**ادمان الانترنيت**

**ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

 **تمهيد :**

 لا شك أن التقدم الهائل في مجال شبكة الانترنت واستخداماتها المتعددة فتح الباب على مصراعيه لأمور كثيرة ، مثل استخدامها في البحوث العلمية ، الاتصال والتواصل بين الأشخاص عبر العالم ،والتكوين، التعليم ، التسوق ، ...الخ ، حيث أن عدد مستخدمي الانترنت يتزايد عام بعد عام ، وبعد دخول الانترنت لكثير من الدول العربية وانتشارها في البيوت والمقاهي في الكثير من تلك الدول : تونس ، الجزائر والمغرب لازم علينا أن ننظر إلى الأمر نظرة موضوعية لبحث جوانبه الايجابية والسلبية ، كون هذه الظاهرة مشكلة تطرح نفسها على الساحة العالمية والتي يسميها البعض إدمان الانترنت نتيجة الإفراط في استخدامها .

لهذا سنتطرق في هذا الفصل لظاهرة الإدمان على الانترنت من خلال التطرق إلى المفهوم و الأشكال والاتجاهات النظرية المفسرة للإدمان...الخ إلى غاية التطرق إلى العلاج .

**1 ـ مفهوم إدمان الانترنت :**

سنتطرق إلى جملة من التعاريف لمجموعة من العلماء وهي كالتالي :

 **كامبرلي يونغ "Young"** تعرف إدمان الانترنت أنه اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ، ويشبه في ذلك القمار . ( Web : 1998 , young )

أما **شابيرا "Chapira "** فقد تحدث عن الأثر السلبي للانترنت بأنه التأثير على الحالة النفسية والعقلية والدراسية والمهنية والاجتماعية بسبب الإفراط في استخدام الانترنت مع فقدان قدرة الشخص على التحكم في مدة استخدامه وتأثر قدرة الشخص على القيام بأعباء حياته اليومية . ( Chapira , 2000 : 267 )

وتقول **يونج" Young "**أن إدمان الانترنت يتميز بالبقاء على الشبكة لفترة تتراوح مابين 38ساعة في الأسبوع من أجل المتعة وبشكل كبير في غرفة الدردشة ، وخلصت إلى أن إدمان الانترنت يمكن أن يحطم العلاقات الأسرية والصدقات ، والحياة المهنية . ( العصيمي ، 2010 : 20 )

كما يقصد **" بإدمان الانترنت "**هو : المكوث فترة طويلة أمام الانترنت، بحيث يصبح الفرد أسيرا له ويفضله على النشاطات الأخرى ،والعلاقات الاجتماعية المختلفة الأخرى و بالتالي يبعده عن الآخرين بشكل ملفت للانتباه ، أما المرض هو عبارة عن حالة غير سوية ناشئة عن عجز العضو عن أداء وظيفته الفيزيولوجية بشكل طبيعي ويصاب به الكبار والصغار من كلا الجنسين ، ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول بأن الإدمان على الانترنت قد يكون مرضا يحتاج للعلاج .( محمد ، 2010 : 57 )

كما عرف**" شارلتون " (2002)** بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية ( الانترنت) ، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الانسحابية . (ربيع ،2003: 575)

وأقرت **الجمعية الأمريكية للطب النفسي ( A p A )**على وضع الإدمان على الانترنت ضمن عناصر الإدمان الأخرى ، وعرفته على أنه " اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قصريه نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة " . (حمودة ،2015 :216)

**2 . أشكال إدمان الانترنت :**

أشار " **هاردي " (2011 Hardy , )** أن أكثر المواقع جذبا لمستخدمي الانترنت هي حجرات الشاة حيث تستحوذ على (35% ) من الوقت الذي يقضيه الناس على شبكة الانترنت ، يليها الجماعات الإخبارية بنسبة (15 %) من الوقت على شبكة الانترنت ويليها البحث في شبكة الوايب ويستغرق(7%) من الوقت ، بينما البحث وجمع المعلومات فيستغرق فقط 2( %) من الوقت المقتضي على الانترنت ، وحسب الدراسات في مجال شبكة الانترنت فإن أكثر أشكال استخداما لدى مدمني الانترنت هي كالتالي :

**2 ـ 1 ـ التسوق القهري عبر الانترنت :**

يلجأ مدمن الانترنت إلى التسوق عبر الانترنت فهناك مدى من قسائم الشراء أو المنتجات والخدمات في معظم الأحيان واسعة جدا ولا يمكن ربطها بنشاط معين للمستخدم .

