

إلى طلبة الأولى ماستر عيادي 2024/2023

مقياس: علم النفس الاتصال

المطلوب من أعزائي الطلبة قراءة المحتوى كاملا واستخراج الأفكار الأساسية. وفي المحاضرات الحضورية سنقوم بشرح المحاور ومناقشتها بدقة كما سبق وأن قلت لكم أثناء المحاضرة الحضورية الأخيرة.

شكرا

أ.د/ نبيل مناني

علم نفس الإنترنت

أذهب إلى التنقل أذهب إلى البحث

علم نفس الإنترنت (أو سيكولوجية السايبر أو علم نفس الفضاء الإلكتروني أو علم نفس الشبكة العنكبوتية) وهو مجال يشمل جميع الظواهر النفسية المرتبطة أو التي تنشأ عن التكنولوجيا، وكلمة "سايبر" مأخوذة من كلمة الفضاء الإلكتروني وهي دراسة عملية التحكم والاتصال، أما علم النفس فتعني دراسة العقل والسلوك، وعلم نفس الإنترنت هو مجال أخذ بالاتساع.

محتويات

- 1 لمحة عامة
- 2 شبكات التواصل الاجتماعية والسلوك النفسي في الإنترنت
 - 2.1 الاكتئاب
 - 2.2 تدني احترام الذات
 - 2.3 الانعزال الاجتماعي
 - 2.4 العلاقات السلبية
 - 2.5 الخوف من تفويت شيء
 - 2.6 الحرمان من النوم
 - 2.7 السلوك الإدماني
 - 2.8 اضطرابات الأكل
 - 2.9 وسائل التواصل الاجتماعية واضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة
 - 2.10 اضطرابات القلق
 - 2.11 النبذ في الإنترنت
 - 2.12 الارتباطات الإيجابية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعية
- 3 العلاج النفسي في الفضاء الإلكتروني
- 4 في وسائل الإعلام
- 5 مراجع

لمحة عامة

علم نفس الإنترنت هو دراسة العقل والسلوك البشري في سياق التفاعل البشري والاتصال بين الإنسان والآلة، وتوسع المجال ليشمل ثقافة التفاعل مع الحواسيب والواقع الافتراضي في الإنترنت للوبيدو أن أكثر الدراسات البحثية تركز على تأثير الإنترنت والفضاء الإلكتروني على سيكولوجية الأفراد والمجموعات. ومن المواضيع الساخنة: الهوية في الإنترنت، العلاقات في الإنترنت، أنواع الشخصيات في الفضاء الإلكتروني، الانتقال إلى الحواسيب، إدمان الكومبيوترات والإنترنت، السلوك الارتدادي في الفضاء الإلكتروني، تغيير الجنس في الإنترنت إلخ. ويعد علم النفس الإعلامي تخصصا ناشئا، ولدى جمعية علم النفس الإعلامي والتكنولوجيا في جمعية علم النفس الأمريكية (القسم 46 في جمعية علم النفس الأمريكية) كثير من علماء النفس المختصين في هذا الاختصاص. بالإضافة إلى ذلك فإن أول برنامج للماجستير والدكتوراه في علم النفس الإعلامي والدراسات الإعلامية افتتحه برنارد لوسكين في جامعة فيلدينج للدراسات العليا في عام 2002، ويتبعه الآن تزايدا في عدد الدورات والبرامج في علم النفس الإعلامي والدراسات الإعلامية.

على الرغم من أن الدراسات النظرية والإحصائية في هذا المجال متمركزة حول استخدام الإنترنت إلا أن علم نفس الإنترنت يشمل أيضا دراسة التدايعات النفسية للشخصية الخارقة، الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي. ورغم أن بعض هذه الموضوعات يبدو من الخيال العلمي إلا أنها سريعا ما تتحول إلى حقائق

