El Mesbah Journal
in Psychology, Education Sciences and
Orthophony
مجلة المصباح
في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

المجلد: (3)
العدد: (2)
سبتمبر 2023
(ص 156-171)

أثر استخدام البيئة الرقمية على مدمنيها
The impact of using the digital environment on its addicts

1- أ.د/ نوال عمر بوضياف [1*]
1- Pr/ Naouel Amor Boudiaf
أستاذ Professor
مؤسسة الانتماء: جامعة محمد بوضياف المسيلة. الجزائر[1*]
Affiliation Institution: University Mohamed Boudiaf of M'sila. Algeria
البريد الالكتروني: naoual.boudiaf@univ-msila.dz **E-mail:**
رقم الهاتف: 213655122756 **Phone Number:**
2- د/ خير الدين مسعود بن خرور[2]
2- Dr/ Khairuddin Massoud Benkherrour
أستاذ محاضر Lecturer
مؤسسة الانتماء: جامعة لونيسي علي بليدة 2. الجزائر[2]
Affiliation Institution: lounici ali University of Blida2. Algeria
البريد الالكتروني: benkherrour@gmail.com **E-mail:**
رقم الهاتف: 213655122756 **Phone Number:**

Received: 12/07/2023 Accepted: 10/08/2023 Published: 14/09/2023

ملخص:

يواجه الشباب اليوم قبل ذي قبل في ظل الانفجار المعرفي عدة تحديات متعلقة بالاستخدام الأمثل والصحيح لشبكة المعلومات التي أبرزت تقدمًا كبيرًا في مجال الرقمنة، بحيث لا يمكن الاستغناء عنها في حياتنا اليومية. المعاصرة إذ أصبحت التقنية جزءًا هامًا في تيسير مهام ووظائف حياتنا اليومية كتعبئة الهاتف والفواتير وغيرها ...إلخ ،إذ أصبح التطور الحاصل في المجال التقني مقياسًا للتنافس الدولي في تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة القائمة على عصرنة العنصر البشري الأمر الذي أنشأ جيلا رقميا بامتياز نتيجة لاستخدامه لهذه التقنية التي فرضته عليه الحياة المعاصرة اليوم قبل ذي قبل سواء في مجال التعليم أو

*-Corresponding author: **نوال بوضياف**, e-mail: naoual.boudiaf@univ-msila.dz.

الترفيه لدى شريحة الشباب ، ولعل الاستخدام المكثف للأنترنت يؤدي بهم في الوقوع في براثن الإدمان السلوكي الرقمي الذي أصبح حديث الساعة اليوم في مجال العلوم السلوكية عموما والنفسية خصوصا من أجل إيجاد استراتيجيات وقائية لمثل هذا النوع من الإدمان ، لذا اتجهت هذه الورقة البحثية لبيان مختلف القضايا المرتبطة باستخدامات البيئة الرقمية في ظل الثورة الرقمية الراهنة وانعكاسات ذلك على مدمنيها ، وهذا من خلال التعرض للمحاور الكبرى لهذا الانعكاس والمتمثلة في الجرائم الالكترونية، والإدمان الرقمي والمخدرات الرقمية، للعنف الأسري ،للعزلة، وأخيرا التعرض للحرية و التمرد على الواقع.

وفي الأخير تم تقديم مقترحات لهذا الموضوع من خلال اقتراح عدة آليات وتدابير يمكن أن تعتمد بهذا الشأن ما بين التدابير والإجراءات القانونية ،إلى الآليات التقنية والتكنولوجية ،فضلا عن الجانب الأخلاقي والتوعوي لهذا الأمر في أوساط مدمنيها.

الكلمات المفتاحية: البيئة الرقمية، المدمنين ، الإدمان الرقمي .

Abstract:

Today, in the light of the knowledge explosion, young people face several challenges related to the optimal and correct use of the information network, which has highlighted so much progress in digitization that it is indispensable in our daily lives. Contemporary technology has become an important part of facilitating the tasks and functions of our daily lives, such as telephone, billing, etc. Development in the technical field has become a measure of international competition in achieving comprehensive and sustainable development based on the modernization of the human race, which has created a digital generation with distinction as a result of its use of the technology imposed on it by contemporary life today, both in the field of education and in the recreation of young people, The intensive use of the Internet may lead them to fall into the clutches of digital behavioural addiction, which is now modern in the field of behavioural science in general and psychology in particular in order to find preventive strategies for this type of addiction. So this paper tended to show the various issues associated with the uses of the digital environment under the current digital twist and its implications for its addicts, and this is through exposure to erasure.

