

## الادمان على الانترنت :اضطراب العصر

حمودة سليمة

جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

### الملخص:

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم، البرهان الحقيقي على رقي التطور التكنولوجي ألامتاهي، ومن نتاج هذا التطور الانترنت التي تمثل تقنية حديثة، فهي شبكة تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض، لتشكل شبكة عملاقة، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق والتجارة ... بل أصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في شتى أنحاء العالم، ويقدر ما تقدم هذه الشبكة العنكبوتية من خدمات على المستوى الشخصي والمهني، بقدر ما يؤثر الانسياق والجلوس أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة وبشكل مفرط واستخدام غير العقلاني لها إلى أخطار ونتائج سلبية على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني، حيث نوهت دراسات حديثة حول موضوع سيكولوجية الانترنت إلى السلوك القهري المصاحب للاستخدام المفرط لها، وأظهرت حقائق تبدي مدى الأثر الذي تخلفه الانترنت على شخصية الفرد.

الكلمات المفتاحية : الادمان على الانترنت

### Résumé:

Aujourd'hui la technologie de la communication est devenue l'une des critères primordiales de l'évolution technologique.

L'internet est une nouvelle technologie , considérée comme un réseau contenant des millions d'ordinateurs et liens au niveau international ,elle relie de multiple personnes par un réseau.

Ce réseau constitue un élément vital en matière de la communication, désormais il rend des services au niveau personnel et professionnel ,mais il constitue une arme à double tranchant ,à travers son utilisation excessive et irrationnelle qui ruine la santé de l'individu y compris son équilibre psychique, social et professionnel ;dont de multiples études récentes qui abordent la psychologie de l'internet ,elles dévoilent le comportement compulsif associé à l'utilisation excessive de cette technologie.

**Mots clés :** addiction à l'internet

مقدمة :

تحول موضوع استخدام الشبكة يطرح اشكالية الادمان على الانترنت و هو ما دفع مؤخرا على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى وعرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة "

في هذا الاطار ولمعرفة أهم المواقع التي يدمن عليها مستخدمي الانترنت، قام الباحث السيكلوجي Green Field(1998) العضو في APA بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع "مواقع الإدمان على الانترنت"، شملت الدراسة 18000 مستخدما للانترنت يدخلون على موقع BBC الذي تبني هذه الدراسة، وجد هذا الباحث أن 5.7% من العينة يعانون من هوس الانترنت، هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر: القمار، الدردشة، الإباحية، التسوق، البريد الالكتروني.

أكد Green Field(1998) أن هذه المواقع تتميز بفقدان سيطرة زائرها وهو مؤشر على سلوك قهري لا يقاوم للنشاط السيكلودينامي نحو الشبكة بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية التي تحمل المشاكل والمسؤوليات والواجبات والتحديات. ويرجع المختصون ظاهرة الادمان على الانترنت الى أنها تسقط أمام الفرد كل الحواجز الاجتماعية والدينية التي تحول دون اشباع رغباته. ويزيد من ذلك-حسب المختصين- غياب الرقابة على الشبكة أو غياب رقابة الوالدين التي طالما شكلا مصدر الضبط الخارجي.

## 1- تعريف الإدمان وكيفية حدوثه:

### تعريف الإدمان:

يعود استعمال كلمة الإدمان Addiction إلى القرن 16م، وفي ذلك العصر كان القاضي يملك القدرة على اتخاذ تدبير جنائي ضد الشخص المدان الغير القادر على قضاء دينه، فيقوم المدين بتقديم تصريح مسمى Addictum ومعناه بالفرنسية "dite à" يعني أن هذا الشخص أصبح عبدا للشخص، الذي أدانه.

إن مفهوم العبودية هذا هو الذي قصد به عندما وضعت كلمة "إدمان"، باعتبار أن بعض الأشخاص قد يصبحون عبدا باستهلاكهم لمادة منشطة نفيسة تؤثر على العقل والتفكير وعلى المعاش النفسي للشخص أو أثناء ممارسة لنشاط مرغوب فيه حيث يبقى الإدمان مفتوحا لسلوكات عديدة حيث يصبح الشخص عبدا لهذا الموضوع ولا يستطيع التحكم في ممارسته (Olivier.C.N.D).

- الإدمان لغة: "المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه" (محمود بيومي خليل، 2002، ص163).

- الإدمان اصطلاحا: حظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية، نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم، فيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد Dependence، وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال.

- يعرف الإدمان في 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 ال حزن والاكتئاب" (عبد الغني حنفي، 1994، ص20).

**ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية عام 1973 الإدمان على أنه:**

"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 (حسن عبد المعطي، 2004، ص146).

أما محمد أحمد النابلسي فيعرفه على أنه: "مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان" (محمد أحمد نابلسي، 2004، ص137).

ويشير جكنباخ (Gackenbach,1998) الى أن أي سلوك يتميز بالمحكات التالية،ويمكن تعريفه اجرائيا بالادمان،وفيما يلي هذه المحكات:

أن يكون السلوك سمة بارزة وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتعريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالهفة للقيام بهذا السلوك.

**تغيير المزاج:** ويشير الى خبرة ذاتية يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

**التحمل:** هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب انجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقاومة قد يضطر تدريجيا لزيادة حجم أو مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من قمار.

**الاعراض الانسحابية:** هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة مع الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقلبه فجأة.

**الصراع:** وهي تشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن و المحيطين به كالصراع بينشخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الاخرى (العمل،الحياة الاجتماعية،الامنيات،الاهتمامات والدراسة).

**الانتكاس:**وهو الميل الى العودة مرة أخرى لانواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها.(الارنوط بشرى اسماعيل أحمد،2005،ص8-9)

**انطلاقا من التعاريف السابقة ويمكن أن نستخلص التعريف الإجرائي للإدمان:**

"هو الرغبة والاشتياق اللاإرادي والإجباري للمادة المسببة للإدمان والبحث عنها واستخدامها، على الرغم من معرفة الآثار النفسية والاجتماعية أو القانونية الناتجة عن هذا الاستخدام" (عبد الهادي مصباح، 2004، ص33). إذن فهذه الرغبة نتيجة لعملية سيكوفيزيولوجية من خلال حدوث الإدمان.

**كيفية حدوث الإدمان:**

في البداية عندما يتجه الفرد نحو المادة أو الشيء المسبب للإدمان، فإنه يحاول تجربتها وذلك بهدف الفضول أو حب الإستطلاع أو التقليد أو إثبات الذات ... دون أن يقصد الإدمان عليها ودون علمه بأنها ستسبب مشاكل فيما بعد، أي أن مرحلة التجربة هي البداية لاحتمال حدوث الإدمان، ونقصد بذلك أنه سيتحدد ما إذا كان الفرد سيواصل تجربته لهذه المادة، من خلال نتيجة التجربة الأولى وآثارها على الجهاز العصبي، فإذا كانت التجربة قد أحدثت له السعادة

والانسراح، وفسر المجرّب هذا النشاط على أنه ايجابي فإنه سيكرر التجربة مرة أخرى ... وهكذا حتى يعتاد عليها وبعدها يصبح مدمنا عليها، أما إذا أحدثت له رد فعل سيئ فإنه سينفد من هذه التجربة لكن قد يكررها مع نوع آخر. ومع تقدم العلوم الحديثة تمكن العلماء من تصوير المخ وهو يفكر ويتألم ويدمن ... من خلال فحص PET<sup>(1)</sup> (فحص مقطعي للمخ باستخدام النظائر المشعة البوزيترون) (عبد الهادي مصباح، 2004، ص23).

وتوصل العلماء الذين يدرسون الإدمان على الدماغ إلى دور "الدوبامين" في هذه العملية، والدوبامين هي مادة موجودة بالمخ ترتبط بالمتعة والابتهاج ويعتقد العلماء أن مستوى الدوبامين قد ترتفع ليس من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، بل أيضا من المقامرة، المديح، التسوق ... وعندما يؤدي شيء ما لرفع مستوى الدوبامين لدى الفرد، فإنه يشعر دائما برغبة طبيعية للحصول على المزيد منه (كمبرلي يونغ، ب سنة، ص352).

وهذا ما يفسر حالة الفرد عندما يتوقف عن إدمانه فنجده يعاني من اختلال حاد وربما أعراض مرضية تختلف باختلاف طبيعة الإدمان (عبد الهادي مصباح، 2004، ص26).

## 2- مفهوم الإدمان على الانترنت:

اختلف العلماء في استخدام مفهوم الإدمان على شبكة الانترنت، حيث اعترض البعض على أن الشخص يعتبر مدمنا إذا استخدم الانترنت بشكل زائد عن الحد فالشبكة ليست عادة، إنما هي ميزة للحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنها، واعتبروا أن الانترنت عبارة عن بيئة ولا يمكن الإدمان على بيئة، غير أن الدراسات والبحوث الأخيرة، والتي قامت بها مراكز متخصصة، أكدت أن الإدمان على الانترنت أصبح واقعا وحمى مرضية، عكف الأطباء النفسانيون البحث عنها و عن مخاوف الاستعمال المفرط والمبالغ للشبكة، وأصبحت تسميات تطلق على من يببالغ استعمالها مثل: الإدمان على الانترنت، الاستخدام الباثولوجي للانترنت، أو الاستخدام القسري للانترنت، وحسب استطلاع أجري عام 2005 نظمتها جامعة ستانفورد حددت من خلاله معدل قضاء الوقت في استخدام الانترنت بشكل عام 3 ساعات ونصف ساعة يوميا (Pieree, V, 2006, p2).

وأقرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى؛ وعرفته على أنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة " : [www.APA.Org/Inernetaddiction.htm](http://www.APA.Org/Inernetaddiction.htm)

يعرفه **Good Man**، أحد الباحثين حول سلوك الإدمان على الانترنت على أنه: "عبارة عن سيرورة تسمح بالشعور باللذة وتخفي التوتر الداخلي في آن واحد، رغم مجهودات الشخص لتقليل هذا التوتر نتيجة عدم القدرة على التحكم في ذلك، وأثناء القيام بذلك يواصل العمل رغم العواقب السلبية والمضرة. ويستعمل مصطلح الإدمان على الانترنت عندما يصبح الانشغال الأول للفرد هو الاتصال والإبحار في الانترنت".

(<http://www.Psyweb/addiction.html>)

بالنسبة للعالم **Persons and Hall** ، من جامعة لورا الأمريكية فسلوك الإدمان على الانترنت هو: "عملية تصحيحية وتعويضية لنقص الثقة بالنفس في مجالات الحياة المختلفة "

عرفه (**D.Tory, 2000**): "إن إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، ويستدل عليها بعدة ظواهر منها، زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية"

(1) PET : Positron Emission Tomography : تخطيط إطلاق البوزيترون

## 3- أسباب الإدمان على الانترنت:

بالرغم من أن الانترنت أداة متطورة تقدم خدمات لكل الفئات، إلا أنها أحدثت انقلابا جذريا في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية، والتي كانت مستقرة في الأذهان، وأصبحت تجلب أكبر عدد ممكن من الزوار لما توفره من سهولة وبساطة وخدمات تسمح بتكوين علاقات اجتماعية وتبادل الآراء مع أصدقاء الانترنت، والأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر، وقابلية تكوين ارتباطات عاطفية بين المستخدمين، حيث توفر هذه المجتمعات الافتراضية (Virtual Communities) كوسيلة للهروب من الواقع، حيث أكدت بعض الدراسات دراسة (كبرلي يونغ، ب سنة) أن أكثر الناس قابلية للإدمان هم الشخصيات المكتئبة والقلقة، والشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة، كذلك الذين يمتلكون لحالة شفاء من حالة إدمان أخرى.

ومن بين العوامل المسببة للإدمان على الانترنت:

1. الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.
2. إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.
3. توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر، لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة، مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة.
4. يحاول الفرد من خلال الإنترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية. (وليد أحمد مصري، أوت 2006، ص173).
5. انتشار مقاهي الانترنت و توفر السيولة المالية للمراهقين .
6. التأثير بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.
7. تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت.
8. المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (محمد بيومي خليل، 2002، ص166، ص168).

من خلال دراسة الدكتورة **يونغ Young** حول الإدمان على الانترنت و الهدف منه، حيث سمّت هذه الدراسة 396 متصل بالانترنت تتوفر فيهم محكات الإدمان، توصلت إلى إيجاد 3 أ فواج من الأشخاص المدمنين:

- (1) فوج يهدف إلى الحصول على علاقات اجتماعية، وهم أشخاص يعيشون في مناطق معزولة جغرافيا ومهمشون اجتماعيا.
- (2) فوج الباحثين عن الاتصالات الجنسية الخيالية حيث تصبح المواقع الإباحية وسيلة للحصول على الإشباع بدون خطر.

(3) فوج المستعملين الذين يخترعون شخصية خيالية عنهم عبر الانترنت ويصبح بإمكانهم أن يفحصوا مظاهر شخصيتهم التي لم تظهر في الواقع. (كمبرلي يونغ، ب سنة، ص104-ص106).

كذلك قام **الفرح (2005)** باجراء دراسة على عينة من مرئادي مقاهي الانترنت في الأردن، كشفت نتائجها أن نسبة الإدمان بين الأفراد بلغت 23.2 %، وهي نسبة مرتفعة بالمقارنة بالنسبة العالمية، وبينت الدراسة أن أكبر عدد المدمنين على الإنترنت، هم من الذين تقل أعمارهم عن عشرين عاما بنسبة 53 % من عينة المدمنين، ثم تليهم الفئة العمرية بين (20-30) عاما بنسبة 37 % ثم فئة (31-40) عاما بنسبة 10 % من المدمنين .

