

ادمان الانترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية مع مقترح خطة علاجية وفق المقاربة المعرفية

Internet addiction associated with the pathological use of digital games online with a proposed treatment plan according to the cognitive approach

باجي عبد الغني^{1*} ، ختاش محمد²

¹جامعة باتنة 1 (الجزائر) abdelghani.badji@univ-batna.dz

²جامعة باتنة 1 (الجزائر) mohammed.khettache@univ-batna.dz

مخبر التطبيقات النفسية في الوسط العقابي جامعة باتنة 1

تاريخ النشر 2021/11/29

تاريخ القبول: 2021/07/31

تاريخ الاستلام: 2021/05/22

Abstract:

This analytical study aims to address Internet addiction, which is one of the recent scientific topics, especially since the lives of individuals today are linked in one way or another to this Internet system information network with its various services. One of the areas that the internet offers for teenagers and young people, the area of digital games which is an element of suspense, excitement and various elements of attraction, which leads this group to fall into the circle of excessive use and pathological attachment to these games which negatively affects several psychological, educational, social, health aspects... Based on the above, this study aims to analyze this Internet addiction disorder associated with the pathological use of digital games and psychological explanations according to different approaches, and to approach the diagnosis of the pathological use of digital games and this , to propose a treatment plan to alleviate this disorder according to the cognitive approach.

Keywords: internet addiction-digital games-cognitive therapy

ملخص:

تهدف هذه الدراسة التحليلية لتناول ادمان الانترنت الذي يعد من المواضيع العلمية الحديثة خاصة وان حياة الافراد اليوم أصبحت مرتبطة بشكل او باخر بهذه المنظومة المعلوماتية الشبكية بمختلف خدماتها، ومن المجالات التي أصبحت الانترنت تطرحها خاصة لدى فئة المراهقين والشباب هو مجال الألعاب الرقمية الشبكية حيث أدى عنصر التشويق والانارة وعناصر الجذب المختلفة الى وقوع هذه الفئة في دائرة الاستخدام المفرط والتعلق المرضي بهذه الألعاب ما ينعكس سلبا على عدة جوانب نفسية وتربوية واجتماعية وصحية وغيرها. وانطلاقا مما سبق فقد هدفت وسعت هذه الدراسة الى محاولة تحليل هذا الاضطراب ادمان الانترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية عبر الانترنت وهذا للكشف عن ادمان الانترنت والتفسيرات السيكلوجية له وفق مختلف المقاربات، ثم تناول الاستخدام المرضي للألعاب الرقمية وتشخيصاتها الحديثة بمقترح خطة علاجية للتخفيف من هذا الاضطراب وهذا وفقا للمقاربة المعرفية.

كلمات مفتاحية: ادمان الانترنت- الألعاب الرقمية- العلاج المعرفي

1. مقدمة

أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة نقلة نوعية و ثورة حقيقية في عالم الاتصال ولعل أبرزها كان الانترنت، هذه الاخيرة أصبحت سمة العصر حيث أعطته صبغة مميزة وفريدة ، ماجعلها اسرع انتشارا واكثر تأثيرا في المجتمع واصبح لها جوانب إيجابية وأخرى سلبية , ولعل من بين هذه السلبيات هو إدمان الانترنت ، وعلى الرغم من تعدد الجوانب الخاصة بالانترنت الا ان انتشار الألعاب عبر الأنترنت في الأونة الأخيرة بشكل كبير بين أوساط الفئة العمرية اصبح الظاهرة الأبرز , فقد أحدثت (الألعاب الرقمية) انتشار وتحولات غير مسبوقه في البنية المعرفية والإدراكية والخصائص الشخصية والنفسية لأطفال والمراهقين والشباب ، حيث أصبح لها دور هام وكبير في حياة المراهق فقد فرضت نفسها بفعل تقنياتها ومميزاتها، فأصبحوا يندفعون نحوها بشكل رهيب دون الشعور بخطورتها

سواء من الناحية الصحية أو السلوكية أو الفكرية، وهذا لا يقتصر على سن معين ومن بين هذه ألعاب التي تشكل خطر بصفة خاصة لعبة بوبيجي أو فريفاير وغيرها، ان الدراسات النفسية الحديثة تؤكد أن "لهذا النوع من الألعاب خطورة كبيرة لأنها تجعل من الفرد يهرب من واقعه ليعيش في عالم آخر بعيداً عن الحقيقة فلا يدرك دائماً الفرق بين العالم الحقيقي والعالم الافتراضي الذي تعرضه اللعبة". وتوهمه بأن أساليب العنف هي الطريقة الوحيدة للدفاع عن النفس، هذا ما دفعنا الى الاهتمام بدراسة ادمان الانترنت المصاحب لاستخدام المرضى للألعاب الرقمية ومحاولة اقتراح اليات علاجية للتخفيف منها .

حضي موضوع الاستخدام المرضي لألعاب الكترونية عبر الانترنت اهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس وعلوم التربية اذ توصلت البحوث الى خطورة هذا الاضطراب في حال الاستعمال الغير الجيد لهذه الخدمة (الاستعمال السلبي لأنترنت)، وهذا ماكدته الدراسات التي تناولها العديد من الباحثين في هذا المجال، من خلال انعكاساتها على حياة الفرد اليومية في شتى المجالات ، وقد ظهر مفهوم ادمان الانترنت وارتبط مع الالعاب القمار والفيديو وادرج في القاموس الطبي عام(1995) حيث كان أول من أشار اليه الطبيب النفسي Ivan Goldberg وله مسميات عديدة منها الاعتماد النفسي على الانترنت internet dependent الاستخدام المرضي لأنترنت pathological internet use الاستخدام القهري لأنترنت compulsive internet disorder سوء استخدام الانترنت internet abuse (سامية ابريعم ، 2015، ص ص. 216-217).

ان ادمان له خاصيتين الخاصية الفيزيولوجية جسدية بالاعتماد على العقاقير والكحوليات، وخاصية سلوكية تتعلق بالعادات والأنشطة اليومية لأنسان ومن الأنشطة نجد الألعاب الرقمية التي لفتت اهتمام المراهقين ولأطفال في عصرنا الحالي. وما يدل عليه الاحصائيات ففي عام 2016 بلغت مبيعات ألعاب الفيديو حول العالم 24.5 مليار لعبة، بزيادة عن 2015 الذي بلغت فيه المبيعات 23.2 مليار لعبة، وهذا ما يدعو الي المخاوف تتعلق بمدى انتشار السريع وتأثير هذه الألعاب على الأطفال والمراهقين ، لان منها ما يتعلّق بالعنف، والعدوان وهذا ما اشارت اليه الإحصائيات والتقارير الصادرة عن المنظمات الدولية أن المخاطر الناجمة عن الإفراط في الألعاب الإلكترونية، فقد بلغت 175 ألف حالة مرضية نتيجة الإدمان على الألعاب الإلكترونية في العالم، كما أن هناك 285 ألف طفل قد أصيبوا بمشاكل في النظر نتيجة ألعاب الفيديو عبر شاشات الكمبيوتر ولذا فإن إدمان ألعاب الفيديو خطر يهدد حياة الأطفال(صحيفة الخليج، 2018).

