

الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الأترنيت عند الأطفال والمراهقين

Psychological And Social Effects of Internet Addiction In Children And Adolescents

أ. علياء أمينة أحمد

أخطائية تربوية في منظمة

Malteser

ألمانيا

aliaaalmustafa@gmail.com



الأثار النفسية والاجتماعية لإدمان الأنترنت عند الأطفال والمراهقين

أ. علياء أمينة أحمد

ملخص:

يسلّط هذا المقال الضّوء على ظاهرة إدمان الأنترنت إثر الثّورة العلميّة والتّكنولوجيّة، ويشير إلى بداية نشوء المصطلح، وإلى بعض الأبحاث التي تناولته في سياقات مختلفة، حسب اختلاف مجالات تطبيقات الأنترنت واحتماليّات إدمانها وفق الممارسات والنّشاطات الفرديّة التي يمكن أن تخرج عن سيطرة المستخدم وتؤدّي إلى سلوك إدماني، فهناك إدمان الألعاب الإلكترونيّة، وإدمان تطبيقات وسائل التّواصل الاجتماعيّ، أو إدمان مواقع القمار والرّيح، أو إدمان المواقع الإباحيّة.

ويعالج بحثنا إدمان الأنترنت عند الأطفال الذّكور والإناث، المراهقين والمراهقات على وجه الخصوص، وبحث في الأسباب الكامنة وراء هذه الظّاهرة التي تنتشر بسرعة ودور الأهل فيها، ثمّ يتطرق إلى الأثار النفسيّة والاجتماعيّة لإدمان الأنترنت عند الأطفال والمراهقين على الأفراد أنفسهم وصحتهم النفسيّة والجسديّة وعلى المجتمع بوجه عامّ.

ما تزال الأبحاث تجري من أجل دراسة خبايا هذه الظّاهرة، ولكنّ الجدير بالقول إنّ لإدمان الأنترنت أثاراً متعدّدة، تنعكس على حياة الأفراد والمجتمعات بشكل سلبيّ، وتندّر بارتفاع معدّلات الأرق وضعف التّركيز والعزلة الاجتماعيّة واضطرابات القلق وغيرها من الاضطرابات النفسيّة والعقليّة والسلوكيّة بين الأطفال والمراهقين، وانتشار العنف الإلكترونيّ بأشكاله الجديدة، وبالتّالي زيادة مشكلات المجتمع والاضطرابات فيه.

الكلمات المفاتيح: إدمان الأنترنت، الأثار الاجتماعيّة، نفسيّة الأطفال والمراهقين، عزلة اجتماعيّة، اضطرابات سلوكيّة.

Abstract:

This article highlights the phenomenon of internet addiction in the wake of the scientific and technological revolution. It explores the emergence of the term, referring to some research conducted in different contexts. The article deals with the applications of the internet and the potential for addiction based on individual practices and activities online. These practices can become uncontrollable for the user and lead to addictive behavior. This encompasses addiction to video games, social media applications, gambling and profit websites, as well as pornographic sites.

The article focuses on internet addiction among children, boys, girls, and adolescents. It investigates the root causes of this rapidly growing phenomenon and examines the role of parents in managing it. It also examines the psychological and social effects of internet addiction on children and adolescents, its impact on their mental and physical health, as well as its broader implications for society as a whole.

Although research on this topic is still in its early stages, it is evident that internet addiction has multiple negative impacts on individuals and communities. These include heightened rates of insomnia, decreased concentration, social isolation, anxiety disorders, and various mental, psychological, and behavioral disorders among children and adolescents. It also raises concerns about the proliferation of cyber violence in new forms, thereby worsening societal issues and disorders.

Keywords: Internet Addiction- Psychological-Social Effects - Children and Adolescents- Social Isolation- Behavioral Disorders.

