

## الإدمان على الانترنت والاعتراب الاجتماعي للشباب:

### قراءة في طبيعة العلاقة وتجليات التأثيرات.

## Internet Addiction and Social Alienation of Young People: Reading In the Nature of the Relationship and the Manifestations of the Effects.

لامية طالة

كلية علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر3، (الجزائر)، lamia.tll@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/07/28 تاريخ القبول: 2021/11/15 تاريخ النشر: 2021/12/30

### ملخص:

لقد أوضح الكثير من الباحثين بأن سوء استخدام تكنولوجيات الإعلام والاتصال، وبخاصة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات المختلفة التي تتيحها الانترنت، قد تخلف مشاكل صحية ونفسية لدى الأفراد وقد تولد مشاكل اجتماعية أيضا، ومن بين سلبيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والتكنولوجيات الحديثة بشكل عام، مشكل الاعتراب الذي أصبح ظاهرة خطيرة تمس كل المجتمعات وأصبح من الضروري الاهتمام بها ودراستها، لذا اخترنا الاهتمام بالاعتراب والتعرض إلى علاقة الاعتراب باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الشباب.

كلمات مفتاحية: شبكات التواصل الاجتماعي؛ الإدمان؛ الاعتراب الاجتماعي؛ الشباب؛ الانترنت.

### Abstract:

Many researchers have pointed out that the misuse of information and communication technologies, in particular the addiction to social media sites and the various applications offered by the Internet, may cause health and psychological problems for individuals and may also generate social problems. Among the downsides of the use of social media networks and new technologies in general, is the problem of alienation, which has become a serious phenomenon affecting all societies and needs to be addressed and studied, so we chose to take care of alienation and vulnerability.

**Keywords:** social Media; Addiction; Social Alienation; Youth; The Internet.

يعد استخدام الإنترنت على مستوى الفرد والمجتمع مطلبًا متميزًا في ظل ما يلوح به المجتمع المعاصر من تغيرات متلاحقة، ومن خلال انتشار ثقافة العولمة وما تحمله من تعريب للأفراد ومجتمعاتهم وخاصة عندما يكون الفرد يعيش حالة سخط وعدم رضا عن المجتمع الذي يعيش فيه أو على المستوى التكنولوجي عندما تطرح جديد كل يوم لمستخدميها.

ويرى علماء علم النفس الاجتماعي أن استخدام الإنترنت وتأثيراته الاجتماعية يعد من أهم الموضوعات التي أثارت جدلا حوله، إذ يرى فريق المتفائلين ومؤيدي هذه الوسيلة أن تأثيراتها مرغوبة وتساهم في تمديد العلاقات الاجتماعية وزيادة فرص الاتصال، فضلا عن إتاحة حرية الرأي والشفافية والنزاهة، بيد أن فريق المتشائمين المتخوفين من هذه الوسيلة يرون أنها تحمل في طياتها اغتراب الأفراد وعزلهم عن العلاقات الشخصية وتستبدل بعلاقات سطحية في بيئة افتراضية، ومن هنا تطرح معضلة الاغتراب الاجتماعي ومدى شعور مستخدمي الانترنت بالغرابة وما يولد لديهم من مشاعر العجز، اللامعيارية، اللامعنى والتمرد... الخ، والتي تمس كل فئات المجتمع إلا أن فئة الشباب هي الأكثر تأثرًا بحكم تعاملها مع كل جديد وتقبل مستحدثات العصر مما يجعلهم أكثر عرضة وتأثرًا بالآثار الاجتماعية والسلبية كإدمان الانترنت، وفقدان التفاعلات الحميمة مع الأسرة والأصدقاء مما يؤدي بهم للوقوع في براثن إدمان الشبكة العنكبوتية.

وفي ظل هذه التغيرات نجد أن لفئة الشباب احتياجات اقتصادية واجتماعية، سياسية ونفسية غير ملبأة مما يؤدي في الكثير من الأحيان إلى جعلها مغتربة عن مجتمعتها وفي حالة غليان مما يسهل خروجها عن المعقول، كما أن مرحلة الشباب تتسم بالحساسية الأمر الذي يستلزم التعامل معها بحذر وذكاء شديد حتى تتدرج في مراحلها المتقدمة مما يضمن سلامتها من كل ما من شأنه يجرها في قنواتها التي شقت لها إلى حيث ما لا تحمد عقباه من أزمات ومشكلات.

والاغتراب الاجتماعي هو أحد الأزمات التي تواجه شريحة الشباب في علاقاتهم بذاتهم والآخرين على الصعيد النفسي والسياسي، ومن هنا يرى العديد من المهتمون أن الاغتراب الاجتماعي "هو انسلاخ زمني عن المجتمع وعدم التلاؤم معه أو عدم اللامبالاة والالئتماء، فالكثيرون يعيشون داخل أسوار أنفسهم في نفور مقصود أو غير مقصود عن مجتمعاتهم فهم



يشعرون أنهم لا ينتمون إلى زمنهم الحاضر، ومنهم من يصاب بشلل الإحساس، ويصبح لا مبالياً بما يدور من حوله غير شاعر بالانتماء للعصر وتوابعه ويقضى حياته رقمًا سلبياً غير كامل النمو. هذا ما دفع بي إلى الاهتمام بهذا الموضوع والبحث عن العلاقة الكامنة بين إدمان الانترنت والاعتراب الاجتماعي لدى الشباب، حتى يمكن الاستفادة من نتائج تلك الدراسة في الخروج بالتوصيات والمقترحات اللازمة لتقديم البرامج الإرشادية، للحد من انتشار هذا الاضطراب الذي يدمر مستقبل شبابنا.

ومنه يمكن طرح التساؤل التالي: كيف يمكن للإدمان على الانترنت أن يساهم في

### الاعتراب الاجتماعي للشباب؟

**أهداف الدراسة:** تبنت هذه الدراسة مجموعة من الأهداف تحاول من خلالها الكشف عن ظاهرة الإدمان على الإنترنت، والتي تعتبر من الظواهر الحديثة عند جميع الفئات وفي مختلف الأعمار في المجتمع، خاصة فئة الشباب فهم من أكثر الفئات تضررا وتعرضا للإدمان، خصوصا ما تتركه من آثار سلبية على شخصية الشاب المدمن على الشبكة العنكبوتية، ومن بين أهداف دراستنا، الكشف عن:

- ماهية بظاهرة الإدمان على الانترنت.
- أعراض الإدمان على الإنترنت، وتحديد مختلف أشكاله.
- مفهوم الاعتراب الاجتماعي.
- أبرز سلبيات شبكات التواصل الاجتماعي.
- علاقة شبكات التواصل الاجتماعي باعتراب الشباب.
- كيفية علاج الإدمان على الانترنت.

### المبحث الأول: مفهوم الشباب

من خلال استقراء ما أمكن الاطلاع والوقوف عليه في تراث العلوم الاجتماعية عامة في تعامله مع موضوع الشباب حيث تمكنه الوقوف على طريقتين أو آليتين في التعامل مع هذا الموضوع.

