

الإدمان على الانترنت عند المراهقين (الاسباب ، التشخيص ، العلاج)
Internet addiction among adolescents (causes, diagnosis, treatment)

اوراري صبرينة*

جامعة باجي مختار عنابة الجزائر

sabrina.benzine@yahoo.fr

تاريخ القبول: 2024/02/17

تاريخ الاستلام: 2024/01/16

ملخص:

أصبحت قضية الإدمان على الانترنت من القضايا المعقدة حاليا في هذا العصر ، نتيجة توسع استخدام الانترنت وبشكل قصري . و ظهور مصطلح إدمان و الذي كان يقتصر سابقا على المخدرات و الكحول ، فالانترنت مصدر للتواصل و التفاعل بين الافراد وشبكة للمعلومات و المعارف للمتعاملين بها إلا أنه قد يؤدي سوء الاستخدام الى مخاوف و آثار من الناحية النفسية و الاجتماعية والثقافية خاصة لفئة المراهقين الذين هم مصدر التقدم و الرقي و التطور في المجتمع . إدمان المراهقين على الانترنت بات هاجزا للمختصين بالرغم من إيجابياتها ، لهذا سنتعرض في هذه الورقة البحثية الى : المفهوم ، الأسباب ، التشخيص والعلاج من إدمان الانترنت والهدف من ذلك فهم واقع الادمان لدى المراهق للتحسيس و التوعية من خطورة هذه الظاهرة .

الكلمات المفتاحية: الإدمان على الانترنت؛ المراهق ؛ الأسباب ؛ التشخيص ؛ العلاج .

Abstract:

Addiction to the Internet has become one of the complex current issues in this current time, because of the widening of the use of the Internet and the emergence of the term addiction, which was previously limited to drugs and alcohol. The Internet is a source of communication and interaction between individuals and a network of information and knowledge for its users, yet it may lead to bad use leads to fears and has psychological, social and cultural effects, especially for adolescents who are the source of progress and development in society. Indeed, adolescents' addiction to internet aroused the fears of specialists despite its positive aspect. For this, we will expose in this research paper, the concept, causes, diagnosis. The aim of this to understand the reality of addiction among adolescent in order to raise awareness of the seriousness of this phenomenon

Keywords: adolescent; causes; diagnosis; Internet addiction ; treatment.

مقدمة إشكالية:

شهد العالم الحديث تحولا و تطورا في جميع مجالات الحياة، ولعل أبرزها تلك التي سجلت في مجال الاتصال الحديث ، والتي أسهمت في تغيير أنماط الحضارة الانسانية ، وازدهار و رقي الفرد ، ومنه انتقل العالم بأسره و المجتمع بصورة خاصة الى شكل ونمط جديد من الحياة تحكمه "بوابة المعلومات" أو ما يعرف ب"شبكة الأنترنت" وهي شبكة تواصل ضخمة ، أحدثت تغييرا في جوانب الحياة المختلفة ، لاسيما الجانب الاعلامي منه و الاتصالي ، مما توسعت نطاقات استخدامات كل الطبقات الاجتماعية في المجتمع ، و أصبحت شبكة الانترنت وسيلة ضرورية للاتصال وتبادل الافكار و الموضوعات و المعلومات ، وكونها أداة سهلة الاستعمال استقطبت جميع الافراد و الفئات العمرية ، مما جعل الاشخاص يفرطون في استعمالها و يتخلون عن نشاطاتهم و مسؤولياتهم و أعمالهم ، و أصبح الهوس الوحيد لديهم قضاء أكبر وقت أمام شاشات الحاسوب و الهواتف المحمولة و اللوحات الالكترونية و هذا ما أطلق عليه الأخصائيون العياديون "إدمان الانترنت" ، و صنفت هي الاخرى ضمن قائمة إدمان المخدرات نظرا لآثارها السلبية ، و نظرا لسوء استعمالها ، ساهمت بدورها في انتشار أمراض و اضطرابات نفسية ، و تطورت مفاهيم عديدة كمفهوم الجريمة و العنف و الانحلال الاخلاقي و كل السلوكيات الضد اجتماعية خاصة عند المراهقين و الشباب و أخذت أوجها متعددة ، و باعتبار أن المراهقة مرحلة حرجة تتسم بجملة تغيرات فيزيولوجية و نفسية و سلوكيات كعدم الثبات و الاتساق النفسي ، سيؤثر بشكل او بآخر إدمان الانترنت على جوانبه الشخصية و النفسية و نظرت له لذاته ، ميولاته و توجهاته المستقبلية .

1. مفهوم الإدمان :

حظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين و الهيئات و المنظمات الدولية نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم فيما يخص التفسيرات النظرية، في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد و في أحيان أخرى يخلط بينه و بين سوء الاستعمال .