1- دياجة:

فتحت ثورة المعلومات والاتصالات أفقاً لا حدود لها، وهي مثل انفجار نووي، ولدت سلسلة غير متناهية من الانفجارات المعرفية في مجالات جديدة، وانشطرت إلى حروب متوالية، تجلت في تسابق تسلح معرفي وتقني، أطاح إلى غير رجعة بالخطاب الإيديولوجي لمصطلح «الثورة العلمية والتكنولوجية»، كجزء من حرب لم تحتفظ طويلاً ببرودها. لكن هذا السباق لا يمثل رغبة في إنجاز الدور الاجتماعي للعلوم والتكنولوجيا في المجتمع، وفق ما نظر إليه العالم البريطاني جون ديزموند بيرنال عام 1939، في كتابه: "الوظيفة الاجتماعية للعلوم"¹، حين طرح فكرة تحوّل العلم إلى "قوة منتجة" تساهم في التطور المجتمعي، وهلل الشيوعيون للفكرة آنذاك، مروّجين أنّ الاشتراكية مكان آمن للثورة العلمية، لكن تلك الرؤية لم تُنجز. وفي المقابل، تحققت إلى حدّ كبير نبوءة دانييل بيل في كتابه: "قدوم المجتمع ما بعد الصناعي: مشروع في التنبؤ الاجتماعي"²، وفيه توقع ظهور مقدمات وقوى وقيود وأسئلة جديدة، تؤدّي إلى نشوء مجتمع مختلف، يعتمد على "اقتصاد المعلومات" بدلاً من "اقتصاد السلع".

وباعتبار الأنترنت من أهمّ أدوات الثورة المعرفية، ونظراً لأهمية المعلومات التي يمكن الحصول عليها من خلالها، والتي تتيح مواكبة كلّ جديد، إلى جانب الزيادة المستمرة لانتشار استخدامها في جميع أنحاء العالم، وتوسّع فئات مستخدميها بشكل متسارع في مجالات الحياة المتنوعة، وسيطرة وسائل الإعلام الإلكترونية على عقول الأفراد وحياتهم الاجتماعية، وتأثيرها على سلوكياتهم ونفسياتهم، وسعة آفاقهم العلمية والثقافية والاقتصادية بشكل غير مسبوق، بدأت تظهر سياقات جديدة شديدة التنوع والاختلاف منها ما يمتلك أفرادها القدرة على التفاعل بطرق مختلفة مع الخطابات السائدة في المجتمع، سواء العلمية منها أو التقنية أو السياسية أو الثقافية أو الاقتصادية وغيرها، فتساهم بشكل إيجابي في المجتمع. ومنها ما يحوّل الأفراد أنفسهم إلى أداة وسلعة بحدّ ذاتها، غير قادرة إلا على التفاعل السلبي، وأصبح انعكاسها على المجتمع يمثل خطراً يستدعي التوقف عنده. وبغض النظر عن النسبة والتناسب في أعداد الأفراد في السياقات السابقة الفاعلة والمنفصلة، تلعب عوامل مختلفة دوراً في قدرة الأفراد على المساهمة في هذا الانفجار المعرفي الذي يتوسّع قدماً، وبدأت تظهر قيود ومشكلات جديدة، منها ظاهرة إدمان الأنترنت.

يعتبر إدمان الأنترنت ظاهرة عالمية جديدة بالاهتمام، لكنّها لم تحظ بعد بالبحث الوافي، حتّى في الدول المتقدمة صناعياً وتقنياً، حيث تتوقّر الأنترنت بشكل أفضل، مقارنة بالدول التي تعاني صعوبات الوصول إليه. ورغم قلّة الدراسات التي تتناول موضوع إدمان الأنترنت أو أحد جوانبه، فإنّ غالبيتها تتفق على ضرورة الانتباه إلى الأثار النفسية والاجتماعية للاستهلاك المفرط للأنترنت عند جميع الفئات العمرية، وتشدّد بشكل خاصّ على بقاء الأوالاد والبنات، وكذلك المراهقين/ات ساعات طويلة أمام الشاشات، ونتائج ذلك على نموّهم الجسديّ وصحتهم العقلية والنفسية وعلاقتهم الاجتماعية.

1- الاسم الأصلي للكتاب: John Desmond Bernal, The Social Function of Science -1939

2- الاسم الأصلي للكتاب: Daniel Bell, The Coming Of Post-industrial Society -1976

ويُعدّ هذا الإدمان واحداً من أبرز أسباب ارتفاع معدلات الأرق وضعف التركيز والعزلة الاجتماعية واضطرابات القلق وغيرها من الاضطرابات النفسيّة والعقليّة والسلوكيّة، ويتحدّث العديد من المعلمين والمعلّمات وأخصائيّ التربية والأهالي عن تزايد مُتّرد لظاهرة العنف الإلكترونيّ، والتّئمّر بين طالب وطالبات المدارس، مُشيرين إلى أنّ الاستخدام المفرط للأنترنيت يؤثّر سلباً على سلوك هذه الفئة العمريّة، وتظهر لدى البعض مظاهر ضعف الصّحة العقليّة والنفسيّة، متجلّية في أشكال اضطرابات نفسيّة مختلفة، منها الاكتئاب والعزلة والانطوائيّة، وفرط النّشاط والحركة، عدا السلوكيّات العنفيّة.

