

إدمان الإنترنت وأثره على اتجاهات المراهقين نحو الانسحاب الاجتماعي

إعداد

د/ أحمد حسن علي محمد

Doi: 10.21608/PSYB.2023.306730

مجلة علمية نصف سنوية

مجلة المنهج العلمي والسلوك م ٤، ع (٧) يونيو ٢٠٢٣

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات تقييم يوليو ٢٠٢٢

إدمان الإنترنت وأثره على اتجاهات المراهقين نحو الانسحاب الاجتماعي

د/ أحمد حسن على محمد

ملخص:

تُحاول الورقة الحالية إلقاء الضوء على أثر إدمان الإنترنت في أحداث الانسحاب الاجتماعي لدى المراهقين، فقد ازداد الاهتمام بدراسة إدمان الإنترنت كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشائبة فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، حيث تتقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض. وقد أصبحت شبكة الإنترنت (الشبكة الدولية للمعلومات العنكبوتية) ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر فضلاً عن الترفيه بكافة أشكاله فيجد كل فرد مهما كان اهتمامه بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشر علي مدي تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم علي القائمين في مختلف الأجهزة التعليمية والتدريبية توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الايجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

الكلمات المفتاحية:

إدمان الإنترنت - الانسحاب الاجتماعي - المراهقين

مقدمة

إزداد الاهتمام بدراسة إدمان الإنترنت كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة وربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من آثار متعددة نفسية واجتماعية وصحية تؤثر على الأشخاص المستخدمين لهذه الشبكة فمع استمرار قضاء مستخدمي الإنترنت المزيد من الوقت على الخط المباشر من الطبيعي أنهم يخصصون وقتاً أقل للنشاطات الأخرى والأشخاص الآخرين في حياتهم مع عدم إغفال الدور الكبير الذي تقوم به، حيث تنتقل كميات هائلة من المعلومات بين أبناء الجنس البشري بسرعة مذهلة حيث جعلت العالم قرية كونية صغيرة يتفاعل أهلها مع بعضهم البعض.

ولقد أصبحت شبكة الانترنت (الشبكة الدولية للمعلومات العنكبوتية) ثورة علمية هائلة في حد ذاتها نتيجة لتوافر المعلومات والمعارف في كافة المجالات العلمية والحياتية التي يحصل عليها كل المستخدمين لها بسهولة ويسر فضلاً عن الترفية بكافة أشكاله فيجد كل فرد مهما كان اهتمامه بغيته، لذلك لم تعد تلك الخدمة ترفاً فحسب وإنما أصبحت حاجة ملحة في بعض الأحيان، ومهما قيل فإن تكنولوجيا الاتصالات بأصنافها المتباينة أصبحت اليوم مؤشر علي مدي تقدم الدول أو تخلفها الأمر الذي يحتم علي القائمين في مختلف الأجهزة التعليمية والتدريبية توفير المزيد من البرامج التي تتعامل مع تلك الأجهزة، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة توضيح الايجابيات والسلبيات عند التعامل معها ومحاولة التقليل من هذه السلبيات.

ويشير أحمد صالح (٢٠٠٢) إن شبكة الانترنت ما هي إلا تكنولوجيا ثورية، لأنها أدت إلي تخطي حاجز الزمان والمكان، وسهولة انسياب المعلومات واتخاذ القرارات ، والقدرة علي التنوع دون تكلفة، حيث يتم التعليم والإعلام حسب الطلب، وتخطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية، وكذلك تخطي قيود القواعد الاجتماعية.

وإذ كان لشبكة الانترنت إيجابياتها المتعاضمة إلا أنها لا تخلو من مخاطرها وأضرارها الواضحة لذا بدأ يظهر ردود أفعال متباينة إزاءها ،لأن الانترنت كأى مستحدث تكنولوجي آخر له دور هام علي كافة المستويات العلمية والثقافية والاقتصادية والتقنية ويحتاج إليه الكثير من الأفراد وبالتالي فإننا نشهد كل يوم جديد ازدياد عدد المستخدمين الجدد لتلك الوسيلة التكنولوجية الفكرية الجديدة.

