرص المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية، وتعزيز روح الانتماء للمدرسة وللجماعة.

أما دراسة سيفتك (Civitci 2015) فقد هدفت الى تعرف الأدوار الوسيطة للأثار الإيجابية والسلبية في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وتوتر طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (479) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في إحدى الجامعات الحكومية في الولايات المتحدة الأمريكية، كما تم جمع البيانات باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد، ومقياس التوتر المدرك، ومقياس الأثار السلبية والإيجابية، وقد أشارت نتائج الدراسة الى إن الأثار السلبية دوراً وسيطاً في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والتوتر، بينما لا تعمل الأثار الإيجابية بنفس المنهج. ودراسة وانغ وآخرين ((Wng et l.2014)) هدفت الى اختبار الأثر الوسيط للدعم الاجتماعي على العلاقة بين الإجهاد والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة البحث من (632) طالباً جامعياً، طبق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي المدرك والاكتئاب، بينت النتائج إبلاغ طلبة الجامعة ذوي الإجهاد المرتفع عن درجات اعلى من الاكتئاب أكثر من الطلبة ذوي الإجهاد والدعم الاجتماعي المنخفض، وعموماً كان تأثير الإجهاد على الاكتئاب أصغر في مجموعة الدعم الاجتماعي المرتفع مقارنة بمجموعة الدعم الاجتماعي المنخفض.

وهدفت دراسة كونج زاهو يو (Kong..Zho You 2012) الى تعرف تأثير الوساطة في الدعم الاجتماعي واحترام الذات للعلاقة بين الذكاء العاطفي ورضا الحياة في مرحلة المراهقة المتأخرة. وتكونت عينة الدراسة من (489) طالباً جامعياً صينياً تتراوح أعمارهم بين (17-23) سنة، وقد أشارت نتائج الدراسة الى إن الدعم الاجتماعي واحترام الذات توسط تماماً العلاقة بين سمة الوساطة ورضا الحياة في أواخر المراهقة، وعلاوة على ذلك، أشار تحليل متعدد المجموعات الى إن التكور الذين يحصلون على دعم اجتماعي مرتفع هم أكثر احتمالاً للحصول على رضا أكبر من الحياة النظيرات من الإناث.

وأجرى كيمهي، ايشيل، زايزبيرج وهانتمان Hntmn (Kimhi , Eshel , Zyserg , nd 2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن الإحساس بالخوف والدعم الاجتماعي عوامل توسط للضغوط والمحن النفسية لدى المراهقين . وقد تكونت عينة الدراسة من (820) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائية من مجموعة من المدارس الثانوية في منطقة شمال فلسطين المحتلة. واستخدمت الدراسة مقاييس القلق والاكتئاب واستبانة خاصة بالدعم الاجتماعي في عملية جمع البيانات. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن التماسك الأسري بين أفراد الأسرة يؤدي دوراً هاماً في مستوى تأثير الدعم الاجتماعي المقدم إلى الطالب الذي يعاني من محنة نفسية. وأن هناك فروقة تعزى إلى متغيرات الجنس والعمر في أثر الدعم الاجتماعي على التعافي من المحنة التي يعاني منها الطالب لصالح الإناث و الفئة العمرية من (10-19) سنة.

وأجرى شرف، وثومبسون، ولش (Shrf , Thompson , nd Wlsh ،2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن الأثار الوقائية لتقدير الذات والدعم الاجتماعي ضد سلوكيات وأفكار الانتحار لدى المراهقين المعرضين إلى الخطر . وقد تكونت عينة الدراسة من (849) طالبا وطالبة من الطلاب المتسربين من المدرسة تم اختيارهم عشوائية من أحد مراكز رعاية الشباب في مدينة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية،

واستخدمت الدراسة الاستبانة الخاصة بجمع البيانات والمقابلة المقننة في عملية جمع البيانات. وقد أشارت نتائج الدراسة بأن الدعم الاجتماعي الأسري يلعب دورا توسطية في أثر تقدير الذات على مخاطرة السلوكيات والأفكار الانتحارية لدى المراهقين، وأن هناك فروقا تعزى إلى مستوى الأسرة الاجتماعي في مستوى الدعم الاجتماعي المقدم إلى هذه الفئة من المراهقين، لصالح المراهقين من الأسر ذات المستوى الاجتماعي الأفضل.

وأجرى ييه، الكوبو، مارتيا، شيا، وبتوسك (، Yeh , Okuo , Mrte , She nd Pituc 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن التفاعلات الاجتماعية، والالتزامات الأسرية، واستخدام اللغة والدعم الاجتماعي لدى الطلاب المهاجرين من الصين، وقد تكونت عينة الدراسة من (289) طالبة وطالبة من الطلاب الصينيين المهاجرين إلى الولايات المتحدة الأمريكية . واستخدمت في هذه الدراسة استبانة خاصة بعملية جمع البيانات. وقد أشارت نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي الأسري والدعم الاجتماعي المقدم من الأصدقاء كانا عاملين مهمين في مستوى التفاعل الاجتماعي، واستخدام اللغة الإنجليزية لدى هذه الفئة من الطلاب.

و أجرى سايز (Siyez ،2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر النزاعات الأسرية، والدعم المقدم من الوالدين والأصدقاء على تقدير الذات والاكنتاب والسلوك المشكل لدى المراهقين . وقد تكونت عينة الدراسة من (10734) من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة أنقرة التركية. واستخدمت في الدراسة مقاييس تقدير الذات والاكنتاب واستبانة خاصة بالدعم الاجتماعي المدرك المقدم من الأصدقاء. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستوى النزاع الأسري وبين انخفاض مستوى تقدير الذات والاكنتاب لدى الطلاب، كما أشارت نتائج الدراسة أن النزاعات الأسرية تؤثر سلبا على مستوى الدعم الاجتماعي المدرك المقدم من الأسرة والأصدقاء.

وأجرت هوربي ايرولا، ونيونين وارو (&ro , Rohlconen , Eerol , Hurre , 2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن الدعم الاجتماعي والعلاقة بين الوضع الاجتماعي للأسرة وأعراض الاكنتاب لدى عينة من المراهقين ومتابعهم حتى مرحلة الرشد . وقد تكونت عينة الدراسة من (2194) طالبة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائية من إحدى المدارس الثانوية في فنلندا. واستخدمت في الدراسة استبانة خاصة لعملية جمع البيانات، ومقياس بيك لأعراض الاكنتاب، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة أن الطلاب الذين لم يتوفر لهم الدعم الاجتماعي الكافي في مرحلة المراهقة كانوا أكثر عرضة إلى تطوير أعراض الاكنتاب في عمر 32 سنة، وأن هناك أثرا توسطية للوضع الاقتصادي للأسرة في العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي المقدم وبين الاكنتاب، وأن هذا الأثر يعتمد على مجال الدعم الاجتماعي المقدم، والعمر والجنس.

الدراسات التي تناولت إدمان الإنترنت:

هدفت دراسة سامية ابراهيم (2014) إلى بحث علاقة الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي بالجزائر، والتعرف على الفروق بين الجنسين في إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة النفسية،

تكونت عينة الدراسة من (243) طالبا وطالبة، كان منهم (103 طالبا، 140 طالبة) من معظم كليات جامعة أم البواقي، وتم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في درجة إدمان الإنترنت لصالح الذكور، وفي مستوى الشعور بالوحدة النفسية لصالح الذكور.