1.1 تعريف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي للإدمان:

"المدادومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة ، بقصد الدخول في حالة من النشوة و استبعاد الحزن و الاكتئاب .(حنفي، 1994، ص 20)

2.1 تعريف منظمة الصحة العالمية للإدمان :

عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية أو عضوية ، ففي نتاج تفاعل الفرد مع المادة أو العقار و من أنماط استجاباتها الرغبة الدائمة في التعاطي . (عبد المعطي، 2006، ص 146)

3.1 تعريف محمد أحمد النابلسي للإدمان :

يعرف محمد احمد النابلسي الادمان على أنه "مفروهي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا ، إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان " . (النابلسي ، 2004 ، ص 137)

2. مفهوم الإدمان على الانترنت :

يعد تطور استخدام الانترنت من أبرز الاكتشافات التكنولوجية الحديثة ، وقد منحت المجتمع الحديث مجموعة كبيرة من الفوائد التي لا حصر لها ولكن في نفس الوقت كان لها من النتائج العديد من الاثار السلبية والتي من أبرزها إدمان الانترنت وما يرتبط وينجر عنه من آثار اجتماعية ونفسية و اقتصادية . (مقداد ، سمور ، 2001)

ويعرف إدمان الانترنت بشكل عام على أنه رغبة لا يمكن السيطرة عليها وذلك نتيجة للاستخدام المفرط للانترنت و تخفيض قيمة الوقت الذي يقضيه دون الاتصال بالانترنت يجعله قيد العصبية الشديدة و بروز العدوان في حالة الحرمان و ملاحظة التدهور التدريجي للحياة الاجتماعية و الأسرية .

1.2 تعريف "عبد المنعم (1999) " للإدمان :

يعرف عبد المنعم الادمان على أنه التعاطي المتكرر لمادة أو أخرى لحد الانشغال الشديد ، و العجز و الرفض عن الانقطاع مع استبعاد كل النشاطات الأخرى . (العبيدي ، 2011 ، ص 19)

2.2 تعريف "يونغ" للإدمان :

"إنه اضطراب ضابط قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات و يشبه في ذلك القمار المرضي و تقول أيضا : ان الادمان على الانترنت يتميز بالبقاء على شبكة الانترنت فترة تتراوح ما بين 38 ساعة أسبوعيا من أجل المتعة ، و بشكل كبير في غرف الدردشة وخلصت الى أن إدمان الانترنت يمكن أن يحطم العلاقات الاسرية و الصداقات و الحياة المهنية . (العضبي ، 2010 ، ص 21)

3. مفهوم المراهقة :

تعد المراهقة حلقة من حلقات الارتقاء الانساني ، التي تمثل فترة ميلاد حقيقية ، ففيها يحدث النمو بوتيرة سريعة تؤدي الى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة و فجائية تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية و لذلك يطلق عليها البعض مرحلة التغيرات و تستمد مرحلة المراهقة أهميتها من كثرة المشكلات التي عرفت بها ، مما يستلزم العناية بالمراهقين و ضرورة الاخذ بعين الاعتبار فترة النمو بمظاهره المختلفة والتي قد تؤثر على المراهق و على تكيفه مع المجتمع.

1.3 تعريف معجم علم النفس للمراهقة :

المراهقة هي فترة النمو التي يتم من خلالها المرور من الطفولة الى سن الرشد وبداية المراهقة مرتبطة بالنضج نحو البلوغ أي ما بين 11 و12 سنة وتنتهي في سن 18 ، وتتميز بمجموعة من التغيرات البيولوجية و النفسية والاجتماعية . (Grand dictionnaire de la psychologie ,1999, P 123-128)

2.3 تعريف المراهقة :

اصطلاحا تطلق المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي ويخلط البعض بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ ولكن ينبغي التمييز بينهما فلفظ المراهقة يعني التدرج نحو النضج الجسدي والجنسي والعقلي و النفسي في حين نقصد بالبلوغ نضج الاعضاء الجنسية و اكتمال وظائفها عند الذكر و الانثى وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإنه يأتي في بداية مرحلة المراهقة ، حيث تطرأ تغيرات كثيرة على المراهقين أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ الغدد الجنسية في القيام بوظائفها في هذه المرحلة ، وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية واضحة تدل عليها.

(النمر، 2016، ص 142 _ 143)

4.الاتجاهات النظرية في تفسير إدمان الانترنت :

توجد عدة إتجاهات إختلفت في تفسير الإدمان على الانترنت نذكر من أهمها وأبرزها :

1.4 إتجاه النظرية السلوكية :

ترى النظرية السلوكية أن أسباب السلوك يكمن في البنية الحالية التي تحدث فيها المثيرات ، والتي يحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات بمعنى أن أسباب السلوك تكمن في عملية التعلم و الاكتساب أي العملية التي يتم بها تغير سلوك الفرد في استجاباته للبيئة . (إسماعيل ، 2012، ص 215)

وعليه فإن سلوك الإدمان على الانترنت من وجهة نظر النظرية السلوكية هو سلوك متعلم و مكتسب ، يخضع لمبدأ المثير والاستجابة ، والتعزيز و الاشرار ويمكن إخضاع هذا السلوك للتعديل.

