

الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى المراهقين

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية مكّي مني - بسكرة-

Electronic addiction and its relationship to mental disorders in adolescents

**A field study on a sample of Makki Minni High School students -
-Biskra**

د/ فضيلة صدراثة¹،

Mail : fadhila.sedrata@univ-biskra.dz جامعة بسكرة، الجزائر¹

تاريخ القبول: 2018/02/29

تاريخ الاستلام: 2018/02/23

Mail : fadhila.sedrata@univ-biskra.dz

المؤلف المرسل: فضيلة صدراثة،

الملخص:

يدور موضوع هذه الدراسة حول البحث في العلاقة بين استخدام الإنترنت وظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى فئة المراهقين، وقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى ثانوية "مكي مني" بولاية بسكرة، وقد استعنا بمقياس العالمة الأمريكية "كمبرلي يونغ" لقياس درجة الإدمان وعلاقته بظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: الإدمان الإلكتروني؛ الاضطرابات النفسية؛ المراهق.

Abstract:

The subject of this study revolves around researching the relationship between internet use and the emergence of some mental disorders in the adolescent group. The field study was conducted at the secondary level "Makki Meni" in the state of Biskra, and we used the American scientist "Kimberly Young" scale to measure the degree of addiction and its relationship to the emergence of some mental disorders In adolescents.

Key words: cyber addiction; Mental disorders; teenager.

مقدمة:

نتيجة للثورة الإلكترونية والتطور التقني السريع والانتشار الواسع للإنترنت، أصبح من الصعب تحاشي الانخراط في هذه الثورة ومواكبة كل جديد فيها، فالمهارات الإلكترونية مطلوبة لأي عمل وظيفي، ناهيك عن الإثارة التي تضيفها الأدوات الإلكترونية إلى حياتنا الرتيبة من ألعاب الكترونية، وتصفح الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بالإضافة إلى الفائدة من استخدام هذه التكنولوجيا.

كما تعد الإنترنت مطلباً أساسياً لغالبية فئات المجتمع، وعلى الرغم من إيجابيات الانترنت الكثيرة وفوائده التي لا يمكن الاستغناء عنها، إلا أن استخدامه والفاعلية بالشكل الخاطيء من شأنه التأثير سلباً على الأفراد، وخاصة المراهقين منهم وتعريضهم للعديد من المشاكل أبرزها الإدمان عليه وما يتبع ذلك من مخاطر.

وتعد الإنترنت مشكلة عالمية، تتم دراستها والبحث عن وسائل علاجها في أقوى دول العالم مثل الصين وكوريا ودول أوروبا، حيث تعدها هذه البلدان مرضاً أو خللاً وظيفياً يسبب مشاكل اجتماعية واضطرابات نفسية وعصبية تؤثر على حياة المدمن سلباً، وتمنعه من عيش حياة طبيعية خارج شاشة الحاسوب. فإن كان استخدامه للإنترنت يتعارض أو يعرقل سير حياته اليومية بأي شكل من الأشكال على عمله، أو علاقته، أو دراسته فهو في خانة من يعانون من مشكلة الإدمان، لهذا جاءت هذه الدراسة لتبين العلاقة الموجودة بين هذين المتغيرين والتي للأسف الكثير منا لم يدر بمدى خطورتها إلى الآن، ولم يربط العلاقة بين الأمراض التي قد تصيبه أو تصيب أولاده أو تصيب المجتمع بصفة عامة، لأنه يستهين بمثل هذه المواضيع ربما لجهل منه أو لقلة اطلاعه أو لأنه يريد أن يغض النظر في دراسة هذه المواضيع لأن الإنترنت أصبحت ضرورة ملحة في حياته ولا يمكن لأحد أن يلغيها من قاموسه اليومي فهي جزء لا يتجزأ من حياته اليومية.

وعلى هذا كان تساؤل الدراسة العام كالتالي: هل توجد علاقة بين إدمان استخدام الإنترنت وظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى التلميذ المراهق؟

أما عن فرضيات الدراسة فجاءت كالتالي:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين إدمان استخدام الانترنت وظهور بعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى التلميذ المراهق.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية لظهور بعض الاضطرابات النفسية لمدمني استخدام الانترنت من المراهقين تعزى لمتغير الجنس.

