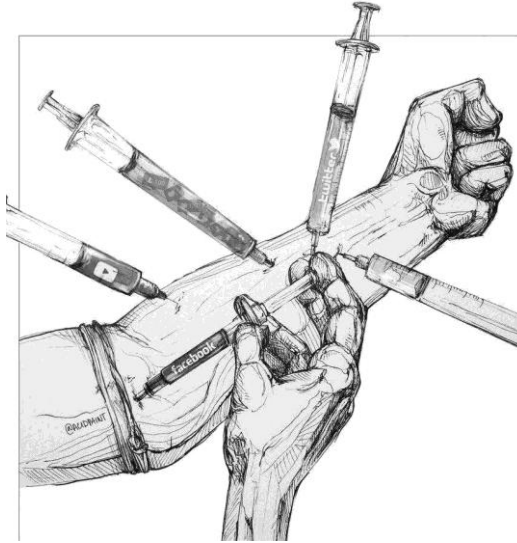




إدمان الفيديوك

أثبتت بحوث سابقة أن الناس يمكن أن يُدمنوا الإنترنت Internet addiction بشكل عام. ولكن أبحاثاً جديدة أُجريت على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص، مثل فيسبوك، لاحظت حدوث مثل هذا الإدمان أيضاً. لقد استقصت تلك الدراسات دور بعض العوامل، مثل طبيعة الشخصية وجنس الشخص وحالة الضجر والملل، وتأثيرها في مقدار الوقت الذي يقضيه الناس في تصفح الفيديوك ومتابعته؛ وربما يصلون إلى مرحلة فرط التعلق به وصعوبة الامتناع عنه، أو إلى مرحلة الوكّه به، أو ما يُدعى إدمان الفيديوك Facebook Addiction أو اضطراب إدمان الفيديوك Facebook Addiction Disorder (FAD).





تُشير الأبحاثُ إلى أنَّ مقدارَ الوقت الذي يقضيه الفردُ على الفيسبوك يعتمد على نوع شخصيّته والعوامل الظرفيّة التي قد تؤثر في استخدامه له؛ وقد يكون أحدُ أنواع السُّلوك أكثرَ تأثيراً في إدّمان الفيسبوك من نوعٍ آخر.

من الأرجح أن تكونَ الإناثُ أكثرَ إدّماناً على الفيسبوك من نظرائهن الذكور. كما يُلاحظ أنَّ الأشخاصَ العصبيين neuroticists (أكثر من أولئك الهادئين والمُنفتحين) والأشخاصَ المماطلين أكثرُ ميلاً إلى إدّمان الفيسبوك.

عمدَ بعضُ الباحثين في مجالِ الصّحة التّفسيّة إلى تطوير أداة بحثيّة لقياس درجة هذا الإدمان (مقياس بيرغ لإدمان الفيسبوك Berge Facebook Addiction Scale, BFAS) (انظر فصل: إدمان مواقع التّواصل الاجتماعيّ).

وقد وُضِعَ هذا المقياسُ من قِبَلِ الدكتور سيزيل أندرسون (Cecile Andraessen) وزملائه في جامعة بيرجين النرويجيّة (Bergen University)، حيث استخدموا ستة معاييرٍ لقياس درجة الإدمان على الفيسبوك. واشتملت هذه المعاييرُ على أسئلةٍ مثل:

١ - هل تُمضي الكثير من وقتك في التّفكير والتّخطيط لكيفيّة استخدام الفيسبوك؟



- ٢ - هل تشعر بحاجة ملحة أكثر فأكثر إلى استخدام الفيسبوك؟
 - ٣ - هل تستخدم الفيسبوك لتتهرب من مشاكلك الشخصية؟
 - ٤ - هل حاولت التوقف عن استخدام الفيسبوك ولم تنجح؟
 - ٥ - هل شعرت بالتبرّم والاضطراب أو التملّل عند الامتناع عن استخدام الفيسبوك؟
 - ٦ - هل تستعمل الفيسبوك كثيرًا، بحيث يؤثر سلبًا في أعمالك أو دراستك؟
- قال الباحثون إلى أن اختيار "غالبًا" أو "غالبًا جدًا" للإجابة عن أربع من أسئلة المقياس الست يُشير إلى الإدمان على الفيسبوك؟
- ومن خلال مُشاهداتي اليومية، ألاحظ مثل هذه المعايير الدالة على الإدمان وأكثر، حيث ألاحظ بعض الأشخاص وهو يسّرون في السّاحات والطرق وعيوتهم لا تبتعد قيد أنملة عن شاشة الجوّال الذكي، وربّما اصطدّموا بما يعترضهم من شجر أو بشر أو جذران أو أعمدة؛ فضلًا عن ضعف التركيز لديهم في كلّ شؤنهم، سواء في المنزل أم مكان العمل أم السيّارة (وما ينطوي عليه ذلك من خطورة بالغة لدى السائق ضعيف التركيز) خارجهما؛ فإذا أخذنا ذلك بعين الاعتبار لدى بعض الأطفال، فمن المتوقع ظهور مشاكل في المستقبل لديهم، جسديّة (مثل مشاكل الرّقبة ومشكلة الإجهاد الإلكتروني



للعينين ... إلخ) ونَفْسِيَّةٌ وذهنيَّةٌ (قَلَّةُ التركيز، والمشاكل الاجتماعيَّة، وضعف الأداء المدرسيّ ... إلخ).