فيذكر كل من منصور عبد المنعم وصلاح عبد الرازق (٢٠٠٤) انه في بداية التسعينات بدأ استخدام شبكات الانترنت، وأصبحت مصدراً من مصادر الحصول علي المعلومات في وقت قياسي، وازداد عدد مستخدمي هذه الخدمة إلي أكثر من ٣٠٠ مليون مستخدم لهذه الشبكة علي وجه العموم، وفي عام ٢٠٠٠ وصل عدد المستخدمين حوالي ٤٦٠ مليون مستخدم، وفي عام ٢٠٠٥ يتوقع أن يبلغ عدد المستخدمين أكثر من مليار مستخدم، ويضيف نبيل السمالوطي (٢٠٠٤) ذلك بقوله أن عدد سكان العالم العربي حوالي ٣٠٠ مليون نسمة بما يمثل نسبة ٥% من سكان العالم ، وتبلغ نسبة المستخدمين للانترنت في الدول العربية اقل من المعدل العالمي بما يقرب من ١١.٥% مرة .

ورغم قلة عدد المستخدمين للانترنت فى البيئة العربية مقارنة بالغربية إلا أن أعداد المستخدمين عندنا كبير وفى تزايد مستمر وسريع ولا سيما فى قطاع الشباب الجامعى فضلاً عن المراهقين ،ومن ثم لا نستطيع إغفال الفوائد التي جنتها البشرية من خلال شبكة الانترنت إلا انه فى نفس الوقت لا يمكن أيضا إغفال المخاطر والآثار الضارة التي أوجدتها تلك الشبكة علي كافة الجوانب الجسمية أو الصحية والتعليمية

والنفسية والاجتماعية وربما الفكرية أو العقلية لدى مستخدمي تلك الشبكة من كافة الأعمار والمستويات سواء كانوا أطفالاً أو شباباً أو راشدين.

ويؤكد ذلك نورمان سارتوريس " رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي " بقوله إن الثورة التكنولوجية الحديثة أفرزت أمراضاً نفسية لم تكن معروفة من قبل كإدمان الكمبيوتر والانترنت، وهوس التليفون المحمول والفيديو؛ وهذه الأمراض لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات في أثارها السلبية علي السلوك العام، وان التقدم التكنولوجي وثورة الاتصالات التي يشهدها العالم حالياً ستكون وبالأعلى علي الإنسانية إذا أسئ استخدامها لدورها في انتشار الجريمة والعنف والفوضى واضطراب السلوك الأخلاقي الإنساني؛ كما يضيف سارتوريس أيضاً بقوله أن الأمراض النفسية والعصبية سوف تتزايد بشكل عام في السنوات القادمة خاصة الاكتئاب والقلق الإضطرابات العصبية، وأرجع ذلك إلي ظهور الكمبيوتر والانترنت والمحمول والفيديو ودورهم في عزلة الإنسان وانطوائه، وإنهاء علاقته وترابطه الأسري، وقد جعلته ينظر إلي ذاته دون الاهتمام بالآخرين مما أحدث جموداً عاطفياً لديه نتج عنه ظهور الاكتئاب والقلق وعدم الرضا والخوف(عبد الفتاح مراد، ١٩٩٩).

وأكدت نتائج دراسة شو وجانت (Shaw&Gant,2002) جود علاقة موجبة بين إدمان الإنترنت وكل من الشعور بالوحدة والضغط النفسي لدي مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وكذلك وجدت علاقة دالة إحصائياً بين إدمان الإنترنت والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة. في حين أشارت النتائج إلي أن استخدام الإنترنت يخفض من الاكتئاب من خلال استخدام البريد الإلكتروني E-Mail.