علمية كما وضحت العديد من المناهج المتعددة الاختصاصات والتي تشمل مجالات البيولوجيا والهندسة والرياضيات. وما يزال مجال علم نفس الإنترنت قابلاً للتوسيع والتحسين والتحديث، ومفتوحاً لأهداف جديدة بما في ذلك التساؤلات حول طبيعة الاتجاهات الحالية والمستقبلية للأمراض النفسية المتعلقة بالتقدم التكنولوجي. وفي الولايات المتحدة ازداد في مطلع الألفية الجديدة عدد مستخدمي الإنترنت والحواسيب الشخصية والهواتف النقالة إلى أكثر من 50%. ومع هذا التعرض الكبير للكمبيوترات وشاشات العرض فإن تصورنا تذهب إلى أبعد من الأشياء والصور الموجودة في بيئتنا الحقيقية لتشمل الرسومات والصور الموجودة على شاشة الكمبيوتر أيضاً. وكلما يتوسع التداخل بين الإنسان والآلة فإن دراسة "التفاعل بين الإنسان والحاسوب" التي هي ضمن مجال علم نفس الإنترنت تصبح أكثر أهمية لفهم الأنماط العصرية الحالية لكثير من الناس. ومع ارتفاع أعداد مستخدمي الكمبيوتر والإنترنت حول العالم فإن تأثيرات تقنية الكمبيوتر على النفس البشرية سوف تستمر في تشكيل تفاعلاتنا مع بعضها وتشكيل تصورنا عن عالم الإنترنت الذي هو بين أيدينا. أشارت دراسة نشرت في مجلة "سايبير سايكولوجي، بيهيفير، اند سوشال نتوركينج" 2014 إلى أن انتشار إدمان الإنترنت يختلف كثيراً بين البلدان ويرتبط عكسياً مع جودة الحياة [2]

شبكات التواصل الاجتماعية والسلوك النفسي في الإنترنت

يعد الفيسبوك أهم منصة لوسائل الإعلام الاجتماعية في الإنترنت على مستوى العالم، ولذا فله تأثيرات لا تعد ولا تحصى على الحالة النفسية لمستخدميه. يتبع الفيسبوك نمط الاتصال "واحد إلى كثيرين" الذي يسمح للمستخدمين بمشاركة معلومات عن حياتهم بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية والصور الفوتوغرافية لآل. ولكن هذا النمط تغير في عام 2010 عندما تم إضافة "فيسبوك ماسنجر" ليعطي للمستخدمين باستخدام نمط التواصل "من واحد إلى واحد" المدمجة مع ميزة فيسبوك دردشة. على الرغم من أن مستخدمي الفيسبوك يستمتعون بالشعور بأن يكونوا متصلين، إلا أن الاستخدام الكثير للفيسبوك يهدد الصحة العقلية للمستخدمين، لأنه يُحتمل حدوث اكتئاب، تدني احترام الذات، الشعور بالوحدة والعلاقات السلبية جراء كثرة استخدام الفيسبوك. ويمكن للاستجابة المقترضة والمختصرة من خلال زر الإعجاب والكشف عن الحياة الشخصية للعامة ومحاولة الحفاظ على الصورة الذاتية أن تفسر المشاكل النفسية الناجمة عن الاستخدام الكثير للفيسبوك.

الاكتئاب

توجه أصابع الاتهام إلى الفيسبوك في التسبب بالاكتئاب خاصة بين المستخدمين المراهقين، أشارت دراسة أجرتها جامعة ميشيغان أن الاستخدام الكثير للفيسبوك يُوجج مشاعر الاكتئاب وعدم القناعة. وفي دراسة تم مراقبة 82 مستخدماً للفيسبوك على مدى أسبوعين، لُحِثت النتائج إلى أنه كلما ازداد الوقت الذي يمضيه الفرد في الفيسبوك كلما قلت مشاعرهم في الرفاه والسعادة بينما ترتفع مشاعر الاكتئاب. وصرح خبير علم النفس الاجتماعي في جامعة ميشيغان إيثان كروس الباحث الرئيسي للدراسة أنه تم تتبع (على أساس لحظة بلحظة طوال اليوم) كيفية تقلب مزاج الشخص طوال الفترة التي يقضيها على الفيسبوك، وما إذا كانوا قد غيروا استخدامهم للفيسبوك أم لا، والنتيجة لم تتغير [6]

تدني احترام الذات

في بعض الأحيان يميل مستخدمو الفيسبوك إلى مقارنة حياتهم بحياة أصدقائهم بينما يتجاهلون أن أصدقائهم قد يشاركون اللحظات الأكثر سعادة ومرتعة في حياتهم، أو أن هذه التجارب قد تكون مزيفة أصلاً. ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة علم النفس الاجتماعي والشخصية، لُحِثت سأل ألكساندر جوردين وزملائه الباحثين من 80 طالباً جديداً في جامعة ستانفورد ما إذا كانوا هم وأقرانهم قد شهدوا في الآونة الأخيرة مختلف الأحداث العاطفية السلبية والإيجابية، وأشارت النتائج بشكل كبير أن الطلبة قللوا من تقدير عدد اللحظات والتجارب السلبية التي واجهها أقرانهم ("كانت معركة مؤلمة"، "شعروا بالحزن لأنهم يفتقدون الآخرين")، لكنهم بالغوا في تقدير المتعة التي شهدوها أقرانهم ("خرج مع الأصدقاء"، "حضرنا حفلات"). وفي دراسة أخرى وجد الباحثون -من خلال عينة 140 طالباً في جامعة ستانفورد- أنهم غير قادرين على معرفة مدى سعادة الآخرين بدقة بل حتى معرفة مزاج الأشخاص المقربين منهم مثل الأصدقاء وزملاء السكن ومن يقومون بمواعيدتهم. وفي دراسة ثالثة وجد الباحثون أنه كلما اعتقد الطلبة بأن المشاعر السلبية للآخرين أقل كلما ازدادت مشاعر الوحدة والملل لديهم. وهذا الارتباط لا يدل على السببية، فقد يمكن أن يكون الأشخاص

