

بحث بعنوان

مخاطر الادمان الرقمي لدى المراهقين

الباحثة

هيا م هاشم عبد الوهاب محمد

دارسة دكتوراه بقسم خدمة الفرد

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

ملخص الدراسة:

يعتبر الإدمان الرقمي هو حالة من الاعتماد المفرط على الأجهزة التكنولوجية، مثل الهاتف الذكي، الحواسيب، والتلفاز، إلى درجة تؤثر سلباً على الحياة اليومية للمرأهق. يظهر هذا النوع من الإدمان بشكل خاص في الاستخدام المفرط لموقع التواصل الاجتماعي، الألعاب الإلكترونية، وتصفح الإنترنت دون هدف واضح. تتجلّى آثار الإدمان الرقمي في تدهور العلاقات الاجتماعية، ضعف التركيز، واضطرابات النوم. والمرأهقون هم الأكثر عرضة لهذه الظاهرة، مما يؤثر على نموهم النفسي والاجتماعي بحيث يؤدي الاستخدام المستمر للتكنولوجيا إلى التشتيت 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، وال الحاجة للشعور بالانتماء أو الهروب من الواقع. ويصعب تحديد عملية الموازنة بين استخدام 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 الإدمان الرقمي؛ المرأةقين.

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 أصبح هناك مخاطر تحيط بالمرأهقين مع زيادة المشكلات التي من الممكن أن يتعرضوا لها ومن هذا المنطلق تأتي الحاجة الأساسية لدراسة وتنمية المرأةقين والوالدين بمزايا ومخاطر استخدام المستحدثات الرقمية الحديثة وأصبحنا في حاجة ماسة ايضا الى وضع سياسات للوقاية من مخاطر الإدمان 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 يتسق بتفاقم المشكلات الأخلاقية وتأثيرها الكبير على سلوك المرأةقين والمجتمع وتماسكهم والإدمان الرقمي لدى المرأةقين يجعل لهذا النوع من المشكلات ينتشر من خلال المحتويات الموجودة على موقع ومنصات التواصل الاجتماعي التي لها دور كبير في التأثير الأخلاقي على سلوكيات المرأةقين .

أولاً مفهوم الإدمان الرقمي :

تعني كلمة الإدمان *addiction* إلى 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 أصبح عبداً للشخص الذي أدانه ويقصد هنا بمفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت الكلمة ادمان باعتبار ان بعض الافراد قد يصبحون عبيداً استهلاكهم شيء معين سواء كان مادة مخدرة او ادمان رقمي للأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت ويعثر ذلك على العقل والتفكير وعلى الصحة النفسية ، وذلك اثناء ممارسة نشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحاً لسلوكيات عديدة ويصبح الفرد عبداً لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته (سليمة، ٢٠١٥، ص ٤٥). حيث اختلف العديد من العلماء في استخدام مفهوم الإدمان الرقمي وهو الإدمان على شبكة الانترنت وما تتجه من كم هائل من المعلومات والوسائل المتعددة للتواصل حيث اعتبر البعض من العلماء على أن الشخص يعتبر مدمناً 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 الإدمان على البيئة غير أن العديد من الدراسات والبحوث التي قامت بها مراكز متخصصة أكدت ان الإدمان الرقمي أصبح واقعاً حتمياً وبشكل مرضي واستخدام مفرط ومتبالغ فيه للشبكة وهناك عدة مسميات تطلق على من يبالغ استخدامها مثل الإدمان على الانترنت الاستخدام البالغولوجي للانترنت او الاستخدام القسري للانترنت (Pieree,2006,p2)

إنها حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية وتشابه الأعراض المرضية المصاحبة للمقلمة المرضية (منصور، ٢٠٠٤، ص ٥٠). إنه حالة من الاستخدام المرضي اللا عقلاني في شبكة المعلومات الانترنت وتؤدي إلى اضطرابات يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية (Bibb, ٢٠٠٤، ص ٥٥٧) هذا النوع من الإدمان أخذ في الازدياد جنباً إلى جنب مع دخول تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة أو 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 موقع التواصل الاجتماعي ويتم ذلك من خلال تصنيف السلوك المفرط والقهري باستخدام موقع التواصل الاجتماعي والانترنت كإدمان سلوكي، أفكار لا عقلانية وعلى الرغم انه لا يزال غير معترف به رسمياً في علم الأمراض النفسية الا انه أصبح 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 إدماناً على الانترنت وكان لها السبق في صياغة اضطراب الإدمان على الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي هدفت في بحوثها الأولى تعريف الإدمان على الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أنه استخدام الانترنت لأكثر من ٣٨ ساعة أسبوعياً (George, 2007, p24). لقد ربطت يونج بين استعمال الانترنت المفرط والقمار المرضي وهو اضطراب السيطرة على الحوافز حيث انه لا يزال هناك جدلاً بين علماء النفس بخصوص هذا المفهوم ما بين من يعده عرضة لاضطرابات نفسية أو عقلية لإدمان اخرى ومن يعتبره من الادمانات الجزئية وادي الى ذلك ان هناك عدة مسميات في هذا النوع من الإدمان متمثلة في:

الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي .

استعمال الانترنت المرضي .

باستعمال الانترنت المفرط .

إساءة استعمال الانترنت أو استعمال غير ملائم .

استعمال الانترنت الادمانى .

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 يجعل المراهق يقدم نفسه كونه مرغوبا ويطور درجه من الارتباط مع بعض الأفراد مما يجعله منغمسة في هذه الفعاليات الى حد الإدمان (Young, 1996,p237).

كيفية حدوث الإدمان: في البداية عندما يتوجه المراهق نحو المسبب للإدمان ذاته فإنه يحاول تجربتها وذلك بهدف التسلية وحب الاستطلاع والتقليد وإثبات الذات دون أن يقصد الإدمان عليها وبدون علمه فإنها تسبب مشاكل فيما بعد ، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان الرقمي والمقصود بذلك أنه سيتعدد ما إذا كان المراهق سيواصل تجربته لهذه الوسائل الالكترونية للتواصل من خلال التجربة الأولى وأشارها 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 ،ص ٣٣).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 ، وعلى ذلك في بعض الحالات قد يكون الإدمان الرقمي أحد أعراض لمرض اساسي او مشكلة تتعلق بالصحة العقلية والنفسية وليس 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). وهذه 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 فيخوضون 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 لدى المراهقين :

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

استعداد نظري للإدمان الرقمي ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف أو أحداث ضاغطة في حياته وسعادته أو دفعه الإدمان الرقمي ويصبح المراهق شخص مدمn للإنترنت وفي حالة توافر كافة العوامل المهيئه للمراهق من حوله استعداداته إلى دخول العالم الافتراضي (ferris , 2001 , 68)

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 شبكة الانترنت للمراهق من الراحة والمتعة النفسية بجانب أنها طريقه سهلة وبسيطة وسهلة أيضاً 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 الائتماء العرقي الديانة الوطن (Tsai, 2001, 373)

٥- الاتجاه المعرفي : يرى هذا الاتجاه أن من يقضون اوقات كثيرة امام الانترنت بدلاً من قضائها مع اسرتهم يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونه من تعدد المهام والمعالجه زائد السرعه وافتقاد التوجه ويعطمون انماط حياتهم وعادة ما يستخدمون الاجهزه الالكترونيه الحديثه كنقطة أساسية لكل انماط تواصلهم مع العالم المحيط ، فيرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن السلوك اللا عقلاني واللاسوبي 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 الأفكار والبني المعرفية الخاطئة من خلال استبدال الحياة الواقعية بالافتراضية (Bootzin, 1993,p46)

٦- الاتجاه التكاملي: 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 إلى ظهور الاضطرابات السلوكية المتمثلة في الأفكار اللاعقلانية تمثل هذه العوامل فيما يلي: العوامل الجغرافية : والتي تمثل في الموقع المناخ الإمكانيات 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 التشتت الاجتماعية: حيث تعمل عمليه التشتت الاجتماعيه على تحويل المراهق من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي من خلال تعليميه 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 بالاكتفاء او الرضا.
- ٢- تكرار الجهود والمحاولات الفاشلة للحد من استخدام الانترنت.
- ٣- استخدام الانترنت والهاتف والألعاب الالكترونية 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 الانترنت وتطبيقاته للهروب من المشكلات أو التقليل من الشعور بالقلق والاكتئاب .(Daniel,2013)

ثالثاً : أسباب الادمان الرقمي لدى المراهقين:

