



مراهقو اليوم بين التغيرات البيولوجية والإدمان الرقمي : مقارنة معرفية

وائل عبدالرزاق شعبان العطيات

Wealalatyat@gmail.com

بحث مقدم الى مؤتمر المؤتمر الثقافي العلمي الدولي الثالث للتنوع المعرفي - الأجيال الشابة في الوطن العربي

واقع واستشراف، جمعية التفكير الثقافي للموهبة والابداع، عمان - الاردن ، 26-28/7/2026

تاريخ الارسال: 2026/4/23- تاريخ القبول 2026/6/12- تاريخ النشر 2026/6/30

الملخص: هدف البحث إلى رصد المشكلات الناجمة عن التغيرات التي تطرأ على المراهقين، والكشف عن الأساليب المتبعة لحل مشكلاتهم، وإظهار أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي؛ ولتحقيق أهداف البحث تم اعتماد المنهج الوصفي؛ من أجل توصيف أدبيات الإطار النظري، كذلك تم اعتماد أسلوب تحليل المضمون؛ من أجل تحليل مضمون الأدبيات، ومناقشتها. وأظهرت أبرز النتائج أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة، والإدمان الرقمي المتمثلة بمقاربة التغيرات، ومقاربة الصراع الداخلي، ومقاربة السلوكيات السلبية، ومقاربة حالات الانسحاب، كما أشارت أبرز التوصيات الموجهة لأسرة المراهق إلى ضرورة تبني أسلوبًا رقابيًا يعتمد الحوار، والتوجيه بدلاً من المنع، والحرمان.

الكلمات المفتاحية: المقاربة، مرحلة المراهقة، التغيرات البيولوجية، الإدمان الرقمي.

Today's Teenagers between Biological Changes and Digital Addiction: A Cognitive Approach

Abstract: The research aimed to monitor the problems resulting from the changes that occur in adolescents, to reveal the methods used to solve their problems, and to show the cognitive similarities between adolescence and digital addiction. To achieve the research objectives, the descriptive approach was adopted to describe the literature of the theoretical framework, and the content analysis method was adopted to analyze and discuss the content of the literature. The most prominent findings pointed to aspects of cognitive similarity between adolescence and digital addiction, represented by the approach of changes, the approach of internal conflict, the approach of negative behaviors, and the approach of withdrawal cases. The most prominent recommendations directed to the adolescent's family also pointed to the need to adopt a supervisory approach based on dialogue and guidance instead of prohibition and deprivation.

Keywords: Approach, Adolescence, Biological Changes, Digital Addiction.

1. المقدمة

تتكرر مشاهد تبدو محيرة للآباء لدى كثير من الأسر، فهذا هشام، الذي كان متفوقاً في التحصيل الأكاديمي، إلا أنه تراجع مستواه الدراسي فجأة دون سبب واضح؛ إذ صار يقضي ساعات طويلة أمام هاتفه، وتضاءل حماسه للمذاكرة، وأخته تمارا تقضي معظم يومها في النوم، أو العزلة، وتشتكي من التعب، وقلة الاستيعاب. وتتكرر نماذج أخرى لمراهقين يعانون من تقلبات مزاجية، أو سلوكيات اندفاعية. ولم تعد هذه المواقف استثناءً، بل أصبحت واقعاً يومياً لدى كثير من الأسر، وحين يُسأل أحدهم عن سبب هذا التغيير، تكون الإجابة غالباً "لا أعرف"، وهي إجابة تضع الأسرة أمام حيرة حقيقية يشوبها التغيير الذي طرأ على الأبناء.

إلا أن الحقيقة العلمية تشير إلى أن هذا التغيير ليس طارئاً، بل هو انتقال طبيعي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة؛ ما يؤكد حساسيتها أثناء مرحلة النمو؛ إذ تتسم هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة تشمل الجوانب الفسيولوجية، والهرمونية، والعصبية إلى جانب التحولات النفسية، والاجتماعية العميقة. (Steinberg, 2008)

وفي السياق ذاته، يُمكن القول أن سلوك المراهقين، بما فيه من دافعية، وتقلبات عاطفية، يرتبط بطبيعة نمو الدماغ في هذه المرحلة؛ إذ إن نضج مراكز التحكم، واتخاذ القرار ليست مكتملة مقابل نشاط مرتفع لمراكز الانفعال، والمكافأة، وقد شكّلت هذه التغيرات في الماضي تحدياً واضحاً يواجه المراهق، وأسرته، أما في العصر الرقمي الراهن، فقد برز عامل إضافي يزيد من تعقيد هذه المرحلة يتمثل في الحضور الكثيف، والمتنامي لشاشات المحتوى الرقمي في الحياة اليومية، وتشمل هذه الشاشات الهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الحاسوب، وشاشات التلفاز، إلى جانب الألعاب الإلكترونية، ومنصات التواصل الاجتماعي؛ إذ يُمكن أن تُشكّل بيئة رقمية متكاملة يقضي فيها المراهق ساعات طويلة، قد تتجاوز في كثير من الأحيان الوقت المخصص للنوم، أو الوقت المخصص للذاكرة، أو حتى للتفاعل الأسري المباشر.

وانطلاقاً من ذلك، يسعى هذا البحث إلى فهم التفاعل بين التغيرات البيولوجية التي يمر بها المراهق، والاستخدام المكثف لشاشات المحتوى الرقمي، وما يترتب على هذا التفاعل من آثار نفسية، وجسدية، واجتماعية، بتوصيف أدبيات الإطار النظري المتمثلة بالنظريات المفسرة لمرحلة المراهقة، والدراسات السابقة ذات العلاقة، ومناقشة الأدبيات، وتفسيرها، وتحليلها بهدف استنباط مقارنة معرفية تدمج مرحلة المراهقة، والإدمان الرقمي.