الذين بدؤوا بالشعور بمشاعر سلبية بتصور أن الآخرين كانوا على ما يرام وليس العكس. لكن فكرة أنك الوحيد الذي يشعر بالمعاناة قد يزيد من الشعور بالمعاناة، إن البحث الذي قام به جوردن لا يتناول الفسيبوك بشكل واضح، لكن إذا كانت استنتاجاته صحيحة فهذا يعني أن الفسيبوك سيكون له قوة خاصة في جعلنا أكثر حزنا أو أن نشعر بالوحدة أكثر، وذلك من خلال إظهار الأجزاء الأكثر طرافة وذكاء وبهجة في حياة الآخرين ومقارنة أنفسنا بالآخرين ثم ميلنا إلى رؤية أنفسنا على أننا خاسرين أو مساكين، لذا يبدو الفسيبوك أنه يستغل ضعفا في الطبيعة البشرية [8].

الانعزال الاجتماعي

من السهل نسبيا على الشخص أن يجد مئات الأصدقاء على الفسيبوك لكنه يبدو صعبا أن يتحقق على أرض الواقع. بدلا من مقابلة الأصدقاء وجها لوجه، فإن الدردشة مع شخص - وقد يكون غريبا تماما- على الإنترنت لا يساعد على إنشاء صداقة بل على العكس فإنه يعزز الشعور بالوحدة. قام جيرانت ريس وزملائه في جامعة كلية لندن بعمل مسح للدماغ بتقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لـ 125 مستخدم دائم للفسيبوك ووجدوا أن متوسط عدد الأصدقاء في الفسيبوك هو 300 صديق، لكن زيادة عدد الأصدقاء لم يجعل -بشكل معتبر- مناطق معينة من الدماغ أكبر أو أكثر نشاطا، [9] أثبتت البحث علميا أن زيادة عدد الأصدقاء في الفسيبوك لا يعني علاقة إيجابية أكثر والتي ستجعل أجزاء معينة من الدماغ أكثر نشاطا. إن أصدقاء الفسيبوك ليسوا مصدر تحفيز للحياة، حيث أن الدراسة تشير إلى أن عدد الأصدقاء لدينا ليس له تأثير مباشر على الدماغ. يستخدم الفسيبوك زر "الإعجاب" و "التعليق" كطريقة للتفاعل، لكن هذا التفاعل موجز جدا ولا يظهر اهتماما بالشخص الذي ينشر على حائطه في الفسيبوك، إن التفاعل المختصر والموجز هو واحد من الأسباب التي تنمي الشعور بالوحدة .

العلاقات السلبية

تم ربط الفسيبوك بارتفاع نسب الطلاق أو الانفصال، يميل الأزواج إلى التعبير عن مشاعر الغيرة عندما يقوم أزواجهم بالتعليق على حائط شخص من الجنس الآخر، وللتعامل مع الشكوك حول وجود خيانات فإن مراقبة الشريك في الفسيبوك أصبحت شائعة. إن الشكوك بين الأزواج قد تتسبب في نهاية العلاقة، وقام كل من رسيل ب. كلايتون، أليكساندر ناجورني وجيسيكار. سميت بعمل استبيان لـ 205 مستخدم للفسيبوك تتراوح أعمارهم بين 18-82 لمعرفة ما إذا كان الاستخدام الكثير للفسيبوك ينبيئ بنتائج سلبية على العلاقة. وعلاوة على ذلك فإن الباحثين درسوا طول العلاقة كمتغير وسيط في النموذج المذكور، وأشارت النتائج إلى أن الاستخدام الكثير للفسيبوك مرتبط بنتائج سلبية في العلاقة، وهذه العلاقات يتخللها مشاكل متعلقة بالفسيبوك، إن سلسلة العلاقات هذه تحدث مع من هم في علاقات جديدة نسبيا ثلاث سنوات أو أقل. إن هذه الدراسة الحديثة تُضاف إلى الكم المتزايد من الأدبيات التي تتناول نتائج استخدام الإنترنت وأثرها على العلاقات، وقد تكون مقدمة لمزيد من البحوث حول ما إذا كان استخدام الإنترنت يزيد من معدلات الطلاق والخيانة العاطفية والخيانة الزوجية [10].