**2 ـ 2 ـ القمار على الانترنت :**

ظهرت كازينوهات الانترنت حتى أنها باتت خلال ليلة وضحاها تدير أعمال تجارية بعدة ملايين من الدولارات ، وجذبت عدد كبير من المقامرين في جميع أنحاء العالم .

فالانتشار السريع للقمار على الانترنت سببه أي شخص يحتاج إلى جهاز الكمبيوتر متصل بالانترنت يمكنه الاتصال بآلاف من الكازينوهات على شبكة الانترنت على مدار الأربع وعشرين ساعة وخلال أيام الأسبوع ، وتوفر كازينوهات على الانترنت محاكمة مغرية مماثلة للكازينوهات التقليدية مما جذب الملايين من المستخدمين الجدد كل عام وهذه الإتاحة أيضا تشجع على وجود جيل جديد من مدمني الانترنت من المراهقين وطلاب الجامعة ، فالشباب المراهق يمكنهم الدخول بحرية إلى مثل هذه المواقع التي لا تتطلب التأكيد على السن أو الهوية .( العصيمي ، 2010 : 34 )

**2 ـ 3 ـ إدمان نوادي النقاش أو المنتدبات :**

وهي عبارة عن برامج خاصة تعمل على الموقع الإعلامي أو أي مواقع أخرى ذات طابع خاص ، أو عام على شبكة الانترنت وتسمح بعرض الأفكار والآراء في القضايا أو الموضوعات المطروحة للمناقشة على الموقع وإتاحة الفرص للمستخدمين للرد عليا ومناقشتها .( العباجي ، 2007 : 143)

**2 ـ 4 ـ إدمان مواقع إباحية :**

يرى "**فضيل دليو**" أن المواقع الإباحية الجنسية عبر الانترنت هي شكل من أشكال الجريمة المنظمة التي تقوم بها شبكات محلية ، جهوية وعالمية ، تقدم عروضا جنسية مغرية نفسيا وماديا عبر مواقع ظاهرة ، أو تقتحم البريد الالكتروني لمستخدم الانترنت دون استئذان وترى بعض وسائل الإعلام الفرنسية أن كلمة جنس هي الكلمة الأكثر استعمالا عبر الانترنت ولقد رصدت شركة نورتون في الفترة ما بين شهري فيفري وديسمبر تصدر كلمة جنس وظهور المفردات المتعلق بها على رأس قائمة بحث الأطفال على الانترنت في سنة 2009 . وتشير الإحصائيات في الجزائر أن ( 63 %) من المراهقين يرتادون الانترنت دون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون ويبحثون عن صفحات وصور إباحية والتي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول ، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها مما يؤثر على سلوكاتهم وتصرفاتهم . ( فيلالي ، 2006 : 15 )

**2 ـ 5 ـ إدمان اللعب على الانترنت :**

يعد إدمان اللعب على الانترنت بمثابة إدمان على ألعاب الـ " أون لاين " ( سواء على أجهزة الكمبيوتر أو بلا يستايشن ) ، وهذه الألعاب تجذب انتباه الأشخاص بسبب التشويق والإثارة في محتوياته الحية بيد أنها يمكن أن تثير من المشكلات المعقدة فهي تشبه سمات غرف الدردشة التي تفقد الجانب الاجتماعي في الحيات الواقعية فضلا على أن طبيعتها التنافسية ضد اللاعبين الآخرين أو التعامل مع اللاعبين الآخرين يصعب معها أخذ استراحة .( العصيمي ، 2010 : 37 )

كما قالت " **ميرسياهيشيت أوزاك "( Marcia hithozak )** مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة هارفارد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالة إدمان الألعاب الجديدة وأضافت " يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسوا بالانتماء إلى شيء من حياتهم ويشعرون بهذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون هي الصديق الوحيد اللذين يتعاملون معه ". (غالمي ، 2009 : 58 )

**2 ـ 6 ـ إدمان على معلومات الانترنت :**

وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها واستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات لاستخدامها بعد ذلك أو حتى تسعى لقراءتها وفي إحصائية على ( 1000 ) شخص من الولايات المتحدة وإنجلترا وألمانيا وسنغافورة وهونج كونغ ، أوضحت الإحصائيات أن حوالي ( 50%) من عينة البحث قد أجابوا بأنهم شخصيا مدمنون معلومات ، و ( 75% ) منهم أوضح أن الكمبيوتر والانترنت والمعلومات ستصبح إدمانا للكثيرين في القرن القادم . ( العباجي ، 2007 : 143 )

