

((الإدمان الرقمي))
إ.م.د. بدر ناصر حسين
كلية الآداب / قسم الاعلام

٢٠١٨

شبكة الإنترنت العالمية هي طريق سريع مثير للاهتمام. طريق اصبح من الصعب جدا التخلي عنه ، لازدحام وتنافس الخدمات التي يقدمها بالمجان وفي مختلف الاحتياجات لملايين البشر وعلى مختلف جنسياتهم والوانهم واشكلهم واعمارهم وطبقاتهم الاجتماعية ، بداياتها تعود فقط إلى عام ١٩٩٠ ، أصبحت العنصر الرئيسي في حياتنا. مع أي شيء وأصبح الناس في جميع أنحاء العالم يعتمدون أكثر فأكثر على استخدام الإنترنت لتلبية احتياجاتهم المعلوماتية والأكاديمية والاجتماعية والترفيهية والتنظيمية والاتصالية .

اهم الاكتشافات :

تعتبر أجهزة الكمبيوتر واحدة من أعظم الاكتشافات في القرن العشرين. مع مرور الوقت ، أصبحت أجهزة الكمبيوتر أكثر أهمية في حياتنا. فنحن نستخدم أجهزة الكمبيوتر في المدرسة ، وفي المنزل ، وفي العمل ، ولا يستطيع معظمنا تخيل الحياة بدونها هل ان عالم الانترنت اليوم هو عالم الخير المطلق ام الشر المطلق ، حيث تتساقط مختلف الاحداث والتطورات على مستوى العالم مع تطورات تكنولوجيا الانترنت وشبكاتها وبرامجها واكتشافاتها اللحظية ... لحظة فلحظة ومالذي يخفيه الانترنت عن البشر في عوالم افتراضية تفوق الخيال والتصور ، حيث يرغب الناس بالعيش في كوكب (النت) فقط ؟؟؟؟ الإنترنت مشكلة كبيرة في مجتمعنا اليوم. كثير من الناس يستخدمون الإنترنت بمستويات كبيرة دون أن يعرفوا تأثيرات ذلك ؟؟

ان إشكالية إدمان الإنترنت تكمن في أن معظم مستخدمي الإنترنت لا يعرفون حدود أو خطورة هذه الظاهرة، وبالتالي فهم عُرضة لخطر الإدمان دون أن يشعروا بذلك. ولذا، بدأت العديد من الجامعات ومراكز الابحاث بتعريف وتوعية الأفراد والطلاب والمؤسسات بطبيعة إدمان الانترنت، من خلال عقد الندوات العلمية وتقديم المشورة على اعتبار أن إدمان الإنترنت لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى.

المفهوم : تعريف الادمان الالكتروني

يُعدّ الإدمان على الإنترنت نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكلٍ يوميٍّ ومفرطٍ؛ حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياة المدمن، ويجعل الإنترنت وعالمه أهمّ عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، ممّا يؤثّر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتّر والقلق (١)

ادمان الانترنت

شير اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) ، المعروف أيضاً باسم استخدام الإنترنت المسيب للمشاكل أو استخدام الإنترنت المرضي ، إلى الاستخدام المفرط للإنترنت الذي يتداخل مع الحياة اليومية. الإدمان ، الذي حدده Webster Dictionary كـ "حاجة قهرية واستخدام مادة تشكل عادة تتميز بالتسامح وأعراض فسيولوجية محددة بشكل جيد عند الانسحاب" ، كان يستخدم عادة لتصوير اعتماد الشخص على المادة. وفي الآونة الأخيرة ، تم تطبيق هذا المفهوم على الاعتماد السلوكي بما في ذلك استخدام الإنترنت. تتطور مشكلة إدمان الإنترنت مع تطور وانتشار الإنترنت. فيما أن المراهقين (١٢-١٧ سنة) والبالغين الناشئين (١٨-٢٩ سنة) يصلون إلى الإنترنت أكثر من أي فئة عمرية أخرى ويتحملون مخاطر أكبر للإفراط في استخدام الإنترنت ، فإن مشكلة اضطراب إدمان الإنترنت هي الأكثر صلة بالشباب. (٢)

خطورة مشكلة الإدمان الإلكتروني؟ فلنأخذ بعين الاعتبار هذه الإحصائيات (٣).

