

الإدمان الإلكتروني وتأثيره على الفرد والمجتمع

فاطمة حسن سالم خليفة – عضو هيئة التدريس – قسم علم الاجتماع – كلية التربية الزاوية – جامعة الزاوية.

Electronic addiction and its impact on the individual and society Fatima Hassan Salem Khalifa

Abstract:

The research aims to identify electronic addiction and its impact on the individual and society by examining the extent of its effects on the individual from psychological, social, and behavioral aspects, as well as analyzing its impact on society in terms of social relationships, productivity, and family cohesion. It also identifies the most addictive websites for users and finally proposes scientific and educational solutions to reduce electronic addiction and raise awareness of its risks. The study followed the descriptive method.

The research reached the following results:

-Electronic addiction affects the individual with psychological, social, and behavioral disorders that lead to isolation, anxiety, and a decline in performance and real-life interaction.

-Electronic addiction leads to weakened social relationships, decreased productivity, and the disintegration of family bonds within society.

-TikTok, Instagram, YouTube, and PUBG are among the most addictive websites and applications due to their constantly renewing and interactive content; their intelligent design and algorithms stimulate continuous use and weaken the user's ability to stop.

-Solutions include enhancing digital education within schools and supporting families to regulate the time spent using electronic devices. Psychological counseling programs and community awareness efforts also contribute to reducing addiction and raising awareness of its risks.

Keywords:

Electronic addiction – Its impact on the individual – Its impact on society.

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على الإدمان الإلكتروني وتأثيره على الفرد والمجتمع، وذلك من خلال التعرف على مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على الفرد من النواحي النفسية، والاجتماعية، والسلوكية، وأيضا تحليل مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على

المجتمع من حيث العلاقات الاجتماعية، والانتاجية، والترابط الأسري، وكذلك تحديد أكثر المواقع الإلكترونية التي تُسبب الإدمان لدى المستخدمين، وأخيراً اقتراح حلول علمية وتربوية للحد من الإدمان الإلكتروني وتعزيز الوعي بمخاطره، واتبعت المنهج الوصفي.

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

-يؤثر الإدمان الإلكتروني على الفرد باضطرابات نفسية واجتماعية وسلوكية تؤدي إلى العزلة، والقلق، وتراجع الأداء والتفاعل الواقعي.
-يؤدي الإدمان الإلكتروني إلى ضعف العلاقات الاجتماعية، وتراجع الإنتاجية، وتفكك الروابط الأسرية داخل المجتمع.

- تُعد تيك توك، إنستغرام، يوتيوب، وبيبجي من أكثر المواقع والتطبيقات تسبباً في الإدمان بسبب محتواها المتجدد والتفاعلي تصميمها الذكي وخوارزمياتها تحفز الاستخدام المستمر وتضعف قدرة المستخدم على التوقف.
-تتضمن الحلول تعزيز التربية الرقمية داخل المدارس ودعم الأسرة لتنظيم وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية.
كما تساهم برامج الإرشاد النفسي والتوعية المجتمعية في تقليل الإدمان وتعزيز الوعي بمخاطره.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الإلكتروني – تأثيره على الفرد – وتأثيره على المجتمع.

المقدمة:

أصبح العالم في العقود الأخيرة يعيش في ظل ثورة تكنولوجية متسارعة غيرت ملامح الحياة اليومية، وتوغلت في تفاصيلها الدقيقة، حتى بات الإنسان معتمداً بشكل شبه كلي على الوسائل الإلكترونية في العمل، والتعليم، والتواصل الاجتماعي، والترفيه ومع هذا التحول الكبير، ظهر مصطلح "الإدمان الإلكتروني" ليعبر عن حالة من التعلق المفرط بالأجهزة الإلكترونية والإنترنت، بدرجة تؤثر سلباً على الأداء الوظيفي والنفسي والاجتماعي للفرد، لم يعد الإدمان الإلكتروني مجرد استخدام مفرط للأجهزة، بل أصبح نمطاً سلوكياً مرضياً يندرج ضمن أشكال الإدمان السلوكي التي تستدعي الوقوف عندها بالدراسة والبحث، لما تحمله من تداعيات خطيرة على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والبنية المجتمعية ككل.

تُعرف منظمة الصحة العالمية الإدمان السلوكي بأنه "نمط من السلوك المتكرر الذي يسبب ضيقاً أو ضعفاً كبيراً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو في مجالات الحياة

الأخرى" وبهذا الإطار، فإن الإدمان الإلكتروني يعد أحد أخطر أنواع هذا النمط السلوكي، إذ يتضمن الاستخدام القهري وغير المنضبط للتكنولوجيا الرقمية، مثل الهواتف الذكية، الألعاب الإلكترونية، مواقع التواصل الاجتماعي، والمنصات الترفيهية، بطريقة تؤثر على القدرات الذهنية والانفعالية للفرد وتشير دراسات علم النفس إلى أن هذا النوع من الإدمان يرتبط باضطرابات نفسية متعددة، منها القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، فضلاً عن تدني التحصيل الدراسي والوظيفي، وتفكك العلاقات الأسرية، وهو ما يعكس الأثر العميق لهذا السلوك على الفرد.

وتبرز خطورة الإدمان الإلكتروني على المستوى المجتمعي في دوره في إعادة تشكيل أنماط التفاعل الاجتماعي، حيث بات الكثير من الأفراد يميلون إلى الانعزال والانخراط في العوالم الافتراضية، مما أدى إلى تآكل الروابط الاجتماعية التقليدية، لقد أدى هذا الإدمان إلى تغيير منظومة القيم والسلوكيات في المجتمع، وأثر في تماسك الأسرة ووظائفها، وساهم في تفشي ظواهر مثل التمرر الإلكتروني، والخمول البدني، وتدني مستوى الإنتاجية، كما أن التأثيرات السلبية لا تقف عند البعد الاجتماعي، بل تمتد إلى الجوانب الاقتصادية، حيث تشير بعض التقارير إلى أن ساعات العمل المهدرة بسبب الانشغال المفرط بالإنترنت تشكل عبئاً اقتصادياً متزايداً على المؤسسات والدول.

وتكمن خطورة الإدمان الإلكتروني في كونه ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل النفسية والاجتماعية والتقنية، وتحتاج إلى تدخلات علاجية وتربوية متكاملة، من هنا تبرز الحاجة الملحة إلى توعية الأفراد والمجتمعات بمخاطر هذه الظاهرة، ووضع أطر تنظيمية وتنقيفية للحد من تفاقمها، كما أن من الضروري إجراء المزيد من الدراسات العلمية لفهم أعمق للآليات النفسية التي تؤدي إلى الإدمان الإلكتروني، وتطوير برامج علاجية فعالة تستند إلى أسس علمية ومجتمعية متينة.