فمن جهة يتعامل مع موضوع الشباب باعتبارهم فئة ديموغرافية حيث يشكلون النسبة الأكبر في أغلب المجتمعات العربية وظواهر أو مشكلات مثل العنف التمرد والثورة يتم تحليلها باعتبارها سلوكا شبابيا خارجا عن المألوف وتجاوزا للعرف أو لما هو سائد، أو نوعا من الانحراف والعللة الاجتماعية حيث تمثل هذه الخاصية أو الصفة البحوث والدراسات السوسولوجية الحقلية على الأخص، ومن جهة ثانية يتم التعامل مع موضوع الشباب في ضوء التأكيد على ضرورة وحتمية تناغم وتلازم الشباب مع ثقافة المجتمع بتعبير أدق مع مجتمع الكبار من ناحية وحسب الامتثال للتراث والعرف الاجتماعي والثقافي السائد من ناحية أخرى (الجوهري، 2001، ص 29-30).

وعليه كثرت وتعددت الاختلاف حول المفهوم الجامع للشباب بسبب تعدد وتنوع الظروف المحيطة بهذه الفئة العمرية، حيث نجد من الباحثين من يحدد هذا المفهوم امتدادا للزاوية الزمنية أو البعد الديموغرافي، ومنهم من يعتمد النواحي النفسية، وكنيجة لهذا الاختلاف حول حدود المفهوم ظهر أكثر من اتجاه في التعامل معه وكان ذلك على التالي:

- الاتجاه الزمني الديموغرافي وهو المعتمد عليه كثيرا خاصة في الدراسات الديموغرافية والاجتماعية حيث يستند إلى حصر مرحلة الشباب في فترة عمرية من 15 إلى 25 سنة وتمتد إلى غاية 30 سنة، وفق هذا الاتجاه يتحدد مفهوم الشباب الذي وضعته الأمم المتحدة سنة 1980 بأنه الفئة العمرية الممتدة بين 15 و 24 سنة (سلامة، 2010، ص 38).

- ومن الناحية البيولوجية يحدد العلماء سن الشباب تلك المرحلة العمرية المحصورة بين 16 و 30 سنة على اعتبار أنها الفترة الأقصى أداءً من النواحي الوظيفية للجسم والعقل.

- أما بالنسبة لعلماء الاجتماع وعلماء النفس فيحددون الشباب كمفهوم لمن يحتل مكانة اجتماعية ويؤدي أدوارا معينة في بناء المجتمع بشكل ثابت في الوقت الذي تكتمل فيه جوانب شخصيته الوجدانية المزاجية والعقلية بصورة تمكنه من التفاعل الإيجابي والسوي مع الآخرين (السيد، 1990، ص 471).

في هذا السياق يشير "بيير بورديو Pierre Bourdieu" " إلى أن هناك توجهها عاما في تناول السوسولوجي لمسألة الفئات العمرية، حيث اعتبر هذا تناول اعتباريا انطلقا من صعوبة التحديد متى تنقضي أو تنتهي مرحلة الشباب ومتى تبدأ مرحلة الشيخوخة؟ نفس الكلام بالنسبة



للفصل بين انتهاء الفقر وبداية الثروة إلى حد اعتبار بورديو الشباب مجرد كلمة ( Bourdieu, 2002, P 143)، كما تعرف مرحلة الشباب بأنها الفترة التي تبدأ حين يحاول المجتمع تأهيل الشخص لكي يحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دورا بارزا في بنائه وتنتهي حينما يتمكن الفرد من احتلال مكانته وأداء دوره في السياق الاجتماعي وفقا لمعايير التفاعل الاجتماعي (أبو المعاطي، 2001، ص 173).

إن التداول المفرط لمفهوم الشباب جعله أكثر مرونة من مجموع المصطلحات والمفاهيم المتداولة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ليصبح أكثر استجابة للتغير الاجتماعي والتعاطي بحساسية أكثر مع السجلات السياسية، وما يمكن تسجيله بخصوص التاريخ اللغوي لمصطلح الشباب هو تغير الشباب من اسم مفرد أساسا إلى اسم جنس جمعي، حيث تحول مصطلح شباب كمصطلح يتميز بالسلبية إلى الشباب كمقولة اجتماعية هي صفة ملازمة لفئة الشباب عمريا تتضمن مجموعة من المعاني والدلالات في الواقع الاجتماعي، كثقافة الشباب، جريمة الشباب، انحراف الشباب، حركات الشباب،...، كما أن وصف الفرد بالشباب كان يشير إلى حالة عدم النضج بمعنى أن الفرد يفتقر إلى التكوين أو الهوية المحددة الواضحة المعالم، في سياق مغاير وعند نهاية القرن الماضي أصبح الشباب يشير إلى أسلوب أو طريقة في الكينونة والوجود الاجتماعي ومؤسسة اجتماعية راسخة (بينيت، 2010، ص 417-418).

وأخذا في الاعتبار تلك الرؤى جميعها يمكن القول بأن مرحلة الشباب هي مرحلة تغير كمي ونوعي في ملامح الشخصية تتميز بدرجة عالية من التعقيد، إذ تختلط فيها الرغبة في تأكيد الذات مع بحث عن دور اجتماعي والتمرد على ما سبق إنجازها، إلى جانب الإحساس بالمسؤولية والرغبة في مجتمع أكثر مثالية مع السعي المستمر إلى التغير.

#### المطلب الأول: حاجات الشباب الشخصية التي تشبعها الانترنت

حدد كاتز وجورفيتش وهاسي (Kotz, Gorivich, & Hassi) الحاجات الشخصية التي يتم إشباعها عن طريق وسائل الاتصال وهي نفس الحاجات التي يتم إشباعها عن طريق الانترنت وهي:

■ الحاجات المعرفية: من أهم ما يحتاج إليه الشاب أو المراهق خاصة في هذه الفترة هي الحاجات المرتبطة بتقوية المعلومات والمعرفة وفهم بيئتنا وهي تستند إلى الرغبة في فهم البيئة والسيطرة عليها وهي تشبع لديهم حب الاستطلاع والاستكشاف، وتوفر معلومات يحتاجون إليها في حياتهم اليومية.

وإذا أحسن استخدام الانترنت فهو أفضل الوسائل الاتصالية التي تشبع حاجات الشباب معرفياً، ويوفر الانترنت الإمكانيات اللازمة لتلبية حاجات الشباب المعرفية وذلك بالوصول إلى المواقع الأكاديمية وتحميل كتب الكترونية وزيارة مواقع انتشارات / طبية / لياقة / حقوق إنسان... الوصول إلى مواقع إعلامية تلفزيونية وصحفية، الوصول إلى خدمات التسوق "التجارة الالكترونية"، الوصول إلى خدمات إعلانية.

