

الإدمان على الشاشات لدى الطفل والمراهق

Screen addiction in children and teenagers

لعسلي وردية

جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)

Ouerdia.lasli@ummtto.dz

ملخص:	معلومات المقال
يهدف هذا المقال إلى إبراز ظاهرة الإدمان على الشاشات (الحاسوب، التلفزة، الهواتف الذكية، اللوحات ..) والتي عرفت استهلاكاً واسعاً من قبل الأطفال و المراهقين في السنوات الأخيرة، و هذا على الرغم من النتائج العلمية المتوفرة و التي أكدت أغلبية على الأثر السلبي للاستعمال المفرط لهذه الشاشات في مختلف المستويات (الجانب المعرفي، الانتباه، اللغة، الرسوب المدرسي، الانعزال، النوم، العدوانية...)، إذ أكد أغلبية المختصين على ضرورة الاهتمام بهذه الظاهرة باعتبارها مشكلاً يهدد الصحة العمومية.	تاريخ الارسال: 2023/11/06 تاريخ القبول: 2024/05/14
	الكلمات المفتاحية: ✓ الإدمان ✓ الإدمان على الشاشات ✓ الطفل ✓ المراهق
Abstract :	Article info
This article aims to uncover the nature of the phenomenon of screen addiction, which has invaded the daily lives of children and teenagers despite repeated warnings from specialists about its negative repercussions on the psychological, motor, cognitive and physical levels of the child and adolescent. A set of instructions for its proper use will also be provided.	Received : 06/11/2023 Accepted : 14/05/2024
	Keywords: ✓ Addiction ✓ screen addiction ✓ children ✓ Teenagers

❖ **مقدمة:** أصبحت اليوم الشاشات تكتسب مكانة هامة في الوسط العائلي والاجتماعي، حيث تزايد استعمالها في العقود الأخيرة وهو الأمر الذي دفع بالباحثين إلى القيام بالعديد من البحوث في هذا المجال، ونتج عن ذلك كم هائل من المقالات والتقارير والكتب التي تحذر من الاستعمال غير العقلاني لهذه الشاشات وذلك على الرغم من الجوانب الإيجابية التي تتميز بها. إلا أنها قد تؤدي في الوقت ذاته إلى نتائج سلبية لدى الفرد على وجه العموم، و الطفل و المراهق على وجه التحديد والخصوص، فهي بذلك تتسبب في خلق اضطرابات على المستوى النفسي، الحركي، المعرفي، الاجتماعي،.... وعلى إثر ذلك دقّ المختصون ناقوس الخطر وطالبوا بضرورة متابعة الطفل والمراهق من أجل تقليص المدة الزمنية التي يقضونها أمام الشاشات.

❖ **تعريف الإدمان:** أشار Ades (2020) إلى أنّ أصل كلمة addiction فرنسية الأصل وذلك في مجال القانون إذ تعني القيد بواسطة الجسم في حالة الديون غير المسددة. ولقد تمّ استعمال كلمة الإدمان بشكل واسع في الولايات المتحدة الأمريكية، بريطانيا، و في فرنسا منذ ثلاثين سنة وذلك بمفهوم التبعية حسب تعريف Edward et al (1976) في تقرير المنظمة العالمية للصحة.

ويعتبر الطبيب الأمريكي للأمراض العقلية Goodman المختص الأول الذي قام باقتراح معايير تشخيص اضطراب الإدمان والمتمثلة في سلوك يهدف إلى التخفيف من درجة المعاناة الناجمة عن العواطف المؤلمة غير المتحملة والتي تتسم بالأعراض التالية: فشل متكرر في ضبط السلوك، واستمرارية ذلك السلوك على الرغم من انعكاساته السلبية.

و يشمل مفهوم الإدمان حسب Goodman مجموع خصائص الفرد المرتبط بتعاطي مادة (التبغ، المخدرات، الكحول،...)، أو تكرار سلوك (أورد في: Ades,2020).