أولاً- مشكلة البحث:

شهدت المجتمعات الحديثة تطوراً هائلاً في مجال التكنولوجيا الرقمية والاتصالات، فأصبح الإنسان اليوم محاطاً بالأجهزة الذكية وشبكات الإنترنت في كل لحظة من حياته ورغم الفوائد المتعددة لهذا التقدم التكنولوجي، إلا أنه صاحبه بروز عدد من الظواهر السلبية، من أبرزها ظاهرة "الإدمان الإلكتروني" التي باتت تؤرق الكثير من الأسر والمؤسسات التربوية والصحية، فقد أصبح الإقبال المفرط على استخدام الأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف الذكية، الحواسيب، منصات التواصل الاجتماعي،

والألعاب الإلكترونية، ظاهرة متنامية تستدعي الدراسة والتحليل، خاصة بعد أن تجاوز الاستخدام حد الحاجة ليصبح إدماناً يؤثر سلباً على مختلف جوانب الحياة الفردية والاجتماعية وتتمثل مشكلة الإدمان الإلكتروني في فقدان المستخدم القدرة على التحكم في مدة ونوعية استخدامه للأجهزة الرقمية، بحيث يصبح ذلك السلوك قهرياً ويؤثر على نشاطاته اليومية، وصحته النفسية والجسدية، وعلاقاته الاجتماعية فالكثير من الأفراد – لا سيما فئة الشباب والمراهقين – يقضون ساعات طويلة يومياً أمام الشاشات، وهو ما يؤدي إلى اضطرابات في النوم، تراجع التحصيل الدراسي أو الأداء المهني، ضعف في العلاقات الاجتماعية الواقعية، وتدهور في مهارات التواصل المباشر، وتتفاقم المشكلة مع صعوبة ضبط هذا السلوك نظراً للطبيعة الجذابة للمحتوى الرقمي، وإمكانية الوصول إليه في كل وقت ومن مختلف الأماكن.

وتتجلى خطورة هذه المشكلة بشكل أكبر عند النظر إلى انعكاساتها على المجتمع ككل فالإدمان الإلكتروني لا يؤدي فقط إلى العزلة والانطواء لدى الأفراد، بل يسهم أيضاً في ضعف الروابط الاجتماعية، وانحسار القيم التقليدية التي تربط بين أفراد المجتمع، إضافة إلى التأثير في الإنتاجية العامة، وزيادة معدلات البطالة المقنعة نتيجة ضياع الوقت وضعف الانخراط في الأنشطة الواقعية، كما أن استمرار هذا النوع من الإدمان قد يؤدي إلى خلق أجيال غير قادرة على تحمل المسؤولية، أو اتخاذ قرارات واقعية، نظراً لاعتمادها العيش في عوالم افتراضية تبتعد عن التحديات الحقيقية للحياة. من هنا تتبع أهمية طرح مشكلة الإدمان الإلكتروني كقضية بحثية معاصرة، لا ترتبط فقط بسلوك فردي، بل بتغيرات مجتمعية واسعة قد تؤثر في بنية المجتمع وتماسكه وتزداد الحاجة إلى دراستها علمياً في ظل تزايد أعداد المستخدمين للتكنولوجيا، وتوسع مساحة استخدامها في مختلف المجالات، إن فهم أبعاد هذه المشكلة يتطلب تحليلاً معمقاً للعوامل التي تدفع الأفراد نحو الإدمان، سواء كانت نفسية، اجتماعية، اقتصادية أو تربوية، إلى جانب دراسة الآثار المتعددة التي يخلفها هذا الإدمان على الشخصية الفردية والكيان الاجتماعي.

ثانياً- تساؤلات البحث:

- س1- ما مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على الفرد من النواحي النفسية، والاجتماعية، والسلوكية؟
- س2- ما مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على المجتمع من حيث العلاقات الاجتماعية، والإنتاجية، والترابط الأسري؟

- س3-ما أكثر المواقع الإلكترونية التي تُسبب الإدمان لدى المستخدمين؟
س4- ما الحلول العلمية والتربوية المقترحة للحد من الإدمان الإلكتروني وتعزيز الوعي بمخاطره؟

ثالثاً- أهداف البحث:

- 1- التعرف على مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على الفرد من النواحي النفسية، والاجتماعية، والسلوكية.
- 2- تحليل مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على المجتمع من حيث العلاقات الاجتماعية، والانتاجية، والترابط الأسري.
- 3- تحديد أكثر المواقع الإلكترونية التي تُسبب الإدمان لدى المستخدمين.
- 4- اقتراح حلول علمية وتربوية للحد من الإدمان الإلكتروني وتعزيز الوعي بمخاطره.

رابعاً- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي:

الأهمية النظرية:

- 1- تساهم في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس والاجتماع فيما يتعلق بالإدمان السلوكي -الحديث.
- 2- تساعد على فهم أعمق لمفهوم الإدمان الإلكتروني كظاهرة معاصرة متعددة الأبعاد.
- 3- توضيح العلاقة بين الاستخدام المفرط للتكنولوجيا والصحة النفسية والاجتماعية للفرد.
- 4- تتيح إمكانية بناء أطر نظرية جديدة لفهم تأثير التكنولوجيا على البنية الاجتماعية.
- 5- تفتح المجال لدراسات مستقبلية مقارنة بين الإدمان الإلكتروني وأنواع الإدمان الأخرى.

الأهمية التطبيقية :

- 1- تساهم في مساعدة الأسر والمؤسسات التربوية على اكتشاف علامات الإدمان الإلكتروني والتعامل معها مبكراً.
- 2- تقدم توصيات عملية يمكن توظيفها في بناء برامج توعوية وعلاجية لمواجهة هذه الظاهرة.
- 3- تساعد صانعي القرار على وضع سياسات تقنية واجتماعية تحد من الاستخدام الضار للتكنولوجيا.

4- تدعم جهود المرشدين النفسيين والاجتماعيين في تصميم استراتيجيات تدخل فعّالة مع الحالات المتأثرة.

5- مُمكن المدارس والجامعات من تطوير مناهج تعليمية تُعزّز الاستخدام الإيجابي والمسؤول للتكنولوجيا.

