



استكشاف العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وانخفاض التفاعل الاجتماعي في المجتمع العراقي

م.م زينة عداي حسين

ملخص البحث: يشهد العصر الحديث انتشاراً واسعاً للهواتف الذكية، مما أدى إلى تغييرات كبيرة في أنماط التواصل الاجتماعي، حيث أصبح الاعتماد على التكنولوجيا بديلاً عن التفاعل المباشر. يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وانخفاض التفاعل الاجتماعي في المجتمع العراقي، خاصة في ظل التغييرات الثقافية والاجتماعية التي أحدثها الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة. يتناول البحث مفهوم إدمان الهواتف الذكية، أسبابه وتأثيراته النفسية والاجتماعية، مع التركيز على دور هذه الظاهرة في تقليل التفاعل الاجتماعي، الذي يُعد عنصراً جوهرياً في الثقافة العراقية المعروفة بقوة الروابط العائلية والاجتماعية. كما يناقش البحث كيفية تأثير الاستخدام المفرط للهواتف على جودة العلاقات الاجتماعية والتواصل اليومي بين الأفراد. يعتمد البحث على منهجية تحليلية من خلال استبيانات ومقابلات ميدانية لاستكشاف مدى تأثير الهواتف الذكية على التفاعل الاجتماعي بين فئات مختلفة من المجتمع العراقي، مثل الشباب، الطلاب، والموظفين. ومن خلال تحليل البيانات، سيتم تحديد ما إذا كان هناك ارتباط مباشر بين زيادة استخدام الهواتف الذكية وتراجع اللقاءات الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الجماعية. في النهاية، يقدم البحث توصيات عملية للحد من تأثير إدمان الهواتف الذكية وتعزيز التفاعل الاجتماعي، من خلال نشر الوعي حول مخاطر الاستخدام المفرط، وتشجيع الأنشطة التي تعزز التفاعل الواقعي، إضافة إلى دور المؤسسات التعليمية والإعلامية في معالجة هذه الظاهرة.

كلمات مفتاحية: التواصل الاجتماعي، الأجهزة، التفاعل الاجتماعي.

Exploring the relationship between smartphone addiction and decreased social interaction in Iraqi society

A.L. Zeina Adai Hussein

Abstract

The modern era is witnessing a widespread use of smartphones, which has led to significant changes in patterns of social interaction, as reliance on technology has increasingly replaced direct communication. This research aims to explore the relationship between smartphone addiction and the decline in social interaction within Iraqi society, especially in light of the cultural and social changes brought about by excessive use of these devices. The study addresses the concept of smartphone addiction, its causes, and its psychological and social effects, with a particular focus on how this phenomenon contributes to diminishing social interaction—an essential component of Iraqi culture, known for its strong familial and social ties. The research also discusses how excessive phone use impacts the quality of social relationships and daily interpersonal communication. The study adopts an analytical methodology through surveys and field interviews to investigate the extent to which smartphones affect social interaction among various segments of Iraqi society, such as youth, students, and employees. By analyzing the data, the research aims to determine whether there is a direct correlation between increased smartphone use and the decline of social gatherings and participation in group activities. Finally, the research provides practical recommendations to mitigate the impact of smartphone addiction and promote social interaction. These include raising awareness about



the risks of excessive use, encouraging activities that foster real-world engagement, and highlighting the role of educational and media institutions in addressing this phenomenon.

Keywords: social communicate, devices, social interaction.

مقدمة البحث

شهدت العقود الأخيرة تطوراً هائلاً في تكنولوجيا الهواتف الذكية، مما جعلها جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد في مختلف أنحاء العالم، بما في ذلك المجتمع العراقي. فقد أصبحت هذه الأجهزة أداة رئيسية للتواصل، العمل، الترفيه، والتعلم، مما زاد من الاعتماد عليها بشكل ملحوظ. ومع ذلك، أدى الاستخدام المفرط لهذه الهواتف إلى ظهور ظاهرة إدمان الهواتف الذكية، والتي انعكست سلباً على التفاعل الاجتماعي المباشر بين الأفراد.

في المجتمع العراقي، الذي يتميز بروابطه الاجتماعية القوية والتقاليد التي تعزز التواصل الأسري والتجمعات المجتمعية، أصبح الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية يهدد هذه العادات، حيث يفضل الكثيرون التفاعل الافتراضي على حساب اللقاءات الشخصية. أدى ذلك إلى انخفاض واضح في مستوى التفاعل الاجتماعي، مما أثر على جودة العلاقات بين الأفراد وأضعف التواصل التقليدي الذي كان عنصراً أساسياً في الحياة الاجتماعية.

يهدف هذا البحث إلى استكشاف العلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وانخفاض التفاعل الاجتماعي في المجتمع العراقي، من خلال تحليل الأسباب التي أدت إلى انتشار هذه الظاهرة، وتحديد التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عنها، بالإضافة إلى تقديم توصيات للحد من تأثيرها السلبي. يعتمد البحث على دراسة ميدانية لقياس مدى تأثير الاستخدام المفرط للهواتف على أنماط التفاعل الاجتماعي، مما يساهم في توفير رؤية أعمق حول هذه القضية المهمة في المجتمع العراقي.