الخوف من تفويت شيء

"الخوف من تفويت شيء" هي متلازمة ظهرت نتيجة لإدمان وسائل التواصل الاجتماعية [11]. تحدث هذه المتلازمة عندما يكون المستخدم مهوسا وبشكل متكرر برؤية تحديثات الحالة "للأصدقاء" والمنشورات المناسبات الاجتماعية أو الاحتفالات، وإن لم يفعل ذلك فإنه سيشعر بأنه "مستبعد". وعلى النقيض يوجد ردة فعل عكسية لهذه المتلازمة والتي تسمى بـ "الخوف من أن يتم افتقارك" [12] والذي يشمل الهوس في الحاجة إلى عمل تحديثات مستمرة عن الشخص، حياته اليومية، تحركاته، سفراته، الأحداث التي يمر بها إلخ. هذا يعني أنه غير قادر على أن يكون "غير متصل".

الحرمان من النوم

أشار بحث إلى أن شبكات التواصل الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى الحرمان من النوم. وبتكليف من فنادق ترافيللودج، [13] فقد تم القيام بمسح في المملكة المتحدة لـ 6000 راشد من أجل اكتشاف عادات نوم البريطانيين، وكشفت أبرز النتائج أن البريطانيين أصبحوا مدمنين للإنترنت، فمتوسط الوقت الذي يقضيه

البريطانيون كل ليلة في السرير في استخدام مواقع التواصل الاجتماعية للتواصل مع الأصدقاء هو 16 دقيقة، ووقت الذروة للدراسة هو 9:45 مساءً. إن الوقت الذي يُقضى على شبكات التواصل الاجتماعية يؤثر على حصص نوم البريطانيين لأن متوسط قسط نوم الذين خضعوا للدراسة هو ست ساعات و 21 دقيقة في كل ليلة (وهذا المعدل أقل بساعة و 39 دقيقة من قسط النوم الموصى به كل ليلة ثمان ساعات). وكشفت نتائج أخرى للبحث أن 65% ممن خضعوا للبحث ذكروا بأن آخر شيء يفعلونه قبل أن يستغرقوا في النوم هو رؤية هواتفهم النقالة لرؤية الرسائل النصية، متوسط الوقت الذي يقضيه البريطانيون في إرسال الرسائل النصية قبل أن يستغرقوا في النوم هو تسع دقائق، وأربعة من كل عشرة بالغين ذكروا بأن لديهم تواصل نصي منتظم مع الأصدقاء في الفراش كل ليلة [14].

السلوك الإدماني

• مقالة مفصلة: إدمان الإنترنت

أظهرت دراسات حديثة وجود علاقة بين وسائل الإعلام الاجتماعية مثل استخدام الفيسبوك والسلوكيات الإدمانية، إحكام العواطف، التحكم في الدوافع وتعاطي المخدرات. وبينت نتائج مسح أجري على طلبة جامعيين في مرحلة البكالوريوس أن ما يقارب الـ 10% تنطبق عليهم معايير ما وصفه الباحثون بـ "الاستخدام المضطرب لشبكات التواصل الاجتماعية"، [15] وأضافت الباحثة هورمز أن الذين انطبقت عليهم معايير "إدمان الفيسبوك" بشكل كبير سجلوا أعراضاً كبيرة مرتبطة بالإدمان، مثل: (ازدياد الوقت الذي يقضونه في الفيسبوك)، الانسحاب (الهیجان عند عدم القدرة على استخدام الفيسبوك) (والرغبة الشديدة للدخول إلى الموقع. وأضافت الباحثة أن: "نتائجنا تشير إلى أنه قد تكون هناك آليات مشتركة كامنة وراء إدمان المخدرات والإدمان السلوكي"، [16] ونشرت الدراسة في ديسمبر في عدد "الإدمان [16]."

اضطرابات الأكل

أظهرت دراسة أجرتها جامعة حيفا في عام 2011 أنه كلما ازداد الوقت الذي تقضيه الفتيات المراهقات في الفيسبوك كلما ازدادت مخاطر إصابتهن باضطراب التشوه الجسمي و اضطرابات الأكل، ووجدت دراسة حديثة قام بها باحثون في جامعة ولاية فلوريدا أن هناك ارتباطاً بين استخدام الفيسبوك واضطراب تناول الطعام [17][18].

