



إدمان الإنترنت

أصايل عبدالرحمن العوفي

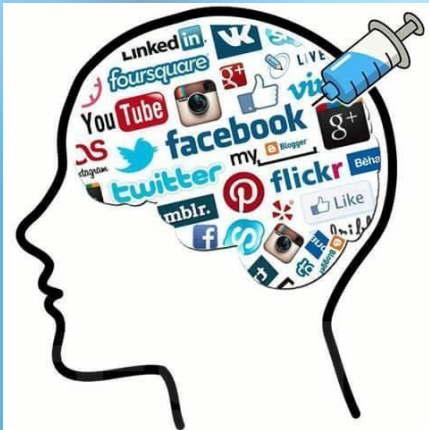
٤٣٨٠٠٥٩٠٨

ندى دمنهوري

٤٣٨٠٠٣١٧٥

تعريف ادمان الانترنت :

- هو حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكة (الانترنت) الذي قد يؤدي إلى اضطرابات في السلوك، وهذه الظاهرة قد تكون منتشرة تقريباً لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر الأجهزة المتصلة بالشبكة بكثرة.
- وأول من وضع مصطلح إدمان الإنترنت هي عالمة النفس الأميركية كيمبرلي يونغ Kimberly Young، التي تعد من أول أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام ١٩٩٤. وتعرف "يونغ" إدمان الإنترنت بأنه استخدام شبكة (الإنترنت) أكثر من ٣٨ ساعة أسبوعياً.



أسباب ادمان الانترنت



- الشعور بالملل
- الفراغ وطول الساعات التي لا يجد فيها الشخص أي أمر مفيد يشغل وقته به.
- الشعور بالوحدة والعزلة.
- الامتيازات التي يوفرها الإنترنت لمستخدمه، حيث يستطيع أن يجد فيه مختلف الأمور التي يحبها أو الجديدة بالنسبة إليه .

الامتيازات التي يوفرها الإنترنت لمستخدمه، حيث يستطيع أن يجد فيه مختلف الأمور التي يحبها أو الجديدة بالنسبة إليه :

١) إن الإنترنت يوفر السرية في أي رغبة يريد الإنسان أن يهدف إليها عبر الشبكة العنكبوتية مما يجعل الإقبال عليه للحصول على رغبته السرية متاحا ويسيرا ومن ثم يتكرر الأمر ويصبح أدمان الإنترنت واقعا حقيقيا لما يوفره من تحقيق رغبات مكبوتة بشكل سرى.

٢) الإنترنت وسيلة مريحة وسهلة للغاية للحصول على المعلومة فمع الثورة الكبيرة في مجال المعلومات وانتشار تكنولوجيا الاتصال بشكل كبير وتعدد الوسائل التي يمكن بها الوصول إلى الإنترنت بسهولة من أي مكان جعل الراغبين في الحصول على المعلومات في أي مجال يترسخ لديهم حالة من الإدمان على استخدام شبكة الإنترنت لتحقيق هذا الغرض.

٣) الهروب من الواقع إلى عالم افتراضي وهمي يصنعه الإنسان بنفسه وتوفره له مواقع الإنترنت المختلفة والمتشعبة وأكثر المقبلين على أدمان الإنترنت من هذا المدخل هم من يعانون الفشل أو الملل في حياتهم الواقعية فيكون الهروب عبر الشبكة العنكبوتية الحل الأقرب والأسهل لهم



أضرار الإنترنت

١

- انتشار الجرائم الالكترونية: أصبح من السهل على المحترفين
- الوصول الى المعلومات عن أشخاص بطرق غير شرعية

٢

- الإدمان وإهدار الوقت: بعض الأشخاص ادمنوا على الانترنت بنواحي مختلفة مثل ادمان على الألعاب

٣

- عدم القدرة على الانفصال عن العمل: حيث ان الانترنت منحه القدرة على العمل في أي مكان واي وقت
- مثل البريد الإلكتروني

٤

- العديد من المشاكل الصحية: قد يؤدي الى السمنة والكسل لقلة الحركة
- او مشاكل في الرسغ نتيجة استعمال الفأرة بشكل مفرط

- عرض المواد الإباحية: انتشار المواقع التي تحتوي على مواد خادشه
- للحياء ومواد إباحية يمكن للقاصرين أن يصلوا إليها بسهولة

٥

- شراء الأشياء دون الحاجة إليها: سهل الانترنت التسوق الالكتروني حيث يستطيع المرء التسوق من بيته وقد أدى ذلك الى الإدمان على التسوق وقد الفرد بالدين نتيجة لذلك

٦

- الاكتئاب والانعزال: حيث تتسبب العديد من مواقع التواصل الاجتماعي في انعزال الأفراد عن الحياة الاجتماعية ومن ثم الشعور بالوحدة عن العائلة والاصدقاء

٧

- التأثير السلبي على التركيز: حيث يقدم الانترنت المعلومات بشكل فوري من موقع لآخر ونقل التركيز من الموضوع لآخر بسرعة فيؤدي الى تشتت التركيز وتقليل الصبر

٨

ادمان الانترنت

من أسوأ الأضرار

وقد قسم العلماء الإدمان على الانترنت الى خمسة أنواع رئيسية وهي:

ادمان الألعاب: ويعني أن يلعب المرء بإهمال واسراف الألعاب الالكترونية فيهمل واجباته المنزلية أو يهمل عمله ودراسته

ادمان الدردشة: حيث يبدأ الفرد بالاستغناء عن حياته وعلاقاته الواقعية ودخوله لعالم الانترنت وبناء العلاقات فيه

ادمان المعرفة: وهو إرادة المرء أن ينهل من المعرفة الموجودة في الانترنت مما يؤدي الى البقاء ساعات للتصفح ونساق الحياة

الإدمان الجنسي: وهو تصف مواقع الانترنت للدخول الى المواقع الإباحية وغرف المحادثة الرومنسية

الإدمان المالي: وهو أن يصرف الشخص ماله للإنترنت في أمور ليس بحاجة لها مثل المزارد والعباب القمار



العلاج ادمان الانترنت



علاج ادمان الانترنت: قد تتطور الحالة ويحتاج
لعلاجها طبيب نفسي، لكن غالبية الأشخاص لا
يفضلون الذهاب له
ومن أفضل الطرق للخروج من حالة الإدمان:

- أن يجبر نفسه على عدم استخدام الانترنت طيلة الأسبوع وتعويد نفسه على قلة استخدامه والاقترار على عطلة نهاية الأسبوع
- أن يضع المدمن على نفسه قيودا وموانع خارجية وليست ارادية مثل: ان يستخدم الانترنت قبل التوجه للعمل او المدرسة بساعة حتى يرتبط بموعد لإنهاء استخدام الشبكة فورا
- أن يقيد المدمن نفسه بوقت محدد للدخول الى الانترنت واستخدامه
- أن يحرص على تنظيم وقته
- ينصح المدمن بالاندماج مع الآخرين ومحاولة البقاء معهم لأكثر وقت ممكن

من وجهة نظري

- الانترنت هو سلاح ذو حدين يستطيع الانسان ان يستخدمه في ما يخدم مجتمعه ووطنه أو أن يقوم عكس ذلك في النهاية الخيار بيد الانسان اما ان يستفيد منه او يفسد به

• للإنترنت فوائد ومضار كثيرة في نفس الوقت وانه سلاح ذو حدين ام قد يفيد او يضر وذلك يرجع حسب استخدام الشخص وقد يؤثر في استخدامه اقرانه و اسرته