Keywords: Digital environment, Addicts, Digital addiction

1- مقدمة:

يواجه الشباب الجامعي اليوم-الكثير من أي وقت مضى- رهانات متعددة مصدرها التحديات الناشئة عن الانفجار المعرفي والثورة التكنولوجية الحديثة ،أو ما يسمى بالتحول الرقمي ،فقد تعددت آثار و انعكاسات هذه التكنولوجيا الرقمية في أوساط الشباب الجامعي وبرزت الآثار والتأثيرات عليهم واضحة للعيان من أهمها :الجرائم الالكترونية ،الإدمان الرقمي المخدرات الرقمية ،العنف الأسري ،العزلة ،وأيضا الحرية والتمرد على الواقع.

وبالتالي فإن التطرق إلى انعكاسات التكنولوجيا الرقمية على سلوكيات وممارسات الشباب الجامعي يعد أمرا مطلوبا. وهذا ما سارت اليه هذه الورقة البحثية بأهدافها للإجابة على مختلف النقاط التالية:

- ملامح مجتمع المعلومات
- ايجابيات وسلبيات عصر المعلومات والتكنولوجيا
- التكنولوجيا الرقمية.
- الإدمان الرقمي .
- أثر التكنولوجيا الرقمية على مدنيها.

1- التكنلوجيا الرقمية :

1- 1- ملامح مجتمع المعلومات:

أشار(الوردي ،2000،ص.76) إلى خمسة معايير عالمية معروفة حددت من خلالها ملامح مجتمع المعلومات وخاصة لدى الدول المتقدمة وهي:

بداية بالمعيار التكنولوجي والذي من خلاله أصبحت تكنولوجيا المعلومات مصدر القوة الأساسية في مختلف المجالات التطبيقية : من مؤسسات ومكاتب ومصانع وجامعات، وحتى في المنازل للأغراض الشخصية ،ونجد أيضا المعيار الإقليمي الذي يظهر مدى الارتقاء بمستوي المعيشة وانتشار الوعي و إتاحة الفرصة للمجتمع للحصول على معلومات عالية الجودة.

أما المعيار الثالث وهو المعيار الاقتصادي أين تحولت المعلومات لتكون موردا اقتصاديا مهما وخدمة ،وسلعة، ومصدرا للقيمة المضافة لخلق فرص جديدة للعمالة و لصناعه المعلومات.

ولا ننسى المعيار السياسي حيث يفترض أن تؤدي حرية المعلومات إلى بلورة التنمية العملية للسياسة من خلال انتهاج الديمقراطية ،وإشراك الجماهير في تسيير دفه الحكم والحياه

العامة ،وبالنسبة للمعيار الخامس وهو المعيار الثقافي، فهذا يتجسد من خلال الاعتراف بالقيم الثقافية للمعلومات :كاحترام الملكية الفكرية ،والحرص والمحافظة على حرية البيانات الشخصية.

وإذا أسقطنا هذه المعايير على مختلف المجتمعات يتبين التأثر الكبير بتكنولوجيا المعلومات وبثورة المعلومات بشكل مباشر أو غير مباشر ، ولكن مثل هذا التأثير أخد اتجاهين مختلفين ، وخاصة فى مجتمعنا العربي ، فالاتجاه الأول الإيجابي ينبغي لنا من استثماره وتحسينه، أما الاتجاه الثاني السلبي فينبغي لنا من تقويمه ومعالجته.

2-1- إيجابيات و سلبيات عصر المعلومات:

هناك بعض المميزات والسمات العامة التي انعكست على المجتمع الدولي في العقود القليلة الماضية من عصرنا الحالي ،والذي أطلق عليه عصر المعلومات نستطيع أن نوضحها - بإيجابياتها وسلبياتها- في عدة نقاط، ونبدؤها بالملامح الإيجابية كما حددها (الوردي، 2000،ص.76) منها :

- إن ظاهرة ثورة المعلومات أو انفجار المعلومات أنتجت الكم الهائل من مصادر المعلومات حيث قدرت كميته الورقية بما يكفي أن يغطي مساحة الكرة الأرضية سبع مرات، إضافة إلى تعدد أنواع مصادر المعلومات وتشعب موضوعاتها وتداخلها ،إضافة إلى ظهور موضوعات جديدة ،أين ارتبطت تكنولوجيا المعلومات مع تكنولوجيا الاتصالات لربط العالم فى مجتمع معلوماتي واحد.

- لقد أصبح الإنسان المعاصر بحاجه ماسة إلى المعلومات بسرعة كبيرة ودقه مناسبة ،وشموليه وافية ،وبأقل جهد ممكن، وهذا ما يمكن أن تؤمنه مراكز المعلومات بمختلف أنواعها ومسمياتها

- لقد حدث نمو كبير في المجتمعات المعتمدة على المعلومات، بل وتحولت المجتمعات الصناعية إلى مجتمعات معلوماتية وأصبحت المعلومات هي المواد الأولية.فهي بمثابة السلعة التي تسوق ،بل وأصبحت موردا أساسيا فى التنمية الاقتصادية والاجتماعية والإدارية والعلمية والسياسية.

