

بحث بعنوان

برامج وقاية الشباب من مخاطر المخدرات الرقمية

الباحثون

د/ أحمد ممدوح قاسم	د/ عبدالحميد محمد محمود بكري	آمال أحمد محمد جاد الكريم
أستاذ تنظيم المجتمع المساعد	مدرس تنظيم المجتمع	دائرة ماجستير بقسم تنظيم المجتمع
كلية الخدمة الاجتماعية التنموية	كلية الخدمة الاجتماعية	كلية الخدمة الاجتماعية
جامعة بني سويف	جامعة أسوان	جامعة أسوان
		ومشرفة تدريب ميداني بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بقنا

ملخص الدراسة:

في ظل التقدم التكنولوجي المتسارع، ظهرت أنماط جديدة من الإدمان تُعرف بـ"المخدرات الرقمية"، والتي باتت تُشكل تهديدًا صامدًا لصحة الشباب النفسية والسلوكية. ويشكل إدمان المخدرات الرقمية ظاهرة سلوكية متنامية تستوجب الفهم العميق لمكوناتها، بدءًا من ماهية هذا النوع من الإدمان بوصفه اعتمادًا نفسيًا على الترددات الصوتية الرقمية التي تؤثر على الحالة العقلية. ويتفرع عنها أنواع متعددة وفقًا لطبيعة الاستخدام وتأثيراته، وتتطور الحالة عبر مراحل تدريجية تبدأ بالتجربة وتنتهي بالاعتماد القهري. وتفسّر هذه الظاهرة عبر اتجاهات متعددة نفسية واجتماعية وتقنية، وتتعرض في مظاهر سلوكية كالعزلة، والانفصال عن الواقع، وانخفاض الأداء الدراسي. ولا يمكن إغفال الآثار السلبية التي تطال الصحة النفسية والجسدية، فضلًا عن المخاطر الممتدة كضعف العلاقات الاجتماعية والميول العدوانية. وانطلاقًا من ذلك، تتزايد الحاجة إلى تصميم برامج وقائية تستهدف الشباب، تعزز الوعي وتدعم التوازن في الاستخدام الرقمي، كأحد أدوار الخدمة الاجتماعية وطريقة تنظيم المجتمع في حماية الفئات الناشئة من الإدمان الرقمي.

الكلمات المفتاحية:

برامج الوقاية ، الشباب ؛ المخاطر ؛ المخدرات الرقمية.

Abstract:

Considering rapid technological advancement, new forms of addiction have emerged, commonly referred to as "digital drugs," which now represent a silent threat to the psychological and behavioral health of youth. Digital drug addiction is an escalating behavioral phenomenon that necessitates a comprehensive understanding of its components—beginning with its nature, defined as a psychological dependency on digital sound frequencies that affect mental states. This type of addiction manifests in various forms depending on patterns of use and the resulting effects, and typically progresses through gradual stages, from initial experimentation to compulsive dependence. Multiple explanatory perspectives—psychological, social, and technological—have been developed to interpret this phenomenon, which is reflected in behavioral symptoms such as social withdrawal, disconnection from reality, and decreased academic performance. The negative impacts on both mental and physical health are significant, in addition to long-term risks like weakened social relationships and increased aggressive tendencies. In response, there is a growing need to design preventive programs targeting youth, aiming to raise awareness and promote balanced digital engagement. This falls within the scope of social work practice, particularly the community organization

method, in protecting vulnerable groups from the dangers of digital addiction.

Keywords:

Youth Prevention Programs; Risks; Digital Drugs.

