

## المحاضرة الثالثة: الإدمان على الأنترنت

### تعريف الإدمان على الأنترنت:

هو شعور داخلي يكمن في الرغبة الكبيرة التي لا يمكن السيطرة عليها في استخدام الأنترنت، ويكون ذلك نتيجة للاستخدام المفرط للأنترنت دون ضبط ذاتي مما يجعله قيد العصبية والعدوان في حالة حرمانه من الأنترنت، والذي ينجر عنه مشكلات نفسية واجتماعية مختلفة.

### أشكال الإدمان الإلكتروني:

**أولاً: إدمان الألعاب الإلكترونية:** يشعر الشخص ببعض المشاعر المختلطة أثناء اللعب كل هذا يجعل كميات كبيرة من الدوبامين، وبعد الاستثارة العصبية تتدفق الى مركز الفرح بالمكافأة في الدماغ. مما يجعل الفرد يلاحق هذا الإحساس بالإثارة لحدوث اللذة والمتعة بغض النظر عن العواقب. مع الوقت يتحول الفرد لمدمن على هذه الألعاب.

**ثانياً: إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:** تتيح شبكات التواصل الاجتماعي الفرصة للكثيرين من الأفراد التحدث مع الآخرين والتواصل مع الكثير من الناس وتعزيز العلاقات الاجتماعية كذلك التفاعل بينهم.. الخ الجدير بالذكر أن له الكثير من الفوائد وتقوية العلاقات ولكن له كذلك الكثير من السلبيات خاصة في حالة الانغماس في شبكات التواصل الاجتماعي.

**ثالثاً: التسوق القسري:** مع تزايد استخدام الأنترنت أصبح الناس يشترون احتياجاتهم اليومية وحتى السلع الاستهلاكية من خلال صفحات الويب، ومع زيادة الانفاق أصبحت الإعلانات التجارية تقدم الأفضل لإغراء المستهلك.

**رابعاً: إدمان المواقع الإباحية:** يعتبر ادمان المواقع الإباحية شكلاً من أشكال الإدمان وكذلك الانحرافات السلوكية الضارة بالفرد، كما اعتبرت الأكثر رواجاً في تصفح هذه المواقع ومشاهدة الفيديوهات الإباحية التي تزيد في شعور المتعة للأفراد مما يزيد من تكرار مشاهداتها.

**خامساً: إدمان المواقع الإلكترونية الضارة:** يوجد الكثير من المواقع التي يتبادلها الأفراد بدافع الفضول ولكنها في الغالب تؤثر بشكل حاد على سلوكياتهم وتدفعهم لارتكاب الأخطاء والأفعال الاجرامية وحتى

الإرهابية. كما أن المشاهدات المستمرة لحوادث العنف والتدمير على الأنترنت أو التلفاز تؤدي بالتبعية إلى ممارسة العنف في الحياة الواقعية.

### أسباب الإدمان على الأنترنت:

مجموعات العوامل	المفهوم	المواقف/السمات المشجعة للإدمان
العوامل الذاتية للفرد	يكون بعض الأفراد أكثر عرضة واستعداد للإدمان نتيجة تباين بعض السمات والاستعدادات الشخصية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القلق والاكتئاب</li> <li>• ضعف العلاقات الاجتماعية</li> <li>• الضبط الداخلي</li> <li>• المخاوف المرضية</li> <li>• الهوس والوسوس والأفعال القسرية</li> <li>• انخفاض تقدير الذات</li> </ul>
العوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية	عوامل تتعلق بتوفر الدعم الاجتماعي والرقابة الأسرية والتربوية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم توفر الدعم الأسري والتربوي</li> <li>• عدم توفر الرقابة الأسرية والتربوية</li> <li>• استخدام النمط القسري في التعامل</li> </ul>
العوامل الخاصة بالانترنت	عوامل تتعلق بخصائص الأنترنت وخدماته المتنوعة بطريقة تضمن الحرية الشخصية، والسرية الكاملة للفرد، مما يشجعه على تحقيق عالما خياليا معززا لحاجاته.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المواقع الإباحية Cyber Sexual</li> <li>• المواقع التي تسمح بإقامة علاقات شخصية واجتماعية Chats</li> <li>• المواقع التي تسمح بالنسخ والتحميل والتسوق والمقامرة</li> </ul>