■ حاجات الشخص العاطفية: وكذلك ما يحتاج إليه الفرد في هذه المرحلة هي الحاجات المرتبطة بتقوية الخبرات الجمالية

والبهجة والعاطفة لديهم ، ويعتبر السعي للحصول على البهجة والترفيه من الدوافع العامة التي يتم إشباعها عن طريق وسائل الاتصال، ويوفر الانترنت وسيلة اتصالية هامة لتلبية الحاجات العاطفية، فهناك العديد من المواقع الالكترونية التي تزود المرء بخبرات جمالية كمواقع الفنون التشكيلية والموسيقية بأنواعها، والتواصل مع الأصدقاء والأهل المشاركة في غرف الدردشة، استخدام البريد الالكتروني E-mail والرسائل القصيرة الفورية SMS، وتظهر الأنشطة التواصلية والترفيهية على الانترنت مقدرة الانترنت في تحقيق تلبية الحاجات العاطفية لدى الشباب.

■ حاجات الاندماج الشخصي لتعزيز الشخصية: إن تقوية شخصية الفرد من الحاجات

الضرورية التي يسعى الشاب والمراهق خاصة إلى تحقيقها حيث مصداقيته والثقة بالنفس، والشعور بالاستقرار من أهم حاجاته وتنبع هذه الحاجات من رغبة الفرد في تحقيق الذات. ويوفر الانترنت الوصول إلى مواقع مما يعزز الشخصية بمحصولها على معلومات لفهم الذات وأخرى لم يصل إليها أصدقاؤه مما يمنح المرء إحساساً بالتميز والثقة بالنفس، مثل زيارة المواقع الإعلامية وزيارة مواقع استشارات طبية/لياقة/حقوق إنسان... والوصول إلى مواقع الفنون التشكيلية وتحميل كتب الكترونية.



■ حاجات الفرد للاندماج الاجتماعي: وهي حاجات تنتج من رغبة الفرد للانتماء للجماعة، وهي الحاجات المرتبطة بتقوية الاتصال بالعائلة والأصدقاء والمجتمع والعالم من حوله، ويوفر الانترنت ما يعزز اندماج الفرد بالمجتمع ليكون كائنا اجتماعيا من خلال تواصله مع الأصدقاء والأقارب عبر البريد الإلكتروني والتخاطب عبر الانترنت والرسائل القصيرة والمشاركة في غرف الدردشة والرسائل القصيرة والوصول إلى مواقع الصحفية والتلفزيونية. وهي أكثر الحاجات التي يشبعها الانترنت لهذه الفئة.

حاجات المراهق الهروبية: من الحاجات الملحة للإشباع لدى المراهق هي الحاجات المرتبطة برغبة الفرد في الهروب، وإزالة التوتر والرغبة في تغيير المسار الذي يكون فيه ويوفر الانترنت في مجال تلبية الحاجات الهروبية سبيلا للأفراد الانطوائيين أو الذين يرغبون في عزلة مؤقتة أو يريدون الهروب من الآخرين، وذلك عن طريق الدخول إلى مواقع الألعاب، استخدام البريد الإلكتروني e-mail والرسائل القصيرة الفوري SMS ومواقع الموسيقى والأغاني والمشاركة في غرف الدردشة أو دخول مواقع إعلامية صحفية تلفزيونية، ويستخدم الانترنت كوسيلة هروب من المشكلات العائلية (صافة، 2016، ص 57-59).

المبحث الثاني: شبكات التواصل الاجتماعي... موضة عصر الجيل الثاني الويب "2.0"  
لقد كثر الحديث مؤخراً عن مواقع التواصل الاجتماعي واستطاعت أن تجذب إليها مئات ملايين الأشخاص بل وأكثر من مليار حول العالم، وذلك لما تتيحه من قدر كبير من التفاعل بين مشتركها فضلا عما تحققه من إشباعات وظواهر تؤثر في مجتمعات اليوم، وتظهر قوة الشبكات الاجتماعية كلما ازداد عدد المسجلين فيها، وقد تكون الشبكات الاجتماعية في المستقبل القريب أول وسيلة يمكن اللجوء إليها في حالة رغبة شخص أو جهة ما التواصل مع فرد من الأفراد والبحث عنه أو التعامل معه (زودة، 2012، ص 112).

تُعرف شبكات التواصل الاجتماعية بأنها مجموعة من المواقع المتواجدة على شبكة الإنترنت التي ظهرت مع الجيل الثاني للويب أو ما يعرف باسم "ويب 2.0"، وهي تتيح التواصل بين الأفراد في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام أو شبكات انتماء مثل البلد التي يعيشون بها أو الجامعة والمدرسة التي يدرسون بها أو الشركة التي يعملون بها، وكل هذا يتم عن

طريق خدمات التواصل المباشر مثل إرسال الرسائل أو الاطلاع على الملفات الشخصية للآخرين ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي تتاح للعرض، وتعتمد مواقع التواصل الاجتماعي على مستخدميها في تشغيلها وتغذية محتوياتها (الغريب، 2015، ص 06).

يمكن تعريف هذه المواقع الاجتماعية مثل: " المقهى المتواجد في قرية صغيرة حيث يجتمع الناس والجيران والمسافرين الرحل لتبادل المعلومات والأخبار، الفرق أنك لن تستطيع حمل هذا المقهى بجيبك".

لقد وقرّ ظهور شبكات التواصل الاجتماعي فتحاً ثورياً، نقل الإعلام إلى آفاق غير مسبقة، وأعطى مستخدميه فرصاً كبرى للتأثير والانتقال عبر الحدود بلا قيود ولا رقابة إلا بشكل نسبي محدود، إذ أوجد ظهور وسائل التواصل الاجتماعي قنوات للبت المباشر من جمهورها في تطور يغير من جوهر النظريات الاتصالية المعروفة، ويوقف احتكار صناعة الرسالة الإعلامية لينقلها إلى مدى أوسع وأكثر شمولية، وبقدرة تأثيرية وتفاعلية لم يتصوّرها خبراء الاتصال (الراوي، 2012، ص 01).

### المطلب الأول: دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وتباين تلك الدوافع من حيث الأهداف والأسباب سنوضحها كما يلي:

◀ **بعد المسافات بين الأهل والأقارب:** أدى بعد المسافة بين الأهل والأقارب واضطرار بعض الأشخاص المقربين للسفر لدواعي العمل أو العلاج إلى محاولة البحث على طريقة ووسيلة للتواصل مع هؤلاء الأشخاص، وكان ذلك سبباً هاماً للجوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي.

◀ **المشكلات الأسرية:** يلجأ الكثير من الأفراد إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كهروب من المشكلات الأسرية التي تحدث داخل المنزل، فيلجأ الفرد إلى البحث عن أصدقاء جدد كمحاولة للبعد عن ذلك التوتر (المقدادي، 2014، ص 35).

◀ **عدم وجود فرص للعمل:** يلجأ الكثير من الشباب إلى مواقع التواصل الاجتماعي كنتيجة للبطالة وعدم توافر فرص عمل يفرغ فيها الشباب طاقته وقدرته على العطاء والإنجاز، فيتجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي للهروب من ذلك الواقع المرير.



◀ **أوءاء الفراء:** يقوم البعض بملاء وءء الفراء عن طرىق الأءاور مع بعض الأءءاءء وءكوىن صءاءاء ءءءءة فى مأءولة منهم للءضاء على الشعور بالملل والرءبة فى الأءءءء وءلق ءو اءءماعى وراء شاشاء الكمببوتر (ءءبىرى، 2009، ص121).

