



Internet Addiction from a Sociological Perspective: Causes, Social Effects, and Coping Mechanisms

Mabrouka Saleh Salama Al-Saghir *

Department of sociology, Faculty of Education, Bani Waleed university, Libya

الإدمان على الإنترنت من منظور سوسيولوجي: الأسباب، والآثار الاجتماعية، وآليات المواجهة

مبروكة صالح سلامة الصغير *

قسم علم الاجتماع، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: mabroukalsghier@bwu.edu.ly

Received: January 28, 2026

Accepted: March 25, 2026

Published: March 28, 2026

Abstract:

The research problem highlights the negative digital transformation within social and family relationships resulting from excessive or compulsive internet use, which degrades direct human communication and severely threatens family cohesion. This study aimed to identify the core causes leading to internet addiction, analyze its multi-dimensional individual, familial, and social effects, and explore effective treatment methods to mitigate this excessive usage. Methodologically, the study adopted a descriptive approach, relying on the collection, critical analysis, and synthesis of data, facts, and literature from various library sources and academic references. The theoretical framework was built upon two foundational sociological theories: Symbolic Interactionism, which interprets digital addiction as a dynamic interactional construct that shapes virtual identities, and Conflict Theory, which views internet addiction as a modern form of digital alienation driven by the capitalist economic models of technology platforms. The research yielded several significant conclusions, demonstrating that excessive internet use severely impairs individual concentration, weakens familial bonds, and accelerates the breakdown of social relationships. Furthermore, it is explicitly linked to deteriorating psychological states, manifesting as heightened stress, anxiety, and a pervasive feeling of emptiness, while causing physical health issues such as chronic fatigue, depression, and severe sleep disturbances. To address this challenge, the study formulated a set of scientific recommendations aimed at guiding educational, health, and media institutions in developing comprehensive national strategies to enhance community mental health and digital literacy. Ultimately, the study emphasizes that raising continuous awareness within families and educational organizations, combined with establishing balanced usage limits and encouraging offline alternative activities, represents the ideal approach to leveraging technology positively while preventing its psychosocial harms.

Keywords: Internet Addiction, Sociological Perspective, Family Cohesion, Digital Alienation, Coping Mechanisms.

المخلص

تتمثل مشكلة البحث في التحول الرقمي السلبي للعلاقات الاجتماعية والأسرية الناتج عن الاستخدام المفرط أو القهري للإنترنت، الأمر الذي يؤدي إلى تراجع التواصل البشري المباشر ويهدد التماسك الأسري بشكل خطير. وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الأسباب الجوهرية المؤدية إلى الإدمان على الإنترنت، وتحليل آثاره المتعددة الأبعاد على المستوى الفردي والأسري والاجتماعي، واستكشاف طرق العلاج الفعالة للحد من هذا الاستخدام المفرط. ومن الناحية المنهجية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، مستندة إلى جمع البيانات والحقائق والمعلومات من المصادر والمراجع المكتبية وتحليلها بطريقة نقدية. وقد تأسس الإطار النظري للبحث على نظريتين سوسولوجيتين رئيسيتين: النظرية التفاعلية الرمزية التي تفسر الإدمان الرقمي كبناء تفاعلي يشكل الهوية الافتراضية، ونظرية الصراع التي تنظر للإدمان كشكل معاصر من الاستلاب الرقمي المغذى بالنموذج الاقتصادي الرأسمالي للمنصات التكنولوجية. وتوصل البحث إلى عدة نتائج جوهرية، أبرزها أن الإفراط في استخدام الإنترنت يؤثر سلباً على تركيز الأفراد، ويضعف الروابط الأسرية، ويعجل بتفكك العلاقات الاجتماعية. كما يرتبط بشكل واضح بتدهور الحالة النفسية من خلال زيادة التوتر والقلق والشعور بالفراغ، فضلاً عن التسبب في مشكلات صحية مثل الإرهاق، والاكئاب، واضطرابات النوم. وبناءً على ذلك، صاغ البحث مجموعة من التوصيات العلمية الموجهة للمؤسسات التربوية والصحية والإعلامية لترشيد وضع استراتيجيات وطنية تحافظ على الصحة النفسية المجتمعية وتعزز التربية الرقمية. وتخلص الدراسة إلى أن استمرار التوعية داخل الأسرة والمؤسسات التعليمية، إلى جانب تنظيم وقت الاستخدام وتشجيع الأنشطة البديلة الواقعية، يمثل الحل الأمثل للاستفادة من التكنولوجيا وإيجاد توازن رقمي سليم يحمي المجتمع من مخاطرها.

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الإنترنت، المنظور السوسولوجي، التماسك الأسري، الاستلاب الرقمي، آليات المواجهة.