و أن مخاوفنا من الألعاب الالكترونية على الهواتف المحمولة والحواسيب لن تتوقف عند «الحوت الأزرق» فقط ففي عام 2018 ظهرت ألعاب جديدة وحققنت انتشاراً كبيراً أثارت مخاوف اكبر الحكومات حول العالم، وأبرزها الصين التي قررت حظر بعض تلك الألعاب، وأبرزها لعبة «PUBG» ، وقد لقي اهتمام فريق عمل جمعية الطب النفسي الامريكية (APA ، 2013)، حيث ترافق صدور الطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي الاحصائي للاضطرابات العقلية DSM 5 بإعادة هيكلة فئة الاضطرابات المتعلقة بالمادة الإدمانية، وتم الاعتراف بمسألة ادمان غير المرتبط بالاعتماد على المواد، حيث حظي اللعب عبر الانترنت باهتمام خاص، وتم وصف "اضطراب الألعاب عبر

الانترنت "Internet gaming disorder"، الذي تم إدراج و اقتراح معايير تشخيصية له في القسم الثالث (section III) من DSM 5, وعليه تتجلى مشكلة الدراسة في ادمان الانترنت المصاحب للاستخدام المرضي للألعاب الرقمية من خلال سلوك يومي يتعلق بلعبة الكترونية موصولة بالانترنت لدى الاطفال والمراهقين التي انتشرت بشكل كبير في اقطار العالم عامة , والجزائر خاصة وبناء على هذا جاءت الورقة البحثية الحالية لإجابة على التساؤلات التالية.

ما هو ادمان الانترنت؟ وما هي التفسيرات السيكولوجية لإدمان الانترنت؟

ما هو اضطراب الألعاب الرقمية (الاستخدام المرضي)؟

ماهي طبيعة المقترح العلاجي لهذا الاضطراب؟

انطلاقا مما سبق، نسعى الى تناول ماهية ادمان الانترنت بوصفه أحد التصنيفات الحديثة للإدمان. وعرض التفسيرات وفق مقاربات مختلفة لإيجاد تحليل لألية الاصابة بهذا الاضطراب. ثم عرض مقترح خطة علاجية مبنية على المقاربة المعرفية للتخفيف من هذا الاضطراب.

وتتجلى اهمية الدراسة في جانبين، يهتم الول بتفسير اليات ادمان على الانترنت من خلال مجال الالعاب الالكترونية وتفسير ذلك وفق مختلف المقاربات المختلفة من اجل الوصول الى فهم واضح وتشخيص دقيق للظاهرة فأولى خطوات علاج أي ظاهرة مرضية هي الكشف عن مسبباتها واليات حدوثها. بينما يبرز الجانب الثاني اقتراح اليات علاجية للتكفل وتخفيف من حدة الاضطراب ولهذا كان مقترح الخطة العلاجية موجهة للمختصين من اجل بلورتها وتنفيذها واختبار مدى فاعليتها.

2. الإدمان على الانترنت

1.2. الإدمان على المواد

يعرف الإدمان على انه حالة نفسية وأحيانا جسمية تنجم عن تفاعل الذي يتم بين العضوية الحية والدواء او المخدر يتصف هذا التفاعل بحدوث استجابات سلوكية، واخر يتضمن صفة الجبر والقهر الذاتي في تناول المادة الادمانية تناولا مستمرا او متقطعا وذلك من اجل الحصول على تأثيراته النفسية المرغوبة، او في بعض الأحيان لتجنب الانزعاج النفسي او العضوي الناجمان عن تناوله لسبب من الأسباب (عبد الغني تيايبي، 2016، ص.19).

2.2. الإدمان على الإنترنت Internet Addiction

لا يكون الإدمان بالمواد فحسب، بل يشمل أيضا الإدمان السلوكي الذي يمثل نمطا سلوكيا يدل على أن الشخص فشل في مقاومة شيء ما (عبد الله موسي محمد أبوالمجد، 2016، ص ص. 8-9).

يعد الادمان رغبة مرضية جامحة من الإنسان نحو الموضوع الادماني. وقد يكون هذا الموضوع الادماني موضوعا ماديا كالمواد المخدرة والخمر والحبوب والسجائر وغيرها وقد يكون حدثا كالقمار والجنس والحب والعمل والكمبيوتر والتلفون المحمول والانترنت الخ (عفاف عبد الكريم، 2010، ص.5).

وعليه، الإدمان الرقمي هو طول ملازمة الشخص للشبكة العنكبوتية، والإقبال عليها إقبالا يَضَعُ أُمُورَ أهم، ويَقُوتُ مصالِحَ أعظم، بما يؤثر على الفرد المدمن تأثيراً سلوكياً ونفسياً وُخْلُقياً وعصبياً وصحياً، ولا يستطيع التخلص منها بيسر وسهولة بل بعد جهد ومغالبية.

عرفه بعض الباحثين على انه " الاستخدام المكثف لأنترنت , وعدم القدرة على التحكم في هذا الاستخدام الذي يؤدي الى ضرر جدي على حياة الافراد" (شاهين، 2015، ص. 370)، و أنه " حالة من الاستخدام المرضي والغير التوافقي لأنترنت " (سامية ابريعم، 2015، ص. 217-216)، وانه " حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلي اضطرابات في السلوك، ويستدل عليه بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات امام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه فالبدائية ،ومواصلة الجلوس امام الشبكة ,على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر،الأرق،الجلوس في البيت والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الكمبيوتر إلى صديق له،وتظهر إهمال الواجبات لأسرية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية، وهذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للاتصال كما أدى بالبعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع " (عيد يونس حسن، 2016، ص. 23).

وفي هذا الصدد، تشير حمودة الى أن أي سلوك يمكن تعريفه اجرائياً بالإدمان، يتميز بأن يكون السلوك سمة بارزة، و حدث هذا عندما يصبح هذا السلوك أهم الانشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات 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 تدريجياً لزيادة حجم أو مقدار المقاومة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من قمار، ان تكون هناك الاعراض الانسحابية هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة مع الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عند الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة، الصراع: وهي تشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن و المحيطين به كالصراع البين شخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الانشطة الاخرى (العمل، الحياة الاجتماعية والدراسية). ان يكون الانتكاس وهو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الانشطة التي كان يدمنها (حمودة، 2015، ص. 215).

3. مكونات الإدمان على الانترنت

هناك ستة مكونات الأساسية لإدمان الانترنت وهي كالتالي:

ان يكون السلوك سمة بارزة salience، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالهفة على القيام بهذا النشاط.

تغير المزاج mood modification، ويشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

التحمل tolerance، هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب أنجازه للحصول على نفس الأثر الذي حصل عليه من قبل بمقدار أو كمية أقل فالمقاومة قد يضطر تدريجياً الى زيادة حجم أو مقدار المقاومة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار.

الأعراض الانسحابية withdrawal symptômes، وهي مشاعر عدم الراحة أو السعادة أو الاثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة مثل ارتعاش والكأبة وحدة الطبع أو غيرها. الصراع conflict، وهي تشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البيئي شخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى مثل العمل الحياة الاجتماعية، الامنيات والاهتمامات والدراسة، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع البينفسي Conflit Intrapsychique المتعلق بهذا النشاط. الانتكاس relapse، وهو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها (سلى حسين كامل، 2016، ص ص، 283-284).

4. أنواع ادمان الانترنت

توجد انواع من السلوكيات الادمانية اشارت اليها معيجل وهي:

- ✓ الادمان على المواقع الجنسية cyber sexual addiction
- ✓ الادمان على مواقع العلاقات cyber relationship addiction
- ✓ الادمان على القمار او التسوق عبر الانترنت gambling or shopping addiction
- ✓ الافراط في تحميل المعلومات، information overload اي البحث ألقسري عن التحديث
- ✓ الادمان على الحاسوب) لعب الالعاب المفرط excessive game- playing (معيجل، 2011، ص. 344).

وفي ذات السياق، يذكر سعد بن عبد الله الراشد خمسة أنواع أساسية من إدمان الإنترنت يذكرها في: إدمان المواد الإباحية / الجنس على الإنترنت، يعرف إدمان الجنس بأنه التصفح القهري للمواقع الإباحية والجنس. كما نجد إدمان الدردشة الإلكترونية، يمكن تعريف إدمان الدردشة على أنه المشاركة الملزمة والملحة في غرف الدردشة الرقمية، ويوجد إدمان الألعاب الإلكترونية، يمكن وصف إدمان الألعاب الرقمية بأنها اللعب الاستحواذ والقهري للألعاب الرقمية، بما في ذلك الألعاب التفاعلية لمستخدمين متعددين، ويوجد إدمان المواقع المالية قد يتعلق هذا النوع من الإدمان بكل ما هو متصل بالمال، ويمكن أن يشمل القمار، التسوق الإلكتروني، التتبع الإلكتروني للاستثمارات والأسواق الدولية، ونشير أيضا الى إدمان تصفح شبكة الإنترنت يمكن أن يعرف إدمان تصفح شبكة الإنترنت بأنه قضاء الكثير من الوقت في البحث وجمع المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت، فضلا عن التتبع المستمر للروابط غير ذات الصلة (سعد بن عبدالله الراشد، 2013، ص ص، 3-4).

