***(إدمان الاجهزة الالكترونية وأثرها على المجتمع)***

**اعداد الطالبات:**

**إشراف: نهلاء العمر**

هذا البحث مقدم استكمالاً لمتطلبات مقرر المهارات الجامعية

العام الدراسي: ١٤٤٠-١٤٤١ الفصل الأول

**اهداء**

**الى كل من اضاء بعلمه عقل غيره**

**او هدى بالجواب الصحيح درة**

**سائليه فأظهر بسماحته تواضع العلماء**

**وبرحابته سماحة العارفين.**

**ملخص البحث**عنوان البحث:  
)إدمان الأجهزة الإلكترونية وأثرها على المجتمع(  
  
الباحثات: اثير العنزي ، شذى الصفار ، نورا الحسيني ، ميهاف العتيبي.  
  
المشرف على البحث : أ.نهلاء العمر.  
  
هدفت الدراسة الى التعرف على إدمان الإنترنت واثره على المجتمع من وجهة نظر فئات مختلفة من افراد المجتمع ، وكان التساؤل لمعرفة مدى تأثير ادمان الاجهزة الالكترونية على افراد المجتمع ، وكانت اداة البحث الإستبانة ، وعينة البحث تتمثل في (٢٦) فرد من فئات مختلفة من افراد المجتمع وهم مجتمع البحث ، وتوصلت الاستبانة الى النتائج الاتية :   
١- حصلت عبارة ( هل تعتقد ان الاجهزة الالكترونية تسبب الادمان ؟)  على (٨٤٪) نعم، مما يعني تأييدهم لوجود علاج لظاهرة ادمان الاجهزة الالكترونية.  
  
٢- حصلت عبارة (هل تعتقد ان هناك طرق للحد من هذه الظاهرة؟) على (٩٢٪) نعم، مما يعني تأييدهم على ان هناك علاج لظاهرة ادمان الاجهزة الالكترونية.  
  
٣- حصلت عبارة (هل ترى ان ادمان الاجهزة الالكترونية يأثر على المجتمع؟ ) على (٧٦٪) نعم، مما يعني تأييدهم على ان ادمان الانترنت له اثار متعددة على افراد المجتمع.  
  
واوصت الباحثات بالاتي:   
١- محاولة رفع الوعي لدى افراد المجتمع لعدم وقوعهم في ظاهرة ادمان الاجهزة الالكترونية عن طريق وسائل الإعلام .  
٢- نشر وسائل الحد من ظاهرة الإدمان على الاجهزة الالكترونية في المدارس والجامعات واللوحات الإرشادية في ارجاء المدن .

**قائمة المحتويات:**

|  |  |
| --- | --- |
| المحتوى | رقم الصفحة |
| الاهداء | 2 |
| ملخص البحث | 3 |
| جدول المحتويات | 4-5 |
| المقدمة | 6 |
| الشكر والتقدير | 6 |
| الخطة | 6 |
| مشكلة البحث | 6 |
| سؤال البحث | 6 |
| هدف البحث | 6 |
| أهمية البحث | 7 |
| حدود البحث | 7 |
| مصطلحات البحث | 7 |
| الفصل الثاني: الإطار النظري | 8 |
| المحور الأول: مفهوم الإدمان على الأجهزة الالكترونية | 8 |
| اعراض ادمان الأجهزة الالكترونية | 8 |
| أسباب ادمان الأجهزة الالكترونية والانترنت | 9 |
| اثار ادمان الانترنت على الفرد والمجتمع | 10 |
| علاج الإدمان على الانترنت | 10 |
| الدراسات السابقة | 11-13 |
| الفصل الثالث: إجراءات البحث | 14 |
| منهج البحث | 14 |
| أدوات البحث | 14 |
| مجتمع البحث | 14 |
| عينة البحث | 14 |
| الأساليب الإحصائية | 14 |
| الفصل الرابع: تفسير ومناقشة النتائج | 15-16 |
| النتائج | 17 |
| التوصيات | 17 |
| المراجع | 18 |
| الملاحق | 19 |
| ملحق رقم (1) | 19 |