وهدفت دراسة (معيجل، 2011) بعنوان الإدمان على الإنترنت وعلاقة ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، التعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة والمقارنة في الإدمان على الإنترنت وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، وقد تألفت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة من كلا التخصصين في جامعة بغداد، وقد جرى استعمال اختبار الإدمان على الإنترنت الذي وضعته عالمة النفس كيمبرلي يونغ (Young) (1996) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن مستوى الإدمان على الإنترنت هو بمستوى متوسط لدى عينة البحث الحالي وتلك نتيجة إيجابية
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفق لمتغير الجنس (ذكور، إناث)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة وفق متغير التخصص (علمي، إنساني) ولصالح ذوي التخصص الإنساني.

دراسة عبدالمجيد (2006) بعنوان الاتصال عبر الإنترنت وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية واستخدمت المنهج المسحي، واتخذت الباحثة مجتمع الدراسة لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية حيث تبلغ عدد مدارس المرحلة الثانوية (127) مدرسة تضم (1999) فصلا موزعة على (17) إدارة تعليمية، وتم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغت عينة الدراسة (140) طالبا طلاب المرحلة الثانوية الذين يستخدمون الكمبيوتر ويتعاملون مع شبكات الإنترنت، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية دالة بين مهارة المشاركة الوجدانية والنوع، وجاءت لصالح الإناث، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة للإنترنت ومهارة التعبير الاجتماعي، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النوع وكل من مهارة الاستقلالية، والمبادأة بالتفاعل، والتعاون، والتقليد، والتعبير الاجتماعي.

ولقد هدفت دراسة العويضي (2004) إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية. وقامت الباحثة باختيار عينة عرضية عددها (200) أسرة. واستخدمت الباحثة الاستبيان كأداة للتحقق من هدف الدراسة. وتوصلت النتائج بان تأثير استخدام الإنترنت على العلاقات السرية تأثير محدود وبسيط، ونصف الباحثين تقريبا ينظمون استخدامهم للإنترنت بمستوى متوسط، وكذلك يخضعون لرقابة متوسطة، كما دلت النتائج بان نسبة كبيرة من أفراد العينة يرون بأن الإنترنت له تأثير سلبي على المجتمع السعودي دينيا وخلقا، وأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مدة استخدام الإنترنت، وبين تأثير ذلك على العلاقات الزوجية، كما يرى الآباء بأن العلاقة بينهم وبين أبنائهم تقل كلما زادت مدة استخدام أبنائهم للإنترنت. وأوصت الدراسة بضرورة توعية أفراد المجتمع بشكل عام،

والشباب بشكل خاص بمخاطر الشبكة، وكيفية التعامل الأمثل معها وضرورة الرقابة من قبل الأسرة لاستخدام آمن من قبل أبنائهم للإنترنت.

وأجرى الخواجا (2003) دراسة بعنوان الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت على الشباب، وبلغ أفراد عينة الدراسة (132) مفحوصا منهم (73) طالبا و(59) طالبا وتقع أعمارهم من (18-35) سنة واتخذت الدراسة المنهج الوصفي والتحليل الناقد، وأظهرت نتائج الاستبانة: نسبة التعارف على الأصدقاء من خلال الإنترنت (35%)، هناك نسبة (49%) قامت بتطوير علاقات اجتماعية عبر شبكة الإنترنت، ظهرت نسبة (67%) تعتبر الإنترنت ضرورة - كانت أثر الإنترنت على سير النشاطات اليومية إيجابيا بنسبة (49%) وعدم وجود تأثير (51%) ولم يظهر أي اثر سلبي.

وأیضا دراسة الحيلة (2000)، بعنوان أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه وهدفت الدراسة للكشف عن أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه، واستقصاء أسباب ارتياد الطلبة المراهقين لمقاهي الإنترنت من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى من (36) طالبا من طلبة الصف العاشر الأساسي، وتكونت العينة الثانية من (80) طالبا تراوحت أعمارهم (12-18) سنة ممن يرتادون مقاهي الإنترنت واستغرقت الدراسة ثلاثة فصول دراسية، وأظهرت نتائج الدراسة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المعدلات العامة للطلبة في نهاية الفصل الثالث تعزى إلى طريقة تنظيم الاستخدام المنزلي للإنترنت، (76%) من الطلبة المستجيبين بينوا أن سبب ارتيادهم مقاهي الإنترنت هو التسلية والترفيه من خلال الألعاب، وغرفة المحادثة، والتعارف، ومشاهدة الأفلام، (65%) من الطلبة المستجيبين بينوا أن أثره سلبي في التحصيل الدراسي.

هدفت دراسة مني بلين وآخرون (2011، Min - Pei Line et I.) إلى فحص كمية انتشار الإدمان على الإنترنت في عينه ممثله من طلبة جامعيين والتعرف على المخاطر الاجتماعية الناتجة عن هذا الإدمان . طبقت مقاييس الدراسة على عينة عشوائية (3616) اختيروا من الكليات بمدينة تايون، وأظهرت النتائج أن انتشار الإدمان على استعمال الإنترنت بالنسب التالية 15,3 % كانت نسبة التأكد فيها 95% وتراوحت النسبة ما بين (14,1%) إلى (16,5%) حيث كانت أبرز تأثيرات الإنترنت على طلبة علامات إحباط كبيرة، مخرجات إيجابية عالية لفترات أطول لاستعمال الإنترنت، عدم الرضا من العلامات المحصلة، كل هذه العلامات كانت نتائج الإدمان على الإنترنت، الخلاصة إن انتشار الإنترنت بين الطلبة الجامعيين في تايوان كان عاليا جدا، وكذلك المتغيرات المذكورة أعلاه دلت بطريقة أو بأخرى على استعمال الإنترنت بشكل مستقل فيما بينها.

هدفت دراسة تونكي (2010، Tuncy) إلى التحليل للآثار المتصلة بالاكتئاب، العزلة، واحترام الذات في التنبؤ بمستويات الإدمان على الإنترنت في طلبة المرحلة الثانوية، أجريت الدراسة حسب نموذج الطريقة المستعرضة 21 وهي إحدى نماذج البحث، طبقت الدراسة على عينة قوامها (292) طالبا عام (2010) في ترابزون،

واستخدمت الدراسة مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس يوكلا الخاص بالعزلة، ومقياس روزمبيرغ الخاص باحترام الذات . وأظهرت نتائج البحث أن هنالك علاقة إيجابية ذات مستوى متوسط وكذلك علاقة مهمة للإدمان على الإنترنت عندما أخذت المتغيرات المتعلقة بالاكتئاب، والعزلة، واحترام الذات مع بعضها البعض. وهذه المتغيرات توضح بأن (14%) من المتغيرات تعود إلى الإدمان على الإنترنت.

