

## بحث بعنوان

### مخاطر الادمان الرقمي لدي المراهقين

الباحثة

هيام هاشم عبد الوهاب محمد

دائرة دكتوراه بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

### ملخص الدراسة:

يعتبر الإدمان الرقمي هو حالة من الاعتماد المفرط على الأجهزة التكنولوجية، مثل الهواتف الذكية، الحواسيب، والتلفاز، إلى درجة تؤثر سلبًا على الحياة اليومية للمراهق. يظهر هذا النوع من الإدمان بشكل خاص في الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، وتصفح الإنترنت دون هدف واضح. تتجلى آثار الإدمان الرقمي في تدهور العلاقات الاجتماعية، ضعف التركيز، واضطرابات النوم. والمراهقون هم الأكثر عرضة لهذه الظاهرة، مما يؤثر على نموهم النفسي والاجتماع بحيث يؤدي الاستخدام المستمر للتكنولوجيا إلى التشتت وضعف الأداء. وتشير الدراسات إلى وجود علاقة بين الإدمان الرقمي وزيادة معدلات القلق والاكتئاب والعزلة أسباب الإدمان الرقمي تشمل سهولة الوصول إلى الإنترنت، التصميم الجاذب للتطبيقات، والحاجة للشعور بالانتماء أو الهروب من الواقع. ويصعب تحديد عملية الموازنة بين الاستخدام المفيد والاستخدام الضار لمعالجة هذه المشكلة، يجب رفع الوعي بأضرار الإدمان الرقمي، وتبني استراتيجيات مثل تحديد أوقات لاستخدام الأجهزة، تشجيع الأنشطة الواقعية، وتطوير مهارات إدارة الوقت، لتحقيق توازن صحي بين العالم الرقمي والحياة الواقعية.

### الكلمات المفتاحية:

مخاطر الادمان الرقمي؛ المراهقين.

### Abstract:

**Digital addiction** is a condition characterized by excessive reliance on technological devices such as smartphones, computers, and televisions, to the extent that it negatively impacts a teenager's daily life. This type of addiction is particularly evident in the overuse of social media platforms, electronic games, and aimless internet browsing. The effects of digital addiction manifest in deteriorating social relationships, poor concentration, and sleep disorders. Teenagers are the most vulnerable to this phenomenon, which affects their psychological and social development. Continuous use of technology leads to distraction and poor performance. Studies indicate a correlation between digital addiction and increased rates of anxiety, depression, and social isolation. The causes of digital addiction include the ease of internet access, the attractive design of apps, and the need for belonging or escaping reality. It can be difficult to distinguish between beneficial and harmful use. To address this issue, it is essential to raise awareness about the dangers of digital addiction and adopt strategies such as setting specific times for device use, encouraging real-life activities, and developing time management skills. This helps achieve a healthy balance between the digital world and real life.

### Keywords :

**Risks of Digital Addiction; Adolescents**

مدخل:

نحن نعيش اليوم في عصر رقمي يستخدم التكنولوجيا في كافة مجالات الحياة حيث انها اصبحت من اهم وسائل التواصل وانتقال الكثير والكثير من المعلومات والأفكار بين الأفراد ومع انتشار التقنيات الرقمية اصبح هناك مخاطر تحيط بالمرهقين مع زيادة المشكلات التي من الممكن أن يتعرضوا لها ومن هذا المنطلق تأتي الحاجة الأساسية لدراسة وتوعية المرهقين والوالدين بمزايا ومخاطر استخدام المستحدثات الرقمية الحديثة وأصبحنا في حاجة ماسة ايضا الى وضع سياسات للوقاية من مخاطر الالمان الرقمي المتمثل في التكنولوجيا الحديثة ووضع برنامج للتدخل المهني لكيفية الحد والتعامل مع التكنولوجيا الرقمية الحديثة من حيث الحقوق والواجبات، حيث اننا نعيش في عصر يتسم بتفاقم المشكلات الأخلاقية وتأثيرها الكبير على سلوك المرهقين والمجتمع وتماسكهم والإلتمان الرقمي لدى المرهقين يجعل لهذا النوع من المشكلات ينتشر من خلال المحتويات الموجودة على مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي التي لها دور كبير في التأثير الأخلاقي على سلوكيات المرهقين .

:أولاً مفهوم الإلتمان الرقمي :

تعني كلمة الإلتمان addiction الى القرن ١٦ وكان ذلك العصر لا يوجد به اتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدمن غير القادر على قضاء دينه فيقوم المدين بتقديم تصريح مسمى Addictum ومعناه أن هذا الشخص اصبح عبدا للشخص الذي أدانه ويقصد هنا بمفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت كلمه ادمان باعتبار ان بعض الافراد قد يصبحون عبيدا استهلاكهم شيء معين سواء كان مادة مخدرة او ادمان رقمي للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت ويؤثر ذلك على العقل والتفكير وعلى الصحة النفسية ،وذلك اثناء ممارسة نشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإلتمان مفتوحا لسلوكيات عديدة ويصبح الفرد عبداً لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته (سليمة، ٢٠١٥، ص ٤٥). حيث يختلف العديد من العلماء في استخدام مفهوم الإلتمان الرقمي وهو الالمان على شبكة الانترنت وما تنتجه من كم هائل من المعلومات والوسائل المتعددة للتواصل حيث اعترض البعض من العلماء على أن الشخص يعتبر مدمنا في حاله استخدامه لشبكة الانترنت بشكل زائد عن الحد والشبكة ليست عادة ، إنما هي ميزة الحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنها واعتبروا ان الانترنت عبارة عن بيئة افتراضية ولا يمكن الإلتمان على البيئة غير أن العديد من الدراسات والبحوث التي قامت بها مراكز متخصصة أكدت ان الالمان الرقمي أصبح واقعا حتميا وبشكل مرضي واستخدام مفرط ومبالغ فيه للشبكة وهناك عدة مسميات تطلق على من يبالغ استخدامهما مثل الالمان على الانترنت الاستخدام الباثولوجي للانترنت او الاستخدام القسري للانترنت (Pierree,2006,p2).وهناك وجهات نظر مختلفة توضح مفهوم الإلتمان الرقمي:

إنها حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة للمقاومة المرضية (منصور، ٢٠٠٤، ص ٥٠). إنه حالة من الاستخدام المرضي اللا عقلائي في شبكة المعلومات الانترنت وتؤدي الى اضطرابات يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية (ربيع، ٢٠٠٤، ص ٥٥٧) هذا النوع من الإدمان اخذ في الازدياد جنبا الى جنب مع دخول تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة او اللوحية، وتوجد هناك مؤشرات إلى وجود تشابهات بين الإدمان الكيميائي كالإدمان على المخدرات وبين الإدمان على السلوكيات غير الكيميائية المستمرة بشكل مفرط كالإدمان الرقمي و إدمان الهواتف الذكية وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي ويتم ذلك من خلال تصنيف السلوك المفرط والقهري باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت كإدمان سلوكي، أفكار لا عقلانية وعلي الرغم انه لا يزال غير معترف به رسميا في علم الأمراض النفسية الا انه اصبح جزء من الامراض النفسية الحالية (Andreassen, 2017,p175).

حيث أن أول من عرف ووصف الإدمان الرقمي هي عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونج أول من وصف استخدام الانترنت المفرط على أنه إدمان على الإنترنت وكان لها سبق في صياغة اضطراب الإدمان على الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي هدفت في بحوثها الأولى تعريف الإدمان على الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أنه استخدام الانترنت لأكثر من ٣٨ ساعة أسبوعيا (Murali & George, 2007, p24). لقد ربطت يونج بين استعمال الانترنت المفرط والقمار المرضي وهو اضطراب السيطرة على الحوافز حيث انه لا يزال هناك جدلا بين علماء النفس بخصوص هذا المفهوم ما بين من يعده عرضة لاضطرابات نفسية أو عقلية لإدمان أخرى ومن يعتبره من الادمانات الجزئية وادى الى ذلك ان هناك عدة مسميات في هذا النوع من الإدمان متمثلة في:

الادمان على شبكات التواصل الاجتماعي .

استعمال الانترنت المرضي .

باستعمال الانترنت المفرط .

إساءة استعمال الانترنت أو استعمال غير ملائم .

استعمال الانترنت الادماني .

الاعتماد على الانترنت .

استخدام الانترنت القهري .

و يشمل مصطلح الإدمان الرقمي كافة هذه المسميات (Mcmurran, 2004, p 443).

وتوضح يونج على ماذا يدمن المراهقين على شبكات التواصل الاجتماعي حيث انه هناك تطبيقات محددة في الانترنت مسببة للإدمان بدرجة أكبر وهي التطبيقات التفاعلية فضعف القابلية للاتصال مع الآخرين في العالم الواقعي تجعل المراهق يقدم نفسه كونه مرغوباً ويطور درجه من الارتباط مع بعض الأفراد مما يجعله منغمسة في هذه الفعاليات الى حد الادمان (Young,1996,p237).

كيفية حدوث الإدمان: في البداية عندما يتجه المراهق نحو المسبب للإدمان ذاته فانه يحاول تجربتها وذلك بهدف التسليه وحب الاستطلاع والتقليد واثبات الذات دون أن يقصد الادمان عليها وبدون علمه فإنها تسبب مشاكل فيما بعد ، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان الرقمي والمقصود بذلك أنه سيتحدد ما اذا كان المراهق سيواصل تجربته لهذه الوسائل الالكترونية للتواصل من خلال التجربة الأولى وأثارها على الجهاز العصبي وفي حالة أن التجربة أحدثت السعادة والرضا وثم الشعور بالنسبة للمراهق على انه ايجابي ويحاول اعادة التجربة مع نوع اخر وذلك قد يسبب لديه نوع من الإدمان لهذه المحاولات لإشباع حاجته النفسية والعاطفية والاجتماعية(مصباح، ٢٠٠٤، ص٣٣).ويوضح(Kardefelt2014) أن الشخص المدمن للانترنت قد لا يشير ان لديه عقلية ثابتة إلا أنه اضطراب ويجب النظر إليه على أنه استراتيجية التكيف مع تجارب الحياة السلبية ، وعلي ذلك في بعض الحالات قد يكون الإدمان الرقمي أحد أعراض لمرض اساسي او مشكلة تتعلق بالصحة العقلية والنفسية وليست حالة لحد ذاتها ، ويعتبر الإدمان الرقمي بمثابة استخدام سلوكي واضطراب في التحكم في الانفعالات إذا كان على الرغم من أن المراهق لديه رغبة ما تكون في الاندماج في نشاط متصل بالانترنت ولا يعرف العواقب السلبية والمخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط له(Han,et al,2007,p133).فهذه الوسائل سواء كانت وسائل التواصل الرقمي التي تشمل تطبيقات التواصل الاجتماعي والوسائل الترفيهية والألعاب في كل ذلك يعتبر مصدرا للمخاطر التي يتعرض لها المراهق فهذه الشبكة وكيفية استخدامها من قبل المراهقين لها تأثير ومخاوف عديدة اكبر بكثير من اي وسائل اتصال اخرى فالتفاعل على هذه الوسائل أمر يصعب ايقافه او انتزاعه ومراقبة المحتوى الالكتروني الذي يتعرضون اليه يعد امرا صعباً في حين أنهم يدخلون في عالم الترفيه او المعلومات او الالعاب وشبكات التواصل الاجتماعي عن طريق جهاز متصل بالانترنت فيخضون التجارب الرقمية المختلفة فهذا الترفيه الرقمي يشكل تهديدا حقيقيا لعالمهم الواقعي حيث انهم يقضون معظم وقتهم داخل الفضاء الافتراضي مما يهدد سلامته الصحية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية (منظمة الأمم المتحدة ٢٠١٧).