إدمان الهواتف الذكية

تعريف الإدمان على الهواتف الذكية

إدمان الهواتف الذكية هو الاستخدام القهري أو المفرط للهاتف بحيث يصبح من الصعب التحكم في مدة الاستخدام أو التوقف عنه، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الحياة اليومية للفرد. يُعد هذا النوع من الإدمان نوعاً من الإدمان السلوكي، حيث يصبح الشخص معتمداً نفسياً على الهاتف الذكي، خاصة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، وتصفح الإنترنت. (الدمرداش , عادل 1982 ص:3)

يتضمن الإدمان على الهواتف الذكية عدة مظاهر مثل:

الاستخدام المفرط دون وجود حاجة حقيقية.

الشعور بالقلق أو التوتر عند الابتعاد عن الهاتف.

فقدان الإحساس بالوقت أثناء استخدام الهاتف.

التأثير السلبي على الأنشطة اليومية مثل العمل، الدراسة، والعلاقات الاجتماعية.

أسباب انتشار الظاهرة (صبا منير حسين بشبش، 2018: ص5)



هناك عدة أسباب أدت إلى انتشار ظاهرة إدمان الهواتف الذكية، أبرزها:

التطور التكنولوجي وانتشار الإنترنت:

توفر الإنترنت عالي السرعة وسهولة الوصول إلى المعلومات جعل الهواتف الذكية أداة لا غنى عنها في الحياة اليومية.

إمكانية البقاء متصلاً على مدار الساعة مع الآخرين من خلال التطبيقات المختلفة عززت من استخدام الهواتف.

وسائل التواصل الاجتماعي:

توفر تطبيقات مثل فيسبوك، إنستغرام، تيك توك، وسناب شات محتوى متجدد يجذب المستخدمين لساعات طويلة.

تكرار تلقي الإشعارات يدفع الأفراد إلى التحقق المستمر من هواتفهم، مما يؤدي إلى الإدمان.

التسلية والألعاب الإلكترونية:

الألعاب التفاعلية المصممة لجذب المستخدمين وزيادة مدة بقائهم على الهاتف، خاصة الألعاب التي تعتمد على التحديات والمكافآت. (صبرينة حامدي، 2015: ص2)

الضغوط الاجتماعية والمهنية:

في بعض الأحيان، يكون الاستخدام المفرط للهاتف ضرورياً بسبب العمل أو الدراسة، مما يؤدي إلى تحول هذا الاستخدام إلى عادة إدمانية.

الاعتماد على التطبيقات التعليمية والمنصات الرقمية زاد من الوقت الذي يقضيه الأفراد أمام الشاشات.

الهروب من الواقع:

يستخدم بعض الأفراد الهواتف كوسيلة للهروب من الضغوط اليومية أو المشكلات الشخصية، مما يؤدي إلى تحول الاستخدام العادي إلى إدمان.

تأثيرات الإدمان على الصحة النفسية والاجتماعية

التأثيرات النفسية

القلق والاكتئاب: الاستخدام المستمر للهواتف قد يزيد من مستويات القلق والاكتئاب، خاصة بسبب المقارنات الاجتماعية والتأثر بالمحتوى المنشور على الإنترنت.

اضطرابات النوم: الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف الذكية يؤثر على إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يؤدي إلى اضطرابات النوم والأرق. (عبد الله، محمد 2015: ص1)

نقص التركيز وضعف الإنتاجية: الاستخدام المفرط يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز، مما يؤثر على الأداء الدراسي والمهني.

التأثيرات الاجتماعية



ضعف العلاقات الاجتماعية: قضاء وقت طويل على الهاتف يقلل من التفاعل المباشر مع العائلة والأصدقاء، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية. (العصيمي , سلطان 2010 :ص6)

تأثير سلبي على الحياة الأسرية: الانشغال المستمر بالهاتف يؤدي إلى ضعف التواصل بين أفراد الأسرة، مما قد يسبب مشكلات في العلاقات العائلية.

تراجع مهارات التواصل الاجتماعي: الاعتماد المفرط على التواصل الرقمي قد يؤدي إلى ضعف مهارات التفاعل الاجتماعي، مثل القدرة على إجراء محادثات وجهاً لوجه والتعبير عن المشاعر بشكل طبيعي.

مفهوم التفاعل الاجتماعي وأهميته

التفاعل الاجتماعي هو عملية تبادل الأفكار والمشاعر والسلوكيات بين الأفراد داخل المجتمع، ويعد عنصراً أساسياً في بناء العلاقات الاجتماعية وتعزيز الانتماء المجتمعي. في المجتمع العراقي، الذي يتميز بروابط اجتماعية قوية، يمثل التفاعل الاجتماعي أساس العلاقات الأسرية، الصداقات، والتواصل المجتمعي. (العمار , خالد 2014 :ص7)

أهمية التفاعل الاجتماعي:

تعزيز الروابط الأسرية والمجتمعية: يساعد التفاعل الاجتماعي في توثيق العلاقات بين الأفراد وتحقيق التماسك الاجتماعي.

