



الاستخدام المفرط لوسائل الاعلام الجديد وأثره على المجتمع
(الإنترنت نموذجا)

د. علي صالح أبوعايشة

جامعة الزاوية / كلية التربية أبو عيسى - قسم علم النفس

a.aboaisa@zu.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0005-4114-9412>

The Excessive Use of New Media and Its Impact on Society (The Internet as a Case Study)

Dr. Ali Saleh Abu Aisha

University of Zawiya / Faculty of Education Abu Issa – Department of Psychology

تاريخ الاستلام: 2026/05/16 - تاريخ المراجعة: 2026/06/18 - تاريخ القبول: 2026/06/28 - تاريخ النشر: 2026/07/20

الملخص:

يهدف هذا البحث الى معرفة الاثار النفسية، والصحية، والاجتماعية، والأكاديمية، للمحطات التلفزيونية التفاعلية، والصحافة الإلكترونية، ومنديات الحوار، والمدونات، والمواقع الشخصية والمؤسسية والتجارية، ومواقع الشبكات الاجتماعية، ومقاطع الفيديو، وشبكات المجتمع الافتراضية، والمجموعات البريدية، وغيرها، بالإضافة إلى الإذاعات الرقمية، والبريد الإلكتروني التفاعلي، ومواقع الإنترنت، والتي تقدم العديد من الخدمات، وتوصل الباحث من خلال هذه الورقة ومن خلال بعض الدراسات التي أطلع عليها إن الاعلام الحديث له أهمية كبيرة جدا في حياتنا اليومية، وفي مختلف مناحي الحياة، وله مزايا وإيجابيات قد لا تحصى ولا تعد، ولكن في الوقت نفسه له جوانب مظلمة، وسلبية أن لم نهتم بمتابعتها ومتابعة المستخدمين لهذه الوسائل، قد تكون نتائجها وخيمة على أولئك المستخدمين وخاصة الشباب منهم، ويعتبر الإدمان على الإنترنت من أكبر هذه المشاكل، حيث أثبتت إحدى الدراسات أنه من بين (65) مليون مستخدم للإنترنت يوجد حوالي (13) مليون شخص مدمن على الإنترنت، وهذا مما يستدعي التدخل العلمي من قبل الباحث وكل من يهمه الأمر لإيجاد الحلول لهذه المعضلة، كونها تؤثر تأثيرا واضحا على جوانب الشخص المدمن سواء كانت (الصحية، النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية والمهنية) وغيرها، وذلك حسب خصوصية كل فرد وهذا قد يؤثر سلبا على جودة حياة الأفراد.

الكلمات المفتاحية: وسائل الاعلام الجديدة - المجتمع - الإنترنت

مقدمة

تمثل ثورة المعلومات التي يعيشها العالم في الوقت الراهن أحد أهم مراحل التطور التاريخي الكبرى في تاريخ الإنسانية، ومن أهم نتائج هذه الثورة المعلوماتية التغيرات الكبرى التي حدثت في الصناعة الإعلامية، وأنماط استهلاك المعلومات، وإنتاجها، ونشرها، والمشاركة في مضامينها، وتعددت وسائل الإعلام الجديد وأدواته، وهي تزداد تنوعاً ونمواً وتداخل مع مرور الوقت، ومن هذه الوسائل:-

المحطات التلفزيونية التفاعلية، والكابل الرقمي، والصحافة الإلكترونية، ومنديات الحوار، والمدونات، والمواقع الشخصية والمؤسسية والتجارية، ومواقع الشبكات الاجتماعية، ومقاطع الفيديو، وشبكات المجتمع الافتراضية، والمجموعات البريدية، وغيرها، بالإضافة إلى الإذاعات الرقمية، والبريد الإلكتروني التفاعلي، ومواقع الإنترنت، والتي تقدم العديد من الخدمات، ومقاطع

الفيديو، والمتاجرة بالأسهم، والأحوال الجوية، وحركة الطيران، والخرائط الرقمية، ومجموعات الرسائل النصية والوسائط المتعددة، هذا التطور الكبير أدى إلى انقسام القطاع الإعلامي إلى مجالين:
أ. الإعلام التقليدي: الذي يضم الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون.
ب. الإعلام الجديد: الذي يقوم على تدفق المعلومات عبر شبكة الانترنت، والكمبيوتر، والوسائط المتعددة.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في الاجابة عن سؤال، ما هي سلبيات وسائل الاعلام الحديثة وما اثرها على المجتمع؟
يشهد العالم في هذا العصر تطورا كبيرا في وسائل الأعلام الحديثة التي تعتمد على التكنولوجيا الرقمية والانترنت لنقل الاخبار والمعلومات والتواصل مع الناس بسرعة وفاعلية وتشمل مواقع الاخبار والمنصات التواصل الاجتماعي، وكل وسائل الاعلام المختلفة .

اهداف البحث

يهدف هذا البحث الى معرفة الاثار النفسية، والصحية، والاجتماعية، والأكاديمية، واقتراح سبل للحد من اثاره السلبية.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في استخدام وسائل الاعلام الحديث في عدة جوانب منها التعرف علي دور وسائل الاعلام الحديثة في نقل المعلومات والمعرفة وفهم تأثيرها في تشكيل الرأي العام وابرار دورها في التعليم والتوعية والتواصل بين الناس والمساهمة في تعزيز الوعي الإعلامي ومواجهة الشائعات المضللة.

