

شبكات التواصل الاجتماعي والإدمان الإلكتروني

مقاربة نفسية اجتماعية

Social media and electronic addiction

Psychosocial approach

د. لامية طالة¹

جامعة الجزائر 3

lamia.tll@gmail.com

تاريخ الوصول 2020/06/19 القبول 2021/07/09 النشر على الخط 2022/04/15

Received 19/06/2020 Accepted 09/07/2021 Published online 15/04/2022

ملخص:

إذا كان الإعلام الجديد قد أتاح التواصل الإنساني، وتقريب المسافات بين الأفراد فإنه قد أفرز في المقابل العديد من السلبيات أسهمت فيما يسمى بـ "اضطراب الإدمان الإلكتروني"، أو "اضطراب إدمان الانترنت"، فلم يقتصر استخدام هذا الموقع على التواصل فقط، بل أصبح يحتل جزءاً أساسياً في حياة المستخدمين اليومية لتزداد ساعات استخدامهم له للهروب من واقعهم، ليجدوا في العالم الافتراضي ما يرغبون فيه ليصبح الإدمان على الموقع من الأمور الخطيرة جدا التي تعمل على تحطيم حياتهم النفسية والاجتماعية.

تظهر أهمية الموضوع في الحرص على التوجه إلى معرفة آثار الإدمان على الانترنت بالنسبة لمستخدميها من الناحية النفسية والسلوكية، كما يرجع اهتمامنا بهذا المتغير إلى زيادة عدد المستخدمين لهذه الشبكات على اختلاف الأعمار والفئات في المجتمع، مما قد ينجم عنها آثارا سلبية متعددة ومشكلات اجتماعية وبرزت اضطرابات نفسية وسلوكية، وخاصة مع تطور تقنية استعمال الهاتف والكمبيوتر فأصبح من السهل الحصول إلى شبكة الانترنت، وبالتالي التعرض للإدمان الإلكتروني في ظل التغيرات والتطورات الحديثة والمتلاحقة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الإلكتروني، الانترنت، العالم الافتراضي، التأثيرات النفسية والاجتماعية.

Abstract:

If the new media allowed human communication, and the distance between individuals was closer, it had, in turn, produced many of the negative factors that contributed to the so-called "**electronic addiction disorder**", or "**disorder of Internet addiction**", the use of this website was not restricted to communication only. It has become an essential part of users' daily lives, increasing their hours of use to escape their reality, to find in the virtual world what they want to be addictive on the site to be very dangerous to destroy their psychological and social lives.

The importance of the topic in ensuring that you are aware of the psychological and behavioral implications of Internet addiction for its users, and our concern for this change is due to the increasing number of users of these networks of different ages and groups in the community, which can have multiple negative effects, social problems, and psychological and behavioral disorders. In particular, with the development of phone and computer technology, it has become easier to access the Internet, and thus be exposed to cyber addiction in the light of recent and successive changes and developments.

Keywords: Electronic Addiction, Internet, Virtual World, Psychological And Social Effects.

مقدمة:

لقد شهد العالم تطورات كبيرة في جميع المجالات والميادين خاصة الميدان التكنولوجي، فمن الأبواب التي طرقتها هذه التطورات نجد تكنولوجيا وسائل الإعلام والاتصال، فبالرغم من حداثة العهد بهذه التكنولوجيا في مجتمعنا، إلا أنها ودون منازع استطاعت أن تفرض وجودها في حياة كل فرد، ومن دون شك فنحن نتحدث عن خدمات الإنترنت، والتي سمحت لنا بالغوص في جميع أرجاء العالم، حيث تبرز أهم اكتشافاتها في ظهور ما يسمى بالجيل الثاني للويب 2.0 الذي أدى بدوره إلى ظهور ما يسمى بالإعلام الاجتماعي فهو عبارة عن شبكات افتراضية تساهم في بناء العلاقات الاجتماعية، مما يسهل إنشاء روابط تواصلية سريعة وأكثر فاعلية تربط بين عدة أشخاص وعدة ثقافات.

لقد ساهم التطور المعاصر في تبادل الأفكار والمعلومات إلى إحداث سلوكيات مقبولة وغير مقبولة، في جميع المجالات التي تتعلق بالفرد والمجتمع، وقد يؤدي الاستخدام المفرط لهذه المواقع، إلى تدني المنظومة القيمية نتيجة للتأثر بالثقافات المفتوحة، وتبقى شبكات التواصل الاجتماعي كأى تكنولوجيا سلاح ذو حدين إذ كشفت بعض الدراسات على أن الموقع يعمل على تشجيع الانعزال والشعور بالوحدة النفسية، لأن العلاقات مع الآخرين تكون على مستوى افتراضي بعيد عن الواقع كما أن التفاعل غير تلقائي ذلك أن الفرد يتصنع سلوكيات ومواقف قد يرغب فيها في واقعه الحقيقي، وقد يفرز كل ما سبق الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية، من أخطرها الإدمان الإلكتروني على هذه الشبكات.

