

الإدمان الرقمي بين الشباب: أسبابه وتأثيراته الصحية

"Digital Addiction among Youth: Its Causes and Health Effects"

ط.د أصالة بوعلي، جامعة 08 ماي 1945 قالمة مخبر التحديات الديموغرافية (الجزائر)،

bouali.assala @univ-guelma.dz

المؤلف المرسل: أصالة بوعلي	تاريخ النشر: 302025-07-	تاريخ القبول: 2025-04-26	تاريخ الارسال: 2024-10-08
----------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

الملخص:

تقوم هذه الدراسة الموسومة بعنوان "الإدمان الرقمي بين الشباب: أسبابه وتأثيراته الصحية"، بفحص مفصل لكيفية تطور الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والإنترنت إلى ظاهرة الإدمان الرقمي في أوساط الشباب. حيث تبرز مجموعة متنوعة من العوامل المساهمة في هذا الإدمان، كوسيلة للهروب من الضغوط النفسية أو المشاكل الحياتية. وهنا نجد أن الدراسة قد فتحت مجالا أعمق سمح بالغوص في كيفية تأثير هذا الإدمان بشكل أو بآخر على جوانب متعددة من الصحة، بدءًا من الآثار النفسية وصولاً إلى المشكلات الجسدية. هذا دون إغفال تأثيرها السلبي على العلاقات الاجتماعية.

من هذا المنطلق إستهدفت الدراسة كيف أن إستخدام الأجهزة الرقمية بشكل مفرط قد يؤدي إلى مجموعة من التأثيرات السلبية على صحة الفرد خاصة الشاب، حيث تم إعتماد المنهج الوصفي التحليلي في محاولة لتقييم أبعاد المشكلة وتأثيراتها لتشير النتائج النهائية على الحاجة الملحة لرفع مستوى الوعي حول مخاطر الإدمان الرقمي، وتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية وتقديم الدعم المجتمعي للشباب، من أجل تعزيز استخدام أكثر صحة وتوازناً للتكنولوجيا.

الكلمات المفتاحية:

إدمان رقمي، تأثيرات صحية، شباب، إستراتيجيات الوقاية، ضغوط نفسية وإجتماعية .

Abstract :

This study, titled "Digital Addiction Among Youth: Its Causes and Health Effects," conducts a detailed examination of how excessive use of digital

devices and the internet has evolved into the phenomenon of digital addiction among youth. It highlights a variety of contributing factors to this addiction, particularly as a means of escaping psychological pressures or life challenges. The study delves deeper into how this addiction impacts various aspects of health, ranging from psychological effects to physical problems, without overlooking its negative impact on social relationships.

From this perspective, the study aims to explore how excessive use of digital devices can lead to a range of negative effects on individual health, particularly among youth. A descriptive analytical approach was adopted to assess the dimensions of the problem and its effects, indicating an urgent need to raise awareness about the dangers of digital addiction and to develop effective prevention strategies, along with providing community support for youth, in order to promote a healthier and more balanced use of technology.

Keywords: Digital addiction, health effects, youth, prevention strategies, psychological and social

أفرزت الثورة الرقمية المعاصرة تحولات سوسيولوجية عميقة تجاوزت حدود التغيير التكنولوجي لتطال البنى الرمزية والثقافية التي تنظم أنماط العيش والتفاعل داخل المجتمعات الحديثة. إذ بات الفضاء الرقمي لا يشكل فقط وسيطاً للاتصال والتعبير، بل أصبح بنية بديلة تتقاطع فيها معايير الانتماء، وإنتاج المعنى، ومقاييس التقدير الذاتي والرمزي، ما أسفر عن إعادة تشكيل الهويات الفردية والجماعية خارج الإطار المادي للتفاعل. هذا التمدد الرقمي غير المسبوق بتقاطعاته المتعددة مع الاقتصاد، الثقافة، والسياسة، أنتج نمطاً وجودياً جديداً بات فيه الحضور داخل الشبكات الافتراضية شرطاً للاندماج الاجتماعي المعاصر، ليفضي بالمقابل إلى تراجع واضح في وظيفة مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأُسرة، المدرسة، المسجد، والجامعة، مما أضعف آليات الضبط الاجتماعي وأنتج فضاءات مفتوحة وغير متجانسة.

وفي ظل هذا السياق المتسارع، يبرز الإدمان الرقمي كظاهرة مركبة، لا يمكن اختزالها في أبعاد نفسية أو سلوكية ضيقة، وإنما يجب فهمها بوصفها نتاجاً لتحولات بنيوية شاملة مست القيم والمعايير وأشكال التنظيم الاجتماعي. فالإدمان الرقمي خاصة بين فئة الشباب يعكس أزمة اندماج اجتماعي تُعبر عنها أنماط تفاعلية مضطربة، واختلال في التوازن بين الواقع والافتراض، وتحولات في أنساق بناء الهوية والانتماء. وهذا النمط من الإدمان قد يرتبط بظهور الفردانية الرقمية، تضخم الحضور الافتراضي على حساب التواصل الواقعي، إلى جانب اتساع المهشاشة الرمزية وغياب الأطر الجماعية الحامية، وهو ما يجعل من الظاهرة مدخلاً حيويًا لتفكيك طبيعة التغيرات التي يشهدها النسق الاجتماعي المعاصر.

إن مقارنة الإدمان الرقمي بوصفه تعبيراً عن خلل في البناء الاجتماعي، يتطلب تجاوز الرؤية الأداتية للتكنولوجيا نحو تحليل شامل للمحددات الثقافية والرمزية التي تعيد تشكيل التفاعل البشري في ظل صعود الذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل الاجتماعي، والخوارزميات التي صارت تتحكم في تدفق المعلومات وتوجيه الرغبات. وبالتالي يسلط هذا المقال الضوء على ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الشباب، من خلال مقارنة سوسيولوجية تهدف إلى فهم انعكاساتها على أنماط التفاعل الاجتماعي، وبنية الهوية والانتماء في ظل البيئة الرقمية الراهنة من خلال مساءلة السياقات المنتجة لهذه الظاهرة، واستكشاف تأثيراتها على التوازن النفسي والصحي، وعلى جودة الحياة والعلاقات الاجتماعية والمؤسسية، كما يهدف إلى إبراز أوجه القصور في الاستراتيجيات الحالية لمعالجة الظاهرة، واقتراح مقاربات بديلة تنطلق من فهم معمق للواقع الرقمي المعاصر. ومن هذا المنطلق تطرح الدراسة تساؤلاً رئيسياً مؤداه:

كيف يُسهم الإدمان الرقمي في إعادة تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية للشباب داخل السياقات الرقمية الحديثة؟

لتتفرع عنه ثلاث تساؤلات فرعية على النحو الآتي:

— ما هي المحددات السوسيولوجية التي تسهم في بروز ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الشباب؟

— كيف ينعكس هذا الإدمان على التوازن النفسي والصحي، وعلى جودة التفاعلات الاجتماعية لدى الشباب؟

— ما مدى فعالية الاستراتيجيات الاجتماعية والثقافية المعتمدة في الحد من آثار الإدمان الرقمي على الشباب؟

ومن أجل التوصل للإجابة على هذه التساؤلات تم تبني الفرضيات الآتية:

الفرضية الرئيسة للدراسة:

يسهم الإدمان الرقمي في إعادة تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية للشباب من خلال إضعاف الروابط الواقعية وتعزيز الانخراط الرمزي في الفضاءات الافتراضية.

