

إدمان الانترنت الأعراض والعوامل والآثار والوقاية

عدنان يوسف العتوم
كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك
atoum@yu.edu.jo

الملخص:

يعد الإنترنت من أبرز التطورات التكنولوجية الحديثة التي غيرت مجرى الحياة في المجتمع البشري وأصبحت متوفرة في كل بيت أو مكان عمل أو تعلم. وترتب على هذه التكنولوجيا العديد من الايجابيات والسلبيات التي تشكل تحديات يجب مواجهتها. وتتناول هذه الورقة مفهوم الإدمان بشكل عام والإدمان النفسي والجسدي بشكل خاص مع التركيز على مفهوم الإدمان على الحاسب والانترنت. كما تتناول الورقة التعريف بمؤشرات الإدمان على الحاسب والانترنت وطرق تشخيصه، ومجالاته، وأسبابه، والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة عليه، وبعض إجراءات الوقاية والعلاج والسلامة العامة عند التعامل مع حالات الإدمان من الطلبة والأطفال.

الكلمات المفتاحية: إدمان الانترنت، عوامل الإدمان، آثار الإدمان، الوقاية من الإدمان

Internet addiction: Symptoms, factors, impact and prevention

Adnan Atoum

faculty of Educational Sciences - Yarmouk University

atoum@yu.edu.jo

Abstract:

The Internet is one of the most prominent modern technological developments that has changed the course of life in human society and has become available in every home, place of work or learning setting. This technology has many positive and negative impacts that pose challenges that must be faced. This paper deals with the concept of addiction in general and psychological and physical addiction in particular, with a focus on the concept of computer and Internet addiction. The paper also addresses the definition of indicators of computer and Internet addiction, methods of diagnosing it, causes, psychological and social effects resulting from it, and some prevention, treatment and public safety measures when dealing with cases of addiction among students and children.

Keywords: Internet addiction, factors of addiction, impact of addiction, prevention of addiction.

مقدمة

تقدم شبكة الإنترنت العديد من الخدمات للشباب مثل خدمة البريد الإلكتروني، المحادثة، وخدمات مجموعات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك وادوات التسلية والترفيه (كالألعاب، وسماع الأغاني، ومشاهدة أفلام الفيديو)، وخدمة البحث عن المعلومات، واخيرا خدمات الذكاء الاصطناعي. ويستقطب الإنترنت كثيراً من الأفراد من فئات عمرية مختلفة، إلا أن فئة المراهقين والشباب هم الأكثر إقبالاً مقارنة بالفئات الأخرى (Tsai & Lin, 2019). ولقد نما استخدام الإنترنت بشكل كبير في السنوات العشر الأخيرة، وبالتالي فقد زاد الاهتمام حول مدى تأثير ذلك على صحتهم النفسية ((Gross et al., 2022، حيث تتشكل المنظومة القيمية وتتكون أنماط الحياة والسلوكيات الصحية في هذه المرحلة، ولذلك فهم أكثر عرضة من الراشدين للتأثيرات الضارة لمختلف أنواع الإدمان بيد أن الاستخدام المفرط للإنترنت من قبل المراهقين مع غياب الرقابة والنضج الكافي لديهم، جعل فئة منهم من مدمني الإنترنت.

لقد أصبح استخدام الإنترنت من خلال الحواسيب والهواتف الذكية من قبل العديد من الناس، وخصوصاً شرائح المراهقين والشباب، من الظواهر التي يرى الإنسان العادي انعكاساتها على مع كل من يتعامل معها. فلا أحد ينكر غزارة التعلم وسعة الإطلاع التي تجلبها هذه التقنيات للمتعلمين والشباب، ولكن الجميع يدركون أيضاً أن استخدام الإنترنت بدون رقابة وتوجيه لا يمكن أن يصبح بديلاً عن التعلم الصفي الموجه أو التفاعل الاجتماعي الصحي مع الرفاق والأقارب والمجتمع. وعندما يصبح هم الفرد الوحيد هو قضاء الساعات الطويلة في استكشاف مواقع الإنترنت المتعددة وبدون رقابة فإن بعض المختصين يراه على أنه مؤشر على تغيير في منظومة القيم الاجتماعية للأفراد حيث يعزز هذا الاستخدام المفرط القيم الفردية لدى المستخدم بدل من القيم الاجتماعية وقيم العمل الجماعي المشترك الذي يمثل عنصر هام في ثقافتنا. كما يشير البعض إلى أن الاستخدام الفردي للحواسيب والهواتف الذكية والإنترنت يعزز الرغبة والميل للوحدة والعزلة للمراهقين والشباب مما يقلل من فرص التفاعل والنمو الاجتماعي والانفعالي والصحي الذي لا يقل أهمية عن النمو المعرفي وحب الاستطلاع والاستكشاف (Atoum & Hattab, 2105).