2- نشوء المصطلح:

كان الطّبيب النفسيّ إيفان جولدبرغ أوّل من عرّف ظاهرة إدمان الأنترنيت سنة 1995، حين أرسل إلى زملائه في نيويورك رسالة عبر البريد الإلكترونيّ، تتضمّن قائمة بأعراض ما أسماه: "إدمان الأنترنيت"، بناءً على معايير الإدمان المدرجة في دليل التّشخيص والإحصاء المستخدم آنذاك. وقد قام جولدبرغ بذلك كردّة فعل ساخرة على نشوة استخدام الأنترنيت المتزايدة، ولكنّه فوجيء من استجابات كثير من أصدقائه الذين صرّحوا بأنّهم يعانون من أعراض هذا الاضطراب. لاحقاً بدأت الباحثة الأميركيّة كيمبرلي يونغ، سنة 2016، بدراسة الظاهرة بشكل منهجيّ ونقديّ في دراسات متعدّدة، بعد دراستها إدمان القمار الذي تمّ تصنيفه فيما بعد كإدمان سلوكيّ بناءً على معايير الإدمان، حيث طوّرت معايير مماثلة لتحديد المدمنين على الأنترنيت، من خلال دراستهم بشكل معمّق¹.

يعرّف كاي. ف. مولر الباحث في جامعة ماينز الألمانيّة، إدمان الأنترنيت بأنّه: "انشغال مفرط وطويل الأمد بمحتوى محدّد على الأنترنيت، وعمل يؤدّي، مع مرور الوقت، إلى إزاحة مجالات اهتمام أخرى، ولا يمكن السيطرة عليه بشكل واعٍ من قبل المتضرّرين، وله عواقب سلبية في مجالات مختلفة"، مضيفاً أنّه: "ليست الأنترنيت نفسها هي التي تؤدّي إلى تطوّر السلوك الإدمانيّ لدى المستخدمين، بل الأنشطة الفرديّة على الأنترنيت هي التي يمكن أن تفلت من السيطرة الواعية للمستخدم وتؤدّي إلى سلوك إدمانيّ"².

يعتبر إدمان الأنترنيت مثار جدل ونقاش، وهو يوصف بأنّه: "اضطراب التّحكّم في الانفعالات"³، وقد أثّرت جدالات طويلة في المجمع العلميّ حول إمكانيّة التّصنيف التّشخيصيّ للإدمان على الأنترنيت. ويفضّل كثير من الباحثين إدراجه ضمن الإدمان السلوكيّ (السلوك الإدمانيّ على الأنترنيت)⁴، ورغم الاستخدام المتزايد لمصطلح الإدمان، وتأكيد عديد من الباحثين على أنّه اضطراب إدمانيّ يؤدّي إلى نتائج غير محمودّة،

1- https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/pdf_doc/internetabhaengigkeit02.pdf

2- Kai.W. Müller (2016) Internetsucht: Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann. Springer Spektrum. Deutschland S.9

3- <https://www.onmeda.de/krankheiten/internetsucht-id200549/>

4- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/160642/Verhaltenssuechte-Internetsucht-geht-mit>

فإنّ منظّمة الصّحة العالميّة، لم تعترف به كمرض حتّى الآن، ومازال يندرج ضمن "الإدمان السلوكي"، و "التعلّق غير الآمن"، وهذا مصطلح جديد نسبياً يصف السلوكيات المفرطة والمبالغ فيها.