ثانياً الاتجاهات المفسرة للإدمان الرقمي لدي المراهقين :

١- الاتجاه السيكودينامي: ويتم ذلك التفسير من خلال توضيح الخبرات التي يمر بها المراهق في مرحلة الطفولة والارتباط ببعض السمات الشخصية مثل الاضطرابات والميول في هذه الحالة قد يكون لدى المراهق

استعداد نظري الإدمان الرقمي ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف أو أحداث ضاغطة في حياته وسعاداته أو دفعته الإدمان الرقمي ويصبح المراهق شخص مدمن للانترنت وفي حالة توافر كافة العوامل المهمة للمراهق من حوله استعداداته الى دخول العالم الافتراضي (68 , 2001 , ferris )

٢- الاتجاه السلوكي : يعتمد التفسير السلوكي على وجه نظر (سكندرا) في النظرية السلوكية على أساس أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة والتعزيز وهذا ينطبق على إدمان الكحوليات والإدمان الرقمي وما تقدمه شبكه الانترنت للمراهق من الراحة والمتعة النفسية بجانب انها طريقه سهله وبسيطه وسهله أيضا للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات السلوك (علي ، ٢٠١٠ مرجع سبق ذكره ، ص ٣٢ ، ٣٣).

٤- الاتجاه الاجتماعي الثقافي: ان الإدمان يتباين ويختلف على حسب الجنس العمر المستوى الاقتصادي والاجتماعي الانتماء العرقي الديانة الوطن (Tsai, 2001, 373)

٥- الاتجاه المعرفي : يرى هذا الاتجاه أن من يقضون اوقات كثيرة امام الانترنت بدلا من قضائها مع اسرهم يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونه من تعدد المهام والمعالجه زائده السرعة وافترقاد التوجه ويحطمون انماط حياتهم وعادة ما يستخدمون الاجهزة الالكترونيه الحديثه كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم المحيط ، فيرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن السلوك اللا عقلاني واللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم او يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه ويركز الاتجاه المعرفي على العمليات المعرفية للسلوك مثل الانتباه والتذكر وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامه للسلوك و اسباب محتملة للسلوك المرضي حيث أن العمليات المعرفية هي مركز واساس السلوك والأفكار والانفعالات وان الاضطرابات النفسية الناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية والأفكار غير المنطقية لذلك ينظر هذا الاتجاه للإدمان الرقمي على انه الافكار والبنى المعرفية الخاطئة من خلال استبدال الحياة الواقعية بالافتراضية (Bootzin, 1993, p46) .

٦- الاتجاه النكامل: ينظر هذا الاتجاه على أنه مجموعة من العوامل الشخصية والانفعالية والبيئية والاجتماعية تكمن في الاستعداد ثم الاستهداف من الإدمان (اسماعيل، ٢٠٠٦، ص ٤٨).

السلوك هو حاله للمحددات البيئية ويعتمد طبيعة السلوك على نوعية وطبيعة الخبرات التي توفرها البيئة للمراهقين. هناك عدة عوامل قد تؤدي الى ظهور الاضطرابات السلوكية المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية تتمثل هذه العوامل فيما يلي: العوامل الجغرافية : والتي تتمثل في الموقع المناخ الإمكانات والموارد المادية المتاحة ومثل هذه العوامل قد تفرض على المراهق والمحيطين به مطالب وتحديات تزيد من حجم الضغوط عليهم مما يتسبب في الاضطرابات السلوكية لديهم.

عوامل التنشئة الاجتماعية: حيث تعمل عملية التنشئة الاجتماعية على تحويل المراهق من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي من خلال تعليمه الخبرات الاجتماعية والثقافية والأدوار الاجتماعية والقواعد السلوك (عبد الله، ٢٠٠١، ص ٨٢).

خصائص المدمن الرقمي :

١- استخدام الهاتف المواقع التواصل من خلال شبكه الانترنت بشكل أكبر مما يعطيه المزيد من الوقت الشعور بالاكفاء او الرضا.

٢- تكرار الجهود والمحاولات الفاشلة للحد من استخدام الانترنت.

٣- استخدام الانترنت والهاتف والالعاب الالكترونيه أكبر مما هو مخطط له.

٤- التعرض لفقدان العلاقات اجتماعيه وتاخر الدراسي بسبب الانترنت.