أوضحت دراسة مادل ومونسير (Mdel & Nuncer, 2007) طرق التحكم في مستوى التفاعلات الاجتماعية لدى عينة من الشباب مكونة من (18-20) مستخدم، من استخدامي الإنترنت والهواتف النقالة، وقد أظهرت نتائج الدراسة : سيطرة الإنترنت والهواتف النقالة على وسائل التواصل لدى عينة الدراسة الأمر الذي جعلها بديلاً للتفاعلات الاجتماعية المتعارف عليها ، الأمر الذي سمح لهم بالاحتفاظ بالطبيعة التصادمية التفاعلات الاجتماعية عبر تلك الأجهزة، وليس وجهها لوجه مع الآخرين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

1. التعقيب على الدراسات التي تناولت الدعم الاجتماعي:

- من حيث الهدف: تعددت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت الدعم الاجتماعي، فقد هدف بعضها إلى اختبار تأثير مصادر الدعم الاجتماعي على رفاهية الطالب الجامعي، وهدف بعضها إلى التعرف على مصادر الدعم المعرفي والاجتماعي والوقاية من المخدرات، ومعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات وبعض المتغيرات الأخرى، ومنها هدف إلى تعرف مستوى الدعم الاجتماعي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من طلاب المدارس، وتعرف تأثير الدعم الاجتماعي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلبة الجامعة، والكشف عن الآثار الوقائية لتقدير الذات والدعم الاجتماعي ضد سلوكيات وأفكار الانتحار لدى المراهقين المعرضين إلى الخطر، والكشف عن أثر النزاعات الأسرية، والدعم المقدم من الوالدين والأصدقاء على تقدير الذات والاكتئاب والسلوك المشكل لدى المراهقين.

- من حيث المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسات والبحوث السابقة على المنهج الوصفي.

- من حيث العينة:

تعددت أنواع العينات في الدراسات السابقة، حيث شملت عينة من طلبة المدارس، وعينة من طلبة الجامعات، وعينة من المراهقين، وعينة من النساء المطلقات.

- من حيث الأدوات:

معظم الدراسات السابقة استخدمت مقياس الدعم الاجتماعي، وبعضها استخدم مع المقياس المقابلة المقننة.

- من حيث النتائج: تضمنت النتائج الآتي:

- بينت النتائج أن الدعم من العائلة والأصدقاء تنبأ بأعراض الاكتئاب.

- أن مصادر لدعم الاجتماعي والمعرفي هي: الآباء والمعلمين ووسائل الإعلام ووسائل الإعلام الاجتماعي والأقران ووسائل الإعلام المدرسية والمناهج الدراسية والمستشار النفسي والندوات والمؤتمرات والقراءة.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى المطلقات، ووجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات.
- وجود علاقة ارتباط معنوي بين المساندة الاجتماعية والتحصيل الدراسي.
- أن الدعم الذاتي واستغلال دعم طلبة الجامعة يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- أن دعم المعلمين يؤثر بشكل مباشر في تحفيز دافعية الطلبة، وزيادة فرص المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية، وتعزيز روح الانتماء للمدرسة وللجماعة.

2. التعقيب على الدراسات التي تناولت الإدمان على الإنترنت:

- من حيث الهدف: تعددت أهداف الدراسات السابقة لتشمل: كشف علاقة الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت، والتعرف على مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة، وأثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية، وأثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه، واستقصاء أسباب ارتياد الطلبة المراهقين لمقاهي الإنترنت، وفحص كمية انتشار الإدمان على الإنترنت في عينة ممثلة من طلبة جامعيين.
- من حيث المنهج المستخدم: اعتمدت الدراسات والبحوث السابقة على المنهج الوصفي.
- من حيث العينة: تنوعت عينة الدراسة حسب الفئة المطبق عليها حيث شملت الطلبة الجامعيين، وطلبة المدارس.
- من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات في الدراسات، ولعل أغلبها استخدم مقياس الإدمان على الإنترنت، وبعضها استخدم الاستبيان، وبعضها استخدم المقابلة.
- من حيث النتائج: بينت الدراسات السابقة عددا من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباط موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية وإدمان الإنترنت، وإن مستوى الإدمان على الإنترنت هو بمستوى متوسط، وأن سبب ارتياد مقاهي الإنترنت هو التسلية والترفيه من خلال الألعاب، وغرفة المحادثة، والتعارف، ومشاهدة الأفلام، وسيطرة الإنترنت والهواتف النقالة على وسائل التواصل لدى عينة الدراسة الأمر الذي جعلها بديلا للتفاعلات الاجتماعية المتعارف عليها.

3. أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسات والبحوث السابقة والدراسة الحالية:

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الدعم الاجتماعي.
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات التي تناولت الإدمان على الإنترنت.
- تتفق الدراسة الحالية في اتباع المنهج الوصفي.
- تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الربط بين الدعم الاجتماعي والإدمان على الإنترنت.
- تختلف الدراسة الحالية في الفئة المستهدفة وهي المراهقين.

4. أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات والبحوث السابقة:

- إثراء محاور الدراسة في الإطار النظري.
- تحديد أداة الدراسة وأبعادها وفقراتها.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة.
- بناء فروض الدراسة.
- المقارنة العلمية بين نتائج الدراسة والدراسات السابقة وتفسير النتائج.

فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المُدرَك و إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.
- 2- يوجد تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المُدرَك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.

منهج الدراسة وإجراءاته:

يتناول هذا الفصل منهجية الدراسة والإجراءات التي يتم استخدامها، حيث يعرض منهج الدراسة ومجتمع الدراسة الأصلي للعينة، والعينة الاستطلاعية والعينة النهائية للدراسة، كما يتم تناول أدوات الدراسة من حيث بنائها وتقنيها، وكذلك الخطوات الإجرائية والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

- 1- منهج الدراسة : سوف تقوم الباحثة باستخدام المنهج الوصفي.
- 2- مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع الدراسة من المراهقين في المجتمع السعودي من البنين والبنات.
- 3- عينة الدراسة : سوف تكون عينة الدراسة من المراهقين الذين تكون أعمارهم أكبر من 13 سنة. وهم الطلاب والطالبات الذين يدرسون في المرحلة المتوسطة والثانوية بالمملكة العربية السعودية. حيث سيتم إرسال دعوة للمشاركة في الاستجابة على أدوات الدراسة للعينة من خلال رابط الكتروني، وسوف يتم تقييد المشاركة فيه بالنطاق العمري المُحدَد.

والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها:

الجدول (1) توزيع العينة على المتغيرات

المتغير	أبعاد المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	86	27.4%
	انثى	228	72.6%
العمر	من 13 الى	44	14%
	من 16 الى	65	20.7%
	19 سنة	205	65.3%
	المجموع	314	100%

٤- أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الدعم الاجتماعي المُدرَك:

لقياس الدعم الاجتماعي المُدرَك، سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي للمراهقين الذي طوره أبو غزال (2009) والمكون من (25) فقرة بحيث يجب عنها الطلبة في ضوء مقياس ليكرت (Likert) خماسي التدرج (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً) وقد توزعت الفقرات على ثلاثة أبعاد هي (دعم الوالدين، دعم المعلمين، دعم الزملاء) وتمثل هذه الأبعاد الفقرات الثلاثة: البعد الأول: دعم الوالدين، وتمثله الفقرات (1-10) البعد الثاني: دعم المعلمين، وتمثله (11-18) البعد الثالث: دعم الزملاء، وتمثله الفقرات (19-25). ومن الأمثلة على فقرات المقياس: "يحبني والدي كما أنا- لدي أصدقاء حميمون يتفهموني فعلاً - يعاملني معلمي كإنسان له أهمية واعتبار- لدي أصدقاء حميمون يتفهموني فعلاً.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدعم الاجتماعي:

صدق البناء

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الدعم الاجتماعي في الدراسة الحالية من تطبيق المقياس على أفراد من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد، وكذلك بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. والجدول رقم (2) يبين هذه النتائج:

الجدول (2)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتمية له والدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	الابعاد
.633	.696	1	الدعم الوالدي
.701	.838	5	
.432	.390	8	
.582	.677	11	
.465	.544	15	
.674	.770	18	
.684	.732	21	
.643	.503	23	
.525	.697	24	
.555	.710	25	
.344	.490	2	دعم الزملاء
.380	.698	7	
.308	.656	10	
.482	.449	12	
.313	.707	14	
.242	.791	17	
.446	.331	20	
.616	.624	3	دعم المعلمين
.602	.759	4	
.601	.597	6	
.583	.729	9	

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعـد	رقم الفقرة	الأبعاد
.382	.316	13	
.559	.592	16	
.647	.737	19	
.548	.708	22	

يبين الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والبعـد المنتمية له لبعـد الدعم الوالدي تراوحت بين (0.390 و 0.838) ، وبين درجة الفقرة لبعـد الدعم الوالدي و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.432 و 0.701)، و معاملات الارتباط بين الفقرة والبعـد المنتمية له لبعـد دعم زملاء تراوحت بين (0.331 و 0.791) ، وبين درجة الفقرة لبعـد دعم الزملاء و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.242 و 0.701)، و معاملات الارتباط بين الفقرة والبعـد المنتمية له لبعـد دعم المعلمين تراوحت بين (0.316 و 0.759) ، وبين درجة الفقرة لبعـد دعم المعلمين و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.382 و 0.647)، وهي قيم مناسبة و تدل على صدق البناء لمقياس الدعم الاجتماعي.

ثبات مقياس الدعم الاجتماعي

للتحقق من ثبات مقياس الدعم الاجتماعي تم تطبيق المقياس على أفراد من مجتمع الدراسة و من خراج عينتها، و تم التحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، و الجدول التالي بين معاملات الثبات لمقياس الدعم الاجتماعي:

الجدول (3)

معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا لمقياس الدعم الاجتماعي

الرقم	الأبعاد	ثبات كرونباخ الفا
1	دعم والدي	0.902
2	دعم زملاء	0.833
3	دعم معلمين	0.870
	المقياس ككل	0.906

يبين الجدول (3) أن معامل الثبات المستخرج بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لمقياس الدعم الاجتماعي بلغ للمقياس ككل (0.906)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد الدعم الوالدي (0.902)، ولبعد دعم الزملاء (0.833)، ولبعد دعم المعلمين (0.870)، وهي قيم مناسبة، وتدلل على الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الدعم الاجتماعي.

ثانياً: مقياس إدمان الإنترنت:

سوف تقوم الباحثة باستخدام مقياس مستوى إدمان استخدام الإنترنت من خلال استخدام المقياس التشخيصي لإدمان الإنترنت، والذي قام الراشد (2013) بتقنيه على عينة من المجتمع السعودي، وهو مأخوذ في صورته الأولية من مقياس كيمبيرلي يونج حيث يتضمن بنوداً تقيس المشكلات التي تحدث نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت، ويتكون المقياس الراهن من (20) بند، موزع على أربعة أبعاد هي: المشاكل الناتجة، التحمل، النفي والإنكار. وللتأكد من مدى الكفاءة القياسية للأداة، قام الراشد (2013) بحساب معاملات الثبات للمقياس وذلك باستخراج معامل ألفا كرونباخ Iph لكل بعد من الأبعاد الأربعة، وكذلك للدرجة الكلية للأبعاد مجتمعة على المقياس وكانت معاملات الثبات مقبولة حيث تراوحت من (70.0 إلى 77.0). كما حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية split hlf لبندود المقياس وكانت قيمة معامل الثبات 75.0 مما يؤكد أنه أداة مقبولة لمقياس إدمان الإنترنت.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت:

صدق البناء

تم التحقق من صدق البناء لمقياس إدمان الإنترنت في الدراسة الحالية من تطبيق المقياس على أفراد من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد، وكذلك بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. والجدول رقم (4) يبين هذه النتائج:

الجدول (4)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد المنتميه له والدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	الابعاد
.489	.434	7	القهرية
.742	.638	13	
.594	.609	14	

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	الابعاد
.543	.436	16	
.507	.545	17	
.399	.520	18	
.663	.509	20	
.719	.759	2	المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب
.729	.745	3	
.605	.682	6	
.683	.724	8	
.669	.596	12	
.623	.624	1	التحمل
.555	.378	5	
.753	.569	11	
.641	.608	19	
.609	.552	4	
.535	.602	9	الأنكار أو النفي
.665	.630	10	
.586	.545	15	

يبين الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد المنتمية له لبعد القهرية تراوحت بين (0.434 و 0.638) ، وبين درجة الفقرة لبعد القهرية و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.399 و 0.742)، و معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد المنتمية له لبعد المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب تراوحت بين (0.596 و 0.759) ، وبين درجة الفقرة لبعد المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.605 و 0.729) ، و معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد المنتمية له لبعد التحمل تراوحت بين (0.378 و 0.624) ، وبين درجة الفقرة لبعد التحمل و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.555 و 0.753) ،

و معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد المنتمية له لبعد الأنكار أو النفي تراوحت بين (0.545 و 0.630) ، وبين درجة الفقرة لبعد الأنكار أو النفي و الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.535 و 0.665)، وهي قيم مناسبة و تدل على صدق البناء لمقياس إدمان الإنترنت.

ثبات مقياس إدمان الإنترنت

للتحقق من ثبات مقياس إدمان الإنترنت تم تطبيق المقياس على أفراد من مجتمع الدراسة و من خارج عينتها ، و تم التحقق من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، و الجدول التالي بين معاملات الثبات لمقياس إدمان الإنترنت:

الجدول (5)

معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا لمقياس إدمان الإنترنت

الرقم	الأبعاد	ثبات كرونباخ الفا
1	القهرية	0.797
2	المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب	0.871
3	التحمل	0.746
4	الأنكار أو النفي	0.776
	المقياس ككل	0.932

يبين الجدول (5) أن معامل الثبات المستخرج بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا لمقياس إدمان الإنترنت بلغ للمقياس ككل (0.932)، في حين بلغ معامل الثبات لبعد القهرية (0.797)، ولبعد المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب (0.871)، ولبعد التحمل (0.746)، ولبعد الأنكار أو النفي (0.776) وهي قيم مناسبة، و تدل على الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الإنترنت.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل نتائج البحث التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات البحث بناء على التحليل الإحصائي، ووفقاً لفرضيات البحث، وسيتم عرض النتائج ومناقشتها، كما يتضمن الفصل أبرز التوصيات التي قدمتها الباحثة في ضوء أهداف ونتائج الدراسة.

