

## الإدمان على الأنترنت

### أولاً: تعريف الإدمان على الأنترنت

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA الإدمان على الأنترنت بأنه "اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الاشباع من استخدام الأنترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة". (حمودة، 2015، ص 216)

كما يعرف بأنه " الاستخدام الزائد عن الحد وغير التوافقي لهذه التقنية، والذي يؤدي إلى اضطرابات نفسية إكلينيكية يستدل عليها بمجموعة من الأعراض". (غالبي، 2016، ص 102)

ومنه يمكننا تعريف الإدمان على الأنترنت إجرائياً: بأنه الاستخدام المفرط لشبكة الأنترنت بواسطة الوسائل التكنولوجية الحديثة لساعات طويلة مما تجعل الفرد يعاني من اضطرابات نفسية عديدة كالقلق والتوتر والاكتئاب وإهمال الواجبات الأسرية والدراسية والوظيفية والاجتماعية.



### ثانياً: أنواع الإدمان على الأنترنت

- وفقاً للمركز الأمريكي للإدمان على الأنترنت، نذكر الأنواع الآتية: (طباس، ملال، 2021، ص ص 391-392)
- 1- الإدمان الجنسي عبر الأنترنت (Cyber Sexual Addiction):** يقوم المدمنون بتنزيل المواد الإباحية الالكترونية واستخدامها والاتجار بها، كما أنهم غالباً ما يشاركون في غرف الدردشة الخاصة بالبالغين، وهم مهووسون بالجنس السيبراني والمواد الإباحية الالكترونية.
  - 2- إدمان العلاقات السيبرانية (Cyber Network Addiction):** يتبين أن المدمنين متورطون كثيراً في العلاقات الإلكترونية ويمكن حتى أن يقعوا في الزنا عبر الأنترنت.
  - 3- إدمان الشبكات الاجتماعية (Social Network Addiction):** جميع المجتمعات الافتراضية التي يمكن للأشخاص إنشاء ملفات تعريف عامة أو شبه عامة، ويعتبر الفايسبوك هو أشهر شبكة اجتماعية إذ يضم 60 مليون مستخدم يتزايدون باستمرار.
  - 4- إدمان الألعاب (Net Gaming Addiction):** يتضمن مجموعة واسعة من السلوكيات مثل المقامرة وألعاب الفيديو والتسوق والتداول الإلكتروني الموهوس.
  - 5- المعلومات الزائدة (Information Overload):** يعرف أيضاً باسم إدمان المعلومات الزائدة وتخلق وفرة المعلومات على الأنترنت سلوكاً قهرياً جديداً يتعلق بتصفح الويب أو البحث في قواعد البيانات، المدمن هنا يستخدم المزيد من الوقت للبحث عن البيانات وتنظيمها.
  - 6- إدمان الحاسوب (Computer Addiction):** في الثمانينيات، بحيث أن برمجة الألعاب في أجهزة الكمبيوتر أدت إلى اللعب الموهوس بهذه الألعاب والذي أصبح مشكلة في الإعدادات التنظيمية.

يتضح مما سبق عرضه أن الإدمان على الأنترنت يتخذ عدة أشكال متعددة تتمثل في استخدام المدمن لشبكة الأنترنت ساعات طويلة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، وإدمان التصفح والبحث، وتكوين علاقات اجتماعية، وإدمان المواقع الإباحية، وفي ظل التطور التكنولوجي ظهر أيضا ما يعرف بإدمان التسوق الإلكتروني.



### ثالثا: أعراض الإدمان على الأنترنت

تتجلى أعراض الإدمان على الأنترنت من خلال عدة مظاهر أبرزها: (بزراوي وآخرون، 2021، ص 981)

- ✓ زيادة عدد الساعات أمام الأنترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.
- ✓ التوتر والقلق الشديد في حال وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه.
- ✓ إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة.
- ✓ التكلم عن الأنترنت في الحياة اليومية.
- ✓ استمرار استعمال الأنترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل.
- ✓ الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في الرسائل (المسنجر)

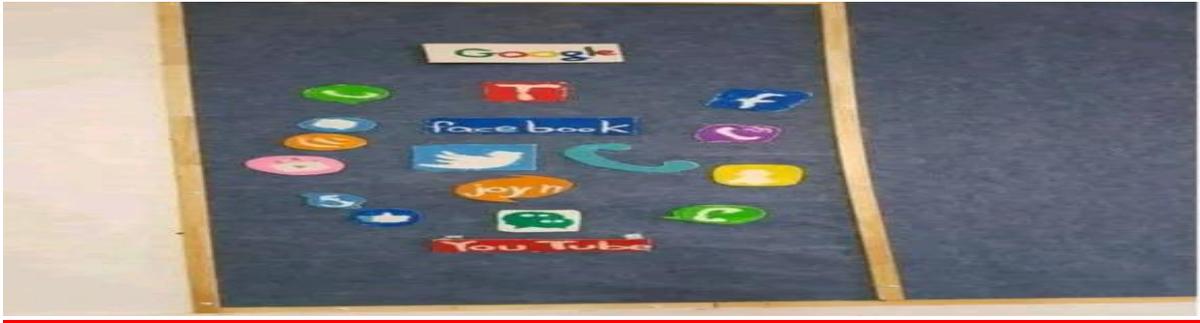
يستشف مما سبق عرضه أن هناك العدد من المؤشرات توحى بإدمان الفرد على الأنترنت كالإفراط في الاستخدام والعزلة الاجتماعية، وإهمال المسؤوليات، والشعور الدائم بالقلق والتوتر والاكتئاب عند عدم التمكن من استخدام الأنترنت، والتأثير على الحياة اليومية والشعور بالخمول وقلة النوم والتركيز، والهروب من المشكلات الحقيقية التي قد تواجهه في حياته.