المقدمة :

يشكل إدمان الإنترنت تحدياً نفسياً واجتماعياً رئيسياً في العصر الرقمي، يتمثل في علاقة قهرية غير متوازنة بين الفضاء الافتراضي وواقع الحياة. ينشأ هذا الاضطراب السلوكي من تفاعل معقد بين عوامل داخلية كالفرغ النفسي والرغبة في الهروب، وعوامل خارجية كتصميم المنصات الرقمية الجاذب وإهمال البدائل الواقعية. تتجلى أنماطه في هوس التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والتصفح القهري، مما يؤدي إلى تآكل العلاقات الحقيقية وتراجع الإنتاجية. تبرز خطورته في قدرته على إعادة تشكيل دوائر المكافأة في الدماغ، مما يخلق اعتماداً يشابه الإدمان المادي. تظهر الدراسات تصاعداً مقلماً في انتشاره بين الشباب، مما يستدعي تطوير أدوات تشخيصية وبرامج توعوية مبتكرة. وتؤكد هذه الأهمية في ظل المتغيرات البيئية المتسارعة التي تواجهها البيئة الأسرية والاجتماعية في المجتمع الليبي المعاصر، حيث يساهم هذا النمط الاتصالي المستحدث في إعادة تشكيل نسق العلاقات والوظائف التقليدية داخل الأسرة والمنظومة المجتمعية ككل (Ismail, 2025; Almaryami, 2025) وتكمن أهمية التصدي لهذه الظاهرة في حماية النسيج الاجتماعي وصحة الأفراد النفسية في مواجهة طغيان التكنولوجيا. لذا، يمثل فهم آليات هذا الإدمان أولوية بحثية لبناء مجتمع رقمي متوازن وسليم.

مشكلة البحث :

يتمثل الإشكال المركزي في التحول السلبي للعلاقات الاجتماعية والأسرية بسبب الاستخدام القهري للإنترنت، حيث يضعف التواصل الحقيقي ويهدد التماسك الأسري. ولا يقتصر هذا التهديد على تفكك الروابط القرابية فحسب، بل يمتد ليزيد من احتمالية انزلاق المستخدمين، وبخاصة الفئات الشبابية، نحو

أنماط سلوكية انحرافية أو الوقوع ضحايا لجرائم سيبرانية معقدة نتيجة لضعف الوعي الأمني المصاحب للانسحاب من الواقع الملموس والانغماس المطلق في البيئات الافتراضية (Hanish, 2025) كما يساهم في تغيير الأنماط القيمية والسلوكية، خاصة لدى الشباب، نحو العزلة والواقع الافتراضي. تؤدي هذه الظاهرة إلى تراجع المشاركة المجتمعية والتفاعل الاجتماعي المباشر، مما يقلل من فاعلية المؤسسات الاجتماعية، بالإضافة إلى تعميق الفجوة بين الأجيال وإعاقة نقل الخبرات المجتمعية الأصلية. وأخيراً، تهدد بهدر الطاقات البشرية الشبابية وتقويض دورها في التنمية المجتمعية المنتجة.

أهمية البحث :

تأتي أهمية البحث من كونه استجابة علمية لتهديد مباشر للصحة النفسية والنسيج الاجتماعي في عصر الرقمنة، حيث يسعى إلى تشخيص الواقع المعقد لعلاقة الفرد بالتكنولوجيا. يساهم البحث في فك شفرة الآليات الخفية التي تتحكم في السلوك الإدماني الرقمي، مما يمهد لوضع استراتيجيات وقائية وعلاجية قائمة على الفهم العلمي العميق وليس على التخمين. ويعالج البحث فجوة معرفية ومجتمعية ملحّة، خاصة في السياق العربي، حيث لا تزال التدخلات غالباً رديّة وغير مبنية على دراسات ميدانية رصينة، مما يزيد من فعالية الجهود المبذولة للحد من الآثار السلبية. ويعد البحث أداة توجيهية للمؤسسات التربوية والأسرية، حيث يقدم إطاراً عملياً لتعزيز المناعة الرقمية لدى النشء وحماية الأسرة من التفكك الناتج عن العزلة الافتراضية. وتتبع هذه الأهمية أيضاً من مساندة صنّاع القرار والمخططين الاجتماعيين في مراجعة وتطوير السياسات الوقائية والتنموية، وربط التخطيط الاجتماعي بالواقع الرقمي المستحدث لضمان استدامة حماية رأس المال البشري والاجتماعي (Alfoghi, 2025). ومن الممكن أن يقدم البحث رؤية إلى تأسيس سياسة مستنيرة تمكن الحكومات والمؤسسات التشريعية من وضع أطر تنظيمية وبرامج وطنية فعالة لمواجهة التحدي الرقمي، حفاظاً على رأس المال البشري والاجتماعي.

أهداف البحث:

1. معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان على الإنترنت.
2. معرفة الآثار الفردية والأسرية والاجتماعية للإدمان على الإنترنت.
3. معرفة طرق العلاج للإدمان على الإنترنت.
4. وضع توصيات سياساتية علمية توجه المؤسسات التربوية والصحية والإعلامية في وضع استراتيجيات وطنية لمواجهة التحدي الرقمي والحفاظ على الصحة النفسية المجتمعية.