أولاً: عرض وتفسير النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي:

ما طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي والجدول التالي يبين هذه النتائج:

الجدول (6)

معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي

إدمان الإنترنت		
0.292-	معامل الارتباط	الدعم الاجتماعي
0	مستوى الدلالة	
314	العدد	

**دال إحصائياً عند مستوى 0.01

يبين الجدول (6) إن طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي جاءت علاقة سلبية. حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي (-0.292)، وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، أي أنه يوجد علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، ويدل الارتباط السالب على إن الزيادة في الدعم الاجتماعي يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت لدى المراهقين، والنقصان في الدعم الاجتماعي يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الدعم الاجتماعي المدرك وأبعاد إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي والجدول التالي يبين هذه النتائج:

الجدول (7)

معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الدعم الاجتماعي المدرك وأبعاد إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي

إدمان الإنترنت						
المتوسط الكلي لإدمان الإنترنت	الأنكار أو النفي	التحمل	المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب	القهرية	معامل الارتباط	الدعم الاجتماعي
.290 -	.240 -	.254 -	.344 -	.173 -	معامل الارتباط	دعم والدي
.000	.000	.000	.000	.002	مستوى الدلالة	
.121 -	.122 -	- .082	.153 -	- .066	معامل الارتباط	دعم زملاء
.032	.031	.145	.007	.245	مستوى الدلالة	
.267 -	.198 -	.256 -	.314 -	.163 -	معامل الارتباط	دعم معلمين
.000	.000	.000	.000	.004	مستوى الدلالة	
.292 -	.239 -	.257 -	.348 -	.174 -	معامل الارتباط	المتوسط الكلي للدعم
.000	.000	.000	.000	.002	مستوى الدلالة	

**دال إحصائياً عند مستوى 0.01

يبين الجدول (7) إن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين بعد الدعم الوالدي من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك و أبعد إدمان الإنترنت (القهرية ، المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب، التحمل، الإنكار و النفي و المتوسط الكلي لإدمان الإنترنت) بلغت على الترتيب (-0.173 ، -0.344 ، -0.254 ، -0.240 ، -0.290) وهي قيم سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، أي انه يوجد علاقة ارتباطية بين بعد الدعم الوالدي من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك وجميع أبعاد مقياس إدمان الإنترنت والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، أي إننا نقبل الفرضية التي تنص على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، لبعد الدعم الوالدي " و جاءت العلاقة سلبية. ويدل الارتباط السالب على إن الزيادة في الدعم الوالدي يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت لدى المراهقين، والنقصان في الدعم الوالدي يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين لجميع الأبعاد.

ويبين الجدول (7) إن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين بعد دعم الزملاء من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك و أبعد إدمان الإنترنت (القهرية، المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب، التحمل، الإنكار والنفي والمتوسط الكلي لإدمان الإنترنت) بلغت على الترتيب (-0.066 ، -0.153 ، -0.082 ، -0.122 ، -0.121) وهي قيم سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 لأبعاد (المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب والإنكار والنفي والمتوسط الكلي لمقياس الإدمان). أي انه يوجد علاقة ارتباطية بين بعد دعم المعلمين من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك أبعاد (المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب والإنكار والنفي والدرجة الكلية للمقياس) وعدم وجود علاقة ارتباطية بين بعدي (القهرية و التحمل) لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، أي إننا نقبل الفرضية التي تنص على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، لبعد دعم المعلمين و بين أبعاد المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب والإنكار والنفي و المتوسط الكلي لمقياس الإدمان " و جاءت العلاقة سلبية.

ويدل الارتباط السالب على إن الزيادة في دعم المعلمين يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت في أبعاد المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب والإنكار والنفي والمتوسط الكلي لمقياس الإدمان لدى المراهقين، والنقصان في دعم المعلمين يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين لجميع الأبعاد.

ويبين الجدول (7) إن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين بعد دعم المعلمين من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك و أبعد إدمان الإنترنت (القهرية، المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب، التحمل، الإنكار والنفي والمتوسط الكلي لإدمان الإنترنت) بلغت على الترتيب (-0.163 ، -0.314 ، -0.256 ، -0.198 ، -0.267) وهي قيم سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01،

أي انه يوجد علاقة ارتباطية بين بعد دعم المعلمين من مقياس الدعم الاجتماعي المدرك وجميع أبعاد مقياس إدمان الإنترنت والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، أي إننا نقبل الفرضية التي تنص على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، لبعد دعم المعلمين " و جاءت العلاقة سلبية.

ويدل الارتباط السالب على إن الزيادة في دعم المعلمين يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت لدى المراهقين، والنقصان في دعم المعلمين يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين لجميع الأبعاد.

ويبين الجدول (7) إن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك و أبعاد إدمان الإنترنت (القهرية ، المشاكل المرتبطة باستخدام الحاسوب، التحمل، الأنكار و النفي و المتوسط الكلي لإدمان الإنترنت) بلغت على الترتيب (-0.174 ، -0.348 ، -0.257 ، -0.239 ، -0.292) وهي قيم سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، أي انه يوجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي المدرك وجميع أبعاد مقياس إدمان الإنترنت و الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، أي إننا نقبل الفرضية التي تنص على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، " و جاءت العلاقة سلبية. ويدل الارتباط السالب على إن الزيادة في الدعم الاجتماعي المدرك يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت لدى المراهقين، والنقصان في الدعم الاجتماعي المدرك يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين لجميع الأبعاد.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: يوجد تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، اناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي والجدول التالي يبين هذه النتائج:

الجدول (8)

معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت بين الذكور والاناث

إدمان الإنترنت			
اناث	ذكور		
-0.279	-0.337	معامل الارتباط	الدعم الاجتماعي
0	0.002	مستوى الدلالة	
228	86	العدد	

**دال إحصائياً عند مستوى 0.01

يبين الجدول (8) إن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى الذكور في المجتمع السعودي بلغت (-0.337)، ولدى الإناث بلغت (-0.279) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01،

ولمعرفة تأثير الذكور والإناث على العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت نستخدم مربع معامل الارتباط حيث بلغ التأثير (التباين المفسر) لعينة الذكور (0.114)، أي أن تأثير عينة الذكور بلغت (11.4%). وبلغ التأثير (التباين المفسر) لعينة الإناث (0.078)، أي أن تأثير عينة الإناث بلغت (7.8%). ولمعرفة حجم الأثر للعلاقة بين عينة الذكور وعينة الإناث تم إجراء اختبار كوهين q لـ Cohen's q لحجم الأثر، حيث بلغت قيمة Cohen's q (0.064)، وهي قيم تدل على عدم وجود أثر بين معامل الارتباط بين الذكور والإناث.

ولمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي بين الذكور و الإناث، تم استخدام اختبار (Z fisher) والجدول التالي يبين هذه النتائج:

الجدول (9)

اختبار (Z fisher) بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت بين الذكور والإناث

الجنس	قيمة معامل الارتباط	العدد	قيمة Z الفشرية	p-value
ذكر	- 0.337	86	-0.499	0.309
انثى	- 0.279	228		
المجموع		314		

يبين الجدول (9) إن قيمة "z" فيشر بلغت (-0.499)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، أي أنه لا توجد فروق في العلاقة الارتباطية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت بين الذكور والإناث.