هذا الدور الخطير الذي يلعبه الكمبيوتر أو ما يطلق عليه "انطوائية الكمبيوتر"، ساهم في عزل الأفراد اجتماعيا وتفكيك العلاقات بين الأفراد في المجتمع، فغالبية الأشخاص يقضون وقتاً طويلاً في التعامل مع الكمبيوتر والإنترنت، ما يؤدي إلى العزلة عن الآخرين خلال فترة الاستخدام، وهذا بدوره يفضي إلى إيجاد نوع من التفكك الاجتماعي، كما يؤدي انتشار الإنترنت إلى نشر أنماط جديدة من القيم والسلوكيات في المجتمع كله.

الإدمان على الإنترنت مشكلة عالمية تتم دراستها والبحث عن وسائل علاجها في أقوى دول العالم، مثل: الصين، وكوريا، ودول أوروبا، حيث تعدّها هذه البلدان مرضاً أو خللاً وظيفياً يسبب مشاكل اجتماعية واضطرابات نفسية وعصبية، تؤثر على حياة المدمن سلبياً، وتمنعه من عيش حياة طبيعية خارج شاشة الحاسوب.

أصبح الإدمان الإلكتروني الآن واقع بالفعل يفرض نفسه علينا وأصبحنا بحاجة ماسة أن نتعرف على ما هو الإدمان الإلكتروني فمعرفة المصطلح وتفسيره سوف يساعد كثيرا في تخطي كل مردودات تلك المشكلة التي أصبحت ضيفا على معظم الأسر في مجتمعاتنا وأصبح تعريف الإدمان الإلكتروني يدرس أكاديميا وعلميا، لذا نحن بحاجة فعلية أن نلقى الضوء على هذا المصطلح ونتناقش حوله وفق كافة الدراسات التي تناولته بالبحث والتدقيق.

وقبل أن نخوض في تعريف الإدمان الإلكتروني، لا بد أن نجيب على سؤال قد يطرحه البعض مستغربا أو مستهجنا وهو: ما هو تأثير

"الإدمان" على شبكات التواصل الاجتماعية على الحياة النفسية والسلوكيات الاجتماعية لمستخدميها؟

التساؤلات الفرعية: انقسم السؤال الرئيسي للدراسة إلى التساؤلات التالية:

- ما المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي؟ وما هي دوافع استخدامها؟.
- ما هو مفهوم ظاهرة الإدمان الإلكتروني؟
- ما الفرق بين الإفراط في استخدام الإنترنت والإدمان عليها؟

- ما هي أعراض، عوامل، مراحل، وأشكال الإدمان الإلكتروني؟
- ما هي الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان الإلكتروني؟
- كيف يتم علاج الإدمان الإلكتروني؟
- ما هي أهم وأفضل طرق الوقاية من الإدمان الإلكتروني؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة هامة يشهدها العصر الحالي، وهي ظاهرة الإدمان الإلكتروني التي لاقت اهتمام كبير من طرف الباحثين والتي مست كل الفئات العمرية وخاصة فئة الشباب، وما قد يترتب عنها من اضطرابات نفسية وكذلك اضطرابات في سلوك الفرد وحياته الاجتماعية، كذلك فإن هذه الظاهرة ما تزال في مرحلة الاكتشاف والدراسة الأمر الذي يتطلب تكثيف الدراسات والأبحاث لفهم طبيعته وبالتالي محاولة التصدي لهذه الظاهرة بالعلاج والإرشاد.

1. 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 مستخدميها فضلاً 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 معه¹.

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 محتوياتها².

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".

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:

¹ مبارك زودة، دور الإعلام الاجتماعي في صناعة الرأي العام: الثورة التونسية أنموذجاً، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال، تخصص: الإعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة، جامعة الحاج لخضر - باتنة -، الجزائر، 2012، ص 112.

² إسماعيل زاهر الغريب، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز قيم المواطنة وتشكيل الرأي العام لدى منتسبي الجامعات، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، 2015، ص 06.

1. 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 للحوء إلى استعمال مواقع التواصل الاجتماعي.

2. 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 التوتر¹.

3. 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.

4. أوقات الفراغ: يقوم البعض بملاء وقت الفراغ عن طريق التهاور مع بعض الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة في محاولة منهم للقضاء على الشعور بالملل والرغبة في التجديد وخلق جو اجتماعي وراء شاشات الكمبيوتر².