- يقضي طلاب الجامعات الإناث ما معدله ١٠ ساعات في اليوم على هواتفهن المحمولة. يقضي الرجال في الكلية قرابة ثماني ساعات على هواتفهم.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ إلى ١٨ سنة يقضون أكثر من سبع ساعات في اليوم مع وسائل الإعلام المتنقلة أو عبر الإنترنت.
- يتعرض الأطفال لمعدّل أربع ساعات من التلفزيون كل يوم في المتوسط ، ويشاهد العديد من الأطفال التلفزيون من وقت وصولهم إلى المنزل حتى يذهبون إلى السرير.
- تشير الأبحاث إلى أن ما بين اثنين وعشرة بالمائة من الأطفال الذين يلعبون ألعاب الفيديو مدمنون عليها
- يدفع الآباء الآن آلاف الدولارات لبرامج "التخلص من السموم الرقمية" للأطفال الذين يرفضون إيقاف تشغيل أجهزتهم.

¹ <https://mawdoo3.com>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder

³ https://www.huffingtonpost.com/kellyann-petrucci/is-your-child-addicted-to_b_6075516.html

الأطفال والمراهقون الذين يدمنون الإلكترونيات يدفعون ثمناً باهظاً. هذه العادة تفعل أكثر من إيذاء درجاتهم. يمكن أيضاً أن يجعلهم المرضى. من المرجح أن يزيد وزن الأطفال الذين يدمنون ألعاب الفيديو ويشعرون بالاكتئاب أو القلق. كما أن الاستخدام المكثف للتلفزيون والحاسوب يضع الأطفال في خطر الإصابة بمتلازمة الأيض، وهي الخطوة الأولى نحو الإصابة بمرض السكري.

أنواع وأعراض الإدمان على الإنترنت (٤)

١ - إدمان الفضاء الجنسي Cybersexual addiction أي مواقع الجنس الإباحية .pornography.

٢ - إدمان العلاقات السيبرية Cyber-Relationship addiction أي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي Cyber Space، (مثل علاقات قاعات الدردشة Chat Room).

٣ - إدمان الإنترنت Net-compulsion (مثل المقامرة أو الشراء عبر الإنترنت).

٤ - الإفراط المعلوماتي Information overload (مثل البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الإنترنت).

٥ - إدمان ألعاب الكمبيوتر الزائد عن الحد Computer addiction

الآثار الاجتماعية لإدمان الإنترنت

أدى انتشار شبكات التواصل الاجتماعي، وتحولها إلى جزء أساسي من أسلوب حياة المستخدمين، وتحول غالبية الممارسات اليومية للشكل الرقمي من خلال إجرائها عبر شبكة الإنترنت، إلى ظهور عدد من الملامح التي لم تكن موجودة مسبقاً، وكذلك عدد من المصطلحات أبرزها حالياً هو: "الإدمان الرقمي"، وهو المصطلح الذي يشير في معناه البسيط إلى الانغماس الكامل في الممارسات الرقمية، وقضاء غالبية الأوقات في تصفح شبكات التواصل الاجتماعي تحديداً، وشبكة الإنترنت بشكل عام.

ومن مظاهر الإدمان الرقمي، الهوس بظاهرة السيلفي، وإدمان الألعاب الإلكترونية، وزيادة معدلات البقاء في المنزل، وكتابة وقراءة الرسائل النصية أثناء القيادة، وعدم

⁴ <https://www.albawaba.com/ar>

الانفصال عن الهواتف الذكية، حتى أثناء وجبات الطعام، وتصفح شبكات التواصل في كل دقيقة، حتى أثناء اجتماعٍ مهم، أو في جلسة عائلية.

وكشفت العديد من الدراسات، عن الآثار الجانبية المترتبة على الإدمان الرقمي، وهي ما تتمثل أبرزها في: ارتفاع مستوى القلق، وزيادة خطاب سباق الأفكار – المؤدى إلى الهوس والاضطرابات النفسية الأخرى-، وانخفاض التركيز، وانخفاض معدل الأداء في الدراسة والعمل، وزيادة الصراعات في العلاقات مع الآخرين، والعزلة الاجتماعية. ويشير الأطباء إلى آثار وعواقب قلة النشاط البدني الناتج عن الاستخدام الرقمي، حيث يؤدي إلى زيادة عدد حالات الإصابة بأمراض العمود الفقري، والتهاب الأوتار، نتيجة التجاوز في الكتابة على الهواتف، واستخدامها في أوضاع وهيئات غير صحيحة. ولا ترتبط مشكلة الإدمان الرقمي مباشرة مع قضية معدل تخصيص الوقت على الأجهزة الإلكترونية فقط – وإن كانت هي المشكلة الأكبر-، وإنما بفقدان السيطرة على الحياة الحقيقية / الواقعية، مع تكبد خسائر لا حصر لها في المجالات: الشخصية، والمهنية، والعائلية، والعاطفية، والاجتماعية. حيث إن الإفراط في استخدام الإنترنت، يؤثر على طبيعة الحياة الاجتماعية.⁽⁵⁾