مشكلة البحث: تكمن المشكلة فيما أوردته بعض الدراسات التي طُبقت في الأردن منها: دراسة الرشيدات (2017) حول الاستخدام المفرط من قبل المراهقين للتطبيقات الرقمية الذي بات يثير القلق بسبب انعكاساته السلبية على النمو النفسي، والمعرفي، للمراهقين، إذ يبدو الأمر مقلقاً، وفي ذلك أوردت دراسة الصقر وهنداوي (2015) أن الاستخدام المفرط للتطبيقات الرقمية من قبل المراهقين أدى إلى زيادة الانفعالات العصبية بسبب اطلاعهم على أخبار الآخرين، والتعاضد الافتراضي معها، وأدى أيضاً إلى الشعور بالتشتت؛ وسوء الإدارة في تنفيذ واجباتهم المدرسية، وضعف المقدرة على التركيز، والانتباه، وفقدان التواصل البشري، والمادي، واعتماد التواصل الافتراضي: الصوتي، والصورى والدرشة؛ ما يُشير إلى واقع يشوبه القلق على مستقبل المراهقين؛ الأمر الذي يُوجه البحث الراهن إلى استنباط مقارنة معرفية لمرحلة المراهقة، والإدمان الرقمي؛ إذ يُمكن بلورة المشكلة بالتساؤل الآتي: كيف يُمكن التوجه إلى المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي؟

أسئلة البحث: لتوضيح مشكلة البحث، يُمكن الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الرئيس: كيف يُمكن التوجه إلى المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي ؟ يُمكن المقاربة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المراهقين؟
- ما الأساليب المتبعة لحل المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المراهقين ؟
- ما أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي؟
- أهداف البحث: للإجابة عن أسئلة البحث يُمكن تحقيق الأهداف الآتية:
- رصد المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المراهقين.
- الكشف عن الأساليب المتبعة لحل المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المراهقين.

- إظهار أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي.
 - أهمية البحث:
 - تناول البحث فئة مهمة من فئات المجتمع التي تنتهي إلى مرحلة المراهقة ؛ إذ إن عملية الاهتمام بهذه الفئة العمرية تُعد من المؤشرات المهمة لتقدم المجتمعات، فالمراهق هو ثروة المستقبل الذي تقع على عاتقه مسؤولية بناء المجتمع وتقدمه؛ لذا فإن شعوره بالقلق، والاكتئاب من شأنه أن يؤثر سلباً على صحته النفسية، فيؤدي ذلك إلى إعاقة عملية التقدم المجتمعي.
 - اهتمام البحث في إظهار العلاقة بين سلوكيات المراهق نتيجة التغيرات التي تطرأ عليه، وسلوكاته المنبثقة من إدمانه الرقمي ؛ إذ إن التغيرات التي تطرأ على المراهق، وإدمانه الرقمي؛ يُمثّلان المحرك الأساسي لكل سلوك سلبي يؤثر سلباً في عملية التكيف النفسي للمراهق؛ ما يؤدي إلى أهمية إظهار هذه العلاقة؛ لإيجاد سبل تفادي مظاهرها، والحد منها.
 - انتاج البحث نهج المقاربة بين تغيرات مرحلة المراهقة، والإدمان الرقمي؛ عن طريق عرض بعض النظريات، والدراسات المفسرة لمرحلة المراهقة، وإجراء عمليات المناقشة، والتفسير، والتحليل؛ للوصول إلى المقاربة التي تؤكد اللجوء للإدمان الرقمي؛ الأمر الذي يُضفي تنوعاً مهماً في الطرح.
 - تلبية البحث لمحاور المؤتمر الدولي الثقافي العلمي الدولي الثالث للتنوع المعرفي المتمثلة بالمحورين: الرقمي، والتربوي التعليمي.
 - جذب اهتمام الباحثين؛ لإجراء بحوث أخرى ذات علاقة بموضوع البحث الراهن.
 - المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوب تحليل المضمون؛ إذ اعتمد المنهج الوصفي توصيف النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة، وتوصيف الدراسات السابقة التي بحثت في موضوعي: المراهقة، والإدمان الرقمي، واعتمد أسلوب تحليل المضمون في مناقشة مضمون ما تم توصيفه، وتفسيره، وتحليله.
- المصطلحات العلمية والإجرائية للبحث:**
- مقاربة: أساس نظري يتكون من مجموعة من المبادئ؛ وتُشير المقاربة إلى الطريقة التي يتناول بها الدارس أو الباحث موضوع معين. (بو بكر، 2016: 14)
- وتعرف المقاربة إجرائياً بأنها الطريقة المتبعة في إظهار العلاقة بين التغيرات التي تطرأ على المراهق ومظاهر سلوكياته أثناء الإدمان الرقمي؛ وفقاً للبحث الراهن.
- مرحلة المراهقة: تتمثل بمرحلة البحث عن الاستقلالية الاقتصادية، والاندماج في المجتمع الذي لا تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من تبعية الطفل، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الشخصي، لاسيما في علاقة المراهق الجدلية بين الأنا والآخرين. (Le Hall, 1985: p 13)
- وتُعرف إجرائياً بأنها المرحلة العمرية التي تتوسط مرحلتين: الطفولة، والرشد في حياة الإنسان، وقد تبدأ من عمر (12 – 18) عاماً ؛ إذ تختلف تغيراتها، ومشكلاتها، باختلاف البيئات الاجتماعية ، والثقافية؛ وفقاً للبحث الراهن.
- التغيرات البيولوجية: سلسلة من التغيرات البيولوجية والفسولوجية المعقدة التي يقودها النظام الهرموني لجسم الإنسان، وتهدف هذه التحولات إلى تحويل جسم الطفل إلى جسم بالغ قادر على التكاث. (زهران، 2003)

وتُعرف إجرائيًا بأنها التغيرات التي ترتبط بمرحلة المراهقة، وتقود إلى تغيرات نفسية، وسلوكية للمراهق؛ وفقًا للبحث الراهن.

الإدمان الرقمي: يُعرف الإدمان الرقمي بأنه اضطراب سلوكي يتسم بالاستخدام القهري، والمفرط للأجهزة الذكية والإنترنت، بحيث يفقد الشخص السيطرة على دوافعه؛ ما يؤدي إلى تجاهله للمسؤوليات، وإلى التأثير السلبي على حياته الشخصية، والاجتماعية، والصحية. (Steinberg,2008)

ويُعرف إجرائيًا بأنه الحالة التي يعتمد بها المراهق بشكل مفرط باستخدام الأجهزة الرقمية، والمحتوى الرقمي؛ وهذا يدعو إلى التأثير السلبي في أنشطة الحياة اليومية للمراهق، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته النفسية؛ وفقًا للبحث الراهن.