٥- التعرض لفقدان العلاقات اجتماعيه وتاخر الدراسي بسبب الانترنت.

٦- التعرض لفقدان العلاقات اجتماعيه وتاخر الدراسي بسبب الانترنت.

٧- استخدام الإنترنت وتطبيقاته للهروب من المشكلات أو التقليل من الشعور بالقلق والاكتئاب (Daniel,2013).

#### ثالثاً : أسباب الادمان الرقمي لدي المراهقين:

من اسباب وقوع المراهقين فريسه للادمان الرقمي الذي يؤدي لادمان شبكه الانترنت وتطبيقاته من خلال الاجهزه الذكيه يري العديد من الباحثين ان المراهق الذي يقع فريسه للادمان الرقمي يختلف من شخص لآخر من مجتمع لآخر باختلاف التفسيرات والقناعات النظرية والاساليب والطرق المنهجيه المتبعه في دراسه الادمان الرقمي ، أن هذا النوع من الادمان من الممكن ان ينتشر بسبب مكونات معرفيه تعبر عن سوء التوافق وافكار غير منطقيه الذي تؤدي الى اضطرابات وجدانيه وسلوكيه ويرى انصار التوجه المعرفي بأن معارف الشخص ومعتقداته الاساسية مصدرا رئيسيا للسلوك السوي او السلوك المضطرب، وتم تحديد ذلك من خلال اربع اساليب معرفيه ترتبط بدرجات متفاوتة باضطرابات السلوك ومنها الادمان الرقمي وهذه الاساليب هي( تقدير الذات المنخفض - الافكار الاكتئابيه غير اللاعقلانية- انخفاض اهليه الذات للاحترام ) معنى ذلك ان المراهق الذي لديه بواذر اضطراب في الشخصيه عندما يتعامل مع الهاتف المحمول وشبكه الانترنت فسيكون اكثر عرضه للادمان عليه من اي شخص اخر يستخدم الانترنت، ولذلك فان من لديهم تاريخ مرض من اكتئاب أو قلق اجتماعي الشعور بالعزله هم اكثر فئات مستخدمي الانترنت استهدافاً للوقوع في ادمانه،و يقصد بالاسباب التي تساهم تلك التي تؤدي للادمان الاساليب المعرفيه والمعتقدات الذاتيه، الافكار اللا عقلانيه ، التشوهات المعرفيه ونحو ذلك من المتغيرات التي يكون لها دور مؤثر في وجود

اضطراب من الناحية الوجدانية تنعكس على هيئته سلوك مضطرب كالإدمان الرقمي، والتشوهات المعرفية حول الذات تتضمن فقدان الثقة في الذات ولانخفاض فاعليتها والتقدير السلبي لها فالمراهق ينظر الى ذاته نظره سلبيه ويستخدم الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لتحقيق استجابات ايجابية بدرجة اكبر من الآخرين (ابو المكارم ، ٢٠٠٩ ، ص ٧١) .

اهمال الوالدين لابنائهم وعدم الاهتمام بهم وبواجباتهم المدرسية وعدم على القيام بالاعمال الدراسية وممارسة بعض الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية.

وايضا من اسباب ادمان المراهقين من شبكات الإنترنت التفتك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية (Weizman,2000,132).

ومن بين العوامل المسببة للإدمان الرقمي:

١- من الواقع واللجوء الى العالم الافتراضي (سليمه، ٢٠١٥، ص ٢١٤). وتتمثل هذه العوامل في الآتي:  
١- الافتقار للسند العائلي عند المراهقين مما يجعلهم يتجهون وراء الإشباع الوهمي للذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

٢- إطلاق الرغبات الداخلية والتعبير عنها من خلال غرف الدردشة التي توفر للمراهقين فرص الذهبية للتخلص من القيادة المجتمعية الصارمة.

٣- يحاول المراهق من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية التي يمر بها (مصري، ٢٠٠٦، ص ١٧٣).

٤- ديناميكية وسائل الاتصال وقدرتها على التنقل بسرعة وسهولة من الهاتف المحمول والاجهزة اللوحية التي تمكن المستخدمين من الاستفادة من الشبكات اللاسلكية مثل خاصية الواي فاي (محمد، ٢٠١٧، ص ١١١).

٥- الملل والفراغ، يعاني بعض المراهقين من اوقات الفراغ والملل، فالانترنت يساعدهم على الانشغال بأي شيء مهم او غير مهم لقضاء الوقت والبحث عن المتعة بصورة غير سليمة (احمد، ٢٠١٧، ص ٩٥).

٦- نقص رقابة الانترنت حيث ان عالم الانترنت وما يحتويه من أنشطة يصعب مراقبته سواء من الأسرة او المجتمع مما يشجع على الاندماج في العالم الافتراضي بجميع مساوئه دون خوف او خجل من أحد (Bozoglan,et,2017,p174).

٧- الهروب، يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ويستطيع كل مراهق أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل على كل ما ينقصه في الواقع اليومي الحقيقي مما يؤدي إلى الإدمان الرقمي (درويش، ٢٠١٧، ص ٢١٩).



رابعاً:دوافع الإدمان الرقمي لدى المراهقين :

توجد عدة أسباب تدفع وتجعل المراهق ينتقل من العالم الواقعي الى العالم الافتراضي وينشئ عدة حسابات في إحدى المواقع التواصل الاجتماعي ليقضي عليه اوقات طويله من بين أهم العوامل التي تدفع المراهقين للاشتراك في هذه المواقع هي :

الهروب من الواقع الحقيقي (الحياه الواقعيه).

