

المقدمة:

إن التقدم الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصال ومحتواها الملفت أصبح يمثل شغف لمختلف الفئات العمرية لاسيما فئة (المراهقين) الذين يستهويهم كل ما هو وليد الحداثة، إضافة إلى كونهم ينفقون وراء كل ما يشبع فضولهم، خصوصا الوسائل التكنولوجية وما تعرضه من برامج وألعاب وأنشطة ترفيهية ومجموعات تفاعلية وذلك باستعمال الشبكة العنكبوتية أو ما يطلق عليها بشبكة (الانترنت). ولعل ذلك يعد من جهة مسألة إيجابية كونها تثري الرصيد المعلوماتي للمراهق، إلا أن الالكترونيات تشمل شروطاً تتعلق بكيفية الاستخدام والمحتوى وكذلك مدة الاستخدام، وعدم مراعاة هذه الشروط يؤدي إلى تحول الأمر سلباً أكثر منه إيجاباً، وتجاوز الحد الزمني في استعمال (الانترنت) يؤول به إلى حد الإدمان. والإدمان الالكتروني للمراهق لا يختلف كثيراً عن إدمان المواد المخدرة ولا يقل خطورة عنها، حيث من شأن ذلك أن ينعكس سلباً على جوانب مختلفة من حياته، وأبرزها ما هو متعلق بجانب الصحة النفسية والمدرسية.

أهمية موضوع الإدمان الالكتروني:

تكمن أهمية هذا الموضوع في التوعية بالآثار التي يخلفها الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية المدرسية وما له من أثر على التحصيل الدراسي، كما تكمن الأهمية في تخصيصها لفئة عمرية حساسة وهي المراهقة.

تعريف الإدمان الالكتروني:

هو سلوك نمطي سلبي يتمثل في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يقضيها الفرد مع مواقع ذات جاذبية خاصة دون ضرورة مهنية أو أكاديمية، وبشكل يضر به وبعلاقاته الاجتماعية ليصبح معتمداً عليها في تلبية حاجاته النفسية وغير قادر على الاستغناء عنها مع الشعور بالضيق والتوتر عند عدم القدرة على متابعتها، ويلحق ذلك تأثيرات سلبية على حياته النفسية والاجتماعية.

ما هو الإدمان الالكتروني؟

على الرغم من أن الأساس من إنشاء مواقع التواصل الاجتماعي كان بغرض التواصل والتفاعل ما بين الأفراد وتبادل الآراء والخبرات، إلا أن تلك المواقع باتت تشكل عنصراً هاماً يدخل في بنية المجتمعات وله انعكاساته الإيجابية والسلبية على مستخدميها من جميع الفئات، والذين أصبحوا مع الوقت يعانون الإدمان نتيجة الاستخدام المفرط لتلك المواقع، ويعطي إدمان الشخص على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فرصة للهروب من مجتمعه والعيش في عالم افتراضي يستمتع فيه بقضاء الساعات الطويلة دون أن يشعر.

أسباب الإدمان الالكتروني

لقد وجد أن أحد أسباب انجذاب الأشخاص الى مواقع التواصل الاجتماعي بسبب تركيزها على العديد من السمات الفردية من خلال التركيز بشكل خاص على الأفراد بدلاً من المجتمع بطريقة أنانية، ونتيجة لذلك قد يتم الاعتماد المفرط لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يصل إلى حد الإدمان بالإضافة إلى التأثير سلباً على احترام المستخدمين لذاتهم. كما قد وجد أن المحتوى التفاعلي الافتراضي في وسائل التواصل الاجتماعي يعد أحد أسباب الاستخدام المفرط لتلك الوسائل فضعف القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل الفرد يقدم نفسه كونه مرغوباً فيها. كما يعد أحد أسباب إدمان وسائل التواصل الاجتماعي هو انخفاض إدارة الوقت لدى بعض الأشخاص أو نقص التفاعل الاجتماعي العائلي ، بالإضافة إلى بعض الأعراض النفسية المتمثلة في حب العزلة و- انخفاض تقدير الذات و- انخفاض مستوى الثقة بالنفس ، كما أن شعور الفرد بالوحدة و- الاغتراب النفسي يعد أحد العوامل ذات العلاقة بإدمان وسائل التواصل الاجتماعي و ذلك من خلال شعور الفرد بعدم التقبل أو عدم التقدير أو التهميش من قبل الآخرين ، أيضاً التفكك و- عدم التوافق الاسري و- البعد عن الأنشطة الاجتماعية ، أما الأفراد الذين يجدون مساندة اجتماعية أو دعماً اجتماعياً كافياً لا يستغرقون في إدمان شبكات التواصل الاجتماعي بعكس الأفراد الذين يعانون من محدودية المساندة الاجتماعية فيلجئون (للأنترنت) للتغلب على ذلك.