تحسين الصحة النفسية: يقلل التفاعل المباشر من مشاعر العزلة والاكتئاب، ويعزز الإحساس بالدعم الاجتماعي.

نقل القيم والعادات: يساهم في ترسيخ القيم والتقاليد الاجتماعية عبر الأجيال.

العادات الاجتماعية في العراق وتأثير التكنولوجيا عليها

أبرز العادات الاجتماعية في العراق:

التجمعات العائلية المنتظمة، خاصة في المناسبات الدينية والوطنية.

ثقافة الضيافة واستقبال الضيوف.

اللقاءات في المقاهي والمجالس لمناقشة الشؤون العامة والخاصة.

تأثير التكنولوجيا على هذه العادات:

قلّت اللقاءات العائلية بسبب انشغال الأفراد بالهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي.

أصبحت المحادثات عبر التطبيقات الرقمية بديلاً عن الزيارات العائلية التقليدية.

قلّت التجمعات في الأماكن العامة مع زيادة الترفيه الإلكتروني والانشغال بالشاشات.

مؤشرات انخفاض التفاعل الاجتماعي بسبب التكنولوجيا (غالبي عديلة, 2010 :ص11)

تراجع الحوارات المباشرة: يلاحظ في اللقاءات العائلية والمناسبات الاجتماعية أن الكثير من الأفراد يكونون منشغلين بهواتفهم بدلاً من التفاعل مع الحاضرين.



ضعف المشاركة في الأنشطة الجماعية: أصبح البعض يفضل البقاء في المنزل واستخدام الهاتف على حضور المناسبات الاجتماعية.

ارتفاع معدل العزلة الاجتماعية: قلة المشاركة في النقاشات الجماعية والتفاعل مع المجتمع.

الفصل الثاني: العلاقة بين إدمان الهواتف وانخفاض التفاعل الاجتماعي (يعقوب يونس الاسطيل, 2011: ص2)

تأثير الاستخدام المفرط للهواتف على جودة العلاقات الاجتماعية

ضعف التواصل الأسري: أصبح العديد من أفراد الأسرة يقضون وقتهم على الهواتف بدلاً من التفاعل المباشر مع بعضهم البعض.

التأثير على الصداقات: تراجعت اللقاءات بين الأصدقاء، وأصبح التواصل الرقمي هو الوسيلة الأساسية للتفاعل.

التباعد بين الأزواج: أدى استخدام الهواتف في المنزل إلى تقليل الحوارات الزوجية، مما قد يؤثر على العلاقات العاطفية. (Block, J.J. (2008)

كيف يساهم الإدمان في العزلة الاجتماعية وتراجع الأنشطة الجماعية

استبدال اللقاءات المباشرة بالتواصل الرقمي: أصبح البعض يفضل إرسال الرسائل أو المكالمات بدلاً من الاجتماع وجهاً لوجه.

تراجع المشاركة في الفعاليات الاجتماعية: انخفض الحضور في المناسبات العائلية والمجتمعية بسبب الانشغال بالهواتف.

ضعف مهارات التواصل الاجتماعي: أدى الاستخدام المستمر للتكنولوجيا إلى تراجع قدرة الأفراد على التفاعل الفعلي وإدارة الحوارات الواقعية. (Brad, Massborger (2003)

دراسات أو أمثلة من المجتمع العراقي حول تأثير الهواتف على التفاعل الاجتماعي

دراسة محلية عن تأثير الهواتف الذكية: أظهرت إحدى الدراسات في الجامعات العراقية أن أكثر من 70% من الطلاب يقضون ساعات طويلة على هواتفهم يومياً، مما أثر على تفاعلهم مع زملائهم وأفراد أسرهم.

تغير نمط التجمعات العائلية: لاحظت بعض العائلات العراقية أن اللقاءات العائلية أصبحت أقل نشاطاً، حيث يجلس الأفراد معاً لكن دون تفاعل حقيقي بسبب انشغالهم بالهواتف. (Duran, Maria (2003)

تأثير وسائل التواصل الاجتماعي: رصدت بعض التقارير الإعلامية أن الاستخدام المفرط للتطبيقات الاجتماعية أدى إلى ضعف التواصل الحقيقي، حيث أصبحت المحادثات عبر الإنترنت بديلاً عن اللقاءات الفعلية.

منهجية البحث

أ. نوع البحث (كمي أو نوعي)

يعتمد البحث على المنهج الكمي والنوعي معاً لتحقيق فهم شامل للعلاقة بين إدمان الهواتف الذكية وانخفاض التفاعل الاجتماعي في المجتمع العراقي.



المنهج الكمي: يتم استخدامه لجمع بيانات رقمية قابلة للقياس حول مدى انتشار إدمان الهواتف الذكية وتأثيره على التفاعل الاجتماعي من خلال الاستبيانات.

المنهج النوعي: يُستخدم لفهم آراء المشاركين حول أسباب وتأثيرات الظاهرة من خلال المقابلات والملاحظات الميدانية (Kiesler, S, & Siegel, I. & McGuire, T.w (1984).