### المطلب الأانى: الأءاءراء السلبلبة لشببكااء الأءءماعى

كأى وسبلبة ءءنولوءبءة ءءءبر مواء الأءءماعى سلاء ءو ءءءن ءسب اسءءءاءاء الفراء لها، ءبء ءمءلك الشببكااء الاءءماعبء ءانباء مءلما، علبنا الأءامل معب بءءر ومن بىن الأءاءراء السلبلبة بءء:

◀ **بقلل من مءاراء الأءءاعل الشءصبى:** فمع سهولة الأءءاعل عبء هءء المواء فىن ءلك سبقلل من زمن الأءءاعل على الصعبء الشءصبى للأفراء والءماعاء المسءءءمة لهءء المواء، وكما هو معروف فىن مءاراء الأءءاعل الشءصبى ءءءلف عن مءاراء الأءءاعل الالكءرونبى، ففى الءبءة الطببعبءة لا ءسءطبء أن ءءلق مءاءءة شءص ما فوراء وأن ءلعبه من ءائرة ءواءلك بكبسة زر.

◀ **إضاعة الوءء:** ءبء أءما مع ءءماءما الأءرفبببءة الءبى ءوفرها للمسءءركبىن، قء ءكون ءءابءة ءءا للءءءة ءنسب معها الوءء.

◀ **قلة اسءءءءام مواء الأءءماعى لعبء الأءرفببء من قبل مءءماعنا العرببء.**

◀ **ضباع الءبوءة الأءافبءة العرببء واسبءءالها بالءبوءة العالببءة لمواء الأءءاعل:** ءبء أن

العولمة الأءافبءة هبى من الأءار السلبلبة لمواء الأءءماعى بنظر الكءبببىن.

◀ **انءءام الءصوءببءة:** ءواءه أءلبببءة المواء الاءءماعبءة مشكلة انءءام الءصوءببءة مما

ءسبب بالكءببىن من الأءرار المعنوبءة والنفسببءة على الشبباب وقء ءصل فى بعض الأءبببء لأءرار مابءة، فملف المسءءءم على هءء الشببكة بءءببى على ءببء معلوماءه الشءصببءة إضافة إلى ما ببءه من هموم، ومشاكل قء ءصل بسهولة إلى بء أشءص قء بسءءلونها بءرض الإساءة والأءشهببىر.

◀ **الصءاءاء قء ءكون مبالعا فىها أو طابعبء فى بعض الأءبببء:** فءببء الأشءص

الءببىن ءءرفببهم عبء مواء الأءءماعى نضبببفهم كأصءءاء وهو لقب بءر ءقبب، لأن الصءاءة ءءشكل مع الزمن ولبس فوراء، ففىه نوع من النفاق.

◀ **انتحال الشخصيات:** تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعا أحيانا إلى استخدامها في الابتزاز وانتحال الشخصية ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة، أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة أو الاختطاف.

◀ **تراجع استخدام اللغة العربية الفصحى لصالح العامية:** أضحي استخدام مزيج من الحروف والأرقام اللاتينية بدل الحروف العربية الفصحى خاصة على شبكات التعارف والمحادثات فتحوّلت حروف اللغة العربية إلى رموز وأرقام باتت الحاء "7" والعين "3" وهذا ما أكدته دراسة علي صلاح محمود بعنوان "ثقافة الشباب العربي".

◀ **الإدمان على مواقع التواصل:** إن استخدامها خاصة من قبل ربات البيوت والمتقاعدین، يجعله- بسبب الفراغ- أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية، وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمرا صعبا للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه لملء وقت الفراغ الطويل(عبد المنعم، 2015، ص 300-301).

أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءا أساسيا من الحياة اليومية تقريبا لدى الأفراد، وأهم ما يميز هذا الاستخدام هو السلوك الإدماني لهذه المواقع، فيعرف السلوك الإدماني بأنه: " اضطراب السيطرة على الانفعالات"، ويمس مختلف الادمانات: كإدمان الطعام، القمار، الإنترنت.. فهو مختلف كلياً عن الإدمان الكيميائي للمواد، ففيه يحس الفرد بالرغبة الملحة في الانخراط أو القيام بالنشاط المدمن عليه مما يسبب في عواقب وخيمة على الصحة العقلية أو الجسدية أو الاجتماعية، كإهمال العمل والدراسة، تغير المزاج، الصراع الداخلي...

### المبحث الثالث: مدخل إلى ظاهرة الإدمان الإلكتروني " الإدمان على الإنترنت "

قد يستغرب القارئ عندما يرى كلمة "إدمان" مضافة إلى "إنترنت"، فعادة ما يكون الإدمان مرتبطاً باستخدام مواد تدخل جوف الإنسان مثل المسكرات، والمخدرات، لكن اليوم يعدّ الإدمان على الإنترنت نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكل يومي ومفرط؛ حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياة المدمن، ويجعل الإنترنت وعالمه أهمّ عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، ممّا يؤثّر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتر والقلق.



ظهر اختلاف بين المختصين حول صحة أو واقعية الإدمان على الانترنت مقارنة بغيره من أشكال الإدمان المعروفة، كإدمان الكحول، والمخدرات، في هذا الوقت اعترفت به جمعية الطب النفسي، وضمته في النسخة الرابعة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، نتيجة لذلك أصبح مصطلح إدمان (Addiction) أكثر شمولية، ولم يعد يقتصر على معناه التقليدي.

وكان أول ظهور لمصطلح إدمان الانترنت عام 1995 عندما نشر أونيل (O'Neill) مقالة بعنوان: "سحر وإدمان الحياة على شبكة الانترنت" والتي نُشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح إيفان جولدبرج (Evan Goldberg) في نفس السنة بأن إدمان الانترنت هو اضطراب مميز بالفعل، ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ (Kimberly Young) سنة 1996 نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان: "إدمان الانترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد" في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية وبذلك كانت أول من استخدمت مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنت"، ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه "استخدام الإنترنت المرضي" (سليمان، 2013، ص 287-288).

من خلال هذه المعطيات هناك عدة تعريفات لإدمان الانترنت من أهمها:

- عرفته كمبرلي يونغ بأنه: "اضطراب السيطرة على الاندفاع في الاستخدام الانترنت والذي لا يتضمن السكر أو فقدان الوعي" (بوعايدة، 2016، ص 53).

كما عرفه غولديبرغ Goldberg بأنه: "الاستخدام المفرط القسري للإنترنت، يشبه أنواع الإدمان الأخرى، كإدمان الكحوليات، والسلوك الجنسي، والقمار، واضطرابات الطعام، وألعاب الفيديو" (العمار، 2014، ص 401).

- يعرفه محمد علي بأنه: "الاعتماد المستمر للفرد والاستغراق في قضاء أطول في تصفح الانترنت ومشاهدته لمواقع يرغبها ويفضلها" (النوبي، 2010، ص 55).

- كما عرفه "شارلتون" بأنه: "حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، تؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الإنسحابية" (ربيع، 2003، ص 557).