لحة تاريخية لمصطلح الإدمان: إن مصطلح ADICTION مصطلح لاتيني ad-diere أي "dire a" يعني "باسم". في الحضارة الرومانية لم يكن للعبيد اسما خاصا وكانوا باسم أسيادهم من العصور الرومانية إلى القرون الوسطى. تطور المصطلح ولكن بقي يدل على المديونية وعلى التبعية الجسدية، وفي القرون الوسطى أصبح للمصطلح قيمة قانونية، حيث يلزم الرجل طبقا لقرار قضائي بدفع ديونه بواسطة جسمه أي بالعمل.

أما عن الاستعمال النفسي للمصطلح فقد تطور إلى مفهوم معنوي، فالفرد المدمن على مادة يصبح عبدا لها فالاعتماد يعيدنا إلى حالة الاستبعاد.

وقد كانت بداية مفهوم الإدمان على الإنترنت على يد الطبيب النفسي الأمريكي "Goldberg Ivan" سنة 1995 حيث أدخل مفهوم الإدمان على الإنترنت في شكل مزحة، حيث أنه باعتباره عضو في نادي افتراضي للأطباء النفسانيين اقترح قائمة من الأعراض الخاصة بالإدمان على الإنترنت أدخل فيها هذا المفهوم سماه "اضطراب الإدمان على الإنترنت"، وهو تسمية مستوحاة من وصف اضطراب المقامرة، اقترن هذا الوصف باقتراح تكفل جماعي افتراضي لصالح عملاء يعانون من الإدمان على الإنترنت، وقد تفاجأ بسرعة وكثرة الاجابات الجادة المقترحة من طرف زملائه الذين يتعرضون لمعاناة زملائهم المدمنين على الإنترنت، بعد ذلك تم التعرض لهذا الإدمان من قبل العلماء ووسائل الإعلام، حيث أن وجوده أدى إلى العديد من النقاشات⁽¹⁾.

استعمل مصطلح الإدمان على الإنترنت لأول مرة من طرف الدكتورة "kimberly Young" وهي أستاذة مساعدة في علم النفس بجامعة "بيتسبرغ"، ففي سنة 1996 وخلال مجريات المؤتمر المائة وأربعة (104) لعلماء النفس الأمريكي (APA) "بترنتو"، قدمت "يونغ" دراستها الأولى واقترحت سلما يتكون من 08 أسئلة يستند على

نموذج اضطراب المقامرة ، وبينت أن أكثر من 90 بالمائة من العملاء المصنفين كمدمنين بواسطة سلمها (أجابوا بنعم على 05 أسئلة على الأقل) يعانون من مشاكل شخصية وعائلية واجتماعية نتيجة استعمال الإنترنت⁽²⁾. وقد تم التعرض للمقياس بالتفصيل في المباحث الموالية.

تعريف الإدمان لغة: المداومة على الشيء والاعتماد عليه⁽³⁾.

تعريف الإدمان اصطلاحا: عرفته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: "المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة، واستبعاد الحزن والاكتئاب".

أما منظمة الصحة العالمية (1973) بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية ، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة⁽⁴⁾.

تعريف الإدمان على الإنترنت: يعد الإدمان على الإنترنت نوعا جديدا من أنواع الإدمان يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكل مفرط ويومي ، حيث يتعارض مع حياته اليومية ، ومع الواجبات و الوظائف التي عليه القيام بها ، ويسيطر هذا الإدمان سيطرة كاملة على حياة المدمن ، ويجعل الإنترنت أهم عند المدمن من العائلة ، والأصدقاء والعمل مما يؤثر سلبا عليه ويخلق عنده نوعا من التوتر والقلق⁽⁵⁾.

ولقد أقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي على وضع الإنترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى (بوصفه استخداما باثولوجيا) وعرفته على أنه اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الاشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني أعراضا عديدة⁽⁶⁾.

كما يعرف كذلك بأنه حالة نظرية من الاستخدام المرضي للشبكة، الذي قد يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، وهذه الظاهرة قد تكون منتشرة تقريبا لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الأجهزة الموصولة بالشبكة بكثرة⁽⁷⁾.

كما يعرف الإدمان على الإنترنت: بأنه الاستعمال لتقنيات ووسائل الاعلام المتوفرة بطريقة تولد العديد من الصعوبات التي تؤدي إلى الشعور باليأس عند الفرد.

كذلك يمكن تعريفه كاضطراب في التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الإنترنت ومرتفعة بأعراض الإدمان، مثل الحاجة الملحة للارتباط بالشبكة، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير مرتبط بالإنترنت، وفقدان الاحساس بالوقت لما يكون على الشبكة مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية.