الهروب من المشكلات والاختلافات والاضطرابات والبحث عن عالم المتعه والراحه والخيال

الهروب من الروتين اليومي وضغوط الحياه.

التسلية ويقصد بها احتياج المراهقين للحصول على المتعه.(Chou,2000,p80) .

الحرية والخصوصية التي توفرها شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي من خلال الهواتف المحمولة .  
الإدراك ويقصد به احتياج الأصدقاء على موقع التواصل الاجتماعي للتزود بالمعلومات والأخبار التي تؤدي في أغلب الأحيان إدراك المراهق لذاته.

رابعاً :مراحل ومجالات الإدمان الرقمي:

١- مرحلة ما قبل الإدمان: وتتميز هذه المرحلة للاستخدام الرقمي في اوقات معينة فقط دون الحاجة الملحة للاستخدام.

٢- مرحلة الإنذار بالإدمان: وتتصل هذه المرحلة ببداية الإفراط في استخدام وسائل التقنية الحديثة وأدواتها وشعور المراهق بعدم الارتياح في حالة عدم وجودها أو نقصانها أو نقصها

٣- مرحلة الإدمان: وتتميز هذه المرحلة بمتابعه المراهق النفسيه او الجسديه او كلاهما معا لاستخدام الانترنت وتطبيقاته مع ظهور مشكلات التوافق والتكيف واضحا على المراهق المدمن الرقمي ومن هنا تظهر خمس مراحل زمنية للإدمان الرقمي:

١- مرحلة حب الاستطلاع .

٢- مرحلة التجربة .

٣- مرحلة عدم القدرة على سيطرة التخلي .

٤- مرحلة الادمان .

٥- مرحلة المرض الهوسي والعجز (حمده، ٢٠٠٣، ص ٥٠) .

خامساً:اشكال الادمان الرقمي

يشمل الإدمان الرقمي مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم القدرة على ضبط الوقت والدافع نحو استخدام شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي حيث ان اكثر المواقع جذباً للمراهقين المستخدمين شبكه الانترنت هي غرف الدردشة (Hardy,2004,p570).

ويشير ديا انجليز (De Angelis) الى ان هناك شكلين للإدمان الرقمي وهما :

الإدمان الرقمي المتخصص (نوعي )

الإدمان الرقمي العام

الاستخدام المرضي النوعي (متخصص)، الذي يمثل الإدمان الرقمي بشتى أنواعه من خلال شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية فهذا الاستخدام يشمل أولئك الذين يعتمدون على الإنترنت لتحقيق رغبة محددة ومن المفترض ان اغلب هذه الاعتمادات تكون موجودة في الحياة الواقعية وفي حالة عدم وجود شبكة انترنت او غيابها.

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وهو الاعتقاد والإحساس بالقلق المفرط المصاحب باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ويكون المراهق فيه مدفوعا بدافع قوي لتسجيل الدخول الى استخدام تلك المواقع وتكريس الكثير من الوقت والجهد لها بشكل يعرقل أنشطته الاجتماعية الأخرى مثل الدراسة الحياة الاجتماعية علاقاته الشخصية وصحته النفسية والبدنية(الزيود ، ٢٠١٤ ، ص ٢٢٥).

سادساً:مظاهر وأعراض الإدمان الرقمي :

إدمان التفاعل مع الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة من خلال شبكة الانترنت وانتظار ردود الأفعال في حالة نشر صورته معينه او منشور معين وذلك يكون لها دور نفسي كبير يؤثر على المراهق في التحكم في انفعالاته،إدمان الجنس الفضائي وذلك من خلال بعض غرف الدردشة ومناقشة المواد الإباحية والتي يقع فيها المراهقين فريسة الى استمرار مشاهدته والاحتفاظ وتسويق هذه المشاهد(اسماعيل، ٢٠٠٩ ، ص ٢٩).

سابعاً:أعراض الإدمان الرقمي لدى المراهقين :

قد يعاني مدمن الانترنت من الالام في الظهر والعينين والسمنة وآلام الرأس وقلة ساعات النوم والتعب والإرهاق الذي يؤدي الى مشكلات عديدة مثل التقاعس عن الذهاب الى المدرسة او تأدية بعض الأنشطة وإهمال الواجبات المختلفة ويضمنها الأسرية والأكاديمية ويحكم عليها بأنها مدمن عندما تظهر عليه السلوكيات التالية :١- إنكار المراهق قضاءه وقتاً طويلاً على الانترنت.

٢-عدم قدره على السيطرة على الزمن الذي يقضيه المراهق على شبكة الانترنت.

٣- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسية وذلك عند التقليل استخدام الانترنت لمدة شهر مثل الضيق و افساد علاقات اجتماعية او شخصية(حمص، ٢٠٠٩، ص ٤٠٦).

٤- كل ما يشغل تفكيره ويقوم بمشاركة كل ما يتعلق بحياته اليومية على مواقع التواصل المختلفة وينتظر ردود الأفعال على أنشطته اليومية التي قام بمشاركتها على صفحاته(بكار، ٢٠١٧، ص ٤٩).  
ثامناً: خصائص الإدمان الرقمي :

١- الاستحواذ على البقاء لفترات طويلة متصل بشبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي واستخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة عن طريق الرغبة والإلحاح المستمر في الاستخدام المفرط.