5. أعراض الإدمان على الانترنت

- زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مفرط وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق لاتصال بالشبكة قد تصل الى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة لابتعاد عن الدخول، او الإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند استعماله لها.
- اهمال الوجبات الاجتماعية والاسرية والوظيفية بسبب استعمال شبكة الانترنت.
- التكلم عن أنترنت في الحياة اليومية.
- الاستمرار في استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل والمشكلات الصحية مثل الارق والتعب.

■ الاستعمال عند الاستيقاظ من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني او رؤية قائمة المتصلين به في المسنجر(سلي كامل، 2016، ص، ص 275-276).

وكذلك من الاعراض المترتبة على ادمان الانترنت:

- مشكلات اكااديمية صعوبات في الدراسة واكمال الفروض.
- مشكلات في ميدان العلاقات الزوجية والعلاقات الاسرية والصدقات المقربة.
- مشكلات مالية تتعلق بالأموال التي تنفق على خدمة الانترنت والأجهزة الإلكترونية.
- مشكلات مهنية مرتبطة بالعمل.
- مشكلات جسمية ومن أهمها (الم الظهر والرقبة والصداع الشديد، ارتعاش في اليدين، جفاف العيون ومشكلات في الرؤية، اضطرابات النوم المرتبطة بالحرمان من النوم، زيادة في الوزن او فقدان للوزن، التعب المفرط وضعف جهاز المناعة الذي قد يسهل لإصابة بأمراض مختلفة (معيجل، 2011، ص.345).

ومنه نستنتج ان مدمن الانترنت تظهر عليه الاعراض والمتمثلة في التعطش للإنترنت وإهمال الحياة الاجتماعية والالتزامات المهنية والوظيفية، الشعور بالقلق والحزن عندما يحدث عطل في الانترنت. إهمال نظامه الغذائي، إنفاق مبالغ بسبب الانترنت من اشتراك وشراء أدوات إلكترونية مختلفة، عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على شبكة الانترنت.

6. التفسيرات النفسية لادمان الانترنت

يري يعقوب يونس خليل الاسطل، ان هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الإنترنت سببا في الإدمان: السرية: إن إمكانية التي يوفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تُعتبر تحقيا لحلم جامع بالنسبة للكثير من الناس.

الراحة: الإنترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله. هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن لنقدر على تحصيلها بدون الإنترنت.

الهروب: مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير، فإن الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير دون جوان، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي (يعقوب يونس خليل الاسطل، 2011، ص ص، 32-33).

وإذا استعرضنا الأسباب حسب ما ذكر في البحوث التي تدفع بمستخدم الإنترنت الوقوع في فخ الإدمان على الإنترنت، سنجد البعض منها يتمثل في عدم القدرة على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية وزيادة وقت الفراغ عدم القدرة على استثماره بهوايات متنوعة، عدم القدرة على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء، الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمة مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر وجها لوجه سواء كان الآخر هو الأسرة أو الاصدقاء، المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية.

1.6. إدمان الانترنت حسب الاتجاه المعرفي

ان من يقضون اوقات كثيرة امام الانترنت بدلا من قضاءها مع اسرتهم ، يكون لديهم اساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام و المعالجة زائدة السرعة و افتقاد اهداف التوجه متوسط او بعيدة المدى و يحطمون انماط حياتهم و عادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة اساسية لكل انماط تواصلهم مع العالم ولذا فان ادمان الانترنت من الموضوعات الخاصة بالحاجات البشرية و الدوافع و المعرفة و السلوك فيرى اصحاب هذا التوجه ان السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم او يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه فتفسير النموذج المعرفي السلوكي اللاسوي معقد اكثر من تفسير نظرية المثير/استجابة (النموذج السلوكي) لان الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية، مثل الانتباه التذكر وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك وكأسباب محتملة للسلوك المرضي فالنموذج المعرفي ينطبق على مدى واسع في اضطرابات الاكل، وادمان العقاقير، وادمان الغير مرتبط بالعقاقير مثال على ذلك لعبة الكترونية ، ان العمليات المعرفية هي مركز و اساس السلوك و الافكار و الانفعالات، حيث ان الاضطرابات النفسية ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية و الافكار المختلطة و المضطربة و التفكير غير المنطقي. (بشرى إسماعيل ارنوط، 2007، ص ص، 48-49).

ومنه، نستنتج ان اصحاب الاتجاه المعرفي ان ادمان الانترنت يرجع الى الافكار و البنى المعرفية الخاطئة التي تجعل من الانترنت و اللعبة الكترونية الموصولة بها محور حياتها و تستعين بها عن الواقع.

2.6. إدمان الانترنت حسب الاتجاه السلوكي

أن هذا الاتجاه السلوكي بشكل كبير على الاشتراك الاجرائي و قانون الاثر، والذي يفيد بان اي شكل من اشكال السلوك الذي يجلب المكافاة يتم تعزيزه، بالتالي يصبح ذلك السلوك هو السلوك النموذجي للفرد فحسب دراسات skinner للأشراط الاجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك و يحصل اما على الثواب او العقاب تبعا لنوعية السلوك، وهكذا فان اي ادمان يعطي عدة مكافئات مثل الاستماع و المرح و التسلية و الحب و الاثارة و الراحة النفسية و الجسدية، و الهروب من مشكلات الواقع غير ذلك مما يمكن اعتباره انواعا من المكافئات او معززات لسلوك ادمان، فكلما يشعر الفرد بالحاجة او الضيق او بالتوتر يرجع الى الانترنت و ما تملكه من معززات وهكذا تتكون العادة و تتحول الى ادمان، لذلك، ووفقا للاتجاه السلوكي فان الممارسة و التكرار هي التي اوجدت ادمان العاب الانترنت، وهكذا فان اي فرد يصبح عرضة لإدمان الانترنت في اي عمر و في اي وقت و أيا كانت الطبقة الاجتماعية و الثقافية للفرد. فبمصطلحات السلوكية ليس فقط مجرد وجود الدافع او الهدف في حد ذاته ، ولكن ايضا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة ثم يتم تدعيمه و تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على اللعبة في كل مرة. و الادهى من ذلك ان هذا الشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته و يصبح اشد و اشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطرابات السلوكية و النفسية و الانفعالية. (غالبي، 2017، ص.66).

3.6. إدمان الانترنت حسب الاتجاه الاجتماعي الثقافي

هذا الاتجاه (الاجتماعي الثقافي) يفسر لإدمان الانترنت انه يختلف باختلاف الجنس (ذكور. اناث) و العمر (طفل شاب، راشد مسن) و ايضا المستوى الاقتصادي (مرتفع، متوسط منخفض) و المستوى الاجتماعي (متعلم غير متعلم) و (ريف حضر) و الانتماء و العرق و الديانة و الوطن و لكل طبقة او فئة من تلك الفئات ادمان ، فإدمان الانترنت اكثر انتشارا بين الطبقات مرتفعة المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و في المجتمعات العربية يختلف الامر بالتأكيد بالنسبة لهذه التفسيرات للاختلاف و التباين بين العرب و المسلمين و بين المجتمعات الاوروبية و الامريكية في هذا الشأن (الصباطي و اخرون ، 2010 ، ص 100).