تساؤلات البحث:

1. ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإدمان على الإنترنت؟
2. ما هي الآثار الفردية والأسرية والاجتماعية للإدمان على الإنترنت؟
3. ما هي طرق العلاج للإدمان على الإنترنت؟
4. ما هي التوصيات السياساتية العلمية التي توجه المؤسسات التربوية والصحية والإعلامية في وضع استراتيجيات وطنية لمواجهة التحدي الرقمي والحفاظ على الصحة النفسية المجتمعية؟

مفاهيم الدراسة:

- **تعريف الإدمان:** عرفت منظمة الصحة العالمية عام 1973 الإدمان على أنه: حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة، تشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثارها النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة (عبد المعطي، 2004). أما محمد النابلسي فيعرف الإدمان على أنه: مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان (النابلسي، 2004).

- **التعريف الإجرائي للإدمان:** هو حالة يتعود فيها الفرد على سلوك أو مادة بشكل متكرر ومبالغ فيه، بحيث يصبح غير قادر على تركه أو التحكم فيه، ويستمر في ممارسته رغم معرفته بأنه يسبب له ضرراً في حياته اليومية أو الصحية أو علاقاته.
- **تعريف الإنترنت:** هو شبكة عالمية من الشبكات تربط بين ملايين الحواسيب حول العالم، وتسمح بتبادل المعلومات والبيانات والاتصال بين المستخدمين عبر بروتوكولات اتصال موحدة (المعجم الموسوعي لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والإنترنت، 2016).
- **التعريف الإجرائي للإنترنت:** هو وسيلة إلكترونية تستخدم لربط الأجهزة ببعضها، تمكن الفرد من البحث عن المعلومات والتواصل مع الآخرين واستخدام التطبيقات المختلفة، وذلك بشكل يومي ووفق حاجة المستخدم.
- **مفهوم الإدمان على الإنترنت:** عرفه العالمان بيرسونز وهال (Parsons & Hall) من جامعة أيوا الأمريكية بأن سلوك الإدمان على الإنترنت هو: عملية تصحيحية وتعويضية لنقص الثقة بالنفس في مجالات الحياة المختلفة. (Parsons & Hall, 2000) ويعرفه مودمان (Moodman)، أحد الباحثين حول سلوك الإدمان على الإنترنت، على أنه عبارة عن سيرورة تسمح بالشعور باللذة وتخفي التوتر الداخلي في آن واحد، رغم مجهودات الشخص لتقليل هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك، وأثناء القيام بذلك، يواصل العمل رغم العواقب السلبية والمضرة. (Moodman, 1999) ويعرفه ديتوري (DeTory) بأن إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويستدل عليها بعدة ظواهر منها، زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد في البداية (سليمة، 2015).
- **التعريف الإجرائي للإدمان على الإنترنت:** هو حالة من الاعتماد المستمر على استخدام الإنترنت بشكل يومي ومتكرر لفترات طويلة دون حاجة ضرورية، مع صعوبة التوقف عنه أو تقليل الوقت المخصص له، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد الدراسية والاجتماعية والصحية.

الدراسات السابقة:

- **الدراسة الأولى:** دراسة يوليسو (Yolcu, 2010) بعنوان "أسباب إدمان الفرد على الإنترنت"، وأجريت في تركيا. هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأسباب التي تدفع الأفراد لقضاء وقت أطول على شبكة الفيسبوك. وأظهرت نتائج الدراسة أن غير المتزوجين يقضون وقتاً أكثر من المتزوجين على الإنترنت بهدف التسلية والتسوق، وأن توفر وقت الفراغ يزيد من نسبة الوقت الذي يقضيه الشخص، كما يعاني هؤلاء الأشخاص من العزلة والوحدة وضعف الثقة بالنفس (المسعد، 2020).
- **الدراسة الثانية:** دراسة ميشيل فانسون (Vanson, 2010) بعنوان "أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي". هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الاجتماعية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها أن أكثر من نصف الأشخاص البالغين الذين يستخدمون مواقع التواصل (ومن بينها الفيسبوك واليوتيوب) قد اعترفوا بأنهم يقضون وقتاً أطول على شبكة الإنترنت مقارنة بالوقت الذي يقضونه مع أصدقائهم الحقيقيين أو مع أفراد أسرهم. وأظهرت الدراسة أيضاً أنهم يتحدثون بصورة أقل عبر الهاتف ولا يشاهدون التلفاز كثيراً، وأن شبكات التواصل الإلكترونية قد غيرت نمط حياة 3% من أفراد العينة (الشهري، 2010).
- **الدراسة الثالثة:** دراسة إسكندر (Iskandar, 2018) بعنوان "الأثار الاجتماعية والعاطفية لإدمان الإنترنت"، وأجريت في ماليزيا. هدفت الدراسة إلى التعرف على الأثار الاجتماعية والعاطفية لإدمان الإنترنت على طلبة المدارس في ماليزيا. وأظهرت نتائج الدراسة أن إدمان الإنترنت له تأثير كبير في تعزيز عدم الثقة بالآخرين، وضعف الاعتماد على الذات، وتعميق الشعور بالوحدة الاجتماعية والوحدة العاطفية تجاه الأسرة (المسعد، 2020).