النظريات المفسرة لظاهرة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي "جدلية قيم حتمية تقنية الاتصال والمجتمع":

يكمن النظر للتغير الاجتماعي برؤية "حتمية" التحول في مسارين أولهما، ما يعرف "بالحتمية التقنية"، وثانيهما، ما يعرف "بالحتمية الاجتماعية"، وإن لكلا المسارين وجهات نظر تدعم تفسيره، إلا إن التفسير الذي قدمه بعض المفكرين "في اختلاف معدل التغير في كل من الثقافة المادية واللامادية، نتيجة التأثير التقني في المجتمعات يعدّ الأساس في التحليل الاجتماعي لتقنية الاتصال"، مع احتمال "حدوث تصادم بين التغير التقني والتغير الثقافي"، ويترب عليه خلل وظيفي مما يؤثر في تفكير أفراد المجتمع، وتتوتر القيم والإيديولوجيات السائدة³، وقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث العلمية حول موضوع مواقع التواصل الاجتماعي بنيت تلك البحوث والدراسات على نظريتين وهما:

النظرية الأولى: الحتمية التكنولوجية:

ظهر مفهوم الحتمية المعلوماتية "التكنولوجية" في بداية الألفية الثالثة، إذ "لم يعد يقاس مدى تقدم الدول، على أساس نتاجها القومي، بل: إجمالي نتاجها المعلوماتي القومي"، وأهم المفكرين في هذا، هو سكوت لاش عالم الاجتماع، إذ اهتم بالتغير المعاصر في عصر "ما بعد الحداثة"، ونبه إلى تناقض عصر ما بعد الحداثة، لأنه يفرض على الإنسان صعوبة العيش فيه دون أدواته الاتصالية التي تربطه بالمجتمع. فمثلاً، "لا نستطيع العمل من دون هاتف نقال، أو الحاسوب،..."، أي أشكال تقنية للحياة الاجتماعية. ويؤكد سكوت لاش "أنه تصبح لأشكال الحياة خصائص جديدة عن طريق العمل بالتكنولوجيا، وأهم هذه الخصائص: هي أن "تسطح أشكال الحياة، ويتفاعل كل شيء عن طريق وسائل الاتصال"⁴.

وتأتي القناعة الخاصة بمعنتقي تلك النظرية من أن التكنولوجيا في حد ذاتها تتمتع بقوة التغير في طبيعة العلاقات الاجتماعية والواقع الاجتماعي، ويرى مستخدم هذه النظرية "الحتمية التكنولوجية" والمتفائلين بها أنها تملك مقاليد التقدم للبشرية وتضعها ذريعة لفشلها في التواصل الحقيقي على أرض الواقع الذي لم تستطع البشرية تحقيقه وتعدّه نوعاً من انتصار للتكنولوجيا على الواقع الذي تعايشه

¹ خالد غسان المقدادي، ثورة الشبكات الاجتماعية: ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها، دار الفانس للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2014، ص 35.

² باسم المعبري، الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، الرواد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2009، ص 121.

³ علي محمد رحومة، الانترنت والمنظومة التكنو-اجتماعية، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، 2007، ص 75.

⁴ نفس المرجع السابق، ص 86.

البشرية من حولها، فتجد أن الأفراد في مختلف بقاع الأرض فشلوا في التوصل إلى حل يقيهم على اتصال دائم في حين تدخلت التكنولوجيا بكل ما أوتيت من قوة لتقدم لهم الحلول الجذرية التي تقضي على جميع المشكلات التي تؤرقهم وتعمل على تقريب المسافات بين مشارق الأرض ومغاربها وهذا وحده كافي لمعتقي تلك النظرية. في حين يرى البعض الآخر الذي يملك نظرة تشاؤمية أن التكنولوجيا ما هي إلا أداة لفرض الهيمنة والسيطرة على الشعوب الضعيفة، والتحكم في فئات الأفراد فهي تقوم باقتحام حياة الفرد الشخصية وتفتت علاقاته الاجتماعية الحقيقية على أرض الواقع¹.

النظرية الثانية: الحتمية الاجتماعية:

تعتمد نظرية الحتمية الاجتماعية على أن العلاقات الاجتماعية هي الأساس في خلق مواقع التواصل الاجتماعي وهي الدافع الأقوى لإنشاء تلك المواقع وليس العكس²، فهم يرون أن العلاقات الاجتماعية لها قوة وتأثير كبير يدفع الأشخاص لمحاولة خلق بيئة تجمعهم محاولين خلق إطار موحد، وهو ما دفعهم إلى بناء وتكوين تلك الشبكات الاجتماعية سواء كانت على الشبكة العنكبوتية أو على أجهزة الهواتف النقالة الخاصة بهم، أو من خلال الوسائل الإعلامية المسموعة والمرئية في محاولة منهم لتقريب المسافات بين بعضهم البعض وهي نظرية في حد ذاتها معاكسة للنظرية الأولى "الحتمية التكنولوجية" والتي ترى أن التكنولوجيا هي صاحبة الفضل في خلق مناخ يجمع كل تلك العلاقات الاجتماعية في إطار واحد ومن خلال عدة تطبيقات ليختار كل فرد ما يناسب مع احتياجاته وقناعاته الشخصية³.

