

إدمان الإنترنت: بعض الأسباب والنتائج

أ. كياس عبد الرشيد
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل.

ملخص

إن انتشار المبتكرات التكنولوجية كان له الكثير من المزايا و الفوائد، لكن كان له من المساوئ والعيوب ما أصبح يمثل مشكلات اجتماعية بالنسبة للأفراد والمجتمعات لاسيما تلك التي تستهلك التكنولوجيا ولا تنتجها، يتعلق الأمر بكم الاستخدام وكيفياته والمحتوى الذي يتم استهدافه. وتعتبر الانترنت إحدى أهم هذه الوسائل التكنولوجية التي انتشرت بشكل مذهل وكان فرط استخدامها سببا في بروز ظاهرة مرضية أطلق عليها إدمان الإنترنت كانت أسبابها مختلفة كما كانت نتائجها متعددة منها ما تعلق بالجوانب الجسمية والاجتماعية وغيرها. **الكلمات المفتاحية:** الإنترنت، الإدمان ، الأسباب، النتائج.

Abstract

The spread of the technological innovations has many advantages and benefits, but has also some negative effects that have become social problems for individuals and communities who do not produce technology. The mount and manner of technology consumption and target content of internet have spread amazingly with excessive use that has led to the emergence of a pathological phenomenon called Internet addiction. This phenomenon may have different causes that resulted in numerous physical, social, and many other aspects of life.

Keywords: Internet, Addiction, Causes, Results

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 العشرينين

الأخيرتين للقرن العشرين والعشرينين الأوليين للقرن الواحد والعشرين عرفنا 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 الانترنت نتبين حجم الاستخدامات التي انخرطت فيها في مجالات الحياة الاجتماعية المختلفة، كما نتبين 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 لتداعيات أو أنماط سلوك ذات طابع سلبي لها آثار سيئة على أفراد المجتمع. ويظهر الانترنت 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 والسوسيوولوجيا 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 الإنترنت؟ وما هي أسبابه؟ وماذا ترتب عليه من نتائج؟

أولاً: المفاهيم:

المفهوم ما يمكن تصوره، وهو عند المنطقيين، ما حصل في الحقل، سواء حصل فيه بالقوة، أم بالفعل (1) ، وفي علم الاجتماع كغيره من العلوم تكتسي المفاهيم أهمية كبيرة بسبب الدلالات والمقاصد التي تحملها وتقدمها نظرية كانت أو إمبريقية 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 فيزيولوجية ونفسية في الوقت ذاته" (2).

ويعرفه جواد فطاير 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 كالفنم والجنس والحب والعمل والكمبيوتر والتلفون المحمول والإنترنت". (3)

2. الإنترنت:

الإنترنت لغة هي: "الترابط بين الشبكات Interconnection Network" (4) ، أما في الاصطلاح فيعرفها معجم أكسفورد لعلم الاجتماع بأنها "شبكة عالمية من أجهزة الكمبيوتر (التي تعرف بـ 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 الإنترنت، ومن خلال هذه التقنية أمكن لمستخدمي الإنترنت 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 الإنترنت 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 خطأ شائعا بين مصطلحي الإنترنت والشبكة العالمية 'الويب' واعتبارهما شيئا واحدا، غير أن مصطلح الإنترنت 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 إنترنت، وبمعنى آخر فإن الشبكة العالمية هي واحدة من الخدمات التي يمكن الوصول إليها من خلال الإنترنت مثلها مثل البريد الإلكتروني ومشاركة الملفات. (7)

3. الأسباب:

السبب: حادثة عند وقوعها تؤدي إلى وقوع حادثة أخرى، ومعنى ذلك أنه إذا وقعت الحادثة الأولى (العلة) لابد أن تحدث الأخرى (المعلول) بالضرورة، وتليها على الفور، وفي الارتباط العلمي البسيط نجد أن الحادثة الثانية لا تقع إلا إذا وقعت الأولى، أي أن السبب يكون بمثابة الشرط الكافي والضروري في أن واحد لحدوث النتيجة. (8)

4. النتائج:

"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)

جدير بالذكر أن العلاقة بين السبب والنتيجة والضرورة التي تربط بينهما كانت محل سجال ونقاش فلسفي وعلمي عميق بين العلماء والفلاسفة، تجلت بوضوح في أفكار 'أبو حامد الغزالي' و 'دافيد هيوم'.