و يعرف المعهد الوطني للصحة والبحث الطبّي بفرنسا الإدمان بأنه عبارة عن اضطرابات عصبية تتميز بالتبعية لمادة أو نشاط ما و لديه انعكاسات مضرّة. ويشمل الإدمان تعاطي

متكرّر لمادة من يمثل الكحول، التبغ، المخدرات... أو الممارسة المفرطة لسلوك كاللعب، قضاء وقت على الانترنت... والذي يترتب عنه:

✓ فقدان السيطرة على مستويات التعاطي أو الممارسة

✓ تغيير في التوازن العاطفي

✓ اضطرابات صحّية

✓ تأثر الحياة الشخصية، المهنية والاجتماعية

و فيما يخص الإدمان المرتبط بنشاطات معينة كالقمار، ألعاب الفيديو، الجنس، مواقع التواصل الاجتماعي أو حتى التسوّق القهري فإنّ الإحصائيات الموجودة غير كافية للإحاطة بالموضوع، لكن حسب التقرير الفرنسي حول ألعاب الانترنت في 2017، حوالي شخص واحد من بين عشرة أشخاص ممن يشاركون في ألعاب القمار عبر الانترنت لديهم ممارسات غير معتدلة أو يفرطون في اللعب (أورد في: inserm, 2019).

❖ امتدادات مفهوم الإدمان: بيّن كل من Bosc, Ftseas, Alexandre, auriacombe

(2012) أنّ مفهوم الإدمان قد عرف تطوراً ما بين سنوات 2000 و 2010 ليشمل بذلك بعض السلوكيات التي تعتبر مصدراً للذة، من دون اللجوء إلى استعمال أي مادة كألعاب القمار، وفي هذا الإطار قد تمّ إدراج ألعاب القمار سنة 2013 في الدليل الإحصائي للأمراض العقلية ضمن فئة الإدمان على مختلف المواد، كما تم إدراج الإدمان على ألعاب الفيديو (أورد في: Alexandre, Auriacombe, Serre, 2021).

و تجدر الإشارة إلى أنه في الآونة الأخيرة قد انصب اهتمام المختصين في الإدمان على الإدمان على الشاشات (الهواتف الذكية، اللوحات الإلكترونية، التلفزيون،...) والأنشطة الممارسة أثناء استعمالها (اللعب، مواقع التواصل الاجتماعي، البحث عن معلومات،...).

وعرّف Alexandre, Auriacombe, Serre (2021) الإدمان على الشاشات أنه الاستعمال المستمر و المتكرر للشاشات الذي يؤدي إلى ضعف الأداء أو الكرب النفسي لمدة طويلة . ويتميز هذا الاضطراب بنفس أعراض الإدمان على مختلف المواد المعروفة والمتمثلة في

الرغبة المستمرة على استخدام الشاشات وعدم القدرة على تعديل استعمالها وذلك قصد تجنب انعكاساتها على شتى الميادين، فشل في محاولات التقليل من استعمالها أو التوقف، و الانشغال بالممارسات المفرطة للشاشات.

وبين Adès (2020) أنه لم يتم تصنيف الإدمان على الشاشات في الدليل التشخيصي الإحصائي للأمراض النفسية 5 (الجمعية الأمريكية لعلم النفس)، ولا في التصنيف العالمي للأمراض في طبعته 11 (المنظمة العالمية للصحة).

❖ **أخطار الإدمان على الشاشات:** أشار الباحثون والمختصون في علم النفس والأمراض العقلية و الأطباء إلى الانعكاسات السلبية و الأضرار التي تسببها الشاشات لدى الطفل والمراهق و ذلك في مختلف المستويات، و فيما يلي سنتطرق إلى البعض منها:

■ **أخطار الشاشات على النمو النفسي العاطفي للطفل:** أكد (Tisseron 2019) بأنه كلما أمضى الطفل وقته أمام الشاشات، كلما انخفض الوقت الذي يمضيه في الألعاب الإبداعية والأنشطة التفاعلية والتجارب المعرفية و الإجتماعية الأساسية لنموه، فتصبح بذلك كفاءة المشاركة و التقدير و الإحترام و غيرها التي تكتسب في مرحلة الطفولة المبكرة مهددة. وبين بأن البرامج التي تقترحها الشاشات ذات جاذبية كبيرة للمخ، و بالتالي فهي تبعد الأطفال عن التعلّات المعرفية و اليدوية و العلائقية الأساسية، ممّا ينعكس سلبا عليهم.

