

الإدمان على الانترنت وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة - (الفايسبوك نموذجاً)

د. فطيمة دبراسو - جامعة بسكرة - الجزائر

Abstract :

By the end of the twentieth century and the beginning of the third millennium the internet has merged to dominate the whole globe and has changed the style of modern life extending its effect to reach the family (which is the most important pillar to form the social structure) the fact that caused its structure, function and relations between its members to be influenced as a result of the continuous interaction between this technology and the society.

Today the Social media, such as Facebook and Twitter, and virtual gaming worlds, allow users to interact with each other and, has turned communication into a social dialogue, and dominates the younger generation and their culture. And it has widened the gap between parents and their children, and create the isolation and disharmony among the family members; this may lead to decline the Family interaction and Lack of positive communication skills with self and with others among children. Thus affecting on the psychological and social consensus of the family.

الملخص :

لعمد طويبة ظلت الأسرة تلعب دوراً مهماً في تكوين مدارك الإنسان وثقافته، وتكوين شخصيته وتزويده بالمعلومات والمعارف الضرورية لمواجهة الحياة. أما اليوم فقد انتقل هذا الدور إلى الوسائل التكنولوجية الحديثة ومن أهمها شبكات الانترنت (الفايسبوك) الأمر الذي أتاح أنماطاً جديدة من التواصل الافتراضي الذي أصبح بديلاً عن الحوار بين أفراد الأسرة الواحدة. وهذه الثورة التكنولوجية أحدثت تغييراً في العلاقات داخل الأسرة وأفرزت تفاعلات جديدة بنيت مما أدى إلى توسيع الفجوة بين جيلي الآباء والأبناء، وإلى خلق العزلة والتنافر بين أفرادها، مما يؤدي إلى تدني في التفاعل الأسري وعدم امتلاك الأبناء لمهارات التواصل الإيجابي مع الذات ومع الآخرين مما يؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة وهذا ما سنحاول تناوله في هذه الورقة البحثية من خلال التساؤلات التالية:

1- هل يؤثر الإدمان على الانترنت (الفايسبوك) على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة؟

2- ما هي الآليات الفعالة التي يمكن اقتراحها لمعالجة هذه الظاهرة الخطيرة على الأسرة الجزائرية؟

مقدمة:

لقد امتد تأثير الانترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي (الفايسبوك) ليشمل جميع جوانب الحياة، الاقتصادية الاجتماعية، التعليمية في المجتمعات الحديثة ليصل إلى الاسرة الوحدة الاساسية في بنية المجتمع.

ولقد انتشر استخدام الأنترنت في البيئة العربية والجزائرية حيث تُحصى الجزائر حوالي 10 ملايين مستخدم للفايسبوك بمعدل زيادة سنوية تبلغ 10 بالمائة سنوياً بحسب دراسات اجتماعية نُشرت مؤخراً¹.

إن ظهور الانترنت وانتشار استخدامه بين افراد الأسرة أثر على طبيعة العلاقات الاسرية وعلى توافقها النفسي والاجتماعي، فقد جاءت دراسات كثيرة تحذر من خطر الانترنت على الأسرة خاصة مع ظهور جيل سمي (جيل الانترنت) لا يجيد طرق التواصل مع البشر و يقتصر تعامله مع الأجهزة الجامدة مما يفقده الحس الاجتماعي، لذا سوف نحاول في هذه الدراسة تناول موضوع أثر الادمان على الانترنت (الفايسبوك) على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة مركزين على أبعاد التوافق النفسي، و المتمثل في البعد الصحي، النفسي المدرسي (الاكاديمي) الاجتماعي والأسري.

أولاً: تعريف الفاييسبوك:

عبارة عن شبكة اجتماعية الكترونية يمكن الدخول إليها مجاناً، وتديره شبكة "فيس بوك" محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها².

يعرف أنه موقع تواصل اجتماعي تابع لشركة "فيس بوك" يستطيع أي شخص الوصول إليه عبر الإنترنت والتسجيل به مجاناً، ويقوم بالاتصال مع الآخرين والتفاعل معهم. أما كلمة "بوك" فأتت من أوروبا وتعني دفتر ورقي يحمل صوراً أو معلومات لأفراد وجماعة معينة من أجل أن يتعرف الطلبة المنتسبين على الطلاب المتواجدين في نفس الكلية³.

ويعرف قاموس الإعلام والاتصال "فايسبوك" على أنه موقع خاص بالتواصل الاجتماعي أسس عام 2004 ويتيح نشر الصفحات الخاصة، وقد وضع في البداية للخدمة

طلاب الجامعة وهيئة التدريس والموظفين لكنه اتسع ليشمل كل الأشخاص ويعتبر موقع "الفايسبوك" واحدا من أهم مواقع التشبيك الاجتماعي وهو لا يمثل اجتماعيا فقط وإنما أصبح قاعدة تكنولوجية سهلة بإمكان أي شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء⁴.

الفايسبوك هو موقع تواصل اجتماعي، يعمل على تكوين الأصدقاء ويساعدهم على تبادل المعلومات والملفات، والصور الشخصية ومقاطع الفيديو والتعليق عليها، وإمكانية المحادثة أو الدردشة الفورية ويسهل إمكانية تكوين علاقات في فترة قصيرة، وإمكانية التقاء الأصدقاء القدامى والجدد وتبادل المعلومات. ويقوم الفايسبوك بتقديم خدمات أساسية لزواره تتمثل بالدرجة الأولى في الرسائل وهي خاصية يتيحها الفايسبوك بشكل مبسط وسهل لكل الأصدقاء وكذلك بإمكان أي شخص أن يثبت المناسبات الهامة التي تخصه وعائلته ويرغب بحضور أو مشاركة الأصدقاء معه فيها⁵.

أما تسمية "فايسبوك" فتعني "كتاب الوجوه" ومستوحاة من اسم الدليل الذي تعده بعض الجامعات الأمريكية والذي يصدر كل سنة دراسية ويتضمن صور الطلاب وأنشطتهم وانجازاتهم خلال السنة الجامعية وتقدمه للطلبة الجدد وكان يعرف الكتاب باسم "Yaerbook"⁶.

1- الإدمان على الفايسبوك:

تزداد رقعة المنتسبين لموقع الفايسبوك يوما بعد يوم، وتتنوع شرائح مستخدمييه، وأكبر شريحة من المجتمع استخداما للموقع فئة الطلبة حيث التواصل اليومي عبر الفايسبوك يولد لدى الكثيرين إدمان متدرج، فقد أشار "شيرمان" 2011 إلى تداول أكثر من 70 لغة على صفحات الفايسبوك و48% من مستخدمي وسائل الإعلام الاجتماعية يعملون على تحديث صفحاتهم بعد الذهاب إلى السرير، و56% يشعرون بأنهم مجبرون على تفقد الفايسبوك على الأقل مرة واحدة في اليوم.