## 4- أعراض الإدمان على الانترنت:

نظرا لان هناك فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام شبكة الانترنت ،فانه من المتوقع أن يكون هناك تباين في شدة الاستخدام وعاداته وأنماطه السلوكية ،حيث يجب أن يوضع هذا التباين في الاعتبار عند وضوح المعايير المختلفة للاستخدام.

وعليه أثارت طريقة استخدام الانترنت اهتمام مجتمع الصحة النفسية وأصبح ادمان الانترنت موضوع جدير بالمناقشة ،وهذا النوع من الادمان ظاهرة جديدة لا يعرفها العديد من الممارسين وبالتالي فانهم غير جاهزين لعلاجها .بل ان بعض المعالجين لا يعرف الانترنت وبالتالي لا يصعب عليه فهم القوى الاغوائية له.

يرى ميخائيل فينيل أن أفضل طريقة اكلينيكية لاكتشاف الاستخدام القهري للانترنت هو مقارنته بمعايير الانواع الاخرى للادمان.(بشرى الارنووط،2005،ص7)

اذن لابد من تحديد المعايير التشخيصية التي تساعدنا على تشخيص ادمان الانترنت وفهمه

حسب تعريف الجمعية الأمريكية للطب النفسي،فإن المصاب باضطراب الإدمان على الانترنت يعاني من عدة

أعراض أهمها:

1) عدم إشباعه من استخدام للانترنت والرغبة في العودة إليها بمجرد مغادرته لها.

2) ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب.

3) اللجوء إلى نوم عميق بعد تصفح مجهد.(http://. www.wikipedia.org/Internet addiction. html )

ولقد نظم منتدى حول الانترنت عام 1996 ،وكان موضوعه الانترنت حظره عدة أطباء عقليين ونفسانيين

أمريكيين من بينهم إيفان غولديبرغ **Ivan Goldberg** في (http://www.APA.org/internetaddiction.htm) ،

والذي اقترح تكوين فوج مساعدة لهؤلاء الذين يعانون من الإدمان على الانترنت، ووضع تصنيفا تشخيصيا يثبت

الإدمان على الانترنت،إذا ثبت وجود ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض التالية:

1/ قدرة الاحتمال و يظهر من خلال:

1-1/ الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا .

1-2/ ضعف واضح في المجهودات أثناء الاستعمال المستمر للشبكة .

2/ حالة الفقد (الانسحاب) التي تظهر من خلال:

1-2/ تناذر حالة الفقدان أو الانسحاب ويتميز به عند التوقف أو التقليل من الاستعمال المستمر للانترنت.

2-2/ تظهر علامتين أو أكثر بعد بضعة أيام إلى شهر من ظهور علامة تناذر الفقدان:

أ- حالة تهيج نفسي حركي.

ب- الشعور بالقلق عند الابتعاد عن الانترنت.

ت- أفكار استحواذية وسواسية حول ما يحدث في الإنترنت.

ث- أحلام يقظة.

ج- حركات إرادية ولاإرادية لتحريك الأصابع.

2-3/ حالة من التأزم الاجتماعي و المهني أو الدراسي.

2-4/ استعمال الإنترنت كوسيلة لتجنب أو التخفيف من أعراض الانسحاب.

3/ استعمال الانترنت لمدة طويلة أكثر مما حضر له.

4/ ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام و الفشل في التقليل أو التوقف منه.

5/ استغراق وقت كبير في نشاطات لها علاقة بالانترنت (البحث عن إصدارات جديدة لكتب أو برامج عن طريق الانترنت، التسوق،....).

6/ إهمال الحياة الخاصة سواء الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية.

7/ استخدام مستمر رغم معرفته بالأضرار الاجتماعية والنفسية والصحية التي نتجت عن هذا الاستخدام.

#### 5- مجالات الإدمان على الانترنت:

قام الباحث السيكولوجي **Green Field** سنة 1998، العضو في APA بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع "مواقع الإدمان على الانترنت"، شملت الدراسة 18000 مستخدماً للانترنت يدخلون على موقع **BBC** الذي تبنى هذه الدراسة، وجد هذا الباحث أن 5.7% من العينة يعانون من هوس الانترنت، هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر: القمار، الدردشة، الإباحية، التسوق، البريد الإلكتروني.