- **الدراسة الرابعة:** دراسة السروجي (2021) بعنوان "إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب"، وأجريت في مصر. هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة استخدام الإنترنت لدى الشباب، وتأثير الاستخدام المكثف للإنترنت وتطبيقاته على التوافق الأسري، وعلى التوافق مع زملاء في الدراسة والعمل، والكشف عن الفروق بين الاستخدام المكثف والاستخدام القليل نحو التوافق الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن الإنترنت بشكل عام يعد من الأشياء المهمة في حياة الشباب؛ فبدونه يشعر الأفراد بالوحدة والعزلة عن العالم، كونه يمثل وسيلة للتعبير عن الآراء بحرية والهروب من مشكلات الحياة. كما بينت أن الانشغال في التصفح والألعاب أدى إلى التقصير في المهام الموكلة إليهم سواء على مستوى الدراسة أو العمل. وأوضحت الدراسة أن الشباب يرون التحدث مع الأصدقاء عبر الإنترنت أفضل من الجلوس معهم، وأن الإنترنت سبب رئيسي في نشوب المشكلات الأسرية وعزلة الفرد عن أسرته (السروجي، 2021).
- **الدراسة الخامسة:** دراسة بن عثمان (Benosman, 2025) بعنوان "التنمر الإلكتروني والمشاركة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى تقييم أثر السلوكيات الرقمية السلبية على مستوى انخراط الشباب في مجتمعاتهم الواقعية. وتوصلت النتائج إلى أن قضاء فترات زمنية طويلة غير موجهة في الفضاءات الافتراضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنشوء ظواهر سلوكية عدائية كالتنمر الإلكتروني، الأمر الذي ينعكس سلباً وبشكل مباشر على كفاءة وجودة التفاعل الاجتماعي والمشاركة المجتمعية الحقيقية للطلبة.

النظريات المفسرة للبحث:

1. النظرية التفاعلية الرمزية (Symbolic Interactionism): تعتبر النظرية التفاعلية الرمزية من أهم المنظورات السوسولوجية التي تبحث في كيفية تشكيل المعاني داخل الفضاء الاجتماعي، وهي لا تنظر للتفاعل كمجرد تبادل ميكانيكي مستمر (الجوهري، 2014). فالرموز هي تمثيلات تحمل معانٍ متفقاً عليها اجتماعياً مثل الكلمات، والإيماءات، والإشارات، وتكتسب دلالاتها من خلال التفاعل الاجتماعي وليس بطريقة فطرية (الشريف، 2005).

وتقوم الفكرة الأساسية على الرمز الاجتماعي بوصفه الوسيط الذي يحمل دلالات مشتركة بين أفراد المجتمع؛ واللغة هي المثال الأبرز على ذلك، لكن الإيماءات والإشارات والأشياء المادية تكسب أيضاً معانٍ رمزية من خلال الممارسة الاجتماعية المتكررة (العيسوي، 1998). والتفاعل هنا ليس مجرد استجابة لمثير، بل هو حوار مستمر من التفسير وإعادة التفسير؛ فعندما يتفاعل شخصان، لا يتبادلان كلمات فحسب، بل يتبادلان تفسيرات لكل ما يحدث بينهما، مما يخلق واقعاً تفاعلياً فريداً (محمود، 2009).

ويؤكد هذا المنظور أننا لا نتفاعل مع العالم كما هو، بل بناءً على ما نضفيه عليه من معانٍ، وعملية التأويل هذه تحدث في سياق اجتماعي تتفاوض فيه باستمرار على الدلالات مع الآخرين، مما ينتج "المعنى المشترك" (العيسوي، 1998). وتنظر النظرية التفاعلية الرمزية للهوية ليس كجوهر ثابت، بل كعملية مستمرة من التفاعل والتأويل (محمود، 2009)؛ حيث تتشكل صورتنا عن ذاتنا من خلال انعكاسات ردود أفعال الآخرين تجاهنا، فيما يشبه النظر في "مرآة اجتماعية" (حلمي، 2012).

ومن هنا يمكن القول إن الإدمان الرقمي هو بناء تفاعلي ينشأ من المعاني الاجتماعية التي يخلقها الأفراد حول استخدام الإنترنت، وليس مجرد سلوك فردي معزول. وتتشكل الهوية الرقمية كمرآة عاكسة لردود أفعال الآخرين الرمزية، مما يعزز الاعتماد على هذا الفضاء لتقدير الذات، ليصبح الفضاء الرقمي واقعاً موازياً يقدم مكافآت رمزية فورية ومتوقعة، في حين تقدم التفاعلات الواقعية مكافآت غير مضمونة وأكثر تعقيداً.

