

الادمان على الانترنت واثاره الصحية والنفسية والاجتماعية

أ.م. انتصار زين العابدين شهباز م.م. انتصار معاني علي

مركز البحوث التربوية والنفسية

استلام البحث: ٢٠٢٠/٤/٣ قبول النشر: ٢٠٢٠/٩/١٦ تاريخ النشر: ٢٠٢١/٤/١

الملخص:

هدف البحث الحالي الى معرفة الادمان على الانترنت واثاره الصحية والنفسية والاجتماعية، يُعد الادمان على الانترنت نوعا جديدا من انواع الادمان، يستعمل فيه الشخص المدمن الانترنت بشكل يومي ومفرط حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر الادمان سيطرة كاملة على حياة المدمن مما يؤثر سلبا عليه ويخلق مشاكل اجتماعية واضطرابات نفسية وعصبية تؤثر سلبا على حياة المدمن.

ومن هنا تأتي اهمية البحث الحالي وعلى هذا الاساس قسم البحث على ثلاثة مباحث: المبحث الاول خصص للتعريف بالبحث ويضمن مشكلة البحث، واهميته بالإضافة للأهداف، وحددت فيه مصطلحات البحث، اما المبحث الثاني شمل مفهوم الادمان على الانترنت واسباب واعراض الادمان واشكاله، وتم استعراض الدراسات السابقة، اما المبحث الثالث تناول النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت والاثار الصحية والنفسية والاجتماعية، وخرج البحث بالعديد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات مع جرد مفصل لقائمة المصادر والمراجع .

الكلمات المفتاحية: الادمان على الانترنت

Internet Addiction: Healthy, Psychological, and Social Implications

Intesar Zain ALabideen Shahbaz

Intesar maani Ali AL–Saedi

entesaralbayati24@gmail.com

intisarmaany76@gmail.com

Abstract

The aim of the current research is to explore the health, psychological, and social implications of Internet addiction. Internet addiction is a new type of addiction, which negatively affects an individual's life and creates social problems, psychological and nervous disorders. The research is divided into three sections: The first section is devoted to the definition of the research and includes the research problem, its importance in addition to the objectives, and the search terms were defined in it. The second section included the concept of addiction on the Internet and the causes, symptoms of addiction, forms, and previous studies were reviewed. As for the third topic, it deals with the theories explaining Internet addiction and the health, psychological and social effects. The research came out with conclusions, recommendations, and suggestions.

**Keywords: Internet addiction, healthy, psychological, and social
implication**

المبحث الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

ان دخول الانترنت كتكنولوجيا اتصال جماهيري، حديثة في الوطن العربي عموماً وفي العراق خصوصاً، لقد تسلسل الانترنت الى البيوت العراقية وفرض وجوده على افراد اسرها دون اية رقابة ، ولم يعد اي انسان يستطيع العيش من دونه فتتوعدت استعمالاته بين طبقات المجتمع وفئاته المختلفة لاعتبارات عدة مرتبطة بطبيعة الانترنت كوسيلة تفاعلية مقروءة ومسموعة ومرئية في ان واحد، وهذا ما يميزها من باقي الوسائل الاعلامية والاتصالية، فضلاً عن توفير اختيارات غير محددة على هذه الشبكة العنكبوتية، والتي تخاطب العقل والغرائز وقدرة زوار مواقعها على استخدامها في اي وقت وامكانية الاحتفاظ بالمواد التي يرغبون فيها، فان تجربة استعمال الانترنت بحد ذاتها تثير التساؤل سيما ان فئة الشباب المراهقين الاكثر استعمالاً للشبكة العنكبوتية ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في السؤال التالي :

ماهي شدة الاثار النفسية والصحية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد من جراء استخدام شبكة الانترنت؟ وهل تختلف تبعاً لمتغير الجنس ومدة الاستعمال؟ او ما مدى ادمان الانترنت واثاره الصحية والنفسية والاجتماعية؟

أهمية البحث:

أصبحت تكنولوجيا الاعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي التطور التكنولوجي اللامتناهي ومن نتاج هذا التطور الانترنت التي تمثل تقنية حديثة، فهي شبكة تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض، لتشكل شبكة عملاقة، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق والتجارة بل اصبحت اهم منافذ التواصل مع الاخرين في شتى انحاء العالم، ويقدر ما تقدم هذه الشبكة العنكبوتية من خدمات على المستوى الشخصي والمهني، بقدر ما يثير الانسياق والجلوس امام شبكة الكمبيوتر لساعات طويلة وبشكل مفرط واستعمال غير العقلاني، له اخطار ونتائج سلبية على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني (سليمة، ٢٠١٥: ١٧)

وظهرت دراسات تناولت ظاهرة ادمان الانترنت، ففي دراسة لعالمة النفس الامريكية (كمبرلي يونغ) التي تعد من اول اطباء علم النفس الذين عطفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة الامريكية، اظهرت النتائج ان (٦%) من مستخدمي الانترنت في العالم في عداد المدمنين، (يونغ، ١٩٩٨: ١٠٧)

تكمن اهمية الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة هامة يشهدها العصر الحالي، وهي ظاهرة الادمان على الانترنت والتي مست كل الفئات العمرية سيما فئة الشباب وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية واجتماعية وصحية حيث تكتسب هذه الدراسة اهميتها فيما يأتي :

١. انها قد تسد ثغرة في البحوث العلمية المحلية الناقصة جداً سيما في مجال التأثيرات فكلمها دراسات وصفية للاستخدامات والدوافع والغايات من استعمال الانترنت.
٢. ان الظاهرة التي هي محل الدراسة تعد من الموضوعات الجديدة في بيئتنا العربية وبالاخص العراقية.

٣. ان ما قد تسفر عليه هذه الدراسة من نتائج وتوصيات ومقترحات قد يخدم الاسر العراقية ويساعدهم في مراقبة ابنائهم لا سيما المراهقون في استعمال هذه التكنولوجيا.

يهدف البحث:

١. التعرف على مفهوم الادمان على الانترنت
٢. التعرف على الآثار الصحية للإدمان على الانترنت
٣. التعرف على الآثار النفسية للإدمان على الانترنت
٤. التعرف على الآثار الاجتماعية للإدمان على الانترنت.

تحديد المصطلحات:

١. عرف الادمان النابلسي (١٣٧:٢٠٠٤) انه مقر وهمي من الواقع المتمثل امام انظارنا، اذ انه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الانسان ان يزيله عن طريق الادمان .
٢. وعرفه عبد المعطي (٢٠٠٤: ١٤٦) حالة نفسية واحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة ومن خصائصها استجابات وانماط سلوك مختلفة، تشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية، للشعور بأثاره النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على اكثر من مادة.
٣. وعرفه مصباح (٢٠٠٤: ٣٣) هو الرغبة والاشتياق اللاإرادي والاجباري للمادة المسببة للإدمان والبحث عنها واستخدامها، على الرغم من معرفة الاثار النفسية والاجتماعية او القانونية الناتجة عن هذا الاستخدام اذاً فهذه الرغبة لعملية سيكوفيزيولوجية من خلال حدوث الادمان .
اما ادمان الانترنت فقد عرفه :
٤. برد وولف (Bread & wolf, 2001, p ٣٧٧) إدمان شبكة الانترنت هو انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه التقنية وتشبه أعراضه اعراض مدمن القمار
٥. وعرفه الربيع، هبة بهي الدين (٢٠٠٣ : ٥٥٥) بأنه الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة الانترنت وتظهر عليه اعراض اضطرابيه عند التوقف او التقليل من استخدام الانترنت
٦. وعرفه السواح، جاد محمد (٢٠٠٣ : ٣٥٥) بأنه مجموعة من الاستجابات مستخدم الانترنت التي تعكس سيطرة الانترنت على عقولهم وسلوكهم والصراع مع النفس ومع الاخرين المحيطين به الارتداد القهري كلما ارادوا التحكم في مقدار الوقت المستخدم على الانترنت .
٧. وعرفه عبدالله (٢٠١٥ : ١٣) بأنه ضعف مقاومة المستخدم للانترنت من حيث تركه او محاولة الابتعاد عنه اي يستحوذ عليه بشكل قسري، او هو الاستخدام المرضي للشبكة الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الحواسيب في كل بيت وإن لم يكن موجوداً في كل بيت يكفي للفرد الذهاب إلى أحد الأصدقاء أو المقاهي التي توفر له هذا الاستخدام
وجميع هذه التعاريف تتفق ان ادمان الانترنت هو الجلوس لساعات طويلة امام شاشة الانترنت وعدم القدرة على التحكم او السيطرة في استخدام الانترنت مما يؤثر على حياته النفسية والاجتماعية والاسرية والصحية.