أكد **Green Field** أن هذه المواقع تتميز بفقدان سيطرة زائرها، وهو مؤشر على سلوك قهري لا يقاوم للنشاط السيكودينامي نحو الشبكة، بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية، التي تحمل المشاكل والمسؤوليات والواجبات والتحديات. (Tori,D,2000)

وفي الدراسة التي قدمتها كمبرلي يونغ حول الإدمان على الانترنت، وجدت أن هناك ثلاث جوانب مهمة على المدمن تتمثل في:

1. فكرة المجتمع: تجمع الاصدقاء على الخط أو الشبكة

2. التخيلات: التخيلات الجنسية أو اعتماد شخصيات جديدة

3. السلطة أو القدرة على التحكم للوصول الفوري الى المعلومات والى الاشخاص

أما على الصعيد العربي، فتجمع تقريبا معظم الدراسات العربية التي بحثت في هذا الموضوع، أن الهدف الرئيسي لعدد كبير من مستخدمي الانترنت هو الترفيه والتسلية وعلى رأسهم المراهقين، وعن أكثر المواقع التي يدمنون عليها هي:

◀ **حجرات الحوارات الحية أو غرف الدردشة (IRC):** يفضل المراهق التعرف على أفراد جدد خاصة من الجنس الآخر، ويقضي وقتا طويلا في الحديث معهم عن مشكلاته الشخصية وعن أسرته، ويكون الحوار في أكثر الأحيان حسب الدكتور فضيل دليو من جامعة منتوري - بقسنطينة - يدور حول العلاقات الجنسية وتعاطي المخدرات والتشجيع على الإدمان عليها وكيفية اقتنائها.

◀ **المواقع الإباحية:** التي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول ودافع الاستطلاع، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، حيث تشير الإحصائيات أن 63% من المراهقين يرتادون صفحات وصور إباحية دون علم أوليائهم بطبيعتها ما يتصفحون، مما يؤثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم (رشيد فيلاللي، 2006، ص12).

ولقد سلطت كمبرلي يونغ الضوء على موضوع الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الانترنت، وتؤكد أن واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت (عمر العباجي، 2007، ص101)

ولقد رصدت شركة نورتن في الفترة ما بين شهري فيفري وديسمبر، تصدر كلمة "جنس" وظهور المفردات المتعلقة بها على رأس قائمة بحث الاطفال على الانترنت في سنة 2009، ولقد شكل هذا التقرير صدمة عنيفة لدى المختصين الذين حذروا من هذه الظاهرة التي تعمل على تدمية الاخلاق والقيم.

◀ **الألعاب الالكترونية:** تعتبر الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أكثر جاذبية وشعبية في وسط الأطفال والمراهقين، نظرا للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب، والتي توفر للمشارك منافسة وتحذ حقيقي عبر الشاشة، حيث تعطي له لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والإثارة، باقتناء الأسلحة والمتفجرات وركوب الدبابات وصعود الجبال واختراق الثكنات، والتكتيك للاختفاء والهروب، ولعل أبرزها 'Word of Warcraft'، والتي حققت روجا كبيرا على الانترنت حيث يكمن التخوف أن تصبح هذه اللذة الخيالية إلى لذة حقيقية. حيث كشف التقرير السنوي للمنظمة الوطنية للشرطة الأمريكية (NOPO) زيادة 14.2% من جرائم القتل في و.م.أ منذ سنة 1995، حيث أرجع ذلك إلى أن الكثير من الناس يمكثون أمام حواسيبهم في البيوت، ويحتفظون بكل الجرائم المشاهدة والمتعلمة ثم يقومون بممارستها في محيطهم (www.NOPO.bogus /report/rluils.html).

وقالت ماريشيا هيشت أوزاك مديرة مركز خدمات ادمان الكمبيوتر في جامعة هارفرد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات ادمان الألعاب الالكترونية وأضافت "يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسو بالانتماء الى شيء في حياتهم ويشعرون في هذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون في الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه.

ويوضح جالس انجير ايرد سبب ادمان الاطفال على الألعاب الكمبيوتر في قوله: "انهم متوافقون جدا مع التعقيد المتزايد، ولهذا فان الطفل يصبح أكثر اطلاعا، حتى أنه يرغب أن يعرف المزيد ويطبق مهارات جديدة (عمر العباي، 2007، ص 136-143)

◀ **نوادي النقاش أو المنتديات Forum:** يقوم كل ناد بتبني قضية معينة أو هواية، ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين، مع حرية التعبير والتنقيح الانفعالي والرغبة في تواصل وتقاسم الاهتمامات والميولات والرغبات، وتنظيم اتجاهات مشتركة وتبريرها وتدعيمها، حيث يتفحص المشترك شخصية معينة دون قدرة الآخر عن الكشف عنها.

