

الإدمان على الأنترنت - العوامل وسبل الوقاية -

د. سوامية عبد الرحمان

أستاذ محاضر "أ"، في علم الاجتماع، جامعة بجاية

حبيرش نجاة

طالبة دكتوراه في علم الاجتماع، جامعة بجاية

ملخص

تشهد الحياة المعاصرة تغيرا في نواح متعددة، إذ يواكب العالم تقدما تقنيا يصاحبه انفجار سكاني ومعرفي، و هناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة في مقدمتها شبكة الأنترنت قد فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشري وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها.

وبما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب الذين هم مستقبل و عماد التطور و التقدم والإنتاج في العالم، كان لا بد من دراسة ظاهرة الإدمان على شبكة الأنترنت ومعرفة آثارها المختلفة و خاصة الاجتماعية، لنتمكن من محاصرتها وتحويلها من تقنية تستخدم بشكل سلبي عند البعض إلى تقنية إيجابية وبناءة، حيث نستطيع الاستفادة من هذه الشبكة في أمور عديدة ومفيدة في تطور مجتمعا و خدمة العلم و المعرفة.

الكلمات المفتاحية: الإدمان ، شبكة الأنترنت، العوامل ، سبل الوقاية ، الجريمة.

Résumé

La vie contemporaine est témoin d'un changement à bien des égards, alors que le monde suit le rythme du progrès technique accompagné d'une explosion de la population et des connaissances, et il existe un consensus parmi de nombreux chercheurs sur le fait que les technologies de communication modernes, au premier rang desquelles Internet, a ouvert une nouvelle ère de communication et d'interaction entre les humains et dans l'abondance d'informations et Les connaissances qu'il fournit à ses utilisateurs, mais d'un autre côté, les effets négatifs physiques, psychologiques, sociaux et culturels qu'il peut avoir suscitent des inquiétudes. Et comme le plus gros segment qui utilise cette technologie est issu du groupe des jeunes qui sont le futur et le pilier du développement, du progrès et de la production dans le monde, il était nécessaire d'étudier le phénomène de la dépendance sur Internet et de connaître ses différents effets, notamment sociaux, pour pouvoir l'assiéger et le transformer d' Une technique utilisée de manière négative par certains à une technique positive et constructive, car nous pouvons bénéficier de ce réseau dans de nombreux domaines qui sont utiles au développement de notre société et au service de la science et du savoir.

Mots clés: addiction, Internet, facteurs, prévention, crime

مقدمة

نعيش اليوم ثورة معلوماتية أدت إلى انهيار الحواجز الجغرافية و الزمنية جعلت العالم مجرد قرية صغيرة، فالتقدم التكنولوجي الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الذي يميز العصر الحالي، يشير إلى اتساع نطاق استخدام الأنترنت واعتباره السمة المميزة لهذا العصر.

فالأنترنت تستخدم من قبل جميع شرائح المجتمع دون استثناء، وكذا جميع الطبقات الثرية منها وحتى محدودة الدخل، حيث أصبح يغزو كافة مجالات الحياة الاجتماعية كوسيلة للاتصال وتبادل الأفكار والمعلومات، و لكونه تغلغل في كافة مجالات الحياة، أصبح أكثر من ضرورة و بات الدخول على شبكة الأنترنت من السهولة بمكان، سواء كان الإنسان يملك الجهاز أو لا (كمبيوتر، لوحة إلكترونية، هاتف نقال).

وبالانتشار الواسع لهذه الشبكة أصبح بإمكان الجميع تزويد أجهزتهم بهذه الشبكة، حيث أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا. و مثل وسائل الاتصال الأخرى فإن استخدام الأنترنت له مرتباته النافعة و عواقبه السلبية، فهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة و في مقدمتها شبكة الأنترنت، قد فتحت عصرا جديدا من عصور الاتصال و التفاعل بين البشر و في و فرة المعلومات و المعارف التي تقدمها لمستخدميها، ولكن على الجانب الأخر هناك مخاوف من الآثار السلبية الجسدية، النفسية، الاجتماعية و الثقافية، التي قد يحدثها الاستخدام المفرط للإنترنت. (Huang et al, 2007, p. 120) (Shapira et al, 2000, pp. 87-96) (Griffiths, 2003, pp. 793-809) (Thatcher & Goolam, 2005, pp. 879-882) (Young, 1996, pp. 899-902) (Brenner, 1997, pp. 267-272) ، فإذا كان في الماضي قد ظهر مصطلح إدمان التلفزيون فاليوم ظهر مصطلح إدمان الأنترنت، فقد أشارت مجلة النيوزويك أن 32% من مستخدمي شبكة الأنترنت يعانون من إدمان الأنترنت الشديد (أرنوط، 2004، صفحة 25).

