



مستقبل وطن
للدراستات السياسية والإستراتيجية



حزب مستقبل وطن
كلنا نعمل من أجل مصر

ظاهرة الإدمان الرقمي لدى الأطفال والمراهقين والشباب في مصر

الأسباب والمخاطر وسبل المواجهة



سبتمبر
2025

تقرير | صادر عن مركز الدراسات السياسية
والإستراتيجية لحزب مستقبل وطن

رئيس مجلس الشيوخ
ورئيس الحزب
المستشار / عبدالوهاب عبدالرازق

نائب رئيس الحزب
والأمين العام
النائب / أحمد عبدالجواد

الأمين العام المساعد
ورئيس مجلس أمناء المركز
النائب / محمد الجارحي



مقدمة

شهد العالم خلال العقود الأخيرة تحولاً جذرياً مع بروز ما يُعرف بـ العصر الرقمي؛ حيث أصبحت التكنولوجيا الرقمية والإنترنت جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للأفراد والمجتمعات. فقد غزت الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي مختلف مناحي الحياة، وأصبح الاتصال بالشبكة متاحاً في أي وقت ومكان، مما أوجد فضاءً واسعاً للتفاعل الافتراضي والأنشطة الإلكترونية المتنوعة.

ولم يقتصر هذا الانتشار الواسع للتكنولوجيا على الجانب الإيجابي المتمثل في تسهيل الوصول إلى المعلومات والتواصل، بل رافقه أيضاً بروز أنماط سلوكية جديدة قد تصل إلى حد الاستخدام المفرط أو غير المنضبط للشبكة. وهنا ظهر مفهوم الإدمان الإلكتروني كنتيجة مباشرة لتكثيف الاعتماد على الوسائط الرقمية وتغلغلها في تفاصيل الحياة اليومية.

ويهدف هذا التقرير إلى تحليل ظاهرة الإدمان الإلكتروني من خلال التركيز على العوامل المسببة له، وإبراز المخاطر المتعددة المترتبة على هذه الظاهرة، مع محاولة تقديم عدد من التوصيات يمكن أن تسهم في وضع إستراتيجيات وقائية وعلاجية تحد من الآثار السلبية لهذه الظاهرة.



أولاً: مفهوم الإدمان الإلكتروني/ الرقمي:

يُعرف الإدمان الإلكتروني بأنه الاستخدام المفرط والقسري للتكنولوجيا الرقمية بدرجة تؤثر سلباً على حياة الفرد الاجتماعية، النفسية، والجسدية. ويُنظر إليه على أنه نوع من الإدمان السلوكي الذي يشابه في خصائصه إدمان المواد المخدرة. ويتميز هذا الإدمان بفقدان السيطرة على الوقت الذي يقضيه الفرد أمام الأجهزة، مع صعوبة التوقف رغم إدراك الأضرار المترتبة. ويشمل أشكالاً متعددة مثل إدمان الألعاب الإلكترونية، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، أو إدمان التصفح العشوائي للإنترنت. ويرتبط عادةً بضعف القدرة على تنظيم الأنشطة اليومية وتدهور الأداء الدراسي أو المهني.

ويختلف الاستخدام الطبيعي للتكنولوجيا عن الإدمان الإلكتروني من حيث درجة السيطرة والتوازن في الممارسة. فالاستخدام الصحي يتسم بالقدرة على تحديد الأوقات والأنشطة الرقمية ضمن إطار يخدم الأهداف التعليمية أو الترفيهية أو العملية. أما الاستخدام الإدماني فيتجاوز تلك الحدود ليصبح سلوكاً قهرياً يستهلك وقت الفرد على حساب أنشطة أخرى مهمة مثل النوم، أو الدراسة، أو التفاعل الاجتماعي.

ويعد إدمان الألعاب الإلكترونية أحد أبرز صور الإدمان الرقمي، إذ يقضي الأفراد ساعات طويلة في ممارسة الألعاب على حساب النوم والدراسة والعمل. ويرتبط هذا النمط - غالباً - بالشباب والأطفال الذين يجدون في الألعاب بيئة بديلة تحقق لهم الشعور بالإنجاز أو الهروب من الواقع. وقد اعترفت منظمة الصحة العالمية بـ "اضطراب الألعاب الإلكترونية" كتشخيص طبي، ما يؤكد خطورته على الصحة النفسية والجسدية إذا تجاوز الحدود الطبيعية.

