

ادمان الإنترنت لدى أطفال مرحلة الروضة

Internet addiction among kindergarten children

مقدمة من الباحث

حسن عبد الفتاح بن حسن على

باحث دكتوراه

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين سعد الدين

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

٢٠٢٥

ادمان الإنترنت لدى أطفال مرحلة الروضة

الباحث / حسن عبد الفتاح بن حسن على

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين سعد الدين

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنصورة

المستخلص

في العصر الرقمي الحديث، أصبح الإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، وخاصة المراهقين الذين يستخدمونه لأغراض متعددة، مثل التعلم، والتواصل الاجتماعي، والترفيه. و كما لكل شيء مزايا وعيوب وكذلك الإنترنت أيضاً سلاح ذو حدين له العديد من الجوانب الإيجابية التي تسهل علينا عمليات البحث والتواصل وجمع المعلومات وغير ذلك، ومن ناحية أخرى فهناك أيضاً جوانب سلبية لا يمكننا إهمالها منها الاستغلال الخاطيء له والاستخدام المفرط بين مستخدميه ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط للإنترنت قد يؤدي إلى ما يُعرف بإدمان الإنترنت، وهو حالة تتميز بفقدان السيطرة على وقت الاستخدام، وتأثيره السلبي على الحياة اليومية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية. لذا يُعد إدمان الإنترنت بين المراهقين قضية متزايدة الأهمية، حيث يؤثر على التركيز، والتحصيل الدراسي، والرفاه النفسي كما يرتبط بمشكلات مثل العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم، وزيادة التوتر والقلق من هنا، تتطلب هذه الظاهرة فهماً عميقاً لعواملها، وأسبابها، وتأثيراتها، بالإضافة إلى استراتيجيات الوقاية والعلاج لمساعدة المراهقين على تحقيق توازن صحي في استخدام التكنولوجيا.

الكلمات المفتاحية: ادمان الانترنت، أطفال الروضة ، طفولة مبكرة

In the modern digital age, the Internet has become an integral part of the lives of individuals, especially teenagers who use it for multiple purposes, such as learning, socializing, and entertainment. And as everything has advantages and disadvantages, as well as the Internet is also a double-edged sword that has many positive aspects that facilitate our searches, communication, information collection, and so on, and on the other hand, there are also negative aspects that we cannot neglect, including the wrong exploitation of it and excessive use among its users, however, excessive use of the Internet may lead to what is known as Internet addiction, a condition characterized by a loss of control over the time of use, and its negative impact on daily life, mental health, and social relationships. Internet addiction among adolescents is an increasingly important issue, as it affects concentration, academic achievement, and psychological well-being and is associated with problems such as social isolation, sleep disorders, and increased stress and anxiety.

Keywords: Internet addiction, kindergarten children, early childhood

مقدمة.

مع بداية غزو التكنولوجيا للعالم اجمع في القرن الحادي والعشرين والانتشار الواسع للتقنيات والاجهزة الحديثة وانتشار الحواسيب المحمولة الشيء الذي مهد للإنترنت لفرض نفسه على ساحة المعرفة وساحة جمع المعلومات حيث انه اثبت فوائده الهائلة والمتعددة في مجالات الحياة المختلفة و لكنه في بادئ الامر كان الامر معقد ويختص بفئة معينة قادرة على اقتناء الاجهزة وبعد الثورة التكنولوجية وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي ازدادت فوهة استخدام الانترنت الامر الذي حول العالم لقرية صغيرة وبعد ظهور الهواتف الذكية التي تسهل عملية تصفح الانترنت ومواقع التواصل أصبح الانترنت من الجوانب الأساسية في حياتنا اليومية .

الإنترنت نعمة من نعم الله المتعددة للإنسان ، إذا أحسن استعمالها، وهو أيضاً نعمة إذا أساء الإنسان استعمالها ، فمثله مثل أي تقدم تكنولوجي له فوائده وأضراره . فالإنترنت ثورة في عالم المعرفة ، وأكبر مكتبة عرفها التاريخ ووسيلة ضرورية للحصول على المعلومات ، كما أنه وسيلة للتسلية وللتجارة وللمراسلة وللصداقة وهو أيضاً وسيلة للعبث وللأذى ، وقد صدق من أطلق على شبكة الإنترنت بالشبكة العنكبوتية ، فهو وصف دقيق لتأثير الإنترنت على مستعمليه ، إذ أن البعض قد يقع في خيوط وشباك لا نهاية لها ، وبذلك يسيء استعماله ويفرط فيه ويعتمد عليه اعتماداً شبه تام ، ويشعر بالاشتياق الدائم له إذا حدث ما يمنع اتصاله بهذه الشبكة ، ويحاول تصفية كل التزاماته قبل أن يمارس الإنترنت ، إذ يصبح شغله الشاغل هو كيف يعود مرة أخرى للدخول على هذه الشبكة العنكبوتية ، وبهذا يفقد استقلالته ويصبح عبداً بل وأسيراً للإنترنت ، الذي أصبح يتحكم في كل أنشطته الحياتية ، وهذا هو ما نطلق عليه إدمان الإنترنت. (أرنوط ، ٢٠٠٤، أ).