وتشير بعض الدراسات الأولية إلى أن استخدام الإنترنت يعرض الأطفال والمراهقين إلى مواد ومعلومات خيالية وغير واقعية، وبدون أي رقابة أو توجيه خارجي، مما يعيق تفكيرهم وتكيفهم وينمي بعض الأفكار غير العقلانية وخصوصاً ما يتصل منها بالمواقف الجنسية ونمط العلاقات الشخصية وأنماط الحياة والعادات والتقاليد السائدة في المجتمعات الأخرى مما ينعكس سلباً على ثقافتهم ومنظومتهم قيمهم (حطاب والعنوم، 2015). كما أصبح استخدام الإنترنت مصدر من مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الأفراد، حيث أن الفرد غير المنتمي إلى ثقافة الإنترنت يتعرض للنقد من الرفاق لعدم مواكبته لعناصر هذه الثقافة، كم أن هذه الممارسة قد تكون مكلفة مادياً وخصوصاً للأفراد ذوي الدخل المحدود أو الذين لا دخل لهم. كما يشير بعض المهتمين إلى أن دخول الإنترنت مجالات الحياة الواسعة أصبح عاملاً مساعداً في تعميق الفجوة بين الأجيال فيما يتعلق بثقافة الحوسبة والاتصال مع العالم الخارجي وخصوصاً في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية السريعة التي يمر بها مجتمعنا. لا بل أصبح الكثير من الناس الذين لا يتمتعون بميزة استخدام الإنترنت عرضة إلى الاتهام بالتخلف والغيباء مما يساعد على تطوير نموذج من الصراع الاجتماعي والثقافي بين الأجيال أو شرائح المجتمع أو بين الصغار والكبار أو الأبناء والآباء (الحساني، 2022).

هدف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مفهوم الإدمان بشكل عام والإدمان على الحاسب ولانترنت بشكل خاص من حيث أعراضه، وأسبابه، وآثاره، وطرق العلاج والوقاية منه. كما يأتي التركيز على هذا النوع من الإدمان كموجه وضابط للاستخدام الجائر الذي يلحق الأذى بالمجتمع وأفراده من مختلف الشرائح العمرية.

الإدمان على الانترنت: الإدمان هو مصطلح عام وفضفاض ينطوي بشكل أساسي على معنى الاعتماد الجسدي أو النفسي كما هو الحال في اعتماد الفرد على تعاطي المخدرات والكحول. ويقسم المختصين الإدمان إلى نوعين هما الإدمان الجسدي والإدمان النفسي كما هو موضح في الجدول رقم 1.

جدول 1

الإدمان الجسدي والنفسي

أنواع الإدمان ←	الإدمان الجسدي	الإدمان النفسي
المفهوم	الاعتماد على مادة ما يكون جسدياً ونفسياً والانقطاع يؤدي أيضاً إلى أعراض الانسحاب الجسدية والنفسية	الاعتماد على مادة ما يكون نفسياً فقط والانقطاع عن التعاطي يؤدي إلى أعراض الانسحاب النفسية وأحياناً الجسمية
الأعراض	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب النوم والأحلام انشغال التفكير القلق والتوتر اضطراب الجهاز الدوري والهرموني تصبب العرق والارتعاش 	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب النوم والأحلام انشغال التفكير القلق والتوتر الهبجان النفسي والحركي اضطراب المزاج التعب والإجهاد النفسي والجسدي
أوجه الشبه	<ul style="list-style-type: none"> كلاهما ينطويان على رغبة شديدة في استمرار التعاطي كلاهما ينطويان على الميل المستمر إلى زيادة الاعتماد على حجم المادة التي يتعاطاها تدني الشعور بالسعادة لنفس مقدار الجرعة الاعتيادية (زيادة مستوى التحمل (Tolerance) كلاهما يؤديان إلى حدوث آثار ضارة بالفرد والمجتمع. 	