**المقدمة: إدمان الأجهزة الالكترونية وأثرها على المجتمع**

في وقتنا الحاضر أصبح من الصعب العيش بدون الاجهزة الذكية (الانترنت)

لتسهيلها امور الحياة، فأصبح استخدامها امر معتاد ويومي فهناك من يستخدمها بشكل صحيح ولا يجعلها تأثر في حياته سلباً وهناك من يسيء استعمالها ويكثر منه، هدف البحث: محاولة الحد من إدمان استخدام الأجهزة الإلكترونية واستخدامها بالشكل المعتدل والمفيد، وتعود اهميه البحث الى: معرفة مدى أثر ادمان الأجهزة الإلكترونية على المجتمع وما عواقبها؟

**أما خطة البحث فإنها ستكون كالآتي:**

الفصل الأول والذي سيتكون من: مشكلة البحث وتساؤلاتها والأهمية وحدود الدراسة ومصطلحاتها.

الفصل الثاني والذي سيتكون من الإطار النظري والدراسات السابقة.

الفصل الثالث: إجراءات البحث.

الفصل الرابع: عرض لنتائج البحث والتوصيات.

ولم تواجه الباحثات صعوبات أثناء إعداد البحث ولله الحمد والمنة.

وأخيراً فأننا نوجه شكرنا إلى الأستاذة / نهلاء العمر التي أشرفت على هذه الدراسة حتى خرجت بالصورة النهائية

**مشكله البحث**:

إن استخدام الانترنت أصبح جزء لايتجزأ من حياة أي انسان فقد أصبح ذا اهمية كبيرة في حياة البشر لأنه سهل عليهم الكثير من امور الحياة ولكن قد تحول هذا الاستخدام الى مايسمى بالإدمان أي استخدامه بالشكل المفرط والأكثر من اللازم.

ويمكن تحديد سؤال البحث كالآتي: كيف يمكننا الحد من مشكلة إدمان الأجهزه الإلكترونية وجعلها تستخدم بشكل معتدل؟

**أهمية البحث**:

الأجهزة الالكترونية هي جزء مهم في حياتنا ولكن لابد من توعية الأفراد بأهمية الحد من الادمان لهذه الأجهزة الإلكترونية.

المنهج المستخدم فيه هذا البحث: المنهج الوصفي

حدود البحث: حدود بشرية تتكون من: عينه من طالبات السنة الاولى المشتركة

حدود مكانية: طبقت الدراسة في السنة الاولى المشتركة جامعه الملك سعود

حدود زمانية: ١٤٤٠-١٤٤١

**مصطلحات البحث**:

الانترنت:" هي شبكة اتصالات عالمية تسمح بتبادل المعلومات بين شبكات أصغر تتصل من خلالها الحواسيب من حول العالم" (ويكبيديا ٢٠١٧)

إدمان الانترنت: "نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشّخص المدمن الإنترنت بشكلٍ يوميٍّ ومفرطٍ؛ حيث يتعارض مع حياته اليوميّة ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها" (موضوع ٢٠١6)

**الفصل الثاني**

**المحور الأول:** الإطار النظري

**مفهوم الإدمان على الاجهزة الإلكترونية:**

يكمن مفهوم الادمان على الاجهزة الالكترونية (الإنترنت) في استخدام الشخص المدمن الإنترنت بشكل يومي ومفرط حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الادمان سيطرة كاملة على حياة المدمن، ويجعل الانترنت وعالمه اهم عند المدمن من العائلة، والاصدقاء، والعمل، مما يؤثر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتر والقلق. (موضوع: ديسمبر ٢٠١٦)

**اعراض إدمان الاجهزة الالكترونية والإنترنت**:

هناك علامات واعراض تظهر على مدمن الإنترنت وهذه الاعراض قد تكون تؤثر سلباً في صحته وحياته الاجتماعية وعلاقته بمن حوله، ومن اهم تلك الاعراض:

* الرغبة الملحة في كثرة استخدام الإنترنت، بشكل غير ضروري
* ترك اجتماعات العائلة والاصدقاء للجلوس على الانترنت دون ان يكون هناك ضرورة لذلك.
* انخفاض الاداء المهني والاداء المدرسي في العمل والمدرسة بسبب الجلوس طويلاً عليه.
* الاقتناع التام بأن الإنترنت والعالم الافتراضي أفضل بكثير من حياة الواقع.
* السمنة المفرطة فالجلوس لفترة طويلة وعدم الحركة يجعل وزنك في ازدياد لأنك لا تبذل مجهود في الحركة. (كل يوم معلومة طبية ،٢٠١٩)

**اسباب إدمان الأجهزة الالكترونية والانترنت**:

هناك عدد كبير من الاسباب التي تؤدي الى ادمان الاجهزة الالكترونية والانترنت لعل ابرزها:

اولاً: بنائاً على بحث اجراه موسوعة الادمان اعرف عدوك ،الرغبة في الهروب من الواقع الى عالم افتراضي وهمي يصنعه الانسان بنفسه وتوفره له مواقع الانترنت المختلفة، وأكثر المقبلين على ادمان الانترنت من هذا المدخل هم من يعانون الفشل او الملل في حياتهم الواقعيه.

ثانياً: و انتشار مواقع وبرامج شبكات التواصل الاجتماعي بين افراد المجتمع من الاسباب الرئيسية في ادمان الاجهزة الالكترونية والانترنت

ثالثاً: و في بحث اجراه مجلتك(٢٠١٧)ذكر ان استخدام الانترنت براحة اي ان الانترنت على عكس كل الاشياء التي تؤدي الى ادمانها، فهو وسيلة يسهل الحصول عليها ، واستخدامها بكل راحة فهو متواجد في كل بيت وعلى كل هاتف وحاسوب ، وحتى على التلفاز و في السيارة ، فالمدمن لا يكون بحاجة لبذل اي مجهود حتى في خلق الاعذار لاستخدامه.

رابعاً: و الانهزام في العمل او العلاقات الاجتماعية ان تكون مهزوماً في عملك او في علاقاتك الاجتماعية قد يجعلك تبحث عن انتصار في مكان اخر ولن تجد مكاناً أفضل من الانترنت

خامساً: بنائاً عل بحث اجراه موضوع (٢٠١٦) يعد الانترنت وسيلة سهلة و سريعة للحصول على كافة المعلومات التي تريد ان معرفتها حول موضوع ما ، لذلك اغلب الباحثين عن المعرفة او المعلومات حول موضوع معين يلجؤون لشبكة الانترنت للوصول الى اهدافهم ، فيبدأ الشخص بالبحث عن معلومة وينتهي به المطاف لقراءة العديد من الموضوعات و المعلومات دون الانتباه

**أثار إدمان الأنترنت على الفرد والمجتمع**:

- أصبحت العلاقات الاجتماعية شبه راكده ومفككه ومتباعدة, فقد استبدلت الزيارات والتجمعات في المناسبات والاعياد برسالة صغيره يرسلها الشخص الى من يريد عوضاً عن زيارته.

- التفكك الأسري, فقد اصبح كل فرد في الأسرة أمام وسيلة اتصاله بـ الأنترنت لوقت طويل بشكل يصل الى عدم اجتماعهم مع بعضهم لبعض. (فداء ابو حسن،٢٠١٦)

- ضعف التحصيل الدراسي, انشغال الطلبة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعاب الفيديو وغيرها من الملهيات عن الإستذكار والتركيز في الدروس وعدم قدرتهم على اخذ قسط كافي من النوم.

- زيادة احتمالية الإصابه بمشاكل السمنه, نظراً الى قضاء أغلب أوقات الفراغ في الجلوس على الأنترنت وعدم إستغلالها في ممارسة التمارين الرياضية و غيرها من الأنشطة البدنيه.