ويُعزى اهتمامنا بدراسة إدمان طلاب الجامعة للانترنت إلي أنهم أكثر الفئات استخداما للانترنت، فمن الإحصاءات المتوافرة أن (٧٢%) من طلبة الجامعة يستخدمون الانترنت، ويشترك حوالي (٨٧%) منهم في خدمة الانترنت ، ولذا فإن طلبة الجامعة أكثر عرضة للمشكلات المرتبطة باستخدام الانترنت وخاصة الاستخدام المفرط له والزائد عن الحد، وهناك عوامل عديدة تكمن وراء زيادة احتمال تعرض طلاب الجامعة لمشكلات نفسية وسلوكية عديدة كالإكتئاب والانطواء وفقدان المساندة الاجتماعية وانخفاض التحصيل الدراسي أو الأكاديمي لدي هؤلاء الطلاب (Kraut, et al, 1998:13).

كما يحذر كثير من التربويين والأخصائيين النفسيين من خطورة إدمان الأفراد للانترنت خاصة أو أي مستحدث تكنولوجي آخر بعامة لما له من انعكاسات سلبية علي حياتهم وسلوكياتهم حيث تؤدي إلي تدمير قيم المجتمع ومعاييره ، وانتشار السلوك المضاد للمجتمع كالجريمة والعنف والفوضى ، بالإضافة إلي تعرض الأبناء وخاصة المراهقين في المرحلة الثانوية أو الجامعية لكافة أشكال الإضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية ،والضغوط النفسية المتزايدة ،وفقدان الثقة بالنفس ،والخوف هذا إلي جانب تأثير الاستخدام السيئ للانترنت لدي هؤلاء المراهقين كضعف فعالية الذات لديهم، وإحساسهم بانخفاض تقديرهم لذواتهم ، وشعورهم بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين بهم ،وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم .

ومع انتشار هذا الاضطراب في الآونة الأخيرة وخاصة في أوساط طلاب المراحل التعليمية المختلفة سواء الثانوية أو الجامعية ألا وهو الاستخدام المفرط وربما وصل لدرجة الإدمان للانترنت الذي أصبح له تأثير سلبي على كافة جوانب

شخصيتهم وسلوكياتهم في مجالات الحياة المختلفة، فضلاً عن إعاقة تقدمهم التعليمي، وعدم قدرتهم علي تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومنه المدرسي .

ويحذر كثير من علماء النفس ومن بينهم شيري تيركل (Sherry Turkle) من معهد ماساشوسيتس للتقنية Massachusetts Institute من أن الإنترنت سيقود حتماً إلي تحطيم معاني المجتمع والتكامل الاجتماعي، خاصة وأن الكثير من الآباء أصبحوا اليوم قلقين من مجرد الإحساس بأن الإنترنت سيعرض أبنائهم لكافة أشكال الإضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية والعزلة الاجتماعية.

كما أكدت نتائج كثير من الدراسات علي أن الإفراط في استخدام الانترنت و إدمانه لدي طلاب الجامعة أو طلاب المرحلة الثانوية يجعلهم أكثر اكتئاباً، وأكثر شعوراً بالوحدة النفسية، والعزلة الاجتماعية ، وفقدان المساندة الاجتماعية، وانخفاضاً في تقدير الذات، ونقصاً في الدافعية مما يترتب عليه انخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي ، ومن هذه الدراسات دراسة كينج King (١٩٩٦) يونج Young (١٩٩٦) ، كراوت وآخرون Kraut, et al (١٩٩٨) ، يونج وروجرز Young & Rogers (١٩٩٨) ، تشو وتيان Chou & tyan (١٩٩٨) ، إياستين ولاروز Eastin & Larose (٢٠٠٠) ، ساندرز وآخرون Sanders, et al (٢٠٠٠) ، شابيرا وآخرون Shapira, et al (٢٠٠٠) ، لاروز وآخرون LaRose, et al (٢٠٠١) ، ديتمان Dittmann (٢٠٠٢).

وأشارت دراسة بتري وجيون Petrie & Gunn (١٩٩٨) إلي وجود علاقة وثيقة ودالة إحصائياً بين الاستخدام المفرط للانترنت (إدمان) ، والاتجاهات الايجابية نحو الانترنت وكل من الاكتئاب والانطواء ، وأن مدمني الانترنت انطوائيين في الواقع ، وأكثر معاناة من الأعراض الاكتئابية.