كما يقصد به حالة من الاستخدام المرضي أو اللاتوافقي لشبكة المعلومات تؤدي إلى اضطرابات اكلينيكية تتمثل مظاهرها في الأعراض الانسحابية، أو هي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يستدل عليها من بعض المظاهر و الأعراض الدالة على ذلك.

الأسباب التي تدفع إلى الإدمان على الإنترنت:

لما كان الهدف الأول من وجود الانترنت هو تيسير وجودها للأفراد وعلاقتهم واتصالاتهم وتكثيف ثقافتهم وتحررهم من طغيان وهيمنة الزمان والمكان مهما تباعدوا جغرافيا، وتعجل في تحقيق طلباتهم بسرعة فائقة ووقت وجيز. انقلب الوضع لتبرز مشاكل اجتماعية منها غزو خصوصيات الناس والإرهاب وإدمان شرائح كبيرة من المجتمع عليها بطريقة جنونية وخاصة فئة المراهقين⁽⁸⁾، وعليه يمكن تسليط الضوء أكثر على الأسباب التي تجعل المراهق أكثر استخداما لهذه الشبكة:

الشخصية الانطوائية وكما هو الحال في الشخصية الفصامية تميل للأنشطة الانعزالية كثيرا، والكمبيوتر من أهم هذه الوسائل وأحبها لهم. كما أن الأشخاص الذين

يعانون من اهتزاز الثقة بأنفسهم ولا يستطيعون تكوين علاقات مباشرة مع الآخرين فيحبدون الأنترنت كوسيلة تعويضية لهم⁽⁹⁾.

- من السهل أن يتأثر المراهق بما يلقي إليه في الإنترنت سواء كمعلومة أو فكر أو أمور عاطفية لأنها في رأيه عالم حقيقي.
- يعتبر الأطفال والمراهقون من الفئات المعرضة للإدمان على الإنترنت بقوة على الكمبيوتر والانترنت كونهم يجيدون التعامل معها من باب التسلية واللعب والأجهزة الالكترونية تشبع نهمهم.
- أن الفضول هو من أهم الأسباب التي تجعلهم مدمنين على الكمبيوتر والإنترنت.
- ومن الأسباب الأخرى لهذا الإدمان هو اهمال الأطفال من قبل والديهم، وعدم توفير وسائل تسلية مناسبة، أو القيام بأنشطة مفيدة لهم.
- كما أن الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة الإلكترونية تشد انتباههم كثيرا كون شاشة الكمبيوتر متغيرة بوتيرة عالية تناسب ما يجري داخل أدمغتهم من فرط في النشاط، كما أنهم مجبرون على التركيز على الشاشة مما يجعلهم يحسون بالثقة في أنفسهم وأنهم قادرون على علاج حالة تشتت الذهن وفرط الحركة لديهم⁽¹⁰⁾.
- يهرب المراهقون من همومهم مثل تعرضهم للإساءة في البيت أو المدرسة إلى الانغماس في الأنشطة الإلكترونية التي لا تجبرهم على الحديث عن معاناتهم أو حتى مجرد التفكير فيها⁽¹¹⁾.
- وجود مشاكل عائلية وزوجية قد يسبب هذا النوع من الإدمان أيضا، وقد يكون طريقة فعالة للتهرب من أداء المهام المنزلية والعائلية المتعبة.
- إن الإنترنت يوفر السرية في أي رغبة يريد الانسان أن يهدف إليها عبر الشبكة العنكبوتية مما يجعل الاقبال عليها للحصول على رغبته السرية متاحا ويسيرا ومن ثم يتكرر الأمر ويصبح إدمان الإنترنت واقعا حقيقيا لما يوفره من تحقيق رغبات مكبوتة بشكل سري.