يعدّ استخدام الأنترنت ساعات طويلة في اليوم أمراً خطيراً، ويصبح إدماناً غير مادّي. وقد كشفت بعض التجارب السريريّة أنّ مجرد رؤية ألعاب الكمبيوتر تثير في الدّماغ الأليّات نفسها التي تُثير مدمني الكحول عند رؤية المشروبات الكحولية، فأنماط التّخطيط الكهربائيّ للدّماغ (EEG) وتخطيط كهربيّة العضل (EMG) لدى مستخدمي ألعاب الكمبيوتر المفرطين في اللّعب ومدمني الكحول أو القنّب قابلة للمقارنة¹. قد يلعب اختلاف مجالات تطبيقات الأنترنت واحتماليّات إدمانها سبباً رئيسياً في عدم التّوصّل إلى اعتباره مرضاً معترفاً به، فهناك إدمان الألعاب الإلكترونيّة، وإدمان تطبيقات وسائل التّواصل الاجتماعيّ، أو إدمان مواقع القمار والرّبح، أو إدمان المواقع الإباحية والجنس والكثير غيرها. كلّ هذا يجعل احتماليّة الدّراسات العياديّة وبحث هذه الإدمانات المختلفة مسألة معقّدة ومتشابكة، تحتاج كثيراً من الجهد والعمل والتّمويل، فهذه الأبحاث لا تلقى الدّعم الكافي إلى حدّ الآن، وفق بعض الباحثين.

3- إدمان الأنترنت عند الأطفال والمراهقين:

نظراً لجاذبيّة الأنترنت وامتلاكها مجموعة تطبيقات واسعة تلبّي احتياجات نفسيّة وعاطفيّة يصعب تحقيقها في العالم الواقعيّ نتيجة لأسباب مختلفة، فقد حازت وتطبيقاتها الحديثة أهميّة خاصّة عند الأطفال والمراهقين بشكل خاصّ، وامتلكت قدرة كبيرة على التّأثير على قناعاتهم وأفكارهم وسلوكياتهم، وحتّى مظهرهم الخارجيّ.

إنّ ساحة الأنترنت مليئة بكلّ جديد وممتع، تحمل يومياً المزيد من الفرص والعروض، سواء للتّسوية والمتعة أو للتعلّم وتحقيق المعرفة وإرضاء الفضول. تبيّن تقارير ودراسات زيادة عدد مستخدمي الأنترنت، وتوسّع مساحة انتشارها بين الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم، وفي المجتمعات كافة، الفقيرة والغنيّة، المتعلّمة أو التي تنتشر فيها الأميّة. ويتنوّع المحتوى الرّائج ويتضاعف عدد التّطبيقات المُستخدمة من الفئة العمريّة لمرحلي الطفولة والمراهقة، لكن وفق بعض الدّراسات يقضي الأطفال والمراهقين الذّكور معظم وقتهم عبر الأنترنت في الألعاب الإلكترونيّة، بينما تمضي الفتيات المراهقات الوقت الأطول على شبكات التّواصل الاجتماعيّ².

يُولد الأنترنت يومياً مُنتجات وسلعاً جديدة، في سباق محموم بين الشّركات المنتجة للألعاب والتّطبيقات، ومهما ارتفع الطّلب في سوق الأنترنت، فإنّ إمكانيّة العرض تبقى أقوى ومن الصّعب مجاراتها، نظراً لإمكانيّة التّطوّر المتسارع. على سبيل المثال، نما سوق الألعاب الألمانيّ بنسبة 32% عام 2020، وأثناء جائحة الكورونا بلغت إيرادات الألعاب ورسوم الخدمات عبر الأنترنت، بالإضافة إلى أجهزة الألعاب، ما

1- <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=2668>

2- Christiane Eichenberg (2021): Digitale Mediensüchte: Aktuelles Störungswissen zu Internet- und Smartphone Sucht, Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie; Oct2021, Vol. 20 Issue 2, p321-332, 12p

يقارب 9.8 مليار يورو عام 2021. وهو ما يمثل زيادة بنسبة 17% مقارنة بالعام السابق. مع هذا، ظلّ العرض أكبر من الطلب، وهو ما عبّر عنه مدير في اتحاد صناعة الألعاب قائلاً: "لقد استثمر اللاعبون واللّاعبات في ألمانيا بقوة في معدّاتهم من جديد لكي يتمكنوا من الاستمتاع بالألعاب في أفضل جودة ممكنة في المستقبل. ورغم ذلك، لم يتمكن الطلب دائماً من الاستجابة، لذا كان من الممكن حتى تحقيق زيادة أكبر في الإيرادات"¹. وقد بلغت إيرادات الألعاب لعام 2020 أكثر من 159.3 مليار دولار أمريكي².