ويندرج تحت الإدمان الإلكتروني أيضاً إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك، إنستجرام، وتيك توك؛ حيث يعتمد المستخدم بشكل مفرط على التفاعلات الافتراضية؛ بحثاً عن القبول أو الهروب من الوحدة. كما يشمل الأمر إدمان الإنترنت بوجه عام؛ حيث يستخدم الفرد الشبكة بلا هدف محدد ولساعات طويلة في تصفح غير منضبط. كلا النوعين يؤديان إلى مشكلات اجتماعية ونفسية مثل ضعف مهارات التواصل الواقعي، تشتت الانتباه، والشعور بالعزلة رغم الانغماس في فضاء افتراضي مزدحم.

ثانيًا: مؤشرات استخدام الإنترنت في مصر 2025:

شهد قطاع الاتصالات في مصر خلال السنوات الأخيرة نمواً وتطوراً ملموساً في عدد خطوط الهاتف المحمول النشطة؛ ففي نهاية عام 2022، وصل عدد الاشتراكات إلى حوالي 99.38 مليون، ثم ارتفع إلى 106.21 مليون في ديسمبر 2023، ما يشكل زيادة قدرها نحو 6.1 ملايين خط خلال عام واحد، ولم يتوقف التوسع عند هذا الحد، بل استمر في الارتفاع إلى 116.20 مليون خط بحلول أبريل 2025، مسجلاً نمواً سنوياً قدره 7.16 ملايين اشتراك، مقارنةً بأبريل 2024، ما يعكس توسعاً مستداماً في الاعتماد على خدمات المحمول.

وبحلول الربع الأول من عام 2025، بلغ معدل انتشار الهواتف المحمولة في مصر 105.57%، مقارنةً بـ 100.72% في الربع المماثل من عام 2024، مما يدل على أن هناك أكثر من مشترك واحد لكل مواطن تقريباً، وهو مؤشر قوي على اندماج الهواتف الذكية في الحياة اليومية. كما بين تقرير آخر أن حوالي 93.7% من خطوط المحمول تعتمد تقنيات الإنترنت عالي السرعة (G3 و G4 و G5)، مما يعكس تحولاً واضحاً نحو استخدام البيانات أكثر من المكالمات الصوتية التقليدية.

كما تظهر الإحصاءات أن عدد مستخدمي الإنترنت عبر الهواتف المحمولة في مصر ارتفع بشكل ملحوظ، حيث بلغ 76.33 مليون مستخدم بنهاية نوفمبر 2023، ثم ارتفع إلى 83.83 مليون مستخدم بنهاية نوفمبر 2024؛ أي بزيادة تجاوزت 7.5 ملايين مستخدم خلال عام واحد، وفي أبريل 2025، سجل عدد مستخدمي الإنترنت عبر المحمول 90.3 مليون مستخدم، مقابل 81.8 مليون في 2024، مما يعكس زيادة تقارب 8.5 ملايين مستخدم إضافي في أقل من عام.

وجاء هذا النمو المتزايد في أعداد المستخدمين تماشياً مع جهود الدولة وسياسة مصر الرقمية وبرنامج رؤية مصر 2030، حيث تم ضخ استثمارات ضخمة في قطاع الاتصالات والبنية التحتية الرقمية. ففي عام 2024، بلغت الاستثمارات أكثر من 2 مليار دولار، شملت بناء 37 ألف برج اتصالات وإصدار تراخيص الجيل الخامس لشركات كبرى مثل "المصرية للاتصالات"، "فودافون"، و"أورانج". كما شهد السوق المحلي نمواً ملحوظاً في القطاع الرقمي، مع توقع أن يسجل حجم سوق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات 23.6 مليار دولار في 2025، وعلى أن يصل إلى 53.1 مليار دولار بحلول 2030، بمعدل نمو سنوي مركب يبلغ حوالي 17.6%.

