**تفسير ادمان الانترنيت**

**ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

**أولا. العوامل المؤدية لإدمان الانترنت :**

وضع أحمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الإدمان عدة عوامل وأسباب تؤدي بشخص غلى الإدمان على الانترنت :

 ــــ عدم القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة .

 ــــ عدم القدرة على مواجهة المشكلات .

 ــــ عدم القدرة على شغل وقت الفراغ بهوايات مختلفة .

 ــــ عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية بسبب الخجل و الانطواء .

 ــــ الشعور بصراع والوحدة . ( فخري ، 2014 )

 ــــ المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب ، القلق ، اضطرابات النوم ، التلعثم ، الرهاب الاجتماعي .

 ــــ الافتقاد إلى السند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع أناس وعوالم لا يعرفون عنها شيء .

 ــــ استخدام غرف الدردشة كوسيلة للتفريغ الانفعالي و تفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الآمن والمنفذ الأكبر لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة مما يؤدي توهم الحميمية والألفة . ( المصري ، 2006 : 173 )

 ــــ انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين .

 ــــ التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات .

 ــــ تأثير جماعة الأقران والأصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت .

 ــــ المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء . ( خليل ،2002 : 166 ــ 168 )

**ثانيا ـ التفسيرات النفسية لإدمان الانترنت :**

استعرض (**" جينفر "** و **" فيريز "Jennfer , Ferris . 1999 )( )** بعض التفسيرات النفسية لإدمان شبكة الانترنت وتتمثل فيما يلي :

**1 ـ التفسير السيكودينامي :**

وذلك من خلال خبرات التي يمر بها الأطفال في مرحلة الطفولة ، أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية ، الاضطرابات والميول والنزاعات الموروثة لدى الفرد ، فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت ، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمان الانترنت ، ليصبح الفرد مدمن انترنت . وفي ضوء صدمات الطفولة المبكرة ، وارتباطها بسمات الشخصية ، وأحداث الحياة الضاغطة ، والاستعدادات النفسية والموروثة ، قد تؤدي لوقوع الفرد في إدمان الكحوليات أو الهروين أو المقامرة أو الجنس أو التسوق أو الكمبيوتر والانترنت وما تقدمانه من خدمات مع وجود بعض العوامل المهيأة كالاستعدادات المرضية . ( محمد النوبي ، 2010 : 32 ـ 33 )

ويرى **" ديوران " ( Duran , 2003 )** أن مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين ، تعد عاملا يبرز إدمان الانترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة و الصعوبات الشخصية وحينئذ يستخدم ميكانيزم الهروب أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل .

وعليه يمكن القول أن الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات ، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرغبة في النسيان ، وكذلك فإن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا مؤشر على إدمان هذا الفرد للانترنت .(العصيمي ، 2010 : 39)

**2 ـ التفسير الطبي :**

يعتمد التفسير الطبي للإدمان على الانترنت قائم على أساس أن سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية وتغيرات الكيميائية في المخ وناقلات العصبية ، وما يتعلق بها من تغيرات في الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي .( محمد النوبي ، 2010 : 34 )

 وتحدث هذه التغيرات في أغلب الأحيان في حالات الاضطرابات العاطفية والتي يحكم طبيعتها و تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص على سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية .

وأشارت دراسة **"سولر " ( Suler , 1999 )**أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد ، مما يؤدي به إلى الاستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة . (العصيمي ، 2010 : 41 )

فقد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي ، مما يترتب عليه إرسال المخ للمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين ، مثل تناول العقاقير والمخاطرة أو المقامرة ، وبتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الانترنت حيث تتيح الانترنت للفرد شعورا بالمتعة والإثارة .

ويرى **" جريفير" ( 1998 )** أن إدمان الانترنت هو واحد أنواع الإدمان الانترنت التي ليس لها علاقة بالعقاقير إلا أنه لديها نفس الأعراض الانسحابية للإدمان التقليدي وهذه الأنواع من الإدمان هو قبيل الإستفراق القهري في المقامرة ، والمستمر وراء الثراء ، حيث يظهر على الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة من الإدمان ، التقلب المزاجي ، والاشتياق الشديد والتلهف الملح لممارسة السلوك الإدمان ، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد ويميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان وكذلك الأعراض الإنسحابية . ( محمد النوبي ، 2010 : 34 )

**3 ـ التفسير السلوكي :**

يعتمد التفسير السلوكي على وجهة نظر **" سكنر "** في النظرية السلوكية على أساس أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة ، بهدف الحصول على المكافئة أو التعزيز ، وهذا ينطبق على إدمان المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية ، بجانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات للسلوك .

وقدم **" دافيز " ( 2001 )** نظرية سلوكية معرفية ، كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية( السببية ــ ارتقائية ) المرتبطة بالاستخدام المفرط للانترنت ، ويقوم نموذج دافيز على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية مثل ( الشعور بالوحدة ، الاكتئاب ) يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية ، هؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر الانترنت لأنه أقل تهديد وأقل مخاطرة ، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والانترنت ، وهذا بدوره يعزز كثيرا من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية . ( محمد النوبي ، 2010 : 32 ـ 33 )

**4 ـ الاتجاه الاجتماعي الثقافي :**

يؤكد الاتجاه الاجتماعي الثقافي على الجوانب الاجتماعية لاستخدام الانترنت ، فالناس يستخدمون الانترنت في المقام الأول من أجل التفاعل الاجتماعي ، والحاجة إلى التنشئة الاجتماعية ، ويبحثون عن الأشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك . ( العصيمي ، 2010 : 42 )

ويرى **" سو "** أن الإدمان يتباين بتباين الجنس ، العمر ، المستوى الاجتماعي ، الانتماء العرقي ، الديانة الوطن ، فمثلا إدمان الكحوليات أكثر انتشارا بين الطبقة المتوسطة اقتصاديا واجتماعيا ، والبيض أكثر ميلا لتعاطي المهلوسات بينما السود ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لتعاطي الهروين . ( ربيع ، 2003 : 557 )

كما يرى أنصار هذا الاتجاه أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية ، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية يختلف وفقا للعمر وللطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية ، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية . كما يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لابد أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد ، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء و التفاعل الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية . ( العصيمي ، 2010 : 42 ).

**5 ـ الاتجاه المعرفي :**

يقترح الاتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية لتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة ذات الاضطراب أو إدمان الانترنت ، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءات الذات وتقدير ذات سلبي مثل : " لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت ، ولكن عندما أكون على الانترنت فإنني أفتخر بنفسي ، والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام " .

وهذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية نحو ذواتهم وعن شخصيتهم ، يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الانترنت لأنه بعد أقل من التفاعل المباشر . ( العصمي ، 2010 : 40 )