2. الإطار النظري

تُعد مرحلة المراهقة مرحلةً مليئةً بالتغيرات بخصائصها، ومعطياتها كما تعد منعطفًا حذرًا ينبغي للمراهق أن يجتازه متحليًا بالحذر، واليقظة، وفي الوقت ذاته هو بحاجة ماسة للحماية من كل ما يحيط به من مخاطر، ومن ذلك السيطرة على التقنية الحديثة التي يستخدمها، سيما تلك التي أفرزتها تطورات الواقع المعيش، وفي السياق ذاته يُمكن التوجه إلى الإطار النظري؛ باستعراض مرحلة المراهقة؛ والتوجه إلى النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة، وتفسيرها، وتحليلها، والتوجه أيضًا إلى بعض الدراسات السابقة التي بحثت في موضوعي المراهقة والإدمان الرقمي.

أولاً: النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة

النظرية العضوية (ستانلي هول): لقد برز العالم الأمريكي "ستانلي هول"، في اهتمامه بمرحلة المراهقة؛ إذ يُعد مؤسسًا لسيكولوجية المراهقة، فإليه يرجع الفضل في إدخال مرحلة المراهقة إلى مجال الدراسات النفسية المعاصرة منذ عام (1882)، وهو الذي يرى المراهقة بمعزلٍ عن الوسط الاجتماعي، والمحيط المادي الذي يعيش فيه المراهق دون أن يربط خصائصها بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق، ويرى في المراهقة ولادة ثانية، أو مرحلة ولادة جديدة للإنسان، كذلك يرى هول أن الولادة الثانية (مرحلة المراهقة) هي مرحلة منفصلة عن مرحلة الطفولة؛ إذا إن مرحلة الولادة الثانية تعد انفصالاً، وانقلاباً جذرياً في حياة الإنسان؛ فالبلوغ هو السبب في إحداث هذه الأزمة النفسية للمراهق، وبذلك يفقد توازنه، ويصعب عليه التكيف مع البيئة الاجتماعية المحيطة به. (الدسوقي، 2003)

لذا، فإن الخصائص التي تتسم بها هذه المرحلة تُعد خصائص عامة يعيشها المراهقون كافة، مهما اختلفت بيئاتهم وهذا لا يعني أن نظرية هول تنفي بشكل مطلق أثر الثقافة على شخصية الإنسان؛ إنما يلاحظ أن نظريته تُبين خطأً قليلاً لعوامل البيئة الثقافية، وتؤمن بأن التغيرات الملاحظة في سلوك المراهقين أثناء هذه المرحلة مرتبطة بالتغيرات الفيزيولوجية التي لها علاقة بوظيفة الغدد، فهو يركز في جانب كبير من نظريته على تصورات دارون في التطور؛ إذ جعل من فرضية التلخيص، والاستعادة أحد فروضه المهمة التي تستند إليها آراؤه، وتصوراتهِ. (زهران، 2003)

النظرية المعرفية (جون بياجيه): يرى جون بياجيه إن دخول الطفل مرحلة البلوغ ونضج الغريزة الجنسية يؤدي إلى اضطرابات في التوازن العام، غير أن هذه الحالة مؤقتة وهذا الإضطراب يعطي طابعاً عاطفياً خاصاً لهذه المرحلة على امتداد تطورها النفسي، ويبحث بياجيه في مرحلة المراهقة باعتماد عاملين مؤثرين في هذه المرحلة هما: (خليفة، 2003)

العامل الأول، التفكير: يهتم المراهق ببناء أفكاره، ويهتم بقضايا ليس لها علاقة بالواقع المعيش، ويُعد هذا النمط من التفكير استمرارية لنمط سائد مسبق؛ إذ إن الانتقال من نمط لآخر يتم تدريجيًا ولا يحدث الانقلاب المفاجئ إلا بعد الثانية عشرة من العمر؛ إذ يتميز التفكير بانسلاخه عن الواقع، وبه ينتقل الطفل من التفكير الحسي إلى التفكير الشكلي الافتراضي، ويظهر التفكير الشكلي الافتراضي في مرحلة المراهقة لينمو التفكير بمقدرة جديدة تحرره من الارتباط بالواقع، وتُعد الأناية من مميزات مرحلة المراهقة، وفي ذلك يظهر إيمان المراهق بمقدرته، وقوته العقلية التي ينبغي لمختلف الأشياء أن تخضع لها.

العامل الثاني: العاطفة: تظهر العاطفة في مرحلة المراهقة كنتيجة حتمية لحدوث التفكير، وعملياته الشكلية؛ إذ إن اندماج المراهق مع مجتمع الراشدين في مرحلة المراهقة يُعزز من الجانب العاطفي للمراهق. بناءً على ذلك، يُمكن القول أن بياحيه يُركز على مؤشرات علم النفس المعرفي لمرحلة المراهقة؛ وبذلك فهو يميل إلى توضيح المظهر العقلي المعرفي لمرحلة المراهقة.

نظرية التحليل النفسي (فرويد): تستند هذه النظرية على تواصل النمو عند الإنسان، وتبعًا لذلك فإن الإنسان الراشد تمتد جذوره إلى حالة الإنسان المراهق التي كان عليها من قبل، وتمتد جذور الإنسان المراهق إلى حالته، ومشاهدته أثناء الطفولة؛ إذ إن تطور الإنسان يتم عبر مسيرة عضوية مترابطة الحلقات؛ ولفهم وجهة نظر نظرية التحليل النفسي للمراهق، يُمكن استحضار التصور الثلاثي لأبعاد الشخصية الذي رسمه فرويد: (زهران، 2003)

البعد الأول: الهو: يُمثل مستودعًا للدوافع، والحاجات البيولوجية، ويحكم هذا البعد تحقيق اللذة بصرف النظر عن أي شيء آخر يحول دون هذا التحقيق، ويظهر هذا مع الطفل إذ يستجيب بالبكاء، والصراخ لتلبية حاجاته متحدثًا كل العوائق التي تحول دون ذلك.

البعد الثاني: الأنا: يتمثل بالواقع ومقتضياته، ومتطلباته؛ إذ يدخل المراهق في صراع مع رغبات الهو، وحاجاته التي لا تعبر اهتمامًا للواقع المعيش، ومتطلباته.