كما شهدت شبكات الإنترنت توسعاً كبيراً خلال العقدين الأخيرين؛ حيث بدأت شركات القطاع الخاص في تقديم الخدمة بأسعار متدرجة، وأصبح الإنترنت أصبح متاحاً في المنازل والشركات، مما ساعد على زيادة الوعي الرقمي وتبني استخدام الحواسيب الشخصية. ومع التوسع في شبكات الهواتف المحمولة الجيل الثالث (G3) أصبح الإنترنت في متناول شريحة أكبر من المصريين. إذ أتاحت شركات الاتصالات خدمات الإنترنت على الهواتف المحمولة، مما ساعد على دمج الإنترنت في الحياة اليومية لملايين المستخدمين، خاصةً مع ظهور شبكات التواصل الاجتماعي، مثل: فيسبوك وإكس "تويتر سابقاً".

وركزت الدولة في هذا السياق على تعزيز البنية التحتية الرقمية وتوسيع شبكات الإنترنت فائق السرعة (Fiber)، وتغطية الجيل الرابع (G4). كما أطلقت الحكومة العديد من الخدمات الرقمية مثل منصات الدفع الإلكتروني، والخدمات الحكومية عبر الإنترنت، والتعليم عن بُعد، ما جعل الإنترنت ركيزة أساسية في التنمية والتحول الرقمي. ورغم التقدم الكبير، ما زال تطور الإنترنت في مصر يواجه تحديات مثل ارتفاع الأسعار مقارنة بالدخل، وضعف جودة الخدمة في بعض المناطق، والفجوة الرقمية بين الحضر والريف. ومع ذلك، فإن الاتجاه الحالي نحو إطلاق خدمات الجيل الخامس (G5) والتوسع في الرقمنة يبشر بمستقبل أكثر اندماجاً للمجتمع المصري في الاقتصاد الرقمي العالمي.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن معدلات مشاركة المراهقين في استخدام الإنترنت تشهد ارتفاعاً ملحوظاً؛ حيث أصبح الإنترنت جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية؛ سواء في الدراسة أم الترفيه أم التواصل الاجتماعي. فبحسب بعض التقارير الدولية، يقضي المراهقون ما بين 4 إلى 7 ساعات يومياً على الإنترنت، ترتفع أحياناً إلى أكثر من ذلك في عطلات نهاية الأسبوع أو خلال فترات غياب الأنشطة البدنية.

وتُظهر الإحصاءات أن نسبة كبيرة من المراهقين يعتمدون على الإنترنت للتعلم عن بُعد، إلى جانب استخدامه في متابعة شبكات التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية. كما أن الفجوة بين الذكور والإناث في معدلات الاستخدام تقلصت بشكل ملحوظ؛ حيث أصبح كلاهما يستخدم الإنترنت بكثافة متقاربة. وتعكس هذه المعدلات المرتفعة عمق اندماج المراهقين في العالم الرقمي، الأمر الذي يثير تساؤلات حول انعكاساته على الصحة النفسية والاجتماعية لهذه الفئة العمرية.

وتشير دراسة ضمت عينة من طلاب المدارس الدولية في القاهرة (العمر 11 - 18 سنة) إلى أن 42.3% منهم يعانون من إدمان إنترنت خفيف، و35.1% من إدمان متوسط، بينما حوالي 3.6% يعانون من إدمان شديد. كما تبين أن 31.5% يصنفون كـ "لاعبين مهددين"، و10.5% كمدمنين لألعاب الفيديو، بالإضافة إلى أن 34.3% منهم يعانون من اضطراب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي دراسة أخرى شملت 700 مراقب بأحد المدارس الثانوية (العمر 14 - 18 سنة)، كان معدل انتشار إدمان الإنترنت حوالي 65.6%، وإدمان الألعاب وصل 61.3%، وإدمان فيسبوك وصل إلى 92.3%. كما ارتبط هذا الإدمان بوجود اضطرابات نفسية عند الطلاب مثل الاكتئاب، والقلق، والتفكير بالانتحار، والاضطرابات الاجتماعية. وأشارت دراسة بين طلاب الجامعات (عينة: 1380 طالباً جامعياً) إلى أن حوالي 59% منهم يُصنفون كمدمنين للهواتف الذكية. كما وجد ارتباطاً قوياً بين الإدمان ومشكلات نفسية مثل الاكتئاب، والقلق، اضطرابات النوم، وحتى أفكار انتحارية.