تعريف الإعلام الجديد:

الإعلام الجديد هو العملية الاتصالية الناتجة من اندماج ثلاثة عناصر:

الكمبيوتر، والشبكات، والوسائط المتعددة

ومن تعريفات الإعلام الجديد:

تعريف قاموس التكنولوجيا الرقمية: "اندماج الكمبيوتر وشبكات الكمبيوتر والوسائط المتعددة".

وعرفه ليستر: "هو مجموعة تكنولوجيات الاتصال التي تولدت من التزاوج بين الكمبيوتر والوسائط التقليدية للإعلام، والطباعة والتصوير الفوتوغرافي والصوت والفيديو. (سليمان، 2009)

أسماء الإعلام الجديد:

لقد تعددت أسماء الإعلام الجديد، ولم تقف كذلك على اسم موحد، ومن هذه الأسماء:

الإعلام الرقمي: لوصف بعض تطبيقاته التي تقوم على التكنولوجيا الرقمية مثل التلفزيون الرقمي، الراديو الرقمي، وغيرها، أو للإشارة إلى أي نظام أو وسيلة إعلامية تتدمج مع الكمبيوتر.

الإعلام التفاعلي: طالما توفرت حالة من العطاء والاستجابة بين المستخدمين لشبكة الانترنت وغيره من النظم الإعلامية التفاعلية. وفي ظل ثورة الاتصال والمعلومات، هذه الثورة التي لن تتوقف مع استمرار عملية الابتكار والتغيير والتي أدت إلى إحداث تطور ضخم في تكنولوجيا الاتصال والمعلومات، وجعلت السماء مفتوحة تسبح فيها الأقمار الصناعية لتمتد رسالة الإعلام إلى أرجاء المعمورة، وليصبح العالم قرية إلكترونية صغيرة، وتجدر الإشارة إلى أن وسائل الإعلام لها دورها الفاعل في تشكيل سياق الإصلاح السياسي في المجتمعات المختلفة، حيث تعكس طبيعة العلاقة بين الدولة والمجتمعات، وبين النخبة والجماهير (المناعي، 2014)

خصائص الإعلام الجديد :

يتميز الإعلام الجديد بالعديد من الخصائص ومنها:

1. التفاعلية: حيث يتبادل القائم بالاتصال والمتلقي الأدوار، وتكون ممارسة الاتصال ثنائية الاتجاه وتبادلية، وليست في اتجاه أحادي، بل يكون هناك حوار بين الطرفين.
2. التزامنية: وهي إمكانية التفاعل مع العملية الاتصالية في الوقت المناسب للفرد، سواء كان مستقبلاً أو مرسلاً.
3. المشاركة والانتشار: يتيح الإعلام الجديد لكل شخص يمتلك أدوات بسيطة أن يكون ناشراً يرسل رسالته إلى الآخرين.
4. الحركة والمرونة: حيث يمكن نقل الوسائل الجديدة بحيث تصاحب المتلقي والمرسل، مثل جهاز الحاسوب المتنقل، وحاسب الانترنت، والهاتف الجوال، والاستفادة من الشبكات اللاسلكية.
5. الكونية: حيث أصبحت بيئة الاتصال بيئة عالمية، تتخطى حواجز الزمان والمكان والرقابة.
6. اندماج الوسائط: في الإعلام الجديد يتم استخدام كل وسائل الاتصال، مثل النصوص، والصوت، والصورة الثابتة، والصورة المتحركة، والرسوم البيانية ثنائية وثلاثية الأبعاد،... إلخ.
7. الانتباه والتركيز: نظراً لأن المتلقي في وسائل الإعلام الجديد يقوم بعمل فاعل في اختيار المحتوى، والتفاعل معه، فإنه يتميز بدرجة عالية من الانتباه والتركيز، بخلاف وسائل الإعلام التقليدي الذي يكون دوره عادةً سلبياً وسطحياً.
8. التخزين والحفظ: حيث يسهل على المتلقي تخزين وحفظ الرسائل الاتصالية واسترجاعها، متى أراد . (المحارب، 2011)

استخدامات وسائل الإعلام الجديد :