من اسباب وقوع المراهقين فريسه للادمان الرقمي الذي يؤدي لادمان شبكه الانترنت وتطبيقاته من خلال الاجهزه الذكيه يرى العديد من الباحثين ان المراهق الذي يقع فريسه للادمان الرقمي يختلف من شخص لاخر من مجتمع لاخر باختلاف التفسيرات والقناعات النظريه 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 وجذانيه وسلوكيه ويرى انصار التوجه المعرفي بأن معارف الشخص ومعتقداته الاساسية مصدر 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 بوادر 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 عقلانية ، التشوهات المعرفيه ونحو ذلك من المتغيرات التي يكون لها دور مؤثر في وجود

اضطراب من الناحية الوجدانية تعكس على هيئه سلوك مضطرب كالإدمان الرقمي، والتشوهات المعرفية حول الذات تتضمن فقدان الثقة في الذات ولانخفاض فاعليتها والتغيير السلبي لها فالراهق ينظر إلى ذاته نظره سلبي ويستخدم الانترنت وموقع التواصل الاجتماعي لتحقيق استجابات ايجابية بدرجات أكبر 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. وايضاً من اسباب ادمان المراهقين من شبكات الانترنت التفكك الأسري وعدم التوافق الأسري والبعد عن الأنشطة الاجتماعية (Weizman,2000,132).

ومن بين العوامل المسيبة للإدمان الرقمي:

من الواقع واللجوء إلى العالم الافتراضي (سليمه، ٢٠١٥، ص ٢١٤). وتمثل هذه العوامل في الآتي:

- ١- الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين مما يجعلهم يتوجهون وراء الإشاعر الوهمي للذهنة 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 الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضعفهات الحياة اليومية التي يمر بها (مصري، ٢٠٠٦، ص ١٧٣).
- ٤- ديناميكية وسائل الاتصال وقدرتها على التنقل بسرعة وسهولة من الهاتف المحمول والاجهزه اللوحية التي تتمكن المستخدمين من الاستفادة من الشبكات اللاسلكية مثل خاصية الواي فاي (محمد، ٢٠١٧، ص ١١١).
- ٥- الملل والفراغ، يعني بعض المراهقين من اوقات الفراغ والملل، فالانترنت يساعدهم على الانشغال بأي شيء مهم او غير مهم لقضاء الوقت والبحث عن المتعة بصورة غير سلية (احمد، ٢٠١٧، ص ٩٥).
- ٦- نقص رقابة الانترنت حيث ان عالم الانترنت وما يحتويه من أنشطة يصعب مراقبته سواء من الاسرة 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 إلى العالم الافتراضي وينشئ عدة حسابات في إحدى الواقع التواصل الاجتماعي ليقضي عليه أوقات طويلة من بين أهم العوامل التي تدفع المراهقين للاشتراك في هذه المواقع هي :

الهروب من الواقع الحقيقي (الحياة الواقعية).

الهروب من المشكلات والاختلافات والاضطرابات والبحث عن عالم المتعة والراحه والخيال

الهروب من الروتين اليومي وضغطوط الحياة.

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

الحرية والخصوصية التي توفرها شبكة الانترنت وموقع 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 و مجالات الإدمان الرقمي:

١- مرحلة ما قبل الإدمان: و يتميز هذه المرحلة للاستخدام الرقمي في أوقات معينة فقط دون الحاجة الملحة للاستخدام.

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

٣- مرحلة الإدمان: و يتميز هذه المرحلة بمتابعة المراهق النفسيه او الجسديه او كلامها معا لاستخدام الانترنت وتطبيقاته مع ظهور مشكلات التوافق والتكيف واضحها 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 التخل .

٤- مرحلة الإدمان .

٥- مرحلة المرض الهوسى والعجز (حمدہ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٠) .

خامساً: اشكال الادمان الرقمي

يشمل الإدمان الرقمي مختلف السلوكيات والمشكلات التي تتطوّر على عدم القدرة على ضبط الوقت والدافع نحو استخدام شبكة الانترنت وموقع التواصل الاجتماعي حيث ان اكثراً المواقع جنباً للمراهقين المستخدمين شبكة 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 وموقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية فهذا الاستخدام يشمل أولئك الذين يعتمدون على الانترنت لتحقيق رغبة محددة ومن المفترض ان اغلب هذه الاعتمادات تكون موجودة في الحياة الواقعية وفي حالة عدم وجود شبكة انترنت او غيابها.

الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي، وهو الاعتياد والإحساس بالقلق المفرط المصاحب باستخدام موقع التواصل الاجتماعي ويكون المراهق فيه مدفوعاً بدافع قوي لتسجيل الدخول إلى استخدام تلك المواقع وتكراره 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 صوره معينه او منشور معين وذلك يكون لها دور نفسي كبير يؤثر على المراهق في التحكم في انفعالاته، ادمان الجنس الفضائي وذلك من خلال بعض غرف الدردشة ومناقشة المواد الإباحية والتي يقع فيها المراهقين فريسة الى استمرار مشاهده والاحتفاظ وتسويقه هذه المشاهد (اسماعيل ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٩).

سابعاً: أعراض الإدمان الرقمي لدى المراهقين :

قد يعني مدمn الانترنت من الالام في الظهر والعيدين والسمنة والآلام الرأس وقلة ساعات النوم والتعب والإرهاق الذي يؤدي الى مشكلات عديدة مثل التناقض عن الذهاب الى المدرسة او تأدية بعض الأنشطة وإهمال الواجبات المختلفة ويضمّنها الأسرية والأكاديمية وبحكم عليها بأنها مدمn عندما تظهر عليه السلوكيات التالية:

- ١- إنكار المراهق قضاe وقتا طويلاً على الانترنت.
- ٢- عدم القدرة 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 موقع 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 وموقع 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 الإدمان 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 الإدمان الرقمي قد يعني عدة أعراض أهمها ،

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

٢- ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب.

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

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

٢- الكذب والمراوغة وعدم الوضوح وذلك بخصوص الوقت المستخدم أو بخصوص الموضع والأنشطة التي يقوم بها على الانترنت ويتمثل ذلك ببعض السلوكيات الضارة وذلك يتم من خلال استخدام الانترنت في الواقع الاباحي والمراسلات التي تضر المراهقين والآخرين .

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

٤- النشوء بالقضاء الساعات الطويلة أمام الانترنت.

ومن خلال الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية اوضح الاتي للمعايير التشخيصية للأدمان 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 وفقاً لمعارفهم الفعلية : من حيث الرغبة لديهم أن يعيشوا كالكبار نتيجة لمشاهدتهم لمحظيات مخصصة للكبار على موقع 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 للراهقين، بسبب الاندماج المتزايد والمفرط في العالم الرقمي بدلًا من الاهتمام بدراساتهم مثل اهتمامهم لاستخدام الهواتف المحمولة داخل البيت والصفوف الدراسية (العسولي، ٢٠١٩، ص ٣٣٧).
- ٥- وسائل التواصل الاجتماعي تعزز الترجسيه والسطحية من خلال الحاجة إلى التباكي لفت الأنظار مع فقدان التركيز على القيم الهامة في الحياة ويسيطر على المراهقين تحت ضغط حب الظهور بمظهر أفضل، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الأدمان 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 فذلك ستؤدي إلى سوء التواصل الاجتماعي الذي قد يؤدي إلى مشاكل نفسية وصحية واجتماعية ودراسية وكلما ازدادت المشكلات كلما زالت المخاطر لدخول الانترنت الى منازلنا وأثرت بشكل كبير على الأفراد والأسرة والمجتمع كل وخاصة المراهقين فالموقع مفتوحة وغير مراقبة(القرني، ٢٠١٣، ص ٢١٩). وهناك مخاطر بدنية ونفسية تنقسم إلى :

١- مخاطر بدنية ونفسية قصيرة المدى: وتشمل توتر نفسي وإجهاد لعضلة العين وبذائية شعور بالحرقان في العين وضعف التركيز والقلق.

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

ايضاً يؤدي الى زيادة الوزن أو العكس نتيجة عدم الحركة مع تناول وجبات سريعة 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 :

- الجلوس لمدة طويلة أمام أجهزة الهاتف المحمول والاجهزه الالكترونية له تأثير سلبي على الذاكرة وقد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة وخاصة الذاكرة طويلة المدى فضلاً عن إجهاد الدماغ.
- قد تسبب الأجهزة الالكترونية الحديثة بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان والأورام الدماغية والصداع والإجهاد والتعب ومرض الرعاش.

- المخاطر الاجتماعية للإدمان الرقمي وتتضمن الآتي:

١- الإنترن特 بديلاً عن التفاعل الأسري و الاجتماعي :

أصبح الإنترن特 بديلاً عن التفاعل الاجتماعي المباشر بين أفراد الأسرة والمجتمع، ولم يكن الأبناء كما هو الحال في السابق يلجئون إلى والديهم وشقيتهم في حل مشكلاتهم ومناقشة طبيعتهم فقد انخفض معدل ساعات الجلوس بين أبناء الأسرة الواحدة وأبناء المنطقة الواحدة والأصدقاء معاً ولكن استبدل ذلك بالتواصل من خلال الأجهزة الالكترونية الحديثة وبقية وسائل التواصل الاجتماعي الأمر الذي يجعل ويؤسس بكل تأكيد من الأصول القيمة جديده لا تتناسب مع قيمنا وعاداتنا الاجتماعية (الدليمي، ٢٠١٢، ص ٧٧).