إن أي سلوك يقوم به الفرد هو سلوك طبيعي إذا كان في حدود المعايير الثقافية والاجتماعية المتعارف عليها وإذا كان متناسباً مع مستوى نموه الجسمي والعقلي ، أما إذا تجاوز هذه المعايير وكان متكرراً بدرجة بالغة عندئذ نحكم على هذا السلوك أو التصرف

بالشذوذ ، هكذا الإقبال على الإنترنت إذا اتفق مع معايير السوية يكون أمراً طبيعياً ويساعد على النمو النفسي والعقلي للإنسان، أما إذا تجاوز حدود السواء ، وزاد في شدته وانحرف في نوعيته ، أصبح إقبال الفرد على الإنترنت سلوكاً مضطرباً وشاذاً وغير سوي، أو ما نسميه إدمان الإنترنت . (أرنوٲ ، ٢٠٠٤ ، ب)

ويعتبر (Griffiths) أن الإدمان هو الإدمان السلوكي (غير الكيميائي) الذي ينطوي على تفاعل الإنسان والآلة، ويمكن أن يكون إما سلبي (مثل التلفزيون)، أو متبادل (مثل ألعاب الكمبيوتر)، وعادة ما يحتوي على ميزات محفزة وتعزيزية للإدمان ، وذكر أيضاً أن أي سلوك يفي بالمكونات الأساسية الستة للإدمان يعتبر إدماناً، وهي كالتالي:-
أن يكون السلوك سمة بارزة Salience (البروز) وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور بالهففة على القيام بهذا النشاط.

ولقد أثارت العالمة (يونج) 1998 ، حول ادمان الانترنت واسفرت أن مصطلح الادمان من الممكن اطلاقه على استخدام الانترنت بسبب ان اعراض ادمان الانترنت تحمل نفس صفات مدمني الكحول والتبغ ولقد ابتكرت مقياس لإدمان الانترنت والتي قامت على معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية الخماسي وخلفها العديد "LIKERT" والتي تتضمن 20 سؤال ضمن مقياس ليكرت "DSM-IV" قاموا بدراسات أخرى عن ادمان الانترنت تعود إلى مقياس يونج للإدمان الانترنت ، ونتيجة لذلك، لقد تم الآن استخدام مفهوم ادمان الإنترنت على نطاق واسع حيث بات مقبولاً من قبل معظم الأطباء والأكاديميين .

مفهوم الإدمان على الانترنت :

إن مفهوم الإدمان addiction ليس من السهل تعريفه , الا ان القضية المركزية بالنسبة للإدمان هي ان يتضمن الاعتماد dependence على مادة substance او فعالية (نشاط activity) ويتصف الاعتماد بمجموعة خصائص منها : الافراط في الاستمتاع , الانسحاب , الرغبة القوية فيما ادمن عليه , سواء كان مادة مثل الكحول والمخدرات او كان نشاطاً مثل القمار المرضي pathological gambling واخيراً فقدان السيطرة , وعلى الرغم من ان الاعتماد اصلاً يرتبط فقط مع اساءة استخدام المواد الا ان هناك اعتراف متنامي بالادمانات السلوكية behavioral addictions مثل القمار المرعي , الافراط في تناول الطعام , الادمانات الجنسية , ادمان العمل , ادمان التسوق , ادمان المخاطرة بالالعاب الرياضية الخطرة مثل الترحلق على الجليد في الاماكن الخطرة وغيرها , الافراط في مشاهدة التلفزيون , الادمان على العاب الفيديو , الافراط في استخدام الحواسيب والادمان على الانترنت . (widyanto & mcmurran , 2004 : 443)

وكان أول ظهور لمصطلح الإدمان الأنترنت واضطراب الإدمان الأنترنت عام 1995 عندما نشر أونيل مقالة بعنوان سحر " ادمان الحياة على شبكة الأنترنت" والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز، وتبعه اقتراح ايفان جولد برج عام 1995 بأن ادمان الإنترنت هو اضطراب مميز بالفعل.

ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها : ادمان الأنترنت والاستخدام المرضي للأنترنت ، والاستخدام القهري للأنترنت، واعتمادية الأنترنت ، وهوس الأنترنت . (العصيمي ، 20:2010)

ولقد اختلف العلماء في تعريف كلمة "ادمان" فيصير البعض على أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الانسان ثم لا يقدر الاستغناء عنها، و إذا استغنى تسبب ذلك في حدوث اعراض الانسحاب لتلك المادة التي تقرضه لمشاكل بالغة ، وبالتالي لا يستطيع أن يستغني عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة، وبالتالي لا يستطيع يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى

برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات المخدرات ، في حين يعترض بعض العلماء على هذا المفهوم الضيق للتعريف حيث يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجاته حين يحرم منه.(الأحمر، ط.ت : web) .