عليه فإن الإدمان على الإنترنت يعرف بأنه: "الإفراط في استخدام هذه الشبكة، والاعتماد عليها اعتماداً شبه تام، والشعور بالاشتياق الدائم لها فيما لو منع عنه، بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل أو المراهق هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيراً لهذه الوسيلة" (حمد، 2012، ص 111).

من خلال ما سبق فإن ظاهرة إدمان الإنترنت (Internet Addiction) تتعلق بالاستخدام الزائد عن الحد للكمبيوتر والإنترنت؛ حيث تتنامى وبشدة البحوث النفسية التي تؤكد أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الإنترنت يسبب إدماناً نفسياً، قريباً نوعاً ما في طبيعته من الإدمان الذي يسببه التعاطي المكثف للمخدرات، والمشروبات الكحولية.

### المطلب الأول: أعراض الإدمان على الإنترنت

تتبع "يونغ" young الأعراض الدالة على إدمان الإنترنت، وتوصلت إلى مجموعة من المؤشرات، حيث أشارت أن بعض المدمنين على الإنترنت يشعرون بالاكتئاب والإحباط والعزلة، إضافة إلى فقدان الكثير من الهوايات الترفيهية والاجتماعية، ومشكلات في العائلة والعمل والعلاقات والمدرسة.

من بين المعايير التي عدلتها يونغ بالمقارنة بالمعايير الخاصة بالمقامرة المرضية حتى تتناسب مع الإدمان على الإنترنت ما يلي:

- انشغال تفكير الفرد بالانترنت بشكل كبير.
- الشعور بالحاجة لزيادة الوقت على الانترنت للوصول إلى الدرجة الرضا.
- ضعف قدرة الفرد على التحكم في الوقت الذي يقضيه في استخدام الانترنت.
- ترك الفرد لبعض المهام أو العلاقات الهامة بسبب انشغاله بالانترنت.
- اختفاء الفرد عن الآخرين لفترات طويلة يقضيها على الانترنت.
- شعور الفرد بأعراض الانسحاب النفسية مثل الاكتئاب، الضجر، أو العصبية عند محاولة التوقف عن الاستخدام.
- محاولة الفرد السيطرة على استخدام الانترنت دون نجاح.
- استخدام الفرد للانترنت للهروب من مشكلات الحياة اليومية، أو للتخلص من حدة المزاج أو من مشاعر اليأس والذنب والقلق والاكتئاب (بوعاية، 2016، ص 54).



وفقاً لهذه المعايير إذا أحاب المبحوث بنعم على خمسة أو أكثر منها فإنه يعاني مشكلة الإدمان على الانترنت، هذا بالإضافة إلى أن مدمن الانترنت يعاني من الآلام في الظهر والعينين وتلك الهالات السوداء حولها والسمنة وإلام الرسغ وقلّة ساعات النوم والتعب والإرهاق، الذي يؤدي إلى التقاعس عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة، وإهمال واجباته المختلفة من ضمنها الأسرية والأكاديمية، وهذا يتضمن أيضاً الانفعال الحركي النفسي كالارتعاش، الاهتزاز، القلق، وحركات الأصابع الإرادية واللاإرادية بسبب تفويته ما يحدث في الإنترنت.

### المطلب الثاني: أشكال الإدمان الإلكتروني

يشير دي أنجليز DeAngelis إلى شكلين متميزين من إدمان الانترنت وهما نوعية متميزة، وعمومية، فالاستخدام المرضي النوعي للانترنت يشمل أولئك الناس الذين يعتمدون على الانترنت لتحقيق وظيفة محددة (مثل المواد أو الخدمات الجنسية عبر الانترنت، ولعب القمار، والتسوق عبر الانترنت...)، وهذا يتفق أيضاً مع ما توصل إليه غريفيث Griffiths في أبحاثه، أما الاستخدام المرضي العمودي للانترنت فهو نادر، وينطوي على الاستخدام المفرط للانترنت متعدد الأبعاد، وغالباً ما يكون دون هدف واضح، غير أن هينيك Hinic يقترح عدة أشكال لإدمان الانترنت كما يلي:

- إدمان اللعب على الانترنت: وهو بمثابة إدمان على اللعب في شبكة الانترنت، سواء على أجهزة الكمبيوتر، أو البلاي ستيشن، والأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية على شبكة الانترنت، وهذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية، ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الانترنت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فهم يلعبون كل يوم تقريباً، ويلعبون لفترات طويلة من الزمن (أكثر من أربع ساعات)، ويحدث لهم عدم الراحة وتعكر المزاج إذا لم يتمكنوا من اللعب، ويضحون بالأنشطة الاجتماعية الأخرى لمجرد أنهم يلعبون على الانترنت، بالإضافة إلى أن ألعاب الكمبيوتر تمنح الشخص المرتبط بالانترنت شعور البطل لبعض اللاعبين، وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعداً اجتماعياً غير موجود في الحياة الواقعية، وبهذه الصفات يوصف بعض اللاعبين الموجودين على مجموعات دعم الانترنت على أنهم مدمنون.

- إدمان الجنس على السبير: تعد المواقع الإباحية الجنسية عبر الانترنت شكلا من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها شبكات محلية، جهوية وعالمية، تقدم عروضاً جنسية مغرية نفسياً ومادياً عبر مواقع ظاهرة، أو تقتحم بها البريد الإلكتروني لمستخدم الانترنت دون استئذان، وترى بعض وسائل الإعلام الفرنسية أن كلمة "جنس" هي الكلمة الأكثر استعمالاً عبر الانترنت، حيث يشمل هذا الشكل التحميل القهري للمواد الإباحية ومشاهدة أو الاتجار في المحتويات الإباحية على الانترنت بما في ذلك جميع أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في أساسها، وكل ما تساعد سلوكهم، كلما نما الإدمان، ويبدأ المستخدمون في الشعور بالانشغال باستخدام الانترنت من أجل تحقيق الأغراض الجنسية، ويوزرون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي، وتفتح التقديرات أن هناك فرد من كل خمس أفراد من مدمني الانترنت يشاركون بشكل أو بآخر في الأنشطة المرتبطة بالجنس على الانترنت.

- إدمان العلاقات على السبير: ويتميز هذا الشكل بانقطاع العلاقات الواقعية الحقيقية بشكل قهري للشخص ويبدأ بإبدالها بعلاقات افتراضية سواء كان ذلك في غرف الدردشة، والمنتديات، أو المجتمعات على الشبكة، أو البريد الإلكتروني، وهذه العلاقات لا تدرك بالاتصال الجسدي المباشر، وبالتالي تصبح شبكة الانترنت هي الوحيدة على الأقل التي تختص بوسائل التواصل، وترى "ماريا دورون أن هؤلاء الأشخاص الذين يستعملون غرف الدردشة، إنما في الحقيقة يبحثون عن القبول الاجتماعي من طرف الآخرين، في حين أن الذين يخلقون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية فإنهم يكونون حريصين على أن تكون مقبولة باعتبارها أنها هم أنفسهم.