الفرضيات الفرعية:

— يُعد الإدمان الرقمي ظاهرة اجتماعية ناتجة عن تفاعل معقد بين الضغوط النفسية، ومتطلبات الاندماج الاجتماعي، وضعف البدائل الواقعية.

— يسهم الاستخدام المفرط للوسائط الرقمية في تدهور الصحة النفسية والجسدية، وتفكك الروابط الاجتماعية لدى الشباب.

— تفتقر السياسات الاجتماعية والمؤسسات الثقافية إلى آليات فعالة وشاملة لمعالجة الإدمان الرقمي ضمن مقاربة سوسيولوجية متكاملة.

وتظهر أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لظاهرة الإدمان الرقمي من زاوية سوسيولوجية تسعى لفهم تأثيرها على البناء النفسي والاجتماعي للشباب. فهي تسلط الضوء على كيفية تشكّل أنماط سلوكية وهويات جديدة في ظل الاستخدام المكثف للوسائط الرقمية، وتبرز الحاجة إلى تحليل اجتماعي يساهم في تفسير محدودية استجابات مؤسسات التنشئة الاجتماعية تجاه هذه التحولات.

وتسعى الدراسة الحالية لبلوغ الأهداف التالية:

— تحليل المحددات السوسيولوجية المؤدية إلى الإدمان الرقمي لدى الشباب.

— تشخيص آثار الإدمان الرقمي على الصحة النفسية والاجتماعية للفئة الشبابية.

— تقييم فعالية السياسات والبدائل الاجتماعية في الحد من الظاهرة.

1. مفهوم الإدمان الرقمي

1.1 تعريف الإدمان

التعريف النفسي: الإدمان هو حالة نفسية تتميز بالرغبة القوية وغير القابلة للتحكم في استخدام مواد أو الانخراط في سلوكيات معينة، رغم العواقب السلبية. (البراشدية، 2021، ص. 237).

التعريف السلوكي: يُنظر إلى الإدمان على أنه نمط من السلوك القهري والمتكرر الذي يصعب التحكم فيه ويستمر على الرغم من تأثيره الضار على حياة الفرد.

التعريف الطبي: الإدمان هو اضطراب دماغي يتميز بالاستخدام المتكرر لمادة معينة أو الانخراط في نشاط معين، مما يؤدي إلى تغيرات في الدماغ تستمر لفترة طويلة وتؤثر على السلوك (البراشدية، 2021، ص. 246).

من هذا المنطلق نستنتج أن الإدمان هو عبارة عن اضطراب سلوكي ونفسي يتسم بالحاجة الملحة والمستمرة لاستهلاك مادة معينة أو القيام بنشاط معين، مما يؤدي إلى تداعيات سلبية على الصحة بمختلف أبعادها، العلاقات الاجتماعية، والوظائف اليومية.

2.1 تعريف الرقمنة

التعريف التكنولوجي: الرقمنة هي عملية تحويل المعلومات من شكلها المادي إلى شكل رقمي يتيح للأجهزة الإلكترونية معالجتها وتخزينها.

التعريف الاقتصادي: تشير الرقمنة إلى اعتماد التكنولوجيا الرقمية على النحو الذي يضمن تحسين العمليات التجارية زيادة الكفاءة، وخلق قيمة جديدة في الأعمال التجارية والاقتصاد بشكل عام.

التعريف الاجتماعي: الرقمنة هي عملية تغيير الأنماط الاجتماعية والثقافية لأفراد المجتمع نتيجة الاعتماد المبالغ فيه للتكنولوجيا الرقمية والأنترنت، ما يؤثر على طريقة التفاعل المباشر (واكلي وجنان، 2019، ص. 40).

على هذا الأساس يمكن تعريف الرقمنة بشكل شامل ودقيق على أنها: العملية التي يتم من خلالها تحويل المعلومات والعمليات والأنشطة من الصيغ المادية إلى الصيغ الرقمية باستخدام التكنولوجيا الرقمية، بغرض تحسين الكفاءة، وتسهيل الوصول والتوزيع وخلق فرص جديدة للابتكار والتفاعل.

موائمة مع ذلك وبعد استعراض التعاريف الخاصة بالإدمان والرقمنة، والفهم العميق لكل من هذين المفهومين بشكل منفصل، يُصبح من الضروري تقاطع هذه الأبعاد في نقطة ما تمثل تحدياً جديداً في العصر الرقمي الحالي؛ ألا وهي مفهوم الإدمان الرقمي.

يعد الإدمان الرقمي نتاج التطور التكنولوجي المتسارع والانتشار الواسع للأجهزة الرقمية والإنترنت، وهو يمثل مجمل التحديات التي تواجه الفرد في عصرنا الحديث، أين تُحدث التكنولوجيا تغييرات جذرية في نمط حياتنا تفاعلاتنا الاجتماعية، وعملياتنا الفكرية.

بالتالي يتطلب فهم الإدمان الرقمي ليس فقط النظر إلى العلاقة التي تجمع بين الفرد والتكنولوجيا، بل أيضاً الاعتراف بأن هذا النوع من الإدمان قد يعكس أزمات أعمق تتعلق بكيفية تفاعلنا مع العالم من حولنا في العصر الرقمي. من ثم فهو يجسد مرآة للمجتمع الحديث، مُبرزاً كيف يمكن للتكنولوجيا أن تؤثر على صحتنا النفسية والجسدية، وكيف يمكن أن تشكل العلاقات الإنسانية وتعيد تشكيلها. وبناءً على هذا الفهم المقدم، سنتقل الآن إلى تقديم تعريف شامل ودقيق لمفهوم الإدمان الرقمي.

3.1 تعريف الإدمان الرقمي

الإدمان الرقمي هو نمط من السلوك القهري والمفرط في استخدام التكنولوجيا الرقمية، بما في ذلك الإنترنت والألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، العافية الجسدية والعلاقات الاجتماعية والمهنية (بزاوي وآخرون، 2021، ص. 978).