أنواع الإدمان الإلكتروني

إن مفهوم الإدمان على الأنشطة الإلكترونية يعد الإطار العام الذي يشمل عدداً من الأنواع التي تندرج تحت مسمى إدمان الأنشطة الإلكترونية ويمكن ذكر أهم نشاطين إلكترونيين يقبل عليهما المراهقون بشكل لافت لدرجة وقوعهم في الإدمان إذا لم يجدوا الرقابة الوالدية:

02 إدمان الألعاب الإلكترونية -

التي تحتوي على تواصل اجتماعي

وهي تعني التعاطي المفرط للمادة الإلكترونية المتمثلة في الألعاب المتوفرة على هواتف الكترونية والتي تشمل ألعاب الحاسب وألعاب الانترنت وألعاب الفيديو في الهواتف النقالة وألعاب الأجهزة الكفية المحمولة. فعلى الرغم من أهمية اللعب ودوره في تنمية الشخصية وتطويرها باعتباره أحد وسائط النمو إلا أنه قد يكون في أحيان كثيرة مدمراً كما هو الوضع في حال الإدمان على الألعاب الإلكترونية فنجد الطفل والمراهق على حد سواء يتراجعون دراسياً واجتماعياً حيث يفقدون لمهارات التواصل الطبيعي مكتفين بالاستغراق لساعات طويلة في لعبة إلكترونية. ولعل الضرر يكون أكبر بكثير وخطورة محتوى اللعبة والتي من أبرز مواضعها خطورة هو العنف بثتى أنواعه.

01 إدمان الانترنت

هو سلوك اعتمادي على الانترنت يدفع بالفرد الى التعامل المتواصل مع الشبكة لفترات طويلة يقضيها مع المواقع سواء كانت مواقع تواصل اجتماعي أو ألعاب على الانترنت أو غيرها بطريقة تلحق الأضرار به على مختلف الأصعدة. إن إدمان الانترنت هو نوع جديد وحديث من أنواع الإدمان التي لم نعهدها من قبل في السنين السابقة وهو يعد نوعاً خفياً ومدمراً للشخصية حيث يدمر فيه المراهق على مختلف محتويات الشبكة من مواقع تواصل اجتماعي وألعاب وغيرها بشكل يعيق حياته الأسرية والاجتماعية ويحول دون تطور شخصيته وازدهارها.

سلبيات شبكات التواصل الاجتماعي

وكما للشبكات الاجتماعية فوائد ومزايا أيضا لها مضار تختلف من بيئة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ومن هذه المضار:

01 الانعزال عن المجتمع الحقيقي

تتيح هذه الشبكات مجتمع افتراضي توهمي تعزل مستخدميها عند الاستخدام المستمر لها عن المجتمع الحقيقي.

02 الإدمان

بعض المستخدمين يصلون مرحلة الإدمان خاصة أن بعض تلك الشبكات أتاحت التواصل عبر الهاتف المحمول وهذا ما زاد حدة الإدمان.

03 اختراق الخصوصية

تتمكن البعض من الوصول إلى البيانات عبر برامج مخصصة في انتهاك الخصوصية.

04 التعرف على شخصيات غير حقيقية

أكدت بعض الدراسات أن أكثر من 50% من مستخدمي الشبكات الاجتماعية الإلكترونية وغرف الدردشة يميلون إلى تحسين صورتهم عبر ذكر معلومات غير صحيحة عن شخصياتهم وأحياناً يغيرونها تماماً.

05 التأثير السلبي على التحصيل العلمي

يظهر ذلك عبر الإدمان على التواجد في تلك الشبكات بشكل مستمر مما يؤثر سلباً على التحصيل العلمي.