ومنه، نستنتج ان اصحاب هذا الاتجاه ان ادمان الانترنت يرجع الى ثقافة المجتمع بالتالي فان المجتمع هو الذي يغذي هذا الإدمان وعلى سبيل المثال ادمان الألعاب الالكترونية.

4.6. إدمان الانترنت حسب الاتجاه التكاملي (الاستعداد، الاستهداف، المرض)

يرى هذا الاتجاه ان ادمان الفرد للانترنت والألعاب الالكترونية عامتا ولعبة بويجي بصفة خاصة يكون نتيجة لعدة عوامل متهيئة (شخصية، انفعالية، اجتماعية، بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب، فهناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن هذه اللعبة، سواءا بين الفرد والآخرين او بين الذكور والاناث او في ذات الفرد، ويمكننا استخلاص ما يلي:

(أ) اي ان الذكور يلجؤون لاستخدام الانترنت من اجل اللعبة للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة، هذا يجعلهم يدخلون المهالإشباع هذه الحاجات فتجدهم أكثر دخولا على مواقع مصادر المعلومات والألعاب وبخاصة العدوانية منها، لعبة بويجي. وفري فايير.

(ب) ان هناك سمات شخصية تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الانترنت من هذه السمات الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التي تجعل الانسان لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فهرب الى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يستعير اسما غير اسمه الحقيقي وشخصية غير شخصيته الحقيقية، ويتصرف كيفما يشاء بدون رقيب عليه.

(ج) ان من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة للإصابة بإدمان الانترنت والألعاب الالكترونية مثل القلق والاكتئاب واشكال الادمان الأخرى، ايضا ومن كانت لهم في طفولتهم خبرات سيئة وعانوا من الرفض الوالدي هم الأكثر ادمانا للانترنت. (بشرى إسماعيل ارنوط، 2005، ص ص، 49-51).

ومنه، نستنتج ان الاتجاه التكاملي ينظر الى ادمان الانترنت المصاحب لاستخدام المرضي للألعاب الالكترونية على انه عبارة عن تداخل بين عوامل شخصية وانفعالية واجتماعية وبيئية، التي تجعل من الافراد عرضة في الوقوع في الاضطراب النفسي وادمان الانترنت المرتبط بالألعابالالكترونية.

5.6. إدمان الانترنت حسب الاتجاه السيكو دينامي

يرى هذا الاتجاه ان ادمان الانترنت المصاحب لاستخدام المرضي للعبة الالكترونية على انه يرجع الى خبرات الشخص، تتعلق هذه الخبرات بمسار تكوّن شخصية الفرد منذ الطفولة، ومن خلال مجمل الاحداث التي مرت على حياته واثرت على نمو معارفه، وتعد المثيرات البيئية المختلفة كعامل رئيس لاختراق استعدادات الفرد وجعله يتبنى سلوكيات وانماط سلوكية معينة، حيث يرتبط الفرد بهذه السلوكيات على سبيل العادة، حتى تصبح سلوكيات إدمانية تجاه ما يتفاعل معه من الاشياء وتشير Garia Duran الى أنّ التفسير السيكو دينامي و الشخصي للإدمان يركز على خبرات الاشخاص سواء كانوا ذكورا او اناثا ، فالأحداث التي مرت على الطفل منذ مسار الطفولة وتأثيراتها على سماته الشخصية تجعله عرضة للإصابة بهذا النوع من الإدمان و يتطور سلوك ادماني لديه، (بن ديبلي، 2016، ص ص، 97-100).

اذن وفقا للمنظور السيكو دينامي يمكن القول ان الخبرات النفسية التي يتعرض لها الطفل في تنشئته الأسرية والاجتماعية قد تكون عاملا في حدوث السلوك اللاسوي عنده في مرحلة الرشد والوقوع في قبضة مختلف الاضطرابات النفسية، منها ادمان الانترنت والألعاب الرقمية الالكترونية.

6.6. إدمان الانترنت حسب نموذج جروهل

أن سبب استخدام الانترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جدا، وقام بعمل نموذج يطلب فيه من الشخص أن يجتاز مراحل معينة في اكتشاف الانترنت ويرى ان هذا النموذج يمكن تطبيقه على نطاق واسع من استخدام الانترنت بشكل عام وبشكل خاص الاستخدام الانترنت المرتبط بالاستخدام المرضي للألعاب الرقمية، وتتمثل هذه المراحل في: المرحلة الأولى مرحلة الاستحواذ والافتتان وهي تميز المستخدم الجديد للانترنت او مستخدما لنشاط جديد على الشبكة، المرحلة الثانية مرحلة خيبة الأمل أو التجنب: فبسبب المرحلة الأولى، فان الفرد يدخل في الادمان والتعلق بالشبكة الى أن يصل الى هذه المرحلة أين يتحرر الفرد من الانترنت بشكل تدريجي، حتى يصل الى المرحلة الثالثة، المرحلة الثالثة الاتزان " والتي يتم فيها استخدام الانترنت بشكل طبيعي على مستوى الفرد (غالي، 2017، ص، 74).

7. اضطراب الألعاب الرقمية (الاستخدام المرضي)

1.7. تعريف الألعاب الرقمية: هو نشاط ترويجي ظهر في أواخر الستينيات، ذهني بالدرجة الأولى يشمل كلا من ألعاب الفيديو الخاصة، ألعاب الكمبيوتر، ألعاب الهواتف النقالة، بصفة عامة يضم كل الألعاب ذات الصبغة الرقمية، وقد تمارس هذه الأخيرة بشكل جماعي عن طريق شبكة الإنترنت أو بشكل فردي، كما تعتمد على برنامج ومعالج للمعلومات ووسائل الإخراج (النمرود، 2008، ص. 35).

الألعاب الرقمية نشاط منظم يتم اختياره وتوظيفه لتحقيق اهداف محددة أهمها التغلب على الصعوبة، يستمتع الطفل أثناء اللعب ويتفاعل بإيجابية مع الكمبيوتر ويمارس التفكير ويتخذ القرار السريع بنفسه ويتعم الصبر والمثابرة أو العنف والقتال، والتوصل الى نتائج معززة، وتعرفها كذلك على انها بأنها جميع أنواع الألعاب المتوفرة على هيئات الكترونية، وتشمل ألعاب الحاسب، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو play station وألعاب الهواتف النقالة، وألعاب الأجهزة الذكية (عبد التواب صالح، 2017، ص، 234).

2.7. خصائص الألعاب الرقمية

تتميز الألعاب الرقمية بالعديد من الخصائص التي لا تتوفر بالألعاب الأخرى القديمة، ومن أهم هذه الخصائص

ما يلي:

- التفاعل، تتميز الألعاب الرقمية بخاصية التفاعل التي تتمثل في شكل حوار الفرد مع برنامج اللعبة، إذ أن علمية تحديد كل موقف من مواقف اللعب لا تخضع لعوامل الصدفة أو تتم بعشوائية، بل تخضع الى تحكم الفرد في اختيار طريقة اللعب المناسبة للموقف، ومن ثم يستجيب جهاز اللعبة الى اختيارات الفرد وفقا لقواعد اللعب المبرمجة بداخله، وهذا لا يتحقق الا من خلال وجود نوع من التفاعل بين اللاعب وبرنامج اللعبة.
- سهولة الاحتفاظ، تتميز الألعاب الرقمية بسهولة الاحتفاظ بأجهزتها سواء أكان في الجيب أو حملها في اليد ويمكن استخدامها في العديد من الأماكن وفي الأوقات المختلفة.
- اللعب الانفرادي: يمكن لمفرد اللعب من دون الحاجة الى مشاركة زميل له في اللعب، حيثأن تمك الألعاب مزودة ببرامج تقوم بتأدية دور الزميل في اللعب.
- اللعب غير مرتبط بزمن: تتميز بأنها غير محددة بزمن أو وقت في اللعب، حيث يمكن لمفرد الاستمرار باللعب الوقت الذي يريده، وأن كان بعض الألعاب تحدد زمن اللعب بها بعدة دقائق لا تزيد عن خمس حيث ينتهي اللعب الكترونيا، كما أن بعض الألعاب تنتهي بفوز أحد المنافسين على الآخر.