ويحتل اضطراب إدمان الفايسبوك المرتبة الرابعة بعد إدمان ألعاب الكمبيوتر وإدمان البحث وإدمان المواقع الإباحية. يتقبل معظم الطلاب إدمانهم على الفايسبوك وهذا ما أثبتته دراسة مسحية أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية 2010 شملت 1605 من

البالغين، 39% يرى نفسه مدمن، ووفقا "لسيسيلي اندرسون" التي تقود مشروع أبحاث إدمان الفاييسبوك في جامعة "بيرغن" إن الاعتيادية على هذا الموقع تحدث بشكل كبير بين صغار السن عن غيرهم من الكبار. كما وجد فريق بحث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق، الرهاب وعدم الأمن الاجتماعي هم الأكثر استخداما للفايسبوك. وتضيف "اندرسون" أن الناس الذين هم أكثر تنظيما والأعلى طموحا هما الأقل عرضة لخطر إدمان الفاييسبوك، وأن النساء هن الأكثر عرضة للإدمان وطبقا لاختبار "بيرغن" لقياس إدمان الفاييسبوك فإن الذين سجلوا درجات عالية في المقياس الجديد يحدث لهم تأخر في انتظام نوبات النوم واليقظة، ويصابون بأعراض تشبه إلى حد كبير إدمان المخدرات والكحول والمواد الكيميائية، كما أكد "colcu و sutru" في دراستها الاستقصائية أجريت في جامعة شيكاغو حول إدمان الفاييسبوك للأشخاص ما بين 18-35 سنة وفقا لنتائج البحث المسحي أن هؤلاء المدمنين يقومون بسلوكيات الإدمان على المخدرات والسجائر، ويلاحظ على المدمن أعراض إهمال حياته الشخصية والانشغال العقلي والهروب من الواقع والمزاج السيء. وتبعاً لما ذكر من معلومات حول إدمان الفاييسبوك نستطيع أن نقول أن هذا الاضطراب هو الاستخدام المستمر لموقع الفاييسبوك مرات عديدة في اليوم لمدة زمنية طويلة لا يستطيع المستخدم التوقف أو التخلي عنها⁷.

كشفت موقع "Socailbacer.com" أنه ومع بداية عام 2012 سجلت في الجزائر نسبة ارتفاع دخول للفايسبوك قدرت بـ 8,20% مقارنة بعدد السكان في الجزائر بـ 60,32% بالنظر إلى مستخدمي الانترنت. حيث بلغ عدد مستخدمي الفاييسبوك مليونين و35 ألفاً وأشار ذات الموقع أن عدد الذكور الجزائريين الذين يستخدمون الفاييسبوك أكثر من عدد الإناث حيث بلغ عدد الذكور 68% في حين بلغ عدد الإناث 32%.

أما إحصائيات استخدام الفاييسبوك حسب السن فكشفت ذات الموقع أن الاستخدام الأكبر للفئة ما بين 18-24 سنة فيما تفاوتت النسب بين بقية الفئات العمرية، ويعتبر موقع فايسبوك اليوم من أكثر الشبكات الاجتماعية جاهيرية خاصة مع تطور خدماته يوماً بعد يوم مما يستميل يومياً مزيداً من المشتركين⁸.

2- مظاهر الإدمان على الفايسبوك:

- عدم الشبع من موقع الفايسبوك وقضاء أوقات طويلة فيه من تواصل، تعارف، وألعاب، رسائل... وغيرها من المزايا التي يتيحها الفايسبوك للأعضاء.
- عند مغادرة لموقع الفايسبوك يراود الشخص شعور بالرغبة في الدخول إليه.
- إهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة التي كانت موجودة في السابق.
- إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية الوظيفية.
- بعد التعب الشديد من تصفح الأنترنت والفايسبوكيلجأ الشخص للنوم العميق لفترة طويلة.
- ظهور آثار اضطرابات نفسية كالارتعاش وتحريك الإصبع بصورة مستمرة.
- القلق والتفكير المفرط في الفايسبوك وما يحدث فيه عندما تكون بعيدا عن الكمبيوتر والانترنت والشعور بالحزن والاكتئاب إذا بقيت بعيدا عنه فترة من الزمن.
- تركيز التفكير حول الفايسبوك إلى حد الهوس، والحديث يدور حوله عندما تكون بعيد عن الانترنت مع الأصدقاء ومن تلتقى بهم.
- محاولات متكررة لتقليل عدد الساعات التي تقضيها في الفايسبوك وباءت بالفشل.
- حدوث حالات إدمان متكررة في استخدامات الانترنت في فترات سابقة.

ثانيا-التوافق النفسي:

1- مفهوم التوافق النفسي:

إن مفهوم التوافق مفهوم لصيق جدا بمفهوم الشخصية السوية " فمظاهر وسماة الشخصية السوية ترتبط ارتباطا وثيقا بهذا المفهوم، الذي يمثل أيضا الصحة النفسية⁹. يعرف أيضا على أنه مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهومنا إنسانيا¹⁰.

- ويعرفه "آيزنك" بأنه الحالة التي تتناول حاجات الفرد ومطالبه بالنسبة للبيئة التي تحقق له الإشباع الكامل.

- كما يعرفه "جابلن" علاقة انسجام الشخص مع البيئة المادية والاجتماعية¹¹.

- كما يرى "جمال أبو دلو" بأن التوافق يجب أن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله.¹²

- ويقول "حامد عبد السلام زهران" أن التوافق النفسي، يتضمن السعادة والرضاعن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسيوولوجية والثانوية الممكنة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة¹³.

- ويعرفه "أبو النيل" التوافق النفسي، هو رضا الفرد عن نفسه، أي أن تكون حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص¹⁴.

والتعريف الذي نتبناه في هذه الدراسة هو أن التوافق إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض الجسدية والنفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه.

2- أبعاد التوافق النفسي:

1- التوافق النفسي (الذاتي): ويشمل هذا البعد على السعادة مع الذات والثقة بها والرضا عنها والشعور بقيمتها أو إشباع الحاجات والتمتع بالأمن الشخصي، كما يتمثل في اعتماد الفرد على نفسه واحساسه بقيمته شعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالانتماء والسعى إلى تحقيق الأهداف، ويشمل توافق وجداني، عقلي، ترفيهي وتوافق فيزيقي¹⁵.

2- التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط والتغيير الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين، وتقبل تقدمهم، سهولة الاختلاط معهم والسلوك العادي مع أفراد الجنس الآخر والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية¹⁶.

3- التوافق الانفعالي: ويتمثل في الذكاء الانفعالي والهدوء والاستقرار والثبات والضببط الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال والتاسك في مواجهة الصدمات الانفعالية وحل المشكلات الانفعالية¹⁷.