أولاً: ماهية إدمان المخدرات الرقمية:

يرجع السبب بشكل كبير وراء المخدرات الرقمية (أي إدمان الشاشات والأجهزة الرقمية الذكية) الى إدمان الإنترنت المتاح على تلك الأجهزة ومن الجدير بالذكر ان استخدام شبكة الإنترنت قد بدأ في عام ١٩٨٩م وترجع بعض النظريات ان ذلك قد حدث عندما أراد الخبراء العسكريون بالجيش الأمريكي في الستينيات من القرن الماضي ابتكار طريقة للتواصل تعني عن الهاتف المحمول وتكون متطورة في حالات الطوارئ أو الحروب (ساري، ٢٠١٥، ص ١٧٦)

ويعتبر المخدرات الرقمية أحد أنواع الإدمان العصرية الذي اقتزن بالعصر التكنولوجي الحديث والذي انتشر بسرعة بين الأطفال والشباب على وجه الخصوص في عالمنا العصري وذكر الباحثون ان بعضهم يقضي حوالي ٣٨ ساعة أسبوعياً أو أكثر على الإنترنت دون عمل وهذا ينعكس بدرجة أولى على أدائهم الوظيفي وأعمالهم الروتينية اليومية وتقدمهم الدراسي وقد صنفت مشكلة إدمان الإنترنت ضمن احدى المشكلات العالمية التي تؤثر بالسلب على الأطفال والشباب، وذلك بعد انعقاد المؤتمر العالمي الأول لإدمان الإنترنت في سويسرا (حمودة، ٢٠١٥، ص ٢١٣)

وقد بنيت دراسات عديدة ان نحو ٩٠% من مستخدمي الإنترنت هم من الأطفال والشباب وان ما يقرب من ٥٠% منهم مدمنون على الإنترنت ويعانون اضطرابات نفسية واكتئاباً. وتظهر المشكلة عندما يتصاعد هذا السلوك ويصبح قسرياً إلى درجة المبالغة بحيث يصبح خيار التوقف على الإنترنت هاجساً رئيسياً وما يجعل المشكلة اصعب هو ان الإنترنت اصبح جزءاً مهماً في حياتنا اليومية الاعتيادية (المسعد، ٢٠٢٠، ص ٥١). والمخدرات الرقمية هو الاعتقاد على شيء ما وعدم القدرة على تركه، وإدمان الإنترنت مثل إدمان أي شيء آخر، ونقصد به الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليه اعتماد شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل هو الجلوس أمامه فيصبح بذلك أسيراً وعبداً لهذه الوسيلة (حمد، ٢٠١١، ص ١١١). وإن الإدمان هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنيت لفترات طويلة والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع العقلي إلى واقع الافتراضي، كأن يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً ومشتتاً يصعب الإقلاع عنه دون معارضة علاجية للتغلب على الأعراض الإنسحابية، ويقصد بإدمان الأنترنيت أنه السلوك الاعتمادي على الأنترنيت يدفعه إلى المداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الأنترنيت لفترات طويلة يقضيها مع مواقع ذات جاذبية خاصة للفرد مما يشكل له الإضرار به وبالعلاقات الاجتماعية (العمر، ٢٠١٥، ص ٩٧).

ثانياً: أنواع إدمان المخدرات الرقمية:

- ١- إدمان العلاقات عبر الإنترنت: يتم ذلك على حساب علاقات الحياة الواقعية مع أفراد الأسرة والأصدقاء حيث يقضون أوقاتاً طويلة في الترتة مع هؤلاء الأصدقاء عن مشاكلهم الشخصية.
- ٢- إدمان الألعاب عبر الإنترنت: التي تماثل ألعاب الفيديو ويشمل اللعب عبر الإنترنت على طائفة واسعة من السلوكيات القهرية عبر الإنترنت مثل القمار وتداول الأسهم والتسوق والألعاب.
- ٣- الإفراط في المعلومات: لقد أدت ثورة المعلومات والبيانات المتاحة على الإنترنت الى ظهور نمط جديد من السلوك القسري المتعلق في الإفراط في التنقل عبر مواقع وعمليات البحث في قواعد البيانات (سعد، ٢٠١٦، ص ٤٩).
- ٤- إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: تتيح شبكات التواصل الاجتماعي لمستخدميها الاتصال بأصدقائهم وزملائهم في العمل والدراسة فتطبيق الفيسبوك انطلق من جامعة هارفارد لغرض التواصل الاجتماعي بين الأصدقاء والزملاء والمقربين والشعور بفائدة التواصل وتعزيز العلاقات الاجتماعية.
- ٥- التسوق القسري: مع تزايد استخدام الإنترنت أصبح الناس يشترون احتياجاتهم اليومية وحتى السلع الاستهلاكية من خلال صفحات الويب ومع زيادة الإنفاق أصبحت الإعلانات التجارية تقدم أفضل ما لديها على صفحات الإنترنت لإغراء المستهلك في الشراء، ويعتقد علماء النفس ان التسوق القسري يعتبر شكلاً من أشكال الوسواس القهري الذي يعرف صاحبه ولا يستطيع الإقلاع عنها.
- ٦- إدمان المواقع الرقمية الضارة: مع وجود المرشحات التي تحاول حجب المواقع الرقمية الجنسية إلا انه لا يمكن بأي حال من الأحوال حجب المواقع والفيديوهات والرسائل الضارة والعنفية التي يتبادلها الأطفال والمراهقون بدافع الفضول والتي أحياناً قد تؤثر بشكل حاد على سلوكياتهم وتدفعهم إلى ارتكاب أفعال إجرامية أو إرهابية كما أن الدراسات تشير إلى أن المشاهدات المستمرة لحوادث العنف والتدمير على الإنترنت تؤدي بالتبعية إلى ممارسة العنف في الحياة الواقعية (المسعد، ٢٠٢٠، ص ٣٠)

ثالثاً: مراحل إدمان المخدرات الرقمية:

يمر الأفراد في استكشافهم للإنترنت إلى ثلاث مراحل وهي (Walsh, 2011):

- ١- مرحلة الاستحواذ أو الافتتان enchantment or obsession تحدث عندما يكون الفرد وافداً جديداً على الإنترنت أو أن مستخدم موجود يحدث نشاطاً جديداً، وهي المرحلة تمتاز بانها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.

٢- مرحلة التحرر disillusionment stage في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقاً، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكن أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.

٣- مرحلة التوازن Balance stage وفي هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعيار للإنترنت، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المراحل يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطاً جديداً مثيراً آخر.

رابعا: الاتجاهات المفسرة لإدمان المخدرات الرقمية:

تتعدد التفسيرات المختلفة لظاهرة المخدرات الرقمية لدى الشباب، وفيما يلي عرض لأهم هذه التفسيرات:-

١- التفسير السلوكي لإدمان المخدرات الرقمية: حيث يفسر المخدرات الرقمية من وجهة نظر (سكر) في النظرية المملوكية على أساس التشريط الإجرائي بمعنى أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة والتعزيز وهذا ينطبق على المخدرات الرقمية نظرا لما تقدمه الشبكة المعلوماتية لطلاب الجامعة من الراحة والمتعة النفسية بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع، بهدف الحصول على معززات للسلوك يسعى الفرد إلى المخدرات الرقمية (الصياطي، ورسلان، ٢٠١٠، ص ١٠٠).

٢- التفسير المعرفي لإدمان المخدرات الرقمية: يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف، كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو المخدرات الرقمية فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، مثل: لا أشعر بالاحترام عندما لا أكون على الإنترنت، ولكن عندما أكون على الإنترنت فإنني أفتخر بنفسى فالإنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر به بالاحترام (عديلة، ٢٠١٠، ص ٤١)، وهذه التشوهات المعرفية هي التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية ويحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن شخصياتهم وتجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة (Davis, 2011, p187).

