

ادمان الانترنت





ما هو الادمان ؟

تعريف:

يُعتبر إدمان الإنترنت حالةً مرضيةً حديثة، ظهرت بالتزامن مع ظهور الإنترنت، وتقتصر على مستخدمي الإنترنت دون غيرهم، فتؤدّي إلى تغيير السلوكيات والتصرفات، وتُعزى أسباب هذه الحالة النظرية إلى الملل ووقت الفراغ الكبير، وميول الفرد ذاته، ويُعتبر الشخص مُدمناً للإنترنت وفق وصف كيمبرلي يونغ عالمة النفس الأمريكية إذا تعدّى استخدامه للإنترنت ثمانيَ وثلاثين ساعة في الأسبوع الواحد. إدمان الإنترنت يدخل ضمن نطاق الإدمان بشكل عام، وهو اعتياد شخص على أمر مُعيّن واستخدامه لفترات طويلة دون القدرة على التخلص منه أو تركه، ويقتضي على إثر هذا الإدمان إهمال الحياة الشخصية والمهام اليومية.

أسباب الإدمان:



أسباب إدمان الإنترنت

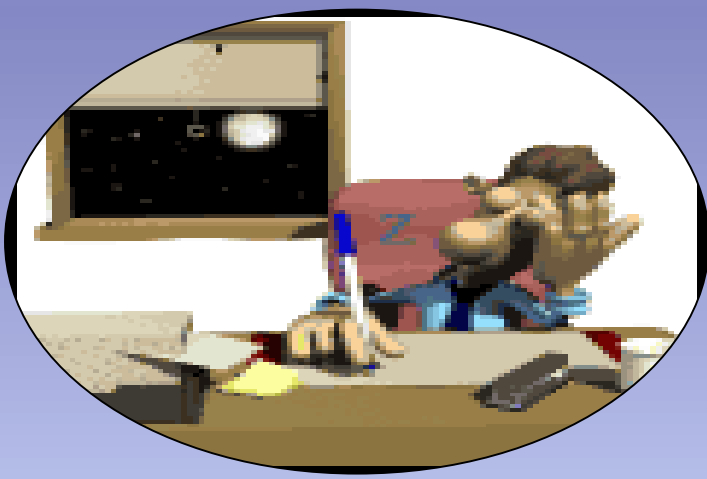
الشعور بالملل.

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.



اضرار الانترنت على الفرد

- 1: يؤدي استخدام الانترنت بشكل مفرط إلى إعادة تشكيل مكونات النفسية البشرية ويجعل نظرتها للأمور أكثر سطحية
- 2: يقضى على مهارات التعلم فيما يخص التعامل الاجتماعي لدى الشخص
- 3: يحول الشخص إلى إنسان انطوائي لا يفضل التعامل مع من هم حوله.
- 4: التأثير على ثقافة الشخص إذا أدمن مواقع إباحية تغير بشكل كبير من عاداته وتقاليده المجتمعية وتجعله دائماً في صراع نفسي مع الإحساس بالذنب.



اضرار الانترنت على المجتمع

١: قد تتسرب عبر شبكة الانترنت ثقافات عديدة وافدة قد تمثل خطرا على عادات وتقاليد المجتمع خاصة إن لم يكن لدى المستخدمين الوعي والعمق الثقافي الكافيين للفظ تلك الأشياء الداخلة علينا.

٢: أن قضاء ساعات طوال أمام الانترنت تصيب إنتاجية المجتمع في مقتل.

٣: التفكك الأسري أحد أضرار الانترنت ولما لا وقد أصبح كل فرد في الأسرة أمام وسيلة اتصاله بالانترنت لوقت طويل يصل إلى حد عدم جلوسهم واجتماعهم مع بعضهم البعض كما يجتمعون بمعشوقهم الأول الانترنت

٤: تهديد الأمن المجتمعي حيث أصبح الانترنت أحد أهم الوسائل للتأثير السلبي على الشباب تصل إلى حد تجنيدهم ضد مصالح بلدانهم.