المبحث الثاني : (اطار نظري ودراسات السابقة)

اولاً: اطار نظري:

١. مفهوم الادمان على الانترنت Internet Addiction

مع التقدم العلمي والتكنولوجي في عصرنا الحالي انتشرت ظواهر عديدة في المجتمع لم تكن معروفة سابقاً ومن هذه الظواهر (ظاهرة الإدمان على الإنترنت) نتيجة لانتشار شبكة الانترنت بشكل واسع الذي اصبح اساسيا في حياه الكثيرين سيما فئة الشباب والمراهقون الذين يبرعون في أمور التكنولوجيا نتيجة لقضاء مدة طويلة من وقتهم في التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي واستخدام التطبيقات على الأجهزة الإلكترونية، (بوعباية، ٣٠١٧ : ١٧) والانترنت نعمة من نعم الله المتعددة اذا احسن استعمالها وهو ايضا نقمة اذا اساء استعمالها فمثلته مثل اي تقدم تكنولوجي له فوائد واضرار فالإنترنت ثورة في عالم المعرفة ووسيلة ضرورية للحصول على المعلومات ووسيلة للتسلية والتجارة والمراسلة والصدقة وايضا هو وسيلة للعبث والاذى، وان التعلق المفرط بالإنترنت ويعتمد عليه اعتمادا شبه تام ويشعر بالاشتياق له، ويصبح شغله الشاغل هو كيف يعود اليه مرة اخرى وبهذا يفقد استقلاليته ويصبح اسيرا للإنترنت الذي اصبح يتحكم في كل انشطته الحياتية وهذا هو ما نطلق عليه ادمان الانترنت(اسماعيل، ٢٠٠٧: ٥)

ويعد الإدمان على الأنترنيت من أكثر الاضطرابات خطورة على حياة الشخص من جميع النواحي بما تخلفه من أثار تؤثر على طبيعة حياته وهذه المشكلة تتزايد يوما بعد يوم، فقد اشار علماء النفس البريطانيون ان شخصا من بين (٢٠٠) شخص من مستعملي الانترنت تظهر عليهم اعراض الادمان بل ان هناك اشخاصا يقضون (٣٨) ساعة او اكثر على الانترنت اسبوعيا دون عمل يدعو لذلك فمن الممكن ان يضحى البعض بسببه بالعمل والدراسة والعلاقات الاسرية والمال بل ومن الممكن ان تسوء سمعته وتدمر حياته من الافراط في استعمال الانترنت لاسيما طلبة الجامعة الذين هم اكثر تعرضا لإدمان الانترنت (Hardy ، ٢٣:٢٠٠٤)

وقد اختلف العلماء في مفهوم ادمان الانترنت، حيث اعترض البعض على أن الشخص يعدّ مدمنا إذا استخدم الانترنت بشكل زائد عن الحد فالشبكة العنكبوتية هي ليست عادة، إنما هي ميزة للحياة الحديثة لا يمكن الاستغناء عنها، واعتبروا أن الانترنت عبارة عن بيئة ولا يمكن الإدمان على البيئة، غير أن الدراسات والبحوث الأخيرة، والتي قامت بها مراكز متخصصة، أكدت أن الإدمان على الانترنت أصبح واقعا وحمى مرضية، لقد عكف الأطباء النفسانيون البحث عنها وعن مخاوف الاستعمال المفرط والمبالغ للشبكة، وأصبحت تسميات تطلق على من يباليغ استعمالها مثل: الإدمان على الانترنت، الاستخدام الباثولوجي للإنترنت، أو الاستخدام القسري للإنترنت، وحسب استطلاع أجري عام (٢٠٠٥) نظّمته جامعة ستانفورد حددت من خلاله معدل قضاء الوقت في استخدام الانترنت بشكل عام (٣) ساعات ونصف ساعة يوميا يعدّ مدمنا. (Pieree, V, 2006, p. ٢)

وهناك الكثير من التعريفات نذكر منها :

٢. اسباب الادمان على الانترنت:

- أ- الافتقار للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الاشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء .
- ب- اطلاق الرغبة الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة. (بيومي ، ٢٠٠٢: ١٦٤)
- ت- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الامن والمنفذ الاكبر، مما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة مما يؤدي الى توهم الحميمية والالفة .
- ث- يحاول الفرد من خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية (المصري، ٢٠٠٦: ١٧٣) .

- ج- انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين .
 - ح- التأثر بثقافات اخرى سيما في عصر التطور الهائل في الاتصالات
 - خ- تأثير جماعة الاقران والاصدقاء سيما ان كانوا مدمنين على الانترنت.
 - د- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (بيومي ، ٢٠٠٢: 166-168)
٣. اعراض ادمان الانترنت:

- أ- الجلوس لساعات طويلة امام جهاز الحاسوب دون قيود.
- ب- الشعور بالقلق والاضطراب فور انقطاع الاتصال بشبكة الانترنت.
- ت- عدم الاهتمام للواجبات اليومية والوظيفية والعلاقات الاجتماعية، وتفضيل استخدام الانترنت على ذلك.
- ث- اهمال المشكلات وعدم حلها اثر الاستخدام المتواصل لشبكة الانترنت.
- ج- اضطراب النوم وتشوشه والاستيقاظ بشكل منقطع لاستخدام الانترنت.
- ح- الهروب من المشاكل اليومية وضغوطات الحياة.
- خ- اهمال الهوايات الاخرى والتركيز على استخدام الانترنت.
- د- الانطوائية .

ذ- اقتصار محور حديث الشخص على شبكة الانترنت وما يتعلق بها. (الارنؤوط، 2007: 10-12)

٤. اشكال الادمان على الانترنت

يأخذ ادمان الانترنت عدة اشكال تبعا للمواقع الاكثر جذبا للشخص، ويشير هاردي (Hardy، ٢٠٠٤: ٦٣) ان اكثر المواقع جذبا لمستخدمي الانترنت هي مواقع الدردشة التي تشكل نسبة (٣٥%) من الوقت الذي يقضيه الشخص على الانترنت، ثم مواقع الاخبار بنسبة (١٥%) من الوقت على الانترنت، بعدها شبكه الويب وبنسبة (٧%) ، بينما البحث العلمي وجمع المعلومات فاستحوذ على نسبة (٢%) من وقت الجلوس على الانترنت.

(Deangelis, T ٢٠٠٠، ٤٤) وحسب الدراسات فإن أكثر المجالات استخداما لدى مدمني الانترنت هي كالاتي:

١. إدمان المواقع الإباحية: حيث تعرض هذه المواقع صور وفديوات جنسية فاضحة ومغرية تقوم بها بعض الجهات والتي تعدّ من الجرائم المنظمة فيقع المراهق في هاوية الدخول الى هذه المواقع بدافع الفضول ويقع فريسة للإدمان عليها حيث تشير الاحصائيات ان (٦٤%) من المراهقين يرتادون هذه المواقع دون علم ابائهم مما يؤثر على سلوكهم وتصرفاتهم (سليمة، ٢٠١٥: ٢١٩)

٢. ادمان غرف الدردشة : وهو الافراط في العلاقات على الانترنت ويفضلها الكثيرون لا سيما المراهقون للتعرف على الجنس الاخر ويقضون اوقات طويلة للحديث معهم واحيانا يخلقون شخصيات غير شخصيتهم الحقيقية. وقد تؤدي الدردشة عبر الأنترنت إلى الإدمان فبعض الاشخاص يقضي (١٢) ساعة متواصلة، وقد يواصل البعض دون طعام أو حتى الذهاب إلى الحمام حتى لا يخاطر بفقدان بعض الدردشات والمناقشات الساخنة، وان مدمني هذه المواقع لديهم مشكلات في ادارة مسؤولياتهم الاجتماعية والاكاديمية والمهنية نتيجة للأفراط في استخدام الانترنت (غالبي، ٢٠١٠: ٥٥)