تعتبر ظاهرة الإدمان على الأنترنت من بين أخطر الظواهر التي تهدد وحدة المجتمع و ترابط أجزائه، لما لها من مخلفات سلبية من شأنها إحداث عدة مشاكل أخرى جسدية ، نفسية ، اجتماعية ، لذا كان ولا بد من دق ناقوس الخطر في ظل وجود غزو تكنولوجي، صاحبه أنماط اتصالية الجديدة مع ازدياد الحاجة لشبكة الأنترنت كمصدر للمعرفة و كوسيلة اتصالية، حيث أصبحت استخداماتها بصورة قهرية مدمرة عند كثير من الأفراد و حالة مرضية، دفعت بالمهتمين إلى إعطاء الموضوع ما يستحق من الأهمية،

من تسليط الضوء على هذه الظاهرة و البحث في مسبباتها و كيفية الحد منها، بطرح مجموعة من التساؤلات الآتية :

ما المقصود بالإدمان على الأنترنت ؟ ما عوامله و آثاره ؟ و ما هي الأساليب الوقائية لعلاجه ؟

أولاً: مفهوم إدمان الأنترنت

كان أول ظهور لمصطلح إدمان الأنترنت عام 1955، عندما نشر "أونيل" مقاله بعنوان "سحر و إدمان الحياة على شبكة الأنترنت"، و الذي نشر في صحيفة نيويورك تايمز، و تبعه اقتراح "إيفان جولدبرغ" Ivan Goldberg (ربيع، 2003، صفحة 556) في نفس السنة بأن إدمان الأنترنت هو اضطراب مميز بالفعل، و لم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية "كمبيري يونغ" سنة 1996 نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان "إدمان الأنترنت" ظهور اضطراب إكلينيكي جديد في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية.

كما يعرف على أنه الميل الملح و القهري للجلوس أمام شبكة الأنترنت، بتجاوز حدود الزمان و المكان و مشاغل الحياة مؤدياً هذا لخلل وظيفي في العمليات النفسية و المعرفية و علاقته مع ذاته و مع الآخرين. و تعرف "يونغ" سنة 1999 : "على أنه الاستخدام الدائم للإنترنت بأكثر من 38 ساعة أسبوعياً بشكل مرضي مؤدياً إلى اضطرابات في السلوك(شد، 2008، صفحة 636).

ثانياً: دراسات حول مدمني الأنترنت عبر العالم

أقام العام جرايفتز سنة 1997 دراسة لخمس حالات إكلينيكية مختلفة، من حيث النوع و العمر حول مدمني الأنترنت (ثلاثة ذكور في مرحلة المراهقة، و سيدة واحدة في منتصف العمر، و رجل واحد في بداية الثلاثينات)، خلصت الدراسة إلى أنه تكرر رسوب المراهقين بسبب استخدام الأنترنت، لأنهم كانوا يقضون 40 ساعة أسبوعياً على الأنترنت، أما السيدة فصارت بدينة جداً لقضاءها 70 ساعة أسبوعياً على الأنترنت، أما الرجل فقد وظيفته بسبب كثرة أخطائه.

أما في ألمانيا فقد قامت الحكومة بتقديم نتائج دراسة حول إدمان الأنترنت بمشاركة خمسة عشر ألف شخص، و كانت الدراسة عن طريق الاتصال بالهاتف باشتراك مؤسستين جامعتين، فأظهرت النتائج أن 65% من الرجال المبحوثين كانت إجاباتهم أنهم يقضون أكثر أوقاتهم في شبكة التواصل الاجتماعي