إن المعنى الاجتماعي للإدمان يُبنى عبر التفاعلات اليومية (اتهامات الأسرة، خطاب الإعلام، ومقارنات الأقران) التي تحدد بدقتها ما هو طبيعي وما هو مفرط. كما أن الدور الاجتماعي الرقمي (كالقائد أو الخبير في مجتمع افتراضي) يمنح الفرد مكانة وهوية قد يعجز عن تحقيقها في واقعه الملموس. وفي المقابل،

فإن تآكل المهارات التفاعلية الواقعية يخلق حلقة مفرغة؛ حيث تدفع صعوبة التفاعل الواقعي إلى الهروب الرقمي، مما يزيد العزلة والاعتماد على العالم الافتراضي. بناءً على ذلك، تتطلب الحلول التفاعلية إعادة بناء المعنى حول التكنولوجيا، وخلق فرص تفاعل واقعي مجزٍ، وتعديل شبكة العلاقات الداعمة لهذا السلوك، بدلاً من معالجة الفرد بمعزل عن سياقه الاجتماعي.

2. نظرية الصراع (Conflict Theory): تنطلق النظرية الصراعية من رؤية للمجتمع بوصفه ساحة تنافس وصراع مستمر، حيث تتنازع الفئات المختلفة على الموارد المحدودة والسلطة والنفوذ؛ وهي تؤكد أن الصراع هو المحرك الأساسي للتغيير الاجتماعي وليس استثناءً فيه (الرويثي، 2015). ومن هذا المنطلق، يعد الاستلاب الرقمي امتداداً للاستلاب الماركسي في العصر الحديث، حيث يشير مفهوم الاستلاب الرقمي إلى فقدان الإنسان سيطرته على أدوات إنتاجه الرقمي، وتحول بياناته وتفاعلاته ووقته إلى سلع تُباع في السوق دون أن يحصل على عائد حقيقي منها. هذا الشكل المعاصر من الاستلاب يمتد إلى أبعد من علاقة العمل التقليدية ليشمل علاقة الإنسان بذاته وهويته في الفضاء الافتراضي (الحر، 2010). وتتطور آليات الهيمنة في العصر الرقمي لتصبح أكثر تعقيداً وخفاءً؛ إذ لا تُفرض القيم عبر القوة المباشرة بل من خلال الإقناع والترغيب والتطبيع، حيث تخلق الشركات التكنولوجية ثقافة رقمية جديدة تعيد تعريف المفاهيم الأساسية كالصدقة والنجاح والمتعة، لتصبح مرتبطة عضوياً باستخدام خدماتها (شحاتة، 2018). ويقوم النموذج الاقتصادي للإنترنت على تحويل انتباه المستخدمين إلى سلعة تُباع للمعلنين، مما يخلق حافزاً راسخاً لتصميم منصات تزيد من وقت الاستخدام بغض النظر عن الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على ذلك. هذا التحول يؤسس لنظام اقتصادي جديد تُقاس فيه القيمة بعدد الدقائق التي يقضيها الإنسان على المنصة، لا بما ينتج من معرفة (الخضري، 2015).

وينتقل الصراع الاجتماعي تبعاً لذلك من مواقع الإنتاج التقليدية إلى الفضاء الرقمي، حيث تتشكل فئات جديدة تتمثل في: مالكي المنصات والبيانات من جهة، والمستخدمين المنتجين للقيمة الرقمية من جهة أخرى، وتظهر أشكال حديثة من الاستغلال تساهم فيها بيانات المستخدمين وتفاعلاتهم في خلق أرباح ضخمة للشركات دون مقابل عادل (الجمعية العربية لعلم الاجتماع، 2017). كما تعيد البيئة الرقمية إنتاج أشكال اللامساواة القائمة في المجتمع الواقعي وتضفي عليها أبعاداً جديدة؛ فالفئات المهمشة واقعياً تواجه تهميشاً إضافياً، حيث تقل فرصها في الوصول الجيد للإنترنت، وعندما تصل إليه تكون أكثر عرضة لآليات الاستغلال بسبب نقص البدائل المتاحة لها في العالم الواقعي (العيصوي، 2009).

وبناءً على ذلك، يُفهم إدمان الإنترنت من المنظور الصراعية ليس كظاهرة فردية أو نفسية بحتة، بل كنتاج مباشر لبنية اقتصادية واجتماعية تدفع نحو هذا السلوك؛ إذ تُصمم المنصات الرقمية عمداً لتخلق الاعتماد النفسي والقهري عليها، مستفيدة من آليات التحفيز العصبي لزيادة وقت الاستخدام الذي يُترجم مباشرة إلى إيرادات إعلانية وضخ مالي (مجلة العلوم الاجتماعية، 2020). ورغم أن العديد من الممارسات الرقمية تقدم نفسها كأشكال مقاومة وتمرد على النظام القائم، إلا أنها غالباً ما تتحول في النهاية إلى استهلاك سلبي يعزز النظام ذاته، حيث تتحول الطاقة الاحتجاجية إلى تفاعلات رقمية تدر أرباحاً هائلة للشركات، مما