إنّ سهولة الوصول إلى عدد كبير من التطبيقات المجانيّة، تدفع بالأطفال المراهقين والمراهقات إلى قضاء ساعات أطول أمام الشاشات، سواء على الهواتف الذكيّة والأجهزة اللّوحيّة، أو شاشات الكمبيوتر وألعاب الفيديو وغيرها. وبصرف النظر عن خلفياتهم/ن الجندريّة أو الاجتماعيّة أو الاقتصاديّة والثّقافيّة، إلّا أنّ الوقت المتاح للاهتمام بالمجالات الحيّاتيّة الأخرى يتناقص تدريجياً على أرض الواقع. تدلّ المؤشّرات على أنّ استهلاك الوقت الرّائد على الأنترنت يؤدي إلى مشاكل نموذجيّة متزايدة لبعضهم/ن، وفي أسوأ الحالات يمكن أن يؤدي إلى الإدمان - حيث يفقدون السيطرة على تكراريّة ومدّة استخدام الأنترنت لديهم.

لقد بدأ العالم الافتراضيّ يحلّ تدريجياً مكان العالم الواقعيّ عند فئات واسعة من الأطفال والمراهقين، وحتى الفئات الأكبر عمراً، فالحيّة الافتراضيّة تبدو أكثر متعة، ويمكن تجاوز تحدياتها بسهولة أكبر. الرّيح والفوز السّاحق ممكن جدّاً، ولو كان وهمياً، إلّا أنّه يعطي شعوراً مريحاً بالسّعادة الواهمة.

ومع غياب الرّقابة الوالديّة في كثير من الأحيان، وصعوبة القيام بها أحياناً أخرى، لا مكان للقيود. وبالتالي، تُفتح في العالم الافتراضيّ جميع البوابات المحظورة واقعيّاً. إنّّه مخدّر ذهنيّ يدغدغ الخيالات دون أدنى جهد، ويلبّي كثيراً من الرّغبات ويصبح جزءاً من الحياة اليوميّة. وبالتّدريج، يسحب الأفراد غير القادرين إلى ضبط وقت استخدامهم للأنترنت من الحياة الحقيقيّة، فتتشكّل فئة أكثر عزلة وانطوائيّة وتزداد عدديّاً، وتصبح ذات مهارات اجتماعيّة ضعيفة في التّواصل، وغير قادرة على بناء علاقات إنسانيّة سليمة، سواء على صعيد الأسرة أو المدرسة أو المحيط الاجتماعيّ.

4- أسباب إدمان الأنترنت:

أسباب قضاء الأطفال والمراهقين ساعات طويلة على الأنترنت تختلف من مجتمع إلى آخر، فأسباب أطفال ومراهقي مجتمع صناعيّ يعمل الأهل فيه ساعات طويلة، تختلف عن أسباب أقرانهم من مجتمع المهاجرين واللّاجئين المتواجدين في الدّول نفسها. وكذلك تختلف الأسباب في الدّول الأكثر فقراً أو التي تعاني من حروب وظروف اجتماعيّة واقتصاديّة صعبة، ويلجأ أفرادها إلى قضاء فترات طويلة نسبياً على الأنترنت عند توفّر الكهرباء وشبكة الاتّصالات اللّازمة.

1- <https://www.gaming-grounds.de/deutscher-games-markt-waechst-auch-2021-weiter-zahlen-daten-fakten/>

2- <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/#:~:text=Newzoo%20reports%20there%20were%202.69,market%20an%20estimated%20%24189.3%20billion.>

تقع المسؤولية الأولى في إدمان الأطفال الأنترنت على عاتق الأهل، فمعظمهم يجد مبررات لتوفير أجهزة إلكترونية في تناول الأطفال منذ عمر مبكر. منها أسباب حمائية، مثل ضرورة التواصل مع الطفل/ة في طريق المدرسة، وأسباب نفسية، كسلوك يعوّض غياب الأهل وتقصيرهم في التواصل معه/ا، فيكون الهاتف الذكي (Smartphone)، أو الجهاز اللوحي (Tablet Computer)، أو الألعاب الإلكترونية بمثابة دليل على الحب والاهتمام بطريقة غير مدروسة. مؤكّد أنّ الأهل لا يقصدون أذية أبنائهم وبناتهم، لكنّ نقص مهاراتهم في التواصل مع الأبناء والبنات، وتعقيدات الحياة ومتطلّباتها الضاغطة، تدفعهم إلى سلوكيات يُراد بها الخير، لكنّها تفضي إلى نتائج عكسية. ويمكن أن يؤدي الإفراط في استخدام الشاشات إلى اضطرابات النوم، ومشاكل في التركيز، وانخفاض التفاعل الاجتماعيّ، وحتىّ مشاكل في الصّحة العقلية لدى الأطفال. تُثار مخاوف كثيرة حول تأثير وقت الشاشة على التطوّر المعرفيّ للأطفال، خاصّة عندما يقضون الوقت الأطول في استهلاك المحتوى بشكل سلبّي، بدلاً من اللعب والتفاعل بنشاط.