(العمار ، 2014 ، ص 414)

2.4 إتجاه نظرية التحليل النفسي :

يمكن القول في الاتجاه التحليلي بأن للإدمان في استخدام الانترنت وظيفتين أساسيتين الاولى هي الهروب من الواقع الضاغط الذي لا يستطيع أن يواجهه المستخدم و الثانية هي أنه ميكانيزم دفاعي يمنع ظهور الاعراض النفسية التي قد تدمر الذات . (Jennifer et Ferris, 1999 , P46 -51)

3.4 إتجاه النظرية الانسانية :

ترى نظرية " ماسلو" الانسانية إن إدمان استخدام الانترنت ينشأ نتيجة للحرمان من الحاجات غير المشبعة ، و منها القبول الغير المشروط للذات والعلاقات الحميمة و الأمن ، إضافة الى تدني مفهوم الذات لدى الفرد فضلا عن حدوث تحريفات في بنيته الادراكية ، مما يدفعه لسلوك الادمان كمهرب من الواقع الذي يعيش فيه الى واقع وهمي إفتراضي يحقق فيه ما يعجز عن تحقيقه في واقعه الفعلي ، و كل هذه الامور تترك لدينا مشاعر وحالات سلبية مزمنة، فتنتقل هذه المشاعر للبحث عن المساعدة و الراحة من خلال الانصراف الى إدمان العقار او إدمان ممارسة نشاط ما ... (الادمان على الانترنت) .

4.4 إتجاه النظرية المعرفية :

حسب الإتجاه المعرفي و تفسيراته ، يرجع الإدمان على الأنترنت الى تركيبة البنى المعرفية الخاطئة و الى المعارف سيئة التكيف التي تعمل على التشويه المعرفي للذات و إنخفاض تقديرها ، مما يؤدي الى المدمنين على الانترنت برسم الإدراكات السلبية عن ذواتهم و شخصياتهم ، و بذلك يفضلون الإندماج و التفاعل داخل أنشطة الشبكات العنكبوتية ، كونها المكان والمفر الوحيد الذي يشعرون فيه بالإحترام و التقدير و تصبح محور حياتهم الأساسي التي لا يمكن الاستغناء عنه . (زيدان ، 2008 ، ص 48)

5.4 إتجاه نظرية التعلم الاجتماعي :

يرى العالم " باندورا" من خلال نظرية التعلم الاجتماعي ، ان معظم أنماط السلوك الانساني محكومة بقدرة الفرد على التنظيم و التمييز و بمعنى اخر تكييف سلوكه مع المتغيرات البيئية بصورة متبادلة و متفاعلة ، وبالتالي غالبا ما يقلد المفرد في استخدام الانترنت الاخرين المماثلين له نتيجة عدم ثقتهم بأنفسهم و الشعور بضعف الفاعلية الذاتية و يؤكد ذلك اعترافهم بأنهم وقعوا في الاستخدام المفرد نتيجة محاكاتهم و تقليدهم لسلوك رفقاءهم . (جابر ، 2010 ، ص 134)

5. أسباب الادمان على الانترنت :

من بين الاسباب التي تدفع الفرد للإدمان على الانترنت :

- _ ضعف في مواجهة مختلف المشكلات الحياتية و ايجاد الحلول .
- _ خلل في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية .
- _ عجز و عناء في إقامة علاقات اجتماعية سليمة نتيجة الخجل أو الانطواء على الذات .
- _ عدم مقدرة المدمن على الانترنت شغل وقت الفراغ بهوايات متعددة و مختلفة .
- _ الشعور بالخواء النفسي و الوحدة .
- _ الهروب من الواقع و تجنب مواجهة الاخرين و جها لوجه .

_الافتقاد الى الحب ، الحنان ، العاطفة والبحث عنه من خلال شبكات الانترنت .
 _ معاناة من الاضطرابات النفسية : القلق ، العزلة الاجتماعية (الاكتئاب) ، الخوف ، ... الخ .
 _ القوانين والعادات و الاعراف التي تحكم المجتمع ، مما تجعل الانترنت مخرجا و متنفسا للهروب منها .

_ العزلة الاجتماعية (الاغتراب النفسي) .
 أكدت الدراسات النفسية أن أكثر الناس عرضة للإصابة بالإدمان على الشبكات هم أفراد يعانون من العزلة والفضل في الاندماج داخل المجتمع ، لديهم مخاوف و قلق دائم من أن يكونوا محل السخرية والاستهزاء و التنمر من قبل الآخرين .
 وقد أتاح العالم الشبكي لهم عالما جديدا آمن ، خال من شراسة عالم الحقيقة حسب رأيهم ، أين يستطيعون تفريغ مخاوفهم و قلقهم و إحساسهم بارتفاع تقديرهم لذواتهم . (الزايدي ، 2014 ، ص 14_15)

6. أشكال الادمان على الانترنت :

1.6 حجرات الحوارات الحية او غرف الدردشة:

يفضل المراهق التعرف على أفراد وشخصيات جديدة خاصة من الجنس الاخر ، ويقضي وقتا طويلا في الحديث معهم عن مشكلاته الشخصية وعن أسرته ، و يكون الحوار في أكثر الاحيان حسب الدكتور " فضيل دليو" من جامعة منتوري قسنطينة يدور حول العلاقات الجنسية و تعاطي المخدرات و التشجيع على اقتنائها .