**3 ـ أعراض الإدمان على الانترنت :**

يعاني مدمن الانترنت من الآلام في الظهر والعينين وتلك الهالات السوداء حولها والسمنة وقلة ساعات النوم والتعب والإرهاق ، الذي يؤدي إلى التقاعس عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة ، وإهمال واجباته المختلفة ويضمنها الأسرية والأكاديمية ، ويحكم عليه بأنه مدمن إذا ظهرت عليه السلوكيات التالية :

 ــــ الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلون في برنامج المسنجر .

 ــــ إهمال الوجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت والاستمرار في استعمالها على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر في العمل .

 ــــ التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية . ( محمد ، 2010 :54 )

 ــــ إنفاق مبالغ بسبب الانترنت من اشتراك وشراء أدوات إلكترونية مختلفة .

 ــــ عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على شبكة الانترنت

 ــــ شعور الفرد بأن حياته لا تستقيم بدون انترنت كما أشارت الدراسة التي أجريت في اليوم العالمي للصحة العقلية بأن مستخدمي الانترنت يصنفون مدمنين إذا أمضوا ثلاثين ساعة ونصف ساعة أمام الانترنت في الأسبوع . ( حمص ، 2009 : 406 )

ويتم تشخيص الإدمان على الانترنت حسب تصنيف جمعية علم النفس ( A . p .A ) للاستخدام المفرط للانترنت كالاضطراب ، وذلك إذا كان يعوق ممارسة الشخص لحياته الطبيعية مع ظهور أعراض اضطرابية . ( Hichman , 1997 )

وعادة يستخدم المتخصصون نفس محكات تشخيص مجالات الإدمان الأخرى المدرجة بالدليل التشخيصي الإحصائي الرابع D s M . IV ) ) ولكي يعتبر الشخص مدمنا لابد أن تتوافر ثلاثة أو أكثر من هذه المحكات في أي وقت خلال استخدامه لـ ( ش م ت د ) على مدى اثنا عشر شهرا :

* **التحمل :**

 أي الميل إلى زيادة ساعات استخدام شبكة الانترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل .

* **الأعراض الإنسحابية :**

وتعني ظهور اثني أو أكثر من الأعراض الإنسحابية خلال عدة أيام ، وقد تستمر إلى شهر وذلك عقب التقليل أو الانقطاع عن استخدام شبكة الانترنت وهذه الأعراض تسبب للفرد قلقا ومشكلات عديدة على مستوى حياته الاجتماعية والشخصية والمهنية وهذه الأعراض تشمل :

ــــ استثارة وتهيج النفس ، الرعشة ، القلق ، تفكير قهري عما يحدث في شبكة الانترنت ،أحلام وتخيلات تتعلق بشبكة الانترنت .

 ـــــ استخدام الفرد لشبكة الانترنت لفترات طويلة من الزمن أكثر مما كان مخططا له .

 ـــــ قضاء فترات من الوقت في عدد من الأنشطة التي ترتبط بشبكة الانترنت .( ربيع ، 2003 : 559)

* **الصراع :**

 ويشير إلى الصراعات التي تدور بين مدمن الانترنت والمحيطين به كالصراع البيئي والشخصي والصراعات والتضارب بين أسراره على استخدام الانترنت وبين غيره من الأنشطة الأخرى كالعمل والحياة الاجتماعية والدراسية ، أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع النفسي المتعلق باستخدام الانترنت والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف ، وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام الانترنت .

* **الانتكاس :** ويقصد به الميل إلى العودة مرة أخرى والاندفاع بشكل مفرط لاستخدام الانترنت .
* **الاعتمادية :** ويقصد بها الحاجة الملحة لاستخدام الانترنت للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدام الانترنت والتي يترتب عليها عدم استخدامها إحساسه بمشاعر مزعجة ، وكآبة تسبب من حالة التوتر والانزعاج .
* **البروز :** أن يكون سلوك الفرد سمة بارزة ، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسطر عليها تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط .
* **تعديل المزاج :**يشير إلى الخبرة الذاتية المكتسبة ويشعر بها كنتيجة لاستخدام الانترنت بشكل متواصل ويمكن إدراكها كإستراتجية يستخدمها في المواجهة كي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقاد استخدامه .(العصيمي ، 2010 . 29 )