4- التوافق المهني: هو القدرة على التكيف السليم لظروف عمله حيث يختار المهنة التي تتناسب مع قدراته واستعداداته وأن يتدرب عليها، بحيث يتسنى له أن ينتج فيها خير إنتاج¹⁸.

5- التوافق المدرسي: حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة. تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، هي إذا تتوقف على كفاية انتاجية وعلاقات انسانية. أما المكونات الأساسية للبيئة المدرسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت: وقت الدراسة ووقت الفراغ ووقت المذاكرة وطرق الاستذكار¹⁹.

6- التوافق الأسري: يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتاسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين والأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء، حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية²⁰.

التوافق الأسري هو قدرة أفراد الأسرة على الانسجام معا واحساسهم بالسعادة والراحة في نطاق الحياة الأسرية وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين تتسم بالحب

والعطاء من ناحية والعمل المنتج الذي يجعل الفرد شخصا فعالا في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى²¹.

هذا التعريف يركز على تفاعل وتوافق أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، بينما نجد التعريف التالي الذي يركز على التوافق الأسري للفرد مع أسرته ومفاده تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره، تحبه وتحنو عليه مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وأسلوب التفاهم فيها هو الأسلوب السائد، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة وتحقيق أكبر قدر من الثقة في النفس وفهم ذاته، وحسن الضن بها وتقبله ومساعدته في إقامة علاقة التواد والمحبة²².

7- التوافق الصحي (الجسمي): تتمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجى والرضا عنه وخلوه من المشاكل العضوية وشعوره بالارتياح النفسى تجاه قدراته وامكانياته وتمتعه بجواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية²³.

3- مؤشرات التوافق النفسي:

- الراحة النفسية: أي أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقربها المجتمع.
- الكفاية في العمل: تعتبر قدرة الفرد على العمل والإنتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته ومهارته من أهم دلائل الصحة النفسية، إن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملا فنيا تتاح له الفرصة باستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه، كل ذلك يحقق له الرضا السعادة النفسية.
- مدى استمتاع الفرد بعلاقات اجتماعية إن بعض الأفراد أقدر من غيرهم على إنشاء علاقات اجتماعية وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط المتينة بالمجموعات التي يتصلون بها. وتعتبر هذه العلاقات سندا وجدانيا هاما. ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

- الأعراض الجسمية: في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض جسمية مرضية، فالاضطراب السيكوسوماتي يؤكد لنا كثير من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناتجة أساسا من الاضطراب في الوظائف النفسية.
- الشعور بالسعادة: إن الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة، شخصية خالية من الصداع أو المشاكل.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية: إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته وأن يكون قادرا على إشباع حاجاته، فهو لديه القدرة على ضبط ذاته، وإدراك عواقب الأمور.
- ثبات اتجاهات الفرد: إن ثبات اتجاهات الفرد يتم عن تكامل في الشخصية ويتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.
- اتخاذ أهداف واقعية: إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه أهداف مستويات للطموح، ويسعى للوصول إليها حتى لو كانت تبدو في غالب الأحيان بعيدة المنال، فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل يعنى بذل جهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق الأهداف.
- تنوع نشاط الفرد: إن الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها يتطلب العناية بعدة أنواع من المهارات والمعارف، وهذا يقتضى الحرص على النمو المتكامل المتوازن الذي يهتم بكافة الجوانب²⁴.

ثالثا: تعريف الأسرة:

الأسرة هي "البيئة الاجتماعية الأولى التي يبدأ فيها الطفل تكوين ذاته والتعرف على نفسه عن طريق عملية الأخذ والعطاء والتعامل بينه وبين أعضائها. وفي هذه البيئة يتلقى أول إحساس بما يجب وما لا يجب القيام به، والأعمال التي إذا قام بها تلقى الذم والاستهزاء، وبذلك تعده للاشتراك في حياة الجماعة بصفة عامة.

كما تعرف الأسرة بأنها: " مسرح التفاعل الذي يتم فيه النمو والتعلم والعالم الصغير للطفل الذي به تتكون خبراته عن الناس والأشياء والمواقف، كما يظل البيت حامي الطفل وملاذه الذي يلجأ إليه..."

التكوين الاجتماعي للأسرة: يعد الزواج من الناحية النفسية التكوينية صلة شرعية بين الرجل والمرأة لتحقيق الإشباع الجنسي وحفظ النوع في جو من السكينة والاستقرار والتكامل. وتحتل الحياة الزوجية والعائلة مركزا هاما وعاملا قويا في حياة الراشد الإنساني، من رعاية البيت وإنجاب الأولاد وتربيتهم... وبالزواج تتكون الأسرة.
تتكون الأسرة من:

1- الوالدين: الأب والأم اللذان يعتبران العمود الرئيسي لبناء الأسرة، بحيث إذا زال أحدهما تعرضت الأسرة للاهتزاز. فالأب والأم يعتبران مركزا للعطاء للأسرة وتوجيه نمط التنشئة الاجتماعية فيها وتمويلها ماديا ومعنويا. كما أنها مصدرا للسلطة والتحكم في البيت، ومصدرا لتعديل السلوك والثواب والعقاب.

2- الأبناء: وهو المكون الثاني للأسرة، حيث تتدخل ثقافة الأسرة ومستواها الاقتصادي في إنجاب عدد الأطفال.

3- الجد والجدة: يحضر هذا المكون في الأسر الممتدة، أين يكون للجد والجدة دور في إدارة الأسرة، وتمثيلها في المراسيم الاجتماعية كالزواج.

1- أهمية الأسرة في التنشئة الاجتماعية:

"إن المدرسة الأولى للعلاقات الإنسانية التي يتعلم فيها الفرد أول دروس الحب أو الكراهية والعدل أو الظلم هي الأسرة. وقد اهتم المربون بدور الأسرة التربوي ونهوا إليه، حيث أشار المربي الإنجليزي "هربرت سبنسر H.SPENCER" إلى ضرورة التربية الأسرية، إذ يرى أن "الغرض من التربية هو إعداد الفرد للحياة الكاملة في مختلف نواحيها وأن نواحي هذه الحياة هي التالية مرتبة حسب أهميتها: الصحية، المهنية، الأسرية، الوطنية والثقافية".

الأسرة هي المحيط الاجتماعي الأول الذي يحتضن الطفل ويتعامل معه. فالطفل في بداية حياته يكون مادة خام قابلة للتشكيل على أي الأشكال وأي النماذج. ومن ثم، فإن ما تقدمه الأسرة للطفل هو الذي يصنع شخصيته الأولى. وبذلك تكون الأسرة الجماعة الأولية التي تكسب الطفل الخصائص الاجتماعية والنفسية والمعرفية للمجتمع. كما أنها الوسيلة التي يبنى بها الطفل بناء سليما. ففي الأسرة، يتعلم الطفل معاني الكفاح والجد والكد في الحياة. ويتعلم الاستقلال في القرار وحرية التفكير، ويتعلم الخصائص والسمات الشخصية الفاضلة كالشجاعة والصبر والثبات والمعاملة الحسنة للناس ومساعدة الآخرين.