◀ **عمليات البحث على الانترنت:** تحتوي الانترنت على كم هائل من المعلومات والتي تستهوي الطلاب والشغوفين بالبحث، وقد سمحت محركات البحث من توفير هذه الخدمة وتبويب المعلومات فيها وتنظيمها مثل المحرك الشهير Altavista.com, Google.com .

غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الإفراط المعلوماتي، والذي لا يقل صعوبة عن قلة المعلومات، حيث يبحر فيها الباحث دون أن يحس بالوقت. (عمر العباي، 2007، ص 82-84)

➤ **قهر الانترنت:** مثل القمار على الانترنت أو التسوق على الانترنت (بشرى الارنوط، 2005، ص 9)

## 6- آثار الإدمان على الإنترنت الصحية والاجتماعية:

بقدر ما توفر شبكة الانترنت الكثير من الخدمات للفرد وتفسح له الكثير من المجالات للغوص فيها، بقدر ما يؤدي الجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر ومن ثمة الإدمان على الشبكة التي لها آثار صحية، وأسرية ونفسية، عملية وأكاديمية نذكر منها ما يلي:



فيما يخص المشكلات الصحية: ضعف الجهاز المناعي، مما يجعل الفرد عرضة للكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل أمام شاشة الكمبيوتر يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري، كذلك احتمال الإصابة بما يعرف بتناذر "النفق الرسغي"، حيث يصيب الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أما شاشة الكمبيوتر، ويستخدمون أصابعهم للضغط على لوحة المفاتيح والآلات الحاسبة والكتابة، حيث أن هذا التناذر يحدث نتيجة لانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس. كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يؤدي لركود في الدورة الدموية مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم (المصري، 2006، ص172).

كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، وهذا ما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز (عبد المنعم الميلادي، 2003، ص140). ففي عام 1997 رصد أكبر من عدد من الحالات التي تأثرت من إدمان ألعاب الفيديو في اليابان، فقد أصيب ما يقارب السبعمئة من الأطفال بنوع من الصرع، نتيجة لمنبه بصري ونتيجة لتعرضهم لفلاشات متلاحقة من الضوء المنبعث من الشاشة (عبد الهادي مصباح، 2004، ص223).

كذلك ربطت (Lynne Roberts)، الباحثة في مجال سيكولوجية مقاهي الانترنت، العلاقة بين الاستخدام المكثف للانترنت والآثار الفيزيولوجية حيث توصلت إلى:

- 1- وجود استجابات شرطية (ارتفاع ضغط الدم) .
- 2- شدة التركيز المبالغ بعالم الشاشة.
- 3- عدم الانتباه أو الاستجابة للمؤثرات الخارجية أثناء ارتباطه بالحياة الرقمية.
- 4- أحلام يقظة (J.suler,2002) .

أما عن المشكلات الأسرية والاجتماعية: لقد أصبح الانترنت رعباً حقيقياً للأسر العربية، وخصوصاً ما يعرف بغرف الدردشة، والتي يكون زوارها من فئة المراهقين، والذين هم أكثر تعرضاً للإدمان الإلكتروني. ولقد أكد بتتان (Putnon,1995) أن الانتشار الواسع لاستخدام الانترنت صوحب بانخفاض كبير في الاندماج المدني والمشاركة الاجتماعية في الولايات المتحدة الأمريكية.

كما أكد علماء النفس وجود علاقة ايجابية بين الادمان على الانترنت وعدم الاهتمام بالمشاركة العامة في الشؤون المحلية والقومية.

كما أن الذين يتعاملون بصورة متكررة مع الانترنت ربما يفقدون القدرة على التفاعل التلقائي ولقد أثبت علماء الاجتماع، أن التصفح الطويل للانترنت يزيد من انعزالية الفرد وانسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية، وتعميق إحساسه بالوحدة، وفقدان التواصل مع الآخرين وإهمال الواجبات الأسرية. لقد لعب الإدمان الشبكي دوراً مهماً في التفكك والتصدع الأسري بين الآباء والأبناء، وانهيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق، بسبب إقامة علاقات غير شرعية عبر الانترنت، حيث تتأثر العلاقات الزوجية فيحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بـ "أرامل الانترنت". ويعترف 53 % من مدمني الانترنت أن لديهم مثل تلك المشاكل، وذلك طبقاً للدراسة التي نشرتها كمبرلي يونغ في مؤتمر مؤسسة علماء النفس الأمريكية المنعقد عام 1997. إضافة إلى ارتياد مواقع ذات ثقافات وعادات غريبة تتعارض مع معتقداتنا (طاطاش سعيدة، 2005، ص24).