الإدمان النفسي: تشير التعريفات الحديثة إلى أن الإدمان النفسي يشير إلى ردود الفعل التي تصدر عن الفرد وتتطوي على التعلق بشيء أو شخص معين إلى درجة تتناقص معها قدرته على ضبط نفسه وأداء مهامه الاعتيادية مع زيادة ملحوظة في مستوى التعلق مما ينتج عنه اضطراب علاقته مع الآخرين.

وهكذا فإن الإدمان ليس حكراً على الدواء أو المخدر أو الكحول فحسب بل يتعداه إلى الاعتماد على أي سلوك ينطوي على الأعراض المعروفة للإدمان كالمقامرة والجنس وألعاب الفيديو. ولذلك فإن الاعتماد على استخدام الحاسوب والانترنت يمكن اعتباره نموذجاً على الاعتماد النفسي (Psychological Dependence) حيث استند العلماء إلى أن الاستخدام المفرط للحاسوب والانترنت يؤدي إلى ظهور أعراض مشابهة لتلك الأعراض التي تنطبق على أنواع الاعتماد المشابهة التي تضمنها التصنيف العالمي العاشر للأمراض ICD-10 والدليل التشخيصي الرابع DSM-IV الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي الطبعة الخامسة لعام 2003.. ويشير ميتجل (Mitchell, 2000) إلى أن الإدمان على الحاسوب هو إدمان نفسي حقيقي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على تكيف الفرد وقدرته على التعامل مع عناصر البيئة أو النجاح في العمل أو الدراسة. كما يؤكد أن أول من نبه إلى

هذه الظاهرة هو العالم الأمريكي جوالدبرغ عام 1995 حيث كان أول من سمي هذه الظاهرة اضطراب إدمان الانترنت (Internet Addiction Disorder) في حين سماه آخرون الاستخدام المرضي للانترنت (Pathological Internet Use).

وقد أشارت بيانات مركز الإدمان على الانترنت (Center for Online and Internet Addiction, 2024) بعد مسح لعدد من الشركات الأمريكية الكبيرة (244 شركة) حول الإدمان في مجال العمل إلى النتائج الآتية كمؤشرات على هذه الظاهرة:

1. أن 55% من الموظفين يستخدمون الانترنت لأغراضهم الشخصية.
 2. تكلف الاستخدامات الشخصية للانترنت هذه الشركات حوالي مليار دولار شهرياً.
 3. أن حوالي 60% من الموظفين تم إنذارهم للاستخدام الشخصي وأن حوالي 30% منهم تم طردهم أو إنذارهم النهائي بالطرد بسبب دخول مواقع جنسية ومواقع للمقامرة.
 4. أن حوالي 46% من الموظفين يبعث حوالي 5 رسائل الكترونية شخصية في اليوم وأن 32% يبعث 10 رسائل في اليوم وأن 28% يبعث 20 رسالة في اليوم.
- كما أكدت تقارير نفس المركز السابق أن شركات IBM, AT&T, APPLE وجدت حوالي ألف محاولة شهرية للدخول إلى الموقع الجنسي المعروف بـ Penthouse.
- أعراض ومؤشرات الإدمان على الحاسب والانترنت: بغض النظر عن التسمية التي سينتق عليها لتسمية هذه الظاهرة إلا أن الجميع يتفقون على وجود مشكلة تستحق الدراسة والاهتمام. وقد اتفق المختصون على وجود ثلاثة أو أكثر من الأعراض التالية-DSM:2000, Griffiths, 2003: Center for Online Internet Addiction, 2003):