فيتميز هذا النوع من الإدمان بفقدان السيطرة على الوقت المستغرق في استخدام الأجهزة الرقمية، مع وجود رغبة ملحة للبقاء متصلاً أو مشاركاً في الأنشطة الرقمية، رغم وعي الفرد بالعواقب السلبية. وبالتالي وفي هذه الحالة فهو يشمل أيضاً عدم القدرة على التوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية حتى عند مواجهة مشاكل صحية، نفسية، أو اجتماعية، مما يدل على الاعتمادية الشديدة عليها.

2. التطور التاريخي لمفهوم الإدمان الرقمي

يُعدّ الإدمان الرقمي ظاهرة ناشئة تعكس تحولات تاريخية عميقة في مسار تفاعل الأفراد، وخاصة فئة الشباب مع التكنولوجيا، وقد مرّ هذا التفاعل بمراحل تطور متعاقبة، تراوحت بين الاستخدام الوظيفي البسيط إلى الاندماج الكلي في الفضاء الرقمي. ففي البدايات الأولى للثورة الرقمية، كانت الحوسبة وشبكة الأنترنت مرتبطة بمجالات محدودة كالمؤسسات الأكاديمية والإدارية، وظل الاستخدام محكوماً بمنطق الأداء والغاية. لكن مع بداية الألفية الثالثة وظهور الهواتف الذكية وتطبيقات التفاعل الاجتماعي، شهدت العلاقة مع التكنولوجيا تحوُّلاً جذرياً؛ حيث لم يعد الولوج إلى الفضاء الرقمي يندرج ضمن إطار الحاجات المهنية أو التعليمية فحسب، بل أصبح جزءاً من الحياة اليومية ومن البناء الرمزي للهوية الفردية والجماعية (ناهي وصحراوي، 2022، ص. 330).

هذا التحول الزمني لم يكن مجرد انتقال تقني، بل حمل في طياته انزياحاً في البنية الثقافية والاجتماعية للمجتمعات، إذ تزايدت وتيرة الترقيم الرقمي للفضاء العام، وأصبحت المنصات تشكل نماذج بديلة للعلاقات الاجتماعية، وأنماط التفاعل، وحتى لمعايير القبول الاجتماعي. وهنا بالطبع ومع تزايد هذا الحضور الرقمي ظهرت ملامح الإدمان عليه ليس بوصفه اضطراباً فردياً فحسب، بل كنتيجة لتشابك مجموعة من العوامل الاجتماعية والتكنولوجية والثقافية التي كرّست نمطاً من "الاستغراق الوجودي" في الواقع الرقمي.

ويمكن تمييز ثلاث مراحل تاريخية في تطور هذه الظاهرة:

مرحلة الاستخدام الوظيفي (المرحلة التأسيسية): شهدت هذه المرحلة استخدام الأنترنت والحواسيب لأغراض إنتاجية وتعليمية، وكان النفاذ الرقمي محدودًا ومقيّدًا زمنيًا ومكانيًا، ما جعل الإدمان أمرًا نادرًا وغير مثار للانتباه الاجتماعي أو العلمي.

مرحلة التوسع التفاعلي (مرحلة التحول الاجتماعي): بدأت مع انتشار الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي حيث أصبح المستخدم فاعلاً رقمياً في فضاء متصل دائماً. وهنا بدأت تظهر أنماط من الارتباط القسري بالتكنولوجيا نتيجة التوسع في ثقافة "الحضور الدائم" و"الارتباط اللحظي"، وهو ما ساعد في نشوء بيئات خصبة للإدمان الرقمي.

مرحلة الاندماج الكلي (المرحلة السيبرانية): وتمثل الراهن الرقمي المعاصر، أين صارت الذات الرقمية مكوناً أساسياً من الهوية الفردية، فبرزت منصات تُعيد إنتاج معايير النجاح والفشل، والاعتراف والرفض، ضمن منطق رقمي خالص، ما زاد من حدة التعلق النفسي والسلوكي بهذه الوسائط، وكُرس الإدمان كظاهرة اجتماعية مركبة تتقاطع فيها عوامل نفسية، ثقافية، واقتصادية (ناهي وصحراوي، 2022، ص. 331).

إن تطور الإدمان الرقمي في سياقه التاريخي لا يمكن عزله عن منطق العولمة التقنية، الاقتصاد الرقمي، والانتقال من المجتمع الصناعي إلى المجتمع الشبكي، فهو يستدعي اليوم دراسات سوسيولوجية معمقة تُراكم فهماً نقدياً للظاهرة ضمن أطرها التاريخية، بما يُمكن من وضع سياسات تدخل لا تقتصر على العلاج الفردي، بل تستهدف أيضاً البنى المُنتجة لهذا النمط.

3. أنواع الإدمان الرقمي

في ظل تصاعد حضور التكنولوجيا الرقمية كفاعل هيكلي في تشكيل الحياة اليومية، لم تعد أنماط الإدمان الرقمي مجرد سلوكيات هامشية، بل تحوّلت إلى ظواهر متجذّرة في البنية الاجتماعية الجديدة، ناتجة عن التداخل المتزايد بين المجال الافتراضي والمجال الواقعي، بما يُنتج نوعاً من "الازدواجية الوجودية" لدى الأفراد، لاسيما فئة الشباب. وتتجلى هذه الظواهر في أنماط متعددة من التعلق القسري بالوسائط الرقمية، ناتجة عن اختلال التوازن بين الحاجة للانخراط في الفضاءات الرقمية وبين القدرة على الانفصال عنها بوعي.

ما يميز هذه المرحلة من تطور الإدمان الرقمي هو انتقاله من سلوكيات فردية مرتبطة بالرغبة أو الملل، إلى ما يشبه "الارتكان الوجودي" للتكنولوجيا كإطار معيشي شامل، يعيد تعريف العلاقات والهوية والمكانة. ويمكن تصنيف هذه الأنماط، لا على أساس الأداة الرقمية فقط، بل أيضاً من خلال طبيعة الأثر الاجتماعي الذي تتركه.

1.3 إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

يمثل هذا النمط أحد أخطر أشكال الإدمان الرقمي وأكثرها تسلسلاً، حيث تنشأ علاقة تعلق مرضي بمنصات التواصل، تتجاوز مجرد الترفيه أو التفاعل لتصبح حاجة وجودية قائمة على الانكشاف الدائم والارتباط الاضطراري بما يُنشر. هذا النمط يُعيد صياغة مفهوم "الحضور الاجتماعي" في اتجاه يعتمد على الأداء والتحديث المستمر للذات في فضاء افتراضي يُملئ معايير الخاصة للقبول والاعتراف. وينتج عن ذلك اختلال في الهوية الاجتماعية للفرد، حيث يصبح "مرئياً رقمياً"

لكنه "مفكك واقعيًا"، ما يضعف الروابط الاجتماعية الحقيقية ويُحول التفاعلات إلى أشكال من التبادل الرمزي السطحي (بزاوي وآخرون، 2021، ص. 980).