### رابعاً: أسباب الإدمان على الإنترنت

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى إدمان الفرد على الإنترنت من بينها: (أوراري، 2024، ص ص 175-176)

- ✓ ضعف في مواجهة مختلف المشكلات الحياتية وإيجاد الحلول.
- ✓ خلل في كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- ✓ عجز وعناء في إقامة علاقات اجتماعية سليمة نتيجة الخجل أو الانطواء على الذات.
- ✓ عدم مقدرة المدمن على الإنترنت شغل وقت الفراغ بهوايات متعددة ومختلفة.
- ✓ الشعور بالخواء النفسي والوحدة.
- ✓ الهروب من الواقع وتجنب مواجهة الآخرين وجها لوجه.
- ✓ الافتقار إلى الحب، الحنان، العاطفة والبحث عنه من خلال شبكات الإنترنت.
- ✓ معاناة من الاضطرابات النفسية: القلق، العزلة الاجتماعية (الاكتئاب)، الخوف...الخ.
- ✓ القوانين والعادات والأعراف التي تحكم المجتمع، مما تجعل الإنترنت مخرجا ومتنفسا للهروب منها.
- ✓ العزلة الاجتماعية (الاغتراب النفسي)



يستشف مما سبق عرضه أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية تؤدي بالفرد إلى الإدمان على الإنترنت، وبالتالي فإنه لا يمكن تفسير الإدمان على الإنترنت بعامل واحد فقط، وإنما هناك العديد من العوامل متداخلة ومتراصة ببعضها البعض.

### خامساً: الآثار السلبية للإدمان على الإنترنت

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة على الإدمان للإنترنت من أبرزها: (درويش، 2016، ص ص 53-55)

- ✓ صناعة ونشر الإباحية بشكل عام...من وسائل فعالة وجذابة من صور وفيديو وحوارات في متناول الجميع.
- ✓ زيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب وانهايار قيم وأخلاق المجتمع.
- ✓ الابتزاز المالي والأخلاقي نتيجة القيام باستخدام صور شخصية لبعض الفتيات والنساء والقيام بعمل تركيبات حركية وعمل مادة فيلمية توضح أشياء مخلة تنفق وأغراضهم السيئة.
- ✓ القيام بأعمال التحريض ونشر الشائعات حول بعض القضايا والمشكلات الخاصة بالأفراد أو بالأسر والجماعات أو الخاصة بالشركات أو الخاصة بالدول ككل وذلك لتحقيق أهداف غير شرعية وأخلاقية تهدد كيان واستقرار المجتمع بأسره.
- ✓ التعدي على الحقوق الفردية للغير عبر الشبكة، سواء بوعي أو دون إدراك للمسؤولية القانونية المترتبة على عمله.
- ✓ التشهير وتشويه السمعة بنشر معلومات قد تكون سرية أو مضللة أو مغلوطة عن الضحية، والذي قد يكون فردا أو مجتمع أو طائفة دينية أو مؤسسة.

- ✓ صناعة ونشر الفيروسات، وهي أكثر جرائم الانترنت انتشارا وتأثيرا.
- ✓ العزلة الاجتماعية فالجلوس على الأنترنت لساعات طويلة يسبب العزلة الاجتماعية.
- ✓ ترسيخ العادات والقيم السلبية حيث يقوم الأنترنت بترسيخ العادات والقيم السلبية في مجتمعنا والغزو الثقافي من قبل الدول الأجنبية.



### قائمة المراجع المعتمدة في المحاضرة:

- أوراري صبرينة، (2024)، الإدمان على الأنترنت عند المراهقين (الأسباب، التشخيص، العلاج)، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، المجلد 9، العدد 1.
- بزرأوي نور الهدى وآخرون، (2021)، علاقة الإدمان على الأنترنت بالشعور بالسعادة لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة تلمسان، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 8، العدد 3.
- حمودة سليمة، (2015)، الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 21.
- طباس نسيمة، ملال خديجة، (2021)، الإدمان على الأنترنت لدى الطلبة الجامعيين، مجلة روافد، المجلد 5، 1.
- غالمي عديلة، (2016)، الإدمان على الأنترنت وعلاقته بسلوك النوم المرتبط بالصحة لدى الشباب: دراسة ميدانية لبعض رواد مقاهي الأنترنت ومدمني الأنترنت، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 44.
- نور علي سعد درويش، (2016)، قيم وخصائص مدمني الأنترنت، الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

أستاذ المقياس: أد/ بوحنيكة نذير (قسم علم النفس)