البعد الثالث: الأنا الأعلى: يتمثل هذا البعد في بزوغ قوة منظمة ضابطة تُكونها التنشئة الاجتماعية، وترسم التربية مجالها، وأفاقها، ويُؤدي الأنا عقب بزوغ الأنا الأعلى دوره المتمثل بدور الوسيط بينه ورغبات الهو وحاجاته؛ بإحداث نوع من التوازن؛ لإشباع رغبات المراهق مع مراعاة تطبيق معايير السلوك التي استدخلها أثناء التنشئة الاجتماعية.

ثانيًا: الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي بحثت في موضوع المراهقة

بينت دراسة قاسي (2021) خصائص مرحلة المراهقة المتمثلة بالنمو الجسدي، والنمو الانفعالي، والنمو العقلي، والنمو الاجتماعي؛ إذ يُشكل النمو الجسدي محور الاهتمام في هذه المرحلة؛ فتبدو تغيرات شتى في مظهره، وتغيرات سريعة في الطول، والوزن تختلف بين الذكر، والأنثى، ويظهر على المراهق أثناء النمو الانفعالي انفعالات الحماس، وتتطور لديه مشاعر الحب، ويُلاحظ لديه الحساسية الانفعالية، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير في (الفرح أو الحزن)، ويميل المراهق إلى التمرد، والاستقلالية، والغضب، وتنتابه حالات من الاكتئاب، كما أنه يشعر كثيرًا بالخجل، والانطواء، ومن مظاهر النمو الانفعالي أيضًا ظهور الخيال الخصب، وأحلام اليقظة، وغياب الثبات الانفعالي، والشعور بالقلق والتناقض الوجداني، والاستعداد لإثبات الذات، وتزداد القدرات العقلية أثناء النمو العقلي، فيظهر لديه الابتكار، ويتنامى لديه التفكير المجرد، مع تنامي مقدرته على التعميم، والتجريد، ويأخذ النمو الاجتماعي لدى المراهق شكلًا مغايرًا؛ فتتغير العلاقات الاجتماعية الأولى

التي كانت داخل دائرة الأسرة إلى علاقات خاصة خارج نطاق الأسرة، فيميل إلى التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي إلى تكوين المعايير السلوكية ، ويميل إلى الاتصال الشخصي، ومشاركة الأقران في الأنشطة المختلفة، وإلى الاهتمام، والعناية بالمظهر الخارجي، والأناقة، والاستقلال الاجتماعي .

وفي سياق الدراسة ذاتها، يُلاحظ أنها أظهرت تدني عملية التواصل الأسرية المتمثلة بالحوار، والتعاون والتوافق، والتوجيه، والمساعدة، والإقناع؛ إذ تُعد من أبرز المشكلات التي تواجه المراهق في حياته اليومية ، وتحول بينه والتكيف السليم، ونظرًا لخصوصية مرحلة المراهقة، وحساسيتها ؛ فإن القواعد، والأنظمة التي سادت داخل الأسرة أثناء فترة الطفولة، وحافظت على توازن نظامها، ينبغي تكييفها؛ لتلائم مرحلة المراهقة، وتتمثل المشكلات التي تواجه المراهق بمعاناته من صراعات داخلية، صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، " فالمرهق يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين؛ ليشعر بالاستقلالية، والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت ذاته لا يستطيع أن يتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن، والطمأنينة، ومنبع الجانب المادي لديه؛ وهذا التعارض يجعل المراهق طريد مجتمعي الكبار، والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، ما يؤدي إلى خلل في التوازن النفسي لديه، وإلى صراع بين مخلفات الطفولة، ومتطلبات الرجولة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة، وتقصيره الواضح بالتزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية والتقاليد الاجتماعية.

وأظهرت دراسة الرشيدات (2017) مظاهر النمو العقلي للمراهق ، فقد بينت اختبارات الذكاء، والقدرات العقلية لدى المراهقين أن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في مراحل العمر كافة ، بل إن هذا النمو يكون بطيئًا في الصغر ثم يلي ذلك مدة سريعة النمو للعقل أثناء مرحلة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يأخذ النمو العقلي ابتداءً من العام السادس عشر من العمر في البطء، إذ تبدأ سرعة الذكاء العام في مرحلة المراهقة إلى أن يستقر استقرارًا تامًا عند الرشد، ويصبح التخيل عند المراهق مبنياً على الواقع، والصورة المجردة، بخلاف مرحلة الطفولة التي تتسم بالاهتمام بالصورة الحسية، فينتقل المراهق من المحسوسات إلى المعنويات ، فيصبح خصب الخيال، وهذا يُمكنه من تدوير المشكلة في ذهنه، والتوصل إلى بدائل يمكن تبنيها، لذلك فإن دراسة الرياضيات، والجبر، والهندسة، وعلم المثلثات في المرحلة الثانوية يتطلب المقدرة على التفكير المجرد أو الصياغة النظرية، وهذا ليس مقصورًا على الحالات العلمية فقط، بل يمكن ملاحظته في أنماط المناقشة المختلفة التي تنضج فيها مقدرة المراهق على التخيل، ويُعد الخيال وسيلة لتصريف الانفعالات، وأداة ترويح، كما أنه مسرح للمطامح غير الحقيقية (أحلام اليقظة) فتتحدد نظرة المراهق للدين، وتتلور رؤيته في الزواج وتكوين الأسرة، ففي هذه المرحلة يكون المراهق قد كوّن فكرة عامة عن قدرته العقلية، فإما يرفع مستوى تطلعاته بما لا يتناسب مع قدرته أحيانًا، وهذا يؤدي إلى الشعور بالإحباط، أو يُنقص من مستوى تطلعه عن المستوى المناسب، فتضيع فرصة استغلال قدراته، فهو بذلك ينقص من ذاتيته، ويحيط نفسه بمفهوم سيئ للذات يقيد ويعوق حركته.

لويمكن القول أنه كلما قربت فكرة المراهق عن قدرته العقلية من الواقع، مكنته ذلك من تحقيق ذاته، ومن التنمية المتوازنة لكل جوانب شخصيته، وفي كل الأحوال تؤدي الدافعية دورًا مهمًا في السعي لتحقيق مستوى التطلع.