- استخدامات شخصية خالصة: فالغالب يستخدم مثلاً شبكات مثل: "تويتر، فيسبوك" لأسباب شخصية خاصة بالفرد، ليكون على اتصال بأصدقائه مثلاً، كما أنه يشارك الناس من خلال اهتماماته وآرائه الخاصة.
 - استخدامات تجارية: وهو ما يطلق عليه اصطلاحاً "التجارة الإلكترونية"، وفي المنصات الاجتماعية والتي تؤمن للتاجر البقاء على اتصال مع العملاء، وتسويق المنتجات، حيث إن هذه الشبكات تمثل أكبر سوق تجاري عالمي.
 - استخدامات مهنية: عن طريق شبكة الإنترنت يمكن أن يتوسع في التجارة، وعقد الصفقات، والتواصل مع شركاء آخرين يرغبون بالانضمام لنفس مجال العمل الذي يزاوله الشخص، وكذلك في التعليم على البعد ، والبوابات والمكتبات الإلكترونية ، وفي مجال التدريب ، وغيرها من مجالات التربية والتعليم.
 - استخدامات إعلامية: وذلك عن طريق نشر الأخبار، وبث الحوارات، ومواكبة التغيرات الطارئة على مستوى العالم لحظة بلحظة، والاستخدامات الإعلامية تكاد تكون لها السيطرة، نظراً لأنها محل اهتمام جل الناس، فما من أحد إلا ويهتم بالأحداث التي تمر به ، أو بمنطقته، أو بالعالم، حيث إن أي حدث يقع في مكان ما من العالم يؤثر بطريقة أو بأخرى في مناطق أخرى من العالم.
 - استخدامات ترفيهية: وقد أصبح الترفيه سمة من سمات عصرنا الحالي، خاصة وأن الترفيه أصبح صناعة ضخمة تدر المكاسب الكبيرة، مما جعل الناس يتسابقون لمتابعة أحدث المنتجات الترفيهية، وهذه الاستخدامات الترفيهية تعتبر من أبرز استخدامات الإعلام الجديد الذي يُعد في جانب منه ترفيهياً بلا منازع.(صادق، 2008).
- ومن خلال هذه النبذة البسيطة نجد أنه أصبح الإعلام الجديد بوسائله المختلفة جزءاً مهماً من استخدامات الفرد اليومية التي لا غنى عنها، فخلال السنوات الأخيرة بات شائعاً إرسال الصور عبر الإنترنت، ثم إرسال الأفلام القصيرة عن طريق البريد الإلكتروني، ومن خلال شبكات التواصل الاجتماعية يقضي العديد من شرائح المجتمعات المختلفة وقتاً طويلاً جداً في التفاعل مع بعضهم البعض، وعبر هذا التفاعل مع مجتمعات كبيرة من خلالها يستطيع الشباب تطوير أنفسهم ثقافياً أفضل واكتساب صفات قيادية أقوى، ومن الممكن أن تكون المواقع الشهيرة مثل ماي سبيس والفيس بوك وتويتر وغيرها من المواقع الاعلامية أداة للتطوير الاجتماعي، وتساعد الشباب للإسهام بجدية في المجالات السياسية، والاجتماعية والثقافية، والاقتصادية لمجتمع اليوم ، ولكن كما أن لها الجانب الايجابي، هناك من أفرط في استخداماتها الى درجة الإدمان وأصبح لها جانبا سلبيا له تأثيراته وعواقبه على بعض فئات من المجتمع .

الادمان على الانترنت:

يعتبر الإدمان على الأنترنت مفهوما حديثا نسبيا في سياق علم النفس، وفي مقابل ذلك يُعدّ انتشاره في الآونة الأخيرة مؤشرا مهما، ومن الضروري تسليط الضوء عليه، وتُعد عالمة النفس الأمريكية (كيمبرلي يونغ) أول من أهتم بمفهوم الإدمان على الأنترنت، وتُعد من أولى علماء علم النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1994، وأشارت نتائج دراساتهما الى أن 6% من مستخدمي الأنترنت في العالم يعتبروا في عداد المدمنين، وتناولت هذا الموضوع في كتابين لها بعنوان (الوقوع في قبضة الأنترنت) و(التورط في الشبكة) . (الزبيدي، 2014:12)

تعريف الادمان على الانترنت

ومن خلال أعمال واهتمامات يونغ بالإدمان على الأنترنت وبصفة خاصة ما تم التوصل إليه من خلال دراساتهما، حدّدت يونغ تعريفا لمفهوم الإدمان على الأنترنت، كما تعددت هذه التعريفات وذلك لتعدد الباحثين والمهتمين بهذا الموضوع، لذا سيتم عرض مجموعة من التعريفات حسب كل باحث فيما يلي:-

- 1 - تعرفه يونغ بأنه اضطراب التحكم في الاندفاع في استخدام الأنترنت بدون هدف مقصود، والذي لا يتضمّن السكر أو فقدان الوعي
 - 2- أما تعريف أورزاك بأنه ذلك المصطلح الذي يصف هؤلاء الأفراد الذين يقضون وقتا طويلا جدًا على شبكة الأنترنت، ويصبحون معزولين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم، وأخيرا يغيرون إدراكهم عن العالم من حولهم (عبد المطلب، 2006:12).
 - 3- إدمان الأنترنت: حالة نظرية من الاستخدام المرضي للشبكة الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب في كل بيت وإن لم يكن موجوداً في كل بيت يكفي للفرد الذهاب إلى أحد الأصدقاء أو المقاهي التي توفر له استخدام الأنترنت. (ويكيبيديا الموسوعة الحرة. 2009).
 - 4- ويعرفه بيرد وولف، على أنه حالة من انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للعبة القمار. (بيرد وولف، 2001:377)
 - 5- وفي تعريف آخر: هو استخدام الأنترنت لفترات طويلة دون سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك، مع وجود أربعة سمات أو مظاهر هي: الرغبة الملحة، أعراض السحب، عدم السيطرة أو التحكم. (جعفر، 2001:61).
- إذن يمكن الاستنتاج من التعريفات السابقة بأنّ الإدمان على الأنترنت هو حالة من الاستخدام المرضي وألا توافقي لشبكة الأنترنت، أي الاستخدام المفرط من حيث الوقت مع عدم القدرة على السيطرة على ذلك، كذلك بدون وجود مبرر مقنع لهذا الاستخدام، بالإضافة إلى وجود أعراض مشابهة لأعراض الإدمان المتفق عليها وهي الرغبة الملحة في الاستخدام، عدم السيطرة على الاستخدام، أعراض الانسحاب في حالة التوقف، كما يتم التأثير سلبيا على جوانب الحياة المتعددة (الصحية، النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية والمهنية) للمدمن على الأنترنت.