- الإنترنت وسيلة مريحة وسهلة للغاية للحصول على المعلومة، فمع الثورة الكبيرة في مجال المعلومات وانتشار تكنولوجيا الاتصال بشكل كبير، وتعدد الوسائل التي يمكن بها الوصول إلى الإنترنت بسهولة من أي مكان جعل الراغبين في الحصول على المعلومات في أي مجال يترسخ لديهم حالة من الإدمان على استخدام شبكة الانترنت لتحقيق هذا الغرض.
- الهروب من الواقع إلى عالم افتراضي وهمي يصنعه الإنسان بنفسه، وتوفره له مواقع الإنترنت المختلفة والمتشعبة وأكثر المقبلين على الإنترنت من هذا المدخل هم من يعانون الفشل أو الملل في حياتهم الواقعية فيكون الهروب عبر الشبكة العنكبوتية الحل الأقرب والأسهل لهم.
- إن ظهور الشبكات العنكبوتية الاجتماعية التي مثلت حلقة متشابكة تجمع بين البشر عبر العالم ساهم بشكل كبير في زيادة الاقبال على الإنترنت وأصبح أهم أسباب إدمان الإنترنت على الإطلاق بعد أن كانت المواقع الإباحية هي الأكثر شهرة واستعمالاً.

الآثار المترتبة عن إدمان الإنترنت:

الإدمان كتعبير لغوي يشير إلى شكل من أشكال فقد السيطرة على السلوك غير المرغوب، بالرغم من عواقب هذا السلوك على الفرد من حيث القلق والتوتر وتغيير المزاج للأسوأ وغيرها من أعراض الانسحاب سواء على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي. كما أن الشخص الذي يستخدم الإنترنت في بداية الأمر قد يكتفي بساعة أو أزيد قليلاً، ويصاحب ذلك الشعور بالمتعة والغبطة في بادئ الأمر، ومع تكرار محاولات الاستعمال واكتشاف المواقع المختلفة والمتنوعة والانفتاح على العالم الخارجي بأسره واكتشاف ما يدور حوله، والإطلاع على ثقافات وأجناس مختلفة، يبدأ التحول من حب الاستطلاع والفضول إلى تولد شعور ملح بالحاجة إلى المزيد والمزيد، ومن ثم فقد السيطرة على النفس وعدم التحكم في التوقف على حب الاستطلاع والفضول أملاً في الوصول إلى نفس المتعة السابقة والشعور بالراحة والحالة المزاجية المنبسطة التي كان يحققها في بداية

تعامله مع الإنترنت ويجد المستعمل نفسه إذا توقف عن الدخول إلى شبكة الإنترنت في حالة من الأعراض الانسحابية، وهو يعاني من القلق والتوتر وحدة المزاج العصبية الزائدة وأحيانا أخرى الحمول وقلة النشاط، وتقطع التواصل الاجتماعي الواقعي.

وإذا تأملنا ما سبق فإننا نجد أن الإدمان يمر بنفس مراحل الإدمان على المخدرات بل أيضا يمر المستعمل بأعراض الانسحاب كما يمر بها المدمن، وإن اختلفت من حيث شدة الأعراض البدنية، أما الأعراض النفسية والحنين النفسي للإدمان فهو يتشابه لحد كبير. وعلى هذا يتولد من جراء إدمان الإنترنت آثارا بالغة الخطورة فإن لم نعي حجم المشكلة فسيقع المراهق في برائن أكثر خطورة مما كان ينتظر. وعليه نحدد جملة من هذه الآثار التي يسببها الإدمان على الإنترنت:

المشكلات الصحية :

يؤدي الجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، والتهاب العينين، لذلك احتمال الإصابة بما يعرف "بتنادر النفق الرسغي"، وهو يصيب من يضغطون مطولا على لوحة المفاتيح حيث أن التنادر يحدث نتيجة لانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس، وكذلك يتسبب الجلوس الطويل في ركود الدورة الدموية مؤديا ذلك إلى حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف عام في أداء أجهزة الجسم الحيوية⁽¹²⁾.

الآثار النفسية:

فيما يخص الناحية النفسية، فقد وجد أن الإدمان على الإنترنت له تأثيرات على الجملة العصبية، إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي، مما يؤدي إلى ضعف ردود الأفعال، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط والمتزايد لهرمون "الكورتيزول" و"الادريانالين" فيؤدي ذلك إلى الغضب السريع والعوانية والاضطرابات النفسية والعقلية⁽¹³⁾.

و من بين الآثار التي تسببها الأوقات المتواصلة أمام الشبكة الإلكترونية أيضا الإصابة بالإحباط النفسي والإحساس بالقلق بسبب قضاء أوقات طويلة، ولا سيما إذا كان هذا الاستعمال عشوائيا أي دون هدف محدد مسبقا، أو إذا أجرى نقاشا في موضوع

تافه لا ينفع فإنه من دون شك سيُشعر في الأخير بالذنب وتضييع المال والوقت، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالإحباط النفسي والمعنوي⁽¹⁴⁾.