٣- التفسير السيكودينامي لإدمان المخدرات الرقمية: يؤكد علماء هذا التفسير أن الإدمان يحدث نتيجة الربط بين خبرات الطفولة الصادرة وسمات الشخصية أو الاستعداد الوراثي للإدمان؛ فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل: الكحول، الهيروين، الجنس، التدخين وغيرها إذا توافرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك، وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا، فتحدث تأثيرها عليه ومن ثم يصبح عرضة للإدمان، وقد يكون لدى الطالب الجامعي

استعداد نظري للإدمان الرقمي ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدته ودفعته إلى إدمانه ليصبح الفرد مدمنًا إلكترونيًا (القرني، ٢٠١١، ص ١٠٨).

خامسًا: مظاهر إدمان المخدرات الرقمية:

إن مظاهر إدمان المخدرات الرقمية لدى الشباب تتمثل في الآتي (الأسطيل، ٢٠١١، ص ٤):

- ١- البروز أو السيطرة: وهذا ما يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيم في حياة الفرد، ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.
- ٢- تغيير المزاج: ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها، كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة؛ لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.
- ٣- التحمل: هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل. أي الميل إلى استخدام شبكة الإنترنت لوقت أطول لإشباع الرغبة نفسها كأن تشبعها من قبل.
- ٤- الانسحاب: وهي مشاعر عدم الراحة أو السعادة والمعاناة من أمراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت ومنها التوتر النفسي والحركي، وحركات عصبية زائدة، قلق، تركيز بشكل قهري، وما يجري من أحلام وتخيالات مرتبطة بشبكة الإنترنت.
- ٥- الصراع: ويشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن إلكترونيًا والمحيطين به كالصراع البيئي والشخصي والصراعات والتضارب بين إصراره على استخدام الإنترنت غيره من الأنشطة الأخرى كالعمل والحياة الاجتماعية والدراسية، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع النفسي المتعلق باستخدام الإنترنت والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف، وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام ساعات أقل. الإنترنت.
- ٦- الانتكاس: ويقصد به الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها، والاندفاع بشكل مفرط لاستخدام الإنترنت.

سادسًا: آثار ظاهرة إدمان المخدرات الرقمية:

تأسيسًا على ما سبق نجد أن للإدمان الرقمي تأثيرات كبيرة ومتعددة على الإنسان منها:

- ١- الآثار النفسية الجسدية: وتتمثل في فقدان الشعور بالأمان وظهور مشاكل طلابية دراسية وفقدان الدافعية وشروذ الذهن وعدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية ووجود اضطرابات في الغذاء والنوم

صاحبه؛ وذلك للحاجة المستمرة إلى تزايد وقت الاستخدام للإنترنت، مما يتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن إلكترونياً، مما يؤثر على أدائه لعمله أو دراسته (الأسطيل، ٢٠١١، ص ٣٨)

٢- الآثار الأسرية الاجتماعية: وتتمثل في السحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة، وهناك أيضاً الأثر في الهوية فالى أي درجة تستطيع أي قومية أو ديانة الآن المحافظة على هويتها الثقافية مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل والذي يمتلك أسلحة كل من يستطيع إنتاج المعلومات. فانغماس المدمن إلكترونياً أوقاتاً طويلة في استخدام الإنترنت، يؤدي ذلك إلى اضطراب حياته الأسرية، وإهمال واجباته الأسرية والاجتماعية (حسن، ٢٠٠٨، ص ٢٠١٩)

٣- الآثار الأكاديمية: وتتمثل في صعوبة أداء الواجبات والتكليفات الجامعية، وصعوبة الاستنكار للامتحانات، والتأخير عن الجامعة صباحاً، مع انخفاض الدرجات التحصيلية للطلاب، وإضاعة الوقت، وتدهور المستوى الدراسي للطلاب.

٤- الآثار المهنية: وتتمثل في إهمال العمل وإضاعة الوقت والجهد في الدردشة والحوارات خارج نطاق المهنة، مع التأخر عن مواعيد العمل، وتدني كفاءة الموظفين وهذا يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت.