وركزت دراسة البشيتي (2009) على مظاهر النمو الانفعالي، والاجتماعي لمرحلة المراهقة ؛ إذ أشارت إلى حدة الانفعالات أثناء المرحلة الأولى من المراهقة التي تظهر أثناءها التغيرات النمائية، فيحاول المراهق الصغير أن يخفي من انفعالاته ، فيبدو في أمزجة سلبية، كالاكتئاب، والشعور بالخجل، والارتباك والحرج.... وغيرها، وقد يعود السبب في حدوث هذه التقلبات، والانفعالات إلى التغيرات الهرمونية لدى المراهقين ، وهذا لا يعني أن التغيرات البيولوجية هي الوحيدة المسؤولة

عن الانفعالات لدى المراهقين، بل يعتمد هذا التفاعل عوامل أخرى، إذ يعد شعور المراهق نحو ذاته من جهة ونحو الآخرين من جهة ثانية من أبرز ملامح حياته الانفعالية، بحيث لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية التي تجعله يصرخ، ويركل، ويدفع الأشياء، ويلقي بها، وتبدو عليه الظاهرة نفسها في حالة الفرح، فإنه يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي وقد تكون الانفعالات المكشوفة غطاء لانفعالات مستورة، كما يحدث أحياناً للشخص المرتعب قد يظهر الغضب ليس الخوف، أو عندما يحاول الشخص الذي مُست كرامته الضحك بدلاً من الامتناع وكأن ما تعرض له من إساءة يدعوّه إلى السرور، والبهجة؛ وهذا يؤكد تنوع الظروف التي تثير الانفعالات في مرحلة المراهقة كتتنوع ظروف الحياة نفسها فالانفعال موجود في كل الأمور التي تتصل بحياة المراهق اليومية. الدراسات السابقة التي بحثت في الآثار الناجمة عن الإدمان الرقمي أظهرت نتائج دراسة بلاط ولعريبي (2018) تعرض المراهقين الذين يستخدمون التطبيقات الرقمية إلى الاضطرابات النفسية، والسلوكيات المعادية للمجتمع، والهوس، والجنون نحو العدائية، وأشارت نتائجها أيضاً إلى أن الإفراط في استخدام هذه التطبيقات له تأثير سلبي في صحة المراهقين فيتعرضون للإصابة بالتوتر، والقلق، والاكتئاب، والاضطرابات النفسية الأخرى، فضلاً عن أنهم يتعرضون للمعاناة من مشكلات في المستقبل.

وحول هدر الوقت ترى إحدى الدراسات أن هدر الوقت، وإضاعته من المخاطر الكبرى التي تنجم عن استخدام المراهقين لمواقع التطبيقات الرقمية المختلفة؛ إذ يُسهمون في إضاعة الوقت بالتنقل عبر صفحات هذه المواقع، والتحدث في أمور ليس لها قيمة، ولا فائدة، وقد يؤثر هدر الوقت بشكل سلبي على المجتمعات وتقدمها؛ إذ لا ينحصر التأثير السلبي على المراهق المستخدم لهذه المواقع فقط. (كحيل، 2012)

وأظهرت نتائج دراسة العبد الكريم (2013) أن المراهقين المدمنين على استخدام التطبيقات الرقمية يتعرضون لمشكلات أسرية، واجتماعية، فهم لا يندمجون مع أسرهم، كذلك هم في حالة غياب عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية وما إلى ذلك، فمعظم المعلومات التي تُثبت، ويتعرض المستخدم إليها يشوبها الكذب، والإشاعة، وتدني المصداقية، والإساءة للآخرين، وقد يتعرض المراهقون إلى العلاقات غير الشرعية، وإلى تدني مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم.

3. النتائج: المناقشة، والتحليل والتفسير

يُمكن القول إن النظرية العضوية للعالم (ستانلي هول) قد أظهرت مرحلة المراهقة بمعزل عن الوسط الثقافي، والاجتماعي للمراهق، بالإضافة إلى تركيزه على انفصال مرحلة المراهقة عن مرحلة الطفولة؛ إذ يرى أن مرحلة المراهقة تُشير إلى ولادة جديدة؛ وهذا الذي يدعو إلى التركيز على الأزمات النفسية الواردة من داخل المراهق، وإقصاء العوامل المسببة لها من البيئة الاجتماعية، أو الأسرية، أو البيئة الثقافية، فالمرهق وفق منظور هذه النظرية لا يُمكنه التكيف مع بيئته الأسرية، أو الاجتماعية، أو الثقافية؛ فهو يعيد تاريخ الجنس البشري أثناء مراحل نموه، وتطوره، إذ يجتاز مرحلة نمو شبيهة بالمرحلة البدائية في تاريخ الإنسانية منذ الولادة إلى مرحلة المراهقة.

وتتوافق النظرية المعرفية لبياجيه مع نظرية هول في حدوث اضطرابات نفسية للمراهق؛ إلا أن النظرية المعرفية لا تُقصي العوامل الاجتماعية المسببة لاضطرابات المراهق، وفقدان توازنه؛ إذ تُعدّ ذلك حالة مؤقتة تُسهّم في تعزيز الجانب العاطفي، بناءً على ذلك، يُمكن القول أن بياجيه يُركز على مؤشرات علم النفس المعرفي لمرحلة المراهقة؛ وبذلك فهو يميل إلى توضيح المظهر العقلي المعرفي لمرحلة المراهقة.

وفي سياق التحليل ذاته، يُلاحظ أن نظرية التحليل النفسي لفرويد توضح بعض الأسس كمحاولة لفهم دينامية الشخصية، وتفاعلاتها بمحيطها الاجتماعي أثناء تكوينها، وتؤكد أن عدة تغيرات تحدث للمراهق على مستوى الأبعاد الثلاثة

المكونة للشخصية أثناء مرحلة المراهقة نتيجة البلوغ، إذ كانت تُسيطر عليه أهمية تلبية حاجاته، ورغباته في الهوى، ثم سيطرت عليه دوافع التناسل، والتكاثر، ورغباتهما في طور البلوغ بعد أن كانت هذه الرغبات، والدوافع كامنة، كذلك، يطرأ تغير على جانب الأنا الأعلى في مرحلة المراهقة يُلامس الجانب العاطفي الوظيفي إذ بحلول البلوغ تهتز أسس الأنا الأعلى نتيجة التغيرات التي تحدث في علاقة المراهق بوالديه، خاصة مع الوالد الذي يتقمصه في الجنس، وذلك بإحساسه بالرغبة في الاستقلال الشخصي، فيتحول من طفل هادئ مطيع إلى مراهق مشاكس؛ إذ يُعد هذا الصراع ظاهرة طبيعية وفق نظرية التحليل النفسي بين المراهق وأبويه.