■ **اكتساب اللغة:** بين (Tisseron 2019) أن التلفزة و DVD لا ينميان القدرات اللغوية لدى الأطفال، و إنما يؤخرونها. و في هذا الإطار أكد كل من (Harlé & Desmurget 2012) بأن كل ساعة يقضيها الطفل البالغ من العمر ما بين 8 و 16 شهرا تخفض بنسبة 10 % من قائمة كلماته. و نفس الشيء ينطبق على الأطفال البالغين من العمر ما بين سنتين و أربع سنوات، فساعتين من مشاهدة التلفاز يوميا تؤدي إلى مضاعفة احتمال تأخر الكلام ثلاثة مرات، و إن تم عرض طفل ما قبل سنة من العمر

لمشاهدة التلفاز فذلك يضاعف تأخر الكلام بستة مرات. و يمكن تفسير هذه الانعكاسات حول تأخر اللغة إلى ضعف التفاعلات داخل الأسرة الضرورية لتطور اللغة لدى الطفل.

■ **قدرات الإنتباه و التركيز:** تعتبر التلفزة مضرّة لقدرات الإنتباه و التركيز لدى الطفل الذي يلعب في غرفة أين يكون جهاز التلفاز مشغلا، و ذلك حتى لو كان لا يراه. وكلما انخفضت مدّة اللعب بسبب محيط يزعجه، كلما تتبأنا بصعوبات التركيز و الإنتباه. وفي هذا السياق توصلت Linda Pagani من خلال دراساتها إلى أنّ الأطفال الذين تعودوا على استعمال الشاشات طيلة فترة نموهم، فهؤلاء يعانون من عدم الاستقلالية وعدم المثابرة، ونقص في الكفاءات الاجتماعية (أورد في: Tisseron, 2019).

■ **الأخطار على البصر و النوم:** نشرت المنظمة الوطنية للوقاية الصحية و التغذية ومحيط العمل (ANSES) في سنة 2019 تقريرا هاما حول انعكاسات الضوء الأزرق لشاشات LED على شبكة العينين و النوم، إذ يعتبر الاستعمال المفرط للشاشات مضرّا للبصر وخاصة إذا تعلق الأمر بالأطفال. لذا تقتضي الضرورة أن يضع هؤلاء نظارات أثناء استعمالهم للشاشات، كما أنّ الشاشات الزرقاء تجعل من الدماغ يعتقد وكأنّه في وضوح النهار ويكون بذلك في حالة يقظة متزايدة. وبالتالي فالشخص المتواجد أمام الشاشة في الليل، فإنه لا يشعر بالحاجة إلى النوم و هو الأمر الذي يؤدي إلى نقص مدّته و خلق اضطرابات في الوتيرة نوم/يقظة، و ينتج عن هذه الانعكاسات كل من الإرهاق واضطرابات في الانتباه و النتائج المدرسية و الحياة الاجتماعية.