هدفت مناقشة وتفسير نتائج الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك، وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي ويتمثل ذلك من خلال التالي:
مناقشة نتائج السؤال عن ماهية طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي؟

لقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين (بنين وبنات) في المجتمع السعودي، ويدل الارتباط السالب على أن الزيادة في الدعم الاجتماعي يؤدي إلى نقصان إدمان الإنترنت لدى المراهقين، والنقصان في الدعم الاجتماعي يؤدي إلى زيادة إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، ويمكن تبريرها من خلال أن الدعم والمساندة الاجتماعية للطلاب والطالبات المراهقين التي تسهم في بناء علاقات اجتماعية، ومهارات اجتماعية تقلل من مستوى الانعزال والوحدة،

والشعور بالقلق والاكتئاب مما يساعد في التقليل من الإدمان على الإنترنت؛ حيث أن الإدمان هو نوع من الهروب من واقع فيه الضغوط والقلق والاكتئاب إلى واقع آخر افتراضي الأمر الذي لا يتطلب الخروج من البيت، وهو نوع من الهروب من البيت بطريقة انطوائية، وهو وسيلة ورغبة في الخروج من الواقع والحصول على أمور تشعره بنوع من الرضا والسعادة، حيث فيه إشغال لوقته، وهروب من عدم المقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة.

كما أن الدعم الاجتماعي المدرك يؤدي دوراً أساسياً في حياة الأفراد وعلاقته الشخصية بالآخرين. ويتمثل الدور النمائي في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين يدركون أن هذه العلاقات تسير بهم في اتجاه السواء، ويكونون أفضل في الصحة النفسية مع الآخرين الذين يفتقدون لمثل هذه العلاقات.

أما الدور الأساسي الآخر فهو دور وقائي يتمثل في المساعدة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأُسرة، والأصدقاء، والزملاء التي تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للمشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الحطاب والعتوم (2015) التي بينت وجود أثر للدعم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا على مستوى الإدمان على الإنترنت؛ وأنه كلما زاد الدعم الاجتماعي يقل مستوى الإدمان على الإنترنت وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة إبراهيم (2015) التي بينت وجود علاقة عكسية بين الدعم الاجتماعي للعائلة، والأصدقاء، والمؤسسات الاجتماعية وبين مستوى الإدمان على الفيسبوك.

كما تتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عامر (2011) التي بينت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والإدمان على الإنترنت لدى طلبة المرحلة الأساسية، والثانوية، والجامعية.

وتتفق أيضاً مع نتيجة دراسة كريج (Craig, 2002) التي بينت وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الدعم الاجتماعي، وعلاقته بالإدمان على الإنترنت لدى طلاب وطالبات الصفوف من (9- 12).

مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي، في بُعد دعم الوالدين، وبُعد دعم المعلمين، وبُعد دعم الزملاء وجاءت العلاقة سلبية. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية؛ فالدعم والمساندة الاجتماعية التي يتلقاها المراهقون من الوالدين: كالحب، والتقدير، والافتخار بهم، والتعامل معهم بلطف، ومساعدتهم في الإجابة عن الأسئلة التي تحيرهم، والحديث عنهم بإعجاب أمام الآخرين، جميعها تعد عناصر مهمة تقلل من مستوى الإدمان على الإنترنت، واستخدامه دون إدمان لأن ما يبحث عنه المراهقون من العاطفة والحب وغيرها؛ يوفره لهم الوالدان الأمر الذي يساعد في زيادة مستوى ثقتهم بأنفسهم وزيادة دافعيتهم للتعايش مع الضغوط.

وهذا يتفق مع نتيجة دراسة كيمهي، وإيشيل، وزايزبيرج وهانتمان (Kimhi , Eshel , Zyserg & Hntmn, 2010) التي أشارت إلى أن التماسك الأسري بين أفراد الأسرة يؤدي دوراً مهماً في مستوى تأثير الدعم الاجتماعي المقدم إلى الطالب الذي يعاني من مشكلات نفسية.

كما أن المعلمين يساهمون في الدعم الاجتماعي للمراهقين والطلاب والطالبات بأساليب عديدة تعزز المساندة والدعم الاجتماعي من الوالدين، من خلال التعرف على الأسباب التي تجعلهم متضايقين، والمساعدة في حل المشاكل التي تواجههم، وتقديم العديد من النصائح التعليمية والاجتماعية المفيدة فضلاً عن معاملة الطلاب بعدالة وهو ما يساعد في التخفيف من الإدمان على الإنترنت. وهذا التفسير يتفق مع دراسة (Virtue et al, 2015) التي بينت أن الدعم الاجتماعي الذي يقدمه المعلمون يؤثر في مستوى دافعية الطلبة، وزيادة فرص المشاركة في الأنشطة المدرسية والاجتماعية، وروح الانتماء للجماعة.

بالإضافة إلى ذلك نجد إن الزملاء يلعبون دوراً كبيراً لا يقل عن دور الوالدين، والمعلمين في التخفيف أو منع الإدمان على الإنترنت، ويكون ذلك من خلال اهتمام الطلاب بكل ما يقوله الطالب، ومبادلة الطلاب لبعضهم بالحب، والاهتمام، والتقدير. ومما لا شك فيه بأن هذه المرحلة للمراهقين تتميز بخصائص نفسية، واجتماعية تحتاج بصورة كبيرة إلى المساندة والدعم الاجتماعي من كل المحيطين بهم، من الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء. وهذا يتفق مع نتيجة دراسة بيه، الكوبو، مارتيا، شيا، وبتوسك (Yeh , Okuo , Mrte , She & Pituc 2008) التي بينت أن الدعم الاجتماعي المقدم الأصدقاء والمدرسة كانا عاملين مهمين في مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة.

ولقد أشارت بعض الدراسات أن من أهم الأسباب التي يُمكن أن تقود إلى الوقوع في إدمان الإنترنت هي: الضعف في كفاءة التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية، والضعف في مواجهة المشكلات، وكذلك الضعف في شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة، وأيضاً الضعف في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس، والشعور بالخواء النفسي، والوحدة (هاني، 2012).

وهذا ما توصلت إليه بعض الدراسات في الصين وأمريكا وتركيا، التي اقترحت أهمية الدعم الاجتماعي للأفراد في توجيه استخدام الإنترنت والمساعدة المؤثرة في تجنب المراهق لإدمان الإنترنت (Zhng et l., 2018; Gunuc, & Dogn, 2013) وهو ما أشارت إليه دراسة إبراهيم (2004) بوجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الإنترنت وبين الشعور بالوحدة النفسية. كما تتفق مع نتائج دراسة جو (Guo, 2017) التي بينت أن الدعم الاجتماعي له دور كبير ومهم في السلوك الإيجابي لدى الطلبة، وفي مستوى الثقة بين الأشخاص.

مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: يوجد تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير لمتغير نوع الجنس (ذكور، إناث) في العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك وإدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين في المجتمع السعودي. وهذا يعني أن الدعم الاجتماعي المقدم للمراهقين الذكور أو الإناث يسهم في الحد والتخفيف من الإدمان على الإنترنت على حد سواء. وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية، ويمكن تبريرها من خلال أن البيئة التي يعيش فيها المراهقين بالمدارس المتوسطة والثانوية - عينة الدراسة - هي بيئة اجتماعية واحدة تقريباً من حيث الثقافة الاجتماعية، والبيئة المحافظة، وعدم الانفتاح الثقافي الواسع. فالعلاقة بين المراهقين وأبائهم متقاربة ولا يفرقون بين الذكور والإناث وبالتالي لم تظهر فروق تعزى لمتغير الجنس.