- الإكتئاب, بسبب إنعزال الفرد فترات طويله وإعتياده على التواصل مع الاخرين عبر مواقع التواصل الإجتماعي فقط وليس مباشراَ وجهاً لوجه. (راغب ناصر ،٢٠١٩)

- قلة النوم, كثرة إستخدام الأنترنت أدت إلى عدم الإنتباه الى احتياج الجسم الكافي من النوم بـ التالي قلة النوم.

-إهمال الأهداف الحقيقية, أدى الإنشغال الكبير بـ متابعة مايجري في وسائل التواصل الاجتماعي على إهمال الأهداف الحقيقية في الحياة كـ الحصول على درجات عاليه أو الحصول على وظيفة مناسبة من خلال تطوير المهارات فقد أصبح يميل الشخص إلى السعي بتحقيق النجومية على الأنترنت. (رقية شتيوي،٢٠١٦)

**علاج الإدمان على الأنترنت**:

- توعية افراد المجتمع بـ اضرار الإدمان على الأنترنت من خلال وسائل الإعلام والهيئات التدريسية.

- وضع الأب و الأم ساعات معينة مسموح بها الجلوس على الأنترنت وأخرى لجلوس افراد الأسرة مع بعضها.

- أن يضع المدمن على نفسة قيود وموانع خارجية وليست إرادية مثل: شراء انترنت يستمر ساعات محدودة. (ايمان الحياري،٢٠١٨)

- محاولة الفرد الإندماج مع افراد المجتمع والخروج مع الأصدقاء والأقارب وإمضاء الوقت مع افراد الإسره.

- زيادة الفرد لنشاطه البدني كـ ممارسة الرياضة وعمل الأعمال اليدوية كـ الرسم والخياطة والطبخ وغيرها.

- عمل الفرد لنشاطات ذهنيية تساعد على عودة النشاط الذهني الذي كان قد فقدة أثناء إدمان الإنترنت مثل: القراءة, لعب الشطرنج, الكلمات المتقاطعة. (سمر اكرم اسعد،٢٠١٩)

- محاولة الفرد تنظيم وقته على أن يحاول قدر المستطاع أن يكون أستخدام الأنترنت خارج تنظيمة.

**الدراسات السابقة:**

الدراسة الاولى:

أثر اللعب بالألعاب الإلكترونية على مهارات حل المشكلات لدى أطفال مرحلة ماقبل الدراسة

أسم الباحث: معوض، ربي عبدا لمطلوب

سنة النشر: ٢٠١٦

الهدف من الدراسة:

الى رصد تأثير استخدام الالعاب الالكترونية على تنمية مهارات حل المشكلات لدى الاطفال مرحلة ماقبل الدراسة

عينة البحث: أجريت الدراسة على ٢٦ طفلاً تتراوح أعمارهم من ٤ سنوات الى ٦ سنوات

نوع البحث: تجريبي

نتائج البحث:

* يوجد فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
* يوجد فرق في الادراك البصري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
* يوجد فرق في إدراك الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدراسة الثانية:

أثر استخدام تطبيقات الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنجليزية لدى الطلاب الصم في المرحلة الثانوية.

أسم الباحثين: ابن دليم فهد بن سعود، ال مسعد احمد بن زيد

سنة النشر: ٢٠١٦

الهدف من الدراسة:

- أثراستخدام تطبيقات الهواتف الذكية على مستوى التذكر والفهم والتطبيق في مادة اللغة الإنجليزية

للطلاب الصم بالمرحلة الثانوية- تأثير استخدام تطبيقات الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنجليزية (الدرجةالكلية للاختبار البعدي) للطلاب الصم بالمرحلة الثانوية

عينة البحث: جميع الطلاب الصم في ثانوية موسى بن نصير في حي السويدي مدينة الرياض

نوع البحث: شبه تجريبي

نتائج البحث:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التذكر
* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الفهم

الدراسة الثالثة:

أهمية استخدام الأجهزة اللوحية Ipad في تنمية بعض مهارات القراءة لدى التلميذات ذوات الإعاقة الفكرية البسيطة من منظور المعلمات  
  
اسم الباحث: العجمي، ناصر بن سعد  
  
سنة النشر: ٢٠١٧

الهدف من الدراسة:  
معرفه أثر استخدام الاجهزة اللوحية Ipad في تنمية بعض المهارات القرائية لدى الطالبات ذوات الإعاقه الفكرية البسيطة.