1. التحمل (Tolerance) وذلك من خلال:
 - الميل إلى زيادة ساعات استخدام الحاسب والانترنت للشعور بالمتعة.
 - أو تدني الشعور بالمتعة في حالة استخدام الحاسب والانترنت لنفس الوقت المعتاد.
2. ظهور أعراض الانسحاب (Withdrawal) وهذا يعني ظهور اثنان أو أكثر من الأعراض التالية خلال أيام أو أسابيع من الانقطاع عن الاستخدام:
 - الهيجان النفسي والحركي.
 - الشعور بالقلق والتوتر خلال تفاعله مع الآخرين.
 - التفكير القسري بما يجري على شبكة الانترنت أو البرامج الحاسوبية.
 - التخيل والأحلام حول قضايا الحاسوب والانترنت.
3. فقدان السيطرة على تحديد الوقت اللازم لاستخدام الحاسوب أو الانترنت والإحساس بالانشغال التام من خلال الاستخدام المستمر الذي لا يمكن مقاومته (Temptation).
4. وجود الرغبة المستمرة والمحاولات غير الناجحة للتقليل من ساعات الاستخدام أو ضبط مدة الاستخدام مع تجنب تدخل الآخرين للمساعدة.
5. الانشغال لفترات طويلة بأنشطة واهتمامات ترتبط بالحاسوب والانترنت ك شراء البرامج والكتب والمجلات واكتشاف المواقع الجديدة وتنظيم الملفات الخاصة بالانترنت.

6. التوقف عن أو تجاهل النشاطات الاجتماعية والمهنية والترفيهية مع الأصدقاء والأسرة والأبناء والأزواج والأقارب في سبيل قضاء وقت أطول على الحاسوب.
7. الإنكار والاستمرار في الاستخدام المفرط للحاسوب رغم معرفته التامة بالتأثيرات السلبية وما ينتج عنها من مشاكل واضطرابات في النوم والغذاء والعلاقات الشخصية والاجتماعية.
8. ملاحظة عدد من الأعراض النفسية والجسمية مثل:

- الآم الظهر والرقبة والرسغ
- اضطراب الوعي بالوقت
- انخفاض مستوى تقدير الذات
- الإجهاد البصري
- جفاف العينين
- انخفاض عدد ساعات النوم
- كثرة الأحلام
- اضطراب عادات الطعام (الطعام السريع والجهاز أثناء الاستخدام)
- الاهتمام بتوفر خصوصية المكان أثناء الاستخدام
- زيادة في ممارسة بعض العادات الجنسية الشاذة كالاستحلام وغيرها

ويشير تقرير نشرته مؤسسة ليس طفلي (Not My Kid Organization, 2022) أن إدمان الانترنت ليس حصرا على العاملين في قطاعات تعتمد الحاسوب في عملها بل تتعداه إلى الكبار والصغار والذكور والإناث لتشمل جميع فئات المستخدمين. كذلك فإنه لا يوجد خصائص شخصية محددة لحدوث الإدمان ولكن هنالك سمات شخصية تشجع على الإدمان منها أصحاب الضبط الداخلي، وضعف العلاقات الشخصية والاجتماعية، القلق والتوتر، والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، والأفراد الذين عانوا من أشكال الإدمان الأخرى كإدمان الكحول والمخدرات وغيرها. كما حدد مركز الإدمان على الانترنت (Center for Online and Internet Addiction, 2002) أن حوالي 6% من أصل 17251 مستجيب على احد الاستبيانات قد تم تشخيصهم كمدمنين، أن 30% على حافة الإدمان حسب معايير الإدمان العالمية. وفي دراسة أخرى لمورهان وسكماكر (Mothan & Schumacher, 1997) أظهرت أن نسبة المدمنين قد بلغت 8,1% من عينة قوامها (277) طالبا جامعا كان معظمهم من الذكور. أما على مستوى الأردن، فلا يوجد مؤشرات على نسب المدمنين على الحاسوب والانترنت ما بين المستخدمين، إلا أن هذه النسبة قد تكون اقل منها في الغرب لحدثة انتشار استخدام الحاسوب والانترنت.

والجدير بالذكر أن بعض المهتمين يميزون بين نوعان من الإدمان هما:

1. **الإدمان الخاص:** ويتمثل بالإدمان حول موضوع أو مجال محدد من الحاسوب أو الانترنت مما يجعل استخدام الحاسوب موجه لأحد هذه المجالات فقط.
2. **الإدمان العام:** ويتميز بغموض موضوع الإدمان بحيث يكون موضوع الإدمان غير محدد في مجال استخدام واضح. وهذا النوع هو الأخطر لأنه يستنفذ وقت المدمن في البحث واستخدام التقنيات الحاسوبية المختلفة.