علاج ادمان الانترنت في المجتمع الغربي:

افتتح اخيرا بالولايات المتحدة مركز لعلاج ادمان الانترنت بهدف مساعدة اصحاب العادات غير الصحية في استخدام الشبكة العنكبوتية للتعافي من ادمان الانترنت في منشأة تقع بالقرب من مدينة فول سيتي بولاية واشنطن شمال غربي restart واطلق برنامج «بداية جديدة اميركا».

والطريف ان هذا الموقع لا يبعد كثيرا عن مقر عملاق صناعة البرمجيات مايكروسوفت في مدينة دموند بنفس الولاية. تسعى هذه المنشأة الى مساعدة المستخدمين الذين اصبحت عادات استخدامهم للانترنت ضارة لهم ولمن حولهم ايضا. يقول بيان رسالة المنشأة بموقعها الالكتروني ان برنامج بداية جديدة للتعافي من ادمان الانترنت موجه تحديدا لاطلاق هذه الشريحة نحو العالم الحقيقي مرة اخرى.

البرنامج المفضل بحسب حالة واحتياجات الفرد ومصمم لمساعدة المشاركين ذوي الادمان السلوكي على الانترنت او الحاسوب في كسر حلقة الاعتماد الادماني.

يستغرق البرنامج ٤٥ يوما من التعافي القائم على الامتناع عن استخدام الشبكة العنكبوتية ويعرض البرنامج المشاركين لطائفة متنوعة من الانشطة ومهارات الحياة اليومية والتي غالبا ما يتم تجنبها او اهمال تنميتها نتيجة الانصراف لألعاب الحاسوب والفيديو واساءة استخدام الانترنت.

تتكون المنشأة من مأوى على النمط الاسري يتسع لسته اشخاص ويتكلف برنامج العلاج ١٤ الفا وخمسمئة دولار يدفعها المرضى او ذوهم فليس من المستغرب ان شركات التأمين الصحي لا تغطي هذا البرنامج.

وللبرنامج موقع الكتروني مزود ببعض المعلومات عن المنشأة ويذكر بعض علامات واعراض ادمان الانترنت والألعاب الالكترونية.

يعتبر وجود ثلاثة او اربعة منها مؤشرا على اساءة الاستخدام ويعد وجود خمسة منها مؤشرا على الادمان. جاء هذا البرنامج العلاجي على خطى برامج اخرى ببعض البلدان مثل اليابان وكوريا الجنوبية حيث يمثل ادمان الانترنت مشكلة خطيرة كذلك استحدثت الصين اخيرا مراكز من هذا النوع رغم ان الاساليب تركت للمشاركين بعضا مما هو مرغوب فيه.

العلاج

- أن يجبر المدمن نفسه على عدم استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع، وتعويد نفسه على قلة استخدامه والاقترار على عطلة نهاية الأسبوع، أو تأجيل استخدامه بعض الوقت وتفضيل أولويات أخرى عليه.
- أن يضع المدمن على نفسه قيوداً وموانع خارجية وليست إرادية مثل: أن يستخدم شبكة الإنترنت قبل التوجه إلى العمل أو المدرسة بساعة، حتى يرتبط بموعد لإنهاء استخدام الشبكة فوراً.
- أن يقيد المدمن نفسه بوقت محدد للدخول إلى الإنترنت واستخدامه. أن يمتنع تماماً إذا كان استخدامه مرتبطاً بمجالات معينة؛ كالدردشة والمواقع الإباحية.
- أن يحرص على تنظيم وقته. ينصح مدمن الإنترنت بالاندماج مع الآخرين، ومحاولة البقاء معهم لأكثر وقت ممكن.



من وجهه نظرنا

- الانترنت رغم اضراره الا هنالك فوائد
ويجب الاعتدال في استخدامه لكي لا يصل
الى الإدمان

عمل الطالبين :

- ١-مها صويلح الخالدي
- ٢-مرام منير الوديناني



المراجع

<https://www.dailymedicalinfo.com/view-article/%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%AA%D9%87-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87/>

خالدي، عطاالله (٢٠٠٨). قضايا ارشادية معاصرة. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. ❁

https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC_%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA ❁

<https://mawdoo3.com/> علاج إدمان الإنترنت