إذن، قد تستعمل كلمة التربية في الأسرة كمرادف لكلمة التنشئة الاجتماعية، حيث يشير "الدكتور عبد المجيد أحمد منصور" إلى أن "الأسرة تمثل إحدى وأهم الوسائط الهامة لإقرار الضبط الاجتماعي إذا ما كان الترابط والتماسك يسود أفرادها".

يقول علماء التربية: "إن الطفل السعيد هو الطفل الذي يعبر عن مشاعره عندما يشعر بها، ولا يتركها تتراكم بحيث تظهر بعد ذلك في تعابير مدمرة"، وهذا يعني أن المشاكل السلوكية الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع يمكن أن ترد بشكل أو بآخر إلى ظاهرة الصمت والعزلة داخل البيوت، فجنوح الأبناء وانعزالهم عن الأيوين راجع إلى شعورهم بالاختلاف التام وعدم القدرة على الانتماء لكيان الأسرة. وكل هذا إشارة إلى ما يسمى ضعف الاتصال الأسري، أو ضعف "الاتصال الأسري الفعال".²⁵

رابعا: الإدمان على الفايبروك وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة:

سوف نحاول أن نبين هذا الأثر من خلال التأثير السلبي على أبعاد التوافق النفسي، والتي تدل على سوء التوافق، مركزين على الأبعاد التالية:

1- البعد الصحي (الجسمي):

إن الاستخدام السيئ للإنترنت غير المقيد بمدة معينة قد يؤثر سلبا على الصحة العامة للفرد، والتي تعتبر أيضا من مؤشرات التوافق النفسي، فتؤكد دراسة العامودي التي

أجريت على 400 فرد من مستخدمي الإنترنت في مدينة الرياض أن نصف المبحوثين يرون أن استخدامها يقلل من ساعات النوم ويسبب مشكلات صحية مختلفة.

كما تظهر أيضا على الأشخاص المدمنين على الإنترنت مشاكل صحية أخرى كضعف النظر، اضطرابات التغذية، البدانة، الخمول، وبعض الشكاوى الجسدية الأخرى نتيجة سوء الاستخدام²⁶.

كذلك يشكو الفرد من ضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر "النفق الرسغي"، حيث يصيب الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أما شاشة الكمبيوتر، ويستخدمون أصابعهم للضغط على لوحة المفاتيح والآلات الحاسبة والكتابة، حيث أن هذا التناذر يحدث نتيجة لانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس. كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.

كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة الخفية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز. ففي عام 1997 رصد أكبر م عدد من الحالات التي تأثرت من إدمان ألعاب الفيديو في اليابان، فقد أصيب ما يقارب السبعمائة من الأطفال بنوع من الصرع، نتيجة لمنبه بصري ونتيجة لتعرضهم لفلاشات متلاحقة من الضوء المنبعث من الشاشة.

كذلك ربطت (Lynne Roberts) الباحثة في مجال سيكولوجية مقاهي الإنترنت، العلاقة بين الاستخدام المكثف للإنترنت والآثار الفيزيولوجية حيث توصلت إلى:

- وجود استجابات شرطية (ارتفاع ضغط الدم).
- شدة التركيز المبالغ بعالم الشاشة.
- عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباطه بالحياة الرقمية.
- أحلام اليقظة²⁷.

2- البعد النفسي (الناقي) :

أصبحت تشكل شبكات التواصل الاجتماعي عموما وبشكل خاص موقع الفاييسبوك خطورة كبيرة على المراهقين، ومن أهم هذه المخاطر أن هؤلاء المراهقين لا يدركون كون هذا الموقع هو عالم افتراضي وأن هذه الشخوص التي يتعرف عليها قد تكون حقيقتها مغايرة تماما لما تعرف به نفسها، ومع عدم خبرة هؤلاء المراهقين فإنهم قد يصبحون ضحايا لشبكة الفاييسبوك.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى العلاقة بين استخدام الفاييسبوك والتوافق النفسي، ومظاهر الصحة النفسية لدى الفرد، فقد دلت نتائج دراسة سوليفيان وبراديس (Sullivan & Paradise, 2012) إلى أن الإدمان على استخدام الفاييسبوك يؤدي إلى العزلة الاجتماعية، واستخدامه بطريقة معتدلة يؤدي إلى مستويات جيدة من التوافق النفسي و الاجتماعي، كما أشارت نتائج دراسة لي و لي جانغ (Lee & Lee Jang) إلى أن استخدام الانترنت يتنبأ بالتوافق النفسي و الاجتماعي للطلاب خاصة ممن يعملون صفحات الصداقة، وأن استعمال الفاييسبوك لوقت طويل يرتبط سلبيا مع التكيف النفسي²⁸.

وفي السياق ذاته، أكدت الدراسات الاجتماعية التي أجريت على المراهقين، أن شبكات التواصل الاجتماعي قد حفزت تحولات في هوية النشء نتيجة الافتقاد للتواصل المباشر مع المجتمع، وتركيز شبكات التواصل الاجتماعي على جوانب سطحية من الهوية تتعلق بالتفصيلا بالشخصية، ومن ثم بات المراهقون لا يهتمون بتعريف الذات والغايات الحياتية الكبرى، ويركزون على الراهن والحال والمستقبل القريب من دون الاهتمام ببناء الذات وتكوين الشخصية.

يضاف إلى ذلك أن شبكات التواصل الاجتماعي تمنح مستخدميها القدرة على بناء هوية زائفة أكثر مثالية، تكاد تتوافق مع تطلعاتهم لنمط الشخصية الذي يريدون أن يعيشوا في إطارها، مما يؤدي للانفصال بين واقع الشخصية والنسخة الافتراضية التي يتبناها الفرد

على شبكات التواصل الاجتماعي، والتي عادة لا تتضمن أي مظاهر الضعف والخلل والسلبات التي تنطوي عليها الشخصية الحقيقية.

كما يؤدي إدمان شبكات التواصل الاجتماعي إلى إضعاف مهارات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، ويزيد إحساسهم بالعزلة والاعتزاب والانفصال عن الواقع، ناهيك عن أن الاحتكاك بأقرانهم الأكثر ثراءً يولد لديهم تطلمات اجتماعية غير إيجابية وشعوراً بالغيرة، وهو ما يزيد من اعتزابهم داخل الأسرة التي ينتمون إليها ويزيد الإحساس بالعزلة والاعتزاب، وتراجع المهارات الاجتماعية للشباب، بالإضافة إلى تنمية نزعات العنف والتطرف لديهم ويستنزف قدراتهم على الصبر والتحمل، ويجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، مثل التوحد والاكتئاب وانفصام الشخصية، فضلاً عن انتشار السطحية والذاتية لدى الشباب بالمقارنة بأنشطة مثل القراءة وممارسة الرياضة.