وتبرز الحتمية الاجتماعية في مقابل الحتمية التقنية على أساس "أن القوى الاجتماعية بأنواعها تمتلك زمام تطور التكنولوجيا، وتؤثر في تطويرها وتوجيهها. واشتهر في هذا الاتجاه، الأمريكي لزي وايت"، وقدم وايت الطرح التالي: "إن النسيج الاجتماعي هو الثقافة المتقدمة بخطى التكنولوجيا، وتبنى المجتمعات البشرية ثقافيا بواسطة المادية التكنولوجية، وتبنى اجتماعيا بفعل التطور الاجتماعي، بمعنى جدلية الاجتماع/ التقنية"⁴، "وتعدّ وسائل الاتصال عنصرا أساسيا في المجتمع، لكن النظر إليها على أنها أساس عملية التغيير الاجتماعي ينقلها إلى دائرة "الحتمية"، وهذا ما رفضه علم الاجتماع المعاصر، وتؤدي الثقافة اللامادية، كالايديولوجيات السياسية والاجتماعية إلى تغيير واسع في حياة المجتمع، أكثر من تأثير الثقافة المادية في بعدها التكنولوجي، ولكن يصعب قياس هذه التغيرات "التغير المادي واللامادي"، مما أدى إلى إطلاق النظرة النسبية"⁵.

ولا يمكن القول إن عوامل التغيير يمكن تحليلها بعامل وحيد، إذ يبين الواقع تساند عوامل عدة اقتصادية، وتعليمية، وأيدي عاملة، وجغرافية، وتكنولوجيا، وقادة مخلصون، وإعلام مسئول، وإيديولوجيا موجهة، تتفاعل هذه العوامل لإحداث التغيير، لذلك يصعب تحديد العامل الفاصل في التغيير، بشكل ديناميكي عبر الزمن، ولكن نستطيع القول أن الثقافة فقدت السيطرة على المجال التقني، وتحولت إلى أداة تطوع ما تفرضه هذه التكنولوجيا من متطلبات، ويبرز ذلك في تقليد "الحتمية التقنية" ثم لاحقاً في "الحتمية الإعلامية".

¹ المنظمة العربية للتنمية الإدارية، المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع العربي (السلوك المدرسي - الزواج العربي - الطلاق - الانحراف الجنسي - إدمان الإنترنت)، الطبعة الأولى، 2013، ص 07.

² زاهر راضي، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، العدد 15، جامعة عمان الأهلية، عمان، 2003، ص 23.

³ عباس مصطفى صادق، الإعلام الجديد: دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة، البوابة العربية لعلوم الإعلام والاتصال، 2011، ص 09.

⁴ علي محمد رحومة، مرجع سبق ذكره، ص 83.

⁵ بشرى جميل الراوي، دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير: مدخل نظري، مجلة الباحث الإعلامي، العدد 18، جامعة بغداد، 2012، ص 12.

II. مدخل إلى ظاهرة الإدمان الإلكتروني " الإدمان على الانترنت "

قد يستغرب القارئ عندما يرى كلمة "إدمان" مضافة إلى "إنترنت"، فعادة ما يكون الإدمان مرتبطاً باستخدام مواد تدخل حواف 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، مما يؤثر 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 الانترنت"، ثم عدلته إلى مصطلح أطلقت عليه "استخدام الإنترنت المرضي"¹.

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"².

✎ يعرفه ريبور "Prior" بأنه: "اضطراب التحكم بالدافع، أو الرغبة نحو الانترنت لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر".

✎ كما عرفه غولديبرغ Goldberg بأنه: "الاستخدام المفرط القسري للإنترنت، يشبه أنواع الإدمان الأخرى، كإدمان الكحوليات، والسلوك الجنسي، والقمار، واضطرابات الطعام، وألعاب الفيديو"³.

¹ سليمان جميلة، 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 الجزائر2، 05-06 ماي 2013، ص 287-288.

² يمينة بويغاية، مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفيديو" نموذجا 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، قسم: علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2016، ص 53.

³ خالد العمار، إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درعا-، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد الأول، دمشق، 2014، ص 401.

✎ يعرفه محمد علي بأنه: " الاعتياد المستمر للفرد والاستغراق في قضاء أطول في تصفح الانترنت ومشاهدته لمواقع يرغبها ويفضلها"¹.

✎ 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"².
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"³.

من خلال ما سبق فإن ظاهرة إدمان الإنترنت (Internet Addiction) تتعلق بالاستخدام الزائد عن الحد للكمبيوتر والإنترنت؛ حيث تنامي 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.