وتوصلت دراسة كراوت وآخرون Kraut, et al (١٩٩٨) إلي وجود علاقة مباشرة بين استخدام الانترنت استخداماً زائداً عن الحد وكل من الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والضغط النفسي للانترنت، وان ذلك أدى إلي تكوين اتجاه سلبياً نحو الانترنت ، بينما كان الاتجاه ايجابياً في ارتفاع تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية كما يدركها مستخدم الانترنت .

وأظهرت دراسة لاروز وآخرون (Larose ,et al,2001) أن إدمان الانترنت لدي المستخدمين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض فعالية الذات لديهم، وظهور الضغط النفسي للانترنت، وشعورهم بالأعراض الاكتئابية، والعزلة الاجتماعية، وفقدان المساندة الاجتماعية.

وتبرز المظاهر السالبة الناتجة عن الاستخدام الزائد عن الحد للانترنت والتي تتمثل في الأعراض الاكتئابية ، الضغط النفسي الناشئ عن الانترنت ، وزيادة الضغوط الحياتية، فضلاً عن فقدان المساندة الاجتماعية لدي مدمني الانترنت، وبالتالي لا يمكننا إغفال الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية السلبية التي خلفتها تلك الوسيلة التكنولوجية، فقد أصبح هذا الأمر ينبئ بخطورة متعاطمة علي حياة الأفراد ولاسيما الطلاب في شتي مجالات حياتهم ،حيث يري مدمني الإنترنت أن استخدام الإنترنت أصبح يمثل لديهم حياة اجتماعية بديلة ،ومصدراً حيوياً للاتصال الشخصي علي الرغم من طبيعته غير المادية ،وتطلق لهم الحرية في التعبير عن أنفسهم بطريقة غير مقيدة .وهذا يسهم بالطبع في حدوث اضطراب إدمان الإنترنت لديهم Internet .

Addiction Disorder (I A D)

ويعتبر اضطراب إدمان الإنترنت من أشد الإضطرابات خطورة لما له من آثار جسيمة ونفسية واجتماعية ومهنية ومادية سلبية _أي في جميع المجالات الحياتية _فإننا نجد أن الشخص عندما يصبح مدمناً للإنترنت يبدأ في إهمال الأنشطة المدرسية

،وتجاهل المناسبات الاجتماعية ومسئوليات العمل والدراسة ،وشكوى المحيطين به من قضائه الوقت الطويل أمام الإنترنت ،بل ويأخذ في التفكير في الجلسة المقبلة للإنترنت وتجده ينتظر في لهفة الوقت الذي سيجلس فيه متصل بالإنترنت ،ويصبح من الصعب تقليل وقت متابعته للإنترنت ،بل وظهور أعراض إكتئابية وإنسحابية عندما يكون الفرد بعيداً عن الإنترنت كانعزاله عن الآخرين وكأنه في عالم آخر أو انكفائه علي ذاته ،فيكون عصبي المزاج ولا يبالي بما يدور حوله ،وبالتالي فإن سوء استخدام شبكة المعلوماتية الدولية (الإنترنت) قد أصبح خطراً داهماً يهدد الأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية، وفقدان المساندة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي المثمر مما يؤدي إلي نشوء كثير من الإضطرابات الانفعالية والاجتماعية ،والانحرافات السلوكية المضادة للمجتمع، بالإضافة إلي عدم القدرة علي تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدي شرائح المجتمع المختلفة وخاصة المراهقين.

ويؤكد نبيل السمالوطي (٢٠٠٤) أن الكثير من الشباب يصاب بما يمكن أن يطلق عليه إدمان الإنترنت وهكذا يكون هناك انفصال عن واقعه الاجتماعي والثقافي والتربوي الذي يجب أن يشارك فيه بكفاءة ،ولاشك أن هذا يحرمه من خبرات مهمة مثل توجيهات الوالدين والاستمتاع بدفع الجلسات الاجتماعية والأسرية .

