

الإدمان الالكتروني (العبودية الرقمية)
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)
للعام الدراسي 2022-2023
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي

(1)

لا شك أنّ التّقدم الهائل الذي يعرفه العالم في المجال الرّقميّ واستخداماته المتعدّدة، قد سهّل الحياة أمام الأشخاص الرّاغبين في البحث عن المعلومة، والاتّصال، والتّجارة، وتبادل الخبرات، وتسهيل العمليّات المصرفيّة، فضلاً عن استخدامه في الدّراسة والبحث والاتّصال بين مختلف مراكز الدّراسات والأبحاث والمراكز الطّبية والصّناعية وغيرها، ولا شكّ أيضاً أنّ هذا المجال الرّقميّ مثل أيّ مجال آخر له جوانب إيجابيّة وأخرى سلبية، أشدّها سلبية وأكثرها تأثيراً على صحّة الإنسان الجسديّة والنّفسيّة هو ما يمكن أن يُصطلح عليه «بالإدمان الإلكترونيّ»، وهو إدمان يحوّل حياة المرء إلى نوع من «الأسرّ» السيّئ والشّديد؛ إذ يكون فيها المدمن مقيداً ومُستعبداً لرغباته وحاجاته، فتضطرب حياته وتتمحور حول تلك الرّغبات الجامحة والقويّة للإدمان، وحين يتطوّر الإدمان يتقلّص التّناغم في الحياة بشكل تدريجيّ، وهذا إذا ما افترضنا - طبعاً - أنّ حياة المدمن كانت في الأصل سليمة ومتناغمة، وقد بيّنت الدراسات أنّ ثمة عدداً من المدمنين كانت حياتهم مفعمة بالعمل والإنتاج والتفأؤل والتّناغم العام، حتّى دخل الإدمان إليها، وبدأ الخلل يزداد يوماً بعد يوم.

فالتّقدم الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتّصال ومحتواها الملفت اصبح يمثل شغف مختلف الفئات العمريّة لا سيما فئة المراهقين الذين يستهوهم كل ما هو وليد الحداثة فضلاً

عن كونهم ينقادون وراء كل ما يشبع فضولهم ولا سيما الوسائل التكنولوجية وما تعرضه من برامج والالعاب وانشطة ترفيهية ومجموعات تفاعلية وذلك باستعمال الشبكة العنكبوتية ، وهذا يعد مسالة إيجابية كونها تثري الرصيد المعلوماتي للمراهق الا ان الالكترونيات تشمل شروطا تتعلق بكيفية الاستخدام والمحتوى ومدة الاستخدام وعدم مراعاة هذه الشروط يؤدي الى تحول الامر سلبا اكثر منه إيجابا وتجاوز الحد الزمني في استعمال الانترنت يؤول به الى الإدمان الالكتروني.

والادمان الالكتروني هو نوع من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها بعض الأشخاص، كما صنفها بعض الأطباء النفسيين، والذي يوحى بالاستخدام القهري للإنترنت وتصفح المواقع بشكل متواصل والاعتماد عليه في كافة الأمور الحياتية، سواء تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو التسوق عبر الانترنت، ويؤثر إدمان التكنولوجيا بشكل سلبي على الصحة النفسية والعقلية للفرد.

فهو حالة من الاستخدام المرضي لأدوات التكنولوجيا مما يؤدي الى ظهور اضطراب في السلوك العام. والذي أصبح منتشرا بين فئات الشباب والمراهقين نتيجة سوء استخدام الوسائل الالكترونية وهو ما يؤدي الى ضياع الوقت وذلك على حساب الاعمال اليومية والحياة الدراسية والعلاقات والتفاعل الاجتماعي.

و أول ظهور لمصطلح الإدمان الإلكتروني كان في عام 1995م، وذلك عندما نشر الأديب الأمريكي أونيل O'Neill مقالة تحت عنوان: «سحر وإدمان الحياة على شبكة الإنترنت» والتي نُشرت في صحيفة نيويورك تايمز، ولم يحظ هذا المفهوم بالقبول الفوري من قبل الصحفيين والأكاديميين ومتخصصي الصحة النفسية، حتى قدمت عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي

يونج Kimberly Young في السنة التالية نتائج دراستها في الورقة البحثية بعنوان: «إدمان الإنترنت: ظهور اضطراب إكلينيكي جديد» وكان ذلك في الاجتماع السنوي للرابطة النفسية الأمريكية، ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: الإدمان الإلكتروني، إدمان الإنترنت، الاستخدام المرضي الإلكتروني، الاستخدام القهري للإنترنت، اعتمادية الإنترنت، وهوس الإلكترونيات.

ونجد ان الشباب والمراهقين وحتى الأطفال هم غالبية مستعملي المواقع الالكترونية بواسطة الأدوات التكنولوجية كالهواتف النقالة والحواسيب .

وضع (وولترز) محكات عدة لتشخيص الاستخدام الادمانى للإنترنت إكلينيكيًا هي:

- الانسحاب والانعزال عن الاسرة والأصدقاء.
- الانشغال الزائد بالإنترنت وكثرة التحدث عنه.
- نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمهنية والاستجمامية.
- الإحساس بالإثارة عند الانغماس في فعاليات الانترنت.
- الاستخدام الدائم او المتكرر للإنترنت أكثر مما كان مقصودا (فقدان السيطرة على الوقت).
- التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت قد يصلان الى حد الاكتئاب اذ طالت فترة الابتعاد عن الدخول اليه والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع الى استخدامه.