٣. ادمان الالعاب الالكترونية: تعدّ الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أكثر جاذبية للأطفال والمراهقين، نتيجة للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب، من تحدٍ ومنافسة عبر الشاشة، تعطي لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والإثارة، باقتناء الأسلحة والمتفجرات وركوب الدبابات وصعود الجبال والتي حققت رواجاً كبيراً على الانترنت. وهذا ما اثر على الواقع الاجتماعي بزيادة نسبة جرائم القتل بواقع

(١٤.٢%) حسب التقرير السنوي للمنظمة الوطنية للشرطة الامريكية منذ عام (١٩٩٥)، وقالت ماريشيا هيشت أوزاك مديرة مركز خدمات ادمان الكمبيوتر في جامعة هارفرد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات ادمان الالعاب الالكترونية حيث يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسوا بالانتماء الى شيء في حياتهم ويشعرون في هذه اللعبة انها الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه. (العبايجي، ٢٠٠٧: ١٣٦-١٤٣)

٤. ادمان عمليات البحث المعلوماتي على الانترنت: وهو الافراط في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات تستخدمها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها والدافع الرئيس وراء ذلك هو حب الاستطلاع، غير أن هذه العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الإفراط المعلوماتي، والذي لا يقل صعوبة عن قلة المعلومات، حيث يبحر فيها الباحث دون أن يحس. (العبايجي، ٢٠٠٧: ٨٢-٨٤)

٥. إدمان نوادي النقاش أو المنتديات: وهي برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي على شبكة الانترنت، ويقوم كل ناد بتبني قضية معينة أو هواية، ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين، مع حرية التعبير

والتفيس الانفعالي والرغبة في تواصل وتقاسم الاهتمامات والميول والرغبات، وتنظيم اتجاهات مشتركة وتبريرها وتدعيمها، حيث يتمص المشترك شخصية معينة دون قدرة الآخر عن الكشف عنها.

(غالبي، ٢٠١٠: ٥٧)

٦. ادمان القمار الالكتروني: حيث ظهرت كازينوهات الانترنت التي يديرها اشخاص يقومون بأعمال تجارية بملايين الدولارات وتجذب اعداد كبيرة من المقامرين من جميع انحاء العالم، وكان وراء الانتشار السريع للقمار هو أن أي شخص مقامر يملك جهاز كومبيوتر متصلا بالانترنت يمكنه الاتصال بالألاف من الكازينوهات على شبكة الأنترنت خلال ايام الاسبوع وعلى مدار الأربع والعشرين ساعة، حيث توفر هذه الكازينوهات على الأنترنت اعمالا مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية، مما جذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام. مما قد يشجع هذا الامر على وجود جيل جديد من مدمني الأنترنت من المراهقين وطلاب الجامعة، فهذه المواقع تتيح للدخول بحرية إلى هذه المواقع لأنها لا تتطلب تأكيد على السن أو الهوية. (حامدي، ٢٠١٥: ٤٣)

٧. ادمان التسوق القهري عبر الانترنت: ان ادمان التسوق هو الافراط او الهوس في الشراء سيما بعد التطور التكنولوجي ويستطيع الشخص التسوق بنقرة واحدة على الانترنت لكثرة المواقع التسويقية على مواقع التواصل، وهو نوع خطير من الادمان وقد يلجا اليها المدمن من اجل الهروب او ازاحة مشكلة ما او انه يصنف تحت اضطراب الشراء المرضي الذي يدخل صاحبة في دائرة التوتر النفسي والعصبي، حيث يقوم بالشراء حتى وان كان ليس بحاجة وهذا الادمان يضر بصاحبه فهو تدمير لقدراته المالية وكذلك يؤثر على العلاقات الاجتماعية والعائلية وهدم الاسرة. (العصيمي، ٢٠١٠: ٣٤)

ثانياً: دراسات سابقة

١. دراسة "كمبرلي يونغ" عام ١٩٩٨، بعنوان: إدمان الإنترنت. تمت هذه الدراسة على ٣٩٦ حالة من المستخدمين السابقين للإنترنت و ١٠٠ حالة من المستخدمين الجدد للإنترنت. واستخدمت استبانة من ثمان فقرات عن استخدام الإنترنت من إعداد الباحثة. أسئلة مفتوحة عن الساعات التي يقضونها عن الإنترنت، والمشاكل التي سببها. وأسفرت النتائج:

 - إدمان الإنترنت إدمان سلوكي.
 - المستخدمون السابقون يقضون حوالي ٨ مرات أكثر من المستخدمين الجدد أسبوعياً.
 - ظهور مشكلات كبيرة في حياة المستخدمين القدامى.

٢. دراسة عزب (٢٠٠١): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين إدمان الإنترنت وأبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية في مصر. كانت أدوات الدراسة مقياس إدمان الإنترنت من إعداد الباحث نفسه (عزب)، ومقياس الصحة النفسية للشباب. لقد أثبتت النتائج أن هناك ارتباطاً سلبياً دالاً بين إدمان الانترنت والصحة النفسية.

- لم يبلغ المستخدمون الجدد عن أي مشكلات أو تأثيرات لأنهم قادرون على السيطرة على الكمية التي استخدموا فيها الإنترنت.

٣. دراسة بركات (٢٠٠٩): المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الإنترنت لدى الذكور المتزوجين: دراسة في الإرشاد الزواجي في مصر

هدفت الدراسة إلى الكشف عن المشكلات الأسرية المرتبطة بالإدمان على الانترنت. تكونت العينة الدراسة من مجموعتين تشكلت كل منهما من (٣٠) ذكراً متزوجاً من مفرطي ومنخفضي استخدام الشبكة المعلوماتية. أدوات الدراسة: مقياس إدمان الشبكة وكذلك مقياس المشكلات الأسرية. لقد أثبتت النتائج أن الذكور المتزوجين مفرطي استخدام الشبكة المعلوماتية هم أكثر معاناة من المشكلات الأسرية سواء النفسية أو الاجتماعية من منخفضي الاستخدام، كما أظهرت النتائج أن إدمان الانترنت يبدأ بوجود مشكلة لدى الزوج يعجز عن مواجهتها فيتحول إلى الشبكة، وهذا يزيد من المشكلات الأسرية.

٤. دراسة الحوسني (٢٠١١): إدمان الإنترنت وعلاقته بالاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى (الأردن)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من الاكنتاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى. تألفت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالباً وطالبة. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الإدمان على الشبكة ومقياس العزلة الاجتماعية. وقد أثبتت النتائج ان نسبة انتشار الإدمان على الانترنت هي (٤.٩ %) لدى أفراد العينة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة على مقياس الإدمان على الشبكة تعزى للحالة الاجتماعية والاختصاص الدراسي لصالح الطالبات، وهناك علاقة سلبية بين الإدمان على الشبكة المعلوماتية والاكنتاب، كما أن هناك علاقة إيجابية بين الإدمان على الانترنت والعزلة الاجتماعية.