الفيديسبوك، بينما 33% منهم يقضون أوقاتهم في الألعاب الإلكترونية المباشرة مثل Warcraft و Starcraft، أما بالنسبة لفئة النساء فأظهرت النتائج أن 77% منهن أجبن بأنهن مرتبطات بالقضايا الاجتماعية، أما 7% فاعترفن أنهن مدمنات على الألعاب الإلكترونية، إذا رجعنا إلى هذه الأرقام مقارنة بعدد سكان ألمانيا، نجد أن المسؤولين يعتقدون بوجود أكثر من ربع مليون ألماني بين سنة 14 و 64 سنة مدمنين على الأنترنت. بينما الصين تحتل المرتبة الثانية بعد الولايات المتحدة الأمريكية في عدد المدمنين على الأنترنت، لذا تحاول الحكومة الصينية جاهدة التقليل من مدمني الأنترنت، وذلك بتحفيزهم على الاشتراك في البرامج التربوية و التنمية الاقتصادية، كما سنت قوانين صارمة من أجل مراقبة مقاهي الأنترنت، و الحد من استعمال المواقع الأكثر جاذبية لاهتمامات الشباب، فيحاول الأطباء الصينيون جاهدين اكتشاف المسببات التي جعلت مدمني الأنترنت أكثر الناس عرضة للانعزال و التوحد (Guidère, 2011, p. 92).

ثالثا: عوامل إدمان الأنترنت

يمكن القول إجمالاً أن سلوك إدمان الأنترنت هي قضية ذات طابع شخصي و ذاتي ، إلا أن الأفراد يشتركون في العوامل التي تدفعهم عندما يعيشون ظروفًا مماثلة و يتعرضون لمواقف مشابهة حينها يبدأ ولوج عالم الأنترنت ، و عندما تتكرر العوامل يتكرر الرجوع ، و يجد هؤلاء الأفراد في مواقع الأنترنت متنفساً و مصدراً لإشباع حاجات مختلفة و خلال ذلك يجدون أسباباً أخرى تزيد من اندفاعهم إليه و بالتالي إدمانه ، و من عوامل هذا الإدمان :

- **السرية:** تضمن الأنترنت السرية التامة ، فبإمكان الفرد الحصول على المعلومة من دون الحاجة إلى التعريف بنفسه بل بإمكان المتصل أن يظهر في كل مرة بشكل مختلف الأمر الذي يعد حلماً بالنسبة للكثيرين.
- و بسبب عدم الكشف عن الهوية يمكن للمستخدم أن يخفي عمره وضعه العائلي، نوعه و عرقه و مهنته وحتى مظهره، هذه الميزة تستخدم للتجربة و البدء بشكل سري لاكتشاف الأشياء على الأنترنت، هذا الأمر ليس متاحاً في الحياة الحقيقية (العصيمي، 2010، صفحة 31)، و كلما تصاعد هذا السلوك نما الإدمان.
- **المشاكل الاجتماعية:** تعتبر مشاكل الأسرة بين الأزواج و بين الآباء و الأبناء و العجز عن إقامة علاقات اجتماعية سوية كعلاقات الصداقة و العلاقات العاطفية من عوامل الإدمان ، لأن الأنترنت يعتبر بمثابة ملجأ لتعويض حياة اجتماعية بحياة افتراضية ، حيث يتطلب الأمر التواجد

على الخط باستمرار ، ووفقا للطبيب النفسي الأمريكي إيفان ك.غولدبرغ فإن إدمان الأنترنت يمكن أن يحدد نفي أو تجنب المشاكل الأخرى في الحياة اليومية.