ثم إن الدعم الاجتماعي في أصله يراعي الفروق بين الذكور والإناث ويتناسب مع طبيعتهم النفسية والاجتماعية والدينية. حيث يسهم الدعم الاجتماعي في البناء النفسي والعاطفي لدى المراهق ويزيد من ثقته بنفسه وفي أسرته، ومدرسته، وزملائه ويزيد من مستوى الدافعية لديهم. وهذا كله يعمل على التقليل من الرغبة في استخدام الإنترنت مما يعني التخلص من الإدمان أو الوقوع فيه. ولم تجد الباحثة دراسة سابقة تناولت هذه العلاقة لمقارنتها مع الدراسة الحالية.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- إجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على الإنترنت لدى فئات مختلفة من المجتمع السعودي وربطها بمتغيرات أخرى غير الدعم الاجتماعي.
- عمل دورات تدريبية متخصصة لمعلمي المدارس حول كيفية تقديم الدعم الاجتماعي لدى مدمني الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بالمملكة العربية السعودية.
- عمل ندوات متخصصة لأولياء أمور الطلبة حول أهمية الدعم الاجتماعي في الحد من الإدمان لدى الطلبة بشكل عام، والإدمان على الإنترنت بشكل خاص.
- إجراء دراسة حول الأسباب المؤدية إلى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة المدارس أو الجامعات.
- تنمية مهارات الدعم الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين بما يسهم في تنمية الثقة بالنفس لديهم، والتخفيف من الإدمان على الإنترنت.

المراجع:

المراجع العربية:

- أبو غزالة، سميرة علي جعفر. (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الات لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر (25) ص (61).
- أحمد، نهلة أمين. (2010). إدمان الإنترنت وآثاره الجسدية والنفسية. مجلة الحرية النفسية. (8)، مسترجع من www.efttoday.com بتاريخ 2013/3/15م.
- أسعد، أحمد عبد اللطيف والغريير، أحمد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله. فلسطين.
- أنطوني غيدنز : علم الاجتماع، ترجمة فايز الصباغ، المنظمة العربية للترجمة، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ط4، سنة 2009، ص 526.

- بطرس، حافظ بطرس(2005): المساندة الاجتماعية وأثرها في خفض حدة الضغوط النفسية للأطفال المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات القراءة.- المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات، المجلد الأول (جامعة عين شمس).
- الحيلة، محمد محمود (2000) أثر الاستخدام المنزلي للإنترنت في التحصيل الدراسي لمستخدميه. المجلة العربية، تونس، 20 (2)، ص 150 – 169.
- الحضيف، 2018، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي،
- الخروف، الاء داود، (2012) دور الدعم الاجتماعي المدرك من الأسرة والأصدقاء في الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك.
- الخالدي، جاجان(2008). دور الإسناد الاجتماعي في تدعيم الصحة النفسية للمراهقين. مجلة الآداب، جامعة الموصل. 10(1)، 15-30.
- الدليمي، عبدالرزاق محمد(2011) الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية.(ط1): دار الفكر وائل للنشر. عمان.
- الربابعة، حمزة(2017)، مصادر الدعم المعرفي الاجتماعي والوقاية من المخدرات، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 11(3) 594-616.
- الرشدي، فاطمة سحاب، (2018)، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث، مجلد (4)، العدد (2 / 2018 | 142)
- الرشدي، فاطمة سحاب، (2018) (2018) الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة كلية التربية في جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.
- الراشد، سعد بن عبدالله(2013) إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية دراسة اختبارية للاستبيان التشخيصي لـ كيمبيرلي يونج، مجلة جامعة الشارقة.
- الزيدي، أمل علي(2014). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى.
- الزغبى، كري، (2019) الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالإكتئاب، مجلة جامعة تشرين. الآداب والعلوم الإنسانية المجلد(41)العدد(5).
- السلطان، ابتسام (2009). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- السلطان، عبد الله صالح(2016)، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الأحساء، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك عبدالعزيز، 2015.
- السعيدين، فريال سالم. (2018) الإدمان على الإنترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة العقبة، جامعة مؤتة.
- الشناوي، محمد محروس، ومحمد السيد عبد الرحمن(1994): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمد السيد (1998). العلاج السلوكي. القاهرة: دار قباء للنشر.

- الصبان، عبير (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة. رسالة دكتوراة (غير منشورة). كلية التربية للبنات، جدة: قسم الفلسفة في علم النفس.
- القبس. (2010). إدمان الإنترنت يزيد فرص إيذاء النفس، السنة 39، (13312) 20 يونيو، ص 43.
- العتيبي، بندر (2008). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين بمحافظة الطائف، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، السعودية.
- العتيبي، رسمية. (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى المطلقات في مدينة الرياض. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، 11(4)، ص 259-276.
- العمر، خليل (2009) علم الاجتماع الانحراف. (ط1) دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان.
- العويضي، الهام فريج. (2004) أثر استخدام الإنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جدة
- الغامدي، صالح يحيى (2020)، مستويات إدمان الإنترنت وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا في جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية.
- المصدر تقديرات أولية في منتصف العام (2019) مبنية من واقع نتائج المسح الديموغرافي 2016م مسح الخصائص السكانية 2018 - الهيئة العامة للإحصاء.
- المقروض، زين العابدین. (2019)، إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب التعليم الثانوي، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية/ جامعة بابل.
- الهاشمي، محمد الهاشم (2004) تكنولوجيا وسائل الاتصال الجماهيري. (ط1): دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- الهلول، إسماعيل والمحيسن، عون (2013) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 27(11).
- بدرانه، ليلي (2012). مصادر الدعم الاجتماعي وعلاقتها بسلوك التنمر لدى المراهقين. (رسالة ماجستير) جامعة عمان، كلية العلوم التربوية والنفسية.
- بو بعاية، سميرة (2016). (الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطراب النوم لدى عينة من الشباب الجامعي: دراسة ميدانية بجامعة محمد بو ضياف بالمسلية)، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة محمد بو ضياف بالمسلية.
- جلال، خالد أحمد، ومحمد، السعيد عبد الصالحين (2005، أكتوبر) تأثير استخدام المفرط للإنترنت على بعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة المينا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 15 (19)، 406.
- جاد، محمد عبد المطلب، (2006). بعض الأساليب المعرفية لدى مدمني الإنترنت دراسة تفاعلية على عينة من طلاب كلية التربية النوعية. مجلة التربية المعاصرة، السنة 23، (73) ص 5-8.
- حداد، عفاف والزيتاوي، عبد الله (2008). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. المنارة. 8 (3). 9-35.