المبحث الثالث: النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت والاثار الصحية والنفسية والاجتماعية

أولاً: النظريات المفسرة للإدمان على الانترنت

١. نظرية الاتجاه السلوكي

ان سلوك الإدمان على الأنترنت من وجهة نظر سكينر في هذه النظرية أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة للحصول على المكافأة والتعزيز وهذا ينطبق على جميع انواع الادمان بما فيها ادمان الأنترنت، وما تقدمه الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة للهروب من الواقع، وكل ذلك بهدف الحصول على معززات للسلوك. (الصباطي واخر، ٢٠١٠: ١٠٠)

كما ان الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الاجرائي الذي قدمه سكينر والذي يتم مكافاة الشخص سلبا او ايجابا او معاقبته على هذا السلوك، فعلى سبيل المثال أن الشخص الذي يتصف بالخجل والذي لا يستطيع تكوين علاقات صداقة او التفاعل مع الآخرين، يمكن أن يجد في الأنترنت السبيل الوحيد والخبرة التي ستحقق له الرضا والارتياح والسرور دون الحاجة إلى التفاعل وجها لوجه مع الآخرين ، وهذا يمثل خبرة معززة في حد ذاتها. (غالبي ، ٢٠١٠: ٤٠) ووفقا للاتجاه السلوكي فأن الممارسة والتكرار هي التي اوجدت ادمان الانترنت وهكذا فان اي شخص ممكن ان يكون عرضة لإدمان الانترنت في اي عمر وفي اي وقت ومن اي طبقة اجتماعية او ثقافية، وان الاتجاه السلوكي لابد من تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الأنترنت في كل مرة. (العصيمي ، ٢٠١٠: ٤٠)

٢. نظرية التفسير المعرفي

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرائق التي يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه، فتفسير النموذج المعرفي، للسلوك اللاسوي معقد أكثر من تفسير نظرية المثير كاستجابة (النموذج السلوكي)، لأن الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية، مثل: الانتباه والتذكر والعزوف وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك كأسباب محتملة للسلوك المرضي. (غالبي ، ٢٠١٠: ٤٠) حيث ان من يقضون اوقات كثيرة امام الانترنت بدلا من قضائها مع اسرهم، يكون لديهم اساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة الزائدة السرعة وافتقاد التوجه متوسطة او بعيدة المدى ويحطمون انماط حياتهم، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة اساسية لكل انماط تواصلهم مع العالم (ارنؤوط، ٢٠٠٧: ١٨)، ان المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطرابات أو ادمان الأنترنت فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل (الشك الذاتي، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي) مثل: لا أشعر بالاحترام، حتما لا أكون على الأنترنت، ولكن عندما أكون على الأنترنت فإنني "افتخر بنفسي" والأنترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر به بالاحترام (غالبي ، ٢٠١٠: ٤١) وهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الاشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون ادراكات سلبية عن أنفسهم وشخصيتهم، يجعلهم

يفضلون الإدماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الإنترنت لأنه يعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر (Davais، ٢٠٠١:١٨٧)

٣. نظرية الاتجاه السيكودينامي لإدمان الإنترنت

يؤكد اصحاب هذه النظرية أن الإدمان يحدث من خلال خبرات الشخص التي مر بها في مرحلة الطفولة، كسمات الشخصية الاضطرابات والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداد لإدمان الإنترنت او اي ادمان اخر، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمان الإنترنت، ليصبح الفرد مدمن انترنت . (المقراني، ٢٠١١:١٠٨)

وان مجهولية التعاملات الالكترونية او التعاملات غير المعروفة الاسم مع الاخرين تعد عاملا يبرز ادمان الانترنت ويقدم محيطا افتراضيا ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية او المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية، وان التعاملات غير المعروفة تشجع على الانحراف والغش والخداع والاجرام، وهكذا يمكن القول ان الاتجاه السيكودينامي يرى ان ادمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباط وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الاشباع وايضا الرغبة بالنسيان(الصباطي واخر ، ٢٠١٠:١٠)

٤. نظرية الاتجاه الطبي:

يعتمد التفسير الطبي للإدمان ان الإنترنت قائم على أساس سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية وبعض التغيرات في المخ والناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات الكروموسومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي.

فقد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد بعض العقاقير تؤدي الى زيادة النشاط لدى الفرد مما يترتب عليه إرسال المخ للمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير أو المخاطرة، أو المقامرة، وبتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الإنترنت، حيث تتيح الإنترنت للفرد شعورا بالمتعة والإثارة. (النوبى، ٢٠١٠: ٣٤)

والنواقل العصبية، وهذا التفسير يشبه الأدوية لدى المرضى الذين يحتاجون لتحقيق التوازن بين المواد الكيميائية في الدماغ(الحامدي ، ٢٠١٥: ٣٧)

٥. نظرية الاتجاه الاجتماعي الثقافي لإدمان الإنترنت:

ويرى اصحاب هذه النظرية ان إدمان الإنترنت يختلف باختلاف الجنس والعمر، والمستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي، فمثلا وجد ان الافراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية المرتفعة والمتوسطة اكثر ادمانا من الطبقات الاخرى وان معظم مدمني الانترنت من المتزوجين وذوي العلاقات.

(الصباطي ، ٢٠١٠:١٠٠)

وطبقا لهذا الاتجاه فان المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطراب يجبر افرادها على الانغماس في السلوك الشاذ وتختلف العادات في المجتمع من مجتمع لآخر ومن ثقافة

للأخرى لذلك لابد من دراسة المحيط الاجتماعي اذا اردنا ان نفهم السلوك اللاسوي للأشخاص لذلك ركزت تفسيراتهم على البناء والتفاعل الاسري والضغط والطبقات الاجتماعية (Bootzin، ١٩٩٣: ٥٣)

ثانياً: الآثار الصحية والنفسية والاجتماعية للإدمان على الانترنت

على الرغم ما توفره شبكة الانترنت الكثير من الخدمات والمعلومات للشخص الا ان الاستخدام المفرط والجلوس لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر قد يؤدي الى الإدمان مما قد ينتج عنها آثار واضرار صحية واجتماعية ونفسية قصيرة ابو بعيدة المدى، نذكر منها ما يأتي:

١. الآثار الصحية لإدمان الانترنت

ان لإدمان الانترنت اضرارا صحية منها اضطراب النوم بسبب حاجته المستمرة الى مزيد من الوقت، اذ يقضي المدمن ساعات الليل كاملة على الانترنت ولا ينامون الا ساعة او ساعتين حتى يأتي موعد عملهم او دراستهم وهذا يتسبب بإرهاق بالغ للمدمن مما يؤدي الى ضعف الجهاز المناعي للجسم، ويجعل الفرد اكثر عرضة للأمراض، ايضا الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر دون حركة يؤدي إلى آلام في الظهر والعمود الفقري والسمنة المفرطة وارهاق العينين من الاشعاعات التي تبثها شاشات الهاتف والحاسوب وضرر في الاذنين نتيجة استخدام مكبرات الصوت او الهاتفون (المصري، ٢٠٠٦ : ١٧٢)، كذلك احتمال الإصابة بمرض متلازمة "النفق الرسغي"، نتيجة لانضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس حيث يصيب الأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أما شاشة الكمبيوتر، ويستخدمون أصابعهم للضغط على لوحة المفاتيح والآلات الحاسبة والكاتبة، كما أن طول مدة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر، يؤدي لركود في الدورة الدموية. (مما يسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية وضعف في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أن التعرض للإشعاعات المنبعثة من جهاز الكمبيوتر، يؤدي إلى زيادة توتر القشرة المخية، مما يؤدي إلى قلة الانتباه ونقص التمييز. (مصباح، ٢٠٠٤: ٢٢٣) نذكر من هذه الامراض

أ. السمنة وضعف البصر: يؤثر إدمان الإنترنت بشكلٍ سلبيٍّ على صحة الأفراد، وذلك من خلال زيادة الوزن بصورة كبيرة؛ ويعود ذلك للجلوس الطويل على الإنترنت، وعدم توافر أيِّ وقتٍ لممارسة التمارين الرياضية، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الدهون والسعرات الحرارية في الجسم، هذا عدا عن أنه يسبب ضعف البصر الناجم عن النظر المتواصل إلى شاشة الحاسوب، أو أيِّ جهازٍ إلكترونيٍّ آخر يطلق العناصر المشعة التي تؤثر على أجزاء العين.