ومما تقدم يتبين أن الحماس البادي لاستقبال التكنولوجيا الجديدة التي تخفي وراءها المخاوف والآثار النفسية والاجتماعية السلبية على قدرات هؤلاء الطلاب المدمنين للإنترنت لكي يمكنهم اللحاق بالمستجدات اللانهائية في عالم التكنولوجيا ذات الجاذبية الساحرة والقدرة الفائقة التي تتيح للمستخدمين الفرصة في التواصل الاجتماعي وحرية التعبير عن أنفسهم، وأنها في نفس الوقت تسهم بشكل مباشر في نشوء إضطرابات عديدة كالإكتئاب والقلق والانطواء وعدم الثقة بالنفس والخوف وعدم الرضا وانخفاض تقدير الذات لدي هؤلاء الطلاب في تلك المراحل التعليمية الهامة

هذا سبب في نشوء اضطراب يمكن أن يُطلق عليه التكنوفوبيا Technophobia وهو الخوف من عدم القدرة علي السيطرة علي الإنترنت أو أي مستحدث تكنولوجيا آخر يظهر فيما بعد.

هذا إلى جانب أن إدمان الإنترنت يجعل هناك تهديداً ما يجب علي الفرد الاستجابة له ويحتاج الفرد للمعلومات والمساعدة من المحيطين به للتعامل مع هذا التهديد وأن هذه المساعدة مدركة، وقد تكون غير متاحة من خلال انخفاض العلاقات الاجتماعية للفرد وفقدان المساندة الاجتماعية، لذلك فإن إدراك المساندة الاجتماعية يعتبر عنصراً هاماً واحد العوامل في مساعدة الفرد في تغلبه علي الضغوط النفسية وعدم توافقه، لان شعور الفرد بفقدان المساندة الاجتماعية من المحيطين به ولا سيما الأسرة والأقران يفقده الدفء الاجتماعي مما يجعله يبحث عنه في أمور أخرى لعله يعوض ما يفقده فتجده يقضى الساعات الطوال أمام الانترنت بدلاً من جلسات الأقران والعائلة التي يشعر ببعدهم النفسى عنه وعدم الاهتمام بأموره.

أولاً: اضطراب إدمان الانترنت : (IAD) Internet Addiction Disorder

مصطلح اضطراب إدمان الانترنت من الاضطرابات المعاصرة و المستحدثة، لذلك فقد اقترح ايفان جولدبرج (Goldberg,1996.12) أن القمار القسري يعتبر اقرب شئ إلي إدمان الانترنت الذي اعتبره ناتجاً عن الاستخدام القسري المرضي للانترنت، ويؤثر ذلك في جانبين هما :

- ١- أنه يسبب لمدمن الانترنت الحزن الشديد والكآبة.
- ٢- أنه يؤثر سلباً علي الوظائف الجسمية والنفسية والشخصية والحياة الزوجية والاقتصادية والاجتماعية.

كما يحدد يونج (Young,1996) اضطراب إدمان الانترنت وفقاً للمعايير

التالية:

- ١- الشعور بأنك بالانشغال بالانترنت عندما يكون خارج شبكة الانترنت .
 - ٢- الشعور بالحاجة إلي قضاء مزيد من الوقت علي الخط Online لتحقيق الإشباع.
 - ٣- الشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت أو التوقف عن استخدام الخط
 - ٤- الدخول علي الانترنت للهروب من المشكلات أو التخفيف من الشعور بالذنب أو الاكتئاب.
 - ٥- الكذب علي أفراد الأسرة أو الأصدقاء لإخفاء عدد المرات أو طول الفترة التي يقضيها علي الانترنت.
 - ٦- المغامرة بفقد علاقة هامة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب استخدام الانترنت.
 - ٧- الشعور بالانسحاب عندما تكون بعيداً عن الانترنت مثل زيادة الأعراض الاكتئابية أو تقلب المزاج .
- ويعرف اضطراب إدمان الانترنت في الدراسة الحالية بأنه: عبارة عن جملة أعراض الاعتماد النفسي المستمرة علي التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة، بقصد الدخول في حالة من النشوة دون وجود ضرورة أكاديمية و ظهور كثير من المعايير المصحوبة بالأعراض الانسحابية النفسية والاجتماعية كفقدان المساندة الاجتماعية والشعور بالأعراض الاكتئابية.
- ويعرف اضطراب إدمان الانترنت إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية لمقياس إدمان الانترنت والتي يحصل عليها المستجيب ، حيث أن الدرجة المرتفعة تعبر عن إدمان