وفي المجمل، تؤكد بعض الاتجاهات النظرية أن كثافة استخدام الانترنت قد تحدث اختلالات في شخصية المراهقين في ظل اتجاه النشء في هذه المرحلة العمرية لتعزيز شخصيتهم المستقلة، ومن ثم يبادرون لسلوكيات تتسم بما يلي:

1. **التمرد:** حيث يسعى المراهق للتحرر من سيطرة الأسرة ليشعرها بفرديته ونضجه واستقلاله، وقد يغالي في هذا التحرر، فيعصى ويمتد ويتحدى السلطة القائمة في أسرته.
2. **السخرية:** يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطوراً ينحو به أحياناً نحو السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به لبعدها عن هذه المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها، ولكنه يقترب شيئاً فشيئاً من الواقع كلما اقترب من الرشد واكتمال النضج.
3. **التعصب:** يزداد تعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعة الأقران التي ينتسب إليها ولأفكار رفاقه وأساليهم ويتأثر في تعصبه هذا بعوامل عدة تنشأ في جوهرها من علاقته بوالديه وبأنماط الثقافة التي تسيطر على بيئته وبالشعائر الدينية التي يمارسها ويؤمن بها، وبالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها، وقد يتخذ التعصب سلوكاً عدوانياً يبدو في الألفاظ النابية والتقد اللاذع.

4. **المنافسة:** يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحياناً زملاءه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطهم، وقد تحول المغالاة في المنافسة الفردية بينه وبين الوصول إلى المعايير الصحيحة للنضج السوي. قد تتجاوز التأثيرات السلبية لكثافة استخدام الانترنت مجرد أوجه الاختلال المحدود في تكوين الشخصية والتكوين المعرفي للمراهقين إلى التسبب في أمراض نفسية متعددة تصيب مدمنى الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وتمثل أهم هذه الاختلالات النفسية فيما يلي:

- **الإدمان الرقمي:** حيث أثبتت بعض الدراسات النفسية أن الارتباط المرضى بالانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي والاستخدام الدائم للهواتف الذكية قد يتحول إلى إدمان مرضى مشابه لإدمان المخدرات ويؤدي لتليف خلايا المخ وضهور بعض المراكز الإدراكية في حالة الانفصال التام عن العالم المحيط والذوبان في العالم الافتراضي الذي تمثله شبكات التواصل الاجتماعي، ويرتبط ذلك بنشأة المخدرات الرقمية، التي تؤدي مفعولاً مشابهاً للمواد المخدرة التقليدية، وقد تؤدي لوقاة بعض مستخدميها.

- **فقدان الناكرة:** وينتج هذا المرض عن انتشار المعلومات غير المفيدة على شبكات التواصل الاجتماعي التي تتجاوز ما يمكن للعقل البشري استيعابه، وهو ما يؤدي لانتشار أعراض النسيان الدائم والإرهاك الذهني لدى الشباب، بسبب التعرض لتدفقات معلوماتية غير منقطعة، ومن ثم تتداخل المعلومات المهمة مع شتى أنواع المعلومات، وتعجز مراكز الإدراك في العقل على استيعاب هذا الكم الهائل من التدفقات المعلوماتية.

- **الانطوائية والانعزال:** إذ يؤدي إدمان الانترنت والتواصل الاجتماعي لاستعاضة المراهق بالعالم الافتراضي الذي يحدد أبعاده ويتحكم في إطاره عن العالم الحقيقي الذي يشعر فيه بالاعتراب ويفتقد السيطرة عليه نتيجة ما يفرض عليه من قيود والتزامات لا يقبلها، وهو ما يبنى الشعور بالانطوائية والانعزال وعدم القدرة على التكيف الاجتماعي لدى المراهقين.

ومن ثم يميل المراهق - نتيجة إدمان الانترنت - للانسحاب من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأصدقاء، حتى بلغ الأمر بالأبناء من التذمر من زيارة الأقارب، حيث يفضل الانطواء على نفسه وتأمل ذاته ومشكلاته منفرداً، ويميل إلى العزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، فهو لا يشارك الآخرين اهتماماتهم وأنشطتهم، ويعبر عن آرائه وأفكاره عبر الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، ويميل إلى النقد والهجوم على الآخرين، ويسرف في أحلام اليقظة ويتخذها سبيلاً لتحقيق أمنيته، وتصل به أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية. كما أنه لا يفضل النشاطات الرياضية أو الاجتماعية العامة.

- **الاضطرابات النفسية:** قد يؤدي إدمان الانترنت وألعاب الفيديو لإصابة المراهقين ببعض الأمراض النفسية على غرار التوتر الاجتماعي والانفعالات غير السوية، وتعزيز ميول العنف والعدوان لدى المراهقين والاكنتاب والتوحد وتشدت الانتباه وفرط الحركة واضطرابات النوم، وربما يعزز إدمان التكنولوجيا لدى الأطفال إصابتهم بالصرع، وعدم القدرة على السيطرة على الانفعالات، وانفصام الشخصية، وغيرها من الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالاستخدام الكثيف غير المنضبط للإنترنت.

- **العدوانية والتمرد:** حيث يرتبط إدمان الانترنت بالاختلالات السلوكية العدوانية التي تنمي نزعات التمرد والثورة على سلطة الوالدين وسلطة المدرسة والمجتمع الخارجي، وهو ما يغذي السلوكيات العدوانية لدى المراهقين، سواء بصورة صريحة مباشرة ممثلة في التوجهات لإيذاء الآخرين والحاق الضرر بهم، أو بصورة غير مباشرة، مثل العناد، ورفض الانصياع لتوجيهات كبار السن، ورفض أداء الالتزامات والواجبات والإهمال الدراسي. وقد تتحول العدوانية والتمرد إلى أنماط الانحراف المختلفة كإدمان المخدرات والسرقة وتكوين عصابات أو الانحلال الأخلاقي، نتيجة محاولة محاكاة نماذج شخصيات تعرضها ألعاب الفيديو العنيفة أو الأفلام أو مواقع الانترنت بصفة عامة، وعادة ما يتأثر المراهقون في هذا الصدد بخبراتهم الشخصية والصدمات العنيفة التي تعرضوا لها

في إطار الأسرة أو المدرسة في ظل ضعف الرقابة الأسرية أو قسوة المعاملة، كما تؤثر جماعات الرفاق على هذه التوجهات التي تميل للانحراف، خاصة في حالة ارتباطها بانحلال أخلاقي وانهميار نفسي يدفع المراهقين لمحاولة إلحاق الضرر بالمجتمع من خلال ممارسة أنشطة إجرامية²⁹.