تفتح الأنترنت مجالاً واسعاً وحرّاً ليعيش الأفراد هوياتهم التي يختارونها، وتفسح المجال للتعبير الحرّ عنها، وهو أمر يلقي تحديات كبرى على أرض الواقع عندما تكون الهويّات المختارة غير مقبولة مجتمعيّاً، فيلجأ الكثير إلى التعبير الحرّ عن ذواتهم افتراضياً، ويشدّهم هذا العالم الحرّ أكثر في ظلّ ازدياد العنف ضدّ الاختلاف ورفض التّنوع. لذا، يمكن عدّ إغلاء شأن الفردانية وتحقيق احتياجات الأفراد ورغباتهم، من دون اهتمام بدورهم الاجتماعيّ، واحداً من أهمّ الأسباب الدّاعية إلى قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات. هناك، يمكن بناء العوالم الافتراضية الخاصّة، وممارسة الهويات الإلكترونية، رغم وجود إمكانيّات ومساحات لممارسة الأنشطة التفاعلية في الهواء الطلق، خصوصاً في المجتمعات المتمكنة مادياً. إلا أنّ التشكّك من إمكانيّة بناء علاقات سليمة، ومخاطر تقليل المسافة النفسيّة والاجتماعيّة مع الآخر، وصعوبة بناء الثقة معه، أصبحت عوامل تعيق التواصل الاجتماعيّ الواقعيّ، وتفتح الباب لتواصل افتراضيّ، يمكن عند الضرورة إزالته بنقرة إصبع على الشاشة.

وتلعب المشكلات العائلية دوراً كبيراً في ظهور إدمان الأنترنت عند الأطفال. إذ يميل أفراد العائلات التي تعاني صراعات أو أيّاً من أشكال العنف، إلى الهروب من الواقع، عبر قضاء وقت أطول على الأنترنت، والابتعاد عن المشاعر السلبية والمشاكل الشخصية. وأحياناً، تكون هذه وسيلة لتجنّب مواجهة المشاكل الذات (مثل عقدة النقص)، أو مع البيئة الاجتماعيّة (تحديات المشاركة في المجتمع الجديد عن المجموعات اللاجئة والمهاجرة، ومشاكل في التواصل مع الآخرين، والشّعور بالوحدة). وسيفضي إدمان الأنترنت إلى الإلهاء، وضعف التّحصيل الدّراسيّ والإنجاز المعرفيّ، ممّا يؤثّر سلباً على التطوّر الفرديّ والمجتمعيّ.

يمكن أن يكون استخدام الأنترنت بصورة إدمانية سلوكاً مكتسباً من الوالدين أنفسهم، وقد أشار باحثون إلى إمكانيّة انتقال إدمان الأنترنت وراثياً. من المؤكّد أنّ سلوك إدمان الأنترنت هو سلوك قابل

1- تقدّم دراسة أجراها باحثون في جامعة بون والمعهد المركزي للصّحة العقلية في مانهايم دليلاً على وجود روابط وراثية جزيئية في إدمان الأنترنت، لمزيد التعمّق انظر الرّابط:

للاكتساب، فالطفل الذي يشاهد والديه يقضيان وقتاً طويلاً على أجهزتهما المحمولة أو أمام شاشة الكمبيوتر، على حساب الوقت الذي يقضيانه معه في اللعب والتواصل، سيكون لديه السلوك نفسه عند امتلاكه جهازاً يمكنه من الوصول إلى الأنترنت وبناء عالمه الخاص فيه. ولا بد من الإشارة إلى الفجوة المعرفية التي يتسبب فيها الأنترنت بين الأهل والأطفال والمراهقين، الذين يتعلمون كل جديد ذاتياً عبر الأنترنت، بينما تعيش فئة كبيرة من الأهل "أمية رقمية".