المستخدم للانترنت، بينما الدرجة المنخفضة تعبر عن عدم وجود اضطراب إدمان الانترنت لدى المستخدم .

ويحدد جولدبرج (Goldberg,1996) معياراً لتشخيص اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) Internet Addiction Disorder الذي يتمثل في نمط سوء التوافق الذي يرجع إلي استخدام الانترنت حيث يقود إلي الضغط النفسي أو الضعف الإكلينيكي العام، فلكي يعتبر الفرد مدمناً لأبد من توافر ثلاثة أو أكثر من هذه المحكات الآتية في أي وقت خلال استخدام الانترنت علي مدي اثنا عشر شهراً ، وهذه المحكات هي :

١- التحمل Tolerance ويتمثل فيما يأتي:

- الحاجة إلي الزيادة الواضحة في عدد ساعات استخدام الانترنت للشعور بالارتياح.
- الانخفاض الواضح للاستخدام المستمر علي مقدار عدد الساعات علي الانترنت.

٢- الانسحاب Withdrawn و يتضح فيما يأتي:

- التقليل من استخدام الانترنت بعد أن كان هذا الاستخدام طويلاً.
- ظهور اثنين أو أكثر من الأعراض الانسحابية خلال عدة أيام ، وتتمثل هذه الأعراض فيما يأتي :

- الاستثارة النفس حركية .
- القلق .
- التفكير القهري عما يحدث علي الانترنت.
- أحلام وتخييلات عن الانترنت.
- استخدام الانترنت لتجنب الأعراض الانسحابية السابقة.

- ٣- استخدام الإنترنت - غالبا- لفترات طويلة من الزمن أكثر مما كان مخططا لها.
 - ٤- الجهود غير الناجحة التي تعمل علي التحكم في استخدام الإنترنت.
 - ٥- التعامل الفعال في الأنشطة المرتبطة باستخدام الإنترنت كتنظيم الملفات أو شراء كتب الإنترنت .
 - ٦- إعطاء الأهمية للأنشطة المهنية والاجتماعية والواقعية التي تعمل علي خفض استخدام الإنترنت.
 - ٧- استخدام الإنترنت للمعلومات المفيدة قد تعمل على حل المشكلات النفسية والمهنية والاجتماعية والجسمية الناتجة علي فرط استخدام الإنترنت أو إدمانه مثل إهمال الواجبات المهنية ، والشعور بفتور العلاقات الجسمية مع الآخرين ، انخفاض في إقامة العلاقات.
- ومما سبق نستنتج أن لتشخيص مدمني استخدام الإنترنت لفترات طويلة لابد من ظهور اثنين أو أكثر من المحكات السابقة علي مدار اثنا عشر شهرا علي الأقل، وحيث أن هذا الاضطراب الحديث لم يصل العلماء حتى يومنا هذا إلي محكات أو معايير تحدده بعينه ، ولكن يشابه اضطراب إدمان الإنترنت لكافة أنواع الإدمان الاخري كالميسر والخمور والمخدرات والمقامرة المرضية تدمير وتحطيم شتي أوجه حياة الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية .

أسباب إدمان الإنترنت:

- الملل والفراغ.
- الوحدة.
- القلق
- المشاكل الاقتصادية
- السرية

- الكآبة
- الراحة.
- الهروب.
- الاستياء من الشكل الخارجي
- المغريات الكثيرة حسب ميول الفرد.

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 بالشابكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- ٣- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشابكة.
- 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 الرسائل (المسنجر).