الفرق بين الإفراط في استخدام الإنترنت والإدمان عليها:

إن استخدام الإنترنت المفرط هو أقرب ما يكون إلى الإدمان حتى لو لم يتطابق مع إدمان المخدرات مثلاً، فكلاهما يعبر عن تجربة ذاتية، ويجمع بينهما تغير المزاج، والانسحاب الاجتماعي والصراع، والشعور بالضيق والكدر والوحدة، والتي غالباً ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن استخدام الإنترنت. وهناك فرق بين من يستخدم الإنترنت بشكل طوعي وبإفراط دون مبرر أو حاجة موضوعية، ومن يستخدمه لأن طبيعة عمله تحتاج استخداماً مفرطاً للإنترنت، فالحالة الأولى هي إدمان الإنترنت، أما الحالة الثانية فلا تقع ضمن هذا التصنيف⁴.

ويطلق على الإفراط في الاستخدام المصطلحات التالية: اضطرابات إدمان الانترنت، الاعتماد النفسي على الانترنت، الاستخدام المرضي للانترنت، إدمان الإنترنت، الاستخدام القهري للإنترنت، سوء استخدام الانترنت، والإدمان التكنولوجي⁵.

أعراض الإدمان على الإنترنت:

تتبع "يونغ" الأعراض الدالة على إدمان الانترنت، وتوصلت إلى مجموعة من المؤشرات، حيث أشارت أن بعض المدمنين على الانترنت يشعرون بالاكئاب 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 بالمقاومة المرضية حتى تتناسب مع الإدمان على الانترنت ما يلي:

¹ محمد النوي محمد علي، إدمان الانترنت في عصر العولمة، الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان، 2010، ص55.

² هبة بجمي الدين ربيع، إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، العدد الرابع، المجلد رقم 12، مصر، 2003، ص557.

³ أمل كاظم حمد، إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، كلية التربية، العدد 19، العراق، 2012، ص 111.

⁴ محمد أحمد شاهين، فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 19، العدد الثاني، فلسطين، 2015، ص 361.

⁵ سامية ابريغم، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي في الجزائر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، المجلد 28 (10)، 2014، ص222.

- 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 والاكتئاب¹.

وفقاً لهذه المعايير إذا أجاب 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 وقلة 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.

محكات " عوامل " الإدمان على الانترنت:

يشير " جيكنباخ " Gackenbach إلى أن هناك ستة عوامل مكونة لإدمان الانترنت والتي عددها محكات دالة على هذا الإدمان، وأن أي سلوك إدماني يتميز بالمحكات الستة التالية:

1. **البروز:** يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره، ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد، والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.
2. **تغير المزاج:** يشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجية للمواجهة كي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصحبها تحمل أو لا يصاحبها.
3. **التحمل:** هو العملية التي تزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المقبول إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله أو كمية أقل، فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو قدر المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار، كذلك بالنسبة لسلوك المدمن على الانترنت.
4. **الأعراض الانسحابية:** هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة، أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن انقطاع النشاط أو تقليله فجأة، مثل: الارتعاش، الكآبة، حدة الطبع، ...
5. **الصراع:** يشير هذا السلوك إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع الذاتي، والتضارب بين هذا النشاط والنشاطات الأخرى (العمل، الدراسة والحياة الاجتماعية، الأمنيات، الاهتمامات).

¹ بمينة بوبعاية، مرجع سبق ذكره، ص 54.

6. الانتكاس: هو ميل الفرد إلى العودة مرة أخرى إلى النشاط الذي كان يدمنه ويمارسها¹.

مراحل الإدمان على الانترنت:

إن بداية استخدام الإنترنت بالنسبة للمستخدمين غير المدمنين كما يراها "جون غرو هول Grohol" أستاذ علم النفس الأمريكي عملية تمر بثلاث مراحل:

◀ مرحلة الاستحواذ أو الافتنان: تتميز في أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداما، وإسرافا لاستخدام الإنترنت بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة.

◀ مرحلة التحرر من الوهم: يحدث فيها أن المستخدم يشعر بخيبة أمل من الإنترنت، فيقلل إلى حد كبير من استخدامه لها.

◀ مرحلة التوازن: وفيها تحدث عملية توازن الاستخدام للإنترنت، حيث تحدث هذه المرحلة عندما يجد الشخص نشاطا جديدا مثيرا للاهتمام².

أما فيما يتعلق بالمدمنين على الإنترنت، فيحدث لهم تثبيت في المرحلة الأولى فيسرفون في استخدامها وينبهرون بخدماها، ومنه لا يمكنهم الاستغناء عنها، حيث يمر استخدام الإنترنت بثلاث مراحل -أيضا- حتى يصبح إدمانا، تتمثل هذه المراحل في:

➤ الاستخدام العادي: في البداية يكون استخدام الشخص للإنترنت عادي، يتميز بنوع من الفضول لما يتاح من خدمة في الشبكة.