2.6 المواقع الإباحية:

يحوي هذا الشكل التحميل القهري للصور الاباحية و جميع التفاعلات مع المضامين الجنسية في مجملها (غرف الدردشة) و بتطور تدفق الشبكة (الانترنت) ، أصبح الافراد الذين لديهم ادمان للجنس لا يعتادون الى نوادي التعري او استئجار الافلام الإباحية ، بل أصبحوا مدمنين على تحميل المواد الاباحية على الشبكة مباشرة . (العضيبي ، 2010 ، ص 31)

ولقد سلطت العاملة " كمبرلي يونغ" الضوء على موضوع الادمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الانترنت و تؤكد أنه واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت . (العباجي ، 2007 ، ص 101)

3.6 الألعاب الالكترونية :

تعتبر الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أكثر جاذبية و شعبية في وسط الاطفال و المراهقين نظرا للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب في الاونة الاخيرة ، و التي توفر للمشارك منافسة وتحدي حقيقي عبر الشاشة ، حيث تعطي له لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والإثارة و قالت "ماريسيا هيشت أوزاك " مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة "هارفرد" أن الدور الاجتماعي هو عامل اساسي في حالات إدمان الألعاب الالكترونية و أضافت " يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسوا بالانتماء الى شيء في حياتهم ويشعرون في هذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون هي الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه .

ويوضح "جالس أنجيرايرد" سبب إدمان الاطفال على الألعاب الكمبيوتر في قوله "إنهم متوافقون جدا مع التعقيد المتزايد ولهذا فإن الطفل يصبح أكثر إطلاعا حتى أنه يرغب أن يعرف المزيد و يطبق مهارات جديدة " (العباي ، مرجع سابق ، ص 136_143)

4.6 نوادي النقاش أو المنتديات :

هي برامج نوعية ، تعمل على المواقع الاعلامية ، تحمل شكل خاص أو عام ، تعرض الافكار و الاراء حول القضايا و الموضوعات المطروحة للمناقشة وللمشاركة في المنتديات ، يطلب تسجيل بيانات شخصية كالاسم وكلمات المرور و البريد الالكتروني ، واعدة تسجيل البيانات للدخول كل مرة فيها . (الراشد ، 2014 ، ص76)

5.6 قهر الانترنت :

مثل القمار على الانترنت أو التسوق على الانترنت . (الارنوط ، 2005 ، ص 9)

6.6 عمليات البحث على الانترنت :

تحتوي شبكة الانترنت على كم هائل من المعلومات والبرامج و التطبيقات التي تستهوي الطلاب و الشغوفين بالبحث ، وقد سمحت محركات البحث المتخصصة من توفير هذه الخدمة وتبويب المعلومات فيها وتنظيمها مثل المحرك الشهير : Google.com. & Altavista.com. غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة لهذا الافراط المعلوماتي والذي لا يقل صعوبة من قلة المعلومات ، حيث يبحر فيها المستخدم دون أن يحس بالوقت الذي قضاه فيه . (العباي ، مرجع سابق ، ص 82_84)

7. الآثار الناجمة عن الادمان :

تقدم الانترنت خدمات متعددة للفرد وتفتح له المجال للإبحار فيها ، ويؤدي الإستخدام المفرط أمام الشاشات الى الإدمان الشبكي مما يجعل لها آثار ومشكلات صحية ، نفسية ، أسرية اجتماعية ، وعملية و أكاديمية ، نذكر منها ما يلي :

1.7 الآثار الصحية :

التعرض المستمر لإشعاعات أجهزة التواصل الشبكي تؤدي الى توتر القشرة المخية مما يؤدي الى نقص و اضطراب في مجمل الوظائف المعرفية (الانتباه ، الإدراك و التمييز) .
(المصري ، 2006 ، ص 172)

وبسبب حاجة الفرد الملحة و المستمرة الى زيادة وقته لاستخدام شبكة الانترنت ، خاصة في ساعات الليل ، يؤدي الى اضطرابات في النوم، فيصبح الفرد ينام إلا ساعة أو ساعتين و يليه موعد العمل او الدراسة مما يسبب ذلك أرق و إرهاق ، مما يؤثر سلبا على عمله او دراسته و على مناعته الجسمية و يصبح اكثر عرضة للأمراض ، و آلام الظهر و العمود الفقري ، اضطرابات في الرؤية (ارهاق العينين) و أضرار في الاذنين (مستخدمى مكبرات الصوت) . (العضيبي ، 2010 ، ص 32)

2.7 الآثار النفسية :

يتحدث علماء النفس عن عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت و تطبيقات الكمبيوتر مما قد يتسبب في آثار نفسية هائلة خصوصا على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم حيث يخلق علاقات إرتباطية غير موجودة في العالم الواقعي :

- _ عدم الشعور بالأمان النفسي .
- _ اختلاط موضوعات الواقع بالوهم و الاحلام .
- _ عرقلة مقدرة الفرد على خلق شخصية سوية قادرة على التفاعل داخل المجتمع .
- _ جراء المشاكل النفسية تنتج مشكلات دراسية : كالهروب المدرسي ، التأخر الدراسي ، فقدان الدافعية للدراسة .

_ تفاقم مشكلات نفسية وتعقدها كالقلق ، التوتر و شرود الذهن .

_ فقدان الشعور بتحمل المسؤولية . (الاساطيل ، 2011 ، ص 38)

3.7 الآثار الاسرية و الاجتماعية :

لقد اصبحت الانترنت رعبا حقيقيا للأسر العربية و خصوصا ما يعرف بغرف الدردشة والتي يكون زوارها من فئة المراهقين و الذين هم أكثر تعرضا للإدمان الانترناتي .