- ظهور الذكاء الاصطناعي المرتبط بالحواسب الالكترونية، والذي يدعو العديد من العلماء في الدول الصناعية إلى الاعتقاد بأن الحواسب ستساعد الإنسان أو ربما تحل محله ،وفي القيام بالعمليات الإبداعية مكانه.

- ساعدت تكنولوجيا المعلومات و تكنولوجيا الاتصالات في ظهور نظم متكاملة للمعلومات على مستوي المؤسسات الرسمية وغير الرسمية وخاصة في الدول الصناعية ، وكذلك على مستوى النظم والشبكات وقطاع الاتصالات ،بل وأكثر من ذلك ،فقد امتدت مثل تلك النظم والشبكات على المستوي الإقليمي والدولي.

أما عن الملامح السلبية لعصر المعلومات ، ومن جانب آخر فقد جلبت ثورة المعلومات الجديدة معها عددا من العيوب والسلبيات وخاصة ما يتعلق بالدول النامية ويمكن أن نوضحها في النقاط التالية كما حددها (الوردي ،2000،ص.76) ومن أهمها :

-التوزيع الجغرافي غير المتناسب للمعلومات ، ففي الوقت الذي تتوافر فيه كل أنواع المعلومات في مناطق محددة من العالم ،يوجد فقر شديد للمعلومات في مناطق أخرى.

- بروز الظواهر التالية : السيطرة على المعلومات، وأمن المعلومات ،وقرصنه المعلومات ، وفيروسات الحواسب ، فكلها أصبحت من الأمور التي تقلق الدول النامية والدول الصناعية على حد سواء.

-الحواجز اللغوية خاصة وأن معظم المعلومات ليست بلغات الدول النامية ومنها الدول المتحدثة باللغة العربية، فضلا عن حقوق التأليف والنشر، والتشريعات الحكومية الخاصة بتدقيق المعلومات .

-دور الجهات المعنية وخاصة في الدول النامية في حجب انواع مختلفة من المعلومات تحت ذرائع وحجج اجتماعيه وسياسية مختلفة، مما يوثر سلبا في وصول الباحثين الحقيقيين إلى المعلومات البحثية المطلوبة.

-استخدام تكنولوجيا المعلومات كمظهر حضاري فحسب في العديد من مجتمعات الدول النامية، وأصبحت الدافع إلى البهرجة والمباهاة الإعلامية أو الاجتماعية أكثر منها للاستفادة من المعلومات والوصول إلى المعرفة ونقدها.

-الأمية التكنولوجية وعدم المعرفة الدقيقة في استثمار تكنولوجيا الحواسيب خصوصا والتكنولوجيا الأخرى المصاحبة لها عموما ،بل ولا زالت عقبة تقف في وجه العديد من أفراد المجتمع في عموم المجتمعات المستخدمة لمثل هذه التكنولوجيا.

–البيئة التكنولوجية الضعيفة وغياب التنسيق بين الأخصائيين في علوم الحواسب والبرمجة من جهة ،وبين الأخصائيين في التعامل الموضوعي مع مصادر المعلومات وتوثيقها.

–يعتقد بعض المفكرين أن الاعتماد الكبير على تكنولوجيا المعلومات وخاصة بعد ظهور مسألة الذكاء الاصطناعي، سيؤدي إلى ما يسمي بتسطح العقل البشري ،فتصبح الآلة بدلا من الإنسان في مختلف الأعمال.

-قلة أو ضعف القوى العاملة الفنية وقلة كفاءة التدريب والتأهيل ،خاصة وأن التغيرات سريعة في مجال ظهور الحواسب والتكنولوجيا المصاحبة الأخرى .

3-1 - خصائص التكنولوجيا الرقمية :

لقد أصبحت التكنولوجيا الرقمية تحتل الصدارة بين العلوم، وأخذت تطبيقاتها المتمثلة في استخدام الحاسوب وبرمجياته والأنترنت، تشمل أغلب النشاطات والمجالات التي يمارسها الأفراد والمؤسسات في المجتمع، وذلك لأنها تحقق وظيفتين هامتين هما :

أ-توسيع إمكانية الوصول إلى أية معلومة سواء كانت مقروءة أو مسموعة أو مكتوبة.

-]قدرتها على أن تصبح وسيلة أو أداة نشطة لتنمية قدرات الأفراد الذهنية، والمعرفية، والأدائية، والاتجاهية. (عامر،2016،ص. 52) ومن هنا يمكن أن نوضح عدة خصائص منها:

1-**التنقل** :أي نقل عملية التعلم بعيدا عن أي نقطة ثابتة، دون قيود، وحدود المكان، والجدران، والفصول الدراسية، وللمتعلم حرية التنقل في أي مكان وزمان.

2-**الحرية الديناميكية**: إعطاء المزيد من الحرية لعملية التعلم كي تتم داخل أسوار المؤسسات التعليمية وخارجها.