درس الباحثون العلاقة بين استخدام النساء في الجامعة لوسائل الإعلام ومجموعتين من المتغيرات (أعراض اضطراب الأكل ومجموعة من المتغيرات ذات الصلة بما في ذلك عدم الرضا بالجسم والرغبة في النحف) وقيموا العلاقة بين استخدام الرجال في الجامعة لوسائل الإعلام وموافقتهن على النحف سواء لهم أو للنساء. كنا نتوقع أن نجد استهلاكاً لصور النحافة وترويجاً للنحافة في وسائل الإعلام ذات الصلة باضطراب الأكل وموافقتهن على النحف مع عملية التعلم الاجتماعي في جعلها نموذجاً للعلاقات. وبالنسبة للنساء فإن استخدام وسائل الإعلام تنبأ عن: أعراض اضطراب الأكل، الرغبة الشديدة في النحف، عدم القناعة بالجسم وانعدام الفعالية، وبالنسبة للرجال فإن استخدام وسائل الإعلام تنبأ عن الموافقة على النحف الشخصي واتباع نظام غذائي وتأييد النحافة واتباع الحمية للنساء [19].

وسائل التواصل الاجتماعية واضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة

كشفت دراسات عديدة وجود ارتباط بين "اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة (ADHD)" والعوائق التي قد تشكلها التقنيات التفاعلية والمنشطة، إن وسائل التواصل الاجتماعية تتفاعل مع الدماغ بسهولة وبسرعة. قال خبير علم النفس السريري ميشيل فرانك المختص في تشخيص ومعالجة "اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة" لطلاب الجامعات والشباب والنساء، أن "الدماغ المصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة" يجد صعوبة في التحفيز، التنشيط، تنظيم السلوكيات، إدارة الوقت والحفاظ على التركيز... إن الاستخدام الغير منظم للتكنولوجيا يجعل هذه الصعوبات عويصة. وقد اكتشف أن العديد من العلامات الوراثية مرتبطة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، نشاط الدوبامين، روابط الدماغ والصفات الوراثية (أبرزها مستقبل الدوبامين (D4) أثبت علمياً أن اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة يحدث فرقا في الدماغ. إن هذا التحديات الفريدة الناتجة تشكل مصدر ضعف أساسي للمخاطر الشائعة لاستخدام

التكنولوجيا". وأوضح فرانك أن الشخص المصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة لديه فروقات هيكلية ووظيفية وكيميائية في أعصاب دماغه عن أعصاب الدماغ العادية، وتشمل هذه الفروقات :

- وجود كمية أقل من الدوبامين والنورادرينالين اللتين تعتبران مكونين مهمين للتنشيط والانتباه والمكافأة والتحفيز.
- كره للملل والتحفيز المنخفض.
- مشكلة في التفكير المستقبلي أو البعيد المدى وفي كبح الدوافع ووضع أولويات للأشطة.
- انخفاض القدرة على تنشيط وتنظيم السلوك بما في ذلك العواطف.

إن هذه الفروقات تفسر أيضا لماذا يكون الأشخاص المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أكثر عرضة للقيام بسلوكيات خطيرة أو غير مفيدة على الإنترنت ويجدون صعوبة في التحكم بالاندفاعات العفوية دون التفكير في العواقب المستقبلية. إن الدماغ المصاب باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة مستعد للبحث عن المزيد من المنشطات أكثر من الأدمغة العادية، وتعد التكنولوجيا مصدرا غنيا للتفاعل. لذلك أشارت كثير من البحوث أن إدمان الإنترنت والاستخدام الغير صحي لشبكات التواصل الاجتماعية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة. وهناك جزء آخر في لغز شبكات التواصل الاجتماعية وهو متعلق بإدارة الوقت. لدى الأشخاص المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة مشاكل في الوعي بمرور الوقت، التسوية، السلوكيات الانطوائية والبقاء في المهمة. وقد أوضح فرانك أن الأفراد المصابين بهذا الاضطراب عادة لديهم مشكلة في الشعور بالوقت والتفكير في المستقبل، وأن الوقت الحالي هو الجزء المهيمن في المنطقة الزمنية لديهم. لذا فإن إدارة الوقت تشكل تحدا بالنسبة إليهم، نحن نعلم كيف يمكن للإنترنت وألعاب الفيديو والوسائط الرقمية الأخرى امتصاص الوقت، أضف إلى ذلك العامل الاجتماعي وبالتالي يمكن أن تفقد مسار اليوم، الأسبوع بل حتى حياتك [20].

إن التقدم التكنولوجي يؤثر مباشرة على الذين لا يمكنهم القيام بالمهام المتعددة أو العمل مع متطلبات التكنولوجيا الحديثة مما يتسبب في أعراض اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أو اضطراب قصور الانتباه [21].