كما تعتبر قضية الإدمان على الأنترنت من القضايا المنتشرة حالياً في هذا العصر، وهي ناتجة عن توسع استخدام الأنترنت بشكل ملفت والتي باتت بلا شك من إحدى المسببات في ظهور مصطلح الإدمان الذي كان مرتكز فقط على المخدرات والكحول ، فشبكة الأنترنت بالرغم من أنها كانت مصدر انفتاح للتواصل والتفاعل بين الأفراد ، ومصدر مهم في الحصول على المعلومات والمعارف للمستخدمين لها ، إلا أنها تؤدي إلى مخاوف واثار من الناحية النفسية و الاجتماعية والثقافية خاصة لفئة الشباب الذين هم أمل الأمة ومصدر التقدم والإنتاج والتطور فقد أصبحت تشكل مخاوف لدى المختصين بغض النظر عن ايجابياتها، لهذا سنستعرض في هذا المبحث لظاهرة الإدمان على الأنترنت ، من خلال التطرق إلى المفهوم والتشخيص والأشكال والاتجاهات المفسرة للإدمان ..الخ إلى غاية التطرق للعلاج .

كما يعد ادمان الانترنت من أنواع الاضطرابات التي يعاني منها الكثير من الأشخاص في وقتنا الحالي وبعد التقدم الهائل في التكنولوجيا، والذي يعطي إشارة إلى المخ بالاستخدام القهري للانترنت، والقيام بتصفح مواقع التواصل الاجتماعي والاعتماد عليها في كافة الأمور الحياتية.

ومن الجدير بالذكر يعد ادمان الانترنت بمثابة مرض نفسي، في ظل ما توصلنا إليه من تكنولوجيا اليوم يوجد مجموعة من العيادات التي تم افتتاحها في مختلف أنحاء العالم والتي تعمل على علاج مشكلة ادمان الانترنت، حيث يوجد الكثير من التحذيرات على هذه المواقع والتي تهتم بالصحة العقلية للأطفال والكبار والتي تنوه عن خطر ادمان

الانترنت والذي تعتبره أصعب من ادمان المخدرات. ومن أكثر الأمور التي يتم التنويه عنها في الوقت الحالي في هذه العيادات هو ادمان الاطفال للانترنت، خاصة أنه وسيلة سهلة للتواصل مع أصدقائهم في أي وقت.

إن من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى ادمان الاطفال للانترنت هو ترك الآباء والأمهات أجهزة الهاتف والآيباد لأطفالهم بغرض تسليتهم ومن أجل التخلص من ازعاجهم من أجل استكمال مهامهم اليومية. لذلك نجد في الآونة الأخيرة أصبح الاطفال الصغار وقبل أن يتجاوز عمرهم العام الواحد يحاول أن يستكشف كيف يمكن أن يستخدم الهاتف، لذلك نجد أن هؤلاء الاطفال يقضون كل الوقت الذي يسمح لهم للجلوس على الانترنت دون ملل، ويا حبذا لو كان طوال الوقت، الأمر الذي يطرقتهم إلى مواقع التواصل المختلفة إلى أن يصلوا إلى المواقع الاباحية، ومواقع لعب القمار، وللأسف نجد أنا الآباء التفتوا لذلك بعد فوات الآوان.

ومن الأعراض الأولية لادمان الاطفال للانترنت هو أن يكون شخصا عدوانيا أو سريع الانفعال بمجرد منعه من الانترنت، أو ربما يلجأ إلى العزلة، كما أنه يفضل الجلوس على الانترنت بدلا من ممارسة الأنشطة الرياضية مع أصدقائه.

يعرف الادمان السلوكي بأنه أى نشاط أصبح التركيز عليه الأساس فى حياة الفرد مع استبعاد الأنشطة الأخرى ، و يؤذى الفرد أو الآخرين بدنياً أو نفسياً أو اجتماعياً
. Wilhelm, M. (1992,6 & .Hanley, A

ورد فى (DSM-5, 2013) الدليل التشخيصى والاحصائى الخامس للإضطرابات النفسية والعقلية DSM-V معايير إضطراب العاب الإنترنت وهى :
الإستخدام المستمر والمتكرر للإنترنت كما يتبين من خمسة(أو أكثر) من التالية فى فترة
١٢ شهر:-

١. الانشغال بألعاب الإنترنت. (يفكر الفرد في الألعاب السابقة ، أو يتوقع اللعب في المباراة القادمة ؛ وقد يصبح اللعب على الإنترنت المهيمن على النشاط في الحياة اليومية) .
١. أعراض الانسحاب عندما يأخذ اللعب على الإنترنت الفرد بعيدا عن مهامه الحياتية الأخرى. (وعادة ما تكون هذه الأعراض ما توصف بالتهيج، والقلق، أو الحزن ، ولكن لا توجد علامات جسدية مثل الانسحاب الدوائي) .
٢. التسامح مع الحاجة إلى إنفاق كميات متزايدة من الوقت للتشارك في ألعاب الإنترنت.
٣. محاولات فاشلة للسيطرة على المشاركة في ألعاب الإنترنت.
٤. فقدان الاهتمام بالهوايات والترفيه السابق ، باستثناء ألعاب الإنترنت.
٥. مواصلة الاستخدام المفرط لألعاب الإنترنت على الرغم من معرفة المشاكل النفسية والاجتماعية.
٦. قد يتم خداع أفراد الأسرة ، والمعالجين، أو غيرهم فيما يتعلق بكم ممارسته لألعاب الإنترنت.
٧. استخدام ألعاب الإنترنت للهروب أو تخفيف المزاج السلبي (على سبيل المثال، مشاعر العجز، الشعور بالذنب والقلق).
٨. قد يتعرض للخطر أو فقد فرصة العلاقة الأسرية ، العمل ، أو المهام التعليمية أو المهنية الهامة بسبب المشاركة في ألعاب الإنترنت.