■ **النجاح المدرسي:** يرى (Harlé, Desmurget (2012 أنّ النجاح المدرسي يمثل طريقة تسمح بالتقويم العام لمختلف مستويات تأثير الشاشات (اللغة، الانتباه، النوم، الوقت المستغرق للفروض،...). و ظهرت أولى النتائج السلبية من خلال الدراسات التي أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية في سنة 1980 على مئات الآلاف من الأطفال. و خلص Comstock إلى أنّ الوقت الذي يقضيه الأطفال و المراهقين الأمريكيين في مشاهدة التلفاز مرتبط سلبيا بالأداء المدرسي. وللتأكد من صحة هذه المعطيات قام

باحثون بدراسات طويلة على نفس التلاميذ لمدة سنوات.. بيّنت إحدى هذه الدراسات بأن كل ساعة يقضيها التلميذ أمام التلفاز يوميا في المدرسة الابتدائية تزيد بنسبة 43 % خطر خروج الطفل من النظام المدرسي بدون شهادة. و توصلت دراسة أخرى إلى إيجاد علاقة سببية بين زيادة استهلاك الشاشات بساعة خلال المراهقة وتضاعف خطر الرسوب المدرسي، و تخفيض مشاهدة التلفزة بساعة يزيد من حظوظ النجاح بمرتين (أورد في: Harlé, Desmurget, 2012).

❖ **المراهق و الشاشات:** أشار (Tisseron 2020) إلى نتائج خبراء دوليين حول استعمال مواقع التواصل الاجتماعي من طرف المراهق إلى أنها ايجابية أكثر مما هي سلبية حول تنشئته الاجتماعية فهي تزيد من شعوره بذاته مع زملائه و تنقص من مشاكل العزلة و تقوي من علاقات الصداقة الموجودة. ولكن بيّنت نفس النتائج أن الاستعمال المبكر والمفرط للشاشات بصفة عامة من طرف المراهق له انعكاسات سلبية، إذ تنقص من مدة النوم، كما تؤثر على الذاكرة والمزاج والانتباه والتركيز والتغذية والتحصيل الدراسي. وظهر أيضا أن ألعاب الفيديو تشجع على الانعزال من الواقع، وتزيد من الإحساس بالوحدة وظهور الاكتئاب. وفي هذه الحالات يصبح من الصعب إرغام المراهق على التخلي من استخدام الشاشات، لذا توجب فهم الأسباب التي جعلته يستعملها بشكل مرضي، فذلك يعد مؤشرا على وضعية لا يستطيع تحملها.

وبالإضافة إلى كل هذا يمكن أن تكون مشاكل مرتبطة بمحتويات الشاشات كأخطار التعرض للتحرش، خطر التعرض لمحتويات عنف شديدة، محتويات مؤذية،

❖ **خطر الإدمان:** أكدت المنظمة العالمية للصحة سنة 2019 بوضع تصنيف جديد للإضطرابات النفسية و هو « gaming disorder » أو اضطرابات ألعاب الفيديو الذي وصفته بالإدمان عندما تتوفر الأعراض المتمثلة في الإنقطاع عن الدراسة، وغياب العلاقات الاجتماعية لأكثر من 12 شهرا. وتجدر الإشارة إلى أن هذا الإدمان يعتبر سلوكي.

❖ الاستعمال المبكر للشاشات:

■ **مدة تعرض الأطفال للشاشات ما بين 0-6 سنوات:** إنّ المعلومات المتوفرة حول مدة تعرض الأطفال للشاشات تعتمد أساسا على الإستبيانات التي يملأها الأولياء، و من مميزات أنها تمس عينات معتبرة، و لكن يمكن التساؤل حول مدى مصداقيتها، و إذا لم يقلص الأولياء من مدة استعمال أولادهم للشاشات. بدأت الدراسة الطولية الفرنسية منذ الطفولة بنشر نتائج دراستها، و التي تهدف إلى متابعة 18000 طفلا ولدوا في فرنسا سنة 2011 لمدة 20 عام. بيّنت النتائج أنّ الأطفال البالغين من العمر سنتين في 2013، (10%) منهم يتعرضون للشاشات يوميا والهواتف الذكية، (20%) يتعرضون لها في بعض الأحيان، بينما تشكل نسبة (23%) من مجموع الأطفال الذين يشاهدون التلفزة يوميا. و لقد أرجع الباحثون طغيان التلفزة على الشاشات الأخرى إلى كون هذه الأخيرة غير شائعة، حيث عرفت ظاهرة الهواتف الذكية انتشارا واسعا ابتداء من سنة 2013. وفي السياق ذاته، توصلت دراسة فرنسية إلى نفس النتائج فيما يخص الهواتف الذكية، واللوحات الرقمية وذلك استنادا على دراسة أخرى تمت على عينة تكونت من 500 من أولياء الأطفال البالغين من العمر ما بين 0-5 سنوات. كما بيّنت بأنّ الأولياء أصبحوا أكثر تقبلا للتلفاز.