### أعراض ومؤشرات الإدمان على الحاسوب والأنترنت:

بغض النظر عن التسمية التي سيتفق عليها لتسمية هذه الظاهرة إلا أن الجميع يتفقون على وجود مشكلة تستحق الدراسة والاهتمام:

1. التحمل Tolerance : وذلك من خلال الميل إلى زيادة ساعات استخدام الحاسب والأنترنت للشعور بالمتعة. أو تدني الشعور بالمتعة في حالة استخدام الحاسب والأنترنت لنفس الوقت المعتاد

2. ظهور أعراض الانسحاب Withdrawal : وهذا يعني ظهور اثنان أو أكثر من الأعراض التالية خلال أيام أو أسابيع من الانقطاع عن الاستخدام والمتمثلة في:

- الهيجان النفسي والحركي.
- الشعور بالقلق والتوتر خلال تفاعله مع الآخرين.
- التفكير القسري بما يجري على شبكة الأنترنت أو البرامج الحاسوبية.
- التخيل والأحلام حول قضايا الحاسوب والأنترنت.

3. فقدان السيطرة لتحديد الوقت اللازم الاستخدام الحاسوب أو الأنترنت والإحساس بالانشغال التام من خلال الاستخدام المستمر الذي لا يمكن مقاومته
4. وجود الرغبة المستمرة والمحاولات غير الناجحة للتقليل من ساعات الاستخدام أو ضبط مدة الاستخدام مع تجنب تدخل الآخرين للمساعدة.
5. الانشغال لفترات طويلة بأنشطة واهتمامات ترتبط بالحاسوب والأنترنت ك شراء البرامج والكتب والمجالات واكتشاف المواقع الجديدة وتنظيم الملفات الخاصة بالأنترنت.
6. تجاهل النشاطات الاجتماعية والمهنية والترفيهية مع الأصدقاء والأسرة والأبناء والأزواج والأقارب في سبيل قضاء وقت أطول على الحاسوب.
7. الإنكار والاستمرار في الاستخدام المفرط للحاسوب رغم معرفته التامة بالتأثيرات السلبية وما ينتج عنها من مشاكل واضطرابات في النوم والغذاء والعلاقات الشخصية والاجتماعية

#### الأعراض النفسية والجسمية:

- آلام الظهر والرقبة
- اضطراب الوعي بالوقت
- انخفاض مستوى تقدير الذات
- الإجهاد البصري
- جفاف العينين
- انخفاض عدد ساعات النوم
- كثرة الأحلام
- اضطراب عادات الطعام
- زيادة في ممارسة بعض العادات الجنسية الشاذة

#### أنواع الإدمان على الأنترنت:

صنف الكثير من الباحثين والمهتمين بمجالات البحث حول الإدمان على الأنترنت في نوعين هما:

1. **الإدمان الخاص:** ويتمثل بالإدمان حول موضوع أو مجال محدد من الحاسوب أو الأنترنت مما يجعل استخدام الحاسوب موجه ألد هذه المجالات فقط.

2. **الإدمان العام:** ويتميز بغموض موضوع الإدمان بحيث يكون موضوع الإدمان غير محدد في مجال استخدام واضح. وهذا النوع هو الأخطر لأنه يستنفذ وقت المدمن في البحث واستخدام التقنيات الحاسوبية المختلفة.

### دور المؤسسات في إجراءات الوقاية والعلاج من إدمان الحاسوب والأنترنيت:

إن الإرشاد والعلاج النفسي لإدمان الحاسوب والهواتف الذكية والأنترنيت لا يزال في بداياته الأولى مع توفر مثل هذه الخدمات في الدول الغربية التي انتشرت فيها مثل هذه الظاهرة. ولكن من الواضح أن الجهود البحثية العلمية الجادة لا زالت محدودة لقصر عمر هذه الظاهرة.