2.3 إدمان الألعاب الإلكترونية

يتجاوز الإدمان المرتبط بالألعاب الإلكترونية حدود الاستخدام الزمني أو الانغماس الترفيهي، ليشكل نموذجًا تنافسيًا لحياة موازية تقوم على الإنجاز السريع، التحفيز الفوري، والهروب من المعايير الواقعية البطيئة. فهذه المنصات تُنتج شكلاً من "الواقع المكثف"، فتختصر القيم والمكافآت وتُعاد صياغة معنى النجاح ضمن معايير رقمية منفصلة عن السياق الاجتماعي الحقيقي. هذا النمط يعمق عزلة الشباب عن محيطهم، ويعيد توزيع وقتهم الفعلي نحو فضاءات لا تتيح بناء رأس مال اجتماعي حقيقي، ما يُفضي إلى نوع من القطيعة التفاعلية مع المجتمع.

3.3 الإدمان على التسوق الإلكتروني

تطوّر الإدمان الرقمي ليشمل أنماطاً جديدة من التفاعل الرقمي، من بينها الإدمان على التسوق الإلكتروني الذي لم يعد سلوكًا استهلاكيًا عابراً، بل تحوّل إلى آلية هروب نفسي تُمارَس داخل الفضاءات الافتراضية. والتي تمنح شعوراً مؤقتاً بالتحكم والرضا، مقابل تحفيز نفسي هش سرعان ما يتلاشى، ليُعاد استبداله بسلوك استهلاكي جديد. ويتفاقم هذا النمط في ظل العروض المستمرة والخوارزميات المصممة خصيصاً لإعادة استثارة الرغبة الشرائية، مما يؤدي إلى تآكل الوعي المالي وتدهور التوازن بين الحاجات الواقعية والإشباع الافتراضية (بزاوي وآخرون، 2021، ص. 980).

4.3 الإدمان على المحتوى المرئي القصير

ظهر مؤخراً نمط جديد من الإدمان الرقمي يتمثل في التعلّق القهري بالمحتويات المرئية القصيرة التي تقدمها منصات مثل "تيك توك" و"ريلز" و"شورتس"، وهي منصات تقوم على التحفيز السريع والانتباه المتقاطع. خطورة هذا النوع تكمن في تأثيره العميق على التركيز والاستمرارية المعرفية، إذ يعيد تشكيل العقلية الاستقبلية للفرد نحو التلقّي المتسارع والمتقطع، ما يُضعف قدرته على الانخراط في مهام تتطلب تركيزاً ممتداً أو تفاعلاً نقدياً. كما يُعيد هذا النمط إنتاج الثقافة السطحية والمعايير المشوهة للجاذبية والنجاح، داعماً الشعور بالمقارنة والانفصال عن الذات الواقعية.

4. النظريات المفسرة لظاهرة إدمان الرقمي

انطلاقاً من كون الإدمان الرقمي ظاهرة اجتماعية مركّبة تتجاوز الأبعاد النفسية والفردية الضيقة، فإن فهمها يقتضي العودة إلى عدد من النظريات السوسيولوجية ذات العمق التحليلي والمنطلقات التفسيرية المختلفة، التي تتيح قراءة الظاهرة ضمن سياقاتها الرمزية، الثقافية، والتفاعلية، من دون السقوط في التبسيط أو التجزيء.

1.4 نظرية التحول التقني للثقافة

نستهل التحليل بالمقاربة السوسيو-أنثروبولوجية التي تنظر إلى التكنولوجيا الرقمية، لا باعتبارها مجرد أدوات تواصل، بل كبنى رمزية جديدة تُعيد تشكيل النسيج الثقافي والاجتماعي للفاعلين. فوفقاً لأعمال ميشال دو سيرتو ومارسيل موس وتطويرات لاحقة في سوسيولوجيا الاستخدامات (uses sociology)، يغدو الإدمان الرقمي انعكاساً لتحول عميق

في ممارسات الحياة اليومية، حيث لا تُستعمل التكنولوجيا فقط، بل تُدمج في الطقوس والعادات والمعاني. في هذا الإطار، يظهر الإدمان الرقمي كشكل من أشكال الارتباط الرمزي الجديد الذي يعيد إنتاج الانتماء لا عبر الجماعات التقليدية، بل من خلال مجتمعات افتراضية عابرة، لها لغتها وشيفراتها وقواعدها الثقافية.

2.4 نظرية الحداثة السائلة - زيغمونت باومان

تُقدم مقارنة زيغمونت باومان للحداثة السائلة إطاراً بالغ الأهمية لفهم الطابع الانزلاقي وغير المستقر للعلاقات الرقمية، حيث يعكس الإدمان الرقمي حالة من التعلق المؤقت والانغماس في التفاعلات السطحية. ففي مجتمعات فقدت ثباتها الرمزي والمعياري، يصبح الفضاء الرقمي تعويضاً هشاً عن غياب الروابط الاجتماعية المثينة. فالمستخدم رقمياً ليس فقط باحثاً عن ترفيه أو تواصل، بل هو فاعل هش داخل منظومة تُشجّع على الحضور المتكرر والسريع وغير الملزم، بما يشكل نوعاً من الاستهلاك العاطفي والزمني الدائم. وهنا، لا يُقرأ الإدمان كمجرد سلوك مرضي، بل كنتاج مباشر لنموذج اجتماعي يؤسس للأحس، والاتماسك، واللامعنى (Kardaras, 2016, p. 104).

3.4 نظرية الحقول الرمزية - بيار بورديو

تُشكل مقارنة بيار بورديو من خلال مفاهيم الحقل، والهيمنة الرمزية، ورأس المال الرمزي مدخلاً متيناً لتفكيك علاقة الشباب بالفضاء الرقمي، باعتباره حقلاً مستقلاً ومنظماً بمنطقه الخاص. داخل هذا الحقل، تُنتج آليات فرز وتمييز دقيقة، يُعاد من خلالها ترتيب المكانة والاعتراف وفق معايير تكنولوجية (عدد المتابعين، التفاعل، الظهور). ويغدو هذا النوع من الإدمان الرقمي هنا شكلاً من أشكال الاستدماج القسري للعبة الحقل أين يُعاد تشكيل الـ *habitus* وفقاً لمتطلبات الظهور والتنافس. ولا يتعلق الأمر فقط بالاستهلاك، بل بإعادة صياغة الذات وموقعها الاجتماعي ضمن فضاء تراتبي يُخضع الأفراد دون وعي لإكراهات مقنّعة (بن ديبلي وبن عيشة، 2019، ص. 55).