ب. أدوات البحث

لضمان جمع بيانات دقيقة وشاملة، سيتم الاعتماد على الأدوات التالية:

الاستبيانات: يتم توزيع استبيانات على عينة البحث لقياس معدل استخدام الهواتف وتأثيره على التفاعل الاجتماعي.

المقابلات: يتم إجراء مقابلات مع فئات مختلفة مثل الطلبة، الموظفين، وربات البيوت لفهم آرائهم حول تأثير الهواتف الذكية على حياتهم الاجتماعية.

الملاحظات الميدانية: يتم تسجيل ملاحظات حول سلوك الأفراد في الأماكن العامة مثل المقاهي، الجامعات، والمناسبات الاجتماعية، لمراقبة مدى تأثير الهواتف على التفاعل المباشر.

ج. عينة البحث

تم اختيار عينة متنوعة من المجتمع العراقي لضمان تمثيل مختلف الفئات العمرية والمهنية، وتشمل:

طلبة الجامعات: نظرًا لاعتمادهم الكبير على الهواتف في التعلم والتواصل.

فئة الشباب: الذين يُعتبرون الأكثر استخدامًا للهواتف الذكية.

الموظفون: لقياس تأثير الهواتف على العلاقات المهنية والاجتماعية في بيئة العمل.

العائلات: لدراسة تأثير الهواتف على التواصل الأسري.

تحليل النتائج

أ. عرض وتحليل البيانات التي تم جمعها

بعد جمع البيانات من الاستبيانات والمقابلات والملاحظات الميدانية، سيتم تنظيمها وتحليلها إحصائيًا لتحديد مدى انتشار الظاهرة وتأثيرها. سيتم تقديم النتائج في شكل:

جداول ورسوم بيانية توضح معدلات الاستخدام وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي.

تحليل نوعي للمقابلات لاستكشاف العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان الهواتف.

ب. توضيح العلاقة بين إدمان الهواتف وانخفاض التفاعل الاجتماعي

بناءً على النتائج، سيتم تقييم العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف وانخفاض التفاعل الاجتماعي عبر:

قياس درجة العزلة الاجتماعية: من خلال عدد الساعات التي يقضيها الأفراد على الهاتف مقارنةً بوقت التفاعل الواقعي.

تحديد التغيرات السلوكية: مثل قلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، تراجع الحوارات المباشرة، وضعف التواصل داخل العائلة.



مقارنة الفئات المختلفة: لمعرفة ما إذا كان هناك اختلاف في تأثير الهواتف الذكية بين الطلبة، الموظفين، والعائلات.

الحلول والتوصيات

طرق الحد من إدمان الهواتف الذكية

تنظيم وقت استخدام الهاتف: من خلال وضع حدود زمنية يومية لتقليل الاستخدام غير الضروري.
استخدام تطبيقات التحكم الذاتي: مثل التطبيقات التي تحدد وقت استخدام الهاتف أو تقيد بعض التطبيقات خلال أوقات معينة.

تعزيز الوعي حول مخاطر الإدمان: عبر حملات توعوية تسلط الضوء على الآثار السلبية للإفراط في استخدام الهواتف الذكية (Murali , Viaja & George , Sanju (2007).

تعزيز التفاعل الاجتماعي من خلال أنشطة وبدائل واقعية

تشجيع اللقاءات العائلية والتجمعات الاجتماعية: من خلال تخصيص أوقات محددة يوميًا أو أسبوعيًا للأنشطة العائلية دون هواتف.

إقامة فعاليات ترفيهية ورياضية: تساعد على تقليل الاعتماد على الهواتف الذكية وتعزز التفاعل الواقعي.

تشجيع القراءة والهوايات التقليدية: مثل ممارسة الرياضة، الفنون، والموسيقى كبديل للترفيه الرقمي.

دور المؤسسات التعليمية والإعلامية في التوعية حول المشكلة

المؤسسات التعليمية:

إدراج برامج تعليمية عن تأثير التكنولوجيا على التفاعل الاجتماعي.

تنظيم ورش عمل وندوات لزيادة الوعي حول الاستخدام المتوازن للهواتف الذكية.

وسائل الإعلام:

إنتاج برامج توعوية وأفلام قصيرة تسلط الضوء على تأثير الإدمان الرقمي (Shothon . M . (1991).

تشجيع المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي لنشر رسائل إيجابية حول التفاعل الواقعي.