أعراض الإدمان على الإنترنت :

للإدمان على الإنترنت مجموعة من الأعراض من أهمها ما يلي: -

- 1- قضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية.
- 2- التوتر والقلق الشديدان في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالبت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- 3- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
- 4- الانهماك الكامل عند الدخول في شبكة الإنترنت.
- 5- الإحساس بالقلق والكآبة عند التوقف لأيام عن استخدام شبكة الإنترنت
- 6- الشعور بالفزع أو الضجر أو الاكتئاب عندما يكون الفرد غير قادر على استخدام الإنترنت (عبدالمطلب، 2006، مرجع سابق).
- 5- أشكال الإدمان على الإنترنت:

- 1- حسب يونغ: تقسم يونغ أشكال الإدمان على الإنترنت إلى خمسة أنواع وهي كالتالي.
 - ا - إدمان الفضاء الجنسي، أي الإدمان على المواقع الإباحية.
 - ب - إدمان العلاقات، أي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي (علاقات قاعات الدردشة).
 - ج - إلزام الإنترنت (مثل لعب القمار أو القيام بعمليات البيع والشراء عبر الإنترنت).
 - د - الإفراط المعلوماتي (مثل البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت).
 - هـ - الإدمان على ألعاب الكمبيوتر الزائدة عن المعتاد (عادل الزايد، 2009: 154).
- 2- حسب دي إنجليز: يشير دي إنجليز (De angelis, 2000: 1-5) إلى شكلين متميزين من أشكال الإدمان على الإنترنت وذلك على النحو التالي.
 - ا- إدمان على الإنترنت التوعوي: ويشمل أولئك الأفراد الذين يعتمدون على الإنترنت في وظائف محددة (مثل بعض الخدمات على الإنترنت، والقمار عبر الإنترنت، والتسوق عبر الإنترنت. الخ) ، هذه الاعتمادات موجودة أيضا حتى في العالم الحقيقي أي في حالة غياب شبكة الإنترنت.
 - ب - إدمان على الإنترنت العام: يعد الإدمان على الإنترنت العام نادر، وينطوي على الاستخدام المفرط للإنترنت متعدد الأبعاد، وغالبا ما يكون دون هدف واضح.
- 3 - حسب هنيك وآخرون (هنيك وآخرون، 2008، 763-767)

لعدم الكشف عن الهوية أو التخفي: يمكن لمستخدمي شبكة الإنترنت عدم الكشف عن هويتهم وأن يخفوا أعمارهم، وأوضاعهم العائلية، ونوعهم وعرقيتهم، ومهنتهم، أو حتى مظهرهم (فيمكن لامرأة قصيرة وسمينة أن تقول أنها شقراء وطويلة القامة ورشيقة، أو أن يقول رجل بدين ويعاني من السمنة المفرطة أنه رجل رياضي ممشوق القوام، أو أن يزعم الرجل المتزوج أنه أعزب، ويستخدم المدمنون على الإنترنت هذه الميزة بشكل سري على الإنترنت والتي لم تكن متاحة في الحياة الحقيقية والواقعية. وحينما ينشغل المدمن على الإنترنت في غرف الدردشة والإدلاء ببعض المعلومات، فإنهم غالبا ما يحافظون على سرية ذلك سواء في منزلهم أو مكتبهم، ويدركون أن استخدامهم للإنترنت هو في حد ذاته استخدام شخصي. وقد يذهب المدمنون على هذا الشكل من الإدمان على الإنترنت إلى إخفاء سلوكياتهم، والبعض منهم غالبا ما يشعرون بمشاعر الذنب والخجل بسبب السرية التي قد تسبب الأذى لشركائهم في الحياة الواقعية..

أسباب الإدمان على الإنترنت:

يرى بعض الباحثين إنه هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل كثير من الأفراد يدمنون على الإنترنت وهي :-

 - 1 - السرية: إن الإمكانية التي يوفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات، مثل طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا، إلى جانب ذلك فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر، تُعتبر تحقيا لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس مما يقود البعض إلى الإدمان على الإنترنت .
 - 2 - الراحة: الإنترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب من الشخص الخروج من البيت، أو السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله، هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم يكن من السهل الحصول عليها بدون الإنترنت ، وذلك يجعل الإدمان على الإنترنت أمرا سهلا.
 - 3 - الهروب من الواقع: مثل القصة أو الرواية الجيدة أو الفيلم المثير، فإن الإنترنت يوفر الهروب للمستخدم من الواقع إلى واقع بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أو الإنسان الانطوائي، يستطيع أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدي للإدمان على الإنترنت.(يونغ، 1998: 187).

العوامل التي تساعد على الإدمان على الإنترنت:

تتعدد العوامل المساعدة على الإدمان على الإنترنت وتختلف وجهات النظر حسب الباحثين في هذا الموضوع، والتي منها ما يلي.

العوامل المهيئة للإدمان على الانترنت (عوامل نفسية وشخصية):

حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية للإدمان على الإنترنت هم ذوي الحالات والشخصيات القلقة، وهم الذين يتماثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة، إذ يعترف الكثير من المدمنين على الإنترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين أما على السجائر أو الكحول أو الأكل، كما أنّ بعض الأفراد الذين يعانون الملل من البيوت مثلاً أو الوحدة أو التخوف من تكوين العلاقات الاجتماعية، لديهم قابلية أكبر للإدمان على الإنترنت، حيث توفر شبكة الإنترنت فرصة لتكوين علاقات اجتماعية افتراضية تعوض وحدتهم في الواقع ،

كما يضيف بعض الباحثين في ذات الموضوع أن الأفراد الميالين للتفكير هم أيضاً عرضة للإدمان على الإنترنت بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات على شبكة الإنترنت (الأحمر 2010.3).