3- **التكيف**: بمعنى إعطاء المتعلم الحرية الكافية، واحترام رغبته وقدراته في التفاعل مع أطراف المجتمع التعليمي، دون الحاجة للجلوس في أماكن محددة، وأوقات معينة أمام شاشات الكمبيوتر.

4-التفاعل والتشارك: أي تحقيق مبدأ المشاركة والتعاون بين الطلبة أنفسهم، وبينهم وبني معلميهم بغض النظر عن التباعد الجغرافي.

5- الإتاحة :بمعنى حدوث عملية التعلم في أي زمان ومكان. إضافة إلى سهولة التنقل بالأجهزة التعليمية. (عامر،2016،ص. 52)

4-1- مبررات استخدام التكنولوجيا الرقمية :

أشار (بشارات ،2021،ص. 15) نقلا عن الخضري (2019)إلى أهم مبررات استخدام التكنولوجيا الرقمية في العصر الحالي وكانت كما يلي:

1-مبرر اجتماعي: معرفة الفرد لاستخدام جهاز الكمبيوتر مؤشر لكفاءة الفرد ومدى التطور

والتقدم الاجتماعي له.

2-مبرر مهني: الكمبيوتر يمنحهم مهارات تطبيقية تفيدهم في توظيفها في المهن الأخرى.

3 .مبرر تعليمي: تعتبر أداة من أدوات تكنولوجيا التعليم المستخدمة لتطوير أنظمة التدريس وتسهيل العملية التعليمية .

4-مبرر حافز: البرامج الجاهزة تحفز الأفراد للإبداع والابتكار.

5-مبرر معلوماتي: إعداد كوادر مؤهلة ومدربة على كفاءة مهارية في مجال البرمجيات.

2-الإدمان الرقمي :

2- 1- تعريف الإدمان الرقمي :

ويقصد به هو الإفراط في استخدام التكنولوجيا والاعتماد عليها اعتماد شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه يصبح الشغل الشاغل للطفل أو المراهق هو جلوس أمامه فيصبح أسيراً وعبداً لهذه التكنولوجيا (أبو رجب ،2021، ص133)

ويعرفه أيضا (الشطري ، 2022،ص44) نقلا عن (منصور ، 2004) على أنه حالة من عدم التوازن وفقدان السيطرة بالتحكم بالنفس والإفراط في استخدام وسائل الأنترنت وتقنياته، إذ هو اضطراب في التحكم في اندفاعات الفرد فهي تتشابه مع الأعراض المرضية المصاحبة للإدمان الكحولي والمقامرة .

وفي السياق ذاته عرفه (كريم ،2016) على أنه التعلق الزائد بالأنترنت والرغبة المفرطة في استخدامه، مما يؤدي ٍفي علاقة الشخص المدمن مع الآخرين اجتماعيا الى اضطراب في التحكم في الذات وخلا إذ يكون ذا خلل و سلوك غير سوي (كريم، 2016 ،ص 22.)

من خلال ما سبق نلحظ أن جل التعاريف السابقة ركزت على عدة متغيرات أو مؤشرات سلبية للإدمان الرقمي كوجه جديد للإدمان السلوكي والمتمثل في عوامل الإدمان المختلفة كالإفراط في التحكم في الوقت والشدة والأعراض النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية المصاحبة له .

2-3-عوامل الإدمان الرقمي :

يرى (الشريف ،2022،ص 134) نقلا عن (نجم ،2016) أ ن الإدمان الرقمي يتكون من ستة عوامل أساسية نذكرها فيما يلي:

1. **سيادة بعض الأفكار لدى الفرد :**

ويتضح ذلك عندما يصبح تطبيق معين من تطبيقات الانترنت أكثر أهمية لدى الفرد ويستحوذ على تفكيره ومشاعره وسلوكه وحتي إن لم يمارسه الفرد فعليا ، لأ نه ينتهز أية فرصة أخرى لكي يمارسه .

2. التقلب الميزاجي:

ويشير ذلك إلى الخبرات الذاتية التي يكتسبها الفرد والناتجة عن ممارسة تطبيقات أو أنشطة معينة .

3. **التحمل (الميل لقضاء وقت أفضل):**

وتمثل هذه العملية التي بمقتضاها يزداد معدل استخدام الفرد لنشاط أو تطبيق معين في الأنترنت وينتج عنه العرضان السابقان .

4. الأعراض الإنسحابية :

وتشير إلى حالة من الشعور غير المرغوب لدى الفرد بوقف الاستخدام ، أو يقلله فجأة لتطبيق معين أو الدخول على الأنترنت . وتمثل مظاهر هذه الحالة في عدة أعراض كالشعور بالاكتئاب تغير الميراج والاحساس بالنكد ، وزيادة الانفعال .