اضطرابات القلق

توجد بعض التبعات السلوكية للدماغ الرقمي الجديد وهي: فرط النشاط، السهو، الاكتئاب وهوس القيام بمهام متعددة. وقد أشار بحث حول نمو الدماغ أن التعرض اليومي للتكنولوجيا المتطورة ينشط تناوب الدماغ وإفرازات الناقل العصبي وبالتالي تعزيز المسارات الجديدة في الدماغ. إن العقل البشري الحديث يتعلم الوصول ومعالجة المعلومات بشكل أسرع وتحويل الانتباه بشكل سريع من مهمة إلى مهمة أخرى، إن هذا الوصول والاختيار الواسع يحدثان في أدمغة الراغبين في الترفيه تطورا في الحاجة المتواصلة إلى الإشباع الفوري مع فقدان الصبر [22]. ولتوضيح أكثر للرابط بين اضطراب قصور الانتباه والإنترنت فإن جو يو بين من مستشفى جامعة كاوهسيونغ الطبي في تايوان اكتشف أن الشعور بالملل بسرعة -بدلا من سهولة تشتيت الانتباه- هو العارض الرئيسي لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة. إن أنشطة الإنترنت تعتمد بشكل كبير على مستويات التفاعل ومعدلات الاستجابة الفورية، هذه الأفعال السريعة هي التي تحمل على الشعور بالملل وربما تخلق الإدمان [23].

أصبح الإنترنت ملاذ الذين لا يستطيعون البقاء في حالة تركيز. وخلص البحث إلى أن طلاب الجامعة الذكور أكثر عرضة للإصابة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، لكن بشكل عام فإن الارتباط بين إدمان الإنترنت وقلة الانتباه هو أكثر قوة لدى الإناث [24]. إن نمط الحياة المتسارع الذي صنعه الإنترنت يؤثر على الطريقة التي يقوم بها الدماغ البشري بمعالجة وتلقي المعلومات. إن البشر أصبحوا الآن أكثر قلقا وأن مدى تركيزهم بدأ يضعف جراء التنشيط الكبير من قبل التكنولوجيا. تقول إحدى النظريات أن مدمني الإنترنت لديهم اكتئاب كامن وقلق أو وسواس قهري .

النبذ في الإنترنت

أشار بحث أن الرفض أو النبذ الاجتماعي في البيئة الافتراضية يهدد ويتسبب بأثر سلبي على أربعة احتياجات أساسية (الانتماء، السيطرة، احترام الذات، الوجود الهادف في الحياة) وهذه النتائج هي نفس النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة لكن باستخدام نماذج أخرى للنبذ [25].

ويشير البحث إلى إمكانية أن يتعرض الأفراد الذين يستخدمون البيئات الافتراضية (مثلا ألعاب الإنترنت المتعددة اللاعبين) للنبذ يوميا في البيئات الافتراضية. وحتى الآن فلقد تم دراسة النبذ بوضعيات مختلفة ابتداء من التفاعلات الجماعية التي تكون وجها لوجه وحتى التفاعل المحدود إلكترونيا. وتمثل هذه الدراسة البيئة الأولى- على حد علمنا- للنبذ في البيئات الافتراضية. وتشير البيانات إلى أن النبذ في البيئات الافتراضية لا يترتب عليه فقط آثار سلبية كما في البيئات الأخرى، بل أيضا إن حجم الآثار السلبية للنبذ في البيئات الافتراضية أكبر ويتراوح مداه من المتوسط إلى الكبير وحتى القدر الهائل جدا [26].

الارتباطات الإيجابية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعية

أظهر بحث قام به باحثون أستراليون وجود عدد من النتائج الإيجابية لاستخدام الفيسبوك، [27][4]واكتشف الباحثون أن الناس يمكن أن يحصلوا على الاحساس بالترابط الاجتماعي و الانتماء في بيئة الإنترنت. والأهم من ذلك أن الشعور بالترابط الاجتماعي في الإنترنت مرتبط بمستويات منخفضة للاكتئاب والقلق ومستويات أعلى للسعادة الذاتية، هذه النتائج تشير إلى أن طبيعة شبكات التواصل الاجتماعية تحدد النتائج لاستخدامها .