ومن بين الدراسات الهامة في هذا السياق دراسة يونغ وروجرز (1998) حيث أنهما أشارا إلى أنه توجد مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد يدمن على الإنترنت والتي تتمثل في الخجل، وعدم القدرة على المواجهة، والانطوائية التي تجعل الفرد لا يستطيع تكوين علاقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في عالم الخيال والأحلام المثالية، فيعقد صداقات مع من يريد ومع من لا يستطيع رؤيته ومن لا يعرفه، وكثيراً ما يستعير أسماء غير اسمه الحقيقي فيتصرف بدون رقيب، ويصبح محبوباً ومنبسطة في إطار هذه العلاقات الوهمية الافتراضية، مما يشعره بذاته وأهميته ومكانته بين الناس، وكذلك فإن افتقاد الفرد للمهارات الاجتماعية في عالمه الحقيقي أمراً يجعله يبحث ويعوّض عنها في العالم الافتراضي، إضافة إلى أنّ تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص، وعدم الاكتفاء الذاتي والرغبة الاجتماعية، ومفهوم الذات السلبي، والانطوائية هي من أبرز سمات الشخصية التي تُدمن على الإنترنت، كما تشير الدراسة إلى المعاناة من الضغوط النفسية، والأسرية والتعليمية، والمهنية كلها عوامل تهئ الفرد للإدمان على الإنترنت لأن ذلك يمنحه شعوراً يتجاوز هذه الضغوط (قاسم، ومحمد، 2013).

العوامل والاجتماعية والبيئية:

- الفشل في التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية.
- الفشل في مواجهة المشكلات.
- ضعف شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- الفشل في إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء عن النفس.
- الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تقتند فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر بصفة مباشرة (وجها لوجه).
- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب، والقلق، واضطرابات النوم، والتلعثم، والرغبة الاجتماعية... وغيرها من الاضطرابات النفسية.

- الافتقاد إلى الحب والعاطفة وفي مقابل ذلك البحث عنها من خلال الإنترنت.

- الهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد، وقوانين منظمة تفرض ضروباً من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص الانفصال عن بيئته وعن نفسه والدخول في شخصية أخرى مما يعيق نمو الشخص ونضجه (فخري، 2012).

هذا وقد بينت الدراسات النفسية أنّ أكثر الأفراد المعرضين لخطر الإدمان على الإنترنت هم الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، والفشل في إقامة العلاقات الإنسانية الطبيعية مع الآخرين، والذين يعانون من مخاوف غامضة أو انخفاض تقدير الذات، أي الأفراد الذين يخافون من أن يكونوا عرضة للاستهزاء والسخرية من قبل الآخرين، لأنّ العالم الإلكتروني قدّم لهم

مجالا واسعا لتفريغ مخاوفهم وقلقهم وإقامة علاقات افتراضية مع الآخرين والتي تخلق لهم نوع من الألفة المزيفة ويصبح هذا الفضاء الافتراضي يمثل المكان الآمن لهم كما يعتقدون حتى يتحول إلى مصدر تهديد لحياتهم الاجتماعية والشخصية (فخري، 2012، مرجع سابق).

العوامل العاطفية والأمنية :

المدمنون على الإنترنت بصفة عامة لهم قابلية لتكوين ارتباط عاطفي مع أصدقاء الإنترنت، إذ يتمتع هؤلاء بخدمات الإنترنت التي تتيح لهم تواصل مع الناس وتكوين علاقات اجتماعية وتبادل الآراء مع أناس جدد، ومن هنا توفر لهم تلك المجتمعات المعبرة وسيلة للهروب من الواقع، ووسيلة للبحث عن طريقة لتحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير محققة لهم في الواقع. كما أن المستخدم يمكنه ببساطة إخفاء أسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه للشبكة، وبالتالي يحصل إدمان على الإنترنت وخاصة كون هؤلاء الأفراد لديهم إحساس بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية، وأبعد من ذلك أن تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة تؤدي إلى توهيمهم المحبة والألفة. (الأحمر، 2010، مرجع سابق).

إذن فالإدمان على الإنترنت له عوامل تساعد على هذا الإدمان بصفة عامة، ابتداء من المهينة والتي ترتبط بصفات وسمات الشخصية وأسلوب التفكير كالأشخاص الميالين نحو العزلة الاجتماعية وذوي التفكير المجرد، إضافة إلى الشخصيات القلقة ولاكتئابيه، وحالات الإدمان السابقة... إلخ، فالعوامل النفسية والاجتماعية والمتمثلة بصفة خاصة في المعاناة من الضغوطات مع الفشل في مواجهتها وكذلك المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق، الاكتئاب، الرهاب الاجتماعي... إلخ، وأخيرا العوامل العاطفية والعوامل الأمنية والتي ترتبط بصفة خاصة بخصائص المدمن على الإنترنت والتي تتمثل في ميله للارتباط العاطفي مع أصدقاء الإنترنت من جهة، وكذلك ترتبط هذه العوامل بخصائص الشبكة ومنها إمكانية إخفاء أسم المستخدم ببساطة، وسنه، ومهنته، وردود فعله، وبالتالي توفير جو الراحة للمستخدم... إلخ

الصفات التي يتصف بها المدمن على الإنترنت

حددت بعض الصفات لتشخيص الإدمان على الإنترنت من قبل مجموعة من الباحثين من أهمها :-