ثالثاً: العوامل المسببة للإدمان الإلكتروني:

(1) العوامل الفردية:

يُعد العمر أحد أبرز العوامل الفردية المرتبطة بالإدمان الإلكتروني؛ حيث تشير الدراسات إلى أن فئة المراهقين والشباب هم الأكثر عرضة؛ نظراً لفضولهم الكبير وحاجتهم المستمرة للتجربة والاكتشاف، إضافةً إلى قلة خبرتهم في ضبط الوقت وتنظيم أولوياتهم. وتلعب سمات الشخصية دوراً جوهرياً في قابلية الأفراد للإدمان؛ فالأشخاص الذين يميلون إلى الاندفاعية وضعف القدرة على ضبط النفس هم أكثر عرضة للاستعمال المفرط للتكنولوجيا مقارنةً بأقرانهم الذين يتميزون بالانضباط الذاتي.

ويمثل الميل إلى العزلة الاجتماعية عاملاً مهماً، إذ يلجأ بعض الأفراد الذين يجدون صعوبة في التكيف مع محيطهم الواقعي إلى العالم الافتراضي كبديل، مما يزيد من احتمالية التعلق المفرط بالأنشطة الإلكترونية. وتؤدي العوامل النفسية مثل الاكتئاب والقلق وضعف تقدير الذات إلى الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية؛ حيث يجد الأفراد فيها متنفساً للهروب من الضغوط أو وسيلة لتعويض النقص في العلاقات الواقعية. ومن العوامل الفردية كذلك الفراغ وضعف إدارة الوقت؛ حيث يفتح غياب الأنشطة البديلة أو الهوايات المجال أمام الاستخدام المستمر للهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية دون وجود توازن مع أنشطة أخرى.

(2) العوامل الأسرية:

تلعب الأسرة دوراً محورياً في تشكيل سلوكيات الأبناء الرقمية؛ إذ يؤدي ضعف الرقابة الأسرية إلى زيادة احتمالية انغماس الأبناء في الأنشطة الإلكترونية لساعات طويلة دون توجيه أو ضبط. ويُعد التفكك الأسري عاملاً قوياً في دفع الأبناء نحو العالم الرقمي؛ حيث يسعى الأطفال والمراهقون إلى إيجاد بدائل عاطفية واجتماعية في فضاءات الإنترنت لتعويض غياب الاستقرار الأسري. ويسهم انشغال الوالدين بالعمل أو استخدامهم المفرط للتكنولوجيا بأنفسهم في خلق قدوة سلبية، إذ يقلد الأبناء السلوكيات الرقمية للوالدين ويعتبرونها مقبولة بل ومحبذة. ويؤدي غياب الحوار الأسري الفعال وانخفاض مستوى التفاعل المباشر بين أفراد الأسرة إلى البحث عن بدائل للتواصل والتفاعل عبر الإنترنت، وهو ما يفتح الباب أمام الاستخدام المفرط للتكنولوجيا. كما أن الضغوط الأسرية والصراعات داخل المنزل قد تجعل الأبناء يلجؤون إلى الإنترنت كملاذ نفسي للهروب من التوتر، وهو ما يزيد من احتمالية تطور السلوك الإدماني لديهم.

(3) العوامل المجتمعية:

تسهم العوامل المجتمعية بدرجة كبيرة في زيادة احتمالية إدمان الأطفال والمراهقين للإنترنت، إذ إن طبيعة البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد قد تدفعه إلى قضاء وقت أطول في العالم الرقمي. فغياب المساحات الآمنة للترفيه والتفاعل الواقعي، وضعف الروابط الأسرية أو الرقابة الأبوية، يؤديان إلى لجوء الصغار إلى الإنترنت كبديل للتواصل والاندماج.

كما أن انتشار الضغوط الدراسية والاجتماعية، وتزايد تأثير الأقران عبر شبكات التواصل الاجتماعي، يعزز من الرغبة في البقاء متصلين بشكل دائم؛ حتى لا يشعروا بالعزلة أو النقص مقارنة بأقرانهم. وإلى جانب ذلك، يسهم ضعف الأنشطة المجتمعية البديلة مثل الرياضة والفنون في جعل الإنترنت الخيار الأكثر جاذبية، مما يزيد من احتمالية تشكل سلوكيات إدمانية يصعب التحكم فيها.