- الملل و الفراغ: في ظل ظروف اقتصادية واجتماعية قاسية كالفقر و البطالة، يصبح الملل و الفراغ الدائم من عوامل إدمان الأنترنت، فقد يجد الأفراد أنفسهم طوال ساعات غير منمغلين بل يبحثون عما يقضي على مللهم و يملأ فراغهم و إذا كانت الأدوية المخدرة غير متاحة بشكل مستمر للمدمن عليها ، فإن الأمر يختلف بالنسبة للإنترنت تماما، فمواقع الألعاب الإلكترونية مثلا تعد مقصدا مسليا لملء الفراغ و تمضية وقت دون تبعات.
- المشاكل النفسية : تعتبر المشاكل و الأمراض النفسية من أكثر عوامل إدمان الأنترنت، فالأفراد الذين يعانون من حالات الاكتئاب و الشعور بالخجل بسبب الشكل الخارجي و عدم القدرة على المواجهة المباشرة من أكثر عوامل إدمان الأنترنت، كذلك الأمر بالنسبة للأفراد الانعزاليين و الانطوائيين.
- كثرة المغريات: الأنترنت وسيلة تحقق الكثير من الراحة و الكثير من الإشباع ، و يعتقد أن أصحاب التفكير المجرد من المدمنين عليها بما تقدمه من محتوى معرفي أو علمي ، و لكن رواد المواقع الإباحية أيضا يقعون ضحية الإدمان بسبب تعلقهم الشديد بالصور و الفيديوهات المغرية ، و كذلك رواد مواقع التسلية و الألعاب يدمنون مثل مدمني القمار و هو ما يجعل الأطفال المحبين للعب و التسلية يقعون في فخ الإدمان أيضا.
- المخدرات الرقمية ظاهرة جديدة في عالم الإدمان على الأنترنت : انتبه تجار المخدرات و مروجوها إلى مزايا شبكة الأنترنت، فاستغلوها للمتاجرة في المواد المخدرة و مارسوا عملهم بدرجة عالية من السرية و السرعة و الأمان، و لكن ما لبثت أفكارهم أن تطورت نحو استخدام شبكة الأنترنت كوكر لتعاطي المواد المخدرة دون أن ينتقل المتعاطي إلى أي مكان. فاستهلاك المخدرات لم يعد يقتصر على حقنها أو مضغها أو شمها أو شربها، بل أصبح بالإمكان تعاطيها إلكترونيا أو رقميا ليحدث ذلك التأثير الذي تحدثه المخدرات الطبيعية، حيث يقوم تاجر هذه المواد بتلقي طلبات الشراء و هو أمام جهاز الحاسب و هو لا يرسل أحد تابعيه لتسليم المادة ، بل يقوم المشتري بإجراء عملية تحميل download المخدر الذي يرغب فيه على شكل ملفات هي ما يعرف بالمخدرات الرقمية، التي هي ملفات صوتية تحتوي على نغمات أحادية أو ثنائية يستمع إليها يستمتع إليها المستخدم تجعل الدماغ يصل إلى حالة من الخدر تشابه تأثير المخدرات الحقيقية و قد صممت كمحاكاة لحالات الإنشاء و الهلوسة المصاحب لتعاطي المواد المخدرة عن

طريق التأثير على العقل بشكل اللاوعي عن طريق موجات صوتية غير سمعية للأذن تسمى الضوضاء البيضاء، بإيقاعات بسيطة لتغطية إزعاج تلك الموجات، ويقوم المستخدم الراغب في الشراء باختيار الجرعة الموسيقية ونوعها من بين الجرعات-الأنواع-المتاحة على الموقع من بين ملفات على مشغل mp3 وباستخدام سماعات ستيريو للأذنين في غرفة ذات إضاءة خافتة والتركيز على سماع المقطوعة الموسيقية لمدة 15 دقيقة للجرعات المعتدلة و 30 دقيقة للجرعات القوية، والإدمان على هذا النوع من المخدرات لا يمنعه القانون ولو كانت تأثيراتها كما يقول بعض الأطباء لها نفس مفعول عقاقير الهلوسة ، كما تؤدي للإدمان وقد وجدت هذه المخدرات رواجاً هائلاً بين مستخدمي الأنترنت ، خصوصاً منهم الشباب وأصبحت كثير من المواقع تعج بهذا النوع من المخدرات وتتاجر فيها بعد التفتن في تصنيفها إلى مخدرات روحية جنسية ، هلوسة ، سعادة مضادات القلق ، مخدرات نقية وغيرها(عبد الرحمن، 2010، صفحة 05).

رابعاً: آثار إدمان الأنترنت

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

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

الحيوية بالجسم ، و يؤدي التعرض للإشعاعات المنبعثة من الجهاز إلى زيادة توتر القشرة المخية ، مما يضعف الانتباه و ينقص القدرة على التمييز (حمودة، 2015، صفحة 221).