- حسين، عليا وعباس، ماجدة (2014)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة، مجلة العلوم الرياضية، 7(6)، 114-124.
- حمد، أمل كاظم(2019)، إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف، جامعة بغداد/كلية التربية-ابن الهيثم، قسم التربية وعلم النفس. العدد (19).
- حمودة سليمة: الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعي، جامعة قاصدي مرباح، العدد21، ص 221.
- حواشين، مفيد نجيب (2018). التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المُدرَك وعلاقتها بالإدمان على الفيسبوك. جامعة عمان الأهلية-الأردن-عمان.
- خواجه، ماجد عبد العزيز. (2003) الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت على الشباب، جامعة الملك عبد العزيز، كلية المعلمين بحافظة جدة، المملكة العربية السعودية
- خميسه، قتون. (2006) الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاكتئاب لدى المصابين بالأمراض الإنفانية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.
- راضي، (2020) اضطراب إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية. مجلة كلية التربية. جامعة واسط.
- سامية ابراهيم (2014). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الإنترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي في الجزائر. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 28 (10)، ص 2309-2340.
- صقر، ايمانة(2001). النموذج السلبي للعلاقة بين ضغوط احداث الحياة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة). جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- علي، علي عبدالسلام(2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية ومكتبة النهضة العربية، ومكتبة الأنجلو المصرية ومكتبة زهراء الشرق.
- عطون، إخلاص (2018). الضغط النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى مرضى سرطان الثدي. (رسالة ماجستير) جامعة القدس- فلسطين.
- عبد المجيد، همت حسن. (2006). الاتصال عبر الإنترنت وعلاقته ببعض المهارات الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسات طفولة يناير، جامعة الزقازيق
- فخري، أحمد، (2008) الإدمان على الإنترنت.. ملاحظات. جامعة عين شمس، مسترجع من www.hythfs.com بتاريخ 2013/10/2م.
- فيلاي، كنزة(2016) الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق. جامعة العربي بن مهيدي*ام البواقي* كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- كياس، عبد الرشيد (2018). إدمان الإنترنت: بعض العوامل والنتائج. جامعة سطيف 2. العدد السادس جوان 2018.
- معيجل، سهام مطشر. (2011). الإدمان على الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الأنبار للعلوم النفسية، (4)، كانون الأول، جامعة بغداد: مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية .

- هاني، أحمد فخري. (2009). الاستخدامات التربوية للإنترنت وأهم معوقاتها. جمهورية مصر العربية، المنصورة: المكتبة العصرية.

Reference:

- Nelson, P. . (1989). Social support, self-esteem, and depression in the institutionalized elderly. *Issues in Mental Health Nursing*, 10(1), 65-68.
- Coyne, J. & Downey, G. (1991): Social factors and psychology: stress, social support and coping processes. *Annual Review of Psychology*, vol. (35), 139-212.
- Wank, P., & Hoorens, V. (1992). Social Support and Stress: The Role of Social Comparison and Social Exchange Processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 31 (4), 445-457.
- Young K.S.(1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th meeting of the American Psychological Association.
- Johnson M.(2001). Computer-Mediated Communication, Social Skills and Loneliness. www.llcdemic.com. 17/2/2013
- Scherer, K. (2002) Internet Use Patterns. Paper presented at the 10th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois
- Hrdy, M. (2004): Life beyond the Screen: Embodiment and identity through the internet, *The Sociological Reviews*, Vol. 50, No. 4, pp. 570- 585
- Gross, E. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report? *Journal of Applied Developmental Psychology*, (25), 633 – 649.
- Rachel, K. (2007). An Institutional Analysis of Predicted social support towards Women with lung cancer in comparison to women with breast cancer, United States, Pro Quest Information and Learning Company.
- Zheng, Y. (2007) Development and validation of an internet use attitude scale, Vol. 49, *Computers & Education Journal*, No. 49, pp. 243-253.

- Hurre, T; Eerol, M; Rohlconen, O nd ro, H (2007). Does Socil Support ffect the Reltionship etween Socio economic Sttus nd Depression? Longitudinl Study from dolescence to dulthood. Journl of ffective Disorders. 199(1/3), 55-64.
- Mdell, D.E, Muncer, S.J. (2007). Control over socil interctions: n importnt reson for young people use of the internet nd moile phone for communications? V.10, N.1, P.P.137-40
- Yeh, C., Okuo, Y.; Mrte, P. She, M., Pituc S. (2008). Chinese Immigrnt High School Students Culturl Interctions, cculturtion, Fmily Oligtions, Lnguge use nd Socil Support. dolescence, 43(172), 775-790.
- Siyez, D (2008). dolescents, self-Esteem, prolem ehviors nd perceived socil support in Turkey. Socil ehvior nd personlity, 36(7),973-984.
- Cheung, C (2010). Gender Differences in Devint Friends' influence on Children's cdemc Self- Esteem. Children& Youth Services Review, 32 (12), 1750-1757.
- Kimhi, S; Eshel, Y, Zyserg, L; nd Hntmn, S (2010). Sense of Dnger nd Fmily Support s Meditors of dolescents' Distress nd Recovery. Journl of Loss nd Trum, 15: 351-369.
- Tuncy ys (2010) Reltion etween Depression, Loneliness, Self-Esteem nd Internt ddition, .Education, 133(3), 283-290
- Min-Pei Lin, M. S., Hue-Chen Kop, P. D., nd Jo Yung-Wei Wu, M. . (2011), Prevlece nd Psychosocil Risk Fctors ssocited with Internet ddition in Ntionlly Representtive Smple College Students in Tiwn. Cyersychology, ehvior, n Socil Networking, (14), Numer 12,2011.
- Kong, F, Zho, J& you, x . (2012). Emotionl intelligence nd life stisfction in chinese university students: The mediting role of self – esteem nd socil support personlity nd individul differences, 35(8),1039-1043.

Gunuc,S. & Dogn, . (2013). The impct of perceived socil support on students' pthological internet use: The mediting effect of perceived personl discrimination nd moderting effect of emotionl intelligence. Computers in Humn ehvior, 29 (6), 2197-2207.

Chen, L., Wng, L., Qiu, X. H., Yng, X. X., Qio, Z. X., Yng, Y. J., & Ling, Y. (2013). Depression mong Chinese university students: Pevlence nd socio-demogrphic correltes. PloS one, 8(3),

Wng, X., Ci, L., Q, J., & Peng, J., S. (2014). Socil support modertes stress effects on depression. Interntionl Jorntl of Mentl Helth Systems, 41(8).

Guo, Yun(2017). The Influence of socil support on the prosicly ehvior of college students: The Mediting Effect sed on Interpersonl Trust. English Lnguge Teching: 10(12), 158-163.

Zhng, S., Tin, Y., Sui, Y., Zhng, D., Shi, J., & Wng, P. et l. (2018). Reltionships etween socil support, loneliness, nd internet ddition in Chinese postsecondry students: longitudinl cross-lgged nlysis. Frontiers in Psychology, 9(1707), 1-13.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>

Isuie, M. M., Stin, H. J., Wester, L. . D., & Wdmn, R. (2019). The role of sources of socil support on depression nd qulity of life for university students, Interntionl Jorntl of dolescence nd Youth, DOI: 10.1080/02673843.2019.1568887

Kimerly S. Young: Internet ddition, Symptoms, Evlution nd Tretment. Op. cit, p04.

Kimerly S. Young: Internet ddition, Symptoms, Evlution nd Tretment. Op. cit, p05.

Doi: doi.org/10.52133/ijrsp.v2.19.4