الانترنت

الإنترنت هو نظام اتصال عالمي لنقل البيانات عبر أنواع مختلفة من الوسائط، ويمكن وصفه بأنه شبكة عالمية تربط شبكات مختلفة سواء كانت شبكات خاصة، أو عامة، أو تجارية، أو أكاديمية، أو حكومية بواسطة تقنيات لاسلكية أو ألياف ضوئية، ويستخدم الكمبيوتر بروتوكول التحكم في الإرسال / بروتوكول الإنترنت (بالإنجليزية TCP / IP): الذي يزوده بمضيف يمكنه من الوصول إلى الإنترنت، وقد رفعت شبكة الإنترنت معايير الشبكات العادية إلى المعايير العالمية. (عبدالله , 2010 : 15) هي عبارة عن خطوط اتصال تلف الكرة الأرضية وتحقق الاتصال بين الملايين من أجهزة الحاسب الآلي . (عبدالله , 2010 : 15)

هي عبارة عن شبكة كمبيوترات ضخمة متصلة مع بعضها البعض . (الدمراش , 1982 : 20)



إدمان الانترنت

حالة نظرية من الاستخدام المرضي للإنترنت الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ، وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر أجهزة الحاسوب في كل بيت وأن لم يكن في كل بيت يكفي للفرد الذهاب إلى إحدى الأصدقاء أو المقاهي التي توفر له استخدام الإنترنت ، ويرجع ظاهرة الإدمان على الإنترنت لعدة أسباب "الملل ، الفراغ ، الوحدة ، المغريات التي يوفرها الإنترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد . (بشبش , 2018 : 7)

تُعد قضية الإدمان على الإنترنت من القضايا البارزة في العصر الحديث، حيث جاء انتشارها نتيجة التوسع الكبير في استخدام الشبكة العنكبوتية. وبالرغم من أن الإنترنت ساهم في تعزيز التواصل والتفاعل بين الأفراد، بالإضافة إلى كونه مصدراً هاماً للحصول على المعلومات والمعرفة، إلا أن استخدامه المفرط أصبح يثير العديد من المخاوف، خاصةً فيما يتعلق بالآثار النفسية والاجتماعية، والثقافية، لا سيما لدى فئة الشباب الذين يُعتبرون عماد المستقبل ومصدر التطور والإنتاج. وبالرغم من الفوائد العديدة التي يوفرها الإنترنت، إلا أن القلق المتزايد لدى المختصين حول آثاره السلبية أصبح واضحاً. لذلك، يتناول هذا المبحث ظاهرة الإدمان على الإنترنت من خلال استعراض مفهوميها، وأشكالها، وطرق تشخيصها، بالإضافة إلى الاتجاهات المختلفة التي تفسر هذه الظاهرة وصولاً إلى استراتيجيات العلاج.

مفهوم الإدمان على الإنترنت

يُعد مفهوم الإدمان (Addiction) من المفاهيم التي يصعب تعريفها بدقة، إذ يتمحور جوهره حول الاعتماد (Dependence) على مادة أو نشاط معين. ويتم الاعتماد بعدد من الخصائص، من أبرزها:

الإفراط في الانغماس في النشاط المدمن عليه ، Wi dyanto , Laura & Mcmurran . Mary(2004)

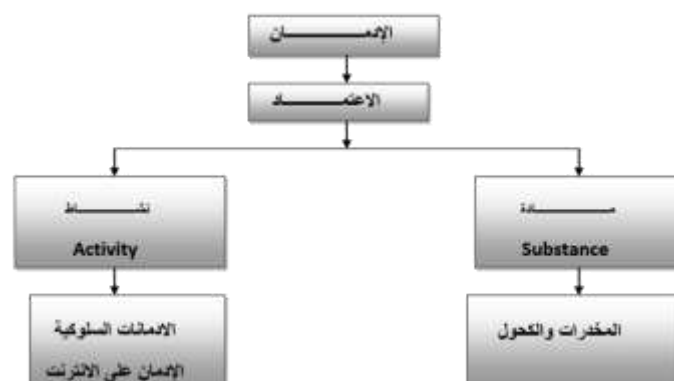
ظهور أعراض الانسحاب عند التوقف عن ممارسة هذا النشاط.

الرغبة الشديدة في الاستمرار به.

فقدان السيطرة على سلوكيات الاستخدام.

وعلى الرغم من أن مصطلح الإدمان ارتبط تاريخياً بإساءة استخدام المواد مثل المخدرات والكحول، إلا أن هناك اعترافاً متزايداً بوجود إدمانات سلوكية (Behavioral Addictions) تشمل القمار المرضي، والإفراط في تناول الطعام، والإدمان الجنسي، وإدمان العمل والتسوق، والمغامرات الخطرة مثل التزلج في المناطق الوعرة، بالإضافة إلى الإدمان على التلفاز، وألعاب الفيديو، واستخدام الحواسيب والإنترنت.

وقد أشار كلٌّ من (Widyanto & McMurran 2004) إلى أن الإدمان على الإنترنت يُعد أحد أشكال الإدمان السلوكي، حيث يؤدي إلى تأثيرات نفسية وسلوكية مشابهة لتلك الناتجة عن الإدمان على المواد المخدرة.



على الرغم من النمو والتطور الكبير وانتشار شبكة الإنترنت وما تقدمه من فوائد متعددة، إلا أن لهذه الظاهرة بعض الجوانب السلبية، حيث أدت إلى زيادة الحاجة لاستخدام الإنترنت والتواجد المستمر عليه، مما أدى إلى ظهور مصطلح جديد لم يكن شائعاً من قبل، وهو "إدمان الإنترنت".

