

إدمان الإنترنت: بعض العوامل والنتائج.

أ. عبد الرشيد كياس*

ملخص:

تعتبر الإنترنت من أهم الوسائل التكنولوجية في عصر التقنية الحالي، وباستمرار تتوسع مجالات استخدامها وتتنوع خدماتها، الأمر الذي جعل أفراد المجتمع غير قادرين عن الإستغناء عنها و يفقدون السيطرة على سلوكهم إزاءها، وهي الظاهرة التي أصبح يطلق عليها إدمان الإنترنت، ساعدت على ظهورها عوامل مختلفة كما كانت لها آثار واضحة.

Abstract:

The internet is considered one of the most important technological means in this era, It is indeed very useful in different domains. This is what makes people not able to dispense it and lose their behavioral control against it. This phenomenon is called the internet addiction which is affected by many different factors as it has different impacts.

جامعة سطيف 2
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل

* طالب دكتوراه
** أستاذ مساعد - أ-

مقدمة:

لم يتوقف الغزو التكنولوجي للمجتمع البشري عند حدود معينة ومع الحاجة إلى وسائل التكنولوجيا لتحقيق التقدم الاجتماعي وتيسير حياة الناس، أصبحت الدول في منافسة شديدة لاستهلاكها والسيطرة عليها. ويمكن القول أن العشريتين الأخيرتين للقرن العشرين والعشريتين الأوليين للقرن الواحد والعشرين عرفتا انفجارا تكنولوجيا لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية.

وعندما تغزو التكنولوجيا كعلم وكوسائل مجتمعا ما، فإن هذا الغزو يصاحبه استخداما اجتماعيا لهذه الوسائل يتم فيه استثمار كل ما تقدمه من إمكانيات أو خدمات. وعندما نخصص الحديث عن تكنولوجيا الاتصال لاسيما الأنترنت ننبين حجم الاستخدامات التي انخرطت فيها في مجالات الحياة الاجتماعية المختلفة، كما ننبين مدى ارتباط الإنسان الحديث بهذه الوسيلة التقنية في علاقة معقدة يتشابك فيها ما هو إنساني-اجتماعي بما هو آلي-تقني، داخل الممارسة و خارجها في إطار منظم من القيم الأخلاقية والسوسيوثقافية، وإذ ذاك تطرح مسألة أخرى وهي علاقة التكنولوجيا و وسائلها بالبيئة التي تتواجد فيها وتلك التي جاءت منها والتي تكون إما علاقة مواءمة أو علاقة تظهر فيها هوة أو شرخا، يمكن أن يمهّد لنداعيات أو أنماط سلوك ذات طابع سلبي لها آثار سيئة على أفراد المجتمع. ويظهر الأنترنت كأحد أكثر الوسائل التكنولوجية انتشارا في الجزائر وفي العالم بأسره، تطورت استخداماته وازدادت يوما بعد يوم مع ازدياد الحاجة إليه كمصدر للمعرفة وكوسيلة اتصالية، حتى أصبحت استخداماته ذات صورة قهرية مدمرة عند كثير من الأفراد و حالة مرضية دفعت المهتمين في السيكولوجيا والسوسولوجيا إلى إيلاء الموضوع ما يستحق من الاهتمام بعد ما أثار الأولياء والمدرسين وحتى العامة من الناس.

وتبعاً لما سبق يمكننا أن نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو إدمان الأنترنت؟ وما هي عوامله؟ وماذا ترتب عليه من نتائج؟

أولاً: المفاهيم:

المفهوم ما يمكن تصوره، وهو عند المنطقيين، ما حصل في الحقل، سواء أحصل فيه بالقوة، أم بالفعل¹، وفي علم الاجتماع كغيره من العلوم تكتسي المفاهيم أهمية كبيرة بسبب الدلالات والمقاصد التي تحملها وتقدمها نظرية كانت أو إمبيريقية تجعل الخطاب العلمي للبحوث والدراسات أكثر وضوحاً وأكثر دقة، وهو مطلب كل مشتغل بالعلم، ومن أهم المفاهيم التي ينبغي توضيح دلالتها هنا:

1. الإدمان:

"الإدمان حالة من السلوك الفعلي الذي يقوم به الفرد ويكرره، وينتج عن تكراره رغبة شديدة في استمرار هذا التكرار وعدم انقطاعه، ويشمل ذلك السلوك تعاطي المواد المسكرة أو المخدرة التي توهم الفرد بتحقيق نوع من الراحة المؤقتة التي تسيطر على من يتعاطاها تدريجياً... ويعد الإدمان من

الأمراض أو الحالات المعقدة التي تشمل تغيرات فزيولوجية ونفسية في الوقت ذاته² ويعرفه جواد فطير بأنه "رغبة مرضية جامحة (ولع) من الإنسان نحو الموضوع الإدماني، وقد يكون هذا الموضوع الإدماني موضوعا ماديا كالمواد المخدرة والخمر والحبوب والسجائر وغيره، وقد يكون حدثا كالقمار والجنس والحب والعمل والكمبيوتر والتلفون المحمول والآنترنت"³

2. الأنترنت:

الآنترنت لغة هي: "الترايط بين الشبكات Interconnection Network"⁴ ، أما في الاصطلاح فيعرفها معجم أكسفورد لعلم الاجتماع بأنها "شبكة عالمية من أجهزة الكمبيوتر (World-Wide Web) والتي تسمح بالوصول الفوري لمواقع الويب التي تقوم بتقديم المعلومات عمليا حول أي شيء وكل شيء"⁵

كما يطلق اسم "شبكة الويب العالمية أو العنكبوتية أو العنقودية على أحد أهم البروتوكولات الفنية على شبكة الشبكات الأنترنت، ومن خلال هذه التقنية أمكن لمستخدمي الأنترنت أن يتجولوا عبر آلاف بل الملايين الصفحات الإلكترونية، التي تحتوي مختلف أنواع المعلومات بمختلف أنواع الوسائط من نصوص، وأصوات، وألوان، وصور، ورسومات، وخطوط، وأشكال متعددة من وسائل الاطلاع المريح والمبهج."⁶

وقد عرف تطور الأنترنت مراحل زمنية مختلفة بدأت عقب الحرب العالمية الثانية التي تحولت إلى حرب باردة حوالي سنة 1950، واستمر تطورها بشكل مذهل حتى وقتنا الحالي، كما يجدر القول أن هناك خلطا شائعا بين مصطلحي الأنترنت والشبكة العالمية 'الويب' واعتبارهما شيئا واحدا، غير أن مصطلح الأنترنت يشير إلى مجموعة شبكات الحواسيب المتصلة مع بعضها عن طريق أسلاك نحاسية وكابلات ألياف بصرية وتوصيلات لاسلكية وغيرها، أما الويب فهو مجموعة من الوثائق والمصادر المتصلة مرتبطة مع بعضها البعض، عن طريق روابط فائقة وعناوين أنترنت، وبمعنى آخر فإن الشبكة العالمية هي واحدة من الخدمات التي يمكن الوصول إليها من خلال الأنترنت مثلها مثل البريد الإلكتروني ومشاركة الملفات.⁷

3. العوامل:

العوامل: جمع عامل وهو متغير متميز نسبيا، يمكن تحديده عن طريق التحليل العاملي الذي هو إجراء إحصائي يستخدم لتحديد المتغيرات الأساسية (العوامل) التي تشتمل على عدد كبير من المتغيرات المترابطة. ويمكن أن يستخدم التحليل العاملي حينما يجري القياس على عدد كبير من المتغيرات لاختصارها في عدد بسيط من العوامل.⁸ وقد دأب الباحثون في ظاهرة إدمان الأنترنت على الوقوف على الارتباطات المتكررة بين مختلف المتغيرات والنتائج لتحديد العوامل الأساسية ذات التأثير القوي فيها.

4. النتائج:

جمع نتيجة وهي ما يترتب عن العامل.

"وهي الشيء الذي ينشأ عن فعل ما، أو مسار أحداث وما إلى ذلك، وفي الرياضيات هي عدد أو كمية أو قيمة تم الحصول عليها عن طريق حل مشكلة رياضية"⁹

5. مشكلة تحديد المصطلح هي مشكلة في التشخيص:

إن مفاهيم مثل الإدمان التكنولوجي، وإدمان الكمبيوتر قد تمت دراستها في إنجلترا، ولكن مفهوم إدمان الأنترنت الذي قدمته 'كيمبرلي يونغ' سنة 1996 لأول مرة في إحدى دراساتها الرائدة أثار نقاشا حادا بين الأطباء والأكاديميين، جزء من هذا الجدل كان حول الخلاف في اعتبار العناصر الفيزيائية فقط التي تدخل هي التي يصطلح عليها بالإدمان، في حين يعتقد آخرون أن مصطلح الإدمان يطلق فقط على حالات تناول الدواء على المدى الطويل. لقد تجاوز الإدمان ذلك ليشمل عددا من السلوكيات والتي لا تتطوي على مسكر كالقمار القهري، اللعب بألعاب الفيديو، الإفراط في تناول الطعام، والتعرض للتلفزيون، لذلك فإن ربط مصطلح الإدمان على المخدرات فقط يخلق تمييزا مصطنعا يلغي استخدام المصطلح لحالة مماثلة عندما لا تشارك المخدرات. والعنصر الآخر المثير للجدل المرتبط باستخدام إدمان الأنترنت هو أنه خلافا للتبعية للمواد الكيميائية تقدم الأنترنت العديد من الفوائد المباشرة كالنقد التكنولوجي في المجتمع وليست جهازا ينتقد على الإدمان. ويقدم الأنترنت للمستخدم مجموعة من التطبيقات العملية مثل القدرة على إجراء البحوث، أداء الأعمال التجارية والوصول إلى المكتبات الدولية وغيرها، وبشكل عام فهو أداء تكنولوجية ذات ترويج عال تجعل كشف وتشخيص إدمانها صعب، ولذلك فإن الأطباء المهرة يفهمون الخصائص التي تميز الاستخدام العادي من الاستخدام المرضي للأنترنت، والتشخيص السليم غالبا ما يكون معقدا بسبب عدم وجود معايير مقبولة للإدمان في الوقت الحالي.¹⁰

معيار الحكم على الفرد بالإدمان:

متى يمكن القول عن مستخدم أنه مدمن إنترنت؟

تقدم يونغ استبيانا موجزا مكونا من ثمانية بنود كأداة لفحص إدمان استخدام الأنترنت وهي:

- 1- هل تشعر بالقلق من الإنترنت؟ (التفكير في النشاط السابق على الخط وتوقع النشاط القادم)
- 2- هل تشعر بالحاجة إلى استخدام الأنترنت بشكل متزايد مع الوقت من أجل تحقيق الإرتياح؟
- 3- هل بذلت جهودا فاشلة مرارا وتكرارا للسيطرة أو تقليل أو إيقاف استخدام الأنترنت؟
- 4- هل تشعر بعدم اليقين و بالإكتئاب، أو بالإنفصال عند محاولة خفض أو إيقاف استخدام الأنترنت؟
- 5- هل تبقى على الخط أطول مما كان مقررا أصلا؟

- 6- هل تعرضت لخطر فقدان علاقة مهمة أو عمل أو تعليم أو وظيفة بسبب الإنترنت؟
 7- هل كذبت على أفراد أسرته أو معالجك ، أو غيرهم لإخفاء مدى ولوجك للإنترنت؟
 8- هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من المشاكل أو تعديل مزاجك (على سبيل المثال مشاعر العجز و الذنب و القلق و الإكتئاب)؟

يعتبر الأشخاص مرضى " مدمنين " عند الإجابة " بنعم " على خمسة أو أكثر من الأسئلة ولكن في اعتقاد الباحثة أن الحاجة إلى المزيد من الدراسات لتحديد صلاحية الاستبيان لاسيما أن إنكار المريض للاستخدام المدمن يتعزز بسبب الممارسات المشجعة لاستخدام الإنترنت كالمهام الوظيفية و الأكاديمية¹¹.

ثانيا: كيف يبدأ الإدمان ولماذا يعد مشكلة:

ارتبط مفهوم الإدمان كثيرا بتناول المخدرات والمسكرات والتدخين وما شابه ذلك، لكن التطور التكنولوجي وغزو وسائل التكنولوجيا حياة البشرية فتح الباب لأشكال جديدة لهذا السلوك.

إن تزايد الحاجة لخدمات الإنترنت مقابل الجهود المستمرة لزيادة وإتاحة فرص الدخول إليها كما هو الشأن في المجتمع الجزائري، جعل مختلف الأفراد وحتى الأطفال بارعون جدا في الولوج إلى مواقع الإنترنت وكذا التحكم في مختلف الأجهزة الإلكترونية بشكل لا يتمكن منه أحيانا من هم أكبر منهم سنا، وذلك نتيجة قضائهم زمتا طويلا وهم يتفاعلون على مواقع التواصل الاجتماعي، يلعبون ويجربون التطبيق تلو الآخر في نشاط مستمر يتداخل فيه نشاطهم الدراسي اليومي مع نشاطهم العادي، في مدد زمنية تتجاوز نصف ساعات اليوم في بعض الدول المتقدمة وحتى بعض الدول العربية ذات التصنيف المتقدم في انتشار واستخدام الإنترنت.

إن سهولة الدخول إلى شبكة الإنترنت لاسيما في النصف الثاني من العقد الأول في القرن الواحد والعشرين، زاد من ساعات الولوج إليها، فبعض دول مجلس التعاون الخليجي بها أعلى معدلات انتشار الإنترنت في العالم مثل قطر والبحرين والإمارات حيث بلغت 98% و 95% و 95.7% على التوالي. كما دلت بعض الإحصائيات أيضا أن نسبة 6% فقط من النساء في العالم العربي يتصلن بشبكة الإنترنت في سنة 2002، ولكن بعد أن أصبحت هذه الشبكة برنامج اتصال حيوي لجميع الناس في جميع أنحاء العالم، تشجعه وتستثمر فيه المؤسسات والجهات العامة والخاصة، فإن استخدامه زاد بشكل كبير جدا، ويمكننا القول أن حالات إدمان الإنترنت قد بدأت مع زيادة انتشاره وسهولة الولوج إليه. من جهة أخرى يمكن الوقوف على بدايات السلوك الإدماني بسبب الاعتماد الكبير جدا على الأجهزة المحمولة، فعند اختراع جهاز I Phone عام 2007 وقع ازدياد كبير في الطلب على اتصال WIFI وظهرت الحاجة إلى الدخول إلى الإنترنت أثناء التجول، نفس الأمر وقع مع ظهور جهاز I Pad عام 2010، ونالت الأجهزة اللوحية شعبية كبيرة حتى لدى أطفال ما قبل المراهقة، وبمعنى آخر أصبح لدى المستخدمين خيارات واسعة ذات جدوى أكثر وتكلفة أقل لولوج الإنترنت وهكذا تزداد ساعات الاستخدام ويبدأ الإدمان¹² دون

وعى الشخص المرتبط بما تقدمه الإنترنت من خدمات وبما يجري من استخدامات وكذلك بما يحقق من إشباعات، جدير بالذكر أيضا أن الإنترنت تطور بظهور الويب 2.0 الذي فتح باب التفاعل على مصراعيه، وتبدو صفحته الرئيسية بأشكال مبهرة وجذابة ذات ارتباطات تشعبية كثيرة تجعل الانفكاك عن الوسيلة التكنولوجية أمرا صعبا وهذا يعني أن إدمان الإنترنت يمر عبر مراحل.

