

الإدمان الالكتروني (العبودية الرقمية)  
المرحلة الثانية/ علم نفس النمو (مشكلات المراهقين)  
للعام الدراسي 2022-2023  
أ.د. عفراء إبراهيم العبيدي  
(9)

**الإدمان التكنولوجي والتماسك الاسري:**

حذّر عددٌ من الكُتّاب والمسؤولين المتخصصين في شؤون الأسرة والاستشارات، من إدمان تكنولوجيا الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بصورة أثرت بالسلب على تماسك الأسرة، وقدرات الفرد الذهنية والتفاعلية مع المجتمع من حوله.

إنّ إدمان تطبيقات التواصل الاجتماعي من أبرز التحديات التي تواجه الأسر حاليًا وأنّ أسباب اللجوء للإنترنت كثيرة؛ منها الإحساس بالوحدة التي تشمل تجاهل الأهل وعدم التقارب الوجداني مع الأبناء، فضلًا عن الشعور بالعزلة والفراغ، ما يدفع الأطفال واليافعين للهروب إلى ذلك الفضاء الافتراضي لمشاركة أشخاص افتراضيين في الحوار أو المشاركة في الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة .

وانّ الإفراط في استخدام تكنولوجيا التواصل الاجتماعي ينعكس سلبيًا على التماسك الأسري، ويأتي هذا الأمر في مقدمة التحديات التي تواجه الأسر حاليًا، إذ وصل الأمر إلى إدمان التكنولوجيا خاصةً لدى اليافعين، وأظهرت نتائج إحدى الدراسات أن نسبة اليافعين الذين فضلوا قضاء الوقت على الإنترنت بدلًا من الأسرة، وصلت إلى 41٪، ما يعني ضرورة انتباه الوالدين لخطورة الإدمان الإلكتروني، توصلت الدراسة إلى أنه كلما زادت درجة إدمان الوالدين على الإنترنت، زاد إدمان أطفالهم.

أنَّ الإدمان هو عدم القدرة على الابتعاد عن الإنترنت مما يؤثر سلبيًا في الحياة الاجتماعية للشخص، ويمنعه من ممارسة حياته الطبيعية بصورة صحيحة صحية.

يُعد الشخص مدمن إنترنت إذا أثر ذلك في ممارسة أنشطته اليومية المعتادة، وحدث عجز في القيام بمسؤولياته الحياتية تجاه نفسه أو على الآخرين من حوله.

ومن ثمَّ فمن الضروري أن يدرك كل شخص هل هو مدمن على الإنترنت أم لا؟

إنَّ هذا الأمر يمكن اختباره بسهولة: اذ يتابع الشخص نفسه، كم ساعة يمكنه الابتعاد عن عالم الإنترنت؟، والاختبار الثاني هو: ما هو أول شيء يبحث عنه الإنسان عند الاستيقاظ من النوم؟، وإذا انقطع الإنترنت هل يعد سببًا من الأسباب التي تثير عصبية لدرجة يخرج فيها عن السيطرة؟، فضلًا عن تساؤل مهم، وهو هل التصاقه بعالم الإنترنت يسبب له عجزًا عن تأدية واجباته اليومية والحياتية والاجتماعية؟

وفي حال وجدت كل هذه المؤشرات عرف الشخص أنَّه في طريق إدمان الإنترنت، وعليه أن يحدد هل يرغب في الاستمرار نحو طريق الإدمان أم يتوقف ويسيطر على الوضع لأنه حتى نكون واقعيين لن يتغير شيء مهما ذكرنا من الحقائق، إلى أن يدرك الشخص نفسه أهمية التغيير والتوقف عن الانقياد لقيود الإنترنت، لأن هذا العالم له أبعاد نفسية قد تصيب الشخص بأمراض واضطرابات نفسية، كما أنَّ له أبعادًا اجتماعية أبرزها العزلة والانطوائية، وأبعادًا اقتصادية قد تكون الفصل من العمل وهدر الأموال وأبعادًا صحية تتمثل في سوء التغذية وضعف البصر وحصص مهارات العقل وعدم استثمارها، فضلًا عن الخمول الجسدي.

إنَّ الإنسان طبيب نفسه وعليه أن يقلل من نسبة مكوثه على الإنترنت يوميًا، ويتم العلاج وفك اضطراب الإدمان بشكل تدريجي، وعند فقد القدرة على الابتعاد عن الشاشات الالكترونية يجب اللجوء إلى الطبيب النفسي لتقديم المساعدة.