٥- الآثار الاقتصادية: وتتمثل في ارتفاع تكلفة الإنترنت خصوصاً مع زيادة عدد ساعات الاستخدام التي قد تصل إلى مبالغ تفوق طاقة وقدرة الفرد المادية.

٦- الآثار الأخلاقية والتربوية: وتتمثل في تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الإنترنت مع الأسباب التربوية فكلاهما كان السبب في نشوء الآخر.

سابعا: مخاطر إدمان المخدرات الرقمية:

ونظراً إلى أن الإنسان الرقمي يمثل في استمرارية استخدام الإنترنت دون ضرورات أكاديمية ومهنية، فإن هناك عديد من الأعراض التي تمثل عوامل خطورة بالنسبة للفرد، وما قد يصاحب ذلك من أعراض انسحابية من قبيل النمطية والتكرارية والتفكير القهري والحلم، وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية في الجوانب المهنية والصحية والاجتماعية (سرميني، ٢٠١٥، ص ٦). وهنا تكمن المشكلة فهم في الغالب من الشباب، الذين يجدون في المواقع الرقمية متعة وفائدة ترفيهية ولقضاء وقت الفراغ أكثر من أي شيء آخر، الأمر الذي يرتبط ببعض الآثار الاجتماعية والنفسية والسلوكية، فهناك أمور مغربة تجذب الشباب إلى الجلوس لساعات طويلة أمام تلك المواقع وضياح الوقت أمامها دون جدوى (عبد الرحمن، ٢٠١٩، ص ٢٤). وهناك من يرى مخاطر إدمان المخدرات الرقمية فيما يلي:

- ١- الأضرار العقائدية: من مآسي شبكة الإنترنت ما تزرع به من مواقع تروج للعقائد الباطلة والأفكار الهدامة والدعوات الخبيثة.
- ٢- الأضرار الصحية: لكثرة الجلوس على أجهزة الحاسب الآلي عموماً أضرار جسيمة ومن أهم هذه الأضرار الإصابة بضعف النظر، التعرض للإشعاعات، الإضرار بالعمود الفقري ومفاصل اليدين، السمّة، الإساءة إلى الأشخاص، تكوين علاقات بين الجنسين (عيسوي، ٢٠٠٢، ص ٤٥-٥٠).
- ٣- الأضرار الأخلاقية: لعل الأضرار الأخلاقية من أبرز السلبات التي أفرزها دخول الإنترنت إلى المجتمع إذ تقشي ارتياد المواقع المروجة للجنس من قبل الشباب.
- ٤- الأضرار النفسية: إن الاستخدام المكثف والمهول لشبكة الإنترنت ومن أعراضه القلق والتوتر النفسي والمعاناة النفسية والجسدية عند انقطاع الاتصال بالشبكة (ساري، ٢٠١٥، ص ١٧٦).
- ٥- الأضرار الاجتماعية: حملت ظاهرة إدمان الإنترنت مخاطر اجتماعية جدية، ومنها فقدان التفاعل الاجتماعي والتأثير على القيم الاجتماعية (عكاشة، ٢٠٠٣، ص ٢١).
- ٦- الأضرار الإجرامية: هناك مواقع على شبكة الإنترنت تدعو إلى ارتكاب الجرائم، وتشرح كيفية ارتكابها وقد ساعدت هذه المواقع على إشاعة جرائم لم تكن معروفة في مجتمعاتنا (العبيدي، ٢٠١٣، ص ٨٠).