خامسا- مفاهيم البحث:

أصبح الإدمان الإلكتروني ظاهرة متزايدة تؤثر بشكل كبير على الأفراد والمجتمعات في عصرنا الحديث. يتعلق الأمر بالإدمان على استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث يجد الأفراد أنفسهم مغمورين بالتكنولوجيا بما يفقدهم التواصل الواقعي ويزيد من عزلتهم الاجتماعية. هذا الإدمان يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، مثل زيادة القلق والاكتئاب، وتدهور الأداء الوظيفي والتعليمي. بالنسبة للمجتمعات، يمكن أن يساهم الإدمان الإلكتروني في تفاقم التفاصيل الاجتماعية، مثل زيادة الانقسات الثقافية والسياسية، وتقليل النشاطات الاجتماعية التقليدية التي تسهم في ترابط المجتمعات.

1- إدمان: هو حالة نفسية وجسدية تنجم عن التفاعل بين الكائن الحي ومادة معينة، تتميز بتغيرات في السلوك وأنماط التفكير، مما يؤدي إلى رغبة ملحة في تناول المادة بشكل مستمر أو دوري لتحقيق تأثير نفسي معين، مع صعوبة في التحكم أو التوقف عن استخدامها رغم العواقب السلبية.

2- الإدمان الإلكتروني: يُشير إلى الاستخدام المفرط وغير المنضبط للأجهزة الرقمية مثل الهواتف الذكية والحواسيب، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الحياة اليومية هذا النوع من الإدمان قد يظهر في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية، ويجعل الشخص متعلقًا بشكل مفرط بالعالم الافتراضي ومن أبرز العلامات التي تدل على الإدمان الإلكتروني: الانشغال الدائم بالأجهزة رغم الانشغالات الأخرى، الشعور بالقلق عند عدم القدرة على الاتصال بالإنترنت، وقضاء ساعات طويلة دون وعي على الأجهزة⁽¹⁾.

3- تأثير الإدمان الإلكتروني على الفرد: يُشير إلى ما يطرأ على الفرد من تغيرات نفسية، سلوكية، وصحية نتيجة الاستخدام المفرط وغير المنضبط للأجهزة الإلكترونية والتقنيات الرقمية، مثل الهواتف الذكية، الإنترنت، والألعاب الإلكترونية هذا التأثير يشمل اضطرابات في المزاج كالقلق والاكتئاب، ضعف في العلاقات الاجتماعية،

انخفاض في التحصيل الدراسي أو الإنتاجية، إلى جانب مشكلات صحية كالإجهاد الجسدي واضطرابات النوم⁽²⁾.

4- **تأثير الإدمان الإلكتروني على المجتمع:** يشير تأثير الإدمان الإلكتروني على المجتمع إلى النتائج السلبية التي تنشأ عن الاستخدام المفرط وغير المنضبط للتكنولوجيا الحديثة مثل الهواتف الذكية والإنترنت والألعاب الإلكترونية، حيث يؤدي هذا الإدمان إلى ضعف العلاقات الاجتماعية وتراجع التفاعل الأسري والواقعي بين أفراد المجتمع، كما يسهم في انتشار مظاهر العزلة والانطواء والانشغال عن المشاركة المجتمعية الفعالة، وقد يؤدي إلى تراجع القيم والعادات الأصيلة نتيجة التعرض المستمر لمحتويات ثقافية مختلفة، إضافة إلى تراجع مستوى الإنتاجية في مختلف القطاعات نتيجة لتشتت الانتباه وانخفاض التركيز، مما يؤثر على أداء الأفراد في العمل والدراسة، ويزيد من معدلات السلوكيات السلبية مثل التمر الإلكتروني والانفصال عن الواقع الاجتماعي، ويخلق مجتمعًا أقل تماسكًا وتعاونًا، مما يستدعي التدخل من قبل المؤسسات التربوية والإعلامية والاجتماعية لتوجيه استخدام التكنولوجيا بشكل متوازن وهادف⁽³⁾.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية للمحاور الرئيسية الآتية:
أولاً- **تأثير الإدمان الإلكتروني على الفرد من النواحي النفسية، والاجتماعية، والسلوكية:**

يُعد الإدمان الإلكتروني من الظواهر المعاصرة التي فرضت حضورها بقوة في الحياة اليومية للأفراد، لا سيما في ظل التوسع السريع في استخدام الهواتف الذكية وشبكات التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية، مما جعله يشكل تهديدًا صامدًا لكنه عميق التأثير على بنية الفرد النفسية والاجتماعية والسلوكية فعلى الصعيد النفسي يؤدي الإفراط في استخدام الوسائل الإلكترونية إلى اضطراب التوازن النفسي نتيجة الانغماس المفرط في العالم الافتراضي على حساب الواقع، إذ يفقد المدمن تدريجيًا القدرة على التفاعل الواقعي مع ذاته ومع الآخرين، ويلاحظ عليه تراجع في قدراته على التركيز والانتباه، وزيادة في معدلات القلق والتوتر، وقد يتطور الأمر إلى شعور بالوحدة المزمنة والانعزال الاجتماعي، كما تُشير العديد من الدراسات إلى ارتباط الإدمان الإلكتروني بارتفاع معدلات الاكتئاب، لا سيما بين فئة المراهقين، نتيجة المقارنة المستمرة مع الآخرين عبر المنصات الرقمية والبحث عن القبول والانتماء من خلال عدد الإعجابات والمتابعين، مما يولد شعورًا متكررًا بعدم الكفاية وانخفاض تقدير الذات⁽⁴⁾.

أما على المستوى الاجتماعي، فإن الإدمان الإلكتروني يسهم في تفكك الروابط الاجتماعية للفرد مع أسرته ومجتمعه، إذ يُفضّل المدمن البقاء لساعات طويلة أمام الشاشات على حساب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو التفاعل مع أفراد أسرته، ما يؤدي إلى ضعف العلاقات الأسرية وتراجع مهارات التواصل الاجتماعي لديه وتنعكس هذه القطيعة الاجتماعية في ضعف الاندماج بالمجتمع، وتراجع الإحساس بالمسؤولية الجماعية، ويصبح الفرد أكثر أنانية وانطواءً، وغير قادر على بناء علاقات حقيقية قائمة على التفاعل المباشر، كما أن الإدمان الإلكتروني يعيد تشكيل مفاهيم القيم الاجتماعية ويؤدي أحياناً إلى ترويج سلوكيات غير مقبولة ثقافياً وأخلاقياً، خاصة في ظل غياب الرقابة الكافية على المحتوى الذي يتعرض له الأفراد، الأمر الذي قد يؤدي إلى صراعات داخلية بين المرجعيات القيمية للفرد وبين ما يستهلكه من محتوى رقمي⁽⁵⁾.