عينة البحث: ١٥ طفلاً

نوع البحث: تجريبي

نتائج البحث:  
- يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث القراءة

**الفصل الثالث**

اجراءات البحث

اجراءات البحث :

يتناول هذا الفصل توضيحاً لمنهج البحث الذي اتبعته الباحثات ، و تحديد مجتمع وعينة البحث ، و أداة البحث ، و اساليب المعالجة الاحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات .

منهج البحث : استخدموا الباحثات المنهج الوصفي، للتعرف على وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة في تأثير ادمان الاجهزة الالكترونية و اثرها على المجتمع .

ادوات البحث:

قاموا الباحثات بتصميم استبانة حول اثر ادمان الاجهزة الالكترونية و اثرها على المجتمع من وجهة نظر طالبات السنة الاولى المشتركة، وتكون من ١٠ عبارات، وكانت الاجابات عليها ب (نعم، لا، ربما) .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طالبات جامعة الملك سعود السنة الاولى المشتركة .

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من ٢٠ طالبة من طالبات جامعة الملك سعود السنة الاولى المشتركة ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية

الاساليب الاحصائية :

١-حساب النسبة المؤية لإجابات كل فقرة

٢- عمل جدول تكرارات

٣-حساب تكرار كل سؤال

الفصل الرابع:

**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**

**جدول التكرارات والنسبة المئوية لأسئلة الاستبانة:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم السؤال | السؤال | نعم | لا | ربما | المجموع |
| 1 | هل تعتقد ان الاجهزة الالكترونية تسبب الادمان؟ | (84,6%)  22 | (3,8%)  1 | (11,5%)  3 | 26 |
| 2 | هل من الممكن ان تكون الاجهزة الإلكترونية ضاره؟ | (73,1%)  19 | (11,5%)  3 | (15,4%)  4 | 26 |
| 3 | هل تعتقد ان هذه الظاهرة منتشرة في مجتمعنا؟ | (84,6%)  22 | (3,8%)  1 | (11,5%)  3 | 26 |
| 4 | هل يعتبر الادمان امر خطير على المجتمع او الشخص؟ | (76,9%)  20 | (3,8%)  1 | (19,2%)  5 | 26 |
| 5 | هل تعتقد ان مضار الاجهزة الالكترونية أكثر من فوائدها؟ | (15,4%)  4 | (53,8%)  14 | (30,8%)  8 | 26 |
| 6 | هل تعتقد ان هناك طرق للحد من هذه الظاهرة؟ | (92,3%)  24 | (3,8%)  1 | (3,8%)  1 | 26 |
| 7 | هل ترى ان ادمان الاجهزة الالكترونية يأثر على المجتمع؟ | (76,9%)  20 | (15,4%)  4 | (7,7%)  2 | 26 |
| 8 | هل يعتمد علاج الادمان على المدمن نفسه؟ | (38,5%)  10 | (38,5%)  10 | (23,1%)  6 | 26 |
| 9 | هل تعتقد ان للأجهزة الالكترونية تأثير سلبي؟ | (46,2%)  12 | (15,4%)  4 | (38,5%)  10 | 26 |
| 10 | هل تعتقد انها من الممكن ان تؤثر على حياته الاجتماعية؟ | (73,1%)  19 | (15,4%)  4 | (11,5%)  3 | 26 |

تفسير ومناقشه للنتائج:

1-حصلة عبارة (هل تعتقد ان الاجهزة الالكترونية تسبب الادمان؟) على (84,6%) نعم. مما يعني ان اغلب الطالبات يعتقدون ان الأجهزة الالكترونية تسبب الإدمان.