ويواكب هذا الوضع في الغالب اتساع العلاقات الاجتماعية للمراهق التي تتجاوز الأسرة لتشمل جماعات أخرى؛ ما يسبب في نقل عواطف طارئة ذاتية بعيداً عن الأسرة، ويُعد هذا الصراع ظاهرة طبيعية وفق نظرية التحليل النفسي بين المراهق وأبويه، وقد يمر المراهق بأزمة البحث لتحقيق الهوية، ورفض الذات الطفيلية مُحاولاً منه للنمو، والنضج الفكري. ويتضح أن مرحلة المراهقة تمثل فترة حساسة تتداخل فيها العوامل البيولوجية مع بيئة رقمية شديدة التحفيز؛ ما يجعل المراهق أكثر عرضة للتأثر، وتؤكد النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة، والدراسات السابقة التي تبحث في موضوعي المراهقة والإدمان الرقمي أن السلوك الرقمي هو نتاج تفاعل بين الاستعداد البيولوجي والتعزيز السلوكي، والتأثيرات الاجتماعية، ما يجعل الشاشات، والمنصات، والأجهزة الرقمية، والمحتويات الرقمية بيئة قادرة على إعادة تشكيل السلوك، والهوية؛ وتغييرهما، بناءً على ذلك، يُمكن التوجه للإجابة عن أسئلة البحث الراهن على النحو الآتي:

الإجابة عن السؤال الأول: ما المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على المراهقين؟

أثبتت نتائج بعض الدراسات أن مشكلات المراهقين تتبلور في محاولة أولياء الأمور تسيير أبنائهم بموجب آرائهم، وعاداتهم، وتقاليدهم مجتمعاتهم، فيحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها؛ إذ يُلاحظ أن المشكلة تكمن في المعاملة الوالدية التي تخلو من الاهتمام، واللين، والحنان، والحوار، وغير ذلك.

وأظهرت نتائج دراسات أخرى أن حالة الإدمان الرقمي التي يقع فيها المراهق تؤدي به إلى الصمود عن أفراد أسرته، وعن زملائه بالمدرسة؛ وقد يعود السبب إلى اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم أثناءها، وبيئة الأبناء؛ لاختلاف طبيعة الأجيال، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم، وعاداتهم، وتقاليدهم مجتمعاتهم، وبالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم - حتى إن فهموها - فإنهم لا يحاولون تعديل مواقفهم، أو تغييرها.

وأشارت إحدى الدراسات السابقة إلى الإدمان الرقمي بوصفه مسبباً لانطواء المراهق؛ ما يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي؛ إذ يتعثر في الكلام، بناءً على ذلك يُمكن إيعاز السبب إلى عجزه عن مواجهة مشكلات مرحلة المراهقة؛ نظراً لأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه؛ ويكمن الحل في إتاحة مساحة كبيرة للنقاش، والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية، وتشجيعه على الحوار، والتحدث بطلاقة مع الآخرين؛ لتعزيز ثقته بنفسه، كذلك أظهرت الدراسة عصبية المراهق، واندفاعه، وحدة طباعه، وعناده، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة، والعنف الزائد، وتوتره الدائم بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به، وبينت الدراسة بعض العوامل المسببة لعصبية المراهق فمنها ما يعود إلى التكوين الموروث

في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً فعلاً، ومنها: أسباب بيئية يشوبها سلوكيات تنم عن العصبية، والغضب، والعنف؛ وهذا يؤدي أن يتصرف المراهق بالطريقة نفسها، بل قد يتمادى للأشد منها تأثيراً.

وعن دراسة أخرى أظهرت ممارسة المراهق للسلوك المزعج، مثل: تجنب مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات العامة، والعبث في مقدّرات البيئة، والطبيعة، وقد يكون ممارسة هذه السلوكيات لفظية، أو عملية تنفيذية، وتكمن العوامل المسببة لهذه الممارسات لدى المراهق في رغبته بتحقيق مقاصده الخاصة دون الأخذ بالمصلحة العامة. وقد تكمن بالأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين، ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسن، وأيضاً قد تكمن بالإحباط، والحرمان، والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة، فيقلد الآخرين، ويقتدي بسلوكهم الفوضوي، وتعثرهم الدراسي، ومصاحبة أقران السوء.

ومن مظاهر هذه الممارسات : النشاط الحركي الزائد الذي يغلب عليه الاضطراب، والسلوكيات المرتجلة، واشتداد نزعة الاستقلال، والتطلع إلى القيادة، وتعبير المراهق عن نفسه، وأحاسيسه، ورغباته بطرق غير لائقة مثل: (الصراخ، والشتم، والسرقة، والقسوة، والجدل العقيم، والتورط في المشاكل، والضجر السريع، والتأفف من الاحتكاك بالناس، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، والنفور من النصح، والتمادي في العناد).

الإجابة عن السؤال الثاني: ما الأساليب المتبعة لحل المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على

المراهقين؟

يُمكن حل المشكلات الناجمة عن التغيرات التي تطرأ على المراهقين بالأساليب الآتية:

❖ بناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق، والأخ، لا بلغة ولي الأمر؛ وهذا يؤدي إلى اتباع طريقة فضلى؛ لتكوين علاقة حميمة بين الآباء، وأبنائهم في مرحلة المراهقة، ولعل تشجيع النشاط الترويحي الموجه، وفتح المجال للرحلات، والاشتراك في أنشطة الساحات الشعبية، والأندية، كما ينبغي للأسرة أن توجه المراهق نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة، والعمل الصيفي، وما إلى ذلك، وهذا، يُسهم في تقليل أوقات الفراغ لدى المراهق؛ فلن يجد وقتاً ليلحق بالتطبيقات الرقمية، ومنصاتها، لينحدر إلى سلوكيات سلبية.