- القمار على الانترنت: لقد استمر لعب القمار القهري لعدة عقود من الزمن، ولكن الآن وبسبب الوصل السهل والفرص المتاحة فإنه تم اختراع المقامرة عبر الانترنت قد جلب شكلاً من أشكال السلوك الإدماني والإتاحة السهلة للوصول إلى الكازينوهات الافتراضية التي انتشرت بشكل كبير على شبكة الانترنت شجعت أيضاً على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين، حيث يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب تأكيد السن والهوية.

- التسوق القهري عبر الانترنت: وهو الحاجة الملحوظة لبعض مدمني الانترنت هي التسوق عبر الانترنت، فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جداً ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم (العصيمي، 2010، ص 30-37 بتصرف).



### المبحث الرابع: الإدمان على الانترنت وتكريس الاعتراب الاجتماعي

لمصطلح الاعتراب استخدامات متعددة في التراث اللغوي، والفكري والسوسيولوجي، ورغم تعدد هذه الاستخدامات إلا أن ثمة علاقة قائمة تربط فيما بين مفهوم الاعتراب الذي يضرب بجذوره في أعماق التراث السوسيولوجي والاستخدامات الحديثة الشائعة لهذا المفهوم.

#### المطلب الأول: مفهوم الاعتراب

يعتبر الاعتراب من المفاهيم التي كثيرا ما أثارت اهتمام الباحثين خاصة في العلوم الاجتماعية والنفسية والإعلامية، وكثيرا ما شكلت مواضيع البحوث التي تعنى بتأثيرات وسائل الإعلام خاصة المرئية ( القنوات الفضائية على وجه الخصوص)، وقد شكل مع تطور مواقع وتطبيقات الانترنت وانتشار استخدامها خاصة من طرف الشباب هاجسا علميا للكثير من الباحثين خاصة في مجال علوم الإعلام والاتصال.

وللاعتراب أنواع كثيرة، فمنه الاعتراب النفسي، الاجتماعي، الديني، السياسي، القانوني، المهني، وحتى التكنولوجي أو الرقمي، ولكن قبل الخوض في مفهوم الاعتراب الاجتماعي لا بد من التعرف على معنى الاعتراب.

إن الحديث عن معنى الاعتراب يدعونا للتفكير في كل ما هو غريب، أو الغربة، فنقول شخص غريب عنا أو المغترب لما نتكلم عن من فارق وطنه، و تشير المعاجم العربية إلى الاعتراب باعتباره أحد تعريفات الجذر (غ-ر-ب) الذي يشير إلى مدلولات كثيرة يرجع معظمها إلى معنى البعد ومفارقة الوطن (ابن منظور، 1994، ص 637-640)، وكلها معان تشير إلى الغربة، وقد استخدم مصطلح الاعتراب كترجمة للمصطلح الإنجليزي **Aliénation** التي تدل على الانتقال أو التحول أو البعد.

ويعرف الاعتراب بأنه شعور الفرد بالعزلة وعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار، يتأثر بالعمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع (فلية، الزكي، 2004، ص 55-56).

ويعرفه عبد الهادي الجوهري في قاموس علم الاجتماع، بأنه: " الحالة التي تسيطر على الفرد سيطرة تامة تجعله يحس بأنه غريب وبعيد عن بعض نواحي واقعه الاجتماعي" (الجوهري، 1983، ص 23).

### المطلب الثاني: الاغتراب الاجتماعي: مدخل نظري

يعرف بعض العلماء الاغتراب الاجتماعي بأنه فقدان الإنسان القدرة على القيام بأدواره الاجتماعية بسهولة (الجماعي، 2007، ص 39-40)، وأنه انسلاخ عن المجتمع والعزلة والانعزال والتلاؤم والإخفاق في التكيف مع الأوضاع السائدة في المجتمع واللامبالاة وعدم الشعور بالانتماء، بل وأيضا انعدام الشعور بمغزى الحياة (عبد اللطيف، 2003، ص 23).

ويعرف أيضا بأنه انخيار العلاقات الاجتماعية لدى الفرد نتيجة الشعور بعدم الرضا والرفض اتجاه قيم الأسرة أو المجتمع ككل، وهو على الصعيد النفسي يفقد الفرد الشعور بالانتماء إلى المجتمع مع ميل إلى العزلة والبعد، لشعوره بأن ما يفعله ليس له قيمة ولن يؤثر على المحيط الخارجي، ويفهم المجتمع الاغتراب على أنه سوء تكيف للفرد يعرضه لأمراض نفسية وجسدية تترجم إلى انحرافات بمسارات متعددة من خروج عن النظام وتمرد وشدوذ وتعصب وعنف وإرهاب وتخريب، إلى جانب العديد من الأمراض الاجتماعية كفقدان الحس الاجتماعي والانتماء الوطني والسلبية واللامبالاة وما إلى ذلك (العقبلي، 2004، ص 11).

من هنا يتضح أن الاغتراب الاجتماعي هو ظاهرة اجتماعية نفسية، أساسها الفرد الذي يفقد ثقته بنفسه وشعوره بقيمته تجاه أسرته ومجتمعه، ويفقد قدرته على التكيف مع مجتمعه، يرفض قيم المجتمع وتنهار علاقاته الاجتماعية، فيرغب بالعزلة وقد يفقد اللذة في الوجود، وقد يعبر عن حالته بالعنف أو التمرد والشدوذ.

**المطلب الثالث: أسباب أو مصادر الاغتراب** يرى الباحثون أن الاغتراب هو وليد عوامل عدة سيكولوجية، اجتماعية، سياسية، ثقافية وغيرها، ولعل من أهم هذه العوامل، ما يلي:

- ضعف الثقة بالنفس والاستناد على خلفية تربوية غير مشبعة وتفترق إلى التحفيز والإيجابية.
- انقطاع الأدوار بين الأسرة والمدرسة والمؤسسة.
- الالتفاف العاطفي والتوكل على الأبوين.



- الانفعالية وضعف الواقعية.
- عدم الشعور بالاهتمام وعدم تفهم الأسرة للشباب.
- عدم القدرة على التعبير عن الرأي.
- الهوة بين الأجيال.
- الشعور بالنقص وسوء العلاقات الاجتماعية (غباري، 2011، ص 135).

بالإضافة إلى هذه الأسباب يمكننا إدراج مسألة الإدمان على وسائل الإعلام، والتكنولوجيات الحديثة للإعلام والاتصال والعولمة، فانتشار قيم غريبة عن مجتمعاتنا وتلقيها على أنها الأصح والأنسب خاصة من طرف الشباب، قد تجعلهم يحسون بالاعتراب تجاه مجتمعاتهم ويرفضون قيمها، وبالتالي يكون الانفصال عنها والإحساس بعدم الانتماء لها واللامبالاة لما يحدث فيها وكأنهم غرباء عنها.

#### المطلب الرابع: مظاهر الاعتراب

يمكن الحكم على الفرد بأنه يعاني من الاعتراب، الاجتماعي خاصة لما يحس بعدد من المظاهر أو قد نقول عنها الأعراض، وقد حدد عالم الاجتماع ملفين سيمان مظاهر الاعتراب فيما يلي:

◀ **الإحساس بالعجز:** وهو شعور الفرد بعدم القدرة على التأثير في مصيره وإرادته وأحداث حياته اليومية، ومن ثم فهو عاجز تجاه الحياة ويشعر بحالة من الاستسلام والخضوع.