أسباب إدمان الإنترنت:

١. الملل والفراغ.
٢. الوحدة.
٣. المشاكل الاقتصادية

٤. السرية

٥. الراحة.

٦. الهروب من الواقع .

٧. المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد.

٨. القلق.

٩. الكآبة .

١٠. الاستياء من الشكل الخارجي . (يونغ، ١٩٩٨، ١٨٥ - ١٨٦)

تشخيص الإدمان على الانترنت :

أن الإستخدام المبالغ فيه لشبكة الأنترنت يسبب ادمان نفسه تقريبا الإدمان على المواد المخدرة والمشروبات الكحولية لتتشكل اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها:

التحمل:

أي الميل إلى استخدام شبكة الأنترنت لوقت أطول لإشباع الرغبة نفسها كأن تشبعها من قبل ساعات أقل.

الانسحاب:

أي المعاناة من أمراض نفسية و جسمية عند انقطاع الاتصال بشبكة الأنترنت ومنها التوتر النفسي والحركي، حركات عصبية زائدة، قلق، تركيز بشكل قهري ،وما يجري من أحلام وتخيلات مرتبطة بشبكة الأنترنت. (الاسطيل، 2011: 4)

الصراع:

ويشير إلى الصراعات التي تدور بين مدمن الأنترنت والمحيطين به كالصراع البيئي والشخصي والصراعات والتضارب بين اصراره على استخدام الأنترنت وبين غيره من الأنشطة الأخرى كالعمل والحياة الاجتماعية والدراسية ،أو الصراع الذي يدور داخل الفرد

ذاته وهو الصراع النفسي المتعلق باستخدام الأنترنت والذي يتمثل في الاستمرار أو التوقف، وخاصة عندما تنشأ مشكلات عن استمراره في استخدام الأنترنت.

الانتكاس:

ويقصد به الميل إلى العودة مرة أخرى والانفعال بشكل مفرط لاستخدام الأنترنت.

الإعتمادية:

ويقصد به الحاجة الملحة لاستخدام الأنترنت للحصول على الإحساس والمشاعر المصاحبة لاستخدام الأنترنت والتي يترتب عليها عدم استخدامها احساسه بمشاعر مزعجة، وكأبة وتسبب له حالة من التوتر والانزعاج.

البروز:

ويقصد به ذلك الذي يحدث عندما تصبح استخدام الأنترنت أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث يتضح الانشغال البارز، أو الزائد وينتابه الشعور بالهفة للقيام بهذا النشاط. (العصيمي، 2010: 29)

وضع وولترز Walters (1991) محكات عدة لتشخيص الاستخدام الادماني

للانترنت اكلينيكيًا هي :

- الانسحاب والانعزال عن الاسرة والاصدقاء .
- الانشغال الزائد بالانترنت وكثرة التحدث عنه .
- نقص الاهتمام بالانشطات الاجتماعية والدراسية والمهنية والاستجمامية.
- الاحساس بالذنب او الدفاعية حول استخدام الفرد للانترنت .
- الاحساس بالاثارة عند الانغماس في فعاليات الانترنت .
- الاستخدام الدائم والمتكرر للانترنت اكثر مما كان مقصوداً (فقدان السيطرة على الوقت).

التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود اي عائف للاتصال بالانترنت قد يصلان الى حد الاكتئاب اذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول اليه والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند الرجوع إلى استخدامه . (Walters , 1996 : 9)

أعراض إدمان الإنترنت:

١. زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
٢. التوتر والقلق الشديدين في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول ،والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند استعماله.
٣. إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
٤. التكلم عن الإنترنت في الحياة اليومية.
٥. استمرار استعمال الإنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
٦. الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في (المسنجر). (الحمصي، ٢٠١٠، ٤٠٦).

مراحل الإدمان على الانترنت :

قدم عالم النفس (كروهل Grohol) ٢٠٠٣ انموذجاً Model حدد في (٣) مراحل يمر بها الافراد في استكشافهم للانترنت هي :

مرحلة الاستحواذ او **الافتتان enchantment or obsession** تحدث عندما يكون الفرد وافداً جديداً على الانترنت او ان مستخدم موجود يحدث نشاطاً جديداً ، وهيه المرحلة تمتاز بانها مسببة للادمان للافراد بدرجة عالية حتى الوصول الى المرحلة الثانية .

مرحلة التحرر **disillusionment stage** في هذه المرحلة يصبح الافراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقاً ، وحالما يصل الفرد الى هذه المرحلة يمكن ان يصل بسهولة الى المرحلة الثالثة .