وقد ظهر مصطلح إدمان الإنترنت واضطراب الإدمان على الإنترنت لأول مرة عام 1995، عندما نشر أونيل مقالاً بعنوان "سحر إدمان الحياة على شبكة الإنترنت" في صحيفة نيويورك تايمز. وفي العام نفسه، اقترح إيفان جولدبرج أن إدمان الإنترنت يُعد اضطراباً نفسياً مميزاً. ومنذ ذلك الحين، بدأت المصطلحات المرتبطة بهذه الظاهرة بالانتشار، حيث ظهرت عدة تسميات، مثل إدمان الإنترنت، والاستخدام المرضي للإنترنت، والاستخدام القهري للإنترنت، واعتمادية الإنترنت، وهوس الإنترنت (العصيمي، 2010: 20).

وقد تباينت آراء الباحثين حول تعريف الإدمان؛ إذ يرى بعضهم أن المصطلح لا ينطبق إلا على المواد التي يستهلكها الإنسان، والتي تؤدي إلى الاعتماد الجسدي والنفسي، بحيث يصعب عليه الإقلاع عنها دون ظهور أعراض انسحابية قد تسبب له مشاكل خطيرة، مما يتطلب برامج علاجية خاصة تشمل سحب المادة تدريجياً أو استبدالها بمواد أخرى، كما هو الحال في حالات الإدمان على المخدرات.

في المقابل، يعترض بعض الباحثين على هذا التعريف المحدود للإدمان، حيث يرون أنه يمكن أن يشمل أي سلوك لا يستطيع الفرد الاستغناء عنه طالما استوفى معايير الإدمان، مثل الحاجة المتزايدة لممارسة هذا السلوك بشكل مستمر لإشباع رغباته، والشعور بالحرمان عند التوقف عنه (الأحمر، ط.ت: web).



تعددت تعريفات إدمان الإنترنت باختلاف الباحثين، حيث وصفته كامبرلي يونغ (1998) بأنه اضطراب قهري لا يرتبط بتعاطي المواد المخدرة، لكنه يشبه إدمان القمار في طبيعته وتأثيراته السلوكية. أما وارد (2000)، فقد عرّفه بأنه سلوك ناتج عن الاستخدام المفرط للإنترنت، حيث يؤدي إلى قضاء فترات طويلة على الشبكة واستبدال العلاقات الحقيقية بأخرى افتراضية سطحية، مما ينعكس سلباً على الحياة الاجتماعية والشخصية للمستخدم.

من جانبه، يرى حسن عبد السلام الشيخ (2011) أن إدمان الإنترنت هو حالة من الاعتماد النفسي القهري على الإنترنت، تدفع الفرد إلى قضاء ساعات طويلة أمام الشاشة، ما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والتأثير



السلبى على العلاقات الشخصية. ويتميز هذا النوع من الإدمان بعدم القدرة على التوقف عن الاستخدام دون مساعدة علاجية، نظرًا لما قد يترتب عليه من أعراض انسحابية.

من خلال تحليل هذه التعريفات، يمكن ملاحظة أن جميعها تتفق على أن الإدمان هو حالة من الاعتیاد والمداومة على شيء معين إلى درجة يصبح فيها من الصعب التخلي عنه. وينطبق هذا المفهوم على إدمان الإنترنت، حيث يؤدي الاستخدام المفرط وغير المنضبط للشبكة إلى تدهور في الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للفرد.

تشخيص إدمان الإنترنت

أصبح من الممكن تشخيص إدمان الإنترنت بناءً على مجموعة من الأعراض والاضطرابات السلوكية التي تشبه تلك المرتبطة بإدمان المواد المخدرة والكحوليات. وقد تم تحديد عدة مؤشرات تساعد في التعرف على هذا النوع من الإدمان، من بينها:

التحمل (Tolerance)

الحاجة إلى قضاء وقت أطول على الإنترنت للحصول على نفس مستوى الإشباع، بحيث تصبح الساعات القليلة غير كافية لتحقيق الرغبة في الاستخدام.

الانسحاب (Withdrawal)

ظهور أعراض نفسية وجسدية عند الانقطاع عن الإنترنت، مثل التوتر، القلق، اضطرابات المزاج، حركات عصبية زائدة، صعوبة التركيز، وحتى تخیلات وأحلام مرتبطة بالإنترنت. Young , K . S . & Rodgers , R.C. (1998)

الصراع (Conflict)

نشوء صراعات بين مدمن الإنترنت والمحيطين به، سواء في العمل أو الدراسة أو الحياة الاجتماعية، نتيجة قضاء وقت طويل على الإنترنت على حساب الأنشطة الأخرى. كما قد ينشأ صراع داخلي لدى الفرد نفسه بين رغبته في التوقف عن الاستخدام وإدمانه له.

الانتكاس (Relapse)

الميل إلى العودة لاستخدام الإنترنت بشكل مفرط بعد محاولات التوقف أو التقليل من الاستخدام.

الاعتمادية (Dependence)

الشعور بحاجة ملحة لاستخدام الإنترنت للحصول على الإحساس بالراحة أو المتعة، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية عند عدم القدرة على الاتصال بالشبكة، مثل الاكتئاب، التوتر، الانزعاج.