ثامناً: برامج وقاية الشباب من إدمان المخدرات الرقمية:

تتم الوقاية أيضاً من الناحية القانونية والتشريعية، بإصدار نصوص قانونية ردعية محيئة ضد مروجي هذا النوع من المخدرات، والتحضير لحرب سلمية استباقية للتعريف بخطورة المخدرات الرقمية على الصحة النفسية والجسمية للفرد، وذلك عن طريق التحضير لندوات ولقاءات علمية ودينية قصد التحضير النفسي لمعرفة الظاهرة، ووجوب التصدي ومحاربتها بوسائل التقنية (ركاب، ولهوازي، ٢٠١٥)، ويتم نشر الوعي غراء استخدام الإنترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كالآباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الإنترنت، حيث ينصح الأطباء المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترفيه في الإنترنت، كأن تكون ساعتان فقط يومياً حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية ونقع فريسة لهذا الإدمان عن طريق (عبد المعطي، ٢٠٠٤، ص ٩٢):

- ١- متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان.
- ٢- إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.

٣- ضرورة الزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق بإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة، وصنع جدول زمني لاستخدام الإنترنت لا يزيد عن ثلاث ساعات للمستخدم في اليوم.

وبرامج الوقاية من إدمان المخدرات الرقمية:

تقسم البرامج إلي عدة أنواع منها البرامج التوعوية والتأهيلية والتدريبية، وفيما يلي عرض لتلك البرامج:-
١- **البرامج التوعوية:** تهدف هذه البرامج إلي خلق الوعي الثقافي عند الشباب وإعطاء كل شاب منهم الفرصة لتنمية معلوماته الوقائية من إدمان المُخدرات وتختلف الأساليب التي يجب أن يتم من خلالها تنفيذ البرامج الثقافية حيث تمثل المحاضرات والندوات وحلقات البحث والنقاش وكتابة القصة أو الشعر الاستدراك في الصحافة والدورات التدريبية في مختلف المجالات العلمية والظواهر الاجتماعية وغيرها من المواضيع (منقريوس، ٢٠٠٧، ص ٢٠).

٢- **البرامج التأهيلية:** يهدف هذا النوع من البرامج إلي تنمية المهارات الاجتماعية لدي الشباب وتعميق المفاهيم الوقائية فيما بينهم وتدريبهم علي المشاركة وتحمل المسؤولية والاعتماد علي الذات وممارسة الديمقراطية واحترام المعايير والتعاون مع الآخرين وتتنوع أساليب البرامج الاجتماعية للوقاية من إدمان المُخدرات لتشمل الرحلات بأنواعها والمعسكرات والزيارات وأنشطة الخدمة العامة والجولة وبرامج العمل التطوعية لخدمة المجتمع وغيرها، وتعد البرامج التي تعمل علي تعميق المشاعر والأحاسيس وتنمية الميول والاستعدادات والمهارات الفنية وزيادة التذوق الفني والرقى بالمشاعر الإنسانية لدي الشباب وتشمل أنشطة البرامج الفنية الموسيقي والرسم والنحت والتمثيل والأشغال اليدوية والتصوير وغيرها (علي، ٢٠٠٨، ص ١١٥).

٣- **البرامج التدريبية:** تعد هذه البرامج من أهم وسائل الإعداد السليم للشباب من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية استجابة للمثل القائل (العقل السليم في الجسم السليم)، ويهدف هذا النوع من البرامج إلي توفير العرض والأنشطة المناسبة للشباب للمشاركة في الأنشطة الرياضية حتي تساعدهم علي تنمية جسمهم واكتسابهم القدرة علي الحركة والتناسق الحركي وتنمية المهارات الرياضية وتدريبه علي القيام بالمهارات التي تتناسب مع ميوله وقدراته، كما تهدف هذه البرامج إلي أهداف اجتماعية كالتعاون وعدم الأنانية، والمشاركة، والمنافسة الإيجابية، والسعي نحو تحقيق النجاح والفوز والتغلب علي الصعاب، وتنمية الروح الرياضية الصحيحة و انشغال الشباب بالرياضة حتى لا يلجئون إلي المخدرات الرقمية (مسعود، ٢٠١٠، ص ١٨١). ولا تقل أهمية بالنسبة لرعاية الشباب فكلاهما يدعم وينمي الجانب الجسمي الذي له تأثير كبير على بقية جوانب الشخصية سواء كانت العقلية أو النفسية

أو الاجتماعية وإذا استطعنا التأثير في جوانب الشخصية وتنميتها فسوف تنجح في تكوين الشباب الصالح سليم الجسم والنفس والخالى من الأمراض ويصبح قادراً علي المساهمة الإيجابية في الدراسة والعمل والإنتاج (أبو النصر، ٢٠١٧، ص ٧١).