وتلعب ضغوط الحياة اليومية دوراً في تعزيز الاعتماد على التكنولوجيا كوسيلة للهروب أو الترفيه؛ حيث يجد الأفراد في الألعاب ووسائل التواصل متنفساً للتخفيف من القلق أو الضغوط الاقتصادية والاجتماعية. وتعتمد البيئة التعليمية والمهنية في العصر الرقمي بشكل متزايد على الأدوات الإلكترونية، مما قد يؤدي إلى تداخل الاستخدام الأكاديمي أو العملي مع الاستخدام الترفيهي، ويجعل التحكم في الحدود الفاصلة بينهما أمراً صعباً.

(4) العوامل التقنية:

تلعب العوامل التقنية دوراً محورياً في تعزيز إدمان الأطفال والمراهقين للإنترنت؛ حيث صُممت العديد من التطبيقات والألعاب الرقمية بآليات جذب قائمة على التفاعل المستمر والمكافآت الفورية، مثل الإشعارات والتنبيهات ونظام النقاط والمستويات، مما يشجع المستخدم على البقاء لفترات طويلة دون انقطاع. كما أن سهولة الوصول إلى الإنترنت عبر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، وتوفره في أي وقت ومكان، يجعل من الصعب على الصغار التحكم في وقت الاستخدام أو وضع حدود له.

إضافة إلى ذلك، فإن استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في خوارزميات التوصية يعرض المراهقين باستمرار لمحتوى يتناسب مع اهتماماتهم، فيجعلهم أكثر انغماساً ويخلق شعوراً زائفاً بالمتعة والارتباط. هذه العوامل التقنية، مجتمعة، تسهم في خلق بيئة رقمية مصممة خصيصاً لتشجيع الإدمان وصعوبة الانفصال عنها.

رابعاً: مخاطر الإدمان الإلكتروني على الأطفال والمراهقين والشباب:

(1) ضعف العلاقات الأسرية والاجتماعية:

يؤدي إدمان الإنترنت إلى تراجع التفاعل المباشر بين الأبناء وأسرهم، إذ يقضي الأطفال والمراهقون ساعات طويلة أمام الشاشات على حساب الحوار الأسري والأنشطة المشتركة. هذا الانعزال الرقمي يُضعف الروابط العاطفية، ويقلل من فرص التواصل الفعال مع الوالدين والإخوة. ومع مرور الوقت، يشعر الفرد بعدم الانتماء إلى الأسرة ويبحث عن بدائل في العالم الافتراضي. هذا الوضع قد يخلق فجوة بين الأجيال داخل الأسرة، ويؤدي إلى مشكلات تربوية وسلوكية. كما يتسبب في تقليص خبرات الحياة الواقعية الضرورية للنمو الاجتماعي السليم.

(2) العزلة الاجتماعية وفقدان المهارات الحياتية:

يؤدي إفراط المراهقين والشباب في استخدام الإنترنت إلى الانعزال عن الأصدقاء والمجتمع المحلي، مما يضعف قدراتهم على تكوين صداقات حقيقية ومستدامة. كما أن الاعتماد المفرط على التواصل الرقمي يجعلهم أقل قدرة على مواجهة مواقف الحياة الواقعية، مثل النقاش المباشر أو حل النزاعات وجهاً لوجه. ومع الوقت، قد تتراجع مهاراتهم الاجتماعية الأساسية كالاستماع الفعال والتعاطف. هذا النوع من الانسحاب من التفاعل الواقعي قد يضاعف من مشاعر الوحدة والاكتئاب. كما أنه يحد من فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية أو التطوعية التي تعزز الاندماج المجتمعي.