5. الصراع :

وتشير حالة الصراع التي تنتاب مستخدم الانترنت إلى بعين هما:

الأول : ويشير إلى صراع بين الفرد المدمن والانترنت والأفراد المحيطين به (صراع شخصي)

الثاني :يشير إلى صراع بين الفرد وذاته حول الاستمرارية والتوقف عن الاستخدام (صراع داخلي)

6-الانتكاس :

ويشير إلى ميل مدمن الانترنت إلى معاودة سلوكه المتمثل في استخدام تطبيق معين من خلال الانترنت أو الدخول عليها بوجه عام بعد توقفه منذ فترات طويلة.

2-4- النظريات المفسرة للإدمان الرقمي :

تعددت المقاربات النظرية التي تحدثت عن الإدمان بشكلة التقليدي عموما والادمان الرقمي على وجه الخصوص ، وعليه فقد حدد كلا من (العامري،2020، 176-177) و(الشريف ،2022، ص .ص 673-674) أهم النظريات المفسرة للإدمان الرقمي فيما يلي:

.1الاتجاه السلوكي:

ينظر إلى إدمان الرقمي على أنه سلوك متعلم يخضع لمبدأ المثير والاستجابة والتعزيز والأشراط ويمكن تعديل سلوك الإدمان.

2.**الاتجاه السيكودينامي**:

وهو ينظر إلى إدمان الرقمي على أنه استجابة هروبية من الاحباطات ورغبة في الحصول على لذة بديلة لتحقيق الإشباع والنسيان وانكار الواقع .

3-الاتجاه الاجتماعي الثقافي:

يركز على الجوانب الاجتماعية لاستخدام التكنولوجيا ، حيث أن الأفراد يستخدمون التكنولوجيا في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي ، والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية ويبحثون عن الأشخاص المتشابهون لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك .

كما ينظر هذا الاتجاه إلى المدمنين بناء على تباين واختلاف الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والعمر ، كما لا يمكن فهم أي اضطراب نقص إلا عندما ينظر إليه في أطار البيئة الثقافية .

4-الاتجاه الطبي :

يفسر إدمان التكنولوجيا طبيا على أساس أن سلوك الفرد تحكمه عوامل جينية ووراثية تغيرات كيمائية ضرورية في المخ والناقلات العصبية . فيكون الفرد عرضة للإدمان في حالة زيادة أو نقص مكونات كيمائية ضرورية في المخ أو الناقلات العصبية ، وقد يكون السبب هو خلل في الكروموسومات أو الهرمونات وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك عقاقير تجعل المخ يستجيب بشكل خاطئ وتجعل الفرد نشيطا بشكل مكن أن نطلق عليه (ذو مزاج مرتفع) بالقياس على الإدمان الرقمي والتكنولوجي نجد أن نشاطات ومواقع الشبكة تثير المتعة والاستثارة .

5-الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الإدمان على الرقمي يرجع إلى الأفكار والبنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الشبكة محور حياتها وتستعيض بها عن الواقع .(العامري،2020، 176-177)

من خلال التقصي في أدبيات تلك النظريات التي سلطت الضوء على موضوع الإدمان الرقمي نرى أن هاته النظريات متباينة ومختلفة تماما تبعا للخلفيات الفلسفية

لأصحابها والعوامل الأساسية المؤدية للإدمان ، وعليه تبقى هذه التفسيرات نسبية مرهونة بتطور الشبكات الرقمية في العصر الحالي ، فلم يعد التركيز على الاشباع والاستخدام أي على مصطلح الإدمان السلوكي بوجه عام فقد اقترن هذا الأخير بمصطلح الرفاهة الرقمية في الاستخدام والتوجه المستقبلي الإيجابي المقترن بالصحة الإيجابية من منظور علم السيكولوجية الإيجابية بدلا من التركيز على الجانب السلبي المظلم في هذا النوع من الإدمان من منظور علم النفس التقليدي والمخاطر المترتبة عليه .

2-5-طرق علاج الإدمان الرقمي :

هناك عدة طرق لعلاج إدمان الرقمي :منها إدارة الوقت، وفي حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية حسب ما حددها كلا من (العصيبي ،2010) (شاهين ،2015) و (بدوي وآخرون ، 2022،ص 183) (نوبة، 2010، ص77-78) تتمثل في:

1. **ممارسة التوازن:**

يشير (العصيمي ، 2010) إلى أن مرحلة التوازن تشير إلى الاستخدام الطبيعي للأنترنت وشبكاته الرقمية المختلفة ، ويتحقق ذلك عندما يجر الشخص المدمن شيئا مثيرا أو نشاطا أخر يجذب انتباهه ويشغله عن استخدام شبكات التواصل الرقمي بكافة أنواعها

2. **عمل العكس:**

إذ اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر.

3. **إيجاد موانع خارجية:**

ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلا.

4. **تحديد وقت الاستخدام:**

تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلا يدخل للإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعيا، نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعيا وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع.