❖ إحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر، والصراع، والاغتراب المتبادل، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد، ومعتز به وبتفرد - حتى لو لم يكن الأهل موافقين على آرائه ومواقفه - وأن له حقاً مشروعاً في أن يصرح بهذه الآراء؛ إذ من المهم أن يجد المراهق لدى أسرته أذاناً صاغية، وقلوباً حانية عند اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، مع الحذر من نبرة التوبيخ، والشجب، والتسفيه، وإعطاء مجالاً للتعبير عن نفسه؛ وبهذا يكون المراهق قد وجد ضالته بأسرته التي توجهه إلى مسارات الأمان، فالأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترايط، واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس أسرية يشارك فيها أفرادها كافة، ويهتموا بشؤون بعضهم بعضاً تُد البيئية الفضلى لتربية المراهق، وإرشاده.

❖ التعامل مع المراهق معاملة تخلو من التهديد، والعقاب، وتسم باللطف، والعدل مع الأبناء الذي يُعد مهماً؛ لأن السلوك التفاضلي نحو الأبناء يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست للمشكلة نفسها، كذلك فإن التعامل بمنح المراهق الاستقلالية التي تنشأ من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء، وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة كبيرة مع المراقبة، والمتابعة عن بعد، يُعد تعاملاً مهماً لحل المشكلات الناجمة عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على

المراهقين، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذه المرحلة؛ إذ ينبغي للمراهق أن يشعر بوجود الحب، والعدل، والاستقلالية، والأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من مخاوف الفشل الدراسي.

❖ تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله، وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بأعمال التطوع التي تعود بالخير على الآخرين، والأعمال المثمرة البناءة، وتصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، وإرشاده لبعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة، وتعزيز المبادرات الإيجابية، عن طريق المدح، والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية، والبرمجة السلبية، وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

وللتوجه إلى المقاربة المعرفية؛ يُلاحظ أن التغيرات التي تطرأ على المراهق تُسهم في زيادة الاندفاع نحو الإدمان الرقمي، وفي السياق ذاته فإن الإدمان الرقمي باستخدام وسائل التواصل، والألعاب، والمحتوى المتنوع يفرض بيئة عالية التحفيز؛ ويُعزز السلوك المتكرر بالمكافآت الفورية مثل الإشعارات والتفاعل؛ ما يجعل من الإدمان الرقمي عاملاً مهماً في ظهور سلوكيات سلبية لدى المراهق؛ لذا يُمكن إجراء عملية المقاربة بالآتي:

الإجابة عن السؤال الثالث: ما أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي؟

تمثلت أوجه المقاربة بالآتي:

أولاً: مقارنة التغيرات البيولوجية

تتمثل المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي بالتغيرات البيولوجية في مرحلة المراهقة التي تتعلق بالنمو الجسدي السريع سواء أكان في الطول، أو الوزن، والعضلات، وغيرها، وتتمثل أيضاً بالنضوج الجنسي لدى الذكور، والإناث، كذلك تتمثل بالتغيرات النفسية نتيجة للتحويلات الهرمونية، والتغيرات الجسدية؛ فيتغير المزاج، والعلاقات الاجتماعية، والتغير في ظهور مزيج من مشاعر المفاجأة، والخوف، والتوتر والانزعاج، ومزيج من المشاعر السلبية، والإيجابية، وتشكل هذه التغيرات لمرحلة المراهقة عوامل جاذبة، للإدمان الرقمي، وعوامل مسببة لانتقال المراهق، ولجوئه إلى البيئة الرقمية باستخدام التطبيقات الرقمية بأنواعها المختلفة؛ ليفرغ ما يشعر به من التوتر، والانزعاج، والخوف، وغير ذلك، وفي غياب الرقابة الوالدية، وقلة الاهتمام الأسري، والمدرسي، سيجد المراهق ضالته، وراحته بالقرب من المنصات الرقمية؛ وهذا يؤدي إلى تشكيل مواقف الإدمان الرقمي، ومشاهده وصوره، وأشكاله.

ثانياً: مقارنة الصراع الداخلي

يشوب مرحلة المراهقة عدة صراعات داخلية منها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة، والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وتقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية والتقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر، ومبادئ، ومسلمات وهو صغير، وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار، والجيل السابق الذي يُعد جيلاً طارداً له، فيلجأ إلى البيئة الرقمية، ليجد حاضنته في الإدمان الرقمي الذي سمح له بتفريغ ما يشعر به من إحباط نتيجة الصراعات المتنوعة والمتراكمة.

ثالثاً: مقارنة السلوكات السلبية

تنجم السلوكات السلبية عن رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون الاهتمام بمصلحة الآخرين، ومشاعرهم، أو المصلحة العامة، فقد يصرخ، ويشتم، ويسرق، وقد يركل الصغار، ويتصارع مع الكبار، وقد يتلف ممتلكات الآخرين، ويجادل في أمور تافهة، فهو يعيش التمرد، والعصيان، والعناد في هذه المرحلة؛ ليحقق تفرد، وتميزه، وفي غياب مؤشرات المتابعة، والإصلاح من قبل البيئتين: الأسرية، والتعليمية للمراهق؛ فإنه يجد نفسه وقد غرق في مستنقع الإدمان الرقمي مع غيره من الأقران ليمارسون هذه السلوكات خلف الشاشات، والمحتويات الرقمية.

رابعاً: مقارنة حالات الانسحاب

إن تعرض المراهق إلى الاحتواء الزائد، أو القسوة الزائدة يؤدي إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، وبما أن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فينشأ الصراع لديه بين الاعتماد على الآخرين نظراً لتبنيته متطلبات من حوله، أم يلجأ إلى الاعتماد على نفسه نظراً لمتطلبات طبيعة المرحلة التي تُعد جزءاً مهماً من مراحل حياته؛ لذا يفرض هذا الصراع على المراهق حالة الانسحاب، فينسحب من عالمه الأسري، والاجتماعي بخجل، وانطواء؛ ليلجأ إلى عالم الفضاء الرقمي، وليجد هناك من يناسبه من الأقران.