هل الإدمان الرقمي خلل مرضي؟؟

أن "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" لم يُصنف بعد رسمياً كـ "خلل مرضي" من قبل معدي كتب التصنيف الطبي، مثل الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الذي تصدره الرابطة الأمريكية للطب النفسي، والذي يشكل المعيار المُعترف به على نطاق واسع لتصنيف مثل هذه الاضطرابات. ورغم أن اعتبار ذلك النوع الفريد من الإدمان اضطراباً عقلياً لا يزال موضع جدل، فإن بعض المعالجين، ومن بينهم دريسكل، يعالجون من يعانون منه بالطرق نفسها التي يلجأون إليها لمعالجة الأنواع الأخرى من الإدمان.

ويقول دريسكل إن التأثير النفسي الذي تُخلفه مواقع مثل "فيس بوك" و"سناب شات" وغيرهما من المنصات الرقمية، قد يكون في بعض جوانبه أكثر صعوبة في العلاج مقارنةً بأنواع الإدمان الأخرى المُصنفة والمُعترف بها طبياً. ويضيف أنه أسوأ من إدمان الكحول أو المخدرات لأنه يتضمن قدراً أكبر من التفاعل، ولا توجد وصمة

⁵ <http://aitmag.ahram.org.eg>

عار تلحق بمن يعانون منه. ويتقاضى دريسكيل ١٥٠ دولار في الساعة، ويعالج مرضاه من خلال جلسات أسبوعية تستمر ستة أشهر على الأقل^(٦).

الحلول المفترضة والانية

وهناك بعض الشركات التي تتطلع لاجتذاب مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، ممن يريدون الابتعاد عنها، لكنهم لم يتقبلوا بشكل كامل بعد فكرة الخضوع لجلسات علاج تجمعهم بالخبراء في هذا الشأن. وفي هذا الإطار، تركز شركة "أوف تايم"، وهي مؤسسة تصف نفسها كأول شركة ناشئة في عصر ما بعد التكنولوجيا ومقرها برلين، على تحقيق هدف إعادة التوازن الرقمي. وتعمل هذه الشركة على مساعدة عملائها على التحكم في نمط استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي، عبر تطبيقات إلكترونية أعدتها في هذا الشأن. كما توفر لهم ورش عمل متنوعة، يلتقون فيها بخبراء يساعدهم على تخلص أنفسهم من "السموم الرقمية". ويفضي عمل "أوف تايم" إلى تقديم مساعدة بشكل ما لمن يعانون من الإدمان الرقمي، إذ يساعد من يلحظون زيادة في فترات تعرضهم لوسائل الإعلام، ويريدون في الوقت ذاته معالجة ذلك بأنفسهم، كما يقول الخبير في علم النفس ألكسندر شتاينهارت، الذي شارك في تأسيس "أوف تايم" عام ٢٠١٤. وهكذا، فبدلاً من الانتظار حتى يعاني شخص ما من مشكلة "السموم الرقمية"، من المهم البحث عن نمط حياة صحي في هذا الشأن، بعد تعلم الأساليب الأفضل من نوعها على صعيد التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي. وتقول روتليدج إن ثمة حاجة لتطبيق عادات صحية فيما يتعلق باستخدام أي تقنيات جديدة، بمجرد أن تظهر تلك التقنيات إلى الوجود. وتضيف أن الناس يميلون لوصف الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي، بأنه إدمان "بدلاً من التفكير فيه باعتباره اختلالاً للتوازن"^(٧).

توصيات مهمة (٨)

هناك خطوات عديدة يمكن إدخالها في الروتين اليومي للتخلص من العبودية الرقمية واسترداد الحياة الاجتماعية التي لطالما كانت ذات مردود مادي وعاطفي يتعدى مردود الحياة الافتراضية بمراحل. العالم الافتراضي ليس بعالم خطر، ووسائل التواصل الاجتماعي وجدت لإضافة الترفيه والتسهيل لحياتنا وليس لتعقيدها، ولكن الاستخدام المفرط وعدم الانضباط هما أساس الإدمان الرقمي. عن نفسي قمت بتطبيق جميع هذه الخطوات منذ أكثر من عامين، لم تكن خطوات سهلة ولكن النتائج كانت مبهرة. إليكم بعض تلك العادات والممارسات اليومية التي تسهم في التخلص من الإدمان الرقمي.