ب. الامراض العقلية: إدمان الإنترنت يؤثر بشكلٍ سلبيٍّ على الصحة العقلية للفرد، وذلك من خلال فقدان التركيز الناجم عن التركيز فقط على الإنترنت، هذا فضلاً عن نسيان جوانب الحياة المهمة الأخرى؛ بسبب تقليل التركيز، وبالتالي عدم القدرة على التركيز على مسائلٍ أخرى لأوقاتٍ طويلة، كما يؤثر الإدمان على الحالة الأكاديمية للطلاب، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية والتحصيل الدراسي، وتشير الدراسات

إلى أنّ الأشخاص المصابين باضطراب إدمان الإنترنت هم أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب، والقلق، والإدمان على الكحول، أو تعاطي المخدرات، والعدوانية، وغيرها من المخاوف الصحيّة. (امينة، ٢٠١٦: ٦٥) ت. التأثير على صحة النوم: يسبب إدمان الإنترنت حدوث تأثيرات سلبية على قدرة الفرد على النوم؛ وذلك بسبب قضاء وقت أطول من المعتاد في تصفّح الإنترنت، وهذا من شأنه أن يؤثر بشكل سلبيّ على الرفاهية العامة للفرد، والتقليل من أداء الأفراد في الحياة العملية، هذا عدا عن إمكانية تعرّض الأفراد الذين يستخدمون الكمبيوتر لأوقات طويلة جداً للعديد من المخاطر الجسدية؛ كآلام الظهر، والصداع، وزيادة أو خسارة الوزن، ومتلازمة النفق الرسغي، وغيرها. (حاجحة، ٢٠١٩، من النت)

١. الآثار النفسية لإدمان الإنترنت:

قد يؤدي إدمان الإنترنت إلى أمراض نفسية نتيجة للاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي وقد يتسبب بحالات نفسية حالة من القلق والاكتئاب والإفراط في تناول الطعام كما يشعر بالوحدة والانطواء، واضطراب المزاج، والضيق، والتأفف عند مفارقة الحاسوب، كما يتسبب بنوبات الاكتئاب الحاد والتي تزيد من عزلة الشخص وتفاقم المشاكل العائلية والمادية والمهنية مما يسبب تفاقم حالته النفسية، مما يتسبب في عدم قدرته على المواجهة اجتماعياً وهو ما يعكس نقص في البناء والنضج النفسي لديه، فتقل لديه مهارات التواصل ولا يستطيع أن يدخل في علاقات حميمة مع الآخرين، ولا يستطيع التعبير عن نفسه بسهولة وتقل قدرته على اتخاذ القرار (المصري، ٢٠٠٦: ١٧٢)، كما وجد أن الإدمان على الأنترنت تأثيرات على الجملة العصبية إذ يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي وبالتالي إلى ضعف ردود الأفعال وقد تحدث توترات عصبية بالأفراط المتزايد لهرمون الكورتيزول (هرمون الاجهاد والتعب) وهرمون الأدرينالين والنورادريالين، فيولد ذلك سرعة الغضب العدوانية، وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، إلى درجة الهوس النفسي للأنترنت.

(اللبان، ٢٠٠٥ : ص ٢٥-٢٧) ومن الاعراض النفسية

١. الاعراض السيكوسوماتية: وهي مجموعة من الاعراض والشكوى الجسمية المزمنة التي تتضمن اضطراب او خلل احد اجهزة او اعضاء الجسم التي تقع تحت الجهاز العصبي (اللاإرادي) ويثبط بالمتغيرات والعوامل النفسية التي تؤدي حالة من الكرب المزمن الذي يظهر بصورة مرض عضوي.
٢. القلق العام: حالة مزمنة من الشعور المبهم المبالغ فيه ويكون خارج سيطرة الشخص ولا يتناسب مع المنبهات الخارجية وتوقع الشر من جراء خطر فعلي يظهر في صورة اعراض نفسية.
٣. الاكتئاب: هو حالة كآبة في النفس وانخفاض في المزاج وفقدان الحيوية وحب الحياة وصعوبة التفكير وهبوط بالحيوية والحركة وهبوط بالنشاط الوظيفي والشعور بعدم القيمة واتهام الذات تنتج عن ظروف محزنة واليمة تعبر عن شيء مفقود (أرنووط، ٢٠٠٧، ٥٣)
٤. العدائية: هي كل ما يحرك العدوان وينشطه ويبدو سلوك الفرد في صور متعددة منها الكراهية والعبوس والعناد والتذمر ونوبات سلوكية عدائية لفظية او اعاقا نشاط الآخرين.

٥. العصاب القهري: ويظهر في صورتين الأفكار الوسواسية وهي أفكار او اندفاعات تطرأ على ذهن الشخص مثيرة للإزعاج ويحاول الفرد مقاومتها او على شكل الافعال القهرية هي سلوكيات او افعال تتكرر المرة تلو الاخرى ويدرك الفرد ان سلوكه لا معنى له

٦. الاعراض الهستيرية : وهو اضطراب نفسي يتحول الى انفعالي مزمن الى اعراض جسمية ليس لها اساس عضوي هروبا من الصراع النفسي او موقف مؤلم بدون ان يدرك الدافع

٧. الارق الليلي: حالة عدم اكتفاء من النوم تستمر لمدة زمنية طويلة ومن اهم أعراضه صعوبة الاستغراق بالنوم او الاستمرار فيه والتعب الجسمي والتوتر والانزعاج مما يؤدي الى خلل في الاداء الاجتماعي والمهني .(أرنووط، ٢٠٠٧: ٥٤)

لذا فإن الآثار النفسية هي كل المخلفات والانعكاسات النفسية لاستعمال الشبكة العنكبوتية وتشمل جانبين: جانب معرفي خاص بكل ما هو علمي وثقافي وتحصيلي يمكن ان يحدث فيه تغيير بعد استعمال الانترنت وذلك اما بالإيجاب او بالسلب، وجانب سلوكي يحوي جميع التغيرات السلوكية التي يمكنها الظهور من جراء استعمال الأنترنترنت دائما اما بالإيجاب او بالسلب.

٢. الآثار الاجتماعية لإدمان الانترنت:

أن انغماس المدمن في استخدام الانترنت والجلوس لساعات طويلة للتصفح على الانترنت يؤدي الى اضطراب حياته الاسرية حيث يقضي المدمن وقتا اقل مع اسرته، وهذا يقلل من النشاط الاجتماعي ويزيد من انعزالية الفرد وانسحابه من التفاعل الاجتماعي، وتعميق إحساسه بالوحدة، وفقدان التواصل مع الآخرين وإهمال الواجبات الأسرية والمنزلية وهذا يؤدي الى التفكك الأسري بين الآباء والأبناء، وانهيار البناء الاجتماعي وتدمير القيم والأخلاق، سيما ان كانت هناك علاقات غير شرعية عبر الانترنت، حيث تتأثر العلاقات الزوجية فيحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بـ"أرامل الانترنت". (طاطاش ، ٢٠٠٥ : ٢٤)

هناك ايضا مشاكل على صعيد الدراسة والعمل، على الرغم من ان الانترنت وسيلة بحث مهمة الا ان الكثير من الافراد يستخدمها بعيدا عن الدراسة يقضي وقته بغرف الدردشة، والألعاب لساعات طويلة بالتالي يؤدي الى التغيب عن المدرسة وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي. وقد يسبب السهر الطويل في استخدام الإنترنت إلى انخفاض مستوى الأداء والإنتاجية في العمل والشعور الدائم بالإرهاق والتعب، فإدمان الانترنت قد يضع المدمن في مشكلة حقيقية مع مجتمعه حيث قد يؤدي به الى : فقدان العمل، الطرد من المدرسة أو الجامعة، والثقة المنهارة والتعود على الكذب وإخفاء الحقائق، وعدم المصادقية (الليحجان، ٢٠٠٥، ١٧١) ومن هذه المشاكل:

١. العزلة الاجتماعية: بسبب إدمان الإنترنت يصاب الفرد بالعزلة الاجتماعية الناجمة عن تدهور العلاقات مع العائلة والأصدقاء، وفقدان القدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين؛ وذلك بسبب قضاء معظم الوقت