العلاج النفسي في الفضاء الإلكتروني

يعد العلاج النفسي في الفضاء الإلكتروني أو العلاج الإلكتروني أمرا مثيرا للجدل بسبب قضايا متعلقة بفعالته وشرعيته وتأثيره، [29][28] والشكل الأكثر شيوعا للاستشارات عبر الكمبيوتر هو أن يقوم الشخص بإرسال بريد إلكتروني أو الدردشة الإلكترونية مع المعالج (الاستشارة عبر الإنترنت). قد يكون العلاج الإلكتروني فعالا بشكل خاص عندما يتم عن طريق الفيديو حيث يتم إيصال إشارات مثل تعابير الوجه ولغة الجسد -ولو بطريقة أقل من اللقاء وجها لوجه. وفي الوقت نفسه توجد تطبيقات جديدة للتكنولوجيا في علم النفس والاعتناء بالصحة الذين يستخدمان بشكل معزز عناصر العالم الافتراضي، مثلا في علاج "إدارة الألم" يتم معالجة اضطراب إجهاد ما بعد الصدمات عن طريق استخدام "أفاتار" أو مجسم مرئي في البيئات الافتراضية وعلاجات السلوك المعرفية عن طريق الكمبيوتر تحت توجيه الطبيب أو بتوجيه ذاتي [30]. وقد أعطت الأعمال الوافرة لأزي باراك ([31]من جامعة حيفا) والبحوث المتزايدة في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة دليلا قويا على فعالية (وأحيانا فعالية أكثر من العلاج التقليدي) العلاج المسهل عن طريق الإنترنت والعلاج بمساعدة الكمبيوتر القريب من الأسلوب التقليدي الذي يتم عبر المكتب. وقد صرحت خدمة الصحة الوطنية البريطانية بأن العلاج السلوكي المعرفي المحوسب هو الأسلوب المفضل لعلاج القلق والاكتئاب الخفيف إلى المتوسط [32]. وتشمل تطبيقات علم النفس والطب ابتكارات مثل "المريض الافتراضي" وغيرها من برامج الواقع الافتراضي المعززة والتي يمكن أن توفر للمتدربين جلسات محاكاة بينما توفر أيضا طرقا للإشراف العيادي المكمل .

ونشأت العديد من الخلافات الحالية المتعلقة بالعلاج الإلكتروني في سياقات المبادئ والاعتبارات التوجيهية الأخلاقية [33]. وفي الولايات المتحدة توجد حالات خاصة تؤثر في توسع الخدمات المتوفرة عن طريق الإنترنت ومن بينها منح تراخيص لمهنيي الصحة والصحة العقلية لأن في كل ولاية من الولايات الخمسين لديها رخصة ونظم تشريعية خاصة بها، وأغلب المهنيين لديهم رخص مزاوله المهنة "ضمن ولايتهم"، وموقع المستلم يحدد "أين تم تلقي الخدمة" والجدل المستمر حول الوصول المقيد وقدم نظام الترخيص . ولكن التطبيقات والبحوث توسعتا بمعدل سريع بالإضافة إلى توسع كبير في مجالات البحث، الممارسة، والتعليم في عالم "العلاج النفسي"، خاصة فيما يتعلق بالبحوث والتجارب التي تبرهن على قيمة التكنولوجيا\الإنترنت الداعمة للتطبيقات .

في وسائل الإعلام

- قامت الممثلة ليزا كودور بالتمثيل في المسلسل الكوميدي "ويب ثيرابي" حيث قامت كودور بدور فيونا واليس التي تقوم بعمل جلسات معالجة باستخدام الدردشة بالرغم من أنها غير معتمدة ومنعدمة

الضمير، ويقوم المسلسل بتناول العديد من القضايا الأخلاقية والعملية المثارة من منظور العلاج النفسي عن طريق الإنترنت والدرشة عن طريق الفيديو^[34].

- وقامت الممثلة باتريشيا أركيت في مسلسل "سي اس أي: التحقيق في موقع الجريمة" بدور عميلة خاصة في الاف بي أي المكلفة بدور أفري راين وهي طبيبة نفسية عبر الإنترنت، كما أن أركيت قامت بدور بطولي في مسلسل "سي اس أي سايبير" وبنفس الدور.