ثالثا: مراحل إدمان الإنترنت:

1. مرحلة الاستكشاف:

يمكن القول هنا أن الحديث عن الإنترنت لاسيما في بداية انتشاره، جعل الجميع يتشوق لاكتشاف هذا العالم المليء بمحتويات متنوعة تناسب جميع الأعمار وجميع الفئات والمستويات، فحتى غير المستخدمين استكشفوه بداية الأمر، فردود أفعال الناس حوله توقف باستمرار غريزة حب الاطلاع عند الجميع وأغلب الأفراد الذين قاوموا إغراءه في البداية وقعوا في فخ تجربته والاطلاع على محتواه مرة على الأقل، وهي كلها تجارب لها طابعها الفردي أو الشخصي. ويمكن القول أن البيئة التي يتواجد فيها الفرد تلعب باستمرار دورا مؤثرا بفعل رسائل مقصودة أو غير مقصودة يتبادلها الجميع. ويسمي بعض الباحثين في الإباحية السايبرية هذه المرحلة بمرحلة الاحتضان الأولي التي يبدأ المستخدم فيها بملاحقة المواقع الإباحية و البحث في عالمها¹³

2- مرحلة الانغماس (Binges):

وهذه المرحلة تأتي بعد اقتناع الفرد بأن الإنترنت وسيلة جيدة مشبعة لحاجاته بعدما كرر استكشافه مرات عدة وبنى في ذهنه تصورا ثم اتخذ حكما وموقفا، وينعكس ذلك على شخصيته في كلامه وتصرفاته فيستعرض مثلا رصيده منه في شكل معلومات أو صور أو أفكار مع الآخرين الذين يلحظون أثر الإنترنت فيه، وهو ينكر أي أثر سلبي عليه. إن غرف الدردشة مثلا تجعل مستخدم الإنترنت يشترك في الحديث مع أفراد من الجنسين في أي وقت شاء وفي أي مكان ومن أي مكان من العالم وغالبا لا تنتهي هذه النقاشات، وقد تفضي إلى علاقات صداقة مما يجعل الفرد يبحث في كل مرة عن أصدقائه الذين ارتبط بهم، وقد يفضي هذا التفاعل أيضا إلى علاقات عاطفية وحتى إلى علاقات زواج وفي الأخير هذا الشخص يستمتع في عالم الإنترنت الذي وقع في شركه. وهذه المرحلة قد تستمر أشهرا أو سنوات تبدو له فيه الأمور على ما يرام، لكن الحاجة إلى الإنترنت لا تقفأ تزداد يوما بعد يوم.

3- مرحلة الاختلال والاهتزاز:

وهي المرحلة التي تبدأ فيها حياة المدمن بالتعرض لاهتزازات واختلالات ويرجع ذلك لكون الإدمان يصبح يوجه حياة المدمن ويبدأ بالتحكم فيها كحياته الأسرية أو المهنية، ويشعر المدمن بذلك ولا يكثر له بينما يدرك المحيطون به وضعه بشكل أفضل منه. ويصبح المدمن مكتئبا

منسحبا من الحياة الاجتماعية ويبدأ شعوره بالذنب والخوف وتسيطر على حياته حالة من التوتر والعصبية وفقدانه الثقة بالنفس¹⁴ ويجد مدمن الإنترنت نفسه مرتبطا بشدة بالمواقع التي اعتاد على الولوج إليها في المراحل السابقة، وتمثل مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الإباحية ومواقع اللعب والتسلية أشد المواقع تأثيرا حتى يكاد الفرد المدمن عليها يقضي فيها وقتا أطول مما يقضيه في عالمه الحقيقي، ومن ثمة يفقد السيطرة والقدرة على التحكم في سلوكه ويصبح وعيه منشغلا بما رآه فقط وهو ما يجعله يشعر باليأس والعزلة يقع في الدائرة المفرغة عندما يهرب من مشاعر الاكتئاب هذه من خلال البحث عن النشوة مرة أخرى في كل مرة يحس بالفراغ ويختلي بنفسه عبر شبكة الأنترنت.¹⁵

رابعاً: من عوامل إدمان الأنترنت:

يمكن القول إجمالاً أن سلوك إدمان الأنترنت هي قضية ذات طابع ذاتي وشخصي، إلا أن الأفراد يشتركون في العوامل التي تدفعهم عندما يعيشون ظروفًا مماثلة ويتعرضون لمواقف مشابهة حينها يبدأ ولوج عالم الأنترنت، وعندما تتكرر العوامل يتكرر الرجوع، و يجد هؤلاء الأفراد في مواقع الأنترنت متنفساً ومصدراً لإشباع حاجات مختلفة وخلال ذلك يجدون أسباباً أخرى تزيد من اندفاعهم إليه وبالتالي إدمانه؛ ومن عوامل هذا الإدمان :

1. السرية:

تضمن الأنترنت السرية التامة، فبإمكان الفرد الحصول على المعلومة من دون الحاجة إلى التعريف بنفسه، بل بإمكان المتصل أن يظهر في كل مرة بشكل مختلف الأمر الذي يُعد حلماً بالنسبة للكثيرين.