٢- أولوية الحصول على استخدام الانترنت قبل اي شيء اخر.

٣- المحاولات الفاشلة للتوقف عن هذا النوع من الادمان او التحكم فيه و التخفيف منه.

٤- ظهور الأعراض الانفعالية عند الانقطاع.

٥- الاستمرار في الاستخدام بالرغم من معرفة المشاكل الاجتماعية والنفسية والجسدية الناتجة عن هذا الاستخدام الخاطئ

تاسعاً : معايير الإدمان الرقمي والمحكات التي توضح هذا النوع من الإدمان:

الأبعاد الرئيسية لتشخيص الإدمان الرقمي تتمثل في:

وهناك معايير تشخيصية تساعدنا على تشخيص الإدمان الرقمي وفهمه حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي فإن المصاب باضطراب الادمان الرقمي قد يعاني عدة أعراض أهمها ،

١- عدم إشباعه من استخدام انترنت والرغبة في العودة إليه بمجرد مغادرته له .

٢- ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب.

الجوانب الأساسية التي يجب مراقبتها والحظر منها وتعتبر وسيلة لتشخيص الإدمان الرقمي لدى المراهقين:

١- الاهتمام الشديد بالأجهزة الالكترونية والانترنت بمعنى الانشغال به أكثر من اللازم والتفكير فيه حتى في غير أوقات الاستخدام.

٢- الكذب والمراوغه وعدم الوضوح وذلك بخصوص الوقت المستخدم أو بخصوص المواقع والأنشطة التي يقوم بها على الانترنت ويتمثل ذلك ببعض السلوكيات الضارة وذلك يتم من خلال استخدام الانترنت في المواقع الاباحيه والمراسلات التي تضر المراهقين والاخرين .

٣- شعور بالإحباط عندما لا يستطيع المراهق أن يشرع رقبته من الانترنت.

٤- النشوة بالقضاء الساعات الطويلة أمام الانترنت.

ومن خلال الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية اوضح الاتي للمعايير التشخيصية للادمان الرقمي وهي

- ١- التحمل و الرغبة في زياده الوقت المستخدم من أجل تحقيق الرضا المطلوب.
  - ٢- استخدام أوقات طويلة على المدى البعيد أكثر مما هو مطلوب.
  - ٣- الفشل في القدرة على التوقف.
  - ٤- انخفاض في مستوى اداء الانشطة الاجتماعية والدراسية.
- الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي :
- ١- عدم التصرف وفقا لمعارفهم الفعلية : من حيث الرغبة لديهم أن يعيشوا كالكبار نتيجة لمشاهدتهم لمحتويات مخصصة للكبار على مواقع التواصل الاجتماعي.
  - ٢- الاتصال المحدود مع الوالدين، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة الوالدين لديهم في حين أصبح الوالدين مجرد حراس لمراقبتهم.
  - ٤- تدهور المستوى التعليمي للمراهقين، بسبب الاندماج المتزايد والمفرط في العالم الرقمي بدلا من الاهتمام بدراساتهم مثل اهتمامهم لاستخدام الهواتف المحمولة داخل البيت والصفوف الدراسية (العسولي، ٢٠١٩، ص ٣٣٧).

٥- وسائل التواصل الاجتماعي تعزز النرجسية والسطحية من خلال الحاجة إلى التباهي لفت الأنظار مع فقدان التركيز على القيم الهامة في الحياة ويسيطر على المراهقين تحت ضغط حب الظهور بمظهر أفضل، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الادمان على استخدامه (أهجو، ٢٠١٦، ص ٤٧).

**مخاطر الإدمان الرقمي :** إن للانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي نواحي ايجابية ونواحي سلبية ففي حالة استخدامها لزيادة المعرفة والاطلاع والدراسة فإنها مفيدة ولكن في حالة تستخدمها كبديل للتفاعل الحقيقي مع الآخرين وقضاء اليوم كله في التعامل معه فلذلك ستؤدي الى سوء التواصل الاجتماعي الذي قد يؤدي الى مشاكل نفسية وصحية واجتماعية ودراسيه وكلما ازدادت المشكلات كلما زادت المخاطر لدخول الانترنت الى منازلنا وأثرت بشكل كبير على الأفراد والأسرة والمجتمع ككل وخاصة المراهقين فالمواقع مفتوحة وغير مراقبة(القرني، ٢٠١٣، ص ١٢١٩). وهناك مخاطر بدنيه ونفسيه تنقسم إلى :

١- مخاطر بدنيه ونفسيه قصيرة المدى: وتشمل توتر نفسي وإجهاد لعضلة العين وبداية شعور بالحرقان في العين وضعف التركيز والقلق.

٢- المخاطر النفسية البدنيه بعيدة المدى: والتي تاخذ فترة اطول لكي تظهر من خلالها علامات آلام في العمود الفقري وآلام المفاصل والرقبة وأسفل الظهر حالات الأرق والعيش في الأوهام والخيال من الممكن

ايضا يؤدي الى زيادة الوزن أو العكس نتيجة عدم الحركة مع تناول وجبات سريعه وتظهر كل هذه العلامات على المدى البعيد نتيجة طول المدة الزمنية المستخدم فيها الهواتف والأجهزة اللوحية وشبكة الانترنت (الاسطل، ٢٠١١ ص ٥٣).