ولقد أكد "بتنان " ، أن الانتشار الواسع لاستخدام الانترنت صوحب بانخفاض كبير في الاندماج المدني الاجتماعي و المشاركة الاجتماعية في الولايات المتحدة الامريكية . كما أكد علماء النفس وجود علاقة إيجابية بين الادمان على الانترنت وعدم الاهتمام بالمشاركة العامة في الشؤون المحلية و القومية.

كما أن الذين يتعاملون بصورة متكررة مع الانترنت ربما يفقدون القدرة على التفاعل التلقائي. إن التصفح الطويل للانترنت يزيد من انعزالية الفرد و انسحابه من دائرة العلاقات الاجتماعية و تعميق إحساسه بالوحدة وفقدان التواصل مع الآخرين و إهمال الواجبات الاسرية . لعب الادمان الشبكي دورا مهما في التفكك و التصدع الاسري بين الاباء و الابناء وانهيار البناء الاجتماعي و تدمير القيم و الاخلاق بسبب علاقات غير شرعية عبر الانترنت حيث تتأثر العلاقات الزوجية، وتتفاقم معدلات الطلاق تبعا لذلك . (طاطاش ، 2005، ص 24)

4.7 آثار عملية أكاديمية :

تعتبر الانترنت وسيلة بحث مثالية ، الكثير من الافراد يستخدمونها بعيدا عن الدراسة و قضاء وقت طويل في غرف الدردشة و استخدام الالعاب وهذا ما يؤدي الى التغيب عن الحصص و انعدام النظام في البحث عن المعلومات و الاستفادة منها و انخفاض مستوى التحصيل الدراسي ، كما يسبب السهر في استخدام الانترنت الى انخفاض مستوى الأداء و الانتاجية في العمل و الشعور الدائم بالإرهاق و التعب .

إدمان الانترنت قد يضع المدمن في مشكلة حقيقية مع مجتمعه، كفقدان العمل ، الطرد من المدرسة ، أو الجامعة ، التحرش بالأطفال ، الثقة المنهارة ، ناهيك عن تعود الكذب و اخفاء الحقائق و عدم المصادقية، وأهم مظاهر الصعوبات الاكاديمية تتمثل في عدم أداء الواجبات المدرسية ، و عدم الاستذكار للامتحانات ، التأخر عن الدراسة صباحا ، وإضاعة الوقت و تدهور مستوى الدراسة .

(زيدان ، 2008، ص391)

8. معايير تشخيص الادمان على الانترنت:

نظرا لخطورة ظاهرة الادمان و سرعة انتشارها و تفاقمها ، لفتت انتباه العديد من الباحثين لذلك تعددت الطرق لقياس و تشخيص الادمان على الانترنت و تتمثل أهم هذه المعايير فيما يلي :

1.8 معيار التحمل :

وهو الميل الى استخدام شبكة الانترنت لوقت اطول لإشباع الرغبة نفسها .

(معمرية ، 2009، ص 65)

2.8 معيار العرض الانسحابي :

وهي معاناة الشخص نفسيا وجسما جراء الانقطاع عن الاتصال بالشبكة وتمثل الاعراض فيمايلي :

- _ تهييج نفسي وحركي ، أحلام وتخييلات تتعلق بشبكة الانترنت .
 - _ الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت يجعل العلاقات الاجتماعية سطحية وفاترة نتيجة الانسحاب من العلاقات الاجتماعية .
 - _ قضاء وقت طويل في أنشطة ترتبط بشبكة الانترنت .
 - _ استخدام الفرد لشبكة الانترنت فترات طويلة من الزمن أكثر مما كان متوقعا .
- (ربيع ، 2003 ، ص 559)

3.8 معيار البروز:

ويقصد به سلوك الفرد البارز حيث يصبح الأهم والأكثر قيمة، وسيطرته الكاملة على أفكاره ومشاعره، والشعور بالهفة للقيام بالأنشطة التواصلية على شبكة الانترنت .

(معمريّة ، 2009 ، ص 50)

4.8 معيار تغير المزاج :

وتشير الى خبرة الفرد التي يحس بها كمحصلة نهائية عقب القيام بهذا السلوك (ادمان الانترنت) وهي تعتبر استراتيجية للمواجهة لكي يتفادى الآثار الناجمة على افتقادها .

5.8 معيار الصراع :

ويقصد به الصراع بين مستخدم الانترنت و المحيطين به كالصراع البيئي والشخصي، ففيه تضارب بين إصراره على استعمال الشبكة وبين أنشطته الأخرى (العمل ، الحياة الاجتماعية، و الدراسة) أو الاقلاع عن الاستخدام والمشكلات الناجمة والمتربة عن ذلك .

(الابراهيم ، 2002 ، ص 34)

6.8 معيار الانتكاس :

ويقصد به معيار الانتكاس الميل الى العودة مرة أخرى، والاندفاع بشكل قهري لاستخدام شبكة الانترنت . (أحمد ، 1984 ، ص 25)

7.8 معيار سوء الاستخدام :

ويقصد به معيار سوء الاستخدام ، ان المدمن على الانترنت يفقد الاحساس بالجوانب الاخلاقية و الدينية عند استخدام الانترنت حيث يرتبط ادمانه لهذا الاستخدام فقط بما يحققه من اشباع

لغرائزه ،دون ادراك لما يسببه هذا الادمان من ممارسات شاذة او غير اخلاقية او ان توقعه تحت طائلة القانون .