5. **الامتناع التام:**

إن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت، فإذا كان الفرد مدمنا على الحوارات الحية مثلا، نطلب منه الامتناع عنها امتناعا تاما، في حين نترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الانترنت.

6. **بطاقات التذكرة :**

ويقصد بها أن يقوم المدمن على الشبكات الرقمية بإعداد بطاقات يكتب فيها أهم خمس مشاكل نتجت عن سوء استخدامه كإهماله لدراسته وأسرته وأصدقائه وضعف شبكاته الاجتماعية ، وكذلك بطاقات تحتوي على خمس فوائد ستنتج عن تقليل استخدامه للأنترنت مثل الاهتمام بحياته الدراسية وزيادة تفاعله الاجتماعي ، ومن ثم يصطحب هده البطاقات معه غي أي مكان ، بحيث إذا وجد نفسه أسرف في استخدام الأنترنت وشبكاته المختلفة يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة من سوء استخدامه للأنترنت وشبكاته الرقمية المختلفة .

7. **المعالجة الأسرية:**

في بعض الأحيان تحتاج بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت، بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الانترنت المؤدي إلى إدمانه..

3- انعكاسات التكنولوجيا الرقمية على سلوكيات وممارسات الشباب :

نهدف في هذا المقام إلى بيان الكثير من القضايا التي تثيرها هذه التكنولوجيا الرقمية في ظل الانفجار المعرفي الحاصل ومن أهمها :

3- 1- التعرض للجرائم الالكترونية:

لقد افرز التطور التكنولوجي والانفجار المعلوماتي العديد من المخاطر والتجاوزات التي تهدد المحتويات الرقمية، فظهرت الجريمة المعلوماتية كأهم هذه المخاطر مسببة إرهاقا للحقوقيين ومهندسي المعلومات من جهة، ولمستفيدي الانترنت من جهة أخرى، بسبب طبيعتها المتخفية، الأمر الذي يسبب معاناة الكثير جراء تبعاتها، فأصبحت مؤسسات أمن المعلومات في صراع زمني، وصراع مع التغير والتطور المتلاحق للجريمة الالكترونية. فبالرغم من عدم وضوح حدودها، إلا أنها امتداد للجرائم التقليدية، لكن بأساليب ووسائل يصعب تعقبها كما يصعب معاقبة فاعلها بسبب تخفي الأدلة. فلا يمكن نفي الايجابيات التي يوفرها الفضاء الافتراضي

الذي يمكِن أي شخص من النشر من أي مكان وفي أي زمان، إلا انه يطرح العديد من المخاطر خاصة سرية وأمن المعلومات المنشورة وغير المنشورة. ولهذا ظهرت تسمية الجريمة الإلكترونية كإشارة للتخريب الذ ي يطال المعلومات الرقمية، يعتبرها الكثيرون انتشارا للفكر الإجرامي التقليدي. قد يقوم هبا أولئك الذين مل يتجرؤوا على الجريمة في الواقع خوفا من العقاب، أو أولئك الذين يجهلون أن ما يقومون به في العامل الافتراضي عبارة عن عمل إجرامي. ففئة الشباب خاصة تلجأ للقرصنة كطريقة ملأ الفراغ دون معرفة تبعاتها، لكن من جهة أخرى، هناك من اتخذها عملا يذر الأموال دون عقاب. (مقدم ومقناني ،2020،ص. 137)

2-3- التعرض للإدمان الرقمي والمخدرات الرقمية:

أسهمت التكنولوجيا الحديثة اليوم في حل العديد من القضايا والمشكلات الراهنة في جميع المجتمعات، مما أدى إلى اتساع مساحة الاتصال والتواصل في كافة المعاملات الالكترونية، كما ساعد هذا التواصل الافتراضي الفرد على تحقيق رفاهيته وسعادته، غير أن تحقيق هذا المطلب المنشود لم يكن مجانيا، بل دفع الفرد ضريبته بالإدمان والانغماس في الواقع الافتراضي على حساب واقعه المعاش، وساهم في تكوين أرضية خصبة لبروز العديد من الجرائم الالكترونية، التي تبنتها عصابات إلكترونية تروج لتطبيقات رقمية في مواقع الكترونية تحت مسمى المخدرات الرقمية، أو السريانية، أو المخدرات الإلكترونية، وهي عبارة عن ترددات صوتية يتم الاستماع إليها من خلال مكبرات صوتية أو سماعات الأذن، فيحدث ما يطلق عليه بالرنين الصوتي (Binaural Beat) الذي لم يتم ارساله أصلا، فيدمج الدماغ الاشارتين معا، وبهذا فهي شكل من أشكال التدمير الذاتي التي تؤدي إلى تدمير الخلية العصبية وانفجارها، ثم الشرود الذهني، وغياب الوعي، والهلوسة وعدم الاهتمام، والشعور بالنشوة أو الاثارة، أو الارتخاء وغيرها من الأعراض المصاحبة لها حسب الذبابات التي يتلقاها المدمن، وتعد هذه المرحلة من أخطر اللحظات التي يمكن للدماغ أن يصل إليها، حيث تؤدي بالفرد إلى الانفصال عن الواقع ، وتجعله مستعدا لارتكاب أي جريمة في كافة صورها