وإدمان الإنترنت هو حالة مرضية تجعل المراهق غير قادر على الاستغناء عنها نظرا لما يولده في نفسه من لذة آنية، كإشباع المشاعر بالحُب والتقدير والمشاركة الوجدانية أو بتفريغ المكبوتات للتخلص من الضغوط اليومية.

إن انعزال المراهق عن الآخرين واتخاذ جهاز الكمبيوتر رفيقا له، فإن ذلك يشجعه على العزلة والوحدة الاجتماعية ويقلص من دائرة التفاعلات الاجتماعية، كما يعرقل النمو النفسي الاجتماعي للطفل الذي يركز أساسا على الأشخاص المحيطين به وكذا تعزيز القيم الاجتماعية، فيغمس الطفل والمراهق في الخيال والعالم الافتراضي وتصبح كل الأفكار والمعتقدات مجردة وهمية تبعدهم شيئا فشيئا عن العالم المادي الواقعي.

إن احتكاك الفرد بعالم الإنترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي ومحاولة إظهار المستخدم أنه حاضر بصورة دائمة، مما يؤدي إلى اختلاق شخصية افتراضية غير شخصيته، وذلك بوضع اسم غير اسمه وصور غير صورته، وذلك من أجل التلاعب والدخول في قصص حب مع الجنس الآخر، أو عملية اختلاس، أو ممارسة أعمال غير شرعية عبر الإنترنت بدون اكتشاف الآخر لذلك³⁰.

3- البعد المدرسي:

يعترف الكثير من المراهقين من مدمني الأنترنت أنهم كانوا يعانون من إحباطات طفولية ونزاعات داخلية وتعثُر في الدراسة يجعلهم يهربون من واقع المدرسة، ويكرسون الجهد البدني والفكري والنفسى من أجل مشاهدة ما ينشره الأصدقاء من صور وأخبار سيئة تتعلق بالعنف والاعتصاب والإجرام والحروب وغيرها من الأخبار التي تثير مشاعر الحزن وتولد الإحباط والاعتصاب للمراهق مما يجعله يفقد القدرة على النوم والتركيز في دراسته.

يقول الدكتور ممتاز عبد الوهاب: "إن الجلوس كثيرا أمام الكمبيوتر يجعل كثيرا من الأبناء يميلون دراستهم ويمضون أوقات المراجعة في الكمبيوتر بدلا من الكتاب المدرسي، وسهرهم أمامه يجعلهم قليلي التركيز في الفصل في اليوم الموالي، والجلوس وحيدا طويلا أمام الكمبيوتر.

وعلى مستوى آخر أشارت إحدى الدراسات التي أجريت على عينة من طلبة جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية خلال عام 2012، إلى أن استخدام المراهقين للإنترنت لفترة زمنية متوسطة سجلوا درجات مرتفعة على مقاييس التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال، في حين أن الدرجات كانت منخفضة لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت، وكذلك في التحصيل الدراسي، وكان للاستخدام المعتدل للإنترنت أثر إيجابي على مستوى التحصيل لدى المراهقين³¹.

وقد بينت دراسة للعالمة يونغ (young1996) أن طلبة الجامعات هم الأكثر تأثرا وتعلقا بالإنترنت مما يؤثر على مستواهم الدراسي، وإلى تغييرهم عن الدراسة، والكذب عن الأهل. وفي دراسة للانثر و ونداها (Lanthier & Windham, 2004) التي هدفت إلى معرفة علاقة الأنترنيت بالتوافق في الجامعة، والتي أظهرت بعض نتائجها بأن الوقت الذي يستخدم في الأنترنيت لا يرتبط بالتوافق مع الحياة الجامعية، ولكن تتفق مع نتائجها بأن الاستخدام السلبي ارتبط بالتوافق السلبي عند الطلبة بغض النظر عن النوع الاجتماعي (نوع الجنس)، وهذا ما أكدت عليه بعض نتائج دراسة شو و هوسيو (Chou & Hsiao, 2000) التي بينت أن مدمني الأنترنيت من الطلبة يرون أن الشبكة ممتعة و مشبعة نفسيا لرغباتهم، وأن هذا تسبب في الأثر السلبي على دراستهم و حياتهم اليومية³².

وهناك اتجاهات أخرى تؤكد على وجود تأثيرات سلبية للإنترنت على التكوين المعرفي والإدراكي للشباب بداية من إهدار الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي في كتابة وقراءة التغريدات أو محتوى الفاييسبوك، بدلاً من قراءة الكتب وممارسة الرياضة أو استكشاف المحيط والمغامرة، ومن ثم تتصاعد لدى جيل الانترنت نوازع التعبير عن الذات لتتغلب على احتياجاتهم لمعرفة واستكشاف العالم. وعلى مستوى تأثير الانترنت على قدرة

المراهقين على التعلم، تشير الدراسات الامبريقية إلى أن الاعتماد على الانترنت كمصدر للمعرفة قد أدى لانخفاض قدرة الذاكرة لدى النشء وتراجع الاستعداد الذهني لديهم لاكتساب معارف ومهارات جديدة في ظل الاعتماد على محركات البحث في استرجاع المعلومات الأساسية، وأداء مهام التذكر، واجراء العمليات الحسابية والكتابة، مما يؤثر على النشاط الذهني للأفراد، يضاف إلى ذلك مدى سطحية الإجابات التي يحصل عليها مستخدمو الانترنت عن الأسئلة التي تطرح عليهم بالمقارنة بالكتب والمصادر التقليدية، مما يستنزف قدرات العقل البشري على التفكير العميق، والقدرة النقدية التي تمكن الشباب من مراجعة المعارف التي يتلقونها من الوسائط المختلفة. وفي هذا الإطار تشير سوزان جرينفيلد الأستاذة في جامعة أوكسفورد إلى أنها سبق أن حذرت من الآثار السلبية للتكنولوجيا في جلسة استماع لمجلس اللوردات البريطاني بتأكيدا أنها "سيكون لشبكات التواصل الاجتماعي، مثل الفايسبوك، بالغ الأثر على الأنظمة الدماغية، فهي ستؤذي عقل الإنسان بحلول منتصف القرن الحالي إلى أن يصبح طفولياً تماماً، وعرضة إلى الوقوع في متاهات السهو وعدم القدرة على التركيز".³³

4- بعد التوافق الاجتماعي:

كل ما ذكرناه سابقا من تأثير إدمان الأنترنت يفسر على انه يوجد شرخ كبير في العلاقات الأسرية الحقيقية التي تعوض بعلاقات افتراضية عبر الفيس بوك مما يؤثر على التوافق الاجتماعي للأسرة، إن وجود جهاز الكمبيوتر في البيت حوله إلى مكان عمل إضافي لأن الفرد أصبح من خلال وجود جهاز الحاسوب المحمول وبكل أنواعه، يمارس أغلب مهامه في البيت، مما ينقص من التواصل مع أفراد عائلته حتى زوجته مما يجعل الزوجة تمل وتكره هذه الأجهزة، أو يمكن حتى أن تحاول الاطلاع على أعمال زوجها، مما يخلق مشاكل بين الزوجين وتتطور إلى أبعد من ذلك، كما أنها تضعف في جمع الأسرة في نشاطات مشتركة.