أسباب كثيرة مثل الاكتئاب أو القلق، الصدمات النفسية، الخوف والرهاب من الآخرين، وعوامل اجتماعية مثل الوحدة أو العزلة الاجتماعية، قد تدفع إلى إدمان الأنترنت، ثم تتطور وتصبح نتائجها أكثر حدة وخطورة. لذا، لا بد من معالجة الأسباب أيّاً كانت، وهذه مسؤولية الأسرة في الدرجة الأولى، لأنّ الرقابة الوالدية على الأطفال في المرحلة الأولى من استخدامهم الأنترنت، وضبط الوقت وتقييد الوصول إلى التطبيقات بما يناسب أعمارهم، من شأنها الحد من إمكانية إدمانهم على الأنترنت. في الغالب، لا يدرك الشخص المستهدف أنّه مدمن، ولكنّ عائلته وأصدقاؤه يمكنهم ملاحظة ذلك. وسيحاول الهروب من نقاش الموضوع، وإيجاد الأعذار، لكن الاكتشاف المبكر للإدمان والاعتراف به أمر مهم جداً للعلاج، وهو ليس بالسهولة المنتظرة. "إنّ إدراك وجود مشكلة على الإطلاق هو الشرط الأساسي لبدء أيّ علاج. يبدو الأمر منطقياً، لكنّه ليس بديهياً بأيّ حال من الأحوال، لأننا نعلم أنّ رؤية المشكلة ودوافع العلاج المرتبطة بها تستغرق وقتاً للمتنهزين. لذلك، غالباً ما يلاحظ الأقارب بداية أنّ هناك شيئاً ما خطأ"¹.

5- خصائص مستخدمي الأنترنت: الأطفال والمراهقين:

بغض النظر عن جنس الأفراد المستخدمين، فإنّ المعيار الأساسي للإدمان هو انعدام القدرة في ضبط الوقت على تطبيقات الأنترنت والتحكّم بها. ومن دون هذا التحكّم والضبط سيؤثر استخدام الأنترنت على حياة الفرد الاجتماعية وحالته العقلية بشكل كبير. وكثيراً ما تتمثل العواقب في العزلة الاجتماعية، وتقلّب المزاج، وصعوبة التركيز، وتراجع الأداء المدرسي. في الحالات الشديدة للإدمان ينفصل الأطفال عن الواقع، وتتشكّل لديهم مرّة بعيدة عنه، فلا يستطيعون التفريق بين ما يحدث في الواقع وبين ما يستولي على عقولهم في العالم الافتراضي، فضلاً عن فقدان القدرة على التواصل الأسري الإيجابي أو بناء علاقات اجتماعية وصدقات واقعية.

تجدر الإشارة إلى اختلاف نتائج الدراسات ذات الصلة وعدم اتّساقها. على سبيل المثال، تظهر دراسات أنّ الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً على الأنترنت يميلون إلى أن يكونوا أقلّ نشاطاً بدنياً، وهو ما يؤدي إلى مشاكل صحية بسبب عدم الحركة لساعات أمام الشاشات، فيمكن أن يحدث ضمور في العضلات

https://www.researchgate.net/publication/227856883_The_Role_of_the_CHRNA4_Gene_in_Internet_Addiction_A_Case-control_Study

1- Kai.W. Müller (2016) Internetsucht: Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann. Springer Spektrum. Deutschland S.39

وضعف في النمو. بالإضافة إلى ذلك، لدى الأشخاص المدمنين على الأنترنت خطر متزايد للإصابة بأمراض وأعراض كالسمنة ومضاعفاتها، مثل مرض السكرى، الصّداع، مشاكل في الرؤية، اضطرابات النوم والقلق. عدا عما يترتب على ذلك من أمراض واكتئاب وعزلة اجتماعية¹.

على خلاف ذلك، تشير أبحاث أخرى إلى أنّ الوقت المُفرط أمام الشّاشة، خاصّة عند استخدام وسائل التّرفيه مثل ألعاب الفيديو ووسائل التّواصل الاجتماعيّ، قد يرتبط بفرط النّشاط والحركة، ونقص الانتباه والسّلوک المتهوّر والعنفيّ لدى الأطفال المراهقين والمراهقات. ويلاحظ ارتفاع معدّل العنف عند مستخدمي الأنترنت في حال ابتعادهم عنه، فضلاً عن تأثر الأطفال بمشاهد العنف عبر الأنترنت. لكن لا يوجد دليل علمي واضح حتّى الآن، على ارتباط الأنترنت أو الألعاب المرتبطة به، بجرائم القتل أو إطلاق النّار الجماعيّ. أسفرت الأبحاث حول هذا الموضوع عن نتائج مختلطة، ولا يزال هناك خلاف حول ما إذا كانت هناك علاقة سببية بين استخدام الأنترنت والعنف، الأمر الذي يؤكّد الحاجة الملحة إلى مزيد البحث لفهم الآليات والعلاقات الدّقيقة بين السّلوک الإدمانيّ على الأنترنت ونتائجه.