(3) الانحرافات السلوكية والتأثيرات الثقافية:

يمثل الإدمان خطراً على الهوية والقيم الاجتماعية؛ حيث يتعرض الأطفال والمراهقون لمحتويات غير مناسبة قد تؤثر على سلوكياتهم ومعتقداتهم. وقد يرسخ الانغماس في ألعاب أو منصات رقمية أنماطاً من العنف أو الإدمان على المقامرة الإلكترونية. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الانجراف وراء مؤثرين أو جماعات افتراضية إلى تبني سلوكيات مرفوضة اجتماعياً أو قانونياً. هذه الانحرافات تخلق فجوة بين القيم التي يغرسها المجتمع والأسرة وبين ما يتبناه الشباب من العالم الرقمي. ومع الوقت، يصبح الإنترنت مصدراً بديلاً للتنشئة الاجتماعية، على حساب القيم الأصيلة للمجتمع.

(4) مخاطر على الأداء التعليمي:

يمثل إدمان الإنترنت أحد التحديات البارزة التي تؤثر على التحصيل الدراسي للأطفال والمراهقين، إذ يؤدي الاستخدام المفرط للشبكة إلى تراجع القدرة على التركيز والانتباه، وانخفاض الوقت المخصص للمذاكرة والأنشطة التعليمية. فقد أظهرت بعض الدراسات أن الطلبة الذين يقضون أكثر من 6 ساعات يومياً على الإنترنت لأغراض غير تعليمية، يعانون من انخفاض ملحوظ في الدرجات الأكاديمية مقارنةً بأقرانهم ذوي الاستخدام المعتدل. كما أشار بعض الباحثين إلى أن الطلاب المدمنين على الإنترنت سجلوا مستويات أعلى من القلق وضعف إدارة الوقت، ما انعكس سلباً على أدائهم في الاختبارات والتحصيل الدراسي.

وتوصلت دراسة أجريت في مصر على طلاب المدارس الثانوية إلى أن الإفراط في استخدام الإنترنت يرتبط بانخفاض معدلات التحصيل؛ حيث أظهرت أن الطلاب الذين يستخدمونه بشكل مفرط (أكثر من 5 ساعات يومياً) يحصلون على درجات أقل بنسبة 20 - 30% مقارنةً بزملائهم الأقل استخداماً. كما أظهرت إحصاءات منظمة الصحة العالمية أن الاستخدام المفرط للأجهزة المتصلة بالإنترنت يرتبط باضطرابات النوم، وهو عامل رئيس يساهم في ضعف الذاكرة قصيرة المدى وانخفاض القدرة على الاستيعاب. هذه المؤشرات تؤكد أن إدمان الإنترنت لا يؤثر فقط على وقت الدراسة، بل يمتد ليؤثر على القدرات الذهنية والنفسية اللازمة للتفوق الأكاديمي.

(5) مخاطر التمر الإلكتروني:

أظهرت دراسة حديثة أن ما يقرب من 29% من المراهقين في مصر أقرّوا بتعرضهم للتمر عبر الإنترنت، خاصةً على منصات مثل "فيسبوك" و"واتساب". كما بيّنت بعض الإحصاءات الدولية أن المراهقين الذين يقضون أكثر من 5 ساعات يومياً على الإنترنت كانوا أكثر عرضةً للتمر الإلكتروني بنسبة تصل إلى 70%، مقارنةً بنظرائهم الذين يستخدمونه أقل من ساعتين. وتعكس هذه البيانات العلاقة الوثيقة بين إدمان الإنترنت وزيادة مخاطر التمر الإلكتروني؛ حيث يضاعف الاستخدام المفرط من فرص الانخراط في بيئات رقمية محفوفة بسلوكيات عدائية تؤثر سلباً على الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال والمراهقين.

ويمتد تأثير التمر الإلكتروني الناتج عن الاستخدام المفرط للإنترنت إلى أبعاد نفسية واجتماعية خطيرة على الأطفال والمراهقين، إذ يرتبط بزيادة معدلات القلق والاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس. وتشير بعض الدراسات إلى أن المراهقين الذين يتعرضون للتمر عبر الإنترنت أكثر عرضة للإصابة باضطرابات النوم بنسبة 55%، وتزداد احتمالية تفكيرهم في الانتحار بمعدل مرتين ونصف مقارنةً بغيرهم. واجتماعياً، يؤدي هذا النوع من التمر إلى انسحاب الضحايا من التفاعلات الواقعية، وانخفاض مستوى المشاركة في الأنشطة المدرسية أو الأسرية، مما يعزز لديهم مشاعر العزلة والوحدة. كما أن الخوف من إعادة استهدافهم إلكترونياً يدفع الكثير منهم إلى الصمت وعدم طلب المساعدة، وهو ما يفاقم من حدة الأضرار النفسية والاجتماعية على المدى الطويل.