نجد أيضاً مشاكل على مستوى الدراسة أو العمل، فمع أن الإنترنت تعتبر وسيلة بحث مثالية، فإن الكثير من الأفراد يستخدمونها بعيداً 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، انخفاض مستوى التحصيل الدراسي. كما

يسبب السهر في استخدام الإنترنت إلى انخفاض مستوى الأداء والإنتاجية في العمل والشعور الدائم بالإرهاق والتعب، فقد كشفت دراسة كمبرلي يونغ أن 58 بالمئة من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درحاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة (نادية العوضي، ب ت) فادمان الإنترنت فقد يضع المدمن في مشكلة حقيقية مع مجتمعه، حيث قد يؤدي به الى : فقدان العمل، الطرد من المدرسة أو الجامعة، التحرش بالاطفال، الثقة المنهارة، ناهيك عن تعود الكذب واخفاء الحقائق، وعدم المصادقية (حمد الليحان، 2005)

#### 7- الآثار النفسية للإدمان على الإنترنت:

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 (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون الأدرينالين والنورادرينالين، فيولد ذلك سرعة الغضب و العدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض العلماء أطلق عليه اسم "الهوس النفسي" (محمد المصري، 2006، ص172).

كما قد يؤدي ادمان الإنترنت الى ما يسمى "الاصابة بالتعب المتكرر"، وتعرف الاصابة بالتعب المتكرر بأنها الاصابة التي تلتحق بالرسغ والايدي والرقبة، عندما يتم الضغط على المجموعة العضلية من خلال الحركات السريعة. فالأفراد الذين يستخدمون لوحة المفاتيح الملحقة بجهاز الكمبيوتر، والذين يقوم بالضرب على المفاتيح بمعدل قد يصل الى (31200) ضربة في الساعة يعدون حوالي 13 بالمئة من اجمالي نسبة المصابين بالتعب المتكرر. (شريف اللبان، 2005، ص25-27)

#### 8- الوقاية والعلاج:

نشر الوعي إزاء استخدام الإنترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع كالأباء والمعلمين والقائمين في مجال الصحة النفسية وأصحاب مقاهي الإنترنت. حيث ينصح الأطباء المستخدمين للإنترنت بتنظيم ساعات العمل أو الترفيه في الإنترنت، كأن تكون ساعتان فقط يوميا حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية ونقع فريسة لهذا الإدمان عن طريق:

- ◀ متابعة استخدام الأبناء للإنترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم إلى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان.
  - ◀ إرشادهم إلى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.
  - ◀ ضرورة إلزام مقاهي الإنترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق بإدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول في المواقع الحساسة، وصنع جدول زمني لاستخدام الإنترنت لا يزيد عن 3 ساعات للمستخدم في اليوم (ضبط أوقاتها).
- أما عن علاج الإدمان على الإنترنت، لقد بدأت بالظهور عيادات نفسية لعلاج إدمان الإنترنت، حيث أنشئت أول عيادة نفسية عام 1996 في مستشفى ماكلين بجامعة هارفرد وبدأت تلك العيادات تقدم خدماتها الإرشادية والعلاجية. إن مجمل الاستراتيجيات العلاجية يجب أن تنطلق من الإرشادات والنصائح التي تخفف من وطأة هذه المشكلة وتساعد المدمنين على الوصول إلى شاطئ الأمان أهمها :

## أ- أسلوب الضبط الذاتي:

◀ تعويد المدمن على أسلوب كبح جماح نفسه.

◀ ممارسة الرياضة أو التواصل مع الأهل والأصدقاء بدل تصفح الانترنت.

◀ تحديد وقت الدخول إلى الشبكة وبساعة واحدة كضابط خارجي.

◀ الرقابة الأسرية التي تحدد ساعات استخدام الانترنت ومجالاتها.

ب- العلاج التبصري: يركز على اعتراف الشخص بأنه مدمن، وهذه خطوة مهمة في العلاج وبالتالي عليه أن يتحمل جزءاً من مسؤوليته في العلاج.

ج- العلاج الأسري: غرس في نفوس الأبناء أهمية الانترنت في الاستكشاف والبحث العلمي الذي يفيد الذات والمجتمع، التعرف على مشاكل الأبناء، زيادة مساحة الحوار في إطار الاحترام المتبادل حتى لا يسعى هذا المراهق نحو البحث عن أذان صاغية عبر الإنترنت والتي يجهل محتواها وأهدافها.