➤ الإفراط: بعدها يكتشف الشخص الميدان الإنترنت يبدأ بالإفراط بالاستخدام، ويستمتع بما تقدمه بهدف إشباع الفضول.

➤ الإدمان: وأخير بعد الإفراط في استخدام الإنترنت، يصبح هذا الشخص أسير لهذه الشبكة، والإدمان على الإنترنت يتشكل عندما لا يمكن الاستغناء عنها، ويشعر الفرد ببعض الاضطرابات في حالة ما إذا أبعده عن الإنترنت مثل: القلق، وفي بعض الحالات الاكتئاب، فالمرور من الإفراط إلى الإدمان، هو المرور من الرغبة إلى الحاجة³.

أشكال الإدمان الإلكتروني:

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

★ إدمان اللعب على الإنترنت: وهو بمثابة إدمان على اللعب في شبكة الإنترنت، سواء على أجهزة الكمبيوتر، أو البلاي ستيشن، والأنواع المتنوعة للألعاب التخيلية على شبكة الإنترنت، وهذه الألعاب تجذب الانتباه بسبب التشويق والإثارة في محتوياتها الحية،

¹ بشرى إسماعيل الأرنؤوط، إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية لدى المراهقين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر، 2005، ص 8-

9.

² سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الإنترنت 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، 2010، ص 43.

³ يمينة بوبعابة، مرجع سبق ذكره، ص 54-55.

ومن الدلائل التي تشير إلى وجود إدمان اللعب على الانترنت، أن اللاعبين يظهرون علامات واضحة للإدمان، فهم يلعبون كل يوم تقريبا، 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 الكومبيوتر تمنح الشخص المرتبط بالانترنت شعور البطل لبعض اللاعبين، وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية، وبهذه الصفات يوصف بعض اللاعبين الموجودين على مجموعات دعم الانترنت على أنهم مدمنون.

★ **إدمان الجنس على السببر:** 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، ويزورون غرف الدردشة ذات الطابع الجنسي، وتقترح التقديرات أن هناك فرد من كل خمس أفراد من مدمني الانترنت يشاركون بشكل أو بآخر في الأنشطة المرتبطة بالجنس على الانترنت.

★ **إدمان العلاقات على السببر:** 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 للمستخدم¹.

الاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان على الإنترنت:

لقد جاءت العديد من المحاولات التفسيرية للسلوك المرضي في استخدام الانترنت ونستعرض منها ما يلي:

✦ **الاتجاه السيكودينامي:** إن هذا الاتجاه يرجع سبب الإدمان إلى كل الصدمات التي عايشها الطفل في طفولته المبكرة والتي ساهمت في تشكيل شخصية مضطربة تبحث عن الاستقرار النفسي، حيث يؤكد "جينيفر وفيريز Jennifer & Ferris" أن

¹ سلطان عائض مفرح العصيمي، مرجع سبق ذكره، ص 30-37 بتصرف.

لخبرات الطفولة المبكرة- أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة- دور في إدمان الفرد على الإنترنت، من خلال ارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لديه استعداد نظري لإدمان الإنترنت ولكنه لا يقع فيه إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت في إدمانه على الإنترنت، وفي ضوء صدمات الطفولة المبكرة، وارتباطها بسمات الشخصية، وأحداث ضاغطة الحياة الضاغطة، والاستعدادات النفسية والموروثة، قد تؤدي لوقوع الفرد في إدمان الكحوليات أو الهروب أو المقامرة أو الجنس أو التسوق أو الكمبيوتر والانترنت وما تقدمانه من خدمات مع وجود بعض العوامل المهيأة كالأستعدادات المرضية¹، كما ينظر هذا الاتجاه إلى إدمان الإنترنت على أنه استجابة هروبية من الإحباطات ورغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وإنكار الواقع².

♦ **الاتجاه المعرفي:** يرى الاتجاه المعرفي أن المعارف التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب إدمان الإنترنت، فانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول الذات، هي تشوهات معرفية وإدراكات سلبية يتبناها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة والخدمات التي يقدمها الإنترنت باعتباره أقل تهديدا من التفاعل مع الآخرين³.

♦ **الاتجاه السلوكي:** يعتمد التفسير السلوكي على وجهة نظر "سكنر" في النظرية السلوكية على أساس أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة، بهدف الحصول على المكافأة أو التعزيز، وهذا ينطبق على الإدمان على المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية، بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة وسهلة، للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات للسلوك⁴.