يخلق وهم التحرر بينما يتم استيعاب الاحتجاج واحتواؤه داخل الآلية التجارية للنظام (الجهني، 2019). وتطرح النظرية الصراعية المعالجة الجذرية لإدمان الإنترنت من خلال ضرورة تغيير البنى الاقتصادية والاجتماعية المنتجة له، وليس فقط الاكتفاء بمعالجة الأفراد؛ ويشمل ذلك حماية البيانات كملكية شخصية، وتطوير بدائل رقمية تعاونية غير ربحية، وإعادة الاعتبار للفضاءات العامة والأنشطة الواقعية (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، 2019). وتمثل النظرية الصراعية إطاراً تحليلياً قوياً لفهم تعقيدات العصر الرقمي، كونها تربط بين الممارسات الفردية والبنى الاجتماعية الكبرى، وتكشف المصالح الاقتصادية الخفية وراء تصميم التقنيات، وتفتح آفاقاً للتغيير الجذري الذي لا يقتصر على التكيف الفردي مع النظام القائم بل يسعى إلى تحويل هذا النظام نفسه (الجوهري، 2014).

أسباب الإدمان على الإنترنت:

1. تركيبات بعض الجينات قد تجعل الشخص عرضة لإدمان الإنترنت.

2. الجمع بين الأحوال الداخلية مثل الحماس، والتحفيز، والسرور، والأمل، والمفاجأة، يمكن أن تؤدي بالمستعمل لأن يصبح معتمداً على الإنترنت بسبب قدرته التعزيزية.
3. قد تلعب السمات النفسية للمستخدم دوراً في اعتماده على الإنترنت كالجهد، وانخفاض تقدير الذات، والاكتئاب، والشعور بالوحدة وغيرها.
4. الهروب من المشاكل والنزاعات الأسرية.
5. الافتقاد إلى الحب والعاطفة والبحث عنهما من خلال الإنترنت.
6. ضعف شغل وقت الفراغ بهوايات متعددة.
7. عدم القدرة على مواجهة مشكلات وضغوط الحياة اليومية حيث يمثل الفضاء الافتراضي ملاذاً تعويضياً للأفراد الذين يعانون من تدني مستويات المرونة النفسية اللازمة للتكيف والتوائم مع تلك الضغوط الحياتية والمهنية المترابطة (Ali, 2025).
8. الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمية مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجهاً لوجه مثل الأسرة.
9. الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروباً من القيود على الأفعال والكلام، مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن نفسه والدخول في شخصية أخرى يغير بها شخصيته الحقيقية (فطوح، 2019).

آثار الإدمان على الإنترنت:

أولاً: الآثار النفسية:

1. الاندفاعية.
2. القلق والتوتر، خاصة عندما يلعب بعض المراهقين الألعاب الإلكترونية التي تتميز بالتحدي والمشاركة مع بعض الأصدقاء.
3. العزلة لدى الأفراد والتي قد تتطور تدريجياً لتبلغ حالة من 'العجز المتعلم'، حيث يفقد الفرد دافعيته للتغيير ويستسلم لقيود الفضاء الرقمي مكرساً مشاعر الاكتئاب وتدني تقدير الذات (Almanqoush, 2025).
4. فقدان معنى الوقت.
5. تأجيل بعض المهام والتسويف.

ثانياً: الآثار الصحية:

1. يتسبب الإدمان في اضطراب النوم بسبب حاجة المدمن المستمرة إلى تزايد وقت استخدام الإنترنت، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى موعد عملهم أو دراستهم.
2. يسبب إرهاقاً بالغاً للمدمن، مما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته.
3. كما يؤثر ذلك على مناعته، مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض.
4. كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام وإرهاق العينين (الداهري، 2015).

ثالثاً: الآثار الأسرية والاجتماعية:

1. الانسحاب الاجتماعي، وهو انسحاب ملحوظ للفرد من التفاعل الاجتماعي والاتجاه نحو العزلة.
2. ازدياد حالات الطلاق الناتج عن طول الوقت الذي يقضيه الفرد على الإنترنت، أو بسبب العلاقات العاطفية أو الجنسية التي تنشأ عبر الإنترنت.
3. تأثر الهوية الثقافية والعادات والقيم نتيجة هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
4. خسارة الأصدقاء.
5. ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
6. التفكك والتصدع الأسري (الحساني، 2022).

طرق علاج الإدمان على الإنترنت:

- العلاج النفسي:
 - 1. العلاج السلوكي المعرفي: يهدف إلى تعديل الأفكار والسلوكيات السلبية المتعلقة بالاستخدام المفرط.
 - 2. العلاج الجماعي: تبادل الخبرات مع آخرين يعانون من المشكلة نفسها.
 - 3. العلاج النفسي الفردي: استكشاف الأسباب العميقة للإدمان والعمل على حلها.
 - العلاج الدوائي:
 - 1. مضادات الاكتئاب: في حالة وجود اضطرابات نفسية مصاحبة.
 - 2. الأدوية المهدئة: للتخفيف من القلق والتوتر.
 - الاستراتيجيات السلوكية:
 - 1. وضع حدود زمنية: تحديد وقت محدد للاستخدام اليومي.
 - 2. الابتعاد التدريجي: تقليل الوقت المخصص للإنترنت تدريجياً.
 - 3. استخدام التطبيقات المساعدة: برامج تقيد وقت الاستخدام.
 - تغيير البيئة:
 - 1. إزالة الإغراءات: وضع الأجهزة خارج غرف النوم.
 - 2. البحث عن أنشطة بديلة: مثل ممارسة الرياضة أو التطوع.
- تفعيل أدوار الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية الوقائية والرعاية التربوية والصحية داخل المؤسسات التعليمية، وتطوير كفايات الأخصائيين الاجتماعيين والممارسين وتزويدهم بأليات التحول الرقمي، بما يمكنهم من رصد المؤشرات الأولية للسلوك الإدماني وتقديم تدخلات إرشادية وتوعوية مؤسسية متكاملة (Amhmmid, 2025; Zummit, 2025).