د- علاج متلازمة النفق الرسغي: عادة تعالج بإعطاء المريض فيتامين B، نصح المريض بإضافة المكملات الغذائية، تجنب تناول الأغذية الفنية بالحديد، عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E (إتباع حمية لعلاج تتأزر النفق الرسغي) (وليد أحمد المصري، أوت 2006، ص174).

أما (يونغ) فقتترح طرق عديدة لعلاج الإدمان على الانترنت، حيث أنشأت موقعا خاصا لعلاج الإدمان على الانترنت، يتلقى ويستقبل الموقع زواره 24 على 24 ساعة ويدون انقطاع، وأهم ما إضافته (يونغ) في خطتها العلاجية إضافة إلى ما تم ذكره سالفاً:

◀ إعداد بطاقات من أجل التذكير بأهم المشاكل الناجمة عن استخدامه للانترنت وكلما اندمج في الاستخدام يخرج هذه البطاقات.

◀ إعادة توزيع الوقت والانضمام إلى مجموعات التأييد كعلاج جماعي يساعد في تعزيزه وتحفيزه نحو الإقلاع عن الاستخدام الانترنت (كمبرلى يونغ، ب سنة ، ص 362، ص 363).

## خلاصة

إن التعلق الشديد بالانترنت واستخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص الى الادمان عليها،وتكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً،يمكن التعرف عليها من خلال جملة الاعراض المصاحبة لاستخدام الانترنت المفرط.

حاول هذا المقال توضيح للقارئ الكريم حجم مشكلة الإدمان على الانترنت على كل من الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي، وخاصة ظهور آثار نفسية مميزة، وذلك من خلال دراسات حديثة، حادثة ظهور الشبكة وانتشارها السريع.

## قائمة المراجع:

1. شريف درويش اللبان، تكنولوجيا الاتصال المخاطر والتأثيرات الاجتماعية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2002
2. عبد الهادي مصباح، الإدمان، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2004
3. كمبرلي يونغ ترجمة هاني أحمد تلجي، الإدمان على الانترنت، (ب ط) ،دار الأفكار الدولية، الرياض، (ب سنة ).
4. محمد أحمد النابلسي، الأمراض النفسية وعلاجها، ط4، مركز الدراسات النفسية والنفجسجية، طرابلس، لبنان، 2004
5. محمد بيومي خليل، انحرافات الشباب في عصر العولمة ج2، (ب ط)، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، 2002
6. طاطاش سعيدة، الانترنت شكل آخر للاتصال الاجتماعي، الملتقى الدولي الأول حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر، أيام 20-21-22 مارس 2005 .
7. رشيد فيلالي: ' 95 % يرتادون مواقع إباحية '، جريدة الشروق اليومي، الجزائر (1636)، (15-03-2006)
8. زبير فاضل، 'دراسة حديثة تفيد أن المواقع الإباحية والدينية أكثر تصفحا من طرف الجزائريين '، جريدة الخبر اليومي، الجزائر(العدد 4901، 16-12-2006)
9. محمد وليد المصري، ' الأسرة العربية و هوس الانترنت '، مجلة العربي، الكويت، (العدد 575، أوت2006).
10. حسن عبد المعطي(2004)، الاسرة ومشكلات الابناء، ط1، القاهرة، دار رحاب للنشر والتوزيع.
11. عمر العباجي(2007)، الادمان والانترنت،(ط1)، الاردن، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
12. نادية العوضي(2003)، علم الاجتماع الطبي: المفهوم والمجالات، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
13. الارنوط بشرى(2005)، ادمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتورا غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر
14. Pierre V(2006), La Cyberdépendance : fndements et perspectives, canada, centre québécois de lutte aux dépendances.
15. عبد الحميد سعيد(2009)، العمل الخيري والقضايا الاجتماعية المعاصرة (3) في <http://www.medadcenter.com/articles/show.aspx>
16. حمد اللحيان (2005)، الادمان على الانترنت مرض عصري جديد وخطير في <http://www.alriadh.com/2005/11/11/article107134.html>
17. DiNoto, A, (N.D); Internet Addiction \_it surfing the web or drowning in the web? in <http://www/slideshare.net/guest1b0960/internet-addiction>
18. Suler, J(2004), Computer and cyberspace addiction from <http://www.user.rider.edu/suler/psyber/cybaddict.html>
19. Tori, D(2000), Is internet addiction real ? from <http://www.APA.org/internetaddiction.htm>
20. [http :w ww.APA.Org/Inernetaddiction.htm](http://www.APA.Org/Inernetaddiction.htm)
21. <http://www.Unversity libraries/ university of New York/ Psychosocial parameters of Internet Addiction .htm>