- 1-حسب يونغ: تحدد يونغ اضطراب إدمان الإنترنت وفقاً للمعايير التالية:
- 1-الشعور بالانشغال بالإنترنت عندما يكون الفرد خارج شبكة الإنترنت.
- 2-الشعور بالحاجة إلى قضاء مزيد من الوقت على الخط Online لتحقيق الإشباع.
- 3-الشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت أو التوقف عن استخدام الإنترنت .
- 4-الدخول للإنترنت للهروب من المشكلات، أو التخفيف من الشعور بالذنب أو الاكتئاب.
- 5-الكذب على أفراد الأسرة أو الأصدقاء لإخفاء عدد المرات أو طول الفترة التي يقضيها على الإنترنت.
- 6-المغامرة بفقد علاقة هامة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب استخدام الإنترنت. (يونغ، 1998)

أضرار الإدمان على الإنترنت:

يلحق بمدمني الإنترنت العديد من الأضرار والآثار السلبية من أهمها :-

- 1- أضرار صحية جسدية: كاضطرابات النوم، واضطرابات التغذية، وأمراض العيون، والسمنة وترهل الجسد، الأمر الذي يؤدي إلى مضاعفات جمة منها أمراض القلب والدماغ والصداع المستمر. (العصيمي، 2010.38)
- 2- أضرار صحية نفسية: يتسبب الإدمان على الإنترنت في نوبات من الاكتئاب الحاد، والعزلة الاجتماعية، إضافة إلى تفاقم مشكلات الفرد العائلية والمادية والمهنية مما يتسبب في تدهور حالته النفسية.
- 3- أضرار أسرية: تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالإدمان على الإنترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته وأقربائه، كما تقل الثقة بين الزوجين.

- 4 - أضرار اجتماعية : العزلة والوحدة هي إحدى خصائص مدمن الإنترنت، فالوقت الطويل الذي يقضيه أمام الإنترنت يقلل من نشاطه الاجتماعي، الأمر الذي يؤثر بالتأكيد على علاقاته الاجتماعية كثيرا، وقد يجعله يخسر تماما هذه العلاقات.
- 5 - أضرار مهنية: حيث لا يستطيع الموظف القيام بعمله على الوجه المطلوب بسبب إدمانه على الإنترنت .
- 6 - أضرار دراسية وأكاديمية: وجد أن إدمان الإنترنت كان سببا في رسوب أو طرد طلاب كانوا من المتفوقين في المدارس والكليات .
- 7 - أضرار أخلاقية وتربوية: تتداخل الأسباب التربوية والأخلاقية مع النتائج، فكلهما قد يكون سببا في نشوء الآخر وفي الاستمرارية وفي النتائج أيضا.
- 8 - أضرار مادية أو اقتصادية: سواء بالإسراف في شراء الأجهزة وشراء فواتير الاشتراك في شركات الاتصالات أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة. (يونغ 1998).
- يتضح بعد ما سبق أن للإدمان على الإنترنت له عدة أضرار جسمية، ونفسية، وأسرية واجتماعية، وأكاديمية ومهنية، وأضرار تربوية، وأضرار مادية.

علاج الإدمان على الإنترنت:

- أهتم العديد من الباحث والاختصاصيين بدراسة حالات الإدمان على الإنترنت سواء كان من علماء التربية وعلم النفس أو الاختصاصيين من الأطباء لإيجاد علاج لهذه المشكلة، ولقد حددوا بعض أنواع العلاج ومن هذه العلاجات: -
- 1 - العلاج الدوائي: يتم العلاج الدوائي في ذات السياق عبر وصف بعض الأدوية المنشطة لبعض الهرمونات، وتمثل فعالية هذا العلاج الدوائي نسبة 15 بالمائة تقريبا.
 - 2- نموذج جرول (Grhol, 2003): يقدم جرول نموذجا يرى فيه أن تفسير سبب الإدمان على الإنترنت هو فكرة مقنعة جدا، وعلى هذا الأساس قام باقتراح نموذج يوضح خطوات علاج الإدمان على الإنترنت، وذلك وفقا لثلاث مراحل وهي كالتالي:
 - أ - مرحلة الاستحواذ: وهذه المرحلة تقيد عندما يكون الشخص في بداية استخدامه للإنترنت.
 - ب - مرحلة التحرر من الوهم: وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت.
 - ج - مرحلة التوازن: وهي تشير إلى الاستخدام الطبيعي للإنترنت، ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاط جديد مثير للاهتمام.وحسب جرول يرتكز علاج الإدمان على الإنترنت على تطور استخدام الإنترنت وفق مراحل-كما تم التطرق لها باعتبار أن العلاج يتحقق عند الوصول لمرحلة التوازن. (شاهين, 2015)
 - 3- العلاج السلوكي المعرفي:

تم اقتراح تقنيات علاجية في ذات السياق والتي اشتقت من العلاج المعرفي السلوكي ، وتعد هذه التقنيات عملية جدا، وتركز مباشرة على السيطرة على سلوكيات المدمن على الإنترنت، ومنع الانتكاسة كذلك، ومن هذه التقنيات ما يلي:

 - أ- ممارسة العكس: ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت، ثم محاولة كسر ذلك الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة، وكذلك عمل جدول مخفّض وإعادة تنظيم وقت الاستخدام الزائد للإنترنت.
 - ب - تحديد وقت الاستخدام: فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع ، بحيث يحدد بوضوح وقت استخدام الإنترنت والوقت الذي سيقضيه في استخدام الإنترنت.
 - ج - بطاقات التذكير: يطلب من الشخص إعداد عددا من البطاقات يدون عليها أهم المشاكل الناجمة عن إدمانه للإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلا، ويكتب عليها أيضا أهم الفوائد التي ستنجم عن بعده عن الاستخدام المفرط للإنترنت، مثلا حل لمشاكله الأسرية، وزيادة اهتمامه بعمله.