ولقد أظهرت العديد من الدراسات أن تلك الأعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت تشمل الوحدة والإحباط والاكتئاب والقلق، التوتر، الانطواء، والانزعاج، والتأخر عن العمل، وحدوث مشكلات زوجية، وفقدان العلاقات الأسرية الاجتماعية، وغيرها. وهو ما سنركز عليه في مقياسنا للكشف عن العلاقة بين هذه الأمراض واستخدام الإنترنت المفرط.

المشكلات الأسرية والاجتماعية:

اثبت علماء الاجتماع أن التصفح الطويل للإنترنت يزيد من انعزالية الفرد وانسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية، وتعميق احساسه بالوحدة وفقدان التواصل مع الآخرين، وإهمال الواجبات الأسرية، لقد لعب الإدمان الشبكي دورا كبيرا في التفكك والتصدع الأسري بين الآباء والأبناء، وانحيار البناء الاجتماعي، وتدمير القيم والأخلاق بسبب اقامة علاقات غير شرعية عبر الإنترنت، حيث تتأثر العلاقات الزوجية فيحس الطرف الآخر بالخيانة وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأرامل الإنترنت⁽¹⁵⁾ إضافة إلى ارتياد مواقع ذات ثقافات وعادات غريبة تتعارض مع معتقداتنا، نجد أيضا مشاكل على مستوى الدراسة أو العمل، فمع أن الإنترنت تعتبر وسيلة بحث مثالية فإن الكثير من الأفراد يستخدمونها بعيدا عن الدراسة، وقضاء وقت طويل في غرف الدردشة واستخدام الألعاب. وهذا ما يؤدي إلى التغيب عن الحصة، وانعدام النظام في البحث عن المعلومات والاستفادة منها، كذلك انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، كما يؤدي السهر في استخدام الإنترنت إلى انخفاض مستوى الأداء والإنتاجية في العمل والشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

ففي دراسة قام بها "كريستوفر سانديرز" نشرت في صيف 2000 تبين أن هناك علاقة بين استعمال الإنترنت ومشاعر العزلة الاجتماعية والاكتئاب، وبينت دراسة أخرى

أن الاستعمال الزائد للإنترنت كانت له علاقة في انخفاض الاتصالات العائلية ،ونقص حجم الدائرة الاجتماعية المحلية للعائلة مع زيادة الإكتئاب والوحدة⁽¹⁶⁾ .

الشرائح الأكثر عرضة لإدمان الانترنت:

بداية كقاعدة عامة كل من يتجاوز استخدامه للإنترنت كما سبق الذكر 38 ساعة أسبوعيا فهو الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت.

الأشخاص الذين لديهم مشكلات عاطفية ونفسية فقد أثبتت الدراسات أن 54 بالمائة من المدمنين يعانون الكتابة و 34 بالمائة يعانون من القلق. كذلك من يبحثون عن تحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير محققة في الواقع.

من لديهم تجربة في عالم إدمان الكحول والقمار⁽¹⁷⁾.

المراهقون لما يوفره الإنترنت من واقع خيالي افتراضي مجذ لل غاية إلى نفس الإنسان في فترة المراهقة.

● الذكور أكثر عرضة من الفتيات لإدمان الإنترنت في مجتمعاتنا الشرقية نظرا للقيود الأسرية على الفتيات في استخدام الإنترنت.

● الشخص الإنطوائي الذي لا يملك مهارات التعامل مع المجتمع ويجد غايته في شبكة من الأشخاص المجهولين على الإنترنت ولما كانت الثقة بالنفس عند الشخص الانطوائي منعدمة فان عامله مع أشخاص من وراء الشاشات يجعل حاجته للثقة بنفسه غير ملحّة، وفي كثير من الأحيان يصنع لنفسه شخصية بطولية وهمية يخاطب بها الآخرين على الإنترنت، فقد يكون هزيلا ويظهر نفسه في شكل قوي وقد يكون قليل الوسامة ويظهر نفسه بمظهر الوسيم الجذاب، وقد يكون فقيرا ويدعي الثراء.

● الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو الوحدة أو الملل هم الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت.