ب-المشاكل العائلية:أكدت بعض الدراسات الأمريكية أن تزايد استخدام الأنترنت في المنزل زاد من الشعور بالغربة و التجاهل بين أفراد الأسرة، الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتاً أقل بعد توافر الأنترنت، و هو يقلل باستمرار مع النمو السريع و المتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي و اهتمام الأفراد بها، و قد وجدت كمبرلي يونغ في دراسة سنة 1996 أن 53 % من مدمني الأنترنت الذين شملهم الاستطلاع أبلغوا عن مشاكل جديدة تعرضوا لها فالزواج و العلاقات القديمة و علاقات الآباء و الأبناء قد تعطلت بشكل كبير بسبب الاستخدام المفرط، و المرضى سيقضون في حياتهم الطبيعية وقتاً أقل مع الناس في مقابل الوقت الذي يقضونه بشكل انفرادي أمام الكمبيوتر و يبدو أن الزواج هو الأكثر تضرراً ، نظراً لأن استخدام الأنترنت يتعارض مع المسؤوليات و الالتزامات المنزلية فعادة ما يأخذ الزوج على عاتقه الأعمال المهمة و يشعر بمزاج سيبراني. إن مدمني الأنترنت يميلون إلى استخدام الأنترنت لتجنب مختلف متطلبات الحياة(النوبي، 2010، صفحة 251)، كما أنهم يؤديون أعمالهم اليومية على مضض و يتجاهلون مهام حياتية هامة مثل رعاية الأطفال. إن الاستخدام المدمن يتجلى من خلال ردود الفعل الغاضبة والاستياء من الآخرين الذين يحاولون سلب المدمنين هذا الوقت، الذي يستخدمون فيه الأنترنت، و في غالب الوقت يدافعون عن استخدامهم له أمام أزواجهن أو زوجاتهم بقولهم على سبيل المثال "ليست لدي مشكلة" أو "أنا أستمتع" أو "أتركي لوحدي" إنها ردود المدمن عندما يشكك في استخداماته أو يسأل عنها. و ترى كمبرلي أن محامي الزواج قد لاحظوا ارتفاعاً في حالات الطلاق الناجمة عن تكوين ما يسمى بالأعمال السيبرانية، فالأفراد يمكن أن يكونوا على الخط علاقات تؤدي مع مرور الوقت إلى تضائل الوقت الذي يقضونه من الناس في الحياة الحقيقية ، و يعزل الزوج المدمن أو الزوجة المدمنة نفسيهما اجتماعياً، و يرفضان الانخراط في الأمور المفضلة لدى الأزواج كالخروج لتناول وجبات خارج البيت و حضور النوادي الرياضية و المجتمعية أو السفر ، و يمكن أن يفضل المرافق على الخط على المرافق الحقيقي (Young, 1999, p. 04).

إن أكثر مواقع الأنترنت إدماناً هي المواقع الإباحية ، و يتجلى ذلك في التحميل القهري للمواد الإباحية أو الاتجار فيها أو مشاهدتها، و يتضمن هذا مختلف أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في غرف الدردشة و الخطوط الساخنة على الأنترنت و التواصل مع الغرباء الذين يدعونهم إلى الاتصال الجنسي. إن القدرة على ممارسة العلاقة العاطفية و الجنسية على الخط يضعف استقرار حياة الأزواج الحقيقية، فالمرضى يستمر في الانسحاب عاطفياً و اجتماعياً من الزواج و يبذل الجهد للحفاظ على العشاق الذين

تم اكتشافهم على الخط، وهكذا فإن استخدام الأنترنت يؤدي إلى تداخل العلاقات الشخصية للحياة الحقيقية لأولئك الذين هم على مقربة من مدمن الأنترنت، ويستجيبون بارتباك وإحباط وكذلك بغيرة إزاء الحاسوب، ويعتقد بعض علماء الاجتماع أن الاستخدام المتزايد للإنترنت لاسيما أسلوب التفاعل فيها وإنشداد الأسر المستمر حد الإدمان، سيؤدي إلى قطع عرى التواصل بين أفرادها، وكذلك إلى عزلة الأسر عن بعضها البعض، ثم إلى انقطاعها عن الحياة الاجتماعية والمشاركة في الحياة العامة، تماما كما وقع مطلع ستينيات القرن الماضي عندما اكتسح التلفاز حياة الأسر الأمريكية والأوروبية بحسب الدراسة التي أجراها ريسمان (غيدنز، 2009، صفحة 526).