- تسجيل نتائج اللعب الكترونياً: تعتمد تسجيل نتائجها أول بأول، ففي الألعاب التي تتطلب تسجيل هدفاً أو إصابة هدفاً متحركاً فإنه يتم احتسابه بطريقة الكترونية وفقاً للنقاط التي يجمعها الفرد الذي يقوم باللعب نتيجة لنجاحه في تسجيل هدف متحرك، كما يظهر على الشاشة عدد النقاط التي تم إحرازها والتي تقدر وفقاً لصعوبة تسجيل أو إصابة الهدف.
- تنمية القدرات العقلية: تعتمد بطريقة رئيسة على تركيز الفرد وانتباهه أثناء سير اللعب وكذلك تعتمد سرعة إدراك مواقف اللعب والتفكير في مجرياتها واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وبذلك تتيح الألعاب الرقمية الفرصة لمفرد لتنمية قدراته العقلية من خلال الانتباه والإدراك لمواقف اللعب ومن خلال التفكير فيما يجب فعله لمواجهة تلك المواقف واتخاذ القرار المناسب. (سنة مالو علي النعيمي وماجدة هليل العلي، د س، ص ص، 421-422).

3.7. الاستخدام المرضي للألعاب عبر الإنترنت

اعتبرت منظمة الصحة العالمية (OMS, 2018) في تصنيفها الحادي عشر للأمراض (ICD-11) اضطراب العاب الإنترنت رسمياً كأحد اضطرابات الصحة العقلية، وأن أهم مميزات اضطراب الألعاب الرقمية عبر النت كما وصفته منظمة الصحة العالمية تتمثل فيما يلي:

نمط سلوك مستمر أو متكرر بشدة كافية تؤدي إلى تأثيرات كبيرة على الحياة الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من مجالات العمل الهامة.

يتميز الاضطراب بسيطرة ضعيفة على تواتر وشدة ومدة اللعب، والأولوية المتزايدة للألعاب إلى درجة أنها تأخذ الأسبقية على الأنشطة والالتزامات اليومية الأخرى.

استمرار الألعاب أو تصعيدها على الرغم من العواقب السلبية. (القرناوي، 2018، ص، 23).

حسب ما جاء في DSM 5 توجد معايير تشخيصية في القسم الثالث (section III) اقترحها بعض الخبراء وتناج إلى مزيد من المعلومات، (APA, 2013, p.1025) منها "اضطراب ألعاب الإنترنت" internet gaming disorder، أو "الاستخدام المرضي للألعاب عبر الإنترنت" usage pathologique des jeux sur internet. تتمثل هذه المعايير التشخيصية في:

1. الاستخدام المستمر والمتكرر للأنترنت لممارسة الألعاب، غالباً مع لاعبين آخرين، يؤدي لاختلال التوظيف أو ضائقة مهمة سريرياً كما يتضح ذلك في خمسة على الأقل من التظاهرات التالية في مدة 12 شهراً:
1. الانشغال بالألعاب عبر الإنترنت (يتذكر الشخص تجارب اللعبة السابقة أو يخطط للعب، حيث تصبح ألعاب الأنترنت النشاط المهيمن على الحياة اليومية)
- ملحوظة: يختلف هذا الاضطراب عن ذلك المتعلق بالمقامرة عبر الأنترنت، والذي يعتبر جزءاً من اضطراب المقامرة.
2. أعراض انسحابية عندما يتعذر الوصول لألعاب الأنترنت (تتميز هذه الأعراض نمطياً من خلال التهيج، الحصر أو الضيق ولكن بدون علامات جسدية للانسحاب المتعلق بالأدوية)
3. التسامح الحاجة لتكريس المزيد من الوقت لألعاب الأنترنت.
4. محاولات فاشلة للتحكم في ممارسة ألعاب الأنترنت.
5. فقدان الاهتمام بالهوايات والاهتمامات السابقة، باستثناء ألعاب الأنترنت.
6. استمرار الاستخدام المفرط لألعاب الأنترنت بالرغم من معرفة الشخص بوجود مشاكل نفسية اجتماعية.

7. الشخص يكذب على أفراد أسرته، المعالجين أو غيرهم فيما يتعلق بهيمنة ألعاب الانترنت.
8. استخدام ألعاب الانترنت للهروب من مزاج سلبي أو لتهديته (مثلا: مشاعر العجز الذنب، الحصر).
9. التعريض للخطر أو فقدان علاقة عاطفية مهمة، وظيفة أو فرص دراسية أو مهنية بسبب المشاركة في ألعاب الانترنت.

ملحوظة: وحدها ألعاب الانترنت دون مقامرة تدخل في هذا الاضطراب، كما لا يتم ادراج استخدام الانترنت في نشاطات تتطلبها وظيفة أو مهنة. ولا يتضمن الاضطراب ايضا الاستخدامات الأخرى الترفيهية او الاجتماعية للانترنت، وبالمثل تستبعد مواقع الانترنت الاباحية.

اضطراب ألعاب الانترنت يمكن أن يكون خفيفا، متوسطا، أو شديدا حسب درجة الإخلال بالأنشطة العادية. الأفراد الذين لديهم درجة خفيفة من الاضطراب يعرضون نسبة قليلة من الاعراض واختلال بسيط في حياتهم، أما أولئك الذين يعانون من الشكل الشديد للاضطراب فيقضون ساعات أكثر على حواسمهم، ويعانون من فقدان أكثر شدة للعلاقات العاطفية أو للفرص المهنية أو الدراسية.

8. التصور العلاجي المقترح لتخفيف الاستخدام والإدمان المرضي لألعاب الكترونية

هي خطة علاجية مقترحة بناء على المقاربة المعرفية، عبارة عن برنامج نفسي تعليمي منظم في ضوء أسس وفنيات علمية تتضمن فنيات ومهارات علاجية معرفية وانفعالية وكذا نشاطات من خلال تدريب جماعي، وفقا للخلفية النظرية المعرفية لـ A.Beck والتي ترمي الى تحقيق اهداف معينة في شكل جلسات علاجية بحيث تمهد كل خطوة علاجية للخطوة التي تليها ما يحقق ترابطها وعضويتها في النهاية مما يؤدي الى تعديل الأساليب المعرفية الخاطئة والمعارف السلبية لدي افراد العينة، واستبدالها بأساليب جديدة وأفكار توافقية لدى المشاركين في الخطة العلاجية. ويعد العلاج المعرفي منهجا تفسيريا علاجي الاضطرابات الانفعالية يقوم على فكرة ان التصورات والمعتقدات والأفكار السلبية تسهم في نشأة الاضطرابات الانفعالية النفسية، بمعنى ان الانسان يضطرب انفعاليا وجسديا ليس بسبب الأشياء والاحداث الخارجية في حد ذاتها، بل بسبب نظرتة وتفسيره لها تفسيرا سلبيا. كما يعد الارشاد المعرفي نموذجا محدد البناء من حيث الوقت والاهداف فهو علاج قصير الزمني ستخدم بفعالية مشتركة بين المعالج والمريض، فالتشوهات المعرفية والأفكار السلبية التي تسيطر على مجمل التفكير المرء تسعي مخططات تتطور وتنمو من خلال الخبرات المبكرة في حياة الفرد، ويؤكد منحى العلاج المعرفي على أهمية العمليات المعرفية في تحديد وتشكيل السلوك الإنساني (كماليوسفبلان 2015، ص 356).