◀ **الإحساس باللامعنى:** حيث يشعر الفرد بأن الحياة لا معنى لها أو أنها خالية من الأهداف التي تستحق أن يجي ويسعى من أجل تحقيقها، ومن ثم تكون اللامبالاة السائدة لهذا الشخص.

◀ **اللامعيارية:** أي فقدان الفرد الشعور بقيمة المعايير الأخلاقية والاجتماعية، مما يؤدي إلى عدم إدراكه وتقبله لهذه القيم والمعايير، مما يؤثر على وعلاقته بالمجتمع وبالآخرين، حيث يرى الفرد أن كافة أوجه السلوك المرفوضة اجتماعيا قد أصبحت سائدة ومقبولة وفق منطق الأفراد الخاص، حيث لا مانع من سلوك أي طريق لتحقيق أهداف معينة، وهو ما يؤدي إلى ابتعاد الفرد عن مجتمعه ورفضه قيم المجتمع التي يرى أنها أصبحت عديمة الجدوى.

◀ العزلة الاجتماعية: وتبدأ بشعور الفرد بأنه يتبنى ثقافة تختلف عن ثقافة المحيطين به، الأمر الذي ينعكس على علاقاته الاجتماعية التي تفتقد القوة والحماس ومن ثم الابتعاد عن المشاركة الاجتماعية الفعالة، مما يؤدي إلى الإحساس بالوحدة والانعزال.

◀ الاغتراب عن الذات: وهي النتيجة النهائية للأبعاد الأخرى، حيث يشعر الفرد بانعدام الهوية وتباعده عن ذاته ويعاني إحساسا متزايدا بالبعد عن الحياة والشعور بالضيق والفتور والملل (الصبحي، الموسى، 2011، ص 215-216).

#### المبحث الخامس: علاقة شبكات التواصل الاجتماعي باغتراب الشباب

لقد أدى انتشار التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال وتطورها المتواصل عبر العالم إلى ارتفاع عدد مستخدميها من طرف أفراد المجتمعات خاصة الشباب، الذين يجدون سهولة في التعامل معها، فأصبحوا يمضون أوقات كثيرة في العالم الافتراضي، خاصة مع تعدد تطبيقات الانترنت، وبشكل أخص شبكات التواصل الاجتماعي، وبانتشار أنواع كثيرة من الهواتف الذكية التي تسمح لهم بالبقاء على ارتباط مستمر مع هذه الشبكات، هذا الارتباط الذي كثيرا ما يتحول إلى الإدمان الذي تنجر عنه عواقب وخيمة.

صحيح أن التكنولوجيا الحديثة ساهمت في تطوير حياتنا في مختلف جوانبها وسمحت لنا بالعيش في قرية كونية -على حد قول مارشال ماكلوهان- مع بقية أفراد العالم، حيث أنها ساهمت في إزالة الحدود الجغرافية والزمانية، وسمحت بحرية تدفق المعلومات وسرعتها، وحرية التعبير عن الرأي، وسمحت بربط مجموعة من العلاقات بين أفراد من مناطق متزامية الأطراف ليتبادلوا تجاربهم وأفكارهم وليؤثروا على بعضهم البعض، كما سمحت بالتسلية والترفيه، وتوغلت إلى جميع ميادين الحياة، لكنها حملت معها الكثير من الآثار السلبية على المجتمعات، وبالأخص على فئة الشباب، لعل أهمها يتمثل في الاغتراب الاجتماعي.

ومن مظاهر الاغتراب الاجتماعي للشباب المستخدم قضاء لشبكات التواصل الاجتماعي وقت طويل أمام شاشات الكمبيوتر أو الهاتف الذكي، أو اللوحة الالكترونية، وإقامة روابط وعلاقات مع أشخاص افتراضيين قد يكونوا بهويات وهمية، والتفاعل معهم بكل سهولة وتبادل الأفكار والرؤى والرسائل والصور، حتى أنه مشكل اللغة السليمة في الكتابة لم يعد يطرحهم الذكية تستحوذ على أذهانه، فحتى الأفراد ذوي المستوى المحدود يجدون راحة في الكتابة و



التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي دون أي حرج، لكن هؤلاء الأشخاص يجدون صعوبة التواصل مع محيطهم الحقيقي الأسرة والمجتمع، فالوقت الذين يمضونه بشبكات التواصل الاجتماعي أكبر بكثير من الوقت الذي يمضونه مع الأسرة، وحتى إن جلسوا مع الأسرة فإن هواتف، وبتلقيهم أفكارا وقيما غريبة عنهم يحسون بعدم قيمة القيم المنتشرة في أسرهم ومجتمعاتهم، وتعرفهم على تجارب أصدقاء افتراضيين قد تجعلهم يحسون بعدم قيمتهم، كما أن تجارب الشخصيات ولباسهم وطرق حيات المشاهير من فنانيين ورياضيين وغيرهم قد تجعلهم يحسون بالنقص، وهذا ما يتجلى في الكثير من الأحيان في العنف ورفض الواقع وقد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، فمن أهم مظاهر الاعتراب الاجتماعي لهؤلاء الشباب الانسحاب الاجتماعي نحو العزلة (حامدي، 2015، ص 47-48).

وقد أوضحت دراسة أكاديمية بجامعة بيتربورج الأمريكية أن تجعل الأشخاص يحسون بالوحدة، وأن استخدامها لأكثر من ساعتين في اليوم يضاعف الشعور بالعزلة الاجتماعية وأن تعرض المستخدمين لصور مثالية لحياة الآخر يزيد من الحقد والغيرة لديهم، وأن الوقت الذي يقضونه في استخدام هذه الشبكات يقلل من فرص التواصل الفعلي، كما يزيد من الشعور بالإقصاء كما يحدث من عند مشاهدتهم لصور أشخاص في حفل لم تتم دعوتهم إليه" (صافه، 2016، ص 67).

من خلال ما سبق نستنتج أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لكن الحياة العصرية فرقنا بدلا من أن تجمعنا، فيمكننا أن نقول هنا أن مواقع التواصل الاجتماعي خلقت مجتمعات افتراضية شديدة التواصل، فقربت البعيد وبعدت القريب، وساهمت في الحد من التواصل الأسري فأثرت في العلاقات الاجتماعية وأثرت في المستخدمين من خلال الاعتراب الاجتماعي.

### المطلب الأول: علاج الإدمان على الانترنت

حسب يونغ فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، منها إدارة الوقت، وفي حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيما يلي:

- عمل العكس: إذا اعتاد المريض مثلاً استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، تطلب منه أن ينتظر حتى يفطر.
  - إيجاد موانع خارجية: ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلاً.
  - تحديد وقت الاستخدام: تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل للانترنت لمدة ( 40 ) ساعة أسبوعياً، تطلب منه التقليل إلى ( 20 ) ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع.
  - الامتناع التام: كما ذكر فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت، فإذا كان الفرد مدمناً على الحوارات الحية مثلاً، تطلب منه الامتناع عنها امتناعاً تاماً، في حين نترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الانترنت.
  - المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت، بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الانترنت المؤدي إلى إدمانه (النوبي، 2010، ص 77-78).
- يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان والعودة للتعافي مئة من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السليبي.