آثار الإدمان على الإنترنت:

أ- الآثار الصحية:

- ١- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام 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 الحاسب.
- ٤- أضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.
- ٥- أضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

ب- الآثار النفسية:

- ١- الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت مما يسبب آثاراً نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.
- ٢- تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

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.
- ١- التفكك والتصدع الأسري.

أكثر الناس قابلية لإدمان الإنترنت:

- ١- حالات الاكتئاب.
- ٢- الحالات القلقة.
- ٣- هؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة.

- ٤- الناس الذين لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد.
- ٥- الأشخاص الانطوائيين.
- ٦- الأشخاص الذين لديهم مشكلات عاطفية ونفسية.

إرشادات لتخفيف من الآثار السلبية:

- ١- تحديد وقت الاستخدام واستخدام أساليب إدارة الوقت.
- ٢- إيجاد نشاطاً بديلاً.
- ٣- صرف طاقة أكبر في التواصل مع أشخاص يقفون أمام الشخص مباشرة أكثر من الغرباء الموجودين على الشبكة، إيجاد الدعم من العالم الحقيقي.
- ٤- التخلص من أكثر عادات الإنترنت التي لها أثراً تدميراً كالتخلص من البرنامج أو التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.
- ٥- تعليم الآخرين عن الإدمان على الإنترنت.
- ٦- قراءة الكتب الحقيقية.
- ٧- استخدام بطاقات تذكيرية عن إيجابيات وسلبيات الإدمان على الإنترنت.
- ٨- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات.

الانسحاب الإجتماعي

ويعتبر الانسحاب الاجتماعي من الأسباب الهامة وراء فشل التلاميذ في تكيفهم النفسي والاجتماعي حيث يحول هذا الانسحاب دون تفاعلهم مع الأهل والمدرسة والأقران ويحول دون تعلمهم المعارف اللازمة في مختلف مراحل حياتهم من أهمها مرحلة المراهقة. إذ تعد فترة المراهقة من أصعب و أخرج المراحل التي يمر بها الفرد، فهي مرحلة جد حساسة فإن لم يستطع التحكم في شخصيته خلال هذه المرحلة

فإن ذلك يؤثر عليه سلبيًا في سلوكه ومساره حياته، والدراسي مما يؤدي إلى ظهور مشاكل تعرقل دراسته. أن الانسحاب الاجتماعي ينقسم إلى :

١- الانسحاب الاجتماعي البسيط

يتضمن هذا النوع الانعزال و الابتعاد عن الآخرين و عدم إقامة علاقات صداقة معهم، و الامتناع عن المبادرة بالحديث بشكل مستمر و عدم اللعب مع الآخرين (بالنسبة للأطفال)، وعدم الاهتمام بالبيئة المحيطة و يقتنع بالمشاهدة دون المشاركة فيها لكنه لا ينسى المحيط.

٢- الانسحاب الاجتماعي الشديد

ينجم هذا النوع عن تعديل خاطئ في الانفعالات، فمثلاً الأشخاص الذين سبق و اقاموا تفاعلات اجتماعية مع الآخرين في المجتمع و لكن تم تجاهلهم او معاملتهم بطريقة سيئة لذلك يلجأون للانعزال عن الآخرين، و ينتج عن هذا سوء تكيف قد يؤدي إلى اضطرابات سلوكية شديدة في حالة عدم التدخل المباشر.

أسباب الانسحاب الاجتماعي

يعد الانسحاب الاجتماعي نمط سلوكي شائع يمكن أن ينتج عن عدة اسباب منها :

١. وجود تلف في الجهاز العصبي المركزي او اضطراب في عمل الهرمونات في الجسم.

٢. وجود نقص في المهارات الاجتماعية وعدم معرفة للقواعد الأساسية لإقامة علاقات مع الآخرين.

٣. الخوف في مرحلة الطفولة من الآخرين، ويأخذ الخوف اشكالاً متعددة الا انه يؤدي إلى الرغبة في الهرب من المشاعر السلبية عن طريق تجنب الآخرين، كما ان خبرات التفاعل الاجتماعي المبكرة مع الأخوة او الرفاق تجعل الطفل يتأثر ويبتعد عن مخالطة الآخرين.