2-حصلة عبارة (هل من الممكن ان تكون الاجهزة الإلكترونية ضاره؟) على (73,1%) نعم. مما يعني ان كثير من الطالبات ضرتهم الأجهزة الالكترونية.

3-حصلة عبارة (هل تعتقد ان هذه الظاهرة منتشرة في مجتمعنا؟) على (84,6%) نعم. مما يعني ان اغلب الطالبات يرون هذه الظاهرة منتشرة في مجتمعنا.

4-حصلة عبارة (هل يعتبر الادمان امر خطير على المجتمع او الشخص؟) على (76,9%) نعم. وهذا يعني ان اغلب الطالبات يعتبرون الإدمان امر خطير ليس على الشخص فقط بل والمجتمع.

5-حصلة عبارة (هل تعتقد ان مضار الاجهزة الالكترونية أكثر من فوائدها؟) على (53,8%) لا. مما يعني ان اغلب الطالبات يعتقدون ان الأجهزة الالكترونية مضره لاكن مضارها لا تتغلب على فوائدها.

6-حصلة عبارة (هل تعتقد ان هناك طرق للحد من هذه الظاهرة؟) على (92,3%) نعم. مما يعني ان اغلب الطالبات يعون ان هناك طرق للحد من هذه الظاهرة.

7-حصلة عبارة (هل ترى ان ادمان الاجهزة الالكترونية يأثر على المجتمع؟) على (76,9%) نعم. وذلك يعني ان اغلب الطالبات يرون ان ادمان الأجهزة الالكترونية يأثر على المجتمع.

8-حصلة عبارة (هل يعتمد علاج الادمان على المدمن نفسه؟) على (38,5%) نعم و (38,5%) لا. مما يعني ان الطالبات انقسموا عند هذه النقطة فبعضهم يرى ان العلاج يعتمد على المدمن والبعض الاخر لا يرى ذلك.

9-حصلة عبارة (هل تعتقد ان للأجهزة الالكترونية تأثير سلبي؟) على (46,2%) نعم. وذلك يعني ان اغلب الطالبات يرون ان للأجهزة الالكترونية تأثير سلبي.

10-حصلة عبارة (هل تعتقد انها من الممكن ان تؤثر على حياته الاجتماعية؟) على (73,1%) نعم. هنا اغلب الطالبات يرون ان الأجهزة الالكترونية تؤثر على حياة الشخص الاجتماعية.

**النتائج:**

1\_ توصلت الباحثات الى ان الأجهزة الالكترونية من الممكن ان تسبب الإدمان وتؤثر على حياة الشخص تأثيرات سلبية.

2\_ توصلت الباحثات على ان الأجهزة الالكترونية لها سلبيات وإيجابيات.

3\_ توصلت الباحثات على ان هناك طرق للحد من إدمان الأجهزة الالكترونية.

**التوصيات :**

1\_ توعية الافراد على خطر الادمان واثره .

2\_ تكثيف الدورات حول خطورة الادمان و اهمية السيطرة عليه لما يسببه من اثار نفسية وصحية واجتماعية.

3\_ تحديد وقت لاستخدامه و محاولة الالتزام فيه.

4\_ محاولة قضاء وقت اكثر مع العائلة والاصدقاء لتجنب استخدام الاجهزة الذكية كثيراً.