- على الإنترنت، لدرجة عدم التمكن من إقامة أي علاقات خارج هذا النطاق، الأمر الذي سيؤدي إلى شعور الفرد بالإحراج والارتباك الاجتماعي في حال التعرض لمواقف واقعية
٢. فقدان التفاعل الاجتماعي: يخشى كثير من الباحثين أن تؤدي الإنترنت إلى غياب التفاعل الاجتماعي لأن التواصل فيها يحصل عبر أسلاك وليس بطريقة طبيعية. كما أن استعمال شبكة الإنترنت يقوم على طابع الفردية بدلاً من أن يقوم الفرد بالنشاط كالتسوق ومشاهدة البرامج الترفيهية مع أسرته أصبح يقوم به بمفرده على شبكة الإنترنت مما يخشى معه من نشوء أجيال لا تجيد التعامل إلا مع الحاسب الآلي (امينة، ٢٠١٦: ٧١)
٣. التأثير على القيم الاجتماعية: ينشأ الفرد في ضوء قيم اجتماعية خاصة تُكوّن بيئة الجماعة الأولية لكن في ضوء ما يتعرض له الفرد خلال تجواله في الإنترنت من قيم ذات تأثير ضاغط بهدف إعادة تشكيله تبعاً لها بما يُعرف في مصطلح علم النفس بتأثير الجماعة المرجعية مما قد يؤدي إلى محو آثار الجماعة الأولية عليه مما يفقده الترابط مع مجتمعه المحيط به ويعرضه للعزلة والنفور ومن ثم التوتر والقلق .
٤. الإساءة إلى الأشخاص (التشهير والمضايقة): وهو من الاستخدامات السلبية للإنترنت فالإنترنت وسيلة إعلامية ذات اتصال جماهيري واسع ، لذلك استغلّت على نطاق واسع في حملات التشهير بكثير من الشخصيات الاجتماعية . وهذه الظاهرة مع الأسف متفشية في مجتمعاتنا العربية ويكفي زيارة لأي من المنتديات العربية الموجودة على الشبكة لتجد صنوفاً من الإساءات الشخصية التي توجه إلى أشخاص في مواقع المسؤولية ، وهذا في الحقيقة ظاهرة تستحق المعالجة لأن النقد شئ والتجريح شئ آخر . (عبد المحسن، ٢٠٠٦: من الانترنت)

ثالثاً: الوقاية والعلاج:

أولاً: الوقاية من الإدمان

- نشر الوعي ازاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجميع، حيث ينصح الاطباء بتنظيم ساعات العمل او الترفيه في الانترنت حتى لا ننسحب من حياتنا الطبيعية والاجتماعية ونقع فريسة لهذا الادمان عن طريق:
١. متابعة استخدام الابناء للانترنت من حيث الفترة والمدة والمضمون مع ضبط الوقت واستخدام بعض برامج الحماية لمنع دخولهم الى المواقع التي تشكل تربة خصبة للإدمان. (حامدي، ٢٠١٥: ٤٥)
٢. ارشادهم الى المواقع الناجحة والهادفة والتربوية.
٣. ضرورة الزام مقاهي الانترنت بالالتزام في عرض خدماتهم وفقا للدين والخلق بأدراج برامج تمنع المراهقين من الدخول الى المواقع الحساسة، وصنع جدول زمني لاستخدام الانترنت لا يزيد عن (٣) ساعات للمستخدم في اليوم (ضبط اوقاتها). (المصري، ٢٠٠٦ : ١٦٩)

ثانياً: علاج ادمان الانترنت:

- قد تتطور حالة الادمان على الانترنت ويحتاج علاجها الى طبيب نفسي، لكن غالبية الاشخاص يفضلون عدم اللجوء الى هذا الحل، ومن افضل الطرائق العلاجية للخروج من حالة الادمان:
١. ان يجبر المدمن نفسه على عدم استخدام الانترنت طيلة ايام الاسبوع، وتعويد نفسه على قلة استخدامه والاقترار على عطلة نهاية الاسبوع، او تأجيل استخدامه بعض الوقت وتفضيل اولويات اخرى عليه.
 ٢. ان يضع المدمن على نفسه قيودا وموانع خارجية وليست ارادية مثل: ان يستخدم شبكة الانترنت قبل التوجه الى العمل او المدرسة بساعة، وهذا يساعده بإنهاء استخدام الشبكة فوراً.
 ٣. ان يقيد المدمن نفسه بوقت محدد للدخول الى الانترنت واستخدامه.
 ٤. ان يتمتع تماما اذا كان استخدامه مرتبطا بمجالات معينة كالدراسة والمواقع الاباحية.
 ٥. ان يحرص على تنظيم وقته.
 ٦. ينصح مدمن الانترنت بالاندماج مع الاخرين ومحاولة البقاء معهم لأكبر وقت ممكن (يونغ، ١٩٩٨: ٣٦٢-٣٦٣)

الاستنتاجات

١. إن ظاهرة استخدام الأنترنت أخذت انتشارا واسعا في الآونة الأخيرة سيما بين فئة الشباب والمراهقين مما قد يفتح مجال الادمان عليها. وبالتالي قد يؤدي تفاقمها إلى حدوث ما لا يحمد عقباه من اضطرابات نفسية وصحية متعددة ومشكلات اجتماعية في الأسرة او في العمل او في المدرسة كانهما في مستوى التحصيل الدراسي والتسرب والغياب والنفور من المدرسة وغيرها
٢. ان الافراد يلجؤون للأنترنت كوسيلة هروبية من ضغوط الحياة اليومية من خلال اقامة علاقات جديدة لا تمثل لهم غير انها مصدر للترفيه وتمضية الوقت فيقضون اوقات طويلة معهم دون قصد مباشر ولكن حياتهم الاجتماعية الفعلية تتأثر بهذا السلوك فيقل تفاعلهم مع افراد اسرهم واصدقائهم الفعليين بشكل غير مباشر.
٣. إن التعلق الشديد بالأنترنت والاستخدام المفرط له قد يؤدي بالشخص الى الادمان عليه، وتكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً، يمكن التعرف عليها من خلال جملة الاعراض المصاحبة لاستخدام الانترنت المفرط.
٤. حاول هذا البحث توضيح حجم مشكلة الإدمان على الانترنت من الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي، وسيما ظهور آثار نفسية مميزة، وذلك من خلال دراسات حديثة، حادثة ظهور الشبكة وانتشارها السريع.
٥. وقد توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى معرفة وضبط بعض المفاهيم المتعلقة بمتغير الإدمان على الانترنت، وتم التطرق إلى أهم النظريات التي تفسر هذه الظاهرة، وكيف تؤثر على الفرد وعلى صحته النفسية، وما هي أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كي نحكم عليه أنه مدمن، وتشخيصه وعلاجه.

Conclusions

1. The phenomenon of using the Internet has become widespread in recent times, especially among youth and adolescents, which may open the field for addiction to it. Consequently, its aggravation may lead to the occurrence of unfortunate consequences of multiple psychological and health disorders and social problems in the family, at work, or in school, such as a decrease in the level of academic achievement, dropout, absence, alienation from school and others
2. Individuals resort to the Internet as a means of escaping from the pressures of daily life by establishing new relationships that do not represent them, except that it is a source of entertainment and passes time, so they spend long time with them without direct intent. .
3. Extreme attachment to the Internet and excessive use of it may lead a person to become addicted to it, and the result of this behavior is a lot of risks and impacts on his life in general, which can be identified through the various symptoms associated with excessive internet use.
4. This research attempted to clarify the size of the problem of addiction to the Internet from the health, psychological and social aspect, especially the emergence of distinct psychological effects, through recent studies, the recent emergence of the network and its rapid spread.
5. This study has reached in its theoretical aspect to knowledge and control of some concepts related to the variable of addiction to the Internet, and the most important theories that explain this phenomenon, how it affects the individual and his psychological health, were addressed, and what are the most important symptoms that appear on the individual in order to judge that he is Addicted, diagnosed and treated.