4.4 نظرية مجتمعات التحكم - جيل دولوز وامتدادات فوكو

في ختام المسار التحليلي، تفرض المقاربة الفلسفية-السوسيولوجية للتحكم الرقمي نفسها، خصوصاً في ضوء تحليلات فوكو حول "المجتمعات التأديبية" وامتداداتها لدى جيل دولوز في مفهوم "مجتمعات التحكم". في هذا السياق، لا يُنظر إلى الإدمان الرقمي كمجرد تكرار *compulsive* للاستخدام، بل كنتاج لهندسة اجتماعية رقمية خفية تُعيد إنتاج أنماط الانقياد والامتثال والرقابة الذاتية (شهري، 2019، ص. 57). فتتحول المنصات الرقمية إلى فضاءات مراقبة ناعمة تُكثف فيها السلطة من خلال التدفق المستمر للمحتوى، تحليل السلوك، وتوجيه التفاعل. فالفرد المدمن لا يخضع فقط لتأثير الاستخدام، بل يُساق داخل شبكة من الميكانيزمات المعيارية التي تُعيد تشكيل الوعي والرغبة، مما يجعل الإدمان الرقمي شكلاً متطوراً من أشكال الضبط السلوكي الجديد.

إن هذا التدرج النظري، الذي يبدأ من التحول الثقافي اليومي، مروراً ببُنى الحداثة الهشة، ثم الحقول الرقمية وصراعات الاعتراف، وصولاً إلى تقنيات التحكم الرمزي، يُوفر إطاراً نظرياً متكاملًا لتحليل ظاهرة الإدمان الرقمي كظاهرة سوسيولوجية معقدة ومتعددة الأوجه. إذ لا يمكن فصل السلوك الإدماني عن البنية الاجتماعية والثقافية والرمزية التي تُنتجه وتُعيد إنتاجه، مما يستدعي بناء قراءات متقاطعة ومتأنية تراعي الطبيعة المعقدة للفضاء الرقمي المعاصر.

5. الأسباب المؤدية للإدمان الرقمي

إن الإدمان الرقمي بصورته المعاصرة ليس نتاجاً عشوائياً، بل ينبع من مجموعة معقدة من الدوافع والأسباب التي تتجذر في أعماق النفس البشرية وتتفاعل مع البيئة المحيطة والتطورات التكنولوجية المستمرة. فيواجه الشباب اليوم عالماً رقمياً يقدم لهم ليس فقط وسائل للتعبير عن أنفسهم والتواصل مع الآخرين ولكن أيضاً تحديات جديدة تتطلب منهم ضرورة تحقيق التوازن بين الفوائد والمخاطر المحتملة لهذه الأدوات (Young & Nabuco d'Abreu, 2011, p. 89)، فالضغوط النفسية والاجتماعية، إلى جانب التصميم المغربي للتطبيقات والألعاب الرقمية، صارت تشكل خليطاً قوياً يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات إدمانية. هذا بالإضافة إلى الضغوط التعليمية والمهنية والتغيرات في طرق التعلم والعمل والتي قد أضافت طبقة أخرى من التعقيد إلى هذه المشكلة. بناءً على هذا فيما يلي سنستكشف بالتفصيل الأسباب المؤدية لهذا الإدمان الرقمي، لنفهم كيف يتشكل هذا السلوك وكيف يمكننا مساعدة الشباب على تجاوزه.

- **البحث عن التواصل والانتماء:** مع تزايد الشعور بالعزلة، يلجأ شباب اليوم إلى العالم الرقمي باحثين عن مجتمعات تقبلهم وتوفر لهم شعوراً بالانتماء. وهنا وسائل التواصل الاجتماعي تعد فرصة ملائمة للتواصل الفوري والمستمر، إلا أنها قد تكون في ذات الوقت سبباً في الشعور بعدم الكفاية والقلق الاجتماعي نتيجة للمقارنات الدائمة بالآخرين
 - **المكافآت الفورية والتحفيز المستمر:** التصميم المعقد للتطبيقات والألعاب يستغل آليات المكافأة في الدماغ، مما يشجع على الاستخدام المتكرر والمفرط. وبالتالي فالإشعارات المستمرة والمكافآت الرقمية تخلق دورة من التحفيز الذي يصعب مقاومته (لبصير ولبيض، 2021، ص.58).
 - **الهروب من الواقع:** الضغوط النفسية، الاجتماعية، والأكاديمية يمكن أن تدفع الشباب إلى البحث عن ملاذ في العالم الرقمي. وهذا ما جعل من الألعاب الإلكترونية، المنصات الاجتماعية، وحتى التصفح العشوائي للإنترنت وسيلة للتسلية والتخلص من الشعور بالقلق والضغط.
 - **الضغوط الاجتماعية والثقافية:** في ثقافة تعظم من قيمة "البقاء على اتصال" و"المشاركة الدائمة"، يشعر الشباب بضغوط متزايدة لاستخدام التكنولوجيا بشكل مستمر. ومن ثم فالخوف من فوات الأحداث (FOMO) يزيد من الحاجة إلى التحقق المستمر من وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الرقمية.
 - **التغيرات في بيئة التعلم والعمل:** التحول نحو التعلم الإلكتروني والعمل عن بعد، خاصة في ظل جائحة COVID-19، قد زاد من الاعتماد على الأجهزة الرقمية. وهو تغيير جعل من الفصل بين الحياة الشخصية والمهنية/التعليمية أكثر صعوبة، وبالتالي زيادة الوقت الذي يقضيه الشباب أمام الشاشات (لبصير ولبيض، 2021، ص.61).
- في ختام تحليلنا لأسباب الإدمان الرقمي بين الشباب، يبرز بوضوح أن هذه الظاهرة ليست مجرد نتيجة لعامل واحد، بل هي التقاء لعوامل نفسية، اجتماعية، وتكنولوجية تتداخل وتتفاعل في حياة الشباب اليومية. من البحث عن الانتماء والقبول إلى الرغبة في الهروب من الواقع، ومن الضغوط الثقافية للبقاء متصلاً بشكل دائم إلى التأثيرات البيئية والتعليمية، كل هذه الأسباب تجتمع لتشكيل التحدي الذي نواجهه اليوم في عالم يزداد رقمية. ويمكن القول أن فهم هذه الأسباب بعمق يُعد الطريق لاستيعاب أكبر لظاهرة الإدمان الرقمي ويبرز الحاجة الماسة لتوجيه الشباب نحو استخدام واعٍ ومتوازن للتكنولوجيا.