وجود الانترنت في البيت واستعمالها بغير عقلانية، يهدد ترابط العلاقة الأسرية الحميمة، خاصة عند قضاء أحد أفراد العائلة وقتا طويلا أمام الانترنت، مما يزيد من شك

أحد الزوجين في الاستعمال لهذه التكنولوجيا في حد ذاتها، خاصة بظهور آفات اجتماعية ومواقع غير أخلاقية على الشبكة العنكبوتية، مما يؤدي إلى ظهور الخيانة الزوجية، وخاصة عند إحساس أحدهما بالبرودة العاطفية من الطرف الآخر، مما يؤدي إلى الهروب إلى المواقع الخلة بالحياء، وكذا مواقع الشات وغيرها³⁴.

وتؤكد دراسة يونغ (Young, 1996) أن معظم النساء في عمر 43 مدمنات على الأنترنت وأن المرأة الشرقية قد تسيء استخدامه مما يؤدي إلى اهلها لواجباتها اتجاه اسرتها. وقد تلجأ المرأة إلى الأنترنت للهروب من المسؤوليات الاجتماعية ورغبة في الحصول على الإشباع.

فبعدما كانت مواقع الأنترنت (فايسبوك) تنسم بنوع من التحضر، ابتعدت كل البعد عن التحضر وقد أصبحت بلا رقابة، حيث يقوم الأبناء بأمور يرفضها الآباء وقد تؤثر على سلوكياتهم وعلى أخلاقهم، حيث تستعمل فيها ألفاظ بذيئة أو مسيئة للأشخاص أو يتم فيها نشر الصور الإباحية وغير ذلك³⁵.

إن سبب إدمان المراهق على الفاييسبوك لأنها لا تمارس عليه سلطة تعسفية. إن سوء استخدام وسائل الاتصال الحديثة من انترنت، وماسنجر، وشات، وبلوتوث، ويوتيوب، ونقال ونحوها أشغل عالم الشباب والفتيات بشكل أكبر، وصر فهم عن كثير من الواجبات الأسرية، وأصبحوا بعيدين عن الأسرة وتوجيهاتها وباتت هذه الوسائل المؤثر والمرجع الأول لمعلوماتهم وأخلاقهم وسلوكياتهم و بالتالي العامل الأساسي والمؤثر في تنشئتهم الاجتماعية، فالأبناء أصبحوا أسارى لغرف نومهم الخاصة في كل الأوقات فلا يكاد يرون آباءهم واخوانهم بل هم غارقون لساعات طوال مع الأصدقاء بل ومع المجاهيل في عالم وسائل الاتصالات التي أصبحت تخرق الخصوصية في البيوت، وتدخل لغرف نوم الأولاد البنات دون أي استئذان أو آداب...، فترى كل فرد من أفراد الأسرة يستخدم هذه التقنيات بما يحلو له دون رقيب أو حسيب، فأصبح الكثير من الجيل الجديد يعيش عالمه الخاص به، وكأن هذا رد فعل من الأولاد لانشغال الآباء عنهم³⁶.

وكل ما ذكرناه سابقا من تأثير إدمان الأنترنت يفسر على انه يوجد شرح كبير في العلاقات الأسرية الحقيقية التي تعوض بعلاقات افتراضية عبر الفايبروك مما يؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة.

خامسا: تجربة الجزائر في مكافحة الإدمان على الأنترنت (الفايبروك):

افردت الجزائر بإنشاء أول مصحة في العالم العربي، تُعنى بمساعدة المدمنين على "فايبروك" للخروج من هذه الدوامة الافتراضية. فكرة إنشاء هذه المصحة جاءت من مستشفى بشير منتوري بقسنطينة وأعلن عنها في 28 ماي الفارط، ووقف مدير المؤسسة الصحية والخير في التنمية البشرية رؤوف بوقفة وراء إطلاق هذه المصحة بالإضافة إلى اختصاصيين نفسانيين يعملون في "المركز الوسيط لعلاج المدمنين" الذي يعالج ويعين ويرافق مدمني المخدرات والكحول والتدخين.

وعن أصل فكرة إنشاء أول مصحة عربية لعلاج الإدمان على النت والفايبروك، يقول الدكتور رؤوف بوقفة إن "هناك مخدرات غير مجسمة خطرناها يضاهي خطر المخدرات المادية، فإن كان البعض يخشى من ضرر وخطر السحر الأسود فأنا هنا أعلن أن هناك سحراً أخطر وأشد ضرراً هو "السحر الأزرق"، وهو سحر "الفايبروك" خصوصاً والإنترنت عموماً". ويضيف بوقفة: "لذا جاءت الفكرة للحد من ثلاثة أضرار وهي الحد من الضرر النفسي للمدمن، وللحد من الضرر الاجتماعي وللحد من الضرر الأمني، فالذي يعيش في العالم الافتراضي يسهل "غسل دماغه من الجماعات التكفيرية وتجنيدته من خلال الإنترنت".

وعن المهام والحلول التي تقدمها "مصحة علاج الإدمان على النت والفايبروك"، يكشف مدير "المركز الوسيط لعلاج المدمنين" أن الخلية تسعى إلى "الإصغاء والاستقبال الجيد لكل مقبل على المركز لأجل تشجيعه على الاستمرار وتعزز خياره في العلاج وتسهيل الضوء على الإدمان ومحاوله الغوص في أسبابه، الظاهرة والحقيقية، ثم البدء بتوهين هذه الأسباب ومقارنته بتأجها بالأضرار المترتبة على التخلص من هذا الإدمان القاتل وغير ذلك من الأمور التقنية التي تدخل في صميم مهام الأطباء المختصين.³⁷

خاتمة:

إن استخدام الفايبروك لفترة محدودة ومقبولة وبعقلانية بحيث لا تؤدي بالشخص إلى إهمال واجباته الاجتماعية، الاسرية والاكاديمية، ولا تصل به إلى حد الادمان يمكن أن يكون له الأثر الايجابي على حياة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي.

وفي الاخير ومن خلال هذه الدراسة سوف نقدم اقتراحات تساعد في التخفيف من آثار الادمان على الانترنت وعلى التوافق النفسي والاجتماعي للأسرة.