المعايير التشخيصية للإدمان على الانترنت حسب مقياس "كمبرلي يونغ":

الإنترنت بما تعرضه من عالم سحري بحكم طبيعتها و مادتها وطريقة عرضها تعتبر من المثيرات الحسية والعقلية والانفعالية والمؤثرة إلى حد كبير على الفرد المراهق، وعلى هذا يجب التدقيق ومراقبة المواد المعروضة حتى لا يتم الاندفاع السلبي من طرف المراهق على كل مغريات الشبكة (18). وعلى هذا قامت الدكتورة "كمبرلي يونغ" مستفيدة من الخصائص العامة للإدمان الموجودة في كتيب التشخيص وهي عبارة عن الأسئلة التالية (DSM) الإحصائي:

1. هل أنت مشغول البال بالإنترنت باستمرار وتفكر فيما تصفحته أو ستصفحه باستمرار؟
2. هل تشعر بحاجتك لاستعمال الإنترنت بشكل متزايد ولمدد أطول لإشباع رغبتك؟
3. هل فشلت عدة محاولات قمت بها للتوقف تماما أو التقليل أو الترشيد من دخول الإنترنت؟
4. هل تشعر بالتوتر، تقلب المزاج، الكآبة عندما تحاول الحد من دخولك للإنترنت؟
5. هل ستظل تتصفح الإنترنت لفترة أطول مما كنت تنوي؟
6. هل عانيت من مشاكل في علاقاتك مع الآخرين أو في دراستك أو عملك بسبب استخدامك للإنترنت؟
7. هل كذبت أمام أحد أفراد عائلتك أو أي أحد لإخفاء طبيعة استخدامك للإنترنت؟
8. هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من مشكلة أو بسبب شعورك بالكآبة مثلا؟
9. إن الاجابة بنعم على خمسة أو أكثر من العناصر وبالذات إن كانت لمدة ستة أشهر فما فوق

تدل على أن الشخص في حالة إدمان (19).

وسائل علاج إدمان الإنترنت :

لا توجد طريقة معينة يوصى بها لعلاج إدمان الإنترنت لأن طرق علاجه تختلف من شخص لآخر ومن دولة لأخرى، وبحسب رؤية الفرد مدى خطورة تلك المشكلة، وإنما رغبته في معالجتها هي المدخل العملي الأول للتعامل مع المشكلة، وكذلك بحسب رؤية الدولة مدى تهديد تلك المشكلة لأنها القومي. وفيما يلي بعض الطرق المستخدمة لعلاج إدمان الانترنت:

1. يمكن أن يعالج المدمن نفسه بالتقليل التدريجي من استخدامه للإنترنت.
2. أن يستخدم الإنترنت فقط عند الضرورة والمهام التي يتطلب إنجازها استخدام الإنترنت.
3. أن يضع المدمن أمامه أولويات أخرى كالعمل، أو المذاكرة، أو ممارسة نشاط معين، أو هواية ما.
4. أن يخصص المدمن لنفسه وقتاً ضيقاً للجلوس على الإنترنت وذلك بأن يضع ذلك الوقت قبل أن يؤدي التزام ما مثلاً قبل الذهاب لاجتماع.
5. أن يمنع الفرد عن بعض المواقع التي يكون استخدامها يساعد على إدمان الانترنت مثل مواقع التواصل الاجتماعي.
6. تعويد نفسه على قلة استخدامه والاقتصار على عطلة نهاية الأسبوع.
7. مراقبة الذات وأيضاً المراقبة من الآخرين، ومحاولة الانفتاح أكثر على الآخرين ومزاولة نشاطات اجتماعية جديدة لكسر الروتين والعودة لممارسة الهوايات.
8. لا ننسى المعالجة الأسرية وتعاونهم فيما بينهم وإحاطة الشخص بالحب والدعم.
9. الخضوع لتدريبات عسكرية، وممارسة تدريبات قاسية، حيث يخضع الأفراد الذين يثبت عليهم الإدمان لتدريب بدني ونفسي يتم فيه إعادة تأهيل الفرد لفترة تبلغ ستة أشهر (20).

أهم التوصيات :

1. نشر الوعي النفسي بمخاطر الإنترنت، كونه لا يختلف عن إدمان الكحوليات، وما يحمله من أضرار.
2. تفعيل دور الوحدات الإرشادية، والعيادات النفسية بالجامعات والكليات لتوعية الشباب من المراهقين بمخاطر الإنترنت.
3. اعداد برامج ارشادية وعلاجية للتخفيف من المعاناة النفسية لدى مدمني الانترنت.
4. اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال في الجامعة ومراكز البحث والتنسيق بين مختلف مؤسسات المجتمع وخاصة الإعلامية منها لنشر الوعي، وبيان مخاطر الإنترنت وعرض الحالات التي سقطت في شرك الإدمان وما لحقها من ضياع نفسي واجتماعي.
5. ينبغي أن نكون القدوة للمراهق، فلا تنفع النصيحة من مدمن على الإنترنت لا يستطيع التحكم بمشكلته هو.
6. عدم منع المراهق بشكل تام من دخول النت، بل التدرج مع الصبر.