9.الوقاية و العلاج من إدمان الانترنت :

1.9 الوقاية من إدمان الانترنت:

- _ محاولة نشر الوعي المجتمعي حول ضرورة ايجاد حلول مبكرة قبل الوقوع في الادمان الشبكي .
- _ تحديد أوقات معينة للاستخدام (مراقبة أولياء الامور) .
- _ متابعة استخدام الابناء للانترنت من حيث المدة و المضمون .
- _ توعية المستخدمين لشبكات الانترنت (فئة المراهقين) وإرشادهم الى المواقع الهادفة و الناجحة .
- _ الحرص على قضاء وقت عائلي هادئ ، أمن نفسيا و محاولة تجنب الصراعات و الاساءات .
- _ العمل على ايجاد حلول للمشكلات العاطفية و العلائقية داخل الاسرة الواحدة وذلك بفتح أبواب التواصل و تبادل الاراء .
- _ استخدام مطويات تحسيسية توزع داخل المؤسسات الاجتماعية (المدارس ، المساجد...) حول ايجابيات و سلبيات الادمان على الانترنت .

- _ محاولة ايجاد نشاط بديل لنشاط الادمان كالرياضة مثلا و النشاطات الجماعية ...الخ
- _ فتح باب الحوار داخل الاسرة من خلال التعبير عن مشاعرهم و صراعاتهم الداخلية حتى لا تصبح الانترنت معبرا للهرب من المشكلات .

2.9 علاج إدمان الانترنت :

ان طرق علاج الإدمان على الانترنت كثيرة و قد تتطلب الاتصال بالمراكز العلاجية المتخصصة ولكن ينبغي ان نعلم أن من اهم ما يعوق علاج مشكلة الادمان على الانترنت هو عدم مجاهتنا لها . حيث تؤكد الطيبة النفسية " إليزابيت روزات " بباريس ان اكبر عقبة تواجهه في علاج هذه الظاهرة تكمن في وعي الفرد بخطورتها اي الاعتراف بأنه يعاني من حالة ادمان على الانترنت .

(مراكشي ، 2013 ، ص210)

_ ممارسة العكس :

نقصد بممارسة العكس كسر الروتين اليومي و الانشطة المعتادة في نظام معين ، و محاولة تنظيم وقت الاستخدام فإذا كان المدمن على الانترنت متعودا على استخدامه طيلة الاسبوع ، يطلب منه استخدامه في الاجازة الاسبوعية فقط و يمكن تغيير حتى الغرفة التي بها الكمبيوتر أو اجهزة التواصل المستخدمة (من حجرة النوم الى حجرة المعيشة مثلا...) .

_ موانع خارجية:

على المدمن على الانترنت ضبط منبه يحدد له الوقت ، بغرض التقليل من ساعات الاستخدام (ساعة واحدة مثلاً) .

_تحديد مدة الاستخدام :

وجب في هذه النقطة اي تحديد مدة الاستخدام : وضع مخطط مسبق للبرنامج الاسبوعي ، يحدد فيه ساعات استخدام الانترنت والتقليل تدريجيا من الاستخدام الكلي ، ويتم توزيع ساعات الاستخدام على الاسبوع بحيث لا يتعدى الجدول المحدد . (السباطي وآخرون ، 2010 ، ص45)

_الامتناع الكلي :

لكل شخص إدمان معين ، يتعلق بمجال محدد في شبكة الانترنت ، فيطلب منه الامتناع التام عنه وترك له حرية التواصل باستخدامات أخرى على الشبكة . (منعه من النشاط المتكرر داخل الشبكة)

_بطاقات تذكير:

ويقصد ببطاقات التذكير ، ان يطلب من المدمن على الانترنت اعداد بطاقات تذكير يكتب عليها خمسا من اهم المشاكل المترتبة عن اسرافه في استخدام الشبكة ، وبالمقابل يكتب خمسا عن فوائد اقلعه عن الادمان ، كإصلاح مشاكله الاسرية وزيادة اهتمامه بعمله او دراسته وتوضع هذه البطاقات بجيب المدمن عند كل استعمال مفرط للشبكة ، يخرج البطاقات ويذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك . (عزت ، 2010 ، ص 145)

_ توزيع الوقت :

والمقصود به إعادة في برمجة توزيع النشاطات التي كان يزاولها المدمن على الانترنت قبل الادمان الشبكي ليتعرف على مقدار الخسارة الناتجة عن ادمانه : الرياضة ، المطالعة ، قضاء الوقت بالنادي مع الاسرة او مع الاصدقاء ، و الزيارات الاجتماعية... الخ .
ونطلب منه اعادة ممارسة الانشطة السابقة ليسترجع طعم الحياة الحقيقية بعيدا عن الحياة الافتراضية .