ج-المشاكل الأكاديمية: قد يجد الباحث أو التلميذ أو الطالب نفسه تحت تأثير حب الإطلاع أو إجراء بحث أو فهم مهنة وما شابه ذلك يقوم ببحث مكثف عن معارف ومعلومات في قواعد البيانات على الأنترنت لاستغلالها أو لتخزينها ومعالجتها مستقبلا (العصيمي، 2010، صفحة 36)، وعلى الرغم من أن الأنترنت أداة تعليمية رائدة لا سيما في المدارس تؤكد كمبرلي أن دراسة واحدة كشفت أن 86% من المجيبين من المعلمين وأمناء المكتبات ومنسقي الكمبيوتر يعتقدون أن استخدام الأنترنت من قبل الأطفال لا يحسن الأداء مبررين ذلك بكون المعلومات على الأنترنت غير منظمة للغاية، وقد لا تكون لها علاقة بالمنهج المدرسية أو الكتب، كما كشفت الباحثة أن 58% من الطلاب أشاروا إلى تدني عاداتهم الدراسية وهبوط كبير في درجاتهم وتخليهم عن حصصهم، وكذلك وضعهم تحت المراقبة حسب إدمان واستخدام الأنترنت المفرط، فالطلاب يتصفحون مواقع غير ذات على شبكة الأنترنت وينخرطون في غرف الدردشة ويتحدثون مع آخرين، ويمارسون ألعابا تفاعلية على حساب نشاطهم المفيد (Young, 1999, p. 05).

خامسا: الإدمان على الأنترنت من بناء علاقات اجتماعية جديدة إلى العزلة الاجتماعية والانفصال عن الواقع

استطاعت الأنترنت من خلال قدرتها على تجاوز الحدود الجغرافية والثقافية، أن تخلق حوارا وتفاعلا وتوصلا بين أفراد مختلفين في الآراء والانتماء الجغرافي والهوية الثقافية، وأن تحسن من قدرات الأفراد على تكوين علاقات اجتماعية جديدة مع مستخدمي الشبكة، التي تتطور في أحيان كثيرة إلى مقابلتهم شخصيا وإقامة علاقات دائمة معهم، إلا أن استعمال الأنترنت يقوم على طابع الفردية، حيث بدلا من أن يقوم الفرد بنشاطاته اليومية كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع أسرته وأصدقائه، أصبح يقوم بها بمفرده على شبكة الأنترنت لذلك فإن ظهور وانتشار الشبكات

الاجتماعية قد أفرز العديد من المشكلات الاجتماعية، فنجد "فيليب بروتون" يطلق مصطلح "الثمالة الاتصالية" *l'ivresse de communication* على الاستعمال المفرط لهذه الشبكات، ويؤكد على المخاطر المحتملة و الجسيمة على التفاعل الإنساني، التي تقود الأفراد إلى العزلة النفسية و الاجتماعية عن محيطهم بفعل الاستخدام المفرط، كما يؤكد "دومينيك نورا" أن هذه الوسائط الاتصالية قد رسمت مجالاً علاقتي جديد، مبني على الاتصال عن طريق الحواسيب و الشبكات، عوض الالتقاء بصور جسمانية فيزيقية فأصبح الأفراد افتراضيين و كائنات حوارية كتابية، و هذا النمط الجديد من الاتصال أثر على عملية التفاعل الفردي و الجماعي داخل المحيط الأسري، فأصبح الفرد حبيس غرفته، يتواصل مع ملايين من أقرانه حبيسي الغرف أيضاً (مراكشي، 2013-2014، صفحة 23).

و يخشى كثير من الباحثين أن تؤدي الأنترنت إلى غياب التفاعل الاجتماعي و نشوء أجيال لا تجيد التعامل إلا مع الحاسب الآلي، فدراسة "كريستوفر ساندرينز" التي نشرت، حول تأثير الأنترنت على انتشار مشاعر الاكتئاب و العزلة الاجتماعية بين الطلبة في المدارس الأمريكية (شفيق، 2008، صفحة 250).