وفيما يخص الجانب السلوكي، يتجلى أثر الإدمان الإلكتروني في تغيرات واضحة في أنماط السلوك اليومي، مثل اضطراب عادات النوم والغذاء، وانخفاض النشاط البدني، وظهور سلوكيات اندفاعية أو عدوانية نتيجة الانفعال الزائد أو التعرض المستمر للمحتوى العنيف وقد يُظهر المدمن سلوكاً قهرياً يتمثل في التحقق المتكرر من الإشعارات أو الرسائل، أو الانشغال الدائم بالألعاب أو تصفح الإنترنت دون هدف محدد، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الدراسي أو المهني وفقدان الدافعية لتحقيق الأهداف الواقعية، كما قد يرفض المدمن التفاعل مع محيطه الطبيعي ويظهر مقاومة لأي نشاط يتطلب منه الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية، مما يُفاقم من حالة العزلة والتباعد عن المحيطين به ومع تكرار هذا السلوك على مدى طويل، يُصبح نمطاً اعتيادياً يصعب التخلص منه، ويتطلب تدخلاً نفسياً أو تربوياً منظماً⁽⁶⁾.

مما سبق يتضح أن الإدمان الإلكتروني ليس مجرد ظاهرة تكنولوجية عابرة، بل يمثل تحدياً نفسياً واجتماعياً وسلوكياً يتطلب وعياً مجتمعيًا ومؤسسيًا واسعاً، من خلال وضع آليات للتوعية والوقاية، وتعزيز التربية الرقمية، وبناء ثقافة استخدام رشيد ومتوازن للتكنولوجيا بما يخدم النمو المتكامل للفرد في مختلف جوانب شخصيته.

ثانياً- تأثير الإدمان الإلكتروني على المجتمع من حيث العلاقات الاجتماعية، والانتاجية، والترابط الأسري:

يمثل الإدمان الإلكتروني أحد أبرز التحديات المجتمعية المعاصرة، إذ لم تعد تأثيراته محصورة على الفرد فقط بل امتدت لتطال بنية المجتمع بأكمله، فأثرت سلباً

على نسيجه الاجتماعي، ومعدلات إنتاجيته، ومستوى ترابطه الأسري في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا الرقمية وسهولة الوصول إلى الإنترنت، تحوّل الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي إلى سلوك اعتيادي بين مختلف فئات المجتمع، ما جعل العلاقات الاجتماعية التقليدية تواجه حالة من التراجع والتفكك فالروابط التي كانت تقوم على التفاعل المباشر والحوارات الواقعية، استبدلت بعلاقات افتراضية سطحية تفتقر إلى العمق والصدق، وأصبح الكثير من الأفراد يفضلون التفاعل عبر الشاشات على حساب التواصل الحقيقي مع الآخرين ونتيجة لذلك، ضعفت القيم الاجتماعية التي تعزز التماسك الاجتماعي مثل التضامن والتكافل، وتزايدت حالات الشعور بالعزلة والانفصال عن الواقع داخل المجتمعات (7).

أحدث الإدمان الإلكتروني شرخاً واضحاً في مفهوم العلاقات الاجتماعية، حيث انخفضت قدرة الأفراد على إقامة علاقات قائمة على الحوار والتفاهم، خاصة بين الأجيال المختلفة، مما ساهم في اتساع الفجوة بين أفراد المجتمع الواحد، كما أن الاعتماد المفرط على الوسائل الإلكترونية في التواصل قلل من فرص التفاعل الاجتماعي المباشر، وهو ما أدى إلى تراجع في مهارات الإصغاء والتفاوض وحل النزاعات، وانعكس ذلك في ازدياد معدلات سوء التفاهم والخلافات الاجتماعية، لا سيما بين فئات الشباب والكهول في هذا السياق تتآكل البنية الاجتماعية شيئاً فشيئاً، ويصبح المجتمع أكثر عرضة للتفكك والتفرد، وتقل فرص التضامن الجمعي في مواجهة التحديات العامة، ويضعف الإحساس بالانتماء للمجتمع ككل (8).

أما على صعيد الإنتاجية فإن الإدمان الإلكتروني يشكل عامل إعاقة غير مباشر لسير العمل في مختلف المؤسسات، سواء التعليمية أو الاقتصادية أو الإدارية، حيث يؤدي الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية خلال أوقات العمل أو الدراسة إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز وانخفاض مستوى الأداء وقد أشارت عدة دراسات إلى أن العاملين الذين يستخدمون هواتفهم أو ينتقلون بين التطبيقات والمواقع الإلكترونية خلال فترات الدوام يعانون من ضعف في الإنتاجية مقارنة بمن يلتزمون بضوابط الاستخدام، كما أن هذا النوع من الإدمان يساهم في خلق بيئة عمل غير منضبطة يسودها اللامبالاة والكسل، ويُعطل النمو المهني والتطور الوظيفي في البيئة التعليمية أيضاً، أدى الإفراط في استخدام التكنولوجيا لأغراض غير تعليمية إلى تراجع أداء الطلبة وتدني مستويات التحصيل، بل وتغييبهم الذهني عن الدروس، نتيجة التشتت المستمر بين المهام الدراسية والمغريات الرقمية (9).

ولا يقل تأثير الإدمان الإلكتروني خطورة على مستوى الترابط الأسري، إذ يتسبب هذا النمط السلوكي في خلق حواجز بين أفراد الأسرة الواحدة، حيث يشغل كل فرد بجهازه الخاص بعيداً عن المشاركة في الأحاديث أو الأنشطة العائلية، ما يؤدي إلى ضعف التواصل بين الأزواج، وتراجع التفاعل بين الآباء والأبناء وقد أصبحت بعض الأسر تعاني من ما يُعرف بـ "الصمت الإلكتروني"، وهو نمط من الحياة اليومية يغيب فيه الحوار الأسري وتحل فيه الأجهزة مكان العلاقة الإنسانية، وهو ما يؤثر سلباً على التربية القيمية للأطفال ويضعف الإشراف الأسري كما أن غياب الرقابة على نوعية المحتوى الرقمي الذي يتعرض له الأبناء، يخلق فجوة بين الأجيال ويُضعف من قدرة الأسرة على بناء شخصية متوازنة أخلاقياً وسلوكياً، وبالتالي تتأثر الأدوار الاجتماعية للأسرة بصفاتها نواة المجتمع، مما يهدد استقرارها ووظيفتها الأساسية⁽¹⁰⁾.