مرحلة التوازن **Balance stage** وفي هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعيار للانترنت ، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الافراد ، وهذه المراحل يمكن ان تعاد في دورتها اذا وجد الفرد نشاطاً جديداً مثيراً اخر (Grohol, 2003: 1)

عواقب الإدمان على الانترنت :

إن شبكة الأنترنت في الحقيقة ماهي إلا مجرد شبكة للمعلومات والمعرفة شأنها شأن شبكة الهواتف أو شبكة المياه، فهي مجرد قنوات اتصال، والمدح والذم ألا يوجد إلى هذه الشبكة بقدر ما يوجه إلى ما تحتوي عليه من مواد أو محتويات، كما يوجه إلى الطريقة التي يتم التعامل معها أو توظيفها أو استخدامها أو الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها من خلالها، فشبكة الأنترنت مثل مدينة كبيرة وعملاقة لها الكثير من المزايا كما بها العديد من المخاطر ولكن السلبيات والأمور السيئة تعلن عن نفسها وتلفت الأنظار وان كانت أقل من المزايا والايجابيات . (بن سعيد، 2004: 82)

فالاستخدام المفرط للشبكة، قد يؤدي إلى الإدمان عليها وهو ما قد ينجر عنه اثار وأضرار سلبية مختلفة، تشمل حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والمهنية و الدراسية و الصحية وهذا ما توصلت إليه أغلب الأبحاث والدراسات في هذا المجال . فقد بينت دراسة مسحية حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن 6% من مستخدمي الشبكة، هم مدمنون في حدود 450 ساعة اسبوعياً، مما قد يتسبب حسب المختصين في ضعف المردودية الدراسية للشباب ، والانتاجية للموظفين بالإضافة إلى المشاكل النفسية والاجتماعية (القلق، الغضب، الانطواء ، تصديق الأكاذيب المشاكل العائلية... الخ) (عديلة، 2010: 65)

وتطرقت الباحثة الى بعض عواقب الإدمان على الأنترنترنت بالتفصيل المقسمة على النحو التالي:

العواقب النفسية :

يتحدث علماء نفسيون عن عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الأنترنترنت وتطبيقات الكمبيوتر مما قد يتسبب عواقب نفسية هائلة خصوصا على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث يختلف علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي تؤدي إلى التقليل مقدرة الفرد أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش. (حسن، 2008: 219)

وتتلخص هذه العواقب النفسية في :

- ١- فقدان الشعور بالأمن النفسي نتيجة التعلق الزائد باستخدام الأنترنترنت.
- ٢- ظهور مشاكل دراسية طلابية كالهروب من المدرسة والتأخر والغياب وفقدان الدافعية.
- ٣- ظهور مشاكل نفسية كالحساسية الزائدة وشرود الذهن والتوتر والقلق.
- ٤- عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية والاجتماعية. (الاسطيل، ٢٠١١: ٣٨)

عواقب نفسية جسدية :

الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون والخمول، والسمنة وترهل الجسد الذي يؤدي لمضاعفات منها أمراض القلب والدماغ والصداع المستمر. (العصيمي، 2010: 38)

كما يسبب الإدمان حسب هدى فاعوري اضطراب النوم لصاحبه، وذلك للحاجة المستمرة إلى تزايد وقت الاستخدام للأنترنترنت، حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الأنترنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم ، ويتسبب ذلك في ارهاق بالغ للمدمن، مما يؤثر على أدائه لعمله أو دراسته ، كما يؤثر ذلك على مناعته ويجعله أكثر قابلية للأمراض ، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون

حركة تذكر يؤدي إلى الام الظهر وارهاق العينين ويجعله أكثر قابلية كمرض النفق الرسغي
(فاعوري، 2014: web)

العواقب الأسرية الاجتماعية :

انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة المدعمة بتطور مائل
في وسائل التسلية المتعددة وهناك أيضا الأثر في الهوية فالى أي درجة تستطيع أي قومية
أو ديانة الآن المحافظة على هويتها الثقافية مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل والذي يمتلك
أسلحة كل من يستطيع انتاج المعلومات بحجم وزنه هائلين. (حسن، 2008: 219)

ونتيجة الاستغراق الطويل أو ما يطلق عليه بإدمان الأنترنت ،انتهى كثير من
الباحثين إلى التقرير بعزلة المستخدمين وعدم حاجتهم إلى الاتصال بالآخرين وظهر بناء
ذلك على مفهوم العزلة في صف مستخدمي الأنترنت، وهذا ما يؤثر سلبا على علاقة
الأفراد بالآخرين، حيث أن المستخدم للأنترنت يظل ساعات طويلة أمام الكمبيوتر في
التجول والإبحار بين مواقع الشبكة والكشف عن محتواها ويكون هذا الوقت بالتالي على
حساب العلاقات الأسرية والاجتماعية. (عديلة، 2009: 67)

عواقب اخلاقية وتربوية:

تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الأنترنت مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في
نشوء الآخر، في الاستمرارية وفي النتائج. (العصيمي، 2010: 39)

بعد أن تم عرض مجموعة من العواقب تمكنت الباحثة من استخلاص جملة من
العواقب التي من شأنها أن تهدد حياة المدمن واستقرار كيانه النفسي والعقلي فقد كانت
للعواقب النفسية أهم دلالات السلبية للإدمان والمتمثلة في فقدان الشعور بالأمن النفسي
والتوتر والقلق والاعتراب النفسي وعواقب جسدية تتمثل في اضطراب النوم وأمراض
العيون الخ. كما تتلخص العواقب الاجتماعية أسرية فقدان التواصل الأسري والتفاعل مع
الآخرين ،في حين كانت هناك آثار اكااديمية.