6. التأثيرات الصحية للإدمان الرقمي على الشباب

يبرز اليوم الإدمان الرقمي كم مشكلة صحية متنامية خاصة بين الشباب. هذا النوع من الإدمان، الذي صار يتجاوز مجرد الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية إلى تأثيرات عميقة ومتعددة الأبعاد على النحو الذي يستدعي التدقيق والفهم. وفيما يلي، سوف نستكشف بالتفصيل الأسباب الكامنة وراء هذا الإدمان وتأثيراته الصحية على الشباب:

1.6 التأثيرات النفسية

- القلق والاكتئاب: الاستخدام المفرط للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب. لأنه وببساطة الضغوط الناتجة عن المقارنة الدائمة بالآخرين والسعي للحصول على القبول الاجتماعي يمكن أن يخلق دورة من المشاعر السلبية.
- ضعف الثقة بالنفس: التعرض المستمر لصور الحياة "المثالية" على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تقليل الثقة بالنفس وزيادة الشعور بعدم الكفاءة (ربوح، 2022، ص. 148).

2.6 التأثيرات الجسدية

- مشاكل النوم: الإفراط في استخدام الأجهزة الرقمية، خاصة قبل النوم، يمكن أن يؤثر سلبًا على جودة النوم. فالضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يعيق إنتاج هرمون الميلاتونين، مما يصعب على الدماغ الانتقال إلى حالة الراحة.
- مشاكل الرؤية: التحديق المستمر في الشاشات يمكن أن يسبب إجهاد العين، ومن ثم جفاف العين، تهيج وصعوبة في التركيز خاصة على مستوى المسافات البعيدة (ربوح، 2022، ص. 150).

3.6 التأثيرات الاجتماعية

- العزلة الاجتماعية: بينما توفر الأجهزة الرقمية وهم الاتصال، فإن الإدمان الرقمي يمكن أن يقود إلى العزلة الاجتماعية الحقيقية أين يفضل الشباب التفاعلات الرقمية على اللقاءات الواقعية.
- تدهور العلاقات: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى تدهور العلاقات مع الأسرة والأصدقاء نتيجة لقلة الوقت المخصص للتفاعلات الوجيهة والتواصل المباشر (شهري، 2019، ص. 53).

4.6 تأثيرات على الأداء والتركيز

- ضعف التركيز: الإفراط في استخدام التكنولوجيا يمكن أن يؤدي إلى قصر فترات التركيز وصعوبة في الانتباه لفترات طويلة، مما يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي والمهني.
 - التسويف وعدم الإنجاز: الوقت الذي يُقضى في التنقل بين التطبيقات والمواقع ينجم عنه لا محالة تأخير في إنجاز المهام والأعمال، وبالتالي زيادة الضغط والتوتر (شهري، 2019، ص. 54).
- بشكل عام، يتضح أن الإدمان الرقمي يمكن أن يؤثر سلبًا على الصحة النفسية عبر مجموعة متنوعة من الطرق، مثل زيادة مشاعر القلق والاكتئاب، وتقليل الثقة بالنفس وتعطيل نمط النوم. أما على الصعيد الجسدي، يمكن أن يسبب

مشاكل مثل ضعف الرؤية والإجهاد العيني وأضرار النوم. وبمرور الوقت طبعاً يحمل هذه التأثيرات، تتطور وتتعدد أكثر، خاصة مع توسع نطاق التكنولوجيا في حياة الشباب. ومع ذلك، فإن التحدي الحقيقي يكمن في العثور على استجابات فعالة ومتناسقة لهذه التحديات المتعددة الأبعاد. فمن خلال التوعية وتعزيز السلوكيات الصحية وتطوير الدعم الاجتماعي، وتعزيز مهارات إدارة الوقت والتحكم في الذات، يمكن أن يساعد الشباب على التغلب على تأثيرات الإدمان الرقمي وبناء حياة صحية ومتوازنة.

7. تحليل لكيفية تأثير الثقافات المختلفة على الإدمان الرقمي

يُعد الإدمان الرقمي ظاهرة سوسولوجية عابرة للحدود الجغرافية والثقافية، غير أن تظاهراتها لا تنفصل عن البنى الرمزية والنظم القيمية التي تحكم كل مجتمع على حدا. فالفضاء الرقمي، وإن بدا موحداً في واجهاته وتقنياته، إلا أن استخدامه وتوظيفه يظل مشروطاً بالتقاطعات الثقافية والاجتماعية والسياسية التي تحدد أنماط التفاعل معه. في هذا السياق، فإن تحليل تأثير الثقافات المختلفة على الإدمان الرقمي لا يمكن أن يتم بمعزل عن فهم عميق لطبيعة النماذج الثقافية المسيطرة، وتمثل الأفراد للذات والآخر، وحدود الحرية الفردية مقابل الجماعية، وكلها معايير تُملي أطر الاستجابة للفضاء الرقمي وحدوده.

ففي المجتمعات الغربية التي تتأسس على قيم الفردانية، حرية التعبير، وبناء الهوية بشكل مستقل، نجد أن الاستخدام الرقمي يتموضع بوصفه امتداداً للذات، ووسيلة لإعادة إنتاجها رمزياً ضمن شبكات تواصل تُقدّم التقدير والاعتراف من خلال مقاييس تفاعلية (اللايك، المشاركة، المتابعة). ليصبح الإدمان الرقمي فيما بعد جزءاً من مسار اجتماعي يبحث فيه الفرد عن الشرعية الرمزية والاندماج الثقافي عبر الفضاءات الرقمية، ما يُنتج أنماطاً من التعلق المنظم حول الهوية الرقمية المتخيلة. ورغم وعي هذه المجتمعات بخطورة الإفراط الرقمي، إلا أن آليات المواجهة – كالمقاربات التربوية النفسية – تبقى غالباً فردية وتكنولوجية الطابع، مع ميل لتقنين الاستخدام عوض تفكيك علاقاته بالبنى الاجتماعية الأوسع.

أما في المجتمعات الشرقية التي تُعيد الاعتبار للعلاقات الجماعية ولأدوار الأسرة والمرجعيات التقليدية، فإن الإدمان الرقمي يُقرأ غالباً من منظور تأثيره على التماسك الاجتماعي وتهديده للهياكل الأسرية. ومع ذلك، فإن التعامل مع هذه الظاهرة لا يخلو من تناقض: فمن جهة يُنظر إلى التكنولوجيا كأداة حداثية ضرورية، ومن جهة أخرى تُستبطن كمصدر تهديد للقيم الثقافية الأصيلة. هذا التوتر يولّد استجابات تتراوح بين الرقابة الأبوية الصارمة من جهة والتساهل الناجم عن ضعف الفهم الرقمي من جهة أخرى. هذا ويعد غياب الفضاءات التشاركية بين الأجيال حول الاستخدام الرقمي عاملاً يعمق فجوة الفهم ويُضعف فاعلية المواجهة.