المخاطر الصحية للإدمان الرقمي :

- ١- الجلوس لمدة طويلة أمام أجهزة الهواتف المحمولة والأجهزة الالكترونية له تأثير سلبي على الذاكرة وقد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة وخاصة الذاكرة طويلة المدى فضلا عن إجهاد الدماغ.
- ٢- قد تسبب الأجهزة الالكترونية الحديثة بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان والأورام الدماغية والصداع والإجهاد والتعب ومرض الرعاش.

- المخاطر الاجتماعية للإدمان الرقمي وتتضمن الآتي:

- ١- الإنترنت بديلا عن التفاعل الأسري والاجتماعي :

أصبح الإنترنت بديلا عن التفاعل الاجتماعي المباشر بين أفراد الأسرة والمجتمع، ولم يكن الأبناء كما هو الحال في السابق يلجئون الى والديهم واشقائهم في حل مشكلاتهم ومناقشة طبيعتهم فقد انخفض معدل ساعات الجلوس بين أبناء الأسرة الواحدة وأبناء المنطقة الواحدة والأصدقاء معا ولكن استبدل ذلك بالتواصل من خلال الأجهزة الالكترونية الحديثة و بقية وسائل التواصل الاجتماعي الأمر الذي يجعل ويؤسس بكل تأكيد من الأصول القيم جديد لا تتناسب مع قيمنا وعاداتنا الاجتماعية (الدليمي، ٢٠١٢، ص ٧٧).

٢- المخاطر الإلكترونية: من صورها

- ١- الابتزاز الالكتروني والجرائم الإلكترونية وهو استخدام الوسيلة التقنية الحديثة للحصول على مكاسب مادية او معنوية ويكون ذلك عن طريق الإكراه من شخص لشخص ويكون تهديد بفضح صور معينة أو أفكار وفيديوهات (سليمان، ٢٠٢٠ ص ٣١).

٢- المخاطر الالكترونية: وهي التي تكون من داخل النظام المعلوماتي والتي قد يكون السبب الرئيسي فيها الفرد المستخدم وتكون اخطاء غير مقصوده او تقوم من خلال عدم الوعي الكافي بالأمن السيبراني أو المعلوماتي (محمد، ٢٠١٤، ص ١٨٣).

- المخاطر التعليمية والدراسية للإدمان الرقمي:

انخفاض مستوى الدراسي الذي ينتج عنه قضاء فترات طويلة على الانترنت والانشغال به وإهمال الدراسة وذلك نتيجة لعدم التحكم في المدة التي ينوي فيها الجلوس فيها عبر الانترنت (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص ٦١).  
(رسوب بعض المراهقين نظرا لعدم الاستعداد لامتحانات (دسوقي، ٢٠٠٩، ص ١٤٠).

### مراجع البحث

١. سليمة ،حمودة (٢٠١٥) الادمان علي الانترنت اضطراب العصر مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة دمشق عدد(٢١).
٢. ربيع ، هبه بهي الدين (٢٠٠٤) إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية للانترنت في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الدراسات النفسية ، عدد(٤)، مجلد(٢).
٣. في الدنمارك .
٤. مصباح ، عبد الهادي (٢٠٠٤) الادمان ، الدرا المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط١.
٥. يونج ، كمبرلي ترجمة ثلجي ، أحمد هاني (ب.ت) الادمان علي الانترنت ، دار الافكار الدولية ، الرياض .
٦. عبدالله ، محمد قاسم (٢٠٠١) مدخل الي الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان الاردن.
٧. المصري ، محمد وليد (٢٠٠٦) الاسرة العربية وهوس الانترنت ، مجلة العربي ، الكويت ، عدد(٥٧٥) .
٨. بكار ، عبد الكريم محمد السيد(٢٠١٧) أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي التوجيه والحماية ، دار وجوه للنشر والتوزيع ، السعودية .
٩. درويش، نور علي سعد (٢٠١٦) قيم وخصائص مدمن الانترنت ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، القاهرة .
١٠. الظفري ، سعيد بن سليمان (٢٠٢٠) الاشباكات المحقق من استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية لدي الضباب العماني ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، جامعة الكويت ، عدد(١٧٨).
١١. الزيود ، نايف (٢٠١٥) أثر إستخدام تقنية الاتصال الحديثة علي القيم الاجتماعية من خلال التواصل الاجتماعي بين جيل الآباء والآباء ، مجلة التربية للعلوم التربوية والاجتماعية والنفسية ، عدد(٢)، مجلد(١٤٧) .
١٢. ياسين ، جبري(٢٠١٥) نحو مكافحة ظاهرة المخدرات الالكترونية مجلة المستنصرية للدراسات العربية ، عدد(١٢)، مجلد (٢).