1.8. التخطيط للخطة العلاجية: انطلقت هذه الخطة من عديد الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة الموضوع الحالي من جوانبه وخاصة فيما تعلق بالجانب العلاجي منه وتعددت مداخل الإرشاد والعلاج النفسي لظاهرة إدمان الإنترنت حيث درس (Orzak et al., 2006) العلاج الجماعي لإدمان الإنترنت ودرست (Young, 2007) العلاج المعرفي السلوكي لإدمان الإنترنت، ودراسة (Jong-Un-Kim, 2008) حول فاعلية العلاج بالواقع لعلاج إدمان الإنترنت، ودراسة (Van Rooij Antonius et al., 2010) حول العلاج المعرفي السلوكي لإدمان الإنترنت، واستخدم (T. Danial, Shek et al., 2009) طريقة الإرشاد متعدد المداخل لعلاج إدمان الإنترنت، ودراسة (Zhu, T. M, et al ; 2009) حول استخدام العلاج المعرفي السلوكي مع مدمني الإنترنت، وأخيراً دراسة (Du, et al., 2010) عن التأثير طويل المدى للعلاج المعرفي السلوكي لإدمان الإنترنت (نقلا عن احمد هلال، 2010، ص.2).

2.8. طريقة العلاج المعرفي عند A.Beck : تدريب الافراد على رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر، تدريب الافراد على رؤية العلاقة الأفكار بصورة نقدية. تدريب الافراد على المراقبة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية واخراجها الى حيز

التفكير. تدريب الافراد على كيفية استبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بمعتقدات إيجابية. تدريب الافراد على القيام بالأعمال التي تم تدريبه عليها مسبقا بدون المعالج. (هدير عزالدين صلاح الاسي، 2014، ص. 21).

3.8. فلسفة بناء خطة علاجية واطارها النظري: تقوم هذه الخطة العلاجية المقترحة على مجموعة من الأسس الهامة في علم النفس المعرفي: تستند الخطة العلاجية الحالية على العلاج المعرفي واستمدت خلفيتها العلمية من نظرية كل من ارون بيك وابنته جوديث بيك وقد تبنى هذا الاتجاه العلاجي باعتباره علاج فعال مع العديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات، بفضل فنياته العلاجية التي ساهمت وبالإيجابية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية هذا من جهة ومن جهة أخرى يتعامل هذا الاتجاه من العلاج مع الاضطرابات في ابعادها الثلاثة معرفيا- انفعاليا - وسلوكيا مما يضمن التحسن والبقاء على الاستجابة واستمرار السلوك السوي ومنع حدوث الانتكاسة.

4.8. الأسس والمسلمات التي تقوم عليها الخطة المعرفية: الأسس العامة: وتشمل هذه الأسس مراعاة مرونة السلوك الإنساني، وحق المريض في التقبل دون قيد أو شرط، واحترام حريتهم وارادتهم في التغيير نحو الأفضل وكذلك حقه في العلاج النفسي، كما تراعي الأسس الهامة التي يقوم عليها العلاج المعرفي وهي قابلية السلوك للتعديل والتغيير والتدريب وضرورة الاستمرار في جلسات العلاج النفسي وإتاحة الفرصة للأفراد التعبير عن أفكارهم واعتقاداتهم وانفعالاتهم الغير عقلانية والسلبية والخاطئة التي أدت بهم لإدمان الانترنت.

الأسس الفلسفية: تستمد هذه الخطة أصولها الفلسفية من النظرية المعرفية بشكل عام، وكذلك مراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات العلاج النفسي، ومن سرية المعلومات وفلسفت هذا الاتجاه التي تقر ان معارف الافراد تلعب دور بالغ الأهمية في تحديد الانفعالات والسلوكيات وطريقة الاستجابة لهذه المعارف باعتبار لكل فرد مخزون معرفي يشكل فلسفته في الحياة وما يحمل من أفكار ومعتقدات التي يبنها على نفسه وعن الآخرين وعن العالم الخارجي الذي يعيش فيه وهذه الأفكار والمعتقدات هي التي توجه وتحدد سلوكياته في التعامل مع المشكلات التي تواجهه مستقبلا وان هذه الأفكار الخاطئة واللاعقلانية والمختلة هي التي تؤدي بالفرد الي الاضطرابات النفسية ومن بين الاضطرابات نجد اضطراب ادمان الانترنت الذي يؤدي بالفرد الى خفض درجة تقديره لذاته والى الانطواء والاكتئاب والميل الى العزلة وتعطيل في مهامه وواجباته المهنية او الدراسية والعزلة الاجتماعية وادراك الأشياء بطريقة السلبية وحتى يتم تغير مدركات وأفكار وانفعالات ومشاعر السلبية والسلوكيات الغير فعالة لأفراد يجب تغير هذه المدركات والأفكار والمشاعر ولانفعالات والسلوكيات بأخرى جديدة إيجابية وفعالة حول نفسه ولآخرين وعن العالم المحيط به.

الأسس التربوية: بما ان العلاج المعرفي يتضمن إعادة تعليم الأفراد وهي خاصية من خصائصه فان الخطة العلاجية الحالية ستعمل على تزويد وامداد المتعالجين بمعلومات واضحة وبسيطة يستطيعون من خلالها فهم الأسباب التي أدت بهم الى ادمان الانترنت وهذا بعد المحاضرات والمناقشة الجماعية لاضطراب، وسيؤخذ بعين الاعتبار مطلب النمو التي يمر بها المتعالجون في الخطة العلاجية وكذا العمر الزمني والمستوى الاقتصادي، والفروق والتجانس داخل افراد المجموعة.

5.8. اهداف الخطة العلاجية: تسعى الخطة العلاجية الحالية الى تحقيق نوعين من الأهداف:

هدف عام: وهو علاج ادمان الانترنت والألعاب الرقمية لدى الافراد الذين لديهم مشكل الإدمان وذلك من خلال اكسابهم بعض المعارف الجديدة وتدريبهم على بعض المهارات والفنيات المعرفية التي تؤدي في النهاية الي تعديل الأفكار والمعتقدات والمشاعر والاستجابات وتحقيق التوافق والتوازن النفسي.

اهداف فرعية: امداد الافراد المستهدفين بالخطة بمعلومات عن اضطراب ادمان الانترنت والألعاب الرقمية من خلال المحاضرات من حيث المفهوم والتعريف ولأسباب ولأنواع وتفسيراته العلمية وتأثيراته على جميع جوانب الحياة لدى الافراد وعلى شخصيته معرفيا وانفعاليا ومشاعريا وسلوكيا وعواقبه على الصحة النفسية والاجتماعية والمهنية. مساعدتهم على فهم العلاقة الثلاثية بين الأفكار والمعارف والمعتقدات في تحديد السلوكيات الخاطئة أي أفكارهم وميولهم لإدمان لأنترنت.

تدريبهم على مهارات وفنيات معرفية (التعرف على الأفكار التلقائية، التعرف على المعتقدات، والتعرف على المشاعر) التي من شأنها ان تزيد من ادمانهم لأنترنت.

مواجهة أخطاء التفكير والمعتقدات والمشاعر وتعديلها بالأفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية ومشاعر إيجابية بالاستخدام فنية إعادة البناء المعرفي لأخطاء التفكير والمعتقدات والمشاعر.

ممارسة الفنيات التي يتم التدريب عليها خارج الجلسات العلاجية في المواقف حياتية والواقعية لتصبح رد فعل لديهم عندما يواجهون موقف مشابه.

ولنجاح الخطة العلاجية وبلوغ أهدافها فإننا نلح على ضرورة مراعاة بعض الجوانب المهمة من اجل تحقيق نجاح الأهداف المسطرة له ومن بينها:

ان يكون للخطة العلاجية أساس نظري وقد تبيننا مفاهيم العلاج المعرفي.

ان تكون الخطة مناسبة لأفراد العينة المطبق عليها.

ان تراعي الخطة الفروق الفردية بين الافراد في استيعاب التعليمات والفنيات.