في المقابل، تُواجه المجتمعات النامية – أين تتسارع وتيرة الرقمنة دون مواكبة بنى معرفية أو تعليمية متكافئة – تحدياً مضاعفاً. فالإقبال الكبير على التكنولوجيا بوصفها رمزاً للتقدم الاجتماعي والاندماج العالمي يتم في ظل هشاشة البنى التربوية، وضعف الموارد النفسية والاجتماعية، مما يُفضي إلى نماذج من الإدمان الرقمي تغلب عليها الطابع التعويضي للهروب من واقع اقتصادي واجتماعي غير مُرضٍ. هنا، تغدو التكنولوجيا أداة للهروب الرمزي، في ظل غياب سياسات عمومية فعّالة تتعامل مع الظاهرة كنتاج اجتماعي لا كخلل سلوكي فردي.

إن هذا التنوع في التأثيرات الثقافية على الإدمان الرقمي يُبرز الحاجة إلى مقاربات سوسيولوجية محلية الطابع، تستند إلى فهم ديناميكيات المجتمع ومحدداته الرمزية، بدل استيراد نماذج علاجية جاهزة لا تراعي الفروق السياقية. فالتعامل معه كشكل من أشكال "الانحراف الثقافي المفرط" يفرض على الباحث تفكيك البنى التي تحكم الفعل الرقمي، وتحليل التوترات القائمة بين الهويات الواقعية والافتراضية، مع العمل على صياغة تدخلات تراعي تعددية السياقات، وتشجع الشباب على التفاوض مع التقنية دون الارتكان لها.

8. إستراتيجيات الوقاية من آثار الإدمان الرقمي

باتجاه تزايد الاعتماد على التكنولوجيا في حياة الشباب، أصبح من الضروري التعرف على استراتيجيات فعالة للوقاية من آثار الإدمان الرقمي. حيث يأتي ذلك في سياق تزايد الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية للشباب، وضرورة تحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية. وفيما يلي سنستعرض مجموعة من الإستراتيجيات المهمة التي يمكن اعتمادها لتعزيز الوعي والتحكم في استخدام التكنولوجيا، مما يساهم في الحفاظ على صحة ورفاهية الشباب.

- **وضع حدود لاستخدام الأجهزة الرقمية:** وتعتبر خطوة أساسية نحو تعزيز التوازن في حياة الشباب. فتحديد أوقات معينة خلال اليوم للتفاعل مع هذه الأجهزة والالتزام بها يساعد في تقليل الاعتماد عليها ويفسح المجال للقيام بأنشطة أخرى مفيدة وصحية. ومن ثم فإن استخدام تطبيقات تتبع الوقت يمكن أن يوفر نظرة واقعية عن كمية الوقت المستهلكة في استخدام الأجهزة، ويسمح كذلك بوضع خطط عملية لتقليل هذا الوقت تدريجياً واستبداله بتجارب حياتية غنية ومتنوعة.
- **تعزيز التواصل المباشر والأنشطة الاجتماعية:** ويكون بتشجيع الشباب على الخروج من العالم الافتراضي والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية وجهاً لوجه لتعزيز من مهاراتهم والتقليل من الشعور بالعزلة. هذا وإن المشاركة في أنشطة جماعية كالرياضة وغيرها من الممارسات الأخرى من شأنه تقوية الروابط الإنسانية وتقديم شعور فعلي بالانتماء، هذا الأخير الذي فعلاً تفتقر إليها التفاعلات الرقمية (سوالمة وحيرش، 2019، ص.93).
- **التعليم والوعي:** إن إجراء جلسات توعية حول مخاطر الإدمان الرقمي وتأثيره السلبي على الصحة يسلط الضوء على الحاجة لاستخدام التكنولوجيا بوعي ومسؤولية. لأن تعليم الشباب مهارات إدارة الوقت والتحكم في الذات اليوم يمكن أن يساعدهم على إدارة استخدامهم للتكنولوجيا بشكل أفضل، مما يقلل من خطر الوقوع في الإدمان.
- **الدعم النفسي والاجتماعي:** توفير فرص للتحدث والتعبير عن المشاعر يساعد الشباب على التعامل مع ضغوط الحياة دون اللجوء إلى العالم الرقمي كوسيلة للهروب. وبالتالي في حالات الإدمان الشديد، الدعم النفسي والاجتماعي من الأشخاص المناسبين يمكن أن يوفر الأدوات اللازمة للتعافي، مما يعزز الصحة النفسية ويقدم بدائل صحية للتكنولوجيا (سلامة وبوروبة، 2023، ص.558).
- **تعزيز بيئة داعمة:** إنشاء بيئة داعمة داخل الأسرة والمؤسسات التعليمية يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على الصحة. فالأسر التي تقضي وقتاً بعيداً عن الشاشات والمؤسسات التي تطبق برامج تعليمية حول الاستخدام الصحي للتكنولوجيا تساهم في تنمية وعي الشباب بأهمية التوازن فيما يخص الاستخدام الرقمي (سلامة وبوروبة، 2023، ص.559).