4. خلاصة النتائج: يُمكن التوجه إلى خلاصة النتائج على النحو الآتي:

- أظهرت نتائج البحث الراهن أن المشكلات الناجمة عن التغيرات التي تطرأ على المراهقين تكمن في المعاملة الوالدية التي تخلو من الاهتمام، فتتمثل بالإنطواء، والصدود، والإدمان الرقمي، والعصبية، والغضب، والتوتر، والقلق، وتجنب مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات العامة، والعبث في المقدّرات البيئية، والطبيعية، وغيرها.
- كشفت النتائج عن الأساليب المتبعة لحل المشكلات الناجمة عن التغيرات التي تطرأ على المراهقين، المتمثلة في بناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق، والأخ، لا بلغة ولي الأمر، وفي إحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر، والصراع، والاغتراب المتبادل، وبالتعامل مع المراهق معاملة تخلو من التهديد، والعقاب، وتتسم باللطف، والعدل، والحب والاستقلالية، وكشفت أيضاً عن تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله، وكشفت عن أسلوب تصويب المفاهيم الخاطئة في ذهن المراهق، وأسلوب الإرشاد، وأسلوب تعزيز المبادرات الإيجابية.
- أظهرت النتائج أوجه المقاربة المعرفية بين مرحلة المراهقة والإدمان الرقمي المتمثلة بمقاربة التغيرات، ومقاربة الصراع الداخلي، ومقاربة السلوكات السلبية، ومقاربة حالات الانسحاب.

5. التوصيات: يُمكن التوجه بالتوصيات إلى عدد من البيئات الحاضنة للمراهق مثل: البيئة الأسرية، البيئة

التربوية التعليمية، البيئة المجتمعية، على النحو الآتي:

التوصيات الموجهة إلى أسرة المراهق

- أن تتبنى أسلوباً رقابياً يعتمد الحوار، والتوجيه بدلاً من المنع، والحرمان.

- أن تهتم باستخدام ضوابط زمنية واضحة لاستخدام الشاشات، والمنصات، والأجهزة الرقمية، خاصة في الأوقات المسائية قبل النوم .
 - أن تُعزز وعي الأبناء بمخاطر المحتوى الرقمي غير المناسب، بما في ذلك المحتوى الإباحي، بأسلوب تربوي مناسب للعمر .
 - أن تُشجع على التحاق الأبناء في أنشطة فاعلة لجهات مختلفة مثل: (النوادي الرياضية، والمراكز الثقافية، والمبادرات التطوعية، والمبادرات الخيرية، والمخيمات الصيفية).
- التوصيات الموجهة إلى المؤسسات التربوية التعليمية**
- أن تولي الاهتمام بتوظيف مفاهيم التربية الرقمية ضمن المناهج التعليمية .
 - أن تهتم بتنفيذ برامج توعوية دورية حول الاستخدام الآمن للمحتوى الرقمي.
 - أن تُسهم في تعزيز البيئة المدرسية الداعمة للتفاعل الاجتماعي المباشر للأنشطة الجماعية.
 - أن تهتم بتأهيل المعلمين لرصد مؤشرات الاستخدام المفرط للمحتوى الرقمي؛ عن طريق إقامة الدورات التدريبية الهادفة.

التوصيات الموجهة إلى المؤسسات المجتمعية

- أن تهتم بإنشاء حملات توعوية مجتمعية حول مخاطر الاستخدام المفرط لشاشات المحتوى الرقمي لدى المراهقين .
- أن تدعم برامج الصحة النفسية الموجهة لفئة المراهقين .
- أن تُسهم في إنتاج محتوى رقمي عربي آمن، وهادف يلي حاجات المراهقين.
- أن تهتم بتطوير سياسات تنظيمية تحد من وصول المراهقين إلى المحتوى الرقمي غير المناسب .

قائمة المراجع

- البشيتي، وداد عبدالسلام جمال (2009). *العلاقة بين حالة المراهقين الأسرية وخصائصهم النفسية والاجتماعية*. أطروحة دكتوراة غير منشورة. جامعة عمان : عمان، الأردن.
- بلاط، ابتسام و لعربي، سميرة (2018). *أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على هوية المراهقين*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال. جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية : الجزائر.
- بوبر، جيلاني (2016)، *"المقاربات التربوية بين الأهداف والكفاءات"*، الجزائر: جامعة شلف، ص14.
- خليفة، إيناس (2005). *مراحل النمو تطوره ورعايته*. عمان : مكتبة مجدلاوي للطباعة والنشر والتوزيع.
- الدسوقي، مجدي محمد (2003). *سكولوجية النمو بين الميلاد إلى المراهقة*. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- الرشيدات، جمانا "محمد علي" محمد (2017). *تأثير شبكة الإنترنت على المراهقين في الأردن دراسة مسحية*. رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الشرق الأوسط: عمان. الأردن.

- زهران، حامد عبد السلام (2003). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. ط 6، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الصقر، محمد تيسير وهنداوي، غرام أحمد (2016). واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر الطلبة المراهقين وأثرها في سلوكهم من وجهة نظر أولياء الأمور/ مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 31(2). جامعة مؤتة : الكرك. الأردن.
- العبد الكريم، خولة بنت عبد الله السبتي (2013). *مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود: الرياض. السعودية.
- قاسي، سليمة (2021). مرحلة المراهقة : (المفهوم ، الخصائص ، الحاجات والمشكلات). *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*. 5(2). جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي: الجزائر. ص ص (150 – 171) .
- قندوسي، سعدية (2021). *مرحلة المراهقة - نظرياتها وخصائصها*. *مجلة التمكين الاجتماعي*. 3(4). جامعة عمار ثلجي الأغواط.: الجزائر. ص ص (121 - 141)
- كحيل، فتيحة(2012). *الإعلام الجديد ونشر الوعي البيئي دراسة في استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي*. مذكرة ماجستير، جامعة الحاج لخضر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم الإعلام والاتصال، باتنة: الجزائر.
- Le Hall .H: *Psychologie des Adolescents*. Presses Universitaires de France (PUF), Paris 1ere Edition, 1985, P13.
- Steinberg, L. (2008). *A social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking*. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.