ان تكون الخطة العلاجية مرنة وخالية من الجمود والتعقيد ومصممة حسب الجلسات ومتطلبات الموقف الذي تفرضه كل جلسة مع التزام بالخطوط العريضة له.

ان تراعي الخطة العلاجية البناء والتنظيم في الجلسات قصد تحقيق الأهداف كل جلسة على حدي من خلال نشاط الذي يمارسه أعضاء المجموعة.

ان تراعي كذلك الخطة العلاجية تسلسل الجلسات وترابطها فيما بينها.

ان تشمل الخطة العلاجية على فنيات سهلة مناسبة ومفهومة وسهلة التطبيق وخالية من التعقيد.

6.8. عدد الجلسات المقترحة: تتكون الخطة العلاجية الحالية من 10 جلسات علاجية جماعية بواقع جلستين كل أسبوع وتستغرق الجلسة الواحدة ما بين 60-90 دقيقة حسب هدف كل جلسة وطبيعة الفنية المستعملة فيها. انظر الي الملحق رقم 1.

7.8. الفنيات المقترحة في الخطة العلاجية ستعتمد الخطة العلاجية الحالية على مجموعة من الفنيات تم اختيارها بعناية وهي على النحو التالي:

المحاضرة التفاعلية: هي طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى بعض الطلاب، فالمحاضرات والمناقشات الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه العلمي، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دورا رئيسيا، حيث يعتمد أساسا على إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويلبها مناقشات.

المناقشة الجماعية المفتوحة: أما عن موضوعات المناقشة الجماعية، فقد تكون عن: الصحة النفسية والمرض النفسي، وأسباب وأعراض المشكلات والاضطرابات النفسية، وعمل الجهاز العصبي، وتأثير الحالة الانفعالية على

الجسم، والمشكلات الانفعالية، وقد يكون الموضوع مناقشة "حالة افتراضية" "حالة س" يطرحها المرشد، ويراعي فيها أن تجمع بين الصفات الغالبة لأعضاء الجماعة الإرشادية أو مناقشة حالة أحد أعضاء الجماعة بعد استئذانه-دون ذكر اسمه، أو مناقشة رأي، أو اتجاه أو سلوك متطرف لأحد أعضاء الجماعة، أو مناقشة بعض الأفكار الشائعة أو مناقشة الأفكار الخرافية والمعتقدات الخاطئة التي قد تلاحظ عند بعض أعضاء الجماعة. (المدمنة لألعاب الإللكترونية). هذا وتتم أحيانا المزاوجة بين المحاضرات والمناقشات الجماعية وبين الترفيه والسمر والنشاط الفني وغير ذلك من أوجه النشاط التلقائي الحر، حتى لا تأخذ العملية شكلا أكاديميا أكثر من اللازم .

التعرف على الأفكار التلقائية وتصحيحها: والمقصود بها الأفكار التي تعطل قدرة الفرد على التعايش مع تجارب وخبرات الحياة، مما ينتج عنها انفعالات غير ملائمة تفسد التوافق الداخلي للفرد وفي بعض الأحيان يتولد عنها استجابات انفعالية مفرطة ومبالغ فيها كالآلم ومن أساليب تحديد الأفكار التلقائية وتعديلها نجد التدريب على الاسترخاء، مراقبة سجل الأفكار، إيجاد البدائل، الحوار السقراطي، فنية التخيل، لعب الدور، التدريب المعرفي. (مدور، 2019، ص. 211).

التعرف على المشاعر: إن جوهر عملية العلاج المعرفي هو مساعدة العميل على أن يتمكن من إعادة البناء المعرفي بشكل سليم، والهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المعالج بمساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشاكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتى يستطيع أن يتعرف على مشاعره وكيف تؤثر على سلوكه وافكاره قصد توظيف هذه الأفكار والمشاعر الجديدة في ممارسة اليومية.

إعادة البناء المعرفي: من خلال مساعدة المجموعة التجريبية على اكتساب الأفكار الإيجابية بدلا من الأفكار التلقائية السلبية أي وضع الاستجابات اللاعقلانية في إطار عقلائي وتعديل بنية حديث الذات وتعليمه كيفية مناقشة أفكاره ومعتقداته حول المواقف التي يمر بها، واستخدم الباحث لتحقيق ذلك أساليب معرفية وانفعالية أساليب معرفية كالمناقشة الجماعية المنطقية للأفكار اللاعقلانية المعطلة بهدف تغييرها وتكوين أفكار إيجابية بديله، ومواجهة المجموعة بالأفكار اللاعقلانية والعمل على تحويلها إلى أفكار عقلانية، وكذلك أسلوب التوضيح والتشجيع والتفسير والإقناع لزيادة إدراك المجموعة أن أفكارهم غير عقلانية وأنه يجب تعديلها.

الحوار السقراطي: يعد من أكثر التقنيات العلاج المعرفي وأكثرها استخداما في طرح الأسئلة ويسمي أيضا الاكتشاف الموجه وليس هناك شكل أو تنسيق محدد أو بروتوكول خاص بهذا الأسلوب وإنما بديل ذلك يجب على المعالج ان يعتمد على خبراته وابداعه بصياغة الأسئلة التي من المحتمل ان تكشف على أنماط الأفكار التلقائية المختلة مثل "ماذا تقصد" لماذا قلت هذا" دعنا نتوقف «هل ترغب". الخ. والأسئلة السقراطية المطروحة أثناء الجلسات العلاجية تساعد المريض على التوصل إلى الاستنتاج المنطقي وتركز على توضيح وتحديد وتعريف المشكلات. (شيماء محمد إبراهيم السيد، 2019، ص ص، 262-263).

9.8. الضبط الذاتي (استراتيجيات التعامل مع ادمان الانترنت): في هذا المجال يمكن الاستفادة من برنامج يونغ في علاج هذا النوع من الاضطراب المتعلق بالإدمان، بشكل عملي كما يلي:
ادارة الوقت: لكنه عادة في حالة الادمان الشديد لا تكفي ادارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية منها:

ملئ العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الانترنت طيلة ايام الاسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الاجازة الاسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الالكتروني اول شيء حيث يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفرط، ويشاهد اخبار الصباح، وإذا كان مريضاً يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم، نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة وهكذا...

اعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من المريض اعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من اهم المشكلات الناجمة عن اسرافه في استخدام الانترنت ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن اقلعه عن ادمانه، يضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الانترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

اعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل ادمانه للانترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها (كاظم احمد، 2005، ص. 117). وللتأكد من فاعلية الخطة العلاجية فانه من الافضل وضعها موضع الدراسة الامبريقية التجريبية وفق الشروط العلمية والمنهجية.

9. خاتمة

ان التعلق الشديد بالانترنت ولألعاب الكترونية واستخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص الى الادمان عليها، و تكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً، وهذا ما تبين من خلال هذه الورقة العلمية ، والذي حاول الباحثان من خلالها تحديد مفهوم الادمان على الانترنت وادمان العاب الانترنت وعرض مختلف الأطر النظرية لهذه الورقة العلمية من عرض النظريات المفسرة لإدمان الانترنت وتحديد مختلف مجالات ادمان الانترنت و الاسباب المؤدية وكذا معايير التشخيص وفي الأخير كان لي لابد من ذكر طرق وقاية الأفراد من هذا النوع من الادمان الانترنت. ويكمن التوازن والتحكم والابتعاد عن الألعاب الرقمية في وضع قواعد لتنظيم استعمال الانترنت بشكل جيد. لذلك نقترح ما يلي:

المشاركة والحوار والعلاقة البناءة بين الاطفال وأباءهم هي محور عدم اعتمادهم على الكمبيوتر والألعاب الالكترونية. استخدام طرق واساليب التعزيز عند توقف الشخص عن السلوك غير المرغوب والتخلص من هذا السلوك تدريجاً. مساعدة الافراد على الاستفادة من اوقات فراغهم، لتجنب الجلوس الدائم أمام شاشات الكمبيوتر والألعاب الالكترونية لفترات طويلة، من خلال دمجهم في أنشطة رياضية وترفيهية وتعليمية مفيدة لهم حسب مراحل أعمارهم المختلفة.