٢- المخاطر الإلكترونية: من صورها

١- الابتزاز الإلكتروني 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 (سلیمان، ٢٠٢٠، ص ٣١).

٢- المخاطر الإلكترونية: 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 ٦٦). رسم ببعض المراهقين نظراً لعدم الاستعداد للامتحانات (دسوقي، ٢٠٠٩، ص ١٤٠).

مراجع البحث

١. سليمية ، حمودة (٢٠١٥) الاندeman على الانترنت اضطراب العصر مجلة العلوم الإنسانية 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) الاندeman ، الدرا المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط١.
٥. يونج ، كميرلي ترجمة ثجي ، أحمد هاني (ب.ت) الاندeman علي الانترنت ، دار الافكار الدولية ، الرياض .
٦. عبدالله ، محمد قاسم (٢٠٠١) مدخل الي الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمانالأردن.
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 مدمn الانترنت ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة .
١٠. الظفري ، سعيد بن سليمان (٢٠٢٠) الاشاعات المحققة من استخدام موقع الشبكات الاجتماعية لدى الضباب العماني ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، جامعة الكويت ، عدد(١٧٨) .
١١. الزيد ، نايف (٢٠١٥) أثر استخدام تقنية الاتصال الحديثة علي القيم الاجتماعية من خلال التواصل الاجتماعي بين جيل الأباء والأباء ، مجلة التربية للعلوم التربوية والاجتماعية والنفسية ، عدد(٢)، مجلد(١٤٧) .
١٢. ياسين ، جري(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 على 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 لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .
١٧. خليفة ، إيهاب (٢٠١٦) موقع التواصل الاجتماعي " أدوات التغيير العصرية عبر الانترنت ، المجموعة العربية للتربية 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 ، جامعة محمد الخامس ، المغرب ، عدد(١)، مجلد(١).
٢١. عبد الكريم ، نهلة (٢٠٢١) أثر كثافة التعرض لبرامج اليتك توك علي بعض الخصائص النفسية والسلوكية لدى 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 لدى طلبة جامعة نزوى ، رسالة ماجستير ، الاردن .
٢٣. المقدادي ، خالد غسان (٢٠١٤) ثورة الشبكات الاجتماعية ، ماهيه موقع التواصل الاجتماعي وأبعادها ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، ط١.

٤٠. تهامي ، 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 .
٤١. كريم ، عبد الكريم عطا (٢٠١٦) إدمان الانترنت خطر جديد يداهمنا ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
٤٢. الساري ، حلمي (٢٠١٦) التواصل الاجتماعي ، دار كنوز المعرفة ، عمان الاردن .
٤٣. الفحل ، نبيل محمد (٢٠٠٩) برامج الارشاد النفسي النظرية والتطبيق ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٤٤. اللبناني ، شريف درويش(٢٠٠٥) تكنولوجيا الاتصال المخاطر و التأثيرات الاجتماعية ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط١.
٤٥. أبو سعد ، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية ، مركز دييونو لتعليم الكبار ، القاهرة .
٤٦. القرني ، حسن عبد الله (٢٠١٣) آثر استخدام طلبة جامعة تبوك لشبكات التواصل الاجتماعي على سلوكياتهم ، المجلة التربية الدولية المتخصصة ، عدد(٢)، مجلد(١٢).
٤٧. الاسطل ، يعقوب يونس (٢٠١١) المشكلات النفسية الاجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين علي مراكز الانترنت ، رسالة ماجستير ، جامعة خان يونس ، غزة .
٤٨. الدليمي ، عبد الرزاق محمد (٢٠١٢) مدخل الي وسائل الاعلام الجديد ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
٤٩. دسوقي ، ممدوح محمد (٢٠٠٩) سوء استخدام الانترنت وعلاقته بطلاب الجامعة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني والعشرون ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
٥٠. 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 addiction:Anoverview,current Oharmaceutical Design ,20,p4053:1061
37. Block.J.J(2008) Issues for DSM.V- internet addiction,American Joynal 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.373:376
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 .