وبناءً على ما سبق فإن الإدمان الإلكتروني لا يُعد مجرد ظاهرة فردية، بل يمثل أزمة اجتماعية متكاملة الأبعاد، تستدعي تدخلاً مؤسسياً وتربوياً للحد من آثارها السلبية على بنية المجتمع ويكمن الحل في تعزيز التوعية الرقمية، ووضع سياسات مجتمعية توازن بين استخدام التكنولوجيا وتحقيق التواصل الإنساني، بما يحافظ على العلاقات الاجتماعية المتينة، ويضمن بيئة أسرية متماسكة، ومجتمعاً قادراً على تحقيق التنمية والبناء دون أن يفقد هويته وقيمه الأساسية.

ثالثاً-المواقع الإلكترونية الأكثر إدماناً:

تُعد ظاهرة الإدمان الإلكتروني من أبرز مظاهر التحول الرقمي المعاصر حيث أصبحت المواقع الإلكترونية ومنصات التواصل تمثل بيئة جاذبة تمتص وقت الأفراد وطاقتهم بشكل مستمر وتراكمي وقد تحول الاستخدام العادي لهذه المنصات إلى حالة من الإدمان السلوكي الذي يرتبط بآليات نفسية وعصبية معقدة، حيث تدفع البيئة الرقمية المستخدم إلى التفاعل الدائم والتصفح المتكرر دون وعي بالزمن أو بالآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على هذا السلوك ومما يزيد من حدة الظاهرة أن بعض المواقع صُممت بطريقة مقصودة لتحفيز الدماغ على الاستمرار في التفاعل من خلال الإشعارات الفورية والتغذية الراجعة المستمرة وتخصيص المحتوى بشكل فردي بحسب اهتمامات وسلوك كل مستخدم وتأتي مواقع التواصل الاجتماعي على رأس قائمة الصفحات الأكثر تسبباً في الإدمان، وعلى رأسها موقع فيسبوك الذي أسس منذ سنوات بيئة اجتماعية افتراضية تمنح المستخدمين شعوراً زائفاً بالتواصل الاجتماعي، حيث يجد الفرد نفسه منغمساً في متابعة المنشورات والردود والتعليقات وتفاصيل حياة

الآخرين في دائرة لا تنتهي من التفاعل، مما يخلق لديه حالة من الاعتماد العاطفي على هذه المنصة في السياق ذاته يأتي تطبيق إنستغرام الذي يعتمد على الصورة والفيديو القصير كوسيط أساسي للتعبير والتأثير، وهو ما يجذب المستخدمين، خاصة فئة الشباب والمراهقين، لقضاء ساعات طويلة في تصفح محتوى بصري محفز ومصمم لإثارة الانتباه والانفعال السريع، حيث ينتج عن ذلك تكرار لا شعوري لعملية التصفح وما يصاحبها من مقارنة اجتماعية غير واعية تؤثر سلباً على تقدير الذات والثقة بالنفس⁽¹¹⁾.

ويعتبر تيك توك من أكثر التطبيقات الرقمية إثارة للجدل في مجال الإدمان الإلكتروني، وذلك لما يتميز به من تصميم ذكي قائم على عرض مقاطع فيديو قصيرة ومتوالية يتم اختيارها تلقائياً بناءً على تحليل دقيق لسلوك المستخدم وتفضيلاته، مما يجعل عملية المشاهدة تبدو وكأنها لا تنتهي، ويخلق لدى المستخدمين ما يعرف بـ "تأثير التمرير اللانهائي"، حيث يتم سحب المستخدم تدريجياً إلى دوامة من المحتوى المتتابع الذي يصعب التوقف عنه هذه الطريقة في تقديم المحتوى تجعل المنصة أكثر إدمانية من غيرها، لدرجة أن العديد من الدراسات النفسية الحديثة أشارت إلى أن استخدام تيك توك مرتبط بزيادة مستويات القلق والتشتت الذهني، وتراجع قدرة الدماغ على التركيز طويل الأمد، خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة من جهة أخرى فإن مواقع الفيديو والبث الحي تمثل بيئة خصبة للإدمان أيضاً، حيث يأتي يوتيوب كواحد من أكثر المنصات شهرة واستخداماً، إذ يُتيح للمستخدمين مكتبة ضخمة من المحتوى المتنوع الذي يغطي كل مجالات الحياة، ويتم تقديمه بطريقة تجعل من السهل الانتقال من مقطع إلى آخر عبر خوارزميات الاقتراح التي تبقى المستخدم في حالة متابعة مستمرة. وقد ربطت الدراسات بين الاستخدام المكثف ليوتيوب وبين تغير في نمط النوم، وضعف القدرة على التحكم في الوقت، حيث يُفاجأ الفرد بأنه قضى ساعات طويلة في المشاهدة دون أن يشعر. وينطبق الأمر ذاته على منصات البث المتسلسل مثل نتفليكس وشاهد وغيرهما من التطبيقات التي تقدم خدمة المشاهدة التلقائية، حيث يُعرض المحتوى حلقة تلو أخرى دون انقطاع، مما يدفع المستخدم إلى الاستمرار دون تخطيط مسبق، في ممارسة تُعرف باسم المشاهدة القهرية، وهي أحد أشكال الإدمان المعرفية التي تؤثر على أسلوب الحياة والروتين اليومي⁽¹²⁾.

وإذا انتقلنا إلى عالم الألعاب الإلكترونية فإننا نجد أن المواقع والتطبيقات المرتبطة بالألعاب تمثل بيئة عالية الجذب والإدمان، لا سيما لدى فئة الأطفال واليافعين، حيث تُستخدم عناصر الإثارة والمكافأة والتحدي في تصميم الألعاب مثل روبلوكس

وفورتنائيت وبيجي وفري فاير وغيرها لتشجيع اللاعبين على الاستمرار لفترات طويلة وتحقيق مستويات متقدمة عبر نقاط وجوائز رقمية ومع الوقت، يتحول اللعب من نشاط ترفيهي إلى حاجة نفسية ملحة مرتبطة بالهوية والانتماء الافتراضي، مما يُنتج سلوكًا اعتماديًا يشبه إلى حد كبير إدمان المواد الكيميائية، ويؤثر على التحصيل الدراسي والعلاقات الواقعية والتوازن النفسي كما أن بعض هذه الألعاب ترتبط بمواقع إلكترونية تقدم خدمات إضافية مثل إدارة الحسابات والمنديات وشراء الأدوات الرقمية، ما يُطيل من مدة البقاء على الإنترنت ويعزز التعلق بها⁽¹³⁾.