5. مشكلة تحديد المصطلح هي مشكلة في التشخيص:

إن مفاهيم مثل الإدمان التكنولوجي، وإدمان الكمبيوتر قد تمت دراستها في إنجلترا، ولكن مفهوم إدمان الإنترنت الذي قدمته 'كيميرلي 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 تنطوي 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 الإنترنت هو أنه خلافا للتبعية للمواد الكيميائية تقدم الإنترنت العديد من الفوائد المباشرة كالقمة التكنولوجي في المجتمع وليست جهازا ينتقد على الإدمان. ويقدم الإنترنت 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 للإنترنت، والتشخيص السليم غالبا ما يكون معقدا بسبب عدم وجود معايير مقبولة للإدمان في الوقت الحالي. (10)

ثانيا: كيف بدأ 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 زما طويلا وهم يتفاعلون على مواقع التواصل الاجتماعي 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 إذن لاسيما في النصف الثاني من العقد الأول في القرن الواحد والعشرين، زاد من ساعات اللوج 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 شبكة الإنترنت 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 اللوج 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 الأطفال ما قبل المراهقة، وبمعنى آخر أصبح لدى المستخدمين خيارات واسعة ذات جدوى أكثر وتكلفة أقل لولوج الأنترنت وهكذا تزداد ساعات الاستخدام ويبدأ الإدمان (11). دون وعي الشخص المرتبط بما تقدمه الأنترنت 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 شعبية كثيرة تجعل الانفكاك عن الوسيلة التكنولوجية أمرا صعبا وهذا يعني أن إدمان الإنترنت يمر عبر مراحل.

ثالثا: مراحل إدمان الأنترنت:

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 توظف 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.

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 تقضي 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 شراكه. وهذه المرحلة قد تستمر أشهرا أو سنوات تبدو له فيه الأمور على ما يرام، لكن الحاجة إلى الإنترنت لا تفتأ تزداد يوما بعد يوم.

3. مرحلة بداية 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 بالنفس(12). 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 الإنترنت. (13)

رابعاً: من أسباب إدمان الإنترنت:

يمكن القول إجمالاً أن سلوك إدمان الإنترنت هي قضية ذات طابع ذاتي وشخصي، إلا أن الأفراد يشتركون في الأسباب التي تدفعهم عندما يعيشون ظروفًا مماثلة ويتعرضون لمواقف مشابهة ومن ثمة يبدأ ولوج عالم الإنترنت، وعندما تتكرر الأسباب يتكرر الرجوع، وعندما يجد هؤلاء الأفراد في مواقع الإنترنت متنفساً ومصدراً للإشباع وخلال ذلك يجدون أسباباً أخرى تزيد من اندفاعهم إليه وبالتالي إدمانه؛ من ذلك:

1. السرية:

تضمن الإنترنت 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 الإنترنت هذا الأمر ليس متاحاً في الحياة الحقيقية (14) ، 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 أسباب إدمان الإنترنت، لأن الإنترنت يعتبر بمثابة ملجأ لتعويض حياة اجتماعية بحياة افتراضية، حيث يتطلب الأمر التواجد على الخط باستمرار.

3. الملل والفراغ:

في ظل ظروف اقتصادية واجتماعية قاسية كال فقر والبطالة، يصبح الملل والفراغ الدائم من أسباب إدمان الإنترنت، فقد يجد الأفراد أنفسهم طوال ساعات غير منغلين بل يبحثون عما يقضي على مللهم ويملاً فراغهم وإذا كانت الأدوية المخدرة غير متاحة بشكل مستمر للمدمن عليها فإن الأمر يختلف بالنسبة للإنترنت تماماً، فمواقع الألعاب الإلكترونية مثلاً تعد مقصداً مسلياً لملء الفراغ وتمضية وقت دون تبعات.

4. المشاكل النفسية:

تعتبر المشاكل والأمراض النفسية من أكثر أسباب إدمان الإنترنت، فالأفراد الذين يعانون من حالات الاكتئاب والشعور بالخجل بسبب الشكل الخارجي وعدم القدرة على المواجهة المباشرة من أكثر أسباب 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 تحرض 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 يبق 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 لتطوير عادات غير مناسبة أو مفرطة على الإنترنت. (15)

خامسا: آثار إدمان الإنترنت:

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

1. الأضرار الجسدية:

تعتبر 'كمبرلي' أن الأخطار الجسدية التي ينطوي عليها الإدمان على الإنترنت والتي تمت ملاحظتها لحد الآن ضئيلة نسبياً، وفي نفس الوقت فإن الزمن المستغرق ليس عاملاً مباشراً في تعريف إدمان الإنترنت. وعموماً فإن المستخدمين المدمنين يستخدمون الإنترنت 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 الإنترنت في وقت متأخر من الليل، ويبقى المريض عادة حتى تمضي ساعات النوم، وقد يقرر البقاء على الخط حتى الساعة الثانية أو الثالثة أو الرابعة صباحاً مع الاضطرار إلى الاستيقاظ للعمل أو المدرسة في السادسة صباحاً في الحالات القصوى. ويستخدم الكافيين لتسهيل جلسات الإنترنت الأطول، هذا النقص في النوم يسبب التعب المفرط وفي كثير من الأحيان يجعل الأداء الأكاديمي والمهني ضعيفاً، و يقلل من قدرة جهاز المناعة أيضاً، فيصبح المريض عرضة للمرض كما أن الاستقرار أمام الكمبيوتر لفترات طويلة قد يمنع ممارسة التمارين السليمة، ويؤدي إلى خطر متلازمة النفق الرسغي وإجهاد العين وسلاسة الظهر (16). إن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يسبب ركود الدورة الدموية ما قد يسبب أيضاً 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. (17)

2. المشاكل العائلية:

أكدت بعض الدراسات الأمريكية أن تزايد استخدام الإنترنت في المنزل زاد من الشعور بالغربة والتجاهل بين أفراد الأسرة الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتاً أقل بعد توافر الإنترنت، وهو يقل باستمرار مع النمو السريع والمتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي واهتمام الأفراد بها. (18)

وقد وجدت 'كمبرلي يونغ' في دراسة سنة 1996 أن 53% من مدمني الإنترنت 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 وقتاً أقل مع الناس في مقابل الوقت الذي يقضونه بشكل انفرادي أمام الكمبيوتر. ويبدو أن الزواج هو الأكثر تضرراً لأن استخدام الإنترنت يتعارض مع المسؤوليات والالتزامات المنزلية، فعادة ما يأخذ الزوج على عاتقه الأعمال المهمة ويشعر بمزاج سيبراني 'cyber widow'. إن مدمني الإنترنت يميلون إلى استخدام الإنترنت 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 الإنترنت، وفي غالب الوقت يدافعون عن استخدامهم له أمام أزواجهن أو زوجاتهم بقولهم على سبيل المثال "ليست لدي مشكلة" أو "أنا أستمتع" أو "اتركني لوحدي" إنها ردود المدمن عندما يُشكك في استخداماته أو يُسأل عنها. وترى كيمبرلي أن محامي الزواج قد لاحظوا ارتفاعا في حالات الطلاق الناجمة عن تكوين ما يسمى بالأعمال السيبرانية 'Cyber affairs'، فالأفراد يمكن أن يكونوا على الخط علاقات تؤدي مع مرور الوقت إلى تضائل الوقت الذي يقضونه من الناس في الحياة الحقيقية، ويعزل الزوج المدمن أو الزوجة المدمنة نفسها اجتماعيا، ويرفضان 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.

(19)

إن أكثر مواقع الإنترنت 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 الإنترنت 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 ويبذل الجهد للحفاظ على العشاق الذين تم اكتشافهم على الخط. وهكذا فإن استخدام الإنترنت يؤدي إلى تداخل العلاقات الشخصية للحياة الحقيقية لؤلئك الذين هم على مقربة من مدمن الإنترنت ويستجيبون بارتباك وإحباط وكذلك بغيرة إزاء الحاسوب. (20)

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 الإنترنت لاستغلالها أو لتخزينها ومعالجتها مستقبلا (21) . وعلى الرغم من أن الإنترنت 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 الإنترنت من قبل الأطفال لا يحسن الأداء مبررين ذلك بكون المعلومات على الإنترنت 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 الإنترنت المفرط،

فالطلاب يتصفحون مواقع غير ذات صلة على شبكة الإنترنت وينخرطون في غرف الدردشة ويتحدثون مع آخرين، ويمارسون ألعابا تفاعلية على حساب نشاطهم المفيد. (22)

الخاتمة:

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 أضراره. 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 توطنها تحمي المجتمعات والأفراد على السواء.

هوامش المادة العلمية

1. - جميل صليبا: المعجم الفلسفي، الشركة العالمية للكتاب، الجزء الثاني، سنة 1994، ص 403.
2. عمر موفق العباجي: الإدمان والأنترنت، عمان، دار مجدلاوي، 2006، ص 18.
3. جواد فطير: الإدمان أنواعه، مرحله، 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.
6. علي محمد رحومة: الأنترنت 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. عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع الحديث فرنسي/عربي، ترجمة إبراهيم جابر، دار المعرفة الجامعية، سنة، 2014، ص 84.
9. <http://www.dictionnaire.com/browse/result?s=t> (le 02/03/2018)
10. Kimberly S .Young: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>, p 02.
11. ICDL Arabia: تقرير السلامة على الأنترنت 2015، دراسة بحثية حول سلوك الشباب العربي على الأنترنت والمخاطر التي يتعرضون لها. [http://ICDLArabia.org/uploads/announcements/report/online-26/02/2018 à 20 :50\) cyber-safty-report-2015-ar.pdf](http://ICDLArabia.org/uploads/announcements/report/online-26/02/2018%20to%2020%3A50%20cyber-safty-report-2015-ar.pdf), p06

12. جواد فطاير: مرجع سابق، ص-ص 72-95.
13. محمد صالح الألفي: إدمان الأنترنت، مكتبة المصري الحديث، القاهرة، ص59.
14. 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.
15. Kimberly S. Young: Parenting in the Digital Age: Strategies and Prevention. <http://netaddiction.com/childrenonline/>
16. Kimberly S. Young: Internet Addiction, Op.cit, pp 3-4.
17. حمودة سليمة: الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، العدد 21، ديسمبر 2015، ص 221. <http://dspace.univ-ourgla.dz/jspui/bitstream/123456789/101/88/1/s21116.pdf>
18. محمد التويبي محمد علي: إدمان الأنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، سنة 2010، ص 251.
19. Kimberly S. Young: Internet Addiction, Op.cit, p04.
20. Ibid, p 04.
21. سلطان عائض مفرح العصيمي: مرجع سابق، ص 36.
22. Kimberly S. Young: Internet Addiction, Op.cit, p05.