مراجع البحث

١. أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠١٧). الممارسة الخاصة والتراخيص المهنية في الخدمة الاجتماعية. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
٢. الأسطيل، يعقوب يونس. (٢٠١١). المشكلات النفسية الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الإنترنت بمحافظة خان يونس. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٣. حسن، علي صلاح عبد المحسن. (٢٠٠٨). إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة. المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين بكلية التربية، جامعة أسيوط.
٤. حمد، أمل كاظم. (٢٠١١). إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقته بالانحراف. مجلة العلوم النفسية، ١٩ع، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
٥. حمودة، سليم. (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت "اضطراب العصر". مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد ٢١، ديسمبر.
٦. ركاب، منير، ولهوازي، محمد. (٢٠١٥). المخدرات الرقمية تتسلل إلى الجزائر. أولادكم في خطر (خبراء ومختصون يطالبون بحرب استباقية ضد مروجيها)، الشروق أون لاين، استرجاع ١٩ نوفمبر، من موقع <http://www.echoroukonline.com/ara/articles/236724>
٧. ساري، حلمي خضر. (٢٠١٥). ثقافة الإنترنت دراسة في التواصل الاجتماعي، عمان، الأردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
٨. سرميني، إيمان مصطفى. (٢٠١٥). مقياس إدمان الإنترنت. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٩. سعد، نور علي درويش (٢٠١٦): قيم وخصائص مدمني الإنترنت، ط١، الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
١٠. الصياطي، إبراهيم بن سالم، ورسلان، محمود يوسف. (٢٠١٠). إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة فيصل، المجلد (١١)، العدد الأول، السعودية.
١١. عبد الرحمن، أسامة. (٢٠١٩). أثر الإنترنت على الأطفال، ط١. القاهرة: دار الحدث للنشر.

١٢. عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٤). الأسرة ومشكلات الأبناء، ط١. القاهرة: دار رحاب للنشر والتوزيع.
١٣. العبيدي، عبد السلام غيظ هلال. (٢٠١٣). إدمان الشبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب قسم علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
١٤. عديلة، عالمي. (٢٠١٠). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى شباب الإنترنت بمدينة بكرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج الأخضر باتنة، الجزائر.
١٥. عكاشة، أحمد. (٢٠٠٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٦. علي، هالة فاروق. (٢٠٠٨). تصور مقترح من منظور طريقة الجماعة لنيل برامج العمل مع الجماعات داخل الأندية الثقافية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
١٧. العمر، خالد. (٢٠١٥). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق، المجلد (٣٠)، العدد الأول.
١٨. عيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٢). الانطواء النفسي والاجتماعي الطفل الذاتي. القاهرة: دار النهضة العربية.
١٩. القرني، محمد بن سالم محمد. (٢٠١١). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٨٥)، الجزء الثالث،
٢٠. المسعد، طلال إبراهيم، وترجمة العلوم الصحية. (٢٠٢٠). الإدمان الإلكتروني. الكويت: المركز العربي لتأليف.
٢١. مسعود، وائل. (٢٠١٠). خدمة الجماعة. القاهرة: الشركة العربية للتسويق والتوريدات.
٢٢. منقريوس، نصيف فهمي. (٢٠٠٧). طريقة العمل مع الجماعات بين النظرية والتطبيق "الممارسة والإشراف"، ط٣، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
23. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
24. Walsh, C. (2011). Drugs, the Internet and change. *Journal of psychoactive drugs*, 43(1), 55-63.