إلى جانب ذلك فإن بعض المنصات التي قد تبدو في ظاهرها أقل خطورة، مثل مواقع التسوق الإلكتروني، أظهرت أيضًا قدرتها على تشكيل أنماط إدمانية عند المستخدمين، حيث تعتمد مواقع مثل أمازون وعلي إكسبرس ونون على تحليل سلوك المستهلك وتقديم اقتراحات مستمرة لعناصر جديدة، مصحوبة بعروض مؤقتة وتحفيزات شرائية مثل الخصومات والنقاط، ما يدفع المستخدم لتصفح الصفحات بشكل متكرر، حتى دون نية فعلية للشراء وتتحول هذه العملية إلى نشاط شبه يومي، يرتبط بإشباع لحظي، لكنه يؤدي إلى استنزاف الوقت والمال دون مبرر حقيقي وقد يرتبط ذلك بما يُعرف بالإدمان القهري على التسوق الإلكتروني، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق أو الاحتياج العاطفي وفي هذا السياق أيضًا تبرز المجتمعات الرقمية التفاعلية مثل ريديت وديسكورد، حيث يجد المستخدم في هذه الفضاءات الافتراضية فرصة للتفاعل مع آخرين يشاركونه الاهتمام نفسه، لكن دون التزامات واقعية أو حضور اجتماعي مباشر ورغم أن هذه المنصات قد تسهم في تشكيل بيئة دعم اجتماعي أو تبادل معرفي، إلا أنها كثيرًا ما تتحول إلى مساحات بديلة يهرب إليها الأفراد من ضغوط الواقع، ويقضون فيها ساعات طويلة على حساب العلاقات الواقعية والواجبات اليومية، كما أن طبيعة النقاشات فيها، وغياب القيود الرسمية، تجعلها بيئة خصبة للجدل والاندماج العاطفي والفكري الذي قد يصعب على البعض الانفصال عنه بسهولة⁽¹⁴⁾.

مما سبق فإن الإدمان الإلكتروني الناتج عن تصفح هذه المواقع لا يمكن اعتباره مجرد سلوك ترفيهي زائد بل هو ظاهرة لها أبعاد نفسية وسلوكية واجتماعية واضحة تسهم في تغيير بنية الوعي والزمان والانتباه لدى الأفراد وتؤثر على أنماط الحياة والإنتاج والعلاقات الاجتماعية ومع تطور الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات السلوكية أصبحت هذه المواقع أكثر قدرة على استهداف نقاط الضعف الإدراكي لدى المستخدمين مما يستدعي تدخلًا تربويًا وتقنيًا متوازنًا يهدف إلى ترشيد الاستخدام

وتطوير مهارات الوعي الرقمي وتعزيز ثقافة الانضباط الذاتي في التعامل مع هذه الأدوات الرقمية حتى تكون جزءاً من التنمية الإنسانية لا أداة للهيمنة النفسية والسلوكية.

رابعاً-الحلول العلمية والتربوية للحد من الإدمان الإلكتروني وتعزيز الوعي بمخاطره:

تُعد مواجهة الإدمان الإلكتروني اليوم من التحديات التربوية والثقافية ذات الطابع المركب حيث لا يكفي التعامل مع هذه الظاهرة من منظور فردي أو أخلاقي فقط، بل يجب النظر إليها من خلال أبعادها النفسية والاجتماعية والمعرفية بوصفها سلوكاً ناتجاً عن تفاعل الإنسان مع بيئة رقمية مصممة بطريقة تحفز الإدمان السلوكي ومن هذا المنطلق، فإن الحلول العلمية والتربوية ينبغي أن تتكامل في إطار استراتيجي يهدف إلى تقليل الاعتماد المرضي على الوسائل الإلكترونية وتعزيز الوعي المجتمعي بمخاطرها وآثارها بعيدة المدى وتبدأ هذه الحلول من خلال فهم أعمق للخصائص النفسية التي تجعل الفرد عرضة للإدمان الرقمي، مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي، والرغبة في الهروب من الضغوط، والبحث عن الإثارة السريعة، ثم تقديم بدائل حقيقية تُشبع هذه الحاجات بطرق متوازنة وأكثر صحة⁽¹⁵⁾.

من بين أهم الخطوات العلمية الواجب اتباعها في هذا السياق هي دمج موضوع الإدمان الإلكتروني كمكون أساسي في مناهج التربية والإعلام التربوي، حيث يجب أن يكتسب الطلبة والناشئة منذ مراحل التعليم المبكرة ثقافة رقمية واعية تقوم على الفهم النقدي للمحتوى الرقمي ومعرفة كيفية إدارة الوقت وتحديد الأولويات، وتعزيز قيمة التواصل الواقعي والعلاقات الإنسانية غير الافتراضية ويتطلب ذلك إعداد معلمين ومربين قادرين على توجيه التلاميذ نحو استخدام رشيد للتكنولوجيا، وتوظيفها في خدمة النمو العقلي والتعليمي وليس كمصدر للشروء أو الانفصال، كما ينبغي أن تتوفر برامج توعية داخل المدارس والجامعات تركز على النماذج الواقعية لضحايا الإدمان الإلكتروني، وتوضح الآثار النفسية والاجتماعية التي تنتج عن الإفراط في الاستخدام، خاصة ما يتعلق بالقلق والعزلة والتشتت الذهني وفقدان التفاعل الاجتماعي الحقيقي⁽¹⁶⁾.

ولكي تكون المواجهة فعالة من الضروري أن تُرافق الحلول التربوية تدخلات أسرية مبنية على الفهم والتوجيه بدلاً من المنع أو التقييد القسري، إذ تُعد الأسرة البيئة الأولى التي يمكن أن تبني لدى الطفل توازناً في استخدام الوسائل الإلكترونية، من خلال القدوة الحسنة أولاً وتحديد أوقات ومساحات خالية من الشاشات ثانياً مثل فترات تناول

الطعام أو الجلسات الأسرية اليومية، كما ينبغي أن يُشجع الأطفال والمراهقون على ممارسة أنشطة بديلة خارج النطاق الرقمي، مثل الرياضة والفنون والقراءة والأنشطة الاجتماعية، بما يمنحهم مصادر أخرى للمتعة والانتماء والإثبات الذاتي وتحتاج الأسر إلى دعم معرفي من خلال برامج إرشاد أسري تُثبت عبر القنوات الرسمية أو يتم تقديمها من خلال مؤسسات المجتمع المدني، توضح فيها الأساليب الصحيحة للتعامل مع الاستخدام الرقمي، وأهمية الحوار المفتوح مع الأبناء حول طبيعة المواقع التي يرتادونها والوقت الذي يقضونه أمام الشاشات⁽¹⁷⁾.