لا شك أنّ الأنترنت غيرت شكل العالم وخلقت هياكل جديدة، وعزّزت فرص التّواصل وتبادل المعلومات وتشارك التّجارب وكسب التّضامن، وإثارة قضايا تتعلّق بحقوق الإنسان، وأصبح جزءاً من الحياة اليوميّة لملايين البشر، ومصدر فرص ملهمة تغيّر حياة الكثيرين أيضاً، ومنصّة للتعبير عن الذات. ومن هذا المنطلق نقول إنّ استخدام الأطفال والمراهقين للأنترنت والوسائط الرقمية، يساهم في تطوير مهاراتهم وزيادة معارفهم. لكن يجب الاعتراف أنّ إيجابيات استخدام الأنترنت الكثيرة، قد تتحوّل إلى سلبيّات تستدعي قرع ناقوس الخطر إذا لم يجر تنظيم وقت استخدامه ومراقبة المحتوى الذي يصل إلى الأطفال. ليس القصد من رقابة الأهل التّحكّم والهيمنة، وإنّما لحماية الأطفال من إدمان الأنترنت، وكذلك من انتهاكات الخصوصية الإلكترونيّة، ومن انتشار خطابات الكراهية وإمكانية ممارسة العنف بأشكاله المختلفة على جميع المنصّات، مع ظهور أدوات جديدة تتحكّم في حرية الخطابات، وتعيد توجيهها بشكل يؤثّر على توجهات الأطفال والمراهقين وصحتهم النفسيّة والعقليّة، ومهاراتهم الاجتماعيّة.

يحتاج الأطفال إلى ممارسة الرّياضة البدنيّة، والتّفاعل الاجتماعيّ، والتّبادل التّواصليّ مع الآخرين، ويتعلّمون بشكل خاصّ من خلال التّجريب والإدراك الحسيّ، ورفع مهاراتهم الاجتماعيّة والحركيّة، ولا ينبغي لوقت الأنترنت والشّاشات أن يحول دون هذه الأنشطة والتّجارب المهمّة في نموّ الأطفال والمراهقين وتطوّرهم.

1- <https://www.onmeda.de/krankheiten/internetsucht-id200549/>

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- Kai.W. Müller (2016) Internetsucht: Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann. Springer Spektrum. Deutschland.
- 2- **Christiane Eichenberg** (2021): Digitale Mediensüchte: Aktuelles Störungswissen zu Internet- und Smartphone Sucht, Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie; Oct2021, Vol. 20 Issue 2.

المراجع الإلكترونية:

- 1- Jonas Walter, 2021, Deutscher Games-Markt wächst auch 2021 weiter: Zahlen, Daten, Fakte, Gaming Grounds, <https://www.gaming-grounds.de/deutscher-games-markt-waechst-auch-2021-weiter-zahlen-daten-fakten/>
- 2- **Nestor Gilbert**: Number of Gamers Worldwide 2024: Demographics, Statistics, and Predictions, financesonline: <https://financesonline.com/number-of-gamers-worldwide/#:~:text=Newzoo%20reports%20there%20were%202.69,market%20an%20estimated%20%24189.3%20billion.>
- 3- Christian Montag at all: The Role of the CHRNA4 Gene in Internet Addiction A Case-control Study, June 2012, https://www.researchgate.net/publication/227856883_The_Role_of_the_CHRNA4_Gene_in_Internet_Addiction_A_Case-control_Study
- 4- https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/pdf_doc/internetabhaengigkeit02.pdf
- 5- **Eichenberg, Christiane**, Verhaltensüchte: Internetsucht geht mit unsicherer Bindung einher, June 20214 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/160642/Verhaltensuechte-Internetsucht-geht-mit>
- 6- **Ulrike Abel-Wanek**: Tiefe Spuren im Gehirn, 19/02/2007: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=2668>