فالإنترنت يوفر مكافآت متعددة تتراوح ما بين الأشكال المختلفة للمرح والسعادة بحسب حاجة الفرد، فهي بالنسبة لمن يشعر بالخل عند تواصله مع الآخرين من أقرانه وأقاربه تمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه، وهي بالتالي خبرة معززة بحد ذاتها، ومن خلال استخدام الشخص كلمة مرور وبريد إلكتروني وهمي ومستعار وغير حقيقي، يتمكن من قول أو فعل ما يريد، ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المتخفية الدفينة، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الواقعية وبحسب الاتجاه السلوكي، فإن ممارسة السلوك وتكراره هو الذي أدى إلى إدمان الإنترنت، مهما كان العمر أو الطبقة الاجتماعية أو الثقافية، أو المستوى التعليمي للفرد، ولا يقتصر سلوك الإدمان على الإنترنت وفقا للاتجاه السلوكي على وجود الدافع أو الهدف، بل لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ليتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للإنترنت، بحيث يتغير هذا الشعور في شدته ليصبح في درجة توقع الفرد فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية⁵.

¹ محمد النوي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص32.

² خالد العمار، مرجع سبق ذكره، ص 414.

³ بن جديدي سعاد، علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي " الفيسبوك" لدى المراهق الجزائري- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة-، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم الثالث ل م د في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر-بسكرة، 2016، ص 152.

⁴ محمد النوي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص33.

⁵ محمد أحمد شاهين، مرجع سبق ذكره، ص 364.

ولقد قدم " دافيز Davis " في نظريته السلوكية- المعرفية كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية السببية- الارتقائية المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت، ويقوم هذا النموذج على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية كالشعور بالوحدة، والاكتئاب يحملون إدراكات سلبية عن كفاءتهم الاجتماعية ويفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الإنترنت لأنه أقل تهديداً وأقل مخاطرة، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والإنترنت وهذا بدوره يفرز كثيراً من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية¹.

✦ **الاتجاه الطبي:** يعتمد التفسير الطبي للإدمان على الإنترنت قائم على أساس على سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية والتغيرات الكيميائية في المخ والناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي.

لقد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي، مما يترتب عليه إرسال المخ للمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير أو المخاطرة، أو المقامرة، وتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الإنترنت، حيث تتيح الإنترنت للفرد شعوراً بالمتعة والإثارة.

ويرى "جريفير" أن إدمان الإنترنت هو واحد من أنواع الإدمان التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للأعراض الانسحابية القريبة من الأعراض الانسحابية للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هو من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والمستمر وراء الثراء، حيث يظهر على الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة من الإدمان، التقلب المزاجي، والاشتياق الشديد والتلهف الملح لممارسة السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد وبميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك الأعراض الانسحابية².

✦ **الاتجاه الاجتماعي الثقافي:** يرى "سو" أن الإدمان يتباين بتباين الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، الانتماء العرقي، الديانة، الوطن، فمثلاً إدمان الكحوليات أكثر انتشاراً بين الطبقة المتوسطة اقتصادياً واجتماعياً، والبيض أكثر ميلاً لتعاطي المهلوسات، بينما السود وذو الأصل اللاتيني أكثر ميلاً لتعاطي الهيروين، وبالتالي يرى أصحاب هذا الاتجاه أن إدمان الإنترنت يرجع إلى ثقافة المجتمع، وبالتالي فإن المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان³.

آثار الإدمان الإنترنت: يترتب على الإدمان على الإنترنت عدة آثار وهي كالتالي:

الآثار الصحية:

- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة.
- أضرار تصيب العين نتيجة الإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
- أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب.
- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

¹ محمد النوي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص 33.

² نفس المرجع السابق، ص 34.

³ هبة بدي الدين ربيع، مرجع سبق ذكره، ص 557.

الآثار الاجتماعية:

- انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- خسارة الأصدقاء وضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
- التفكك والتصددع الأسري.

الآثار النفسية:

- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه الانترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم، وذلك من خلال العلاقات العاطفية المشبوهة التي تؤدي بالفرد إلى الضياع النفسي لعدم وجود اتصال مباشر مع الطرف الآخر.
- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.
- الشعور بالعزلة، فالمدمن هنا يغرق في عالم افتراضي يمكن أن يؤدي إلى الانفصال على العالم الواقعي، وقد يؤدي إلى القلق، الاكتئاب، الاغتراب، المزاجية، والnerجسية.
- قلة التفاعل مع الأحداث القريبة منه داخل المنزل¹.

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، نطلب 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، نطلب 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، نطلب 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 إدمانه².

طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت:

هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال ما يلي:

◀ على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعلية أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنغم في أسلوب حياته.

¹ رولا حمصي، إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي - دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق-، 2009، ص 407.