_المجموعات المساندة :

ونقصد بالمجموعات المساندة ، الانضمام الى مجموعات مؤيدة في مختلف المجالات المفضلة كجماعة رياضية او دينية او اجتماعية اي توسيع قدر المستطاع دائرة المعارف و الاصدقاء بغرض

تقاسم النشاطات الجموعية (فريق الكرة بالنادي ، دروس تعليم الخياطة ، دروس في المسجد ... الخ).

_العلاجات الاسرية :

ونقصد بالعلاجات الاسرية ، أنه جراء آثار الادمان على الانترنت على الفرد وعلى الأسرة ، يتوجب اخضاع الأسرة بأكملها الى تلقي علاج ، بحيث من خلاله يتم مساعدتهم على اصلاح حالهم واعتدالهم من خلال فتح أبواب النقاش والحوار الفعال الايجابي ، وينبغي الاشارة الى دور عوامل اخرى كالثقافة والدين والقيم الاخلاقية و الاجتماعية التي يجب مراعاتها لتجنب مخاطر الادمان على الانترنت في جوانبه المتعددة والمختلفة .

10. خاتمة:

نستنتج من خلال ما تم عرضه أن الادمان على الانترنت عند المراهقين هو حالة من الاستخدام المرضي و غير التوافقي لشبكة الانترنت ، مما يؤدي بهم الى الكثير من المخاطر و مختلف التأثيرات السلبية على جميع الاصعدة النفسية الاجتماعية والأكاديمية، و الاسباب تختلف بطبيعة خصوصية شخصية و الجانب النفسي للمراهقين لذلك وجب الاهتمام بهته الفئة المتضررة من خلال عمليات الارشاد النفسي و المرافقة النفسية و اعتماد تقنيات و أساليب علاجية للتقليل من القلق و التوترات كالاسترخاء عند المراهقين ، فالاسترخاء يعتبر إحدى المقاربات العلاجية الاكثر استعمالا في الوقت الراهن وتعتبر مهارة الاسترخاء إحدى تقنيات الضبط النفسي فهي تهدف الى تحقيق التوافق الذهني و التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية و من ثم الاليات الذهنية ، حيث أن الاسترخاء عبارة عن تمارين للجسم و العقل يقوم بها الفرد في حالة الوعي ، يستلقي الانسان على ظهره في مكان مريح يسند رأسه مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليهما ثم يترك لإحساسه الحرية و التعبير.

أيضا التركيز على دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ للتقليل من ادمان المراهقين على الانترنت الى حد ما ، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أهم النشاطات الترويحية التي لها نتائج ايجابية على المراهقين في تجديد طاقاتهم ، وإكسابهم ثقة في النفس ، وإشعارهم بالسعادة و السرور ، و النشاط و الحيوية ، كذلك تنمية الوعي الاسري بأخطار الادمان على الانترنت و كيفية التصدي لها ، محاولة تنمية الرقابة الذاتية للمراهقين و تدريبهم على الاستخدام الجيد و العقلاني لها .

و ضرورة تواجد الاخصائي النفسي بشكل مستمر في المؤسسات التعليمية للمرافقة و التتبع عن قرب للحالات ، و مشاركة جميع الفاعلين في المجتمع من أسر و مؤسسات تعليمية و مختصين

نفسانيين في هذا المجال لحصر مشكلة الادمان الالكتروني و القضاء عليه و الحد منه .ومنه نلخص جملة من:

الاقتراحات و التوصيات:

- _ تنمية الوعي داخل الاسرة بخطر الانترنت و سبل مواجهته و التصدي له من خلال القيام بدورات تدريبية و وسائل الاعلام المختلفة .
- _ التدريب على الاستخدام السليم و العقلاني للانترنت و تنمية قيم الرقابة الذاتية لدى المراهق من خلال الاسرة و المدرسة .
- _ تقديم برامج ارشادية للوالدين لمساعدة المراهق على التقليل من القلق و الادمان .
- _ تواجد الاخصائي النفسي المدرسي في المؤسسات التعليمية و ضرورة البرامج الارشادية للتخلص من المشكلات النفسية .
- _ تشجيع المراهق على ممارسة الرياضة في وقت الفراغ للحفاظ على الصحة النفسية و الجسمية.
- _ ضرورة توعية الوالدين بتحفيز ابناءهم للإلتحاق بمختلف الرياضات المتاحة .
- _ توعية المراهق بمخاطر الادمان على الانترنت
- _ الاهتمام بميولات المراهقين و تطوير المركبات الرياضية بما يتماشى مع قدراتهم و بإختلاف جنسهم .
- _ تقديم تسهيلات و تحفيزات للخواص من أجل تطوير المركبات ليتسنى للمراهقين الالتهاق بمختلف الرياضات .
- _ ضرورة تحكم اولياء الامور في تحديد المواقع و الاوقات التي يستخدم فيها المراهقين هذه المنظومة وحيث ان اغلبهم يفتقرون الى القدرة الواعية لاختيار ما يروونه مناسب كي لا يجرحهم هذا الاستخدام الى ما لا يحمد عقباه .
- _ توعية الاطفال و تحصينهم بأساليب التربية السليمة و القيم الايجابية فيما يخص عدم افشاء اسرار العائلة و تقدير اهمية حجب المعلومات عن الاشخاص الغرباء لجهلهم بماهية الشخص المتحدث معه من خلال غرف المحادثة .
- _ توجيه ميول المراهقين لهدف تعليم التفكير وان يكون هذا الهدف محور للعملية التربوية .
- _ محاولة تقليل الصراع بين المراهق و أولياء الامور بخلق فضاءات للتواصل الايجابي .
- _ التدريب على حياة صحية للمراهق فلكل نشاط وقته و مواعيده المحددة بما يضمن لهم التوافق النفسي .