لا بد من تعليم الافراد في سن مبكر، بأن الوقت مقياس الحياة، أي تعليمهم بشكل تدريجي وعملي على تقسيم يومهم الى أنشطة تعليمية واجتماعية من ضمنها وقت قصير جداً للكمبيوتر والألعاب الالكترونية، وتخصيص وقت للدراسة مع استخدام اساليب التعزيز، دور الرقابة الاسرية وتوجيههم للمسار الصحيح.

خروج العائلة في نزهات مع دمج أنشطة الترفيهية

تثقيف الوالدين لمعرفة إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية.

توعية الأطفال وإرشادهم الي معرفة أضرار الألعاب الإلكترونية العنيفة التي تترك أثراً على نفس وسلوك الأطفال. تشجيع الأولاد على ممارسة الألعاب التي تنمي التفكير والذكاء وأسلوب حلاً لمشكلات وكيفية التصرف في المواقف الحرجة.

تنظيم وقت اللعب للطفل على أل يتجاوز الساعة الواحدة في اليوم

مشاركة أولياء الأمور الألعاب الإلكترونية مع أطفالهم من حيث شراؤها ولعبها. ضرورة مراقبة الأهل لمحتوى الألعاب الإلكترونية الخاصة بأطفالهم، ومواكبة كل جديد في مجال الألعاب الإلكترونية.

توعية وإرشاد الأطفال لمعرفة أضرار الألعاب الإلكترونية التي تترك آثار على نفوسهم وسلوكهم. مد جسور من التواصل بين الأهل والمدرسة، من خلال عقد محاضرات وندوات خاصة لمناقشة إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية، لتوعية كل من المعلمين والأهل.

المراجع

- ابريعم، سامية. (2015). *العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي*، دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة أم البواقي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ال عدد15.
- أحمد هلال. (2008). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت وتطبيقاته المشككة لدى عينة من طلاب الجامعة*. جامعة بني سويف، مصر، مجلة كلية التربية، العدد 19 الجزء 2.
- الصباطي، إبراهيم بن سالم وآخرون. (2010). *إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*، مجلة العلمية لجامعة الملك فيصل -العلوم الانسانية والادارية، مجلد 11، عدد 1.
- أمني عبد التواب صالح حسن. (2017). *تأثير ممارسة الألعاب الالكترونية على الذكاء اللغوي والاجتماعي لدى الاطفال* "دراسة وصفية تحليلية على اطفال مرحلة الطفولة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية بسمه حسين عيد يونس. (2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- بشرى ارنوط إسماعيل. (2008). *ادمان الانترنت وعلاقته بكل ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين*، مجلة كلية التربية بالزقازيق العدد 55، مصر.
- بن ديبلي، اسماعيل. (2016). *الادمان على استخدام الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية*. رسالة دكتوراه في علوم الاعلام والاتصال، الجزائر.
- جابر يحي عبد القادر العزايزة. (2014). *إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المراهقين الفلسطينيين*، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- جوديث بيك (ب،س)، *العلاج المعرفي الأسس والإبعاد*. (الطبعة 1). المركز القومي للترجمة.
- حسين كامل، سلمى. (2016). *ادمان الانترنت وعلاقته بالدافعية حول التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة ديالي*، مجلة الفتح العدد 68.
- حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). *البرامج الارشادية، مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية*، سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي. (ط1)، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- حمدي عبد الله عبد العظيم. (2013). *برامج تعديل السلوك، مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية*، سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي. (ط1)، مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- حمودة، سليمة. (2015). *الادمان على الأنترنت: اضطرابات العصر*، المجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21 جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- سعد بن عبد الله الراشد. (2013). *ادمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية*، دراسة اختبارية لاستبيان التشخيصي ل كيمبيرلي يونغ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 11 العدد 1.
- سنا مالو علي النعيمي وماجدة هليل العلي. (د.س). *تأثير الألعاب الالكترونية على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية*، مركز البحوث النفسية، العدد 27 الجامعة المستنصرية- كمية التربية- قسم العموم التربوية والنفسية.
- شيماء محمد إبراهيم السيد. (2019). *العلاج المعرفي السلوكي لدى الأطفال*، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة المجلد الخامس العدد الثالث 2019.
- صحيفة الخليج. (2018). *ألعاب الفيديو.. إدمان يهدد عقول الكبار والصغار*. <https://www.alkhaleej.ae/node/pdf/89425/pdf>

- صلاح القريناوي روان وتد القريناوي. (2018). ادمان 'البيجي' وتأثيرها على أولادنا من حيث لا ندري <https://panet.co.il/article/2412414>
- عبد الغني تيايبي. (2016). *مساهمة في بناء برنامج ارشادي مقترح لعلاج بعض حالات الإدمان على المخدرات، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة سطيف 2. الجزائر.*
- عبد الله موسي محمد أبو المجد. (2016). *ظاهرة ادمان الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وعلاج القران الكريم لها حولية كلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية، العدد 35، جامعة الأزهر.*
- عدنان المهداوي وانسام اياد علي. (2019). *الكشف عن مستوى إدمان أطفال الرياض على الألعاب الالكترونية في محافظة ديالى، مجلة الفتح العدد الثامن والسبعون. حزيران لسنة 2019.*
- عفاف عبد الكريم مرشد ربيع. (2010). *درجة الانتكاسة لدى عينة من المتعافين والمدمنين على المخدرات-دراسة مقارنة، رسالة ماجستير في الإرشاد التربوي والنفسي من قسم التربية القدس-فلسطين.*
- غالبي، عديلة. (2017). *إدمان الانترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل الستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم، تخصص علم النفس العيادي، جامعة باتنة، الجزائر.*
- كاظم أمل أحمد. (2005). *ادمان الاطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية، العدد 19، كلية التربية، قسم التربية وعلم النفس، جامعة بغداد.*
- كمال يوسف بلان. (2015). *نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.*
- محمد احمد شاهين. (2015). *فاعلية برنامج رشادي معرفي - سلوكي في خفض ادمان الانترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى المجلد 19 العدد 2 جامعة القدس المفتوحة، غزة 'فلسطين.*
- مدور، ليلى. (2019). *فاعلية برنامج ارشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من الأساتذة التعليم المتوسط دراسة شبه تجريبية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، تخصص توجيه وارشاد تربوي، جامعة الحاج لخضر باتنة 1، الجزائر.*
- مشطر معيجل، سهام. (2011). *الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض متغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، العدد 4، جامعة بغداد العراق.*
- نمرود، بشير. (2008). *ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين ذكور (12-15 سنة) القطاع العام - دراسة حالة على متوسطة البساتين الجديدة ببئر مراد رابح-رسالة ماجستير. الجزائر، ص 35.*
- نور سعد على درويش. (2016). *قيم وخصائص مدمني الانترنت. (ط 1). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.*
- هدير عزالدين صلاح الاسمي (2014) *العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب القلق العام، مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين.*
- يعقوب يونس خليل الاسطل. (2011). *المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الانترنت بمحافظة خان يونس. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. ارشاد نفسي، بالجامعة الإسلامية غزة - فلسطين..*
- يوسفي، حدة. (2012). *فاعلية برنامج إرشادي (معرفي -سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس، جامعة الحاج لخضر باتنة 01 الجزائر.*
- Zhuqing Xu, Ming Xiang and Lijun Pang. (2018). Study on the influence factors of college students' loyalty in PUBG game. Materials Science and Engineering. Online: https://www.researchgate.net/publication/328755853_Study_on_the_influence_factors_of_college_students'_loyalty_in_PUBG_game
- American Psychiatric Association (2015). Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. (5e éd.). Paris: Elsevier Masson