(6) مخاطر على الصحة البدنية والصحة النفسية:

يمثل إدمان الإنترنت عاملاً مؤثراً على الصحة البدنية للأطفال والمراهقين؛ حيث يؤدي الجلوس الطويل أمام الشاشات إلى قلة النشاط البدني وزيادة معدلات السمنة. فقد أشارت دراسة دولية إلى أن المراهقين الذين يستخدمون الإنترنت أكثر من 5 ساعات يومياً ترتفع لديهم احتمالية الإصابة بالسمنة بنسبة 33% مقارنةً بأقرانهم الأقل استخداماً. كما يسهم الاستخدام المفرط في ظهور مشكلات صحية مثل آلام الرقبة والظهر نتيجة الجلوس غير السليم، بالإضافة إلى إجهاد العين واضطرابات النوم الناتجة عن التعرض المستمر للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات. ووفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، فإن أكثر من 80% من المراهقين حول العالم لا يحصلون على القدر الكافي من النشاط البدني اليومي؛ بسبب الانغماس في الأنشطة الرقمية.

وعلى الصعيد النفسي، ينعكس إدمان الإنترنت سلباً على الصحة العقلية للأطفال والمراهقين؛ حيث يرتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة. فقد بيّنت دراسة أمريكية حديثة أن المراهقين الذين يقضون أكثر من 7 ساعات يومياً على الإنترنت هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب بنسبة تصل إلى 71% مقارنةً بمن يستخدمونه لساعة واحدة أو أقل. كما أن الإفراط في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يزيد من احتمالية انخفاض تقدير الذات والشعور بالانعزال الاجتماعي، خاصةً عند مقارنة الذات بالآخرين بشكل مستمر.

(7) مخاطر التعرض لمحتوى غير لائق:

يُعدّ تعرض الأطفال والمراهقين لمحتوى غير مناسب من أخطر نتائج إدمان الإنترنت، إذ إن الاستخدام المفرط يفتح المجال أمامهم للوصول إلى مواقع أو مواد لا تتناسب مع أعمارهم، مثل العنف المفرط أو المواد الإباحية أو المحتويات التي تروج لأفكار منحرفة. هذه المواد قد تؤدي إلى تشويه القيم والمعايير الاجتماعية، وتؤثر سلباً على تكوين الهوية لدى المراهقين في مرحلة حساسة من النمو.

وتشير تقارير الاتحاد الدولي للاتصالات إلى أن نحو 60% من الأطفال بين 11 و17 عامًا تعرّضوا لشكل من أشكال المحتوى غير المناسب أثناء تصفحهم الإنترنت. كما أن التعرض المتكرر لهذا النوع من المحتوى يسهم في تعزيز السلوكيات العدوانية أو الانسحابية لدى الأطفال والمراهقين، ويزيد من مخاطر التقليد غير الواعي لما يشاهدونه. ففي دراسة أوروبية شملت 25 دولة، أفاد حوالي 20% من المراهقين بأنهم صادفوا محتوى يحرّض على الكراهية أو العنف، بينما أكد 14% أنهم شاهدوا مواد غير لائقة جنسياً. تبرز هذه المؤشرات أن إدمان الإنترنت لا يقتصر على إهدار الوقت فقط، بل قد يحمل آثاراً عميقة على البناء النفسي والاجتماعي للأطفال والمراهقين، ما يتطلب تفعيل آليات رقابة وحماية رقمية فعّالة.