خاتمة:

وعلى الرغم من أن هذه الوسائط التكنولوجية قد ترفع من مستوى الذكاء وتجعل الانسان يستمتع بوقته، إلا أن ذلك قربنا هذا من العديد من الأخطار التي اقتصر وجودها على العالم الافتراضي فقط في وقت من الأوقات.

لذا نجد أن الانسياق للجلوس ساعات طوال أمام شاشة الكمبيوتر أو الهاتف والاستخدام غير المحدد لشبكة الإنترنت أو لعب ألعاب الفيديو، إنما يعد من أخطر السلوكيات على أبنائنا من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية، وهو يؤثر سلبا على

هوية وانتماء شبابنا تجاه ثقافتهم، وقوميتهم وعروبتههم. ومن خلال هذا الطرح لا بد من الأخذ الموضوع بجدية للحفاظ على الأمن الأسري والوطني.

هوامش البحث:

- (1) <http://www.APA.org/internetaddiction.htm>.
- (2) زيدان عصام محمد (2008)، إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، مجلة دراسات نفسية في علم النفس، ص 47.
- (3) محمود بيومي خليل(2002)، انحرافات الشباب في عصر العولمة، ج2، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 163
- (4) أحمد عبد العزيز الأصفر(2004)، عوامل انتشار ظاهرة تعاطي المخدرات في المجتمع العربي، مركز الدراسات والبحوث، الرياض 38.
- (5) <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/science-17/science2.asp>.
- (6) WWW.APA.org/Internetaddiction.htm .
- (7) ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2009.
- (8) معن خليل عمر (2004)، التغيير الاجتماعي، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 267.
- (9) عطا الله فؤاد الخالدي(2008)، قضايا إرشادية معاصرة، دار الصفاء الأردن، 229.
- (10) علي جابر السلامة: 2009 .
- (11) <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/science-17/science2.asp>.
- (12) محمد وليد المصري (2006)، الأسرة العربية وهوس الإنترنت، مجلة العربي، عدد 573، (2006/08/10)، 17.
- (13) المرجع السابق، 17.

(14) ابراهيم بعزیز (2010)، وسائل الاتصال الجديدة وأثرها على ثقافة المستعملين، المؤتمر العلمي الأول- وسائل الإعلام والمجتمع- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -بسكرة-، الجزائر، 184.

(15) المرجع السابق، 182.

(16) أحمد محمد صالح (2001)، حياة على شاشة الإنترنت، مجلة العربي، عدد 515. 02.

(17) عطا الله فؤاد الخالدي: مرجع سبق ذكره، 228.

(18) الرشيدى خالد عبید (2008)، وجهة التحكم وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى الطلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل، رسالة ماجستير في الرعاية والصحة النفسية، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ص 42.

(19) <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/science-17/science2.asp>.

(20) <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/science-17/science2.asp>.

مقياس "كمبرلي يونغ"

1. هل أنت مشغول البال بالإنترنت باستمرار و تفكر فيما تصفحته أو ستصفحه باستمرار؟
2. هل تشعر بحاجةك لاستعمال الإنترنت بشكل متزايد ولمدد أطول لإشباع رغبتك؟
3. هل فشلت عدة محاولات قمت بها للتوقف تماما أو التقليل أو الترشيد من دخول الإنترنت؟
4. هل تشعر بالتوتر، تقلب المزاج، الكآبة عندما تحاول الحد من دخولك للإنترنت؟
5. هل ستظل تتصفح الإنترنت لفترة أطول مما كنت تنوي؟
6. هل عانيت من مشاكل في علاقاتك مع الآخرين أو في دراستك أو عملك بسبب استخدامك للإنترنت؟
7. هل كذبت أمام أحد أفراد عائلتك أو أي أحد لإخفاء طبيعة استخدامك للإنترنت؟
8. هل تستخدم الانترنت كوسيلة للهروب من مشكلة أو بسبب شعورك بالكآبة مثلا؟