د - استخدام ساعات التوقف: حيث يطلب من الشخص ضبط منبه قبل بداية دخوله لشبكة الإنترنت عندما ينوي الدخول للشبكة بوقت محدد قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا يندمج في ذلك بالدرجة التي يتناسى فيها موعد عمله.

هـ - الامتناع التام: إن الإدمان على الإنترنت يأخذ شكلا محددا من الأشكال، ومنه فإذا كان الشخص مدمنا على غرف الدردشة فإنه يطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين يتم السماح له باستخدام الوسائل الأخرى.

ز - الانضمام إلى المجموعات المساعدة: حيث يطلب من الشخص توسيع مساحته الاجتماعية الحقيقية، مثلا الانضمام إلى فرق رياضية بنادي رياضي، أو الذهاب لدروس بالمسجد وذلك حسب ميول واتجاه كل حالة فكل فرد هو حالة في حد ذاتها وذلك ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.

4 - العلاج الأسري:

حيث يتم وضع برامج علاجية للمدمنين على الإنترنت الذين تأثرت علاقاتهم الأسرية سلبيا، وهنا تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج الأسري بسبب المشاكل الأسرية الناجمة عن ذلك، وهنا يتم عن طريق إعادة تنمية الحوار الأسري، وكذلك إقناع أفراد الأسرة بأهميتهم في علاج الفرد المدمن على الإنترنت . (العصيمي، 2010، 46).

بعد التعرف على أنواع العلاجات التي تستهدف الإدمان على الإنترنت، ابتداء بالعلاج الدوائي، ثم التطرق لنموذج جرول، فالعلاج السلوكي المعرفي، ثم العلاج الأسري، وأخيرا العلاج الاجتماعي المتمثل في جماعات المساعدة عبر الإنترنت، يرى بعض الباحث أن أحسن العلاجات هو العلاج السلوكي المعرفي حيث أنه يحتوي على عدة تقنيات هادفة في ذات السياق وهي ممارسة العكس، تحديد وقت الاستخدام، بطاقات التذكير، استخدام ساعات التوقف، الامتناع التام، والانضمام إلى مجموعات المساعدة، كما يرون أن ذلك لا يكفي وحده، إذ من الأحسن انتهاز المنحى التكاملي في العلاج ، إذ أنه العلاج الأشمل والأدق الذي ينشده الباحثون والمعالجون في الغالب .

إيجابيات وسائل الاتصال الحديثة:

بالرغم من وجود العديد من الجوانب السلبية لوسائل الاعلام الجديدة الا أنها حققت إيجابيات لم تستطع أن تحققها وسائل الإعلام التقليدية بسبب محدودية التقنية والتفاعلية، وتميزت هذه الوسائل الحديثة عن وسائل الاتصال القديمة في عدة مناح أهمها: السرعة وتوفير الوقت والجهد، وسرعة الاتصال بأي مكان في العالم مقارنة مع الوسائل القديمة التي كانت تحتاج إلى أسابيع وفي بعض الأحيان كانت تتطلب عدة أشهر، وكذلك سهولة نقل المعلومات بين الأشخاص في أي مكان في العالم، إذ توفرت العديد من طرق إيصال المعلومات مثل: البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وغيرها من البرامج المتوفرة على الهواتف الذكية، فجعلت من العالم الكبير الممتد قرية صغيرة يتناقل أهلها الأخبار والمعلومات بسرعة كبيرة ومن أهم فوائدها : -

1- جعلت الناس أكثر ثقة في استخدام التكنولوجيا.

2- عززت التضامن بين الجماعات وأصحاب القضايا المشتركة.

3- ساعدت على التغلب على "طغيان المسافة" في مجال الاتصالات، على سبيل المثال: المغتربين وأهلهم.

4- ساعدت الصحفيين في معرفة اتجاهات الرأي العام.

5- ساعدت القوى وحركات التحرر على التواصل واستخدامها كمنصة إخبارية في البلدان السلطوية.

6- تقوم بوظائف الإعلام (الإخبار، الترفيه، التسويق).

7- القيام بأعمال التجارة والبنوك والأعمال الاقتصادية.

8- عمليات جراحية والتصوير الطبي.

9- التعلم الافتراضي (التعلم عن بُعد) وعملية الاقتباس للاستفادة من البحوث العلمية. (العبايجي، 55، 2007-2008)

خلاصة

أصبحت وسال الاتصال الحديثة كإدمان المخدرات من يجعل يومه يبدأ بها وينتهي بها لا يستطيع أن يبتعد عنها، فتتحرك يده نحو الهاتف لمتابعة أحدث الأخبار لكل من حوله دون أن يشعر، وهذا في حد ذاته شيئاً سلبياً على هؤلاء الأشخاص الذين يقومون بتلك العادة السيئة.

النتائج

توصل الباحث من خلال هذه الورقة ومن خلال بعض الدراسات التي أطلع عليها إن الاعلام الحديث له أهمية كبيرة جدا في حياتنا اليومية ، وفي مختلف مناحي الحياة ، وله مزايا وإيجابيات قد لا تحصى ولا تعد ، ولكن في الوقت نفسه له جوانب مظلمة ، وسلبيات أن لم نهتم بمتابعتها ومتابعة المستخدمين لهذه الوسائل، قد تكون نتائجها وخيمة على أولئك المستخدمين وخاصة الشباب منهم ، ويعتبر الإدمان على الإنترنت من أكبر هذه المشاكل ، حيث أثبتت إحدى الدراسات أنه من بين (65) مليون مستخدم للإنترنت يوجد حوالي (13) مليون شخص مدمن على الإنترنت، وهذا مما يستدعي التدخل العلمي من قبل الباحث وكل من يهمه الأمر لإيجاد الحلول لهذه المعضلة ، كونها تؤثر تأثيرا واضحا على جوانب الشخص المدمن سواء كانت (الصحية، النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية والمهنية) وغيرها ، وذلك حسب خصوصية كل فرد وهذا قد يؤثر سلبيا على جودة حياة الأفراد .