أهم الطرق العلاجية للإدمان على الانترنت:

قدم أحمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الادمان، بعض سبيل الخروج من الإدمان على الانترنت، حيث يرى أن هناك بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكن الفرد من كسر القيود السلوك الادماني والتحرر منه مثلاً:

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنوع وتتوع في أسلوب حياته.
- تعلم المزيد من المهارات المختلفة بالغة أجنبية، رحم عزف على آلة موسيقية تعلم حرفة أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها، الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية، أو الأنشطة الاجتماعية من خلال المنظمات والجمعيات.
- أن يقوم الفرد بممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع أصدقاء أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة، أو زيارة الأقرباء أو بعض الأصدقاء.
- أن يخطط الفرد لخلق نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين بدعم العلاقة مع الآخر بشكل يؤثر على الفرد ويخرجه من عزلته.
- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق ارادة قوية واعية من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، اجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، من أعمال مؤجلة للغد الوضوء والصلاة وقراءة القران الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.
- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي ، أي أن يقرأ عن ادمان الأنترنت ومدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

- أن يتعلم الفرد أن يدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبي وتجديد الطاقة البدنية والذهنية. (فخري ، ب.ت:web)

تتعدد العوامل المؤدية لإدمان الأطفال للإنترنت.

- منها غياب الإشراف الأبوي، سهولة الوصول إلى الأجهزة، والضغط النفسية التي قد تدفع الأطفال للجوء إلى الإنترنت كوسيلة للتفريغ. كما تلعب التنشئة الاجتماعية دورًا مهمًا في هذا الإدمان. أسباب إدمان الأطفال للإنترنت
- **غياب الإشراف الأبوي:** يؤدي عدم وجود رقابة من الأهل إلى اعتياد الأطفال على سلوكيات غير صحية في استخدام الإنترنت، كما يفترق الأطفال إلى التوجيه والإرشاد، مما يجعلهم أكثر عرضة للإدمان.
- **سهولة الوصول إلى الأجهزة:** ترك الآباء والأمهات أجهزة الهاتف والآيباد لأطفالهم بغرض تسليتهم، توفر الأجهزة بشكل مستمر يسهل على الأطفال الوصول إلى المحتوى عبر الإنترنت.
- **الضغط النفسية:** قد يلجأ الأطفال إلى الإنترنت كوسيلة للتفريغ من الضغوط النفسية أو التوترات الاجتماعية، استخدام الإنترنت كملاذ للهروب من المشاكل الحياتية.
- **التنشئة الاجتماعية:** تلعب البيئة الاجتماعية دورًا في تشكيل سلوكيات الأطفال تجاه استخدام الإنترنت، التأثيرات من الأقران والمجتمع قد تعزز من استخدام الإنترنت بشكل مفرط.

آثار الإدمان على الإنترنت:

أ. الآثار الصحية:

١. الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستعمال المفرط للفأرة.

٢. أضرار تصيب العين نتيجة للإشعاع الذي تبثه شاشات الحاسوب.
٣. أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب.
٤. أضرار تصيب الأذنين لمستعملي مكبرات الصوت.
٥. أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة. (العباي، ٢٠٠٧، ٨٧)

ب. الآثار النفسية:

١. الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة إذ يختلط الواقع بالوهم.
٢. تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش. (الحمصي، ٢٠١٠، ٤٠٧)

ج. الآثار الاجتماعية:

١. انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
٢. الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
٣. خسارة الأصدقاء.
٤. ضعف الرقابة الأسرية على الأبناء.
٥. التفكك والتصدع الأسري. (حسين، ٢٠٠٦)

النظريات المفسرة لإدمان الإنترنت

١. الاتجاه السلوكي:-

على عكس الاتجاه السيكودينامي الذي يرى أن أسباب السلوك تكمن في الخبرات السابقة للفرد ، فإن النموذج السلوكي يرى أن أسباب السلوك تكمن في البيئة الحالية التي تحدث فيها المثيرات ويحدث فيها التدعيم والعقاب لاستجابات محددة لهذه المثيرات ،

ويعنى آخر أن أسباب السلوك تكمن في عملية التعلم ، أي العملية التي يتم بها تغيير سلوك الفرد في استجابته للبيئة ، ووفقاً لهذا النموذج فإن السلوك السوي وغير السوي هو نتيجة أنماط التعلم. وأن أنماط التعلم غير التكيفية هي السبب في اللاسواء النفسي ، ولذلك قد يساعد إعادة التعلم re-learning في تغيير السلوك، لذلك يسعى العلاج السلوكي إلى تغيير الاستجابات من خلال نفس أنماط التعلم التي ساعدت على حدوثها أساساً. (Bootzin et al., 1993; Frude, 1998)