التوصيات والمقترحات

١. ترشيد استعمال شبكة الانترنت بهدف تحقيق اغراض محددة وواضحة وضرورة تحكم اولياء الامور في تحديد المواقع والاقوات التي يستخدم فيها الاطفال هذه المنظومة وحيث ان اغلبهم يفتقرون الى القدرة الواعية لاختيار ما يرونه مناسب كي لا يجرحهم هذا الاستخدام الى ما لا يحمد عقباه
٢. التأكيد على اهمية دور الاسرة والمجتمع والجامعات في توجيه الابناء نحو الاستعمال الامثل لشبكة الانترنت وتنمية الوازع الديني والسلوك الاخلاقي في نفوس الشباب من خلال الحوار والمناقشة الهادفة التي تعمل على استغلال اوقات الفراغ بصورة مثمرة بهدف تفريغ الشحنات الانفعالية والتوتر الموجود في نفوس هؤلاء الشباب بدلا من تركهم فريسة لإدمان الانترنت وما يجر اليه من مشكلات خطيرة
٣. ضرورة ارشاد الشباب وخاصة مدمني الانترنت وتوجيههم حول كيفية استبدال تصفح الانترنت بالتمارين الرياضية وغيرها من الهوايات والانشطة المتنوعة للاعتدال في استعمال الانترنت وحثهم على قضاء الوقت المخصص للأنترنت مع الاسرة والاصدقاء
٤. تنبيه المؤسسات الاجتماعية والتربوية لضرورة التحكم في شبكة الانترنت وما تبثه المواقع، ويجب ان يكون هناك دور للدولة باتخاذ الاجراءات اللازمة لوضع النصوص القانونية المناسبة والتي تستهدف تقييد حرية القاصرين في الاطلاع على المواقع الاباحية المخلة بالآداب ومعاقبة كل من يقوم بالاستعانة بوسيلة من وسائل الاتصال (الانترنت) لصناعة او خلق او تشجيع هذه الاتصالات الفاضحة او غير الاخلاقية.
٥. القيام بالدراسات المتعلقة بالآثار السلبية لدخول التكنولوجيا عالم الاطفال للوقوف على اهم المعالجات ووضع الحلول والآليات المناسبة من خلال الآثار النفسية لاستخدام شبكة الانترنت بإفراط للوقوف على الفروقات السلوكية ما بين مستخدمي هذه الشبكة مقارنة بغير المستخدمين، ونشر هذه الدراسات على أكثر من موقع.
٦. وضع برامج إرشادية وتوعوية وعلاجية مختلفة في مراكز الارشاد تتصدى لحالات إدمان الشبكة المعلوماتية، والتي بسبب التقدم المعلوماتي تزيد يوماً بعد يوم، بهدف توعيتهم بالآثار السلبية النفسية والاجتماعية الصحية لإدمان الانترنت من خلال اشراكهم في أنشطة رياضية وترويجية متنوعة تعود بالنفع على المجتمع.
٧. عقد الندوات العلمية وورش العمل والمؤتمرات من قبل الجامعات والمراكز البحثية للتعريف وتوعية الافراد والطلاب بطبيعة وخطر ادمان الانترنت الذي لا يختلف عن غيره من انواع الادمان الاخرى سيما ان مستخدمي الانترنت لا يعرفون حدوده او خطورة هذه الظاهرة وبالتالي هم عرضة لخطر الادمان دون ان يشعروا بذلك.

Recommendations and proposals

1. Rationalizing the use of the Internet with the aim of achieving specific and clear purposes and the need for parents to control the locations and times when children use this system and where most of them lack the conscious ability to choose what they think is appropriate so that this use does not drag them into something that does not lead to its consequences
2. Emphasizing the importance of the role of the family, society and universities in directing children towards the optimal use of the Internet and the development of religious faith and ethical behavior in the hearts of young people through dialogue and meaningful discussion that works to exploit leisure time productively in order to empty emotional shipments and tension in the hearts of these young people instead of Leaving them prey to Internet addiction and its serious problems
3. The need to guide young people, especially Internet addicts, and guide them on how to replace surfing the Internet with exercise and other hobbies and various activities for moderation in the use of the Internet and urge them to spend time allocated to the Internet with family and friends
4. Warning the social and educational institutions of the need to control the internet and what the sites broadcast, and there must be a role for the state to take the

necessary measures to put in place the appropriate legal texts that aim to restrict the freedom of minors to view pornographic sites that violate manners and punish all those who use the use of a means of communication (The Internet) to manufacture, create or encourage these outrageous or immoral communications.

5. Carry out studies related to the negative effects of technology entry into the world of children to find out the most important treatments and develop appropriate solutions and mechanisms that have been psychological effects of using the Internet excessively to identify behavioral differences between users of this network compared to non-users, and publish these studies on more than one site.
6. Developing various counseling, awareness, and treatment programs in the counseling centers that address the cases of information network addiction, which due to the information progress increases day after day, with the aim of raising their awareness of the negative psychological and social health effects of Internet addiction through their participation in various sports and recreational activities that benefit society.
7. Holding scientific seminars, workshops, and conferences by universities and research centers to introduce and educate individuals and students about the nature and danger of Internet addiction that does not differ from other types of addiction, especially that Internet users do not know its limits or the seriousness of this phenomenon and therefore they are at risk of addiction without feeling it .

المصادر

المصادر العربية

١. الأرنؤوط، بشرى (٢٠٠٧): ادمان الانترنت وعلاقته بكل بعد من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشور، جامعة الزقازيق، مصر .
٢. اسماعيل، بشرى اسماعيل، (٢٠٠٧): ادمان الانترنت وعلاقته بكل من ابعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٥٥، مصر .
٣. أمينة، صافة (٢٠١٦)، التأثيرات النفسية والاجتماعية والاخلاقية والصحية لاستعمال الانترنت على أبناء الاسرة الجزائرية نموذجا، اطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران، الجزائر .
٤. بركات، فاطمة سعيد (٢٠٠٩)، المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الإنترنت لدى -الذكور المتزوجين: دراسة في الإرشاد الزوجي، كلية العلوم الاجتماعية، القاهرة.
٥. بوبعاية، سميرة (٢٠١٧)، الادمان على الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف المسيلة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة ، الجزائر .
٦. بيومي، محمود(٢٠٠٢)، انحرافات الشباب في عصر العولمة، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، ط٢.
٧. حامدي، صبرينة (٢٠١٥) الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بثانويات الدبيلة وحاسي خليفة - بولاية الوادي، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر -باتنة-كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية
٨. حجاجة، انصار احمد ، آثار ادمان الانترنت ، 2019، <https://www.mawdoo3.com>،
٩. الحوسني، ناصر بن سليمان بن عبدالله (٢٠١١) حول إدمان الإنترنت وعلاقته -بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة نزوى، عمان .
١٠. ربيع، هبة بهي الدين (٢٠٠٣): ادمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، عدد ١٣، مجلد ٤.
١١. سليمة، حمودة (٢٠١٥) الادمان على الانترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد ٢١، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر
١٢. السواح، محمد جاد عبد المطلب وعبد الرؤف (٢٠٠٣): ادمان الانترنت حقيقته، وفروق تأثيره في الاكتئاب لدى عينة من مختلفي المستويات التعليمية، المؤتمر العلمي السنوي، كلية التربية، جامعة المنصورة ، ٢٥-٢٦ ايار .