البروز (Salience)

عندما يصبح الإنترنت النشاط الأهم في حياة الفرد، ويبدأ في السيطرة على تفكيره ومشاعره، بحيث يشعر باللهفة الشديدة للعودة إلى استخدامه.

وفقاً لـ لوولترز (1991)، يمكن تشخيص إدمان الإنترنت إكلينيكيًا استنادًا إلى عدة معايير، من بينها:

الانعزال عن العائلة والأصدقاء بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت.

الانشغال المستمر بالإنترنت، والتحدث عنه بشكل متكرر.
إهمال الأنشطة الاجتماعية والدراسية والمهنية لصالح تصفح الإنترنت.
الشعور بالذنب أو الدفاعية عند التحدث عن استخدام الإنترنت.
الإثارة والانغماس الشديد في الإنترنت لدرجة الانفصال عن الواقع.
الاستخدام المفرط والمتكرر أكثر من المتوقع، مع فقدان القدرة على التحكم في الوقت.
التوتر والقلق الشديد عند عدم القدرة على الاتصال بالإنترنت، والذي قد يصل إلى الاكتئاب إذا استمر الانقطاع لفترات طويلة، مع الشعور براحة وسعادة كبيرة عند العودة لاستخدامه (Walters, 1996).



عواقب الإدمان على الإنترنت

تعد شبكة الإنترنت وسيلة لنقل المعلومات والمعرفة، تمامًا كما هو الحال مع شبكات الهواتف أو المياه، فهي مجرد قناة اتصال، ويكمن التقييم الإيجابي أو السلبي لها في طريقة استخدامها والمواد التي يتم التعامل معها عبرها. تشبه الإنترنت مدينة ضخمة تمتلك العديد من المزايا، إلا أنها تتضمن أيضًا مخاطر وسلبات قد تغطي على الإيجابيات في بعض الحالات، مما يجعل الاستخدام المفرط لها يؤدي إلى الإدمان، والذي يترتب عليه آثار سلبية متعددة تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية والصحية.

تشير دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة إلى أن حوالي 6% من مستخدمي الإنترنت يعانون من الإدمان، حيث يقضون ما يقارب 450 ساعة أسبوعيًا في تصفح الشبكة. ووفقًا للمتخصصين، يؤثر هذا الإدمان بشكل سلبي على التحصيل الدراسي للشباب، ويؤدي إلى انخفاض إنتاجية الموظفين، إضافة إلى ظهور مشكلات نفسية واجتماعية مثل القلق، والغضب، والعزلة الاجتماعية، والتصديق الساذج للأكاذيب، فضلًا عن تفاقم المشكلات العائلية (young, Kimberly s. 1996).

وفيما يلي أبرز العواقب المترتبة على إدمان الإنترنت:



العواقب النفسية: يؤكد علماء النفس أن الإنترنت يخلق عالمًا وهميًا بديلاً، مما يؤدي إلى عواقب نفسية خطيرة، لا سيما على الفئات العمرية الصغيرة، حيث يصبح من الصعب على الفرد بناء شخصية متوازنة قادرة على التفاعل مع المجتمع الواقعي. وتشمل هذه العواقب:

فقدان الشعور بالأمن النفسي بسبب التعلق المفرط بالإنترنت.

تراجع الأداء الدراسي بسبب الغياب، والتأخر، وقلة الدافعية نحو التعلم.

زيادة التوتر، والقلق، والحساسية الزائدة، وشرود الذهن. (حيدر طالب الأحمر، 2014)

ضعف القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية.

العواقب الصحية والجسدية: يؤدي إدمان الإنترنت إلى ظهور مشكلات صحية عديدة مثل:

اضطرابات النوم، نتيجة السهر الطويل أمام الشاشة.

إجهاد العينين والصداع المستمر.

الخمول، والسمنة، وآلام الظهر، وترهل الجسد، مما يزيد من مخاطر أمراض القلب والدماغ.

زيادة خطر الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي بسبب الاستخدام المتكرر لأجهزة الحاسوب والهواتف الذكية.

العواقب الاجتماعية والأسرية: يتسبب الإدمان على الإنترنت في تراجع التواصل الاجتماعي والعلاقات الأسرية، حيث يميل الأفراد المدمنون إلى العزلة وعدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين. كما أن الاستخدام المفرط للشبكة يجعل المستخدم يقضي ساعات طويلة في التصفح على حساب علاقاته الأسرية والاجتماعية، مما يؤدي إلى ضعف الروابط الأسرية وغياب الشعور بالانتماء العائلي. (أحمد فخري، 2014)

العواقب المهنية: يؤثر الإدمان على الإنترنت بشكل كبير على الأداء الوظيفي، حيث يؤدي إلى:

إهمال العمل والانشغال بالدراسة أو التصفح غير الضروري.

التأخر عن مواعيد العمل، مما يؤدي إلى فقدان الوظيفة في بعض الحالات.

انخفاض الإنتاجية، حيث أظهرت دراسة شملت 1000 شركة أن 55% من المديرين يرون أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤثر سلبًا على كفاءة الموظفين.