كما أن هذا الاتجاه يرى أن الوظائف والسلوكيات الفردية تخضع للاشتراط الإجرائي الذي قدمه "سكنر" والذي يتم فيه مكافأة الشخص إيجاباً أو سلباً أو معاقبته على هذا السلوك ، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الإنترنت يمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهاً لوجه عن طريق استعماله كلمة مرور وبريد إلكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده ويسمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصيته المخفية الدفينة ، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب وللاهتمام وللتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية. ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها. (Duran, 2003) ، ووفقاً للاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الإنترنت وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر وفي أي وقت وأياً كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد. (أرنوٲ ، ٢٠٠٤ ، ١٦)

٢.الاتجاه السيكودينامي:-

وهو يركز على خبرات الشخص ، وتعتمد تلك الخبرات على الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة وأثرت فيه وعلى سماته الشخصية وبالتالي يصبح عرضة لإدمان الإنترنت أو لأي إدمان آخر، ونجد أن هذا التفسير يهتم بالشخص وبالنشاط أو السلوك الذي يمارسه بالإضافة إلى أساس إدمانه.

ويرى (Duran,2003) أن مجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين تعد عامل يبرز إدمان الإنترنت ويقدم محيط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشككة والصعوبات الشخصية ، وحينئذ يستخدم ميكانزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل ، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والخداع والإجرام مثل نمو عدوان الإنترنت أو تحميل صور غير مقبولة قانونياً ، وهكذا نستطيع في النهاية القول بأن هذا الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباطات ، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضاً للرغبة في النسيان. وكذلك أن الإفراط في استعمال ميكانزم الإنكار هو أيضاً منبأ ومؤشر على إدمان هذا الفرد للإنترنت . (عزب ، ٢٠٠١ ، ٢٠)

٣. الاتجاه الاجتماعي الثقافي :-

يرى أنصار الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي إلا عندما ينظر إليه في إطار البيئة الثقافية ، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للعمر والطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية ، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع ، فينظرون إلى المدمنين وفقاً لجنسهم وعنصرهم وسلالتهم وعمرهم ودينهم وبلدهم وحالاتهم الاقتصادية ، فمثلاً وجد أن نسبة (٧٠-٨٠%) من المستعملين للإنترنت من الرجال الأمريكيان البيض مثلاً ، ونادراً ما يذكر الباحثون ذلك مما يجعل النتائج مغلوطة ، وكذلك أن معظم مدمني الإنترنت من المتزوجين وذوى العلاقات . (De Angeles, 2000)

وطبقاً لهذا النموذج فإن المجتمع هو السبب في السلوك اللاسوي ، فما يدب في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى،

ويرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي الثقافي أنه لا بد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذا أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الأفراد ، ولذلك ركزت تفسيراتهم على البناء الأسري والتفاعل الأسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية ، وهكذا أضافوا بعداً مهماً لفهم وعلاج أي اضطراب نفسي ، فالآن يأخذ الإكلينيكيون في حسابهم البناء الأسري والموضوعات الاجتماعية عند محاولتهم فهم وتفسير الاضطراب النفسي. (Bootzin et al., 1993; Comer, 1996, Frude, 1998)

٤. الاتجاه الكيميائي الحيوي:

يرجع أنصار هذا الاتجاه إيمان الإنترنت إلى العوامل الوراثية والوالدية وعدم التوازن الكيميائي في المخ والناقلات العصبية. (أرنوط ، ٢٠٠٤ ، ١٧)

٥. الاتجاه المعرفي:-

يرى (فينخل ، ٢٠٠٤) أن من يقضون أوقات كثيرة أمام الإنترنت بدلاً من قضائها مع أسرهم ، يكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدى ويحطمون أنماط حياتهم ، وعادة ما يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم، ولذا فإن إدمان الإنترنت أكثر أو أقل من مجرد اضطراب استعمال العقاقير أحادي البعد ، ويؤكد أنصار التوجه المعرفي أن السلوك اللاسوي هو استجابة للطرق التي يقيم أو يدرك بها المثير وليس المثير الخارجي نفسه ، فتفسير النموذج المعرفي للسلوك اللاسوي معقد أكثر من تفسير نظرية المثير - الاستجابة (النموذج السلوكي)، لأن الاتجاه المعرفي يركز على العمليات المعرفية ، مثل الانتباه والتذكر والعزو وحل المشكلات كمؤثرات ومحددات هامة للسلوك وكأسباب محتملة للسلوك المرضي (Bootzin et al., 1993) ، إذ يرى (Beck & Ellis, 1969) أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن العديد من المشكلات المعرفية مثل الافتراضات والاتجاهات غير التكيفية والأفكار المختلطة والمضطربة والتفكير غير المنطقي (أرنوط ، ٢٠٠٤ ، ١٨)

٦. الاتجاه التكاملية :-

يرى أنصار هذا الاتجاه أن إدمان الفرد للإنترنت يكون نتيجة لعدة عوامل مهينة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) تجعل لديه الاستعداد والاستهداف للإصابة بهذا الاضطراب (الاستعداد - الاستهداف - المرض) ، إذ أن هناك سمات شخصية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت ، ووفقاً لهذا الاتجاه فإن الذكور يلجأون لاستعمال الإنترنت للحصول على الشعور بالقوة والمكانة والسيطرة والمتعة ، فيما نجد الإناث أكثر دخولاً على مواقع الشات أو الدردشة من أجل عقد صداقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة للحب وللآخر وللشاركة الاجتماعية ، ولإشباع الحاجة للمعرفة .