- _ تحرير المراهق من النمطية بخلق مجموعة من الانشطة والهوايات المفضلة .
- _ المشاركات الجماعية في نشاطات مختلفة كالتنزه والذهاب للشاطئ والمشاركة في عمليات التشجير وتنظيف الحي وغيرها .
- _ تعلم مهارات جديدة كالرسم والحرف وتعلم اللغات .
- _ زيادة الدراسات المتعلقة بالآثار السلبية لإدمان الانترنت وتوعية المجتمع بنتائجها .

المراجع:

- _ أحمد ، حليم بركات.(1984) . اغتراب المثقفين العرب ، مجلة المستقبل العربي ، العدد الاول .
 إسماعيل بشرى، أحمد.(2012). مقياس إدمان الانترنت (ط1)، القاهرة: المكتبة الانجلو سكسونية .
 -الابراهيم ، حسين . (2002) . ادمان الانترنت لتشكيل عناصر نفسية واجتماعية وجسدية سلبية .العدد76. شهر حزيران .
 - الراشد ،سعد بن عبد الله .(2014). إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية ،دراسة اختيارية للاستبيان /التشخيصي.مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة الامام محمد بن مسعود الاسلامية .الرياض المجلد 11(العدد01) .
 - الاساطيل ،يعقوب يونس .(2011).إدمان الانترنت وبعض آثاره النفسية الاجتماعية في محافظة خان يونس .رسالة ماجستير غير منشورة في الارشاد النفسي .الجامعة الاسلامية .
 _ السباطي ، ابراهيم واخرون . (2010) . ادمان الانترنت ودوافع استخدامه في علاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، المجلة العلمية لجامعة الفيصل ، المجلد 11. العدد الاول .
 _ العبيدي ، ناصر بن صالح . (2011) . أثر برنامج ارشادي لخفض درجة الادمان على الانترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة نايف العربية للعلوم الامنية . طلبة الدراسات العليا قسم العلوم الاجتماعية .
 - العمار، خالد .(2014) . إدمان الشبكة المعلوماتية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة دمشق.مجلة جامعة دمشق 30 (1)413 .
 - الزايدي ، أمل بنت علي بن ناصر .(2014).إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي.رسالة ماجستير.كلية العلوم والادب قسم التربية والدراسات الانسانية.
 -العبايجي، عمر.(2007). ادمان والانترنت (ط1)،الاردن: دار مجدلوي للنشر والتوزيع .
 - العضيبي ،سلطان عائض مفرح .(2010).إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
 - النابلسي،محمد أحمد .(2004).الامراض النفسية وعلاجها (ط4)،لبنان:مركز الدراسات النفسية والنفوس جسمية .
 - النمر ،مصطفى صابر .(2016).الدراما الاجنبية وانحرافات المراهقين السلوكية.مصر:العربي للنشر والتوزيع .
 - الازنوط،بشرى .(2005) . إدمان الانترنت وعلاقته بأبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،مصر: جامعة الزقازيق .
 - المصري ، محمد وليد .(2006) .الاسرة العربية وهوس الانترنت .الكويت .مجلة العربي (العدد575).
 -جابر ، عبد الحميد جابر .(2010).مناهج البحث في التربية وعلم النفس .مصر: دار النهضة العربية .
 - حنفي ،عبد الغني .(2004) . ادمان (ط1)،مصر: الدار المصرية اللبنانية .
 - ربيع ،هبة بهي الدين .(2003).إدمان شبكة معلومات والاتصالات الدولية في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة الدراسات النفسية (العدد04) .
 - زيدان ،عصام محمد .(2008) . إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق والاكتماب والوحدة النفسية والثقة بالنفس،دراسات عربية في علم النفس .
 - طاطاش ، سعيده .(2005). الانترنت شكل آخر للاتصال الاجتماعي. الملتقى الدولي الاول حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية كلية الاداب والعلوم الانسانية . جامعة ورقلة ، الجزائر .
 - عبد المعطي ،حسن مصطفى .(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (ط1) . مصر: مكتبة زهراء الشرق .
 _عزت ، وسام . (2010) . ادمان الانترنت وبعض المشكلات النفسية الاكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس . مجلد 812. العدد 34 .
 - مقداد ، مؤيد .سمور ،قاسم .(2001) . ادمان على الانترنت وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرئادي مقاهي الانترنت في ضوء بعض المتغيرات ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية 4 (1) ، 15-36 .
 _ معمري ، بشرى .(2009) دراسات نفسية حول طلاب المدارس والجامعات وفئات اخرى (ط1) ، المكتبة المصرية .

- Grand dictionnaire de la psychologie .edition larousse (1999) ;page 123-128

- Jennifer ,R.F et FERRIS ,D(1999) ; internet addiction disorder ; causes ; symptoms and conséquences psychology and behavior 18 (5) .