**المراجع و المصادر والملاحق:**

1\_ اسلام فتحي (٢٠١٦).اسباب الادمان على الانترنت . موضوع .(١٢ /١١/ ٢٠١٩) على الرابط https://mawdoo3.com/أسباب\_الإدمان\_على\_الإنترنت

2\_ (٢٠١٧).ادمان الانترنت بين الحقيقة والوهم .مجلتك .(١٢/ ١١/ ٢٠١٩) على الرابط :

[https://www.magltk.com/internet-addiction-2/amp/?\_gl=1\*lg1a5g\*\_ga\*YW1wLUJGZDBKREdoZV9KMVZDb1RlalJoT01Cd216RVNqb1ZsVS1RRnpuYWQzLXdCcTR1Z2JlcFB1c1hFaS1kczhPeEo](https://www.magltk.com/internet-addiction-2/amp/?_gl=1*lg1a5g*_ga*YW1wLUJGZDBKREdoZV9KMVZDb1RlalJoT01Cd216RVNqb1ZsVS1RRnpuYWQzLXdCcTR1Z2JlcFB1c1hFaS1kczhPeEo).

3\_ اسباب ادمان الانترنت . موسوعة الادمان اعرف عدوك .(١٢/ ١١ / ٢٠١٩) على الرابط: http://www.addiction-wiki.com/اسباب-ادمان-الانترنت/

4\_ امنية قلاوون(٢٠١٩).ادمان الانترنت مرض العصر علاماته واضراره وعلاجه .كل يوم معلومة طبية .(١٢ /١١ /٢٠١٩ ) على الرابط : https://www.dailymedicalinfo.com/view-article/ادمان-الانترنت-وعلاماته-وعلاجه/

5\_ نورا شيشاني (٢٠١٦).تعريف الادمان على الانترنت . موضوع (١٢/ ١١/ ٢٠١٩) على الرابط : https://mawdoo3.com/تعريف\_الإدمان\_على\_الإنترنت

6- فداء ابو حسن (2016) اثار ادمان الانترنت ، موضوع ، [https://mawdoo3.com/أسباب\_إدمان\_الإنترنت](https://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA)   
  
7\_ راغب ناصر (2019)، اثار ادمان الانترنت، موضوع [https://mawdoo3.com/آثار\_الإدمان\_الإلكتروني](https://mawdoo3.com/%D8%A2%D8%AB%D8%A7%D8%B1_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A)  
  
8\_ ايمان الحياري (2018) ، علاج ادمان الانترنت ، موضوع ،[https://mawdoo3.com/علاج\_إدمان\_الإنترنت](https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA)   
  
9\_ سمر اكرم اسعد (2019)، التخلص من ادمان الانترنت ،<https://mawdoo3.com/التخلص_من_إدمان_الإنترنت>

**ملحق رقم (1)**

**استبانة عن إدمان الاجهزة الالكترونية وأثرها على المجتمع:**

اختي الطالبة السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نقوم نحن طالبات السنة الأولى المشتركة بعمل استبانة عن (إدمان الأجهزة الالكترونية واثرها على المجتمع) راجين الإجابة على جميع الأسئلة بدقة وعدم ترك أي من الفقرات بدون إجابة. شاكرين لكم تعاونكم.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم السؤال | السؤال | نعم | لا | ربما |
| 1 | هل تعتقد ان الاجهزة الالكترونية تسبب الادمان؟ |  |  |  |
| 2 | هل من الممكن ان تكون الاجهزة الإلكترونية ضاره؟ |  |  |  |
| 3 | هل تعتقد ان هذه الظاهرة منتشرة في مجتمعنا؟ |  |  |  |
| 4 | هل يعتبر الادمان امر خطير على المجتمع او الشخص؟ |  |  |  |
| 5 | هل تعتقد ان مضار الاجهزة الالكترونية أكثر من فوائدها؟ |  |  |  |
| 6 | هل تعتقد ان هناك طرق للحد من هذه الظاهرة؟ |  |  |  |
| 7 | هل ترى ان ادمان الاجهزة الالكترونية يأثر على المجتمع؟ |  |  |  |
| 8 | هل يعتمد علاج الادمان على المدمن نفسه؟ |  |  |  |
| 9 | هل تعتقد ان للأجهزة الالكترونية تأثير سلبي؟ |  |  |  |
| 10 | هل تعتقد انها من الممكن ان تؤثر على حياته الاجتماعية؟ |  |  |  |