⁶ <http://www.bbc.com/arabic/vert-cap-39673266>

⁷ <http://www.bbc.com/arabic/vert-cap-39673266>

⁸ <http://akhbar-alkhaleej.com/news/article/1132589>

(١) قم بإغلاق إندارات وإشعارات الرسائل الواردة خيارات إيقاف الإندارات (Notifications) وإيقاف إظهار إشعارات الرسائل الواردة على الشاشة متوافرة على جميع الهواتف الذكية عامة والتطبيقات خاصة، ما عليك سوى تفعيلها. قم بإيقاف تلك الإشعارات لتتمكن من إنجاز أعمالك وواجباتك اليومية من دون استراق النظر إلى شاشة الهاتف. بذلك لن تسمع ولن ترى تلك الإشعارات إلا حينما تختار أنت أن تراها.

(٢) حدد أوقاتاً معينة من اليوم للدخول على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي لا يمكننا إنكار كمية الترفيه والمغريات الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن يجب أن نلتفت أيضاً إلى خطر الاستخدام العشوائي للأجهزة الذكية. تنظيم الوقت اليومي مهم جداً، والتركيز على إتمام الواجبات العملية والاجتماعية اليومية مهم أيضاً. ولذا؛ أنصح باختيار وقت معين من اليوم للتحقق من حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي بحيث لا يتعارض مع مهماتك اليومية. أيضاً تأكد ألا يتعدى استخدامك اليومي مدة ساعة أو ساعتين كحد أقصى. من المهم أيضاً أن تخبر المقربين إليك بذلك، لتحديد كيف ومتى يمكنهم التواصل معك.

(٣) احصر وجودك الافتراضي على تطبيقات محددة وقم بتحديد أهداف استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي وحدد أهم ٣ تطبيقات بالنسبة إليك. لا تقم بتفعيل حسابات عشوائية على جميع وسائل التواصل الاجتماعي. هناك تطبيق لكل استخدام ولكل فئة عمرية، ولكل فرد اهتماماته وميوله التي تختلف عن الآخرين؛ فمثلاً إذا كنت من محبي محتوى الفيديوهات والصور فإليك باستخدام تطبيق الانستغرام، وإن كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الأهل والأصدقاء فيمكنك استخدام الفيسبوك أو الواتساب، وإن كنت من متابعي آخر الأخبار والمستجدات فإليك باستخدام تطبيق تويتر، وهلم جرا. وإن كانت هناك تطبيقات جديدة تود استخدامها فإليك أن تتخلص من إحدى التطبيقات الموجودة على هاتفك الذكي قبل تفعيل أي حساب جديد. بهذا ستتمكن من التحكم بفترات وجودك في العالم الافتراضي، وتحدد مدى تغلغل تلك التطبيقات في حياتك اليومية.

(٤) استخدم ميزة «وضع الطيران» على الأجهزة الذكية وحدد فترات تفعيل جهاز Wi-Fi في المنزل.

٥ هناك خدمات عديدة يمكن تفعيلها على الأجهزة الذكية تسهم في تسهيل أعمالنا اليومية، منها خاصية «وضع الطيران» أو المعروف بـ«Airplane Mode». لهذه الخاصية فوائد عديدة، منها توفير استخدام بطارية الهاتف الذكي وسرعة إعادة شحن البطارية، ويوفر لك أيضاً الخصوصية والهدوء بعيداً عن الضوضاء الرقمية عندما تختار ذلك، مثلاً عند حضور اجتماع خلال ساعات العمل، أو عند الذهاب إلى صالات السينما. هناك أيضاً خدمة تحديد أوقات معينة من اليوم لتفعيل جهاز Wi-Fi في المنزل، على سبيل المثال يمكنك تفعيل الخدمة من الساعة الثامنة صباحاً حتى الثامنة مساءً، وبهذا ستفرض على جميع الموجودين في المنزل الاستغناء عن العالم الافتراضي ساعات محددة من اليوم واستبدال تلك الأوقات بممارسات تحول دون الوقوع كفريسة للإدمان الرقمي.