١٣. الصباطي واخرون، ابراهيم (٢٠١٠)، ادمان الأنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، المجلة العلمية لجامعة فيصل، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، السعودية.
١٤. طاطاش، سعيدة (٢٠٠٥) الانترنت شكل آخر للاتصال الاجتماعي، الملتقى الدولي الأول حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر
١٥. العبايجي، عمر موفق بشير (٢٠٠٧): الإدمان والانترنت، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، . الأردن، ط ١
١٦. عبد المحسن، حسين (٢٠٠٦) ، <http://www.Doroob.Com/p> = ٩٥٧٤
١٧. عبد المعطي، حسن (٢٠٠٤): الاسرة ومشكلات الابداء، دار رحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط ١
١٨. عبدالله، محمد قاسم، (٢٠١٥) ادمان الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية المرضية لدى الاطفال والمراهقين، مجلة الطفولة العربية، العدد ٦٤، مجلد ١٦، الكويت.
١٩. عزب، حسام الدين. (٢٠٠١): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية -لدى طلاب المرحلة الثانوية، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة، القاهرة.
٢٠. العصيمي، سلطان عائض مفرح ، (٢٠١٠) ادمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة نايف العربية . للعلوم الأمنية كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية .
٢١. غالمي، عديلة (٢٠١١): الإدمان على الانترنت وعلاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة لدى الشباب الجامعي (سلوك النوم وسلوك التغذية) دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الانترنت بمدينة بسكرة، مذكرة ماجستير، الجزائر.
٢٢. اللبان، شريف درويش (٢٠٠٥) تكنولوجيا الاتصال المخاطر والتأثيرات الاجتماعية، ط ١، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
٢٣. اللحيان، حمد (٢٠٠٥) ،الادمان على الانترنت مرض عصري جديد وخطير في <http://www.alriadh.com/2005/11/11/article107134.html>
٢٤. مصباح ، عبد الهادي (٢٠٠٤) الإدمان، ط ١، دار المصرية اللبنانية، القاهرة.
٢٥. المصري، محمد، وليد (٢٠٠٦): الاسرة العربية وهوس الانترنت , مجلة العربي، الكويت، العدد ٥٧٥.
٢٦. المقراني، محمد بن سالم محمد (٢٠١١): إدمان الانترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة طلاب جامعة الملك عبد العزيز، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، الأردن.
٢٧. النابلسي، محمد احمد (٢٠٠٤): الامراض النفسية وعلاجها، مركز الدراسات النفسية والجسمية، طرابلس، لبنان، ط ٤
٢٨. النوبي، محمد علي (٢٠١٠): مقياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط ١
٢٩. يونغ، كمبلري (١٩٩٨):الادمان على الانترنت ترجمة: هاني احمد تلجي، دار الافكار الدولية، الرياض.

المصادر الاجنبية

1. Bootzin, R.; Acocella; J. and Alloy, L. (1993): Abnormal Psychology, Current Perspectives, McGraw-Hill, Inc. New York.
2. Bread, K.W & Wolf, F.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet Addiction. Cyber psychology & Behavior, 4 (3), 377.
3. Davis, R. (2001). Acognitive-behavioral of model of pathological Internet use . Computers in Human Behavior, 17,pp.187-195.
4. Deangelis, T. (2000). Internet addiction real? Monitor on Psychology, volum 31, NO.4,PP.1-5
5. Hardy, M. (2004): Life beyond the Screen: Embodiment and identity through the internet, the sociological Reviews, VOL.50,NO.4,PP570-585
6. Pierre V(2006),La Cyberdépendance :fendements et perspectives, canada, centre québécois de lutteurs dépendances.
7. Word,D,(2000), The relationship Between Bpsychosocial adjustment, identity formation and problematic internet Use .D. college of education , the florida state university.

References

1. Arnaout, Bushra (2007): Internet addiction and its relationship to each dimension of personality and mental disorders among adolescents, unpublished PhD thesis, Zagazig University, Egypt.
2. Ismail, Bushra Ismail, (2007): Internet addiction and its relationship to both personality dimensions and mental disorders among adolescents, Journal of the College of Education, Zagazig University, Issue 55, Egypt.
3. Amina, Saffa (2016), The psychological, social, ethical and health effects of using the Internet on the Algerian family as a model, PhD thesis, Faculty of Social Sciences, University of Oran, Algeria.
4. Barakat, Fatima Saeed (2009), Family problems resulting from Internet addiction among married males: A study in marriage counseling, Faculty of Social Sciences, Cairo.
2. Boubaaaa, Sumaya (2017), Internet addiction and its relationship to the emergence of sleep disorders among a sample of university youth, field study at the University of Mohamed Boudiaf in Messila, master's thesis, Faculty of Human and Social Sciences, University of Mohamed Boudiaf Al-Messila, Algeria.
3. Bayoumi, Mahmoud (2002), The Deviations of Youth in the Age of Globalization, Quba Publishing House, Cairo, 2nd Edition.
4. Hamdi, Sabrinah (2015) Internet addiction and its relationship to psychological alienation and aggressive behavior among high school students, field study in Al-Dabilah and Hassi Khalifa High Schools – El-Oued State, Master Thesis, College of Humanities, Social Sciences and

Islamic Sciences, Haji Lakhdar University – Batna – College of Humanities and Social Sciences And Islamic Sciences

5. Hajjah, Ansar Ahmad, The Effects of Internet Addiction, 2019, <https://www.mawdoo3.com>
6. Al Hosani, Nasser bin Suleiman bin Abdullah (2011) on Internet addiction and its relationship – depression and social isolation among students of the University of Nizwa, an unpublished master's thesis, College of Arts, University of Nizwa, Oman.
7. Rabei, Heba Bahi El-Din (2003): Addiction to the International Information and Communication Network (the Internet) in Light of Some Variables, Journal of Psychological Studies, Egyptian Psychologists Association, Issue 13, Volume 4.
8. Salima, Hammouda (2015) Internet addiction: the turmoil of the era, Journal of Human and Social Sciences, Issue 21, Kassidi Mariah Ouargla University, Algeria
9. Al-Sawah, Muhammad Jad Abdul-Muttalib and Abdul-Raaf (2003): Internet addiction, its reality, and the differences in its effect on depression among a sample of different educational levels, the annual scientific conference, College of Education, Mansoura University, May 25–26.
10. Al-Sabati and others, Ibrahim (2010), Internet addiction and the motives for its use in their relationship to social interaction among university students, Scientific Journal of Faisal University, Volume Eleven, Issue 1, Saudi Arabia.

11. **Tatash, Saida (2005) The Internet is another form of social communication, the first international forum on the psychology of communication and human relations, Faculty of Arts and Human Sciences, University of Ouargla, Algeria**
12. **Al-Abaji, Omar Mowaffaq Bashir (2007): Addiction and the Internet, Majdalawi House for Publishing and Distribution. Jordan, i 1**
13. **Abdul-Mohsen, Hussein (2006), [http://www. Doroob. Com](http://www.Doroob.Com) / p = 9574**
14. **Abdel Moati, Hassan (2004): The Family and Children's Problems, Rehab House for Publishing and Distribution, Cairo, 1st Edition.**
15. **Abdullah, Muhammad Qasim, (2015) Internet addiction and its relationship to pathological personality traits in children and adolescents, Arab Childhood Journal, No. 64, Volume 16, Kuwait.**
16. **Azab, Hussam al-Din. (2001): Internet addiction and its relationship to some dimensions of mental health – for high school students, the annual scientific conference on children and the environment, Cairo.**
17. **Al-Osaimi, Sultan Ayed Mufreh, (2010) Internet addiction and its relationship to psychosocial compatibility among high school students in Riyadh, unpublished master's thesis, Naif Arab University. For Security Sciences, Faculty of Graduate Studies, Department of Social Sciences.**
18. **Ghalmy, Adela (2011): Internet addiction and its relationship to health-related behavior among university youth (sleep behavior and feeding behavior), a field study of some pioneers of Internet cafes in Biskra, a master's note, Algeria.**
19. **Al-Labban, Sherif Darwish (2005) Communication Technology, Risks and Social Effects, 1st Edition, The Egyptian Lebanese House, Cairo.**

-
20. Al-Luhaidan, Hamad (2005), Internet addiction is a dangerous new modern disease at <http://www.alriadh.com/2005/11/11/article107134.html>.
 21. Mesbah, Abdel-Hadi (2004) Addiction, 1st Edition, Dar Al-Masria Al-Lebnani, Cairo.
 22. Al-Masry, Muhammad, Walid (2006): The Arab Family and the Internet Obsession, Al-Arabi Magazine, Kuwait, No. 575.
 23. Al-Muqrani, Muhammad bin Salem Muhammad (2011): Internet addiction and its relationship to some psychological disorders among a sample of King Abdulaziz University students, Master Thesis, King Abdulaziz University, Jordan.
 24. Nabulsi, Muhammad Ahmad (2004): Psychiatric Diseases and Their Treatment, Center for Psychological and Physical Studies, Tripoli, Lebanon, 4th Edition.
 25. Al-Nubi, Muhammad Ali (2010): A measure of Internet addiction among gifted university students, Dar Al-Safa for Publishing and Distribution, Amman, 1st Edition.
 26. Young, Kimblari (1998): Internet addiction, translated by: Hani Ahmad Thallji, International Ideas House, Riyadh.