- **تقييم الاستخدام الذاتي وتحديد الأهداف:** إن تقييم الاستخدام الذاتي يشكل أساساً لفهم كيفية تفاعل الشباب مع التكنولوجيا والغرض منه. ذلك أنه ومن خلال تحليل الدوافع وراء الاستخدام المفرط، يمكن تحديد الأهداف الواقعية للحد من هذا الاستخدام. وبالتالي هذا التقييم قد يساعد فعلاً في تحديد النشاطات التي تسبب الإدمان ويشجع على تطوير خطة عملية لاستبدال الوقت الرقمي بأنشطة أكثر إنتاجية وصحة مثل القراءة أو الرياضة (Kardaras, 2016, p. 102).
 - **إنشاء "مناطق خالية من التكنولوجيا":** إن تحديد مناطق وأوقات يُمنع فيها استخدام الأجهزة الرقمية من شأنه أن يساعد في فصل الحياة اليومية عن الاستهلاك الرقمي المستمر. وهي هنا ممارسة تشجع على التواصل الأسري وتقوية العلاقات من خلال التفاعلات الوجيهة وتوفر فرصاً للشباب لاكتشاف أنشطة تعزز الرفاهية بعيداً عن الشاشات. من هذا المنطلق إنشاء هذه المساحات يساعد في بناء حس التوازن ويقلل من الاعتماد على التكنولوجيا (مكفس، 2022، ص. 479).
 - **تطوير مهارات إدارة الإجهاد:** من الضروري أن يتعلم الشباب كيفية إدارة الإجهاد بطرق لا تعتمد على الأجهزة الرقمية؛ لأن تطوير مهارات كالتأمل، الرياضة، والكتابة يوفر طرقاً صحية للتعامل مع الضغوط دون اللجوء إلى العالم الرقمي. هذه المهارات التي في حقيقة الأمر لا تساعد فقط في تقليل الإدمان الرقمي، بل وتدعم أيضاً الصحة العامة والرفاهية مما يجعل الشباب أكثر قدرة على مواجهة التحديات الحياتية دون الاعتماد المفرط على التكنولوجيا (Gardner & Davis, 2014, p. 58).
 - **التوجيه والدعم المهني:** البحث عن التوجيه والدعم المهني يمكن أن يكون خطوة حاسمة للتغلب على الإدمان الرقمي. فالمعالجون والمستشارون المتخصصون في هذا المجال يمكنهم تقديم رؤى واستراتيجيات مخصصة تساعد الشباب على التعرف على أسباب الإدمان والعمل على حلول مستدامة. وعليه يمكن القول أن هذا الدعم قد يوفر فضاء آمناً للتعبير عن المخاوف والتحديات ويساعد في بناء خطة تعافي شخصية تعالج جذور المشكلة وتضمن الرفاهية على المستوى البعيد (بن ديبلي وبن عيشة، 2019، ص. 53).
- في ختام تناولنا لمجموعة من الاستراتيجيات الموجهة للوقاية من آثار الإدمان الرقمي والتدخل لمعالجتها يتضح جلياً أهمية تبني نهج شامل يشمل التعليم والوعي، الدعم النفسي والاجتماعي بالإضافة إلى تعزيز الصحة الجسدية والنوم الجيد. هذه الاستراتيجيات، عند تطبيقها بشكل متكامل، لا تعمل فقط على التخفيف من آثار الإدمان الرقمي، بل تساعد أيضاً في تعزيز نمط حياة أكثر صحة وإيجابية للشباب. فمن خلال وضع حدود مدروسة لاستخدام الأجهزة الرقمية، تشجيع التواصل المباشر، وتطوير هوايات ومهارات جديدة خارج العالم الرقمي، يمكن للشباب استعادة السيطرة على وقتهم ورفاهيتهم. وعليه فالحل يكمن في توازن مدروس يضمن استخدام التكنولوجيا بشكل يخدم تطورهم الشخصي والمهني دون أن يعرض صحتهم النفسية والجسدية للخطر.

خاتمة

في ضوء التساؤل الرئيسي الذي تمحور حول الكيفيات التي يُسهم من خلالها الإدمان الرقمي في إعادة تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية للشباب داخل السياقات الرقمية الحديثة، برزت أبعاد معقدة تتقاطع فيها العوامل النفسية والاجتماعية

والثقافية، لتنتج ظاهرة مركبة لا يمكن فهمها خارج سياق التحولات الرمزية التي يشهدها الفضاء الرقمي. فقد أظهرت الدراسة، انطلاقاً من التساؤلات الفرعية، أن المحددات السوسولوجية للإدمان الرقمي ترتبط بتغيرات في أنماط الاندماج الاجتماعي، وتزايد الضغوط النفسية، في ظل غياب بدائل واقعية ذات معنى. كما تبين أن لهذا الإدمان انعكاسات عميقة على التوازن النفسي والصحي للشباب، وعلى نوعية تفاعلاتهم الاجتماعية، بما يُعيد تشكيل علاقاتهم بذواتهم وبالعالم.

وقد كشفت النتائج أيضاً عن محدودية الاستراتيجيات الاجتماعية والثقافية المعتمدة، التي غالباً ما تفتقر إلى رؤية سوسولوجية شمولية، قادرة على تحليل الظاهرة كمنتج اجتماعي وثقافي لا كحالة مرضية أو تقنية معزولة. ومن هذا المنظور، فإن مواجهة آثار الإدمان الرقمي لا تتطلب فقط توعية أو تقنياً للاستخدام، بل تستدعي تدخلات متعددة المستويات، تدمج بين البعد الرمزي، والتكافؤ في فرص الاندماج، وخلق فضاءات بديلة تمنح الشباب إمكانيات تحقق ذاتي خارج الهيمنة الرقمية.

في الجمل، تؤكد هذه الدراسة أن الإدمان الرقمي ليس مجرد سلوك فردي مفرد، بل هو تعبير عن تحولات سوسولوجية عميقة تعيد إنتاج الهويات ضمن منطق جديد للتماهي، قوامه الانخراط الرمزي، والتفاعل غير المتكافئ مع عوالم افتراضية، مما يجعل الحاجة ملحة لإعادة النظر في المنظومات التربوية والثقافية، وتطوير استراتيجيات تستند إلى تحليل اجتماعي معمق يراعي طبيعة السياقات الرقمية الراهنة.

قائمة المراجع

1. البراشدية، "مستويات الإدمان على الهواتف الذكية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقته ببعض المتغيرات"، دراسات نفسية وتربوية، المجلد 14، العدد 01، 2021.
2. بزراوي وآخرون، "علاقة الإدمان على الأنترنت بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان"، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 08، العدد 03، 2021.
3. بن ديلي وبن عيشة، "الإدمان على استخدام الأنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين"، مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية، العدد 02، 2019.
4. ربوح، "العالم الافتراضي بين حتمية المسيرة وفخ الإدمان: دراسة نفس عصبية لعوامل ومؤثرات الإدمان التكنولوجي على الطفل"، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 11، العدد 02، 2022.
5. سلامة وبوروية، "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالترجسية لدى المراهقين الجزائريين: التصوير الذاتي نموذجاً"، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد 02، 2023.
6. سولمية وحبيرش، "الإدمان على الأنترنت: العوامل وسبل الوقاية"، مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية، العدد 02، 2019.
7. لبصير ولبيض، "المخدرات الرقمية بين الحقيقة العلمية والنظرة القانونية"، مجلة للبحوث والدراسات، المجلد 07، العدد 02، 2021.
8. لعزازقة وآخرون، "دور المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة في ظهور الإدمان على الأنترنت"، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 01، 2021.
9. مكفس، "إدمان الأنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية في ظل جائحة كورونا لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة المسيلة"، مجلة آفاق فكرية، المجلد 10، العدد 01، 2022.

10. ناهي وصحراوي، "الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي: الفايبروك نموذجاً"، مجلة الأسرة والمجتمع، المجلد 10، العدد 02، 2022.

11. واکلي آيت وجنان، "علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بظهور اضطرابات سلوكية لدى المراهق: السلوك العدواني نموذجاً"، مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية، العدد 02، 2019.

12. Gardner, H., & Davis, K. (2014). The App Generation : How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World. Yale University Press.
13. Kardaras, N. (2016). Digital Addiction : Breaking Free from the Shackles of the Internet, TV and Social Media. St. Martin's Press.
14. Power, A., & Kirwan, G. (Eds.). (2019). Cyberpsychology and New Media : A thematic reader. Routledge.
15. Young, K. S., & Nabuco d'Abreu, C. (Eds.). (2011). Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. John Wiley & Sons.