(8) المخاطر على السلوك والانتباه:

يرتبط إدمان الإنترنت بشكل وثيق باضطرابات السلوك والانتباه لدى الأطفال والمراهقين، إذ إن قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات يقلل من القدرة على التركيز ويؤثر على مهارات التحكم في الانفعالات. فقد أظهرت دراسة شملت أكثر من 2600 مراهق أن الاستخدام المفرط للإنترنت يزيد من احتمالية الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) بنسبة تصل إلى 53% مقارنةً بالمستخدمين المعتدلين. كما كشفت دراسة أخرى أن المراهقين المدمنين للألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت أظهروا مستويات أعلى من الاندفاعية والسلوك العدواني، مع انخفاض في القدرة على التنظيم الذاتي وإدارة الوقت. هذه النتائج تؤكد أن الإفراط في استخدام الإنترنت يسهم في ترسيخ أنماط سلوكية غير متوازنة تضعف من قدرات الأطفال والمراهقين على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

وأظهرت دراسة ميدانية أجريت على عينة من طلاب المدارس الثانوية في مصر أن الاستخدام المفرط للإنترنت خصوصاً في الألعاب الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعي- ارتبط بزيادة السلوكيات الاندفاعية والعدوانية؛ حيث أشار أكثر من 35% من المبحوثين إلى معاناتهم من تشتت الانتباه وصعوبة التركيز في المهام الدراسية؛ نتيجة البقاء لساعات طويلة متصلين بالإنترنت.

خامسًا: سبل مواجهة التداعيات السلبية لظاهرة الإدمان الرقمي:

- تعزيز التوعية المجتمعية بمخاطر إدمان الإنترنت من خلال حملات إعلامية وتثقيفية تستهدف الأسرة والمدرسة، مع تقديم أمثلة واقعية وبيانات إحصائية توضح حجم المشكلة.
- إدراج المؤسسات التعليمية برامج تدريبية داخل المناهج الدراسية لتعليم الأطفال والمراهقين مهارات الاستخدام الآمن والمسؤول للإنترنت والذكاء الاصطناعي، بما في ذلك كيفية تنظيم الوقت وتجنب المواقع الضارة أو غير المناسبة.
- وضع أولياء الأمور قواعد واضحة لاستخدام الإنترنت في المنزل، مثل تحديد ساعات الاستخدام ومراقبة المحتوى الذي يتعرض له الأبناء. كما يُستحسن أن يشارك الأهل أبناءهم بعض الأنشطة الرقمية لتعزيز الحوار وبناء الثقة.
- توفير الحكومة والمؤسسات المعنية بدائل شبابية آمنة وجاذبة، مثل المراكز الرياضية والثقافية والفنية، لتشجيع المراهقين على الانخراط في أنشطة واقعية تقلل من اعتمادهم المفرط على الإنترنت وتفتح أمامهم مجالات أوسع للتواصل الاجتماعي المباشر.
- إنشاء المدارس وحدات دعم نفسي واجتماعي لمتابعة الطلاب الذين تظهر عليهم أعراض إدمان الإنترنت أو السلوكيات المرتبطة به، مع توفير مرشدين متخصصين يقدمون المساعدة والإرشاد للأسر والطلاب على حد سواء.
- تشجيع الأطفال والمراهقين على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لتعويض الجلوس الطويل أمام الشاشات، بما يساهم في تعزيز الصحة البدنية وتخفيف من الضغوط النفسية لديهم.
- إدماج التكنولوجيا الرقمية في العملية التعليمية بشكل متوازن؛ بحيث يتم استخدام الإنترنت كأداة للبحث والتعلم دون أن يتحول إلى مصدر إلهاء.
- سن تشريعات وقوانين تنظم المحتوى الرقمي الموجه للأطفال والمراهقين، بما يحد من انتشار الألعاب أو التطبيقات المصممة بطريقة إدمانية تعتمد على المكافآت الوهمية، ويحمي هذه الفئات العمرية من الاستغلال.
- دعم البحوث والدراسات المتخصصة في مجال الإدمان الإلكتروني لفهم أسبابه وآثاره بشكل أعمق في السياقات المحلية، بما يساهم في تطوير سياسات فعالة مبنية على بيانات دقيقة.



مستقبل وطن
للدراستات السياسية والإستراتيجية



حزب مستقبل وطن
كلنا نعمل من أجل مصر

مركز الدراسات السياسية والإستراتيجية لحزب مستقبل وطن



WWW.MOSTAQBALWATAN.COM



CONTACT@MOWPS.MOSTAQBALWATAN.COM



+202 5656375



010 9111 6979

📍 فيلا 47 ش التسعين الجنوبي

التجمع الخامس

ميدان 30 يونيو