مراجع

.1

- Blascovich, Jim; Bailenson, Jeremy. Infinite reality: avatars, eternal life, new worlds, and the dawn of the virtual revolution (1st ed.). New York: William Morrow. ISBN 0061809500.
- • Cheng Cecilia and Li Angel Yee-lam. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. December 2014, 17(12): 755–760. <http://dx.doi:10.1089/cyber.2014.0317>
- • Pempek; Yermolayeva; Calvert. "College students' social networking experiences on Facebook". Journal of Applied Developmental Psychology. 30:2 (2009): 227–238. doi:10.1016/j.appdev.2008.12.010
- • Grieve; et al. (2013). "Face-to-Face or Facebook? Can social connectedness be derived online?". Computers in Human Behavior. 29: 604–6099. doi:10.1016/j.chb.2012.11.017
- • Savastio, Rebecca. "Facebook Cause Depression New Study Says". Liberty Voie. Retrieved 10 June 2014.
- • Westerholm, Russell. "Facebook Use Bad For Self-Esteem No Matter Why You Log On". Universityherald. Retrieved 10 June 2014.
- • Alexander H. Jordan¹, Benoît Monin, Carol S. Dweck, Benjamin J. Lovett, Oliver P. John, and James J. Gross (2011). "Misery Has More Company Than People Think: Underestimating the Prevalence of Others' Negative Emotions" (PDF). Personality and Social Psychology Bulletin. 37 (1): 120–135. doi:10.1177/0146167210390822
- • Copeland, Libby. "The Anti-Social Network". Slate.com. Retrieved 8 February 2015
- • Williams, Ray. "Is Facebook Good Or Bad For Your Self-Esteem?". psychology Today. Retrieved 9 June 2014.
- • Clayton, Russell B.; Nagurney, Alexander; Smith, Jessica R. (October 2013). "Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame?". Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 16 (10): 717–720. doi:10.1089/cyber.2012.0424
- • Rosen, Larry Ph.D. "Always On, All the Time: Are We Suffering From FoMO?". Psychology Today. Rewired: The Psychology of Technology. Retrieved 6 February 2015.
- • Davis, Jenny. "From 'hyper' to 'in': on visibility". thesocietypages.org. Cyborgology. Retrieved 6 February 2015.
- • [Travelodge | Press Releases](#) • • [نسخة محفوظة 08 فبراير 2015 على موقع واي باك مشين](#).
- • "Addiction to Social Networking Leads to Sleep Deprivation". News Medical. Retrieved 8 February 2015.

- • Hackethal, Veronica MD. (December 16, 2014). "Social Media Potentially Addictive, Linked to Substance Abuse". Medscape. Retrieved 7 February 2015.
- • Julia M. Hormes; Brianna Kearns; C. Alix Timko (2014). "Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits". *Addiction*. 109 (12): 2079–2088. doi:10.1111/add.12713
- • Elish, Jill (March 6, 2014). "Hungry for 'likes': Facebook use linked to eating disorder risk". Florida State University. Retrieved March 23, 2016.
- • Rojas, Marcela (June 1, 2014). "Social Media Helps Fuel Some Eating Disorders". USA Today. The (Westchester County, N.Y.) Journal News. Retrieved 6 February 2015.
- • K Harrison; J Cantor (February 7, 2006). "Journal of Communication". 47 (1): 40–67.
- • Crowell, Grant. "Social Media and ADHD: Turning Distractions into Directions". ADD.org. Retrieved 8 February 2015.
- • Small, Gary; Vorgan, Gigi (6 October 2009). *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. Collins Living. p. 90. (ردمك [9780061340338](#)).
- • Jaclyn Cabral (2011). "Is Generation Y Addicted to Social Media?" (PDF). *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*. 2 (1).
- • Yen, Ju-Yu (2009). "The Association Between Adult ADHD Symptoms and Internet Addiction Among College Students". *CyberPsychology & Behavior*. 12 (2): 189. doi:10.1089/cpb.2008.0113
- • Yen, Ju-Yu (2009). "The Association Between Adult ADHD Symptoms and Internet Addiction Among College Students". *CyberPsychology & Behavior*. 12 (2): 188, 190. doi:10.1089/cpb.2008.0113
- • انظر Cyberball • •
- • Matthew P. Kassner, M.S.; Eric D. Wesselmann, Ph.D.; Alvin Ty Law, M.S.; Kipling D. Williams, Ph.D. (2012). "Virtually Ostracized: Studying Ostracism in Immersive Virtual Environments". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Mary Ann Liebert, Inc. 15 (8): 399–403. [22897472](#) [بيد](#)doi:10.1089/cyber.2012.0113. PMC 3422048Freely accessible.
- • Thumbs up: Facebook might actually be good for you
- • انظر • • Ciccarelli, Sandra K.; White, J. Noland. *Psychology*. (ردمك [9780205832576](#)).
- • Florez, Jose (2016-10-04). "Need Help? There's Now Psychotherapy In Cyberspace". *Mental Daily*.
: انظر Technology and Psychology 2011 • •
- • Barak, A., & Suler, J. (2008). Reflections on the psychology and social science of cyberspace. In A. Barak & J. Suler (Eds.), *Psychological aspects of cyberspace: Theory, Research, Applications* (pp. 1–12). Cambridge, UK: [9780521873017](#) [ردمك](#) Cambridge University Press. (انظر • • "August 2011 presentation by Kate Cavanaugh, author of "Hands on Help
- • John Suler's *The Psychology of Cyberspace -Psychotherapy in Cyberspace*
 - "Web Therapy - Plasma Pool". [plasmapool.org](#).

CS