٤. عدم احترام الطفل و تجاهله من قبل الآخرين وكذلك تعرضه للأذى والألم يسبب له سلوكاً انسحابياً.
٥. رفض الآباء لأبنائهم - سواء كان مقصود او غير مقصود - قد يقود للإنسحاب إلى عالم الاماني و احلام اليقظة.
٦. رفض الوالدين لرفاق الطفل يشعره بشكل مباشر او غير مباشر بأن الأصدقاء الذين اختارهم غير جيدين بما فيه الكفاية مما ينتج عنه شعور الطفل بتدني مفهوم الذات لديه.
٧. العادات والتقاليد السائد في بيئة الفرد بالاضافة إلى نمط الحياة العائلية وخاصةً ازدواجية المعاملة، بمعنى الضرب والعقاب والتجاهل تارةً و المكافأة و التعزيز تارةً أخرى.
٨. الخجل من أكثر الأسباب شيوعاً للانسحاب الاجتماعي من خلال عدم التعبير عن وجهة النظر والتفكير والحديث عن الحقوق بصوت عالٍ لدى الفرد الخجول.
٩. وجود إعاقة لدى الفرد تسبب له سلوك العزلة و الانطواء.

تخفف سلوك الانسحاب الاجتماعي

- تعتبر أساليب تعديل السلوك من الأساليب التي اثبتت فعاليتها في خفض سلوك الانسحاب الاجتماعي و خاصة في مرحلة الطفولة و من هذه الأساليب:
١. تشكيل السلوك الاجتماعي المناسب للطفل مع اقرانه.
 ٢. النمذجة من خلال مساعدة الطفل المنسحب اجتماعياً على ملاحظة نموذج يتفاعل اجتماعياً مع اقرانه بطريقة جيدة وقيام الطفل بتقليد السلوك الاجتماعي المرغوب فيه و من ثم تعزيزه بالطرق المختلفة.
 ٣. التعزيز الايجابي للطفل عند اقترابه من الآخرين وتفاعله معهم.

٤. التدريب على المهارات الاجتماعية باستخدام النمذجة و لعب الأدوار والتغذية الراجعة.
٥. تدريب الأطفال الذين يمتلكون مهارات اجتماعية متطورة على التفاعل مع الأطفال المنسحبين.

المراجع

- ١- أحمد محمد صالح (٢٠٠١): هوس الإنترنت وتداعياتها الاجتماعية والسياسية، ع ٦١٥، كتاب الهلال، المؤسسة العربية الحديثة، القاهرة.
- ٢- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١): إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة عين شمس .
- ٣- كريمة عبد المنعم مهدي (٢٠٠٤) : الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنترنت لدى طلاب الجامعة (دراسة مقارنة) ، ملخصات أبحاث المؤتمر الدولي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي ، جامعة الأزهر، ص ص ٢١-٢٣ .
- ٤- هبة بهي الدين ربيع (٢٠٠٣) : إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة دراسات نفسية، مج ١٣، ع ٤٤، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، القاهرة، ص ص ٥٥٥-٥٨٠.
- 5- Anderson,K.J.(2000):Internet use among College Students: An Exploratory Study, PH. D .Rensselaer Polytechnic Inst., Tory, N.Y, available : [http:// WWW.Ander K4@Rpi.edu](http://WWW.AnderK4@Rpi.edu).
- 6- Dittmann,K.L.(2002):A Study of the relationship between Loneliness and internet use among university students, Doctor of Philosophy ,School of Education ,Andrews university.
- 7- Pauchon,O.&Choi,E.J.(2002):Internet Addiction Survey,TC802 RESEARCH PROJECT ,Sarah Cling wan – fang Ho, Spring, PP.42-55.

- 8- Shaw,L. &Gant, M.(2002): In defense of the internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness ,Self-esteem and Perceived social support , Cyber Psychology and Behavior.Vol.5(2)pp.157-171