وفي نفس الإطار أقيمت دراسة ألمانية على عينة مكونة من 527 طفلا البالغين من العمر ما بين 2-6 سنوات من سنة 2011 إلى غاية سنة 2016. توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ نسبة استعمال الهواتف الذكية تزايدت منذ بداية الدراسة، و لكنها تبقى ضئيلة مقارنة بالتلفاز الذي يبقى استعماله استعمالا مكتفا، بحيث تشكل نسبة 60% من هؤلاء الأطفال الذين يشاهدون التلفزة لمدة 30 يوميا، و 20% منهم أكثر من ساعة يوميا. وفي دراسة ألمانية أخرى أجريت على 715 عائلة، أظهرت أنّ تعرض الأطفال البالغين من العمر ما بين 6 و 30 شهرا كان كبيرا، حيث تقرر نسبة 75% من العائلات بأنّ معدل تعرض الأطفال للشاشات يقدر ما بين 9 و 45 دقيقة يوميا (clement, 2020).

❖ إرشادات لاستعمال الشاشات:

- ✓ تجنب استعمال الشاشات أمام أطفال ما قبل سنتين.
- ✓ بالنسبة للأطفال البالغين ما بين 2-5 سنوات، لا يجب تجاوز ساعة من الشاشات في اليوم.
- ✓ فيما يخص الأطفال البالغين من العمر 6-11 سنة لا يجب تجاوز ساعتين في اليوم
- ✓ سحب جهاز التلفزيون والأنترنت وألعاب الفيديو من غرف الأطفال.
- ✓ اختيار الراشدين للبرامج لمشاهدتها مع الأطفال، مما سيشجع مناقشة مضامينها.

❖ **خاتمة:** نستنتج من خلال ما سبق أنّ الشاشات قد اجتاحت الحياة اليومية للطفل والمراهق معاً، وأصبحت بموجب ذلك في متناول الجميع. وبات من الضروري العمل على تحسيس الأطفال والمراهقين وتوعية الأولياء والطاقم التربوي بأضرار كل هذه التكنولوجيات. كما ينبغي العمل على تربية وتحضير الأطفال والمراهقين على الاستعمال العقلاني لها.

❖ قائمة المراجع:

1. Adès, J(2020). *Les addictions. Définitions et limites du concept. Neuropsychiatrie de l'enfance et l'adolescence*, N°68, PP173-174.
2. Alexandre, J-M., Auriacombe, M., Serre, F.(2021). *Addiction aux écrans. Santé Mentale*, N°258, PP16-19.
3. Canonne, J (2020). *Ecrans l'addiction virtuelle. Sciences Humaines*, N°231, PP40-42.
4. Clément, M-N (2020). *Les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades. Evaluation de l'exposition et de ses effets à travers la littérature internationale. Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, N°68, PP 190-195.
5. Harlé, B., Desmurget, M. (2012). *Effet de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. Archives de pédiatrie*, N°19, PP 772-776.
6. Haut conseil de la santé publique, (2020). *Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Rapport du Haut Conseil de la santé publique*.
7. INSERM (modifié en 2020), *Addictions : du plaisir à la dépendance*, <https://www.inserm.fr/dossier/addictions/>, consulté le 17-10-2023
8. Tisseron, S.(2019). *Les impacts des écrans sur les enfants et les moyens de les en protéger. Revue francophone d'orthophonie*, N°12, PP176-179.
9. Tisseron, S. (2020). *Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé des enfants. YearBook Santé et environnement*.