مجالات الإدمان: وتميز الدراسات بين خمسة أنواع من الإدمان على الانترنت كما في الجدول 2 (Center for)
:Online and Internet Addiction, 2002: Not My Kid Organization, 2022)

جدول 2

مجالات الإدمان

الوصف	مجالات الإدمان على الحاسوب
وتتمثل في العمل في كافة البرامج الحاسوبية والألعاب المتوفرة على الانترنت	الإدمان العام على الحاسوب والهواتف الذكية
وتتمثل في إقامة العلاقات الاجتماعية والصدقات مع الآخرين على الشبكة	إدمان العلاقات
Chatting/Dating	Cyber-Relational Addiction
وتتمثل في ممارسة الألعاب والمقامرة والمزودات والتسوق المباشر على الشبكة	إدمان الألعاب
On-Line	Net-Gaming Addiction
وتتمثل في التنقل والبحث بين برامج الشبكة وجمع المعلومات وتخزينها	إدمان المعلومات
Overload	Information Addiction
وتتمثل في الدخول للمواقع الجنسية وتخزينها والمتاجرة بها	الإدمان الجنسي
	Cybersexual Addiction

العوامل/الأسباب المؤدية أو المساعدة على الإدمان:

يمكن تصنيف العوامل أو الأسباب التي تساعد على زيادة الإدمان إلى المجموعات التالية كما في الجدول
رقم 3 (حطاب والعنوم، 2015).

جدول 3

عوامل/أسباب الإدمان

المواقف/السمات المشجعة للإدمان	المفهوم	مجموعات العوامل
• القلق والاكتئاب	يكون بعض الأفراد أكثر عرضة واستعداد	العوامل
• ضعف العلاقات الاجتماعية	للإدمان نتيجة تباين بعض السمات	الذاتية
• الضبط الداخلي	والاستعدادات الشخصية.	للفرد
• المخاوف المرضية		
• الهوس والوساوس والأفعال القسرية		
• انخفاض تقدير الذات		
• عدم توفر الدعم الأسري والتربوي	عوامل تتعلق بتوفر الدعم الاجتماعي والرقابة	العوامل الخاصة بالبيئة
• عدم توفر الرقابة الأسرية والتربوية	الأسرية والتربوية.	الاجتماعية
• استخدام النمط القسري في التعامل		
• المواقع الإباحية Cyber Sexual	عوامل تتعلق بخصائص الانترنت وخدماته	العوامل
• المواقع التي تسمح بإقامة علاقات شخصية	المتنوعة بطريقة تضمن الحرية الشخصية،	الخاصة
• واجتماعية Chats	والسرية الكاملة للفرد، مما يشجعه على تحقيق	باستخدام
• المواقع التي تسمح بالنسخ والتحميل والتسوق	عالما خياليا معززا لحاجاته.	الانترنت
• والمقامرة		

الآثار السلبية للإدمان على الحاسوب والانترنت: هنالك العديد من الآثار النفسية والاجتماعية والمادية والصحية المترتبة على هذا الإدمان، سيعالج منها لغرض هذه الورقة الآثار النفسية والاجتماعية فقط. وقد عالجت العديد من الدراسات هذه الآثار منفردة أو مجتمعة. فقد أكد سكرر وبوست (Scherer & Bost, 2002) في دراسة شملت (531) طالبا جامعيًا مستخدمًا للانترنت على أن (13%) من العينة انطبقت عليهم معايير الإدمان وأن الإدمان قد أثر على أداءهم الأكاديمي ومهاراتهم الاجتماعية. ويمكن تلخيص أهم الآثار الاجتماعية والنفسية في الجدول التالي:

جدول 4

مجالات الإدمان

الآثار المترتبة	الدراسات	مجال الآثار السلبية
1. تبني أنماط حياتية تتميز بالعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي	& Tridas 1998 Kraut	الآثار الاجتماعية
2. إضعاف قدرة الفرد على القيام بدوره الاجتماعي (الزوج/الابن الإلكتروني).	Kraut, et al., 2002	
3. تعميق الفجوة بين الأبناء والآباء.	Scherer & Bost, 2002	
4. الحياة الاجتماعية الخيالية والوهمية.		
1. الشعور بالذنب نتيجة التقصير في الأداء	Scherer & Bost, 2002	الآثار النفسية
2. الشعور بالإحباط عند الانتقال من عالم الحاسوب الخيالي إلى العالم الحقيقي	Davis, 2001	
3. الإحساس بالوحدة نتيجة بعده عن بيئته	& Tridas 1998 Kraut	
4. انخفاض الكفاءة والأداء العام.	Kraut, et al., 2002	