وبسبب عدم الكشف عن الهوية يمكن للمستخدم أن يخفي عمره و وضعه العائلي، ونوعه وعرقه ومهنته، وحتى مظهره، هذه الميزة تستخدم للتجربة والبدء بشكل سري لاكتشاف الأشياء على الأنترنت هذا الأمر ليس متاحاً في الحياة الحقيقية¹⁶ ، وكلما تصاعد هذا السلوك نما الإدمان.

2. المشاكل الاجتماعية:

تعتبر مشاكل الأسرة بين الأزواج وبين الآباء والأبناء، والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية سوية كعلاقات الصداقة والعلاقات العاطفية من عوامل إدمان الأنترنت، لأن الأنترنت يعتبر بمثابة ملجأ لتعويض حياة اجتماعية بحياة افتراضية، حيث يتطلب الأمر التواجد على الخط باستمرار. ووفقاً للطبيب النفسي الأمريكي ، إيفان ك. غولدبرغ: "فإن إدمان الإنترنت يمكن أن يحدد نفي أو تجنب المشاكل الأخرى في الحياة اليومية".¹⁷

3. الملل والفراغ:

في ظل ظروف اقتصادية واجتماعية قاسية كالفقر والبطالة، يصبح الملل والفراغ الدائم من عوامل إدمان الإنترنت، فقد يجد الأفراد أنفسهم طوال ساعات غير منشغلين بل يبحثون عما يقضي على مللهم ويملاً فراغهم وإذا كانت الأدوية المخدرة غير متاحة بشكل مستمر للمدمن عليها فإن الامر يختلف بالنسبة للإنترنت تماما، فمواقع الألعاب الإلكترونية مثلا تعد مقصدا مسليا لملء الفراغ وتمضية وقت دون تبعات.

4. المشاكل النفسية:

تعتبر المشاكل والأمراض النفسية من أكثر عوامل إدمان الإنترنت، فالأفراد الذين يعانون من حالات الاكتئاب والشعور بالخجل بسبب الشكل الخارجي وعدم القدرة على المواجهة المباشرة من أكثر عوامل إدمان الإنترنت كذلك الأمر بالنسبة للأفراد الانعزاليين و الانطوائيين. وتعتقد "كيمبرلي" أن توفر الإنترنت للأطفال والمراهقين على السواء يعد وسيلة للهروب من مشاعر مؤلمة أو حالات مثيرة للقلق، حتى أنهم يضحون بساعات النوم اللازمة من أجل قضاء الوقت على الإنترنت والانسحاب من العائلة والأصدقاء للهروب إلى عالم مريح تم خلقه على الإنترنت.

5. كثرة المغريات:

الإنترنت وسيلة تحقق الكثير من الراحة والكثير من الإشباع، ويُعتقد أن أصحاب التفكير المجرد من المدمنين عليها بما تقدمه من محتوى معرفي أو علمي، ولكن رواد المواقع الإباحية أيضا يقعون ضحية الإدمان بسبب تعلقهم الشديد بالصور والفيديوهات المغرية، وكذلك رواد مواقع التسلية والألعاب يدمنون مثل مدمني القمار وهو ما يجعل الأطفال المحبين للعب والتسلية يقعون في فخ الإدمان أيضا.

وتعتقد 'كيمبرلي' فيما يتعلق بإدمان الأطفال أنه مع كون الوصول إلى الإنترنت شيء حيوي في العالم المعاصر، وأداة هامة في تعلم الأطفال، بالإضافة إلى كونه وسيلة مسلية للغاية وغنية بالمعلومات، فإن هذه الصفات تعرض الأطفال على الهروب من الواقع، فبإمكان أي شخص أن يكون في غرفة الدردشة عبر الإنترنت، ويلعب مباريات مثيرة وصعبة ضد لاعبين آخرين من جميع أنحاء العالم. إنه بالنقر مرة واحدة على الفأرة يمكنهم الدخول إلى عالم مختلف حيث لا يبيق لمشاكل حياتهم الحقيقية أي وجود وجميع الأشياء بالنسبة لها وبالنسبة له هي تجربة ممكنة، وأما الأطفال الذين يفتقرون إلى علاقات مجزية ورعاية كافية أو الذين يعانون من ضعف المهارات الاجتماعية ومهارات التأقلم فهم أكثر عرضة لتطويع عادات غير مناسبة أو مفرطة على الإنترنت.¹⁸

6. المخدرات الرقمية ظاهرة جديدة في عالم الإدمان على الإنترنت:

انتبه تجار المخدرات ومروجوها إلى مزايا شبكة الانترنت فاستغلوها للمتاجرة في المواد المخدرة ومارسوا عملهم بدرجة عالية من السرية والسرعة و الأمان، ولكن ما لبثت أفكارهم أن تطورت نحو استخدام شبكة الانترنت كوكبر لتعاطي المواد المخدرة دون ان ينتقل المتعاطي إلى أي مكان. فاستهلاك المخدرات لم يعد يقتصر على حقنها أو مضغها أو شمها أو شربها بل أصبح بالإمكان تعاطيها إلكترونيا أو رقميا ليحدث ذلك التأثير الذي تحدثه المخدرات الطبيعية. حيث يقوم تاجر هذه المواد بتلقي طلبات الشراء و هو أمام جهاز الحاسب وهو لا يرسل أحد تابعيه لتسليم المادة بل يقوم المشتري بإجراء عملية "تحميل download" المخدر الذي يرغب فيه على شكل ملفات هي ما يعرف بالمخدرات الرقمية التي هي ملفات صوتية تحتوي على نغمات أحادية أو ثنائية يستمع إليها المستخدم تجعل الدماغ يصل إلى حالة من الخدر تشابه تأثير المخدرات الحقيقية وقد صممت كمحاكاة لحالات الانتشاء و الهلوسة المصاحب لتعاطي المواد المخدرة عن طريق التأثير على العقل بشكل اللاوعي عن طريق موجات صوتية غير سمعية للأذن تسمى الضوضاء البيضاء بإيقاعات بسيطة لتغطية إزعاج تلك الموجات. ويقوم المستخدم الراغب في الشراء باختيار الجرعة الموسيقية ونوعها من بين الجرعات - الأنواع- المتاحة على الموقع من بين ملفات على مشغل mp3 وباستخدام سماعات ستيريو للأذنين في غرفة ذات اضاءة خافتة والتركيز على سماع المقطوعة الموسيقية لمدة 15 دقيقة للجرعات المعتدلة و 30 دقيقة للجرعات القوية. والإدمان على هذا النوع من المخدرات لا يمنعه القانون ولو كانت تأثيراتها كما يقول بعض الأطباء لها نفس مفعول عقاقير الهلوسة كما تؤدي للإدمان وقد وجدت هذه المخدرات رواجاً هائلاً بين مستخدمي الانترنت خصوصا منهم الشباب وأصبحت كثير من المواقع تعج بهذا النوع من المخدرات وتتاجر فيها بعد التقنن في تصنيفها إلى مخدرات روحية جنسية، هلوسة، سعادة ، مضادات القلق، مخدرات نقية وغيرها.¹⁹

خامسا: آثار إدمان الإنترنت:

لإدمان الأنترنت آثار كثيرة يعاني منها المدمن كما يعاني منها المقربون إليه. إن المدمن يقع فريسة لقهر الأنترنت لاسيما إن كانت الظروف المحيطة به لا تساعد على الإقلاع عن الإدمان بل تزيد من انغماسه فيه، ومن آثار إدمان الأنترنت نجد:

1. الأضرار الجسدية:

تعتبر 'كمبرلي' أن الأضرار الجسدية التي ينطوي عليها الإدمان على الأنترنت والتي تمت ملاحظتها لحد الآن ضئيلة نسبيا، وفي نفس الوقت فإن الزمن المستغرق ليس عاملا مباشرا في تعريف إدمان الأنترنت. وعموما فإن المستخدمين المدمنين يستخدمون الأنترنت في أي مكان من

40 إلى 80 ساعة في الأسبوع مع جلسة واحدة يمكن أن تستمر حتى 20 ساعة، ولاستيعاب هذا الاستخدام المفرط فإن طريقة النوم عادة ما تتعطل بسبب ولوج الأنترنت في وقت متأخر من الليل، ويبقى المريض عادة حتى تمضي ساعات النوم، وقد يقرر البقاء على الخط حتى الساعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة صباحا مع الاضطرار إلى الاستيقاظ للعمل أو المدرسة في السادسة صباحا في الحالات القصوى. ويستخدم الكافيين لتسهيل جلسات الأنترنت الأطول، هذا النقص في النوم يسبب التعب المفرط و في كثير من الأحيان يجعل الأداء الأكاديمي والمهني ضعيفا، و يقلل من قدرة جهاز المناعة أيضا، فيصبح المريض عرضة للمرض كما أن الاستقرار أمام الكمبيوتر لفترات طويلة قد يمنع ممارسة التمارين السليمة، ويؤدي إلى خطر متلازمة النفق الرسغي وإجهاد العين وسلسلة الظهر²⁰. إن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يسبب ركود الدورة الدموية ما قد يسبب أيضا جلطات دماغية وقلبية وضعف أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، ويؤدي التعرض للإشعاعات المنبعثة من الجهاز إلى زيادة توتر القشرة المخية مما يضعف الانتباه وينقص القدرة على التمييز.²¹

2. المشاكل العائلية:

أكدت بعض الدراسات الأمريكية أن تزايد استخدام الأنترنت في المنزل زاد من الشعور بالغيرة والتجاهل بين أفراد الأسرة الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتا أقل بعد توافر الأنترنت، وهو يقل باستمرار مع النمو السريع والمتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي واهتمام الأفراد بها.²² وقد وجدت 'كمبرلي يونغ' في دراسة سنة 1996 أن 53% من مدمني الأنترنت الذين شملهم الاستطلاع أبلغوا عن مشاكل جدية تعرضوا لها، فالزواج والعلاقات القديمة وعلاقات الآباء والأبناء قد تعطلت بشكل كبير بسبب الاستخدام المفرط (Net binges) والمرضى سيقضون في حياتهم الطبيعية وقتا أقل مع الناس في مقابل الوقت الذي يقضونه بشكل انفرادي أمام الكمبيوتر. ويبدو أن الزواج هو الأكثر تضررا نظرا لأن استخدام الأنترنت يتعارض مع المسؤوليات والالتزامات المنزلية، فعادة ما يأخذ الزوج على عاتقه الأعمال المهمة ويشعر بمزاج سيبراني 'cyber widow'. إن مدمني الأنترنت يميلون إلى استخدام الأنترنت لتجنب مختلف متطلبات الحياة، كما أنهم يؤدون أعمالهم اليومية على مضض ويتجاهلون مهام حياتية هامة مثل رعاية الأطفال. إن الاستخدام المدمن يتجلى من خلال ردود الفعل الغاضبة والاستياء من الآخرين الذين يحاولون سلب المدمنين هذا الوقت الذي يستخدمون فيه الأنترنت، وفي غالب الوقت يدافعون عن استخدامهم له أمام أزواجهم أو زوجاتهم بقولهم على سبيل المثال "ليست لدي مشكلة" أو "أنا أستمتع" أو "أتركني لوحدي" إنها ردود المدمن عندما يُشكك في استخداماته أو يُسأل عنها. وترى كيمبرلي أن محامو الزواج قد لاحظوا ارتفاعا في حالات الطلاق الناجمة عن تكوين ما يسمى بالأعمال السيبرانية 'Cyber affairs'، فالأفراد يمكن

أن يكتوتوا على الخط علاقات تؤدي مع مرور الوقت إلى تضاؤل الوقت الذي يقضونه من الناس في الحياة الحقيقية، ويعزل الزوج المدمن أو الزوجة المدمنة نفسها اجتماعيا، ويفرضان الانخراط في الأمور المفضلة لدى الأزواج كالخروج لتناول وجبات خارج البيت وحضور النوادي الرياضية والمجتمعية أو السفر ويمكن أن يُفضل المرافق على الخط على المرافق الحقيقي.²³

إن أكثر مواقع الأنترنت إدمانا هي المواقع الإباحية ويتجلى ذلك في التحميل القهري للمواد الإباحية أو الاتجار فيها أو مشاهدتها، ويتضمن هذا مختلف أشكال التفاعل مع المحتويات الجنسية في غرف الدردشة والخطوط الساخنة على الأنترنت والتواصل مع الغرباء الذين يدعونهم إلى الاتصال الجنسي.

إن القدرة على ممارسة العلاقة العاطفية والجنسية على الخط يضعف استقرار حياة الأزواج الحقيقية، فالمرضى يستمر في الانسحاب عاطفيا واجتماعيا من الزواج ويبدل الجهد للحفاظ على العشاق الذين تم اكتشافهم على الخط. وهكذا فإن استخدام الأنترنت يؤدي إلى تداخل العلاقات الشخصية للحياة الحقيقية لأولئك الذين هم على مقربة من مدمن الأنترنت ويستجيبون بارتباك وإحباط وكذلك بغيرة إزاء الحاسوب.²⁴ ويعتقد بعض علماء الاجتماع أن الاستخدام المتزايد للأنترنت لاسيما أسلوب التفاعل فيها وانشداد الأسر المستمر حد الإدمان سيؤدي إلى قطع عرى التواصل بين أفرادها، وكذلك إلى عزلة الأسر عن بعضها البعض، ثم إلى انقطاعها عن الحياة الاجتماعية و المشاركة في الحياة العامة، تماما كما وقع مطلع ستينيات القرن الماضي عندما اكتسح التلفاز حياة الأسر الأمريكية و الأوروبية بحسب الدراسة التي أجراها "ريسمان" Riesman²⁵

3. المشاكل الأكاديمية:

قد يجد الباحث و التلميذ أو الطالب نفسه تحت تأثير حب الاطلاع أو إجراء بحث أو فهم مهنة وما شابه ذلك، يقوم ببحث مكثف عن معارف ومعلومات في قواعد البيانات على الأنترنت لاستغلالها أو لتخزينها ومعالجتها مستقبلا.²⁶ وعلى الرغم من أن الأنترنت أداة تعليمية رائدة لاسيما في المدارس تؤكد 'كيمبرلي' أن دراسة واحدة كشفت أن 86% من المجيبين من المعلمين، وأمناء المكتبات، ومنسقي الكمبيوتر يعتقدون أن استخدام الأنترنت من قبل الأطفال لا يحسن الأداء مبررين ذلك بكون المعلومات على الأنترنت غير منظمة للغاية وقد لا تكون لها علاقة بالمناهج المدرسية أو الكتب، كما كشفت الباحثة أن 58% من الطلاب أشاروا إلى تدني عاداتهم الدراسية وهبوط كبير في درجاتهم وتخليهم عن حصصهم وكذلك وضعهم تحت المراقبة حسب إدمان واستخدام الأنترنت المفرط، فالطلاب يتصفحون مواقع غير ذات صلة على شبكة الأنترنت وينخرطون في غرف الدردشة ويتحدثون مع آخرين، ويمارسون ألعابا تفاعلية على حساب نشاطهم المفيد.²⁷