وعليه فالمخدرات الرقمية هي أحد أنواع الموسيقى ذات الترددات المميزة والتي يعتقد أن لها تأثير على درجة نشاط المخ و استقباله للألم والتحكم في الحالة النفسية للمستمع. ويتواجد هذا النوع من الموسيقى في العديد من المواقع الإلكترونية منذ سنوات طويلة ، فقد تستخدم في الأصل ضمن مجال العلاج النفسي وتطبق في بعض المراكز النفسية في العديد من الدول

الغربية، تحت مسمى العلاج بالموسيقى وتستخدم في نطاق ضيق لدى مدمني المخدرات للبحث عن مزيد من النشوة. (الخالدي، 2019 ،ص. 261)

3-3- التعرض للعنف الأسري:

العنف يمارس في جميع البيئات والأماكن بما فيها الأسرة حيث أصبحت طبيعة العلاقات بين أفرادها مبنية على القسوة والصراع بدل الاحترام والتعاون والتقدير المتبادل وتوفير الأجواء الآمنة لأفرادها والملائمة للعيش، بحيث أن العنف الأسري هو أحد أنماط وأنواع السلوك العنيف والعدواني الذي يمارسه الطرف الأقوى داخل الأسرة وهذا الأخير غالبا ما يكون الرجل، ومن أخطر مظاهر هذا العنف داخل الأسرة هو العنف الذي يمارسه الزوج ضد زوجه بشتى أنواعه (لفظي، جسدي، معنوي)، والذي ينتج عنه معاناة جسمية أو نفسية للزوجة أو كلاهما معاً. وربما ترجع أسباب العنف الى التكنولوجيا الرقمية الافراط في استخدامها بتقليد نماذج العدوان والقهر ضد المرأة ،وفي هذا المقام فهو ينطوي تحت عدة مسميات منها العنف الرقمي الغالب على فئة النساء والذي ظهر مع تطور وسائط التواصل الاجتماعي خصوصا والتكنولوجيا الرقمية عموما ، باعتبارها شكلا آخر من أنواع العنف ضد النساء والذي يكون على شكل إهانة أو إساءة أو تهديد أو ما يطلق عليه بالتنمر الالكتروني باستخدام مقاطع فيديو وما الى ذلك إلى تشويه سمعة الاخرين والتشهير والقذف كما قد يصل ذلك الى الابتزاز المالي وغيرها من صور هذا العنف التي غالبا ما تكون نتيجة لأمراض نفسية بحتة أو لحقد دفين للأطراف المتنمر عليهم وهذا نتيجة لعدم القدرة على مواجهة الطرف المتنمر عليه فيأخذ في غالبه هذه الصور الرامية إلى ابتزاز الأخرين بصور غير مباشرة.

3-4-التعرض للعزلة:

إن الاخراط المستمر في المجتمعات الافتراضية فيها يؤدي إلى قطعية على المستوى الاجتماعي ، فهذه العلاقات الافتراضية تؤدي إلى انقطاع العلاقة مع الأصدقاء ، جار السكن بل مع الأسرة وتستهلك وقت الأفراد في علاقات تخرج به عن إطار العلاقات الفيزيقية لتسبح به في فضاء جديد هو الفضاء الرمزي ،فينعزل عن السياق الاجتماعي المحيط ، فالفرد المنخرط في التفاعلات الافتراضية يعاني نوع من أنواع الاغتراب بفصله عن واقعه الحقيقي . (سيد،2021،ص. 245)

3-5- التعرض للحرية و التمرد على الواقع:

فقد فتح العالم الافتراضي مجال جديدا للعلاقات تقوم علي الحرية وتخرج عن القيود، فقد أصبح الإنترنت وتجمعاته الافتراضية يشكل آلية رئيسية تساهم في تقارب المسافات والاهتمامات والاتفاق على مناهضة بعض القضايا أو المطالبة ببعض الحقوق ، ومن هنا بات الشباب في حالة غربة واغتراب عن واقعهم نتيجة لتأثرهم بما تنقله الثورة المعلوماتية لهم من حيث الذوق والملبس والعادات والتقاليد وفقا لقوالب غربية، ومحاولة طمس ثقافة الإنسان المحلية وإضعاف مخيلته عن طريق تقديم نماذج جديدة جذابة، وإيقاعه في استلاب عقلي وفكري ومعرفي وعقائدي في محاولة حثيثة للوصول إلى مجتمع عالمي متشابه الأفكار والعقائد والميول والقيم والاتجاهات والسلوك مفروضة عليه. (أبو حجر،2019،ص.19).