² محمد النوي محمد علي، مرجع سبق ذكره، ص 77-78.

◀ على الفرد أن يدرب نفسه على أسلوب حياة صحي، فله مواعيد للنوم والاستيقاظ، مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.

◀ تعلم المزيد والمزيد من المهارات المختلفة: لغة أجنبية، رسم، تعلم حرفة من الحرف، أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها.

◀ أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة، أو زيارة الأصدقاء المحبين إلى قلبه أو بعض الأصدقاء.

◀ أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية، من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يقوم ببعض من الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، إعداد أعمال مؤجلة للغد، الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.

◀ أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها¹.

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 منة من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معاني 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، الاغتراب، 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 مدمي الانترنت، للتخفيف من آثار الإدمان والمشكلات الناجمة عن الاستخدام، وتعويدهم على الاندماج في الحياة الواقعية وزيادة علاقتهم الاجتماعية الحقيقية.

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.

ولكن في المقابل لا بد من الإشارة إلى ظاهرة أخرى معاكسة لإدمان الانترنت، وهي "زهاب الإنترنت"، هذه الحالة هي عكس الحالة السابقة حيث يسيطر على صاحبها القلق من استخدام الإنترنت نظراً لما يخشاه من أضرارها ويتطور هذا القلق ليصبح في صورة

¹ سمية بوبعاية، الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي - دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم: علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2017، ص 27-28.

زُهَاب يمنعُه من الاقتراب من الشبكة واستخدامها الاستخدام الصحيح، مما يترتب عليه تأخر المصاب بهذا الزُهَاب في دراسته وفي عمله إذا كانت دراسته وعمله مما يتطلب استخدام الإنترنت.

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب:

1. الجعبري باسم، الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، الطبعة الأولى، (عمان: الرواد للنشر والتوزيع، 2009).
2. رحومة محمد علي، الانترنت والمنظومة التكنو-اجتماعية، (بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية، 2007).
3. المقدادي غسان خالد، ثورة الشبكات الاجتماعية: ماهية مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها، الطبعة الأولى، (عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع، 2014).
4. النوبي محمد محمد علي، إدمان الانترنت في عصر العولمة، الطبعة الأولى، (عمان: دار صفاء، 2010).

ثانياً: المجلات العلمية:

1. ابريم سامية، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بإدمان الانترنت لدى طلبة جامعة أم البواقي في الجزائر، مجلة جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، المجلد 28 (10)، 2014.
2. بهي الدين ربيع هبة، إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الدراسات النفسية، العدد الرابع، المجلد رقم 12، مصر، 2003.
3. راضي زاهر، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، العدد 15، جامعة عمان الأهلية، عمان، 2003.
4. الراوي جميل بشرى، دور مواقع التواصل الاجتماعي في التغيير: مدخل نظري، مجلة الباحث الإعلامي، العدد 18، جامعة بغداد، 2012.
5. شاهين أحمد محمد، فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 19، العدد الثاني، فلسطين، 2015.
6. صادق مصطفى عباس، الإعلام الجديد: دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة، البوابة العربية لعلوم الإعلام والاتصال، 2011.
7. العمار خالد، إدمان الشبكة المعلوماتية (الانترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق - فرع درعا، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد الأول، دمشق، 2014.
8. كاظم حمد أمل، إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، كلية التربية، العدد 19، العراق، 2012.
9. لطيف هاشم جنان، إدمان أطفال الروضة على الأجهزة اللوحية وتأثيراته السلبية، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد المجلد 29 (3) 2018.
10. المنظمة العربية للتنمية الإدارية، المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع العربي (السلوك المدرسي- الزواج العرفي- الطلاق- الانحراف الجنسي- إدمان الإنترنت)، الطبعة الأولى، 2013.

ثالثا: الأطروحات الأكاديمية:

1. الأرنوط إسماعيل بشري، إدمان الانترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية لدى المراهقين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الرقازيق، مصر، 2005.
 2. بن جديدي سعاد، علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" لدى المراهق الجزائري- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة بسكرة-، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث ل م د في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر-بسكرة، 2016.
 3. بوعباية سميرة، الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي- دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، تخصص: علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم: علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2017.
 4. بوعباية بيمينة، 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، قسم: علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2016.
 5. حمصي رولا، إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي- دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق-، 2009.
 6. زودة مبارك، 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، 2012.
 7. العصيمي عائض مفرح سلطان، 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، 2010.
 8. الغريب زاهر إسماعيل، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز قيم المواطنة وتشكيل الرأي العام لدى منتسبي الجامعات، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية، 2015.
- رابعا: المؤتمرات العلمية:
1. سليمان جميلة، 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 الجزائر2، 06-05 ماي 2013.