#### خاتمة:

اتفقت معظم الدراسات بشكل عام على وجود ارتباط بين استخدام الانترنت والإدمان عليها بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية منها الاكتئاب، العزلة الاجتماعية، وأهمها الاغتراب الاجتماعي، تقص المهارات الاجتماعية نتيجة فقر التواصل الحقيقي مع الآخرين، انخفاض المساندة الاجتماعية، عدم التوافق النفسي والاجتماعي، الانحراف الاجتماعي، الانحرافات الجنسية، انخفاض درجة التكيف الاجتماعي.



وقد أوصت هذه الدراسات بضرورة توجيه انتباه الشباب لأهمية الانترنت ومزاياه وفوائده، والعمل على توفير الجو الأمن والمناسب لمستخدم الانترنت وتجنب الأضرار الناتجة عن استخدامه، وضرورة عقد برامج تدريبية للشباب وتوعيتهم بالآثار السلبية المتلاحقة للاستخدام المفرط للانترنت، والاهتمام بعقد برامج علاجية للشباب مدمني الانترنت، للتخفيف من آثار الإدمان والمشكلات الناجمة عن الاستخدام، وتعويدهم على الاندماج في الحياة الواقعية وزيادة علاقتهم الاجتماعية الحقيقية.

الحقيقة أن مظاهر الاعتراب الاجتماعي موجودة لدى العديد من الشباب الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي، لكنهم لا يدركون خطورة وضعهم، مما يجعلهم يعزلون ويحسون بالإقصاء والرفض من طرف الآخرين، من هنا أصبح من الضروري الاهتمام أكثر باستخدامات التكنولوجيا الحديثة للإعلام والاتصال بشكل عام، وشبكات التواصل الاجتماعي بشكل خاص، والتأكيد على دور الأسرة، والمؤسسات التربوية ووسائل الإعلام، وكل المجتمع لمعالجة هذا المرض الاجتماعي.

في الأخير فإن الحديث عن إدمان الانترنت لا يعني تجاهل هذه الوسيلة والعزوف عنها، إنما المطلوب هو الترشيد، والاستخدام المعتدل، لتحقيق أغراض محددة واضحة، كما أنه من الضرورة إيلاء أهمية الرقابة الأسرية، وتوجيه الشباب نحو الاستخدام الأمثل للشبكة، ووضع قواعد وضوابط للنفس قبل الغوص في محيطها.

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

- أبو المعاطي ماهر وآخرون، (2001)، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في المجال التعليمي ورعاية الشباب، الطبعة الأولى، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي، جامعة حلوان، مصر.

- الجعبري باسم، (2009)، الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، الرواد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
- الجماعي صلاح الدين، (2007)، الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة مدبولي، الطبعة الأولى، مصر.
- سلامة محمود سلامة، (2010)، الشباب وتنمية المجتمع من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- السيد عبد العاطي السيد، (1990)، صراع الأجيال: دراسة في ثقافة الشباب، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد اللطيف خليفة محمد، (2003)، دراسات في سيكولوجية الاغتراب، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- غباري سلامة محمد، (2011)، التنمية ورعاية الشباب، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- المقدادي خالد غسان، (2014)، ثورة الشبكات الاجتماعية: ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها، دار النفائس للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- النوبي محمد محمد علي، (2010)، إدمان الانترنت في عصر العولمة، الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان.
- ثانياً: المقالات العلمية
- حمد كاظم أمل، (2012)، إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، كلية التربية، العدد 19، العراق.
- الراوي جميل بشرى، (2012)، دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير: مدخل نظري، مجلة الباحث الإعلامي، العدد 18، جامعة بغداد.
- ربيع يحيى الدين هبة، (2003)، إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، العدد الرابع، المجلد رقم 12، مصر.



– الصبحي محمد بن سلمان، الموسى بن ناصر حمد، (2011)، العلاقة بين استخدامات الانترنت والاعتراب الاجتماعي لدى الشباب والشابات في مدينة الرياض، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 26.

– العمار خالد، (2014)، إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق – فرع درعا-، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد الأول، دمشق.

#### ثالثا: الأطروحات والمذكرات الأكاديمية

– بوعاية يمينة، (2016)، مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية – دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة المسيلة –، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، تخصص: الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

– حامدي صبرينة، (2015)، الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاعتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

– زودة مبارك، (2012)، دور الإعلام الاجتماعي في صناعة الرأي العام: الثورة التونسية أنموذجا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، تخصص: الإعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر – باتنة –، الجزائر.

– صافة أمينة، (2016)، آثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية: دراسة للتأثيرات النفسية والاجتماعية والأخلاقية والصحية لاستعمال الإنترنت على أبناء الأسرة الجزائرية نموذجا – دراسة على عينة مراهقين مستخدمين للانترنت بمدينة أم البواقي – الجزائر –، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس الأسري، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2.

- عبد المنعم محمد محمد، إسماعيل الطاهر الرشيد، عبد الرازق غريب زينب، (2015)، أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على مهارات التواصل والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، مصر.
- العصيمي عائض مفرح سلطان، (2010)، إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص: الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- العقبلي بن محمد عادل، الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلاب جامعة محمد بن سعود الإسلامية بجامعة الرياض، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2004.
- الغريب زاهر إسماعيل، (2015)، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز قيم المواطنة وتشكيل الرأي العام لدى منتسبي الجامعات، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- رابعا: المؤتمرات العلمية
- الجوهري محمد، (2001)، الشباب وحق الاختلاف، الندوة البحثية: الشباب مستقبل مصر، مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، جامعة القاهرة.
- سليمان جميلة، (2013)، مواقع التواصل الاجتماعي الجديدة وانعكاساتها على الصحة النفسية للشباب، أعمال الملتقى الوطني حول: التحولات الاجتماعية وانعكاساتها النفسية على الشباب في المجتمع الجزائري، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
- خامسا: المعاجم والقواميس
- ابن منظور جمال الدين، (1994)، لسان العرب، المجلد 1، الطبعة الثالثة، لبنان.
- بينيت طوني وآخرون، (2010)، مفاتيح اصطلاحية جديدة، معجم مصطلحات الثقافة والمجتمع، ترجمة: سعيد الغانمي، الطبعة الأولى، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت.



- الجوهري عبد الهادي، (1983)، قاموس علم الاجتماع، مكتبة تحضة الشرق، مصر.
- فلية فاروق عبده، الزكي عبد الفتاح أحمد، (2004)، معجم مصطلحات التربية لفظا واصطلاحا، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
- Bourdieu Pierre, (2002), **Questions de sociologie**, Les éditions de Minuit, Paris.