فالاستخدام الكبير لمواقع الشبكات الاجتماعية يمكنه التأثير سلباً في الروابط الاجتماعية للأفراد، إذ يؤدي ذلك إلى عزلتهم الاجتماعية، و الانخفاض الملحوظ في المشاركة المجتمعية مع الأهل و الأصدقاء و الأقارب، حيث ترى بعض الاتجاهات البحثية أن التفاعل الافتراضي المتزايد على شبكة الأنترنت يقلل من تفاعلات الاتصال الشخصي بين الأفراد و يسبب العزلة الاجتماعية و الإحباط و القلق النفسي و التوتر، فقد توصلت نتائج دراسة كروت Kraut و آخرون أن الذين استخدموا شبكة الأنترنت لمدة عام كامل قضوا وقتاً أقل مع أسرهم، كما تقلصت علاقاتهم الاجتماعية و ارتفعت معدلات الوحدة و الإحباط لديهم (Kraut, 1998, pp. 1017-1031). إضافة إلى أن استخدام الأفراد للإنترنت للتحدث مع الأصدقاء المقربين و أفراد العائلة، يعني أن هذه المحادثات سوف تحل محل الاتصال وجهاً لوجه تدريجياً، مما يؤدي إلى تقليل الروابط الاجتماعية بين الأفراد.

و نتيجة لقضاء المزيد من الوقت في استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية، خاصة إذا كان هناك عدم تنظيم في الاستخدام فإن ذلك سيؤدي إلى عزل الأفراد اجتماعياً، و تفكيك العلاقات بين الأفراد في المجتمع، و هذا ما تؤكد عليه دراسة مريم مراكشي حول استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و علاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، التي توصلت إلى أن الاستخدام المتزايد

لمواقع التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على مستوى الاتصال و المشاركة مع أفراد الأسرة داخل المنزل، و يقلل من مقدار التواصل الاجتماعي في المحيط الذي ينتمي له المستخدمون، مما يؤدي إلى شعورهم بالوحدة النفسية، و بالتالي الانسحاب من التفاعل الاجتماعي و قلة المشاركة في الحياة الاجتماعية الواقعية، جراء قضاء ساعات طوال في تصفح ما يعرض و سيطرة التفاعلات الافتراضية على حساب التفاعلات الواقعية يؤدي إلى معاناة الفرد من الوحدة النفسية (مراكشي، 2013-2014، صفحة 184).

سادسا: أساليب وقائية لعلاج إدمان الأنترنت

تؤكد Elizabeth Rosset طبيبة نفسية بمستشفى Marmattoon بباريس بأن الإدمان على الأنترنت يسبب الاغتراب النفسي و الانطواء ، و بأن الشفاء من هذا المرض التخلص منه ممكن من خلال الحوار الصريح بين المدمن و الأخصائي النفسي ، كما تؤكد أن أكبر عقبة تواجهه في علاج هذه الظاهرة تكمن في وعي الفرد بخطورتها أي اعتراف بأنه يعاني من حالة إدمان للأنترنت (مراكشي، 2013-2014، صفحة 210).

*تحديد أوقات معينة للاستخدام لا يمكن تجاوزها بأي صورة.

*منع استخدام الأنترنت في الغرف المغلقة و الاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الأنترنت بصفة مستمرة.

*تنوع الأنشطة التي يمارسها الأطفال و المراهقين داخل و خارج المنزل.

*الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع ، و العمل على حل المشكلات العاطفية و العلائقية التي تنشأ في البيت أو خارجه ، من خلال التعبير عن المشاعر و الصراعات و احترامها و مواجهتها حتى لا يصبح الأنترنت و غيره من السلوكيات الإدمانية مسلكا للهروب من المشكلات.

*جعل الأسرة مكانا خاليا من الإساءات بأنواعها المختلفة ، حيث أن الإساءات و الخروج و التربية الغير سليمة تؤدي إلى مشكلات في الشخصية ، التي ربما تؤدي للإدمان فيما بعد.

التخلص أكثر من عادات الأنترنت التي لها أثرا تدميريا ، كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.

*استخدام بطاقات تذكيرية عن إيجابيات و سلبيات الإدمان على الأنترنت.

*اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات.

*إيجاد نشاط بديل.

خاتمة

إن وسائل الاتصال الحديثة بقدر ما ساهمت في بط جميع أجزاء المعمورة بعضها البعض وقربت البعيد، بقدر ما أحدثت فجوة عميقة في الحياة الاجتماعية و جعلت من الأفراد يسبحون في عالم الفردانية والأنانية الزائدة و العلاقات الوهمية، وهذا يرجع بالدرجة الأولى إلى الاستخدام العشوائي لهذه الوسائل، الذي أثر بالسلب على منظومة العلاقات الاجتماعية، خاصة مع التزايد المستمر والكبير لعدد المستخدمين، الذين يقضون أوقات طويلة للتواصل في هذا العالم الافتراضي، حيث أن اندفاعهم الكبير للاندماج بشكل كبير في هذا العالم، نتج عنه انسحاب من المجتمع المادي و انفصال عن الواقع مع مرور الوقت.