الإجراءات المنهجية :

يعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يعد من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات الإنسانية والاجتماعية، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة محل الدراسة وتحليلها وتفسيرها بشكل دقيق، من خلال جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بها دون التدخل في المتغيرات. وقد تم الاعتماد في جمع البيانات على المصادر والمراجع المكتبية، والتي تشمل الكتب العلمية والمجلات الأكاديمية ذات الصلة بموضوع البحث. كما تم تحليل المعلومات الواردة في هذه المصادر بطريقة نقدية، بهدف استخلاص النتائج وربطها بأهداف البحث وتساؤلاته، مما يساهم في تقديم صورة شاملة ومتكاملة عن موضوع البحث.

نتائج الدراسة:

1. يؤثر الإفراط الزائد في استخدام الإنترنت على التركيز لدى الأفراد وعلى تحصيلهم الدراسي وهو ما يتوافق مع الطروح العلمية الحديثة التي تؤكد أن التعرض المفرط للشاشات الرقمية يتسبب في تشتت الانتباه وإجهاد العمليات المعرفية العليا وضعف القدرة على التركيز المستمر (Ibrahem, 2025).
2. يظهر أن الاستخدام المفرط للإنترنت يرتبط بشكل واضح بالحالة النفسية للفرد مثل التوتر والشعور بالفراغ.
3. يقلل من التفاعل بين الأفراد في العلاقات الاجتماعية.
4. قد ينتج عن استخدام الإنترنت لفترات طويلة مشاكل صحية تؤثر على الإنسان مثل الإرهاق، والاكتئاب، واضطرابات في النوم.
5. تساهم الأنشطة البديلة مثل الرياضة وغير ذلك في التقليل من الإفراط في استخدام الإنترنت.
6. يساعد تقسيم اليوم وتنظيم الوقت في التقليل من استخدام الإنترنت.
7. استمرار التوعية في الأسرة وفي المؤسسات الأخرى مثل المدرسة يعتبر عاملاً رئيسياً من عوامل الحد من إدمان الإنترنت.

التوصيات:

1. يجب استخدام الإنترنت بطريقة منظمة ومراعاة تنظيم الوقت في ذلك.
2. تعزيز الرقابة الأسرية على استخدام الأبناء للأجهزة الإلكترونية والإنترنت، والتركيز على التوجيه المستمر بدلاً من المنع الكامل.
3. نشر الوعي بمخاطر الإدمان على الإنترنت من خلال وسائل الإعلام، أو المحاضرات التثقيفية، والمؤسسات التعليمية.
4. تشجيع الأفراد، وخصوصاً الشباب، على ممارسة الأنشطة البدنية مثل الرياضة والهوايات النافعة.
5. تقوية العلاقات الاجتماعية الواقعية، وذلك للحد من الوحدة أو العزلة الناتجة عن الاستخدام المفرط.
6. إدخال التربية الرقمية في المناهج التعليمية وتدريب النشء على الاستخدام الصحيح والأمن للتكنولوجيا.
7. دعم والدفع بالأبحاث والدراسات العلمية التي تهتم بظاهرة الإدمان على الإنترنت لإيجاد حلول وخطط وقائية فعالة.

الخلاصة:

أصبح الإدمان على الإنترنت من المشكلات الشائعة في العصر الحالي بسبب الانتشار الكبير للتكنولوجيا وسهولة استخدامها. ويحدث هذا الإدمان نتيجة مجموعة من العوامل المتداخلة، مثل الضغوط النفسية وضعف التواصل الاجتماعي، مما يدفع الفرد إلى قضاء وقت طويل على الإنترنت دون تنظيم. وينتج عن ذلك آثار سلبية تؤثر على حياة الفرد، مثل انخفاض المستوى الدراسي، وضعف العلاقات الاجتماعية، وظهور بعض المشكلات الصحية والنفسية. ومع ذلك، يمكن الحد من هذه المشكلة من خلال تنظيم وقت الاستخدام، والاهتمام بالأنشطة البدنية المفيدة، وزيادة دور الأسرة في توجيهه والمتابعة المستمرة. ويمكن القول في الختام: إن الاستخدام المتوازن للإنترنت هو الحل الأمثل للاستفادة منه بشكل إيجابي وتجنب أضراره ومخاطره الاجتماعية والنفسية.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- [1] أ. الحساني، آمال علي أحمد. (2022). إدمان الإنترنت. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، رسالة ماجستير منشورة.
- [2] الجوهرى، محمد. (2014). التفاعلية الرمزية: دراسة في النظرية والتطبيق. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- [3] الجهني، خالد بن عبدالله. (2019). الثقافة الرقمية والنقد الاجتماعي. دار المؤيد.
- [4] حلمي، محمود. (2012). مناهج البحث في علم الاجتماع. دار الشروق.
- [5] الخضري، محمد. (2015). الاقتصاد الرقمي والتحول الاجتماعي. دار المعارف.
- [6] الداهري، صالح حسن أحمد. (2015). الإدمان على الإنترنت كثقافة تواصل اجتماعي وأبعاده النفسية والاجتماعية على الأسرة العربية. مجلة كلية التربية الأساسية، 21(87)، 640-655.
- [7] الرويثي، محمد بن إبراهيم. (2015). النظرية في علم الاجتماع: النشأة والتطور. دار الزاحم.
- [8] السروجي، فاطمة نبيل محمد محمود. (2021). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (3)، ج1، 178-219.
- [9] سليمة، حمودة. (2015). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، العدد (21).
- [10] الشريف، محمد السيد. (2005). النظرية الاجتماعية المعاصرة. دار الجامعة.

- [11] الشهري، حنان بنت شعشوع. (2010). أثر استخدام شبكات التواصل الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود.
- [12] عبد المعطي، حسن. (2004). الأسرة ومشكلات الأبناء (ط. 1). دار رحاب للنشر والتوزيع.
- [13] العيسوي، عبد الرحمن. (1998). النظرية الاجتماعية المعاصرة. دار المعرفة.
- [14] فطوح، زهرة علي أبو القاسم. (2019). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات. مجلة كليات التربية، العدد (16)، 80-102.
- [15] مجلة العلوم الاجتماعية. (2020). الإدمان الرقمي في المجتمعات الغربية: دراسة في سوسيولوجيا الصراع. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.
- [16] محمود، سامية. (2009). موسوعة مصطلحات علم الاجتماع. مكتبة لبنان ناشرون.
- [17] المسعد، طلال إبراهيم. (2020). الإدمان الإلكتروني (ط. 1). المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
- [18] المعجم الموسوعي لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والإنترنت. (2016). الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- [19] المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. (2019). التعليم الرقمي ومكافحة الإدمان الإلكتروني. تونس.
- [20] النابلسي، محمد أحمد. (2004). الأمراض النفسية وعلاجها (ط. 4). مركز الدراسات النفسية.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية (Foreign References)

- [21] Ali Mohammed Salim Almaryami (2025). The Sociology of Gender and Development: An Analytical Reading of Gender Gap and Empowerment Indicators. (2025). *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 740-747. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.78>
- [22] Dr. Abdulhakim Abdullah Almanqoush. (2025). A study of learned helplessness among students of the Faculty of Education at Bani Walid University. *Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS)*, 1(2), 08-19. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/9>
- [23] Hamida Ali Ismail (2025). Social Transformations in the Structure and Functions of the Libyan Family: A Study of their Impact on Socialization and Social Adaptation. (2025). *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 660-673. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.73>
- [24] Iskandar, M. (2018). The social and emotional effects of internet addiction on school students in Malaysia (Unpublished master's thesis). University of Malaya, Malaysia.
- [25] Mabroka R. Ibrahim (2025). The Impact of Excessive Exposure to Digital Screens on Fine Motor Skills and Concentration Levels Among Kindergarten Children in El-Beida City – Libya. (2025). *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 809-824. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.86>
- [26] Muna Mohamed Benosman. (2025). Cyberbullying and Social Participation among University Students: A Field Study on Social Work Students at the Faculty of Education. *Al-Imad Journal of Humanities and*

- Applied Sciences (AJHAS), 1(2), 115-128. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/22>
- [27] Najat Abubakr Zummit (2025). Preventive social work and its role in confronting the phenomenon of cybercrime in the digital age. (2025). Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 110-117. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.23>
- [28] Omar Mohammed Omar Alfoghi (2025). The Relationship between Social Policies and Planning in the Context of Sustainable Development. Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 41-56. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.15>
- [29] Rahma Agila Ali (2025). Psychological resilience and its relationship to psychological adjustment among faculty members at Bani Waleed University. (2025). Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 686-698. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.75>
- [30] Sawsan Ali Salem Hanish (2025). The Social Dimensions of Cybercrime and Strategies for Combating It. (2025). Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies, 1(2), 400-410. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.49>
- [31] Suad Aboubakr Amhmmid. (2025). The Role of Digital Transformation in Enhancing the Professional Practice Efficiency of School Social Workers. Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS), 1(2), 187-196. <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/27>
- [32] Vanson, M. (2010). The impact of using social networks on social relationships. Journal of Digital Communication, 4(2), 112-130.
- [33] Yolcu, U. (2010). Reasons for individual internet addiction: A case study on Facebook usage in Turkey. Turkish Journal of Sociology, 15(3), 45-62.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.