خاتمة:

خلاصة القول أن الإنترنت وسيلة تكنولوجية لم يعد بإمكان المجتمع المعاصر أن يستغني عنها أو أن يتجاهل خدماتها، وهي على مر الوقت تتوسع أكثر، إنها في حد ذاتها وسيلة محايدة لكن استخدام الإنسان لها هو الذي يجعلها ضارة أو نافعة، كما أن طرق الاستخدام وأشكاله هو الذي يجعل آثارها سلبية أو إيجابية. ومن ثمة لم يعد بإمكان هذا المجتمع أيضا تجاهل أضرارها. إن إدمان الإنترنت مرض من أمراض العصر يزداد مع توسعها وانتشارها مقترنا بفرط استخدامها وسوء استغلال محتوياتها. إنه نتيجة حتمية بالنسبة لفئات معينة عندما لا يسبق انتشار المبتكرات ثقافة خاصة تمهد لها وتضبطها بقواعد وقوانين تؤطرها، تحمي المجتمعات والأفراد على السواء.

الهوامش:

- 1) جميل صليبا: المعجم الفلسفي، الشركة العالمية للكتاب، الجزء الثاني، سنة 1994، ص 403
- 2) عمر موفق العباقي: الإدمان والآنترنت، عمان، دار مجدلاوي، 2006، ص 18.
- 3) جواد فطير: الإدمان أنواعه، مراحلها، علاجه، دار الشروق، القاهرة، 2001، ص 33، 34.
- 4) منذر صالح جاسم الزبيدي: دور وسائل الإعلام في صنع القرار السياسي، دار حامد للنشر والتوزيع، ط1، 2013-2014، عمان، الأردن، ص 81.
- 5) John Scott, Gordan Mershall : Oxford Dictionary of Sociology, Oxford University Press, 3rd Edition revised, 2009, p368.(le 8/10/2017 à 20 :10)
- 6) علي محمد رحومة: الآنترنت والمنظومة التكنو-اجتماعية، مركز دراسات الوحدة العربية، سلسلة أطروحات الدكتوراه، ط1، سنة 2005، بيروت، لبنان، ص 146
- 7) <http://ar.wikipedia.org/wiki> (le 8/10/2017 à 20 :00)
- 8) محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية، سنة، 2006، ص ص 156-157.
- 9) <http://www.dictionnaire.com/browse/result?s=t> (le02/03/2018)
- 10) Kimberly S .Young: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf,p> 02.(le04/03/2018 à00h:45)
- 11) Kimberly S. Young Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder. <https://pdfs.semanticscholar.org/04b3/09af262cf2643daa93a34c1ba177cd6e7a85.pdf>(le18 /03/2018 à14h:20m)
- 12) ICDL Arabia :تقرير السلامة على الآنترنت 2015، دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الآنترنت والمخاطر التي يتعرضون لها [http://ICDLArabia.org/uploads/announcements/report/online-cyber-safty-report-](http://ICDLArabia.org/uploads/announcements/report/online-cyber-safty-report-(2015-ar.pdf,p06) (26/02/2018 à 20 :50)
- 13) جواد فطير: مرجع سابق، ص-ص 72-95.
- 14) نديم منصور: سوسيولوجيا الآنترنت، منتدى المعارف، ط1، بيروت 2014، ص 133.
- 15) محمد صالح الألفي: إدمان الآنترنت، مكتبة المصري الحديث، القاهرة، ص 59.

- 16) سلطان عائض مفرح العصيمي: إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المدرسة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، سنة 2010، ص 31.
- 17) L'Internet et les drogues : risques et enjeux, revue PEDRO n7, editee conjointement par L'UNESCO et la commission Européenne-juin2003. P45
Unesdoc.unesco.org/images/0013/001320/132092f.pdf (le14/04/2018 à 14h: 40m)
- 18) Kimberly S. Young: Parenting in the Digital Age: Strategies and Prevention.
<http://netaddiction.com/childrenonline/>(le03/03/2018 à19h:11m)
- 19) أبو سريع أحمد عبد الرحمن: استخدام الأنترنت في تعاطي المخدرات " المخدرات الرقمية"
<http://www.child-trafficking.org/sites/default/files/14.pdf>
- 20) Kimberly S. Young: Internet Addiction, Symptoms, Evaluation and Treatment. Op.cit, p 3.
- 21) حمودة سليمة: الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقة، العدد 21، ص221
<http://dspace.univ-ourgladz/jspui/bitstream/123456789/101/88/1/s2116.pdf>
- 22) محمد النوبي محمد علي: إدمان الأنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، سنة 2010، ص 251.
- 23) Kimberly S. Young: Internet Addiction, Symptoms, Evaluation and Treatment. Op.cit, p04.
- 24) Ibid, p 04.
- 25) أنطوني غيدنز: علم الاجتماع، ترجمة فايز الصباغ، المنظمة العربية للترجمة، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ط04، سنة 2009، ص 526.
- 26) سلطان عائض مفرح العصيمي: مرجع سابق ، ص36
- 27) Kimberly S. Young: Internet Addiction, Symptoms, Evaluation and Treatment. Op.cit, p05.