١٣. حمص ، رولا (٢٠٠٩) إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي ، دراسة ميدانية علي عينة من طلاب جامعة دمشق .
١٤. بكار ، عبد الكريم محمد السيد (٢٠١٧) أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي التوجيه والحماية ، دار وجوه للنشر والتوزيع ، السعودية .
١٥. خالد ، شعبان (ب.ت) إدمان المخدرات الرقمية الصوتية الرقمية بين الفقه الاسلامي وأهل الخبرة ، مجلة كلية الدراسات الاسلامية العربية ، جامعة الزهر .
١٦. غالمي ، عديلة (٢٠١١) الادمان علي الانترنت وعلاقته بالسلوك العلاقة بالصحة لدي الشباب الجامعي دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
١٧. خليفة ، إيهاب (٢٠١٦) مواقع التواصل الاجتماعي " أدوات التغيير العصرية عبر الانترنت ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، ط١ .
١٨. شوقي ، بسمة (٢٠١١) موقع الفيس بوك في تطوير مجال النحت والتعلم عبر الانترنت في ضوء متطلبات عصر المعرفة ، المؤتمر السنوي السادس ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
١٩. العسولي ، عاطف (٢٠١٩) أثر الاعلام الرقمي علي سلوك الاطفال بالمجتمع الفلسطيني ، دراسة تطبيقية عيل الهواتف الذكية، مجلة البحوث الاعلامية ، كلية الاعلام ، عدد(١)، مجلد (٥٧).
٢٠. رقية ، اهجو (٢٠١٦) وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها علي زعزعة الامن الفكري ، مجلة الاطروحة للعلوم الإنسانية ، كلية الآداب ، جامعه محمد الخامس ، المغرب ، عدد(١)، مجلد(١).
٢١. عبد الكريم ، نهلة (٢٠٢١) نهلة أثر كثافة التعرض لبرامج اليتك توك علي بعض الخصائص النفسية والسلوكية لدي الاطفال في المجتمع المصري ، مجلة البحوث الاعلامية ، كلية الاعلام ، عدد(١)، مجلد(٥٧).
٢٢. علي ، أمل بن ناصر (٢٠١٤) إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدي طلبة جامعة نزوي ، رسالة ماجستير، الاردن .
٢٣. المقداي ، خالد غسان (٢٠١٤) ثورة الشبكات الاجتماعية ، ماهيه مواقع التواصل الاجتماعي وأبعادها ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، ط١ .

٢٤. تهايمي ، جمعة (٢٠١٥) دور الجامعة في تعزيز القيم لدى طلابها في ظل انتشار شبكات التواصل الاجتماعي ، المؤتمر السنوي التاسع عشر ، تطوير التعليم الجامعي ، جامعة عين شمس .
٢٥. كريم ،عبد الكريم عطا (٢٠١٦) إدمان الانترنت خطر جديد يدهمنا ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
٢٦. الساري ، حلمي (٢٠١٦) التواصل الاجتماعي ، دار كنوز المعرفة ، عمان الاردن .
٢٧. الفحل ، نبيل محمد ( ٢٠٠٩ ) برامج الارشاد النفسي النظرية والتطبيق ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٢٨. اللبان ، شريف درويش (٢٠٠٥) تكنولوجيا الاتصال المخاطر و والتأثيرات الاجتماعية ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط١.
٢٩. أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، مركز ديبونو لتعليم الكبار ، القاهرة .
٣٠. القرني ، حسن عبد الله (٢٠١٣) أثر استخدام طلبة جامعة تبوك لشبكات التواصل الاجتماعي علي سلوكياتهم ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، عدد(٢)، مجلد(١٢).
٣١. الاسطل ، يعقوب يونس (٢٠١١) المشكلات النفسية الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدي المترددين علي مراكز الانترنت ، رسالة ماجستير ، جامعة خان يونس ، غزة .
٣٢. الدليمي ، عبد الرازق محمد (٢٠١٢) مدخل الي وسائل الاعلام الجديد ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
٣٣. دسوقي ، ممدوح محمد (٢٠٠٩) سوء استخدام الانترنت وعلاقته بطلاب الجامعة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني والعشرون ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
٣٤. عبد العظيم ، حمدي عبد الله (٢٠١٣) موسوعة الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار المحرر الأدبي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ج ٢.



35. Kermova,M&Gunuce,s(2016)Adaptation of unternet Addiction scal in Azerbaijani language:avalidity reliability and prevalence study .Journal of communtions.51(2)p.366:382.
36. Andreassen, &pallesen(2014) social network site addication:Anoverview,current Oharmaceutical Design ,20.p4053:1061
37. Block.J.J(2008) I ssues for DSM.V- internet addiction,American Joyrnal of pshchiatry(165)(3)
38. Murali&George(2007)Advance in psychiatric Treatment .13(3)p.24:30
39. Widy& Mcmurran(2004) the psychometric Properties of the internet addiction Test psychology &Behavior,7(4)p.443:450
40. Young,K(1996)Psychology of compyter use .xl Addiction use of the internet :Acase that breaks the stereo type:Psychological Reports 79(2)p.899:202
41. Kardefelt &winther ,D.(2014)Aconceptual and Methodlogical critique of internet addiction research towards amodel of compensatory internet use computer in Humman Behavior(31)
42. Han.D.H Lee .Y.S Yang ,Kc.Kim.E&Renshaw,P.F(2007) Dopamine genes and reward dependence in adolescent with excessive internet video game play Journal of Addiction medicine I(3)p133:138
43. Ferris,h,R(2001)Internet Addiction Disorder causes symptoms , and consequences,p.86.
44. - Tsai(2001)Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents Cyber Psychology Behavior, vol(4)p.p373:376
45. Bootain.R,Acoceppa, J(1993)Abnoraml Psychology current perspectives,New York Hill,Inc-
46. Bozoglan,LZoratto,F cimino,s,Laviola G. Ammaniti ,M&Ariani,W(2017)inter addiction in adolescence :Neurobiological psychosocial and Clinical issues ,Neuroscience &Biobehavioral , review,76,p174:184 .