قيام بعض المؤسسات بتركيب أنظمة مراقبة لضبط استخدام الإنترنت خلال ساعات العمل.

العواقب الأخلاقية والتربوية: يتداخل الجانب الأخلاقي مع الآثار السلبية لإدمان الإنترنت، حيث يمكن أن تؤدي المواقع غير الملائمة والممارسات الخاطئة إلى تغيير في سلوك الأفراد، مما ينعكس سلبًا على القيم التربوية والأخلاقية للمجتمع.



الخاتمة

يُعدُّ إدمان الهواتف الذكية من الظواهر المتزايدة في المجتمع العراقي، حيث أصبح يشكل تحدياً كبيراً للتفاعل الاجتماعي التقليدي. أظهرت هذه الدراسة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يؤثر سلباً على العلاقات الاجتماعية، إذ يؤدي إلى العزلة والانطواء وضعف التواصل المباشر بين الأفراد، مما ينعكس على النسيج الاجتماعي وقيم الترابط الأسري والمجتمعي. وعلى الرغم من الفوائد العديدة التي توفرها التكنولوجيا الحديثة، فإن الإفراط في استخدامها دون وعي قد يُسهم في تفكيك الروابط الاجتماعية وتقليل جودة التفاعل بين الأفراد.

لذا، يصبح من الضروري تعزيز الوعي حول الاستخدام المعتدل للهواتف الذكية، وتشجيع الأنشطة الاجتماعية التي تعزز التواصل الحقيقي بين الأفراد، بالإضافة إلى وضع سياسات توجيهية تسهم في تحقيق توازن صحي بين الحياة الرقمية والتفاعل الاجتماعي. فقط من خلال هذا التوازن يمكننا الاستفادة من مزايا التكنولوجيا دون التأثير السلبي على الروابط الاجتماعية في المجتمع العراقي.

المصادر:

١. الدمرداش , عادل : 1982 , الإدمان ومظاهره وعلاجه , عالم المعرفة , (د.ط), الكويت
٢. صبا منير حسين بشبش , إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة , رسالة ماجستير , 2018 .
٣. صبرينة حامدي، الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة في الارشاد النفسي، جامعة الحاج لخضر –باتنة-2015.
٤. عبد الله , محمد 2015 م . إدمان الإنترنت و علاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الأطفال و المراهقين :دراسة ميدانية في حلب . رسالة دكتوراة منشورة . مجلة الطفولة العربية – الكويت , مج 16 ع 64
٥. العصيمي , سلطان : 2010 , ادمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ,) رسالة ماجستير غير منشورة (،جامعة نايف العربية للعلوم الامنية , المملكة العربية السعودية .
٦. العمار . خالد . (2014) م . إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق . رسالة ماجستير منشورة . مجلة جامعة دمشق – المجلد – 30 العدد الأول 2
٧. غالمي عديلة ،الادمان على الإنترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى شباب الأنترنت بمدينة بسكرة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،دراسة ميدانية لبعض رواد المقاهي، جامعة الحاج لخضر باتنة ، 2010
٨. يعقوب يونس الاسطيل ،المشكلات النفس الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت بمحافظة خان يونس ، رسالة ماجستير غير منشورة في الارشاد النفسي، الجامعة الاسلامية غزة، 2011
٩. Block , J.J. (2008) issues for DSM –v: internet addiction . American Journal . 306-307 . of psychiatry . 165 : 3,pp.
١٠. Brad , Massborger (2003) : Computer in human behavior , vol. . 24 issues , 2 p.p 468-474
١١. Duran , Maria (2003) :Internet addiction Disorder . Allpsych Journal . December , 14
١٢. Kiesler , S ,& Siegel , l . & McGuire , T.w (1984) : Social psychological aspects of computer mediated communication . American psychologists , 39 . 123-134 . (10) , pp .



١٣. Murali , Viaja & George , Sanju (2007) : Advances in psychiatric . treatment , 13 : 24-30
١٤. Shothon . M . (1991) : The costs and benefits of computer addiction . Behavior and information Technology . 10. 219-230
١٥. Wi dyanto , Laura & Mcmurran , Mary(2004) :the psychometric properties of the internet addiction test . cyber psychology & Behavior , 7 (4) : pp. 443-450
١٦. Young , K . S . & Rodgers , R.C. (1998) : The relationship Between depression and internet addiction . paper published in cyber psychology & Behavior , 1 (1) 25-28
١٧. young , Kimberly s. (1996) : psychology of computer use : xl . Addictive use of the internet : A case that breaks the stereotype :psychological Reports 79 . , 899 – 202
١٨. حيدر طالب الأحمر ، ادمان الأنترنت ، استاذ بجامعة بابل العراق ، 2014
١٩. www.alnoor.se/author.asp?id=1616
٢٠. أحمد فخري ، الإدمان على الانترنت ، دراسة سويسرية تحذر من ادمان الأنترنت ، زيورخ 22 أكتوبر: 2008 /05/2014 تم استرجاعها يوم 19