و على خلاف الأضرار الجسدية النفسية و الاجتماعية الناجمة عن الاستخدام المفرط لهذه الوسائل و الإدمان على شبكات التواصل، هناك أيضا ما يسمى بالجرائم المعلوماتية، حيث أن أغلب مرتكبي الجرائم هم من الفئة المدمنة على شبكة الأنترنت في ظل وجود متسع كبير من الوقت لارتكاب الجرم بكل أريحية، و الجزائر في الآونة الأخيرة تعرف ارتفاع متزايد في عدد الجرائم المرتكبة، و لو أخذنا ولاية الأغواط على سبيل المثال سجلت 331 قضية سنة 2018 مقابل 109 قضية سنة 2017، منها 44 متعلقة بالمساس بحرمة الحياة الخاصة للأشخاص، 85 متعلقة بالسب و الشتم و التهديد باستعمال شبكة الأنترنت، 49 متعلقة بالقذف و التشهير باستعمال شبكة الأنترنت، و 153 قضية أخرى و هذا حسب ما قدمته مصالح الأمن بالولاية.

المراجع باللغة العربية

- سلطان عائض، م.(2010). إدمان الأنترنت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المدرسة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير). قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
- أبو سريع أحمد، ع.(2010). استخدام الأنترنت في تعاطي المخدرات "المخدرات الرقمية". القاهرة، مصر: الإدارة العامة للمعلومات و التوثيق.
- حمودة، س. (2015). الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 21، 213-224.
- النوبي محمد، ع. م. (2010). إدمان الأنترنت في عصر العولمة. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- غيدنز، أ. (2009). علم الاجتماع (ترجمة فايز الصباغ). بيروت، لبنان: المنظمة العربية للترجمة، مركز دراسات الوحدة العربية.
- مراكشي، م.(2013-2014). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين فيسبوك نموذجاً دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بسكرة (رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- شفيق، ح.(2008). سيكولوجية الإعلام. القاهرة، مصر: دار فكر وفن للطباعة، النشر و التوزيع.
- إسماعيل، ب.(2005). الاضطرابات النفسية للأطفال "الأسباب-التشخيص-العلاج". القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ربيع هبة بهي الدين.(2003). إدمان شبكة المعلومات و الاتصالات الدولية (الأنترنت) في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين، 13 (04)، 556.
- شد سميرة، م. (2008). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. القاهرة، مصر: دار البسمة.

Bibliographie

- Guidère, M. (2011). *Les tournants des révolutions arabes*. Paris, France : Maghreb Machrek
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V.S, Kiesler, T. (1998). Mukopadhyay william Schelis Internet paradox a social technology that reduces social involvement and psychological well-beeing? *American psychologist*, 53 (9), 1017-1031.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use XLVII parameters of internet unse abuse and addiction the first 90 days of internet usage survey. *Psychological*, 80, 879-882.
- Griffiths ,M. (2003). Internet abuse in the work place : Issue and concerns for employers and employmentcounselors . *Journal of employment counselling*, 40 87-96.
- Huang,Z., Wang, M., Qian, M.,Tao, R. et Zhong,J. (2007). Chenise internet addiction inventorydeveloping a measure of problematic internet use for Chinese college. *Cyber psychology & behavior*, 10(6),120.
- Shapia, N.,Gold smith, T., kech, P., Khosla, V. et McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use .*Journal of Affective disorders*,57, 267-272.
- Thatcher, A., Goolam, (2005). Development and psychomatic properties of the problematic internet use questionnaire. *South africain journal of psychology*, 35(4), 793-809.
- Young Kimberly, S.(1999). Internet addiction, symptoms,evaluation and treatment. Dans Vander Creek,L., Jackson,T. (eds) *Innovations in clinical practice* : A source Book,17,Sarasota FL professional resource , 04.
- Young,K. (1996). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotipe. *psychological reports*,79, 899-902.