على المستوى المجتمعي يمكن تفعيل دور وسائل الإعلام في توعية الجمهور بمخاطر الإدمان الإلكتروني من خلال حملات توعوية منتظمة تعتمد على لغة علمية مبسطة وتحاكي الواقع اليومي، بعيداً عن التهويل أو الخطاب الوعظي، كما يجب أن تُوجه هذه الحملات إلى فئات عمرية مختلفة، وأن تستخدم وسائط متعددة تجمع بين النص والصورة والصوت، حتى تكون أكثر تأثيراً وشمولاً ولا يقل أهمية عن ذلك دور المؤسسات الحكومية في سن قوانين وتشريعات تنظم العلاقة بين المستخدمين والمحتوى الرقمي، وتُلزم الشركات الرقمية بتقديم أدوات مراقبة أبوية فعالة، وتوفير خاصيات تحد من الاستخدام المفرط، مثل إشعارات التنذير بالمدة الزمنية للاستخدام، أو مؤقتات الإغلاق الذاتي للتطبيقات وقد بدأت بعض الدول فعلاً في تطبيق سياسات رقمية صحية، مثل حظر استخدام الهواتف الذكية داخل المدارس، أو تقنين عدد ساعات اللعب اليومي في الألعاب الإلكترونية، وهي خطوات يجب أن تُدرس بعناية وتُكيف وفق السياق الثقافي والاجتماعي لكل مجتمع⁽¹⁸⁾.

كما أن من بين الوسائل العلمية التي يمكن الاستفادة منها في هذا السياق هو دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي في بناء تطبيقات تساعد الأفراد على مراقبة سلوكهم الرقمي بأنفسهم، عبر تحليل أنماط التصفح والإنذارات السلوكية، وتقديم نصائح مبنية على البيانات من أجل تحسين التوازن الرقمي في الحياة اليومية ويمكن كذلك توظيف العلاج السلوكي المعرفي في معالجة حالات الإدمان الإلكتروني التي بلغت مرحلة التأثير السلبي على الصحة النفسية أو الأداء الدراسي والمهني، إذ تُعد هذه المقاربات من أنجع الوسائل في تعديل السلوك الرقمي وإعادة تشكيل العادات الرقمية بطريقة صحية وفي حالات متقدمة، يمكن اللجوء إلى خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في المدارس والجامعات والمراكز العلاجية المختصة، حيث يتم التعامل مع الإدمان الإلكتروني بوصفه اضطراباً سلوكياً يحتاج إلى تدخل مهني وليس مجرد انحراف عابر في الاستخدام⁽¹⁹⁾.

إن تعزيز الوعي المجتمعي لا يكتمل دون دور فاعل للمؤسسات الدينية والثقافية، إذ يمكن من خلال خطب الجمعة أو اللقاءات الثقافية في المراكز والنوادي والمكتبات العامة أن يُسلط الضوء على قيمة الوقت في حياة الإنسان، وأهمية الاستخدام الأخلاقي للتقنية، والمخاطر الاجتماعية للعزلة الرقمية، وذلك من خلال ربط الموضوع بقيم أصيلة تدعو إلى التوازن والتفاعل الإنساني المسؤول، كما يمكن أن تُطلق مبادرات مجتمعية يقودها الشباب أنفسهم، تهدف إلى تشجيع الاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا، وتقديم نماذج شبابية ملهمة توازن بين الإنجاز الواقعي والتواصل الرقمي، وتُقدّر قيمة العمل والمشاركة الاجتماعية والوعي الذاتي⁽²⁰⁾.

مما سبق إن الإدمان الإلكتروني ليس ظاهرة قدرية بل هو تحدٍ قابل للمواجهة عبر وعي علمي وتربوي ممنهج يركز على تضافر الجهود بين الأسرة والمدرسة والإعلام والتشريع ويأخذ في الاعتبار طبيعة الإنسان النفسية والاجتماعية وحاجته إلى الانتماء والتقدير والتواصل وكلما كان المجتمع أكثر وعيًا بمخاطر الاستخدام المفرط وأكثر قدرة على توفير بدائل معرفية وترفيهية واقعية، كلما تقلصت مساحة الاعتماد السلوكي على العالم الرقمي، وعاد الإنسان إلى مركز علاقته بالتكنولوجيا بوصفها أداة لخدمته لا أداة لاحتوائه والسيطرة عليه.

ملخص النتائج:

1- أشارت نتائج البحث أن الإدمان الإلكتروني يؤثر على الفرد بشكل عميق من خلال اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة نتيجة الانفصال عن الواقع، كما يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية والعزلة والانعطاف، وفقدان مهارات التواصل الفعال وعلى المستوى السلوكي يظهر اضطراب في نمط النوم والغذاء وتراجع في الأداء الدراسي أو المهني إضافة إلى سلوكيات قهرية مثل الاستخدام المفرط والانفعال الرقمي يتداخل هذا النوع من الإدمان مع الحياة اليومية ويؤثر سلبًا على توازن الفرد وشخصيته.

2- أظهرت نتائج البحث أن الإدمان الإلكتروني يؤدي إلى تفكك في العلاقات الاجتماعية داخل المجتمع بسبب تراجع التفاعل الواقعي وزيادة الاعتماد على التواصل الافتراضي كما يُسهم في انخفاض الإنتاجية سواء في المؤسسات التعليمية أو أماكن العمل نتيجة تشتت الذهني والانشغال المستمر بالأجهزة ويضعف الترابط الأسري بفعل انشغال كل فرد بعالمه الرقمي على حساب الحوار العائلي والتفاعل المشترك يتسبب ذلك في تآكل القيم الاجتماعية وتراجع دور الأسرة كمؤسسة للتنشئة

الاجتماعية وتزداد مخاطر العزلة والانفصال داخل المجتمع مما يؤثر على تماسكه العام.

3- بينت نتائج البحث أن منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، إنستغرام، وتيك توك تُعد من أكثر المواقع الإلكترونية تسبباً في الإدمان نتيجة التفاعل اللحظي والمحتوى المتجدد كما تسهم منصات الفيديو مثل يوتيوب ونتفليكس في تعزيز الإدمان من خلال خاصية التشغيل التلقائي واقتراحات المشاهدة المستمرة وتُعد ألعاب الإنترنت مثل ببجي وفورتنيت من أبرز الأسباب وراء الإدمان الإلكتروني لدى فئة المراهقين كذلك تشكل مواقع التسوق والمنشآت مثل أمازون وريدت بيئة محفزة للاستخدام القهري، تعكس هذه المواقع نمطاً من الاستهلاك الرقمي المفرط الذي يتطلب وعياً ومراقبة للحد من تأثيراته السلبية.