4- خاتمة:

يتضح من كل ما سبق أن تأثير استخدام البيئة الرقمية على مدمنها يمكن الحد منها أو التخفيف من حدتها من خلال عدة آليات وتدابير يمكن أن تعتمد بهذا الشأن ما بين التدابير والإجراءات القانونية ،إلى الآليات التقنية والتكنولوجية ،فضلا عن الجانب الأخلاقي والتوعوي ويمكن عرضها وفق ما يأتي :

بداية فالتدابير والإجراءات القانونية تستخدم نظرا لانتهاك حقوق الشباب الجامعي واستغلال سذاجتهم في المجال الإلكتروني، باستحداث قوانين خاصة تجرم هذه الأمور .وبالنسبة للآليات التقنية والتكنولوجية ؛فترتكز على البرمجيات في المقام الأول وهي أدوات لمكافحة الجرائم الالكترونية ،فهي تشكل في الكثير من الأحيان عامل ردع تمنع الأشخاص من الوقوع في المحظورات

فضلا عن كل هذا هناك الجانب الأخلاقي والتوعوي كتدابير لحماية استباقية ؛ حيث تلجأ العديد من المؤسسات اليوم إضافة إلى آلية الحماية القانونية والتقنية على الحماية الاستباقية أو الوقائية ،وذلك بالتركيز على تلقين الممارسات الصحيحة والتوعية الأخلاقية في مختلف المؤسسات والمرافق المجتمعية.

ومن المقترحات المرتبطة بهذه الدراسة مايأتي:

-تعليم وتدريب الشباب الجامعي على المواطنة الرقمية الحقة ومتطلباتها خصوصا الالتزام بالمعايير و الأعراف المتبعة في السلوك القويم والمسؤول تجاه استخدامات التكنولوجيا بمختلف أنواعها.

-إنشاء مرافق ومراكز مختصة لتنمية مهارات المواطنة الرقمية :من هوية المواطن الرقمي إلى البصمة الرقمية إلى التعاطف الرقمي، وادارة الأمن السيبراني، وإدارة الخصوصية .

-تضمين البرامج و المناهج الدراسية الجامعية على تطبيقات تخص المواطنة الرقمية: باستخدام مختلف أدواتها وأساليبها: المدونات ،الانترنت ،الواقع الافتراضي..

- المراجع:

1. أبو حجر أشرف (2019) . **التحديات التكنولوجية وأثرها على المواطنة الرقمية لدى طلاب جامعة المنوفية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية جامعة مدينة السادات .
2. أبو رجب ولاء (2021).**الادمان الرقمي وأثره على المشكلات الأسرية** ، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد (15)، العدد (24).
3. بشارات صفاء(2021). **درجة توظيف التكنولوجيا الرقمية في برامج الماجستير التربوية ومعوقاتها من وجهات نظر أعضاء الهيئة التدريسية وطلبة كليات الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين .
4. الخالدي عبير (2019). **المخدرات الرقمية وتداعيات على المراهق وسبل الوقاية والعلاج** ،مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ،المجلد (44)، العدد (04).
5. سيد إيمان (2021). **دور المدرسة الابتدائية في غرس قيم المواطنة الرقمية -دراسة تحليلية** – مجلة كلية التربية ،جامعة أسيوط ، المجلد (37)، العدد (10)..
6. الشريف خالد (2022).**مدى وعي معلمي العلوم بالمملكة العربية السعودية بمخاطر الإدمان الرقمي والتكنولوجي على تلاميذ المرحلة الابتدائية** ، مجلة شباب المستقبل العدد (14) ، ج2.
7. الشطري حامد (2022).**الادمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طفل طيف التوحد من وجهة نظر الأولياء** ، مجلة الباحث الإعلامي ، مجلد (14)، العدد (56).
8. عامر عبد الحميد (2016).**أهمية التكنولوجيا الرقمية في التعليم من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بكلية الأداب جامعة الزاوية** ، المجلة العربية للمعلومات ، المجلد (26).العدد (02)،

9. العامري علي،(2020)2.**أثر الارشاد النفسي المختصر على خفض الإدمان على المخدرات الرقمية لدى طلبة الأقسام الداخلية** ، مجلة مركز البحوث النفسية، المجلد (31)، العدد(04).
10. غادة بدوي وأخرون (2022). **الإدمان الرقمي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المجلد (20) ، العدد (134).
11. مقدم نبيلة ، مقناني صبرينة (2020). **تأثير الجريمة على المعلومات الرقمية**، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد (03) ، العدد (09) .ص ص137-159
12. الوردي زكي محمد، ومجيل لازم المالكي (2000) .**مصادر المعلومات وخدمات المستفيدين في المؤسسات المعلوماتية**.ط1،عمان :مؤسسة الوراق.