كما أن هناك سمات شخصية أخرى تجعل الفرد ينزلق في مصيدة الإنترنت من هذه السمات الخجل وعدم القدرة على المواجهة والانطوائية التي تجعل الإنسان لا يستطيع عقد صداقات مع الآخرين في العالم الواقعي فيهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يجعله يعيش في أرض الخيال والأحلام المثالية ويعقد صداقاته مع من يريد ومع من لا يستطيعون رؤيته ، ومن ثم يمكن اعتبار تقدير الذات المنخفض والشعور بالنقص وعدم الكفاية والخوف والرهاب الاجتماعي ومفهوم الذات السلبي والانطوائية هي مؤشرات لإدمان الإنترنت . (أرنوط ، ٢٠٠٤ ، ١٨)

ويلاحظ أنصار هذا الاتجاه أن من لديهم تاريخ مرضي سابق هم الأكثر عرضة للإصابة بإدمان الإنترنت ، فقد أشارت نتائج دراساتهم أن من بين مدمني الإنترنت أفراد لهم تاريخ سابق في المعاناة من القلق والاكتئاب وأشكال الإدمان الأخرى وبخاصة أن هؤلاء قد أدمنوا الإنترنت في الشهور الأولى من استعمالهم له ، فضلاً عن يعاني من ضغوط في حياته سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية ودراسية يكون أكثر عرضة لأن يقع فريسة للإدمان بكافة أضراره ، لأن ضغوطه تجعله يهرب إلى هذا العالم الافتراضي الذي يتمنى أن يعيش فيه وأن يتبدل حاله إلى ما يريد ، كما أن خبرات الطفولة السيئة وأساليب المعاملة الخاطئة هي أيضاً من مؤشرات إدمان الإنترنت ، فالخوف الزائد

على الابن ، أو عقابه المستمر ولومه وتوبيخه يجعله يحاول التحرر من هذه الضوابط
الوالدية فينزلق في إدمان الإنترنت لكي يتحرروا أو يشعرون ولو كذباً بهذا التحرر .
(أرنوط ، ٢٠٠٤ ، ١٩)

المراجع

- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠٠٤ ، ب): الاضطرابات النفسية للأطفال :
الأسباب - التشخيص - العلاج ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠٠٤ ، أ): المساندة الاجتماعية والتوافق المهني،
القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسام الدين عزب (٢٠٠١): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة
النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الأنفوميديا)، المؤتمر
العلمي السنوي للطفل والبيئة ، ٢٤ ، ٢٥ مارس.
- حسن مصطفى عبد المعطى (د.ت) : مقياس الصحة النفسية ، التشخيص
الإكلينيكي الذاتى للأعراض المرضية ، بدون دار للنشر.
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : موسوعة الصحة النفسية : علم الأمراض
النفسية والعقلية (الأسباب - الأعراض - التشخيص -العلاج) ، الكتاب الأول،
الجزء الثانى، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية (٢٠٢١). "إدمان الإنترنت بين الشباب:
المخاطر وطرق العلاج." تقارير الصحة النفسية.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017).
"Internet use and problematic Internet use: A systematic
review of longitudinal research trends in adolescence and
emergent adulthood." International Journal of Adolescence
and Youth, 22(4), 430-454.
- Caplan, S. (2002): Problematic internet use and psychosocial
well-being: development of a theory-based cognitive-

behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, Vol. 18, PP. 552-575.

- Chak, K. & Leung, L. (2004): Shyness and Locus of control as predictors of internet addiction and internet use, *Cyberpsychology & Behavior*, Vol. 7, No. 5, PP. 559 – 570.
- Duran, M (2003): Internet addiction disorder. [http://allpsych.com/journal/internet addiction.html](http://allpsych.com/journal/internet%20addiction.html)
- Elisheva, A.; Landmark, V., and Sausner, R. (2002): The relationship between internet use and psychological Wellbeing at adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, Vol. 12, No. 8, PP. 22-31.
- Engelberg, E; & Sjoberg, L. (2004): Cyber psychology and behavior: Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber psychology & behavior*, Vol. 7, No. 1, PP. 41-47.
- Gonzalez, J.E (2002): Present day use of the internet for survey. Based research. *J. of Technology in human services*, Vol. 19, No. 213, PP. 19-31.
- Griffiths, M. D. (2000). "Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence." *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Kubey, R.; Lavin, M; and Barrows, J. (2001): Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *J. of communication*, Vol. 51, No. 2, PP. 366-382.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). "Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research." *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.

- Nalwa, K. & Anand, A. (2003): Internet addiction in students: A case of Concern. *Cyberpsychology & behavior*, Vol. 8, PP. 653-656.
- Pawlack, C. (2002): Correlates of internet use and addiction in adolescents. *DAI (A)*, Vol. 63, No. 5, P. 1727.
- Young, K. S. (1998). "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder." *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.