### مؤسسات ومراكز علاج الإدمان على الأنترنيت:

يؤكد ديفس Davis أن أسس العلاج النفسي في كثير من مراكز الخدمات يعتمد على نماذج العلاج النفسي السلوكي المعرفي حيث يقترح هذا النموذج أن الإدمان النفسي على الحاسوب والأنترنيت هو حالة مرضية تتضمن القلق والاكتئاب وتتطوي على العديد من الأفكار اللاعقلانية التي تتطلب العلاج النفسي.

حدد ديفس عدد من العوامل المساعدة على تنمية الحاجة إلى الإرشاد والعلاج النفسي منها:

1. هنالك معززات سلوكية ترتبط مع الإدمان مثل جو الاستخدام ومحتويات مكان الاستخدام كالكرسي الذي يجلس عليه، والفارة، ولوحة المفاتيح، والشاشة، والأصوات التي يخرجها الحاسوب، وغيرها مما يعطي لهذه العناصر أهمية خاصة كمعزز للاستخدام.
2. اعتماد الشخص المدمن على الدعم الاجتماعي المقدم من الأفراد الموجودين على الشبكة.
3. استمرار زيادة حدة بعض الخصائص المرضية المرتبطة مع الاعتمادية كالقلق والتوتر والاكتئاب.
4. تكوين معتقدات خاطئة حول الاستخدام الجائر للحاسوب والأنترنيت بما يضمن الاستمرارية والاعتمادية التامة.

يركز هذا النموذج المعرفي السلوكي في العلاج النفسي على التخلص من العناصر الأربعة السابقة بإبطال مفعول المعززات السلوكية بالانطفاء، ومساعدة الفرد على اكتشاف بدائل الدعم الاجتماعي الحقيقية، وتصحيح المعتقدات الخاطئة، ومساعدة الفرد على التقليل التدريجي للقلق والتوتر.

ويقترح الباحث عدنان يوسف العتوم عدد من الإجراءات الذاتية التي يمكن أن تساعد الطالب الجامعي أو الراشد على التخلص أو التخفيف من الإدمان على الحاسوب والأنترنيت منها:

1. وضع جدول زمني يومي يتضمن وقت محدد للاستخدام الحاسوب والالتزام بذلك

2. تحدي الذات للابتعاد عن الحاسوب لعدة ساعات في اليوم ثم عدة أيام في الأسبوع وهكذا.  
3. تبني سياسة عدم استخدام الحاسوب والانترنت في العمل أو الجامعة إلا لأغراض العمل أو الدراسة.

4. أن تعد نفسك بمكافأة جيدة إذا التزمت بالجدول الزمني المقبول الاستخدام.

5. إجبار الذات على ممارسة بعض الهوايات بعيدا عن الحاسب كالزيارات والرياضة.

6. تجنب التفاعل مع الأشخاص المدمنون أو الموقف التي تشجع على الإدمان.

إذا لم تتجح الطرق السابقة فإنك بحاجة إلى مساعدة من جهة أو شخص مختص في الإرشاد والعلاج النفسي .

**جماعة الرفاق المساعدين:** من خلال التعرف على مجموعة من الرفاق المساعدين في مختلف المجالات وممارسة بعض الأنشطة الترفيهية الأخرى والمفيدة في تحسين السلوكات السلبية وكذلك تسمح بتوسيع دائرة المعارف والأصدقاء بغرض تقاسم النشاطات الجموعية والمفيدة في الأعمال الخيرية ومساعدة الآخرين.

**الأسرة:** للأسرة دور أساسي في مراقبة الفرد أثناء استخدامه للانترنت وكذلك أوقات الجلوس أمام الكمبيوتر وحمايته من خلال توعيته وارشاده بإيجابيات وسلبيات الاستخدام وكذلك محاولتهم لسد أوقات الفراغ بأشياء وأعمال مفيدة لابنهم.

**المدرسة:** تعمل المدرسة كمؤسسة أساسية في أسلوب الوقاية من الدمان على الانترنت من خلال تكثيف حملات التوعية والاعلانات والتثقيف والاعلام بمخاطر الاستخدام الغير آمن للانترنت.