06 التعرض للضرر مثل:

الاحتيايل: يستخدم بعض المستخدمين الشبكات الاجتماعية للتعرف على أشخاص وحملهم على دفع مبالغ لأداء خدمات وهمية ويختفون بعد ذلك حيث يستخدمون حسابات وهمية لا وجود لها على الواقع.

التحرش: العديد من المستخدمين يتعرضون للتحرش كالتعرض لشخصياتهم أو التعليق الساخر وخاصة الشخصيات المشهورة ، وقد اضطر عدد منهم لإغلاق حساباتهم أو تركها.

تشويه السمعة: مثلاً: يسمي أحد المستخدمين نفسه باسم شخصية مشهورة ويضع مكان الصورة صورة ذلك الشخص المعني ثم يلفق معلومات أو يكتب بيانات تسيء للشخص بغرض التأثير.

07 إضاعة الوقت

التعامل المستمر عبر هذه المجتمعات الافتراضية يزيد من الأعمال المؤجلة بسبب الرغبة في البقاء ومواصلة الدردشة أو متابعة الأخبار التي قد لا تعود بالفائدة على المتصفح مما يعني أن وقتاً كثيراً يهدر في غير محله.

08 تدمير الأخلاق الفاضلة

إن بعض الثقافات التي تطرح نفسها وبحسب بيئة تلك المجتمعات قد تكون مدمرة للأخلاق في مجتمعات محافظة وينشر تلك الأفكار والسلوكيات قد يتأثر بها بعض ضعيفي النفوس.

09 إشاعة الخمول والكسل

يظهر ذلك في عدم القيام بالواجبات سواء بالحياة العامة أو بالعمل بسبب البقاء لفترات طويلة أمام شاشات الحواسيب فتؤجل الكثير من الأعمال ويقل إسهام المجتمع.

10 تدني اللغة العربية ورسالتها

في الآونة الأخيرة ظهرت مصطلحات ومفاهيم لا تنتمي إلى اللغة العربية أو كتابة المعاني العربية بحروف لاتينية وذلك له تأثير على الهوية وبالتالي تخرج أجيال لا تنتمي فكراً ولا أخلاقاً لمجتمعاتنا.

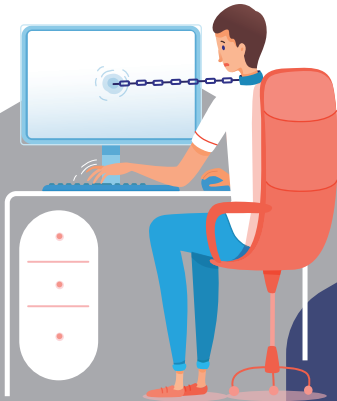
آثار ومضاعفات الإدمان الإلكتروني على المراهق والمجتمع

تحمل الأنشطة الإلكترونية آثاراً إيجابية وعواقب سلبية إلا أن الفيصل في ذلك هو المدة و الشدة و التكرار فالأنشطة الإلكترونية و على رأسها الألعاب الإلكترونية و التي يقبل عليها كل من الطفل و المراهق بشكل خاص تسهم بشكل إيجابي في كونها ملهمة لهم في حل العديد من العقبات و اكتساب العديد من المعارف و تحسينها ، كما أن الانترنت يسمح للمستخدم بمجموعة من التطبيقات العلمية و التي تساعد في المجال الدراسي مثل تسهيل الحصول على المعلومة لإجراء البحوث و الوصول إلى المكتبات العالمية إضافة إلى مجموعة متنوعة من الفوائد النفسية و الوظيفية من استخدام الانترنت في الحياة اليومية.

كذلك من الآثار الايجابية للإنترنت و الألعاب الإلكترونية أنها تسهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية و الأكاديمية لدى اللاعبين مثل: مهارة البحث عن المعلومات و مهارة الطباعة و مهارة الكتابة و مهارة اكتساب اللغة الأجنبية و مهارات التفكير الناقد و مهارات حل المشكلات.