مقترحات وتوصيات :

- 1- رأى الباحث أنه هناك بعض التوصيات والمقترحات قد تكون ذو جدوى من وجهة نظره من أبرزها:-
1- ضرورة رفع الوعي لدى الأسر بالمخاطر والأثار الاجتماعية والنفسية الناتجة من الإدمان على الإنترنت ، ولفت نظر هذه الأسر إلى النسبة المرتفعة من فئات الشباب التي أصبحت مُدمنة على الإنترنت هروبا من مشاكلها، وأن معظم الأسر غير مهتمة بمعاناة أبنائها بصورة كافية ، أو أنها لا تجد التعامل معهم بشأن الاستخدامات الواسعة للإنترنت.
2- يجب على وسائل الإعلام الاهتمام بظاهرة الإدمان على الإنترنت وبث برامج توعية تساعد على حل المشاكل التي تؤدي إلى هذه الظاهرة.
3- يجب على كل المؤسسات التربوية التفاعل مع أقسام علم النفس والإرشاد النفسي لتنمية مهارات التواصل الاجتماعي مع مستخدمي الإنترنت.
4- يجب على الجمعيات الشعبية، ومؤسسات المجتمع المدني ، ودور العبادة في المجتمع التصدي لهذه الظاهرة من خلال برامج ودورات تزيد من التفاعل الاجتماعي.
5- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع البحث، وتكون بحوث ميدانية حتى تكون نتائجها أكثر دقة وأكثر واقعية .
الإلكتروني ومجموعات الأخبار لإشباع الحاجة إلى المعلومات (محمد قاسم عبد الله، 19:2010).
المراجع .

- 1 - الأحمر، حيدر طالب (2009) "إدمان الإنترنت"، www.ahewar.org.
- 2 - الزيدي، أمل بنت علي بنت ناصر (2014) " إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى" رسالة ماجستير بجامعة نزوى ،عمان
- 3- العبايجي، عمر موفق بشير (2007) الإدمان والإنترنت ، ط1، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
- 4 - العصيمي، سلطان غائض مفرح(2010) "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض". رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض السعودية.

- 5- المحارب، سعد بن محارب،(2011) "الإعلام الجديد في السعودية " دراسة تحليلية في المحتوى الإخباري للرسائل النصية القصيرة، الطبعة الأولى، جداول للنشر والتوزيع، بيروت ،لبنان.
- 6- المناعي، شمسان.(2014) "تورات الربيع العربي والوجه الآخر لمشروع الشرق الأوسط" مجلة الشرق، لبنان.
- 7- جعفر، سميرة أبو غزالة علي(2010) ("فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة" مجلة الإرشاد النفسي ،ع25 مركز الإرشاد النفسي. كلية التربية. جامعة عين الشمس. مصر.
- 8- خليفة، شيرين (2012): "الإعلام الجديد"، ورقة بحثية في مساق الصحافة الإلكترونية، الجامعة الإسلامية.
- 9- سليمان، زيد منير (2009) " الصحافة الالكترونية" الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- 10- شاهين، محمد أحمد(2015) فاعلية برنامج إرشادي معرفي، سلوكي في خفض الإدمان على الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة، ع2. 2015.
- 11- صادق، عباس مصطفى (2008): الإعلام الجديد.. دراسة في مداخله النظرية وخصائصه العامة،
<http://site.iugaza.edu.ps/jdalou/files>
- 12- حافظ احمد عمر معمر . (2026). دور وسائل الإعلام في تعزيز الوعي البيئي لدى طلاب المعهد العالي للعلوم التقنية زوارة. *AI-Farooq Journal of Sciences*, 2(1), 752-777.
<https://www.afjs.histr.edu.ly/index.php/afjs/article/view/98>
- 13- عبد المطلب، جاد محمد (2006) "بعض الأساليب المعرفية لدى مدمني الإنترنت" دراسة تفاعلية على عينة من طلاب التربية النوعية. مجلة التربية المعاصرة، ع73 .
- 14- محمد عبد المطلب جاد ؛عبد الرؤوف السواح. إدمان الإنترنت ، حقيقته، وفروق تأثيره لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.جامعة السلطان 2014.
- 15- قاسم، عبد الله محمد ومحمد، مزنوق(2013) "مشكلات الأطفال والمراهقين" منشورات جامعة حلب، سوريا .
- 16- فخري، هاني أحمد (2012)"الإدمان على الإنترنت" مجلة العلوم الاجتماعية ، www.swmsa.net
- 17- يونغ، كيمبرلي (1998.107) "الإدمان على الإنترنت" ، ترجمة، هاني أحمد ثلجي، بيت الأفكار الدولية، عمان .
- 18- Eisay, A. A. (2026). Code-Switching from Arabic to English among TV Presenters as an Indicator of Linguistic Competence and Linguistic Dominance. *AI-Farooq Journal of Sciences*, 2(3), 227-235. <https://doi.org/10.65405/xnyes144>