الاقتراحات:

- توعية الأبناء بمخاطر الأنترنت.
- تعليم الأبناء ثقافة وآداب استعمال الأنترنت.
- مراقبة وقت استخدام الأنترنت، وألا يتعدى ساعة أو ساعتين يوميا، ووضع نظام تحديد وقت استخدام الأنترنت.
- تعليم تركيز الأبناء على بناء علاقات اجتماعية واقعية هادفة دون الانعزال جانبا بأجهزة الكمبيوتر.
- القضاء على الأمية التكنولوجية للوالدين لفهم ومتابعة أولادهم عند استعمالهم الوسائل التكنولوجية الحديثة (الأنترنت).
- التأكيد على دور الوالدين في رعاية ووقاية الأبناء من مخاطر الأنترنت من خلال التوجيه والمتابعة والمراقبة ومشاركة الأبناء في عملهم على الكمبيوتر والأنترنت.
- طرح عدة بدائل للأنترنت، وذلك بشغل وقت الأبناء بهوايات ونشاطات عديدة في أوقات الفراغ، حتى لا يكون الأنترنت الهواية الوحيدة التي تشغل كامل وقتهم و تؤدي إلى الإدمان.
- ضرورة توفير الجو الأسري المستقر، المبني على الحوار بين أفراد الأسرة، يمنع الأبناء عن البحث عن تعويض النقص الموجود في الأسرة.
- محاولة علاج حالة الإدمان الموجود عند الأبناء لدى المختصين لأنه صنف ضمن الاضطرابات النفسية في الدليل التشخيصي الخامس للصحة العقلية.

- وضع جهاز الحاسوب المتصل بالإنترنت، في مكان عام في المنزل، حتى يكون تحت أنظار الوالدين، حتى لا يخلق عزلة للأبناء داخل غرفهم، أو يجعلهم يقومون بأمور ترفضها الأسرة.

المراجع والتمهيش:

1. الجزائر أول مصحة عربية لعلاج الادمان على الفايسبوك، www.z-dz.com، تاريخ دخول الموقع 2016/10/0، ص 22.30
2. شناوي سامي أحمد، عباس محمد خليل، استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الفايسبوك) و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، مجلة جامعة عمان العربية، المجلد 18، العدد 2، الاردن، 2014، ص 6.
3. سعودي عبد الكرم، غدام الفايسبوك و علاقته بالتوافق الاسري للطلاب الجامعي، جامعة بشار، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، العدد 13، 2014، ص 4.
4. نومار مريم نريمان، استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و تأثيره على العلاقات الاجتماعية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، دراسة على عينة من مستخدمي الفايسبوك في الجزائر، جامعة باتنة، 2012، ص 64.
5. الشهري حنان بنت شعشوع، أثر استخدام شبكات التواصل الالكتروني على العلاقات الاجتماعية (فايسبوك/ تويتر)، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، 2013، ص 31-32.
6. مراكشي مريم، استخدام شبكات التواصل الاجتماعي و علاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين (الفايسبوك نموذجا بمدينة بسكرة)، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة محمد -خضير بسكرة 2014، ص 55.
7. سعودي عبد الكرم: مرجع سابق، ص 44-45.
8. نومار مريم نريمان، مرجع سابق، ص 57-58.
9. عبد الغني أشرف محمد، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطا، مصر، 2005، ص 152.
10. حنا داود عزيز، الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب العراق، 1988، ص 35.
11. الناهري صالح حسن، رعاية الموهوبين المتميزين و ذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، دار وائل للنشر، عمان، الاردن، 2005، ص 15.
12. أبو دلو جمال، الصحة النفسية، ط 1، دار اسامة للنشر، الاردن، 2008، ص 34.
13. زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط 2، عالم الكتب، مصر، 1995، ص 29.
14. سفيان نبيل، المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي، ايتراك للنشر و التوزيع، مصر، 2004، ص 154.
15. الخالدي أديب محمد، المرجع في الصحة النفسية، ط 1، دار وائل للنشر، الاردن، 2009، ص 101.
16. بطرس حافظ بطرس، التكيف و الصحة النفسية للطفل، ط 1، دار المسيرة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2008، ص 113.
17. سري محمد إجلال، علم النفس العلاجي، ط 2، عالم الكتب للنشر و التوزيع، القاهرة، 2000، ص 37.

18. ربيع محمد شحاته، اصول الصحة النفسية، ط6، دار غريب للنشر، القاهرة، 2005، ص73.
19. عبد الغني أشرف محمد، مرجع سابق، ص131.
20. الشاذلي عبد الحميد محمد، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، مصر 2001، ص63.
21. الدعيديزلان شمسي محمد، الضغوط النفسية والتوافق الزواجي لدى عينته من اباء وامهات الاطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمقراطية والاجتماعية، مذكرة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية، 2009، ص44.
22. سعودي عبد الكريم: مرجع سابق، دص.
23. مرداسي مراد وآخرون، تعلية البحث العلمي، الجزائر، 2008، ص125.
24. حشمت حسين أحمد، الباهي مصطفى حسين، التوافق النفسي و التوازن الوظيفي، ط1، الدار العالمية للنشر، القاهرة، مصر، 2006، ص62-63.
25. تيليوي عابد، عاشور زينة، أفراد الأسرة الجزائرية في عصر العولمة بين الإتصالو العزلة، www.manifest.univ-ouargla.dz، تاريخ دخول الموقع 2016/10/10، سا 15.00.
26. العوضياليهام بنت فريخ بن سعيد، أثر استخدام الأنترنت على العلاقات الأسرية بين أفراد الأسرة السعودية في محافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2004، جامعة جدة -السعودية-، ص87.
27. حمودة سليمة، الادمان على الأنترنت، مرض العصر، مجلة العلوم الانسانية، العدد 21، جامعة ورقلة، 2014، ص10.
28. شنواوي ساميأحمد، عباس محمد خليل، مرجع سابق، ص8.
29. هاشم عزة، جيل الأنترنت، التأثيرات النفسية و الاجتماعية على توجهات المراهقين، alwatannewspaper.ae، تاريخ دخول الموقع 2016/09/21، سا 10.45.
30. تيليوي عابد، عاشور زينة، مرجع سابق.
31. قدوري يوسف، إدمان استخدام الأنترنت و علاقته ببعض أعراض الاضطرابات انشائية لدعينة منطلبة جامعة غرداية، مجلة العلوم الإنسانية و الأجتاعية، العدد 19 جوان 2015. جامعة غرداية. ص281.
32. لحواجه عبد الفتاح محمد سعيد، الادمان على الأنترنت و علاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، عمان، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية، المجلد الثاني، العدد8، 2014، ص98.
33. هاشم عزة، مرجع سابق.
34. طاوس وازي، عادل يوسف خوجة، وسائل التكنولوجيا الحديثة و تأثيرها على التواصل بين الآباء و الأبناء (الأنترنت و الهاتف النقال نموذجا)، www.manifest.univ-ouargla.dz، تاريخ دخول الموقع 2016/09/20، سا 20.00.
35. العوضياليهام بنت فريخ بن سعيد، مرجع سابق، ص85.
36. صالي محمد، بن ثاية عبد الحي، مرجع سابق.
37. الجزائر، أول مصحة عربية لعلاج الادمان على الفايسبوك، www.z-dz.com، مرجع سابق.