4- أكدت نتائج البحث أن الحلول العلمية والتربوية للحد من الإدمان الإلكتروني تتمثل في تعزيز التربية الرقمية داخل المناهج التعليمية لتوعية النشء بالاستخدام الآمن والمتوازن للتكنولوجيا كما يُعد دور الأسرة محورياً من خلال تنظيم أوقات استخدام الأجهزة وتعزيز التواصل الواقعي والأنشطة البديلة وتساهم برامج الإرشاد النفسي والسلوكي في علاج الحالات المتقدمة من الإدمان من خلال تعديل السلوك وتعزيز الانضباط الذاتي إلى جانب ذلك يجب أن تدعم المؤسسات الإعلامية حملات توعية مجتمعية مستمرة بمخاطر الاستخدام المفرط ويتطلب الأمر تكاملاً بين الجهود التربوية والنشورية والتقنية لتحقيق بيئة رقمية صحية ومتوازنة.

التوصيات:

- 1- تعزيز البرامج التوعوية المستمرة في المدارس والجامعات حول مخاطر الإدمان الإلكتروني وآثاره النفسية والاجتماعية.
- 2- تطوير مهارات تنظيم الوقت وإدارة الاستخدام الرقمي لدى الطلاب والموظفين لتقليل الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية.
- 3- توفير دعم نفسي واستشارات علاجية للمدمنين على الإنترنت من خلال مراكز متخصصة في الصحة النفسية.
- 4- تشجيع الأنشطة الترفيهية والاجتماعية البديلة التي تعزز التواصل الواقعي وتقليل الاعتماد على العالم الافتراضي.
- 5- تحديث المناهج التعليمية لتشمل موضوعات عن الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا.

- 6- فرض قوانين وتنظيمات صارمة في مؤسسات التعليم والعمل للحد من سوء استخدام الإنترنت.
- 7- تعزيز الرقابة الأبوية داخل الأسرة وتوعية أولياء الأمور بأهمية متابعة استخدام أبنائهم للأجهزة الإلكترونية.
- 8- تدريب المعلمين والموظفين على التعامل مع ظاهرة الإدمان الإلكتروني وتأثيرها على الأداء الأكاديمي والمهني.
- 9- دمج برامج الصحة النفسية داخل المؤسسات التعليمية لتقديم الدعم المستمر للطلاب المتأثرين.
- 10- تطوير سياسات عمل مرنة تسمح بالتوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية للموظفين.
- 11- استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي في التعليم والعمل من خلال أدوات تفاعلية تحفز الإنتاجية.
- 12- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتعريف الأفراد بكيفية الوقاية من الإدمان الإلكتروني.
- 13- تشجيع البحث العلمي المستمر لدراسة الإدمان الإلكتروني وتطوير حلول مبتكرة لمعالجته.
- 14- تعزيز التعاون بين الأسرة والمدرسة والمجتمع في مواجهة ظاهرة الإدمان الإلكتروني بشكل متكامل وفعال.

الهوامش:

- 1- أحمد عبد الله محمد الطائي، الإدمان الإلكتروني: أسبابه، مخاطره، والحلول التربوية المقترحة، ط (1)، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2021م، ص 74.
- 2- خالد عبد الله، مخاطر الإدمان الإلكتروني على الأطفال والمراهقين، ط (2)، دار -الفكر العربي، القاهرة، 2021م، ص 55.
- 3- سميرة حمزة، الإدمان الإلكتروني: دراسة تحليلية للأبعاد النفسية والاجتماعية، ط (1)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2022م، ص 22.
- 4- طلال إبراهيم المسعد، الإدمان الإلكتروني، ط (1)، المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية، الكويت، 2020م، ص 102.

- 5- عفاف محمد عبد المنعم ، الإدمان: دراسة نفسية لأسبابه ونتائجه، ط (1) ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر ، 2009م، ص 15 .
- 6- عبد الله بن سعيد القحطاني ، إدمان الإنترنت: أسبابه، أعراضه، وعلاجه ، ط (1) ، الرياض: مكتبة العبيكان، 2022م، ص 84 .
- 7- فهد نايف الشمري، ظاهرة الإدمان الإلكتروني: دراسة اجتماعية ميدانية في المجتمع السعودي ، ط (1) ، جدة: دار حافظ للنشر والتوزيع، 2023م، ص 51 .
- 8- فاطمة عبد القادر الحسن، الإدمان الإلكتروني بين الواقع والمأمول، ط (1)، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية، مصر، 2021م، ص 33 .
- 9- ليلي شحرور، الإدمان الرقمي: تأثيره السيكولوجي والاجتماعي على الناس ، ط (1) ، منشورات ضفاف، لبنان، 2019م، ص 41 .
- 10- نجلاء محمود عبد العزيز، السلوك الإدماني لمواقع التواصل الاجتماعي بين المراهقين، ط (1) ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن، 2021م، ص 84 .
- 11- نسرين سعيد جابر، الآثار النفسية والسلوكية لاستخدام الإنترنت المفرط لدى المراهقين، ط (1)، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، 2022م، ص 110 .
- 12- نوال سعيد عبد الرحمن، المحتوى الرقمي والسلوك الإدماني: تحليل أنماط التفاعل في البيئة الإلكترونية، ط (1) ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر، 2022م، ص 97 .
- 13- إيمان عبد الله شهاب ، العوامل النفسية والاجتماعية المؤدية إلى الإدمان الإلكتروني لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 2021م، ص 54 .
- 14- أروى عبد الله التميمي، العوامل النفسية والاجتماعية المؤدية إلى الإدمان الإلكتروني لدى طلبة المرحلة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة بغداد ، 2021م، ص 20 .
- 15- أمنة محمد سعيد ، تأثير الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية على الإنتاجية المهنية لدى موظفي القطاع الحكومي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان، 2021م، ص 64 .
- 16- رشا عبد الرحمن الخالدي ، التأثيرات النفسية والسلوكية الناتجة عن الإدمان على الإنترنت لدى طلاب الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن، 2021م، ص 201 .
- 17- ريم حسين عبد الله ، أثر إدمان الإنترنت على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية، 2020م، ص 99 .
- 18- سمر محمود الخطيب ، الآثار الاجتماعية للإدمان الإلكتروني على العلاقات الأسرية: دراسة ميدانية على عينة من الأسر الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة مؤتة، الأردن، 2021م، ص 74 .
- 19- عبد الله محمد الزهراني ، الأسباب النفسية والاجتماعية للإدمان الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية، 2022م، ص 61 .
- 20- فيصل عبد الله الحمادي، أنماط استخدام الإنترنت والمواقع الأكثر تسبباً بالإدمان لدى طلاب الجامعات السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، 2022م ، ص 41 .