رغم الفوائد العظيمة لتلك الأجهزة في الحياة المعاصرة إلا أنها لا تخلو من السلبيات التي تؤثر على المراهقين فتحوّلهم إلى أفراد غير متوازنين ذهنياً نتيجة لاعتمادهم الشديد عليها حيث ينظر العديد من المراهقين إليها أنها وسيلة للهروب من الواقع ووسيلة للتحرر من مشاكل الحياة الواقعية و عدم تحمل المسؤوليات والتأثير على صحة الفرد من خلال الزيادة السريعة في الوزن نتيجة الجلوس لفترات طويلة دون الحركة ، كما أن هناك آثاراً طويلة المدى كآلام الظهر و الرقبة و الكتفين و آلام في رسغ اليد و مشاكل في الرؤية ناتجة عن التحديق لفترات طويلة أمام الشاشة الالكترونية أما عن الآثار المادية فلها تأثير يصل إلى درجة الإفلاس في بعض الأحيان إن كان الإدمان على مواقع التسوق و المغامرة و الألعاب، و بالنظر للآثار الاجتماعية فهي تظهر على الفرد بميله للانعزال و الانسحاب الاجتماعي و اكتفائه بالتواصل مع الآخرين عبر الانترنت فقط ، كما إن الإدمان على الألعاب الالكترونية تؤدي إلى تراجع في التحصيل الدراسي لدى الطلبة مع تدني مستوى الدافعية لديهم كما تعتبر هذه الألعاب المصدر الأول في إكساب المراهقين لسلوكيات التحايل و العنف.



مقاييس الإدمان الالكتروني (المقابلات)

المقابلة الأولى يوم الخميس الموافق 2022 / 2 / 17

مركز محمد عبد الرحمن البحر للعيون – منطقة الصباح الطبية التخصصية
د / حسن الشواف (دكتور عيون)

ما هو الإدمان الالكتروني؟

هو استخدام لأجهزة الالكترونية فترة طويلة أطول من المعتاد، بالنسبة للأطفال في أعمار مقترحة وتوصية لعدم استخدام الأجهزة الالكترونية كذلك الأشخاص البالغين يجب عدم استخدام الأجهزة لفترة طويلة، أصبحت الأجهزة كأنها جزء من حياة الانسان.

ما الآثار السلبية على الأشخاص من الإدمان الالكتروني؟

- 01 تسبب الجفاف ونسبة الجفاف تزيد بالعين مع مرور الوقت.
- 02 إعاقة حياة الأطفال الطبيعية وتقلل من نشاطه مثل الرياضة والحركة.
- 03 تسبب الحوادث بشكل كبير.
- 04 قلة التركيز.
- 05 تسبب للأطفال قصر نظر وإجهاد عضلة العين.
- 06 تسبب السمنة.
- 07 تأخذ وقت الانسان وينتج عن ذلك إهمال للحالة المجتمعية مثل الزيارات والتجمعات.
- 08 أصبح الاعتماد كلي على الأجهزة الالكترونية.

ما هي الحلول المناسبة للقضاء على الإدمان الإلكتروني؟

- 01 عدم استخدام الأجهزة لفترة طويلة لأن الإنسان يحتاج لترطيب العين .
- 02 التحكم بدرجات المسؤوليات الدرجة الأولى أولياء الأمور، وبالدرجة الثانية وزارة التربية.
- 03 توصيات الجهة الحكومية مثل وزارة الصحة والتربية والإعلام لتوعية المجتمع.
- 04 ألا يزيد استخدام الأجهزة الإلكترونية عن 4 ساعات.
- 05 تقليل المدارس الحكومية لساعات الدراسة الإلكترونية.



المقابلة الثانية يوم الاثنين الموافق 2022/ 2/21

مركز مناحي العصيمي التخصصي
د / وليد مبارك المويزري (دكتور طب عائلة)

ما هو الإدمان الإلكتروني؟

هو الاستخدام المفرط للإلكترونيات و هي ظاهرة أصبحت منتشرة لدى الأطفال و المراهقين حيث يقضون وقتاً كبيراً أمام الإلكترونيات مما يؤدي إلى الابتعاد عن الحياة الأسرية و الاجتماعية و الشعور بالعزلة.

متى نطلق عليه هذا الاسم؟

عندما نرى المراهق يقضي معظم وقته أمام الإلكترونيات وبتعزل عن الجميع، أيضاً فقدانه للأنشطة والهوايات التي يحبها من أجل الإلكترونيات.



ما الآثار السلبية على الأشخاص من الإدمان الإلكتروني؟
للإدمان الإلكتروني آثار وأمراض سلبية عديدة سألخصها في أهم عَرَضين:

أولاً الأعراض النفسية

- 01 الاندفاعية
- 02 القلق والتوتر خاصة عندما يلعب المراهق بعض الألعاب الإلكترونية التي تتميز بالتحدي والمشاركة مع بعض الأصدقاء
- 03 العزلة
- 04 فقدان معنى الوقت
- 05 تأجيل بعض المهام و التسويف

ثانياً الأعراض الجسدية

- 01 الصداع
- 02 قد يؤثر في بعض الأحيان على النظر
- 03 آلام في الظهر والرقبة
- 04 اضطراب في النوم

ما هي الحلول المناسبة للقضاء على الإدمان الإلكتروني؟

- 01 ممارسة بعض الهوايات والأنشطة الرياضية
- 02 وضع وقت معين ومحدد للإلكترونيات
- 03 قد يحتاج بعض الأحيان المراهق المدمن على الإلكترونيات التواصل مع استشاري في هذا المجال مثلاً استشاري نفسي كي يتعامل معه بطريقة صحيحة و مدروسة مناسبة لوضعه و تساعده في التعافي من هذا الإدمان بطريقة سليمة

الخاتمة

بالرغم من حرص الأسرة بوصفها أحد أهم وسائط التنشئة الاجتماعية على الاهتمام بالمراهقين ورعايتهم الرعاية الجيدة والاهتمام بشؤونهم وبتنشئتهم التنشئة التي تمكنهم من أداء مهامهم وتحمل مسؤولياتهم ودراساتهم وتحصيلهم الدراسي، حيث يعملون جاهدين على توفير كافة الشروط والظروف المواتية بلوغ هذه الغاية، هم يعملون على إبعاد كل ما من شأنه أن يشوش تفكيرهم أو يعترض طريق بلوغ هذه الغاية.

إلا إنهم في عصرنا هذا أصبحوا شبه عاجزين عن الوقوف أمام أبنائهم وصرفهم عن الإبحار في كل ما هو إلكتروني من ألعاب الكترونية أو انترنت، بسبب جهلهم لإحداثيات وتفاصيل تلك الأنشطة الالكترونية أو جهلهم لخطورتها غالباً.

وهذا ما يجعلنا نطرح بعض التوصيات والمقترحات التي تتمثل في:

- تنظيم أيام وحملات توعية موجهة للأولياء والمراهقين على حد سواء للتعريف بمخاطر هذا النوع من الإدمان والإجراءات العلاجية والوقائية الخاصة به.
- إقامة ملتقيات ومؤتمرات علمية حول مواضيع الإدمان الإلكتروني وما يلحقه من أضرار على مختلف جوانب الحياة لمختلف الفئات العمرية والمراحل الحياتية.
- إجراء بحوث ميدانية تنبؤية لحالات الإدمان الإلكتروني للخروج بنتائج تطبيقية تفيد الممارسين في التعامل مع هكذا حالات.
- توعية الأبناء من مخاطر الألعاب الالكترونية وسلبياتها التي تمتد لتشمل الدين والقيم والعادات والتقاليد.
- عدم تحميل الألعاب الالكترونية بدون الاطلاع على تفاصيلها والأهداف منها.

- نوصي صناع القرار في الإعلام بحجب مواقع تحميل الألعاب الالكترونية التي تحرض على العنف والعدوانية.
- ضرورة إدخال برامج الاعلام الآلي موصولة بالانترنت في الوسط المدرسي لتمكين الطلبة من اكتساب مهارات التعامل مع التكنولوجيا الحديثة.

قائمة المراجع

- مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية (تأثير الإدمان الالكتروني على الصحة النفسية المدرسية للمراهق) للمؤلف هاجر بولحية – عقيلة عيسو. 2020
- مجلة ركائز معرفية (شبكات التواصل الاجتماعي وسبل توظيفها في خدمة الإسلام والمجتمع) للمؤلف احمد عبد العزيز الكاروري. 2016
- المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (ادمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة) للمؤلف أسامة حسن جابر عبد الرزاق. 2020
- مجلة الحوار الثقافي (ظاهرة الألعاب الالكترونية وآثارها على مرتاديه من الأطفال) للمؤلف إبراهيم جناد. 2021.