إجراءات الوقاية والعلاج من إدمان الحاسوب والانترنت: إن الإرشاد والعلاج النفسي لإدمان الحاسوب والهواتف الذكية والانترنت لا يزال في بداياته الأولى مع توفر مثل هذه الخدمات في الدول الغربية التي انتشرت فيها مثل هذه الظاهرة. ولكن من الواضح أن الجهود البحثية العلمية الجادة لا زالت محدودة لقصر عمر هذه الظاهرة. ويؤكد ديفيس (Davis, 2001) أن أسس العلاج النفسي في كثير من مراكز الخدمات يعتمد على نماذج العلاج النفسي السلوكي المعرفي (Cognitive-Behavioral Therapy) حيث يقترح هذا النموذج أن الإدمان النفسي على الحاسوب والانترنت هو حالة مرضية تتضمن القلق والاكتئاب وتتطوي على العديد من الأفكار الألاعقلانية التي تتطلب العلاج النفسي. وقد حدد ديفيس عدد من العوامل المساعدة على تنمية الحاجة إلى الإرشاد والعلاج النفسي منها:

1. هنالك معززات سلوكية ترتبط مع الإدمان مثل جو الاستخدام ومحتويات مكان الاستخدام كالكرسي الذي يجلس عليه، والفارة، ولوحة المفاتيح، والشاشة، والأصوات التي يخرجها الحاسوب، وغيرها مما يعطي لهذه العناصر أهمية خاصة كمعزز للاستخدام.
2. اعتماد الشخص المدمن على الدعم الاجتماعي المقدم من الأفراد الموجودين على الشبكة.
3. استمرار زيادة حدة بعض الخصائص المرضية المرتبطة مع الاعتمادية كالقلق والتوتر والاكتئاب.
4. تكوين معتقدات خاطئة حول الاستخدام الجائر للحاسوب والانترنت بما يضمن الاستمرارية والاعتمادية التامة.

لذلك يركز هذا النموذج المعرفي السلوكي في العلاج النفسي على التخلص من العناصر الأربعة السابقة بإبطال مفعول المعززات السلوكية بالانطفاء، ومساعدة الفرد على اكتشاف بدائل الدعم الاجتماعي الحقيقية، وتصحيح المعتقدات الخاطئة، ومساعدة الفرد على التقليل التدريجي للقلق والتوتر. ويقترح الباحث عدد من الإجراءات الذاتية التي يمكن أن تساعد الطالب الجامعي أو الراشد على التخلص أو التخفيف من الإدمان على الحاسوب والانترنت منها:

1. وضع جدول زمني يومي يتضمن وقت محدد لاستخدام الحاسوب والالتزام بذلك.
2. تحدي الذات للابتعاد عن الحاسوب لعدة ساعات في اليوم ثم عدة أيام في الأسبوع وهكذا.
3. الاستعانة بصديق لإغلاق بعض البرامج (Blocks) لمدة زمنية محددة.
4. تبني سياسة عدم استخدام الحاسوب والانترنت في العمل أو الجامعة إلا لأغراض العمل أو الدراسة.
5. أن تعد نفسك بمكافأة جيدة إذا التزمت بالجدول الزمني المقبول للاستخدام.
6. إجبار الذات على ممارسة بعض الهوايات بعيدا عن الحاسب كالزيارات والرياضة.
7. تجنب التفاعل مع الأشخاص المدمنون أو الموقف التي تشجع على الإدمان.
8. إذا لم تنجح الطرق السابقة فأنك بحاجة إلى مساعدة من جهة أو شخص مختص في الإرشاد والعلاج النفسي.

مؤشرات السلامة: نشرت مؤسسة ليس طفلي (Not My Kid Organization, 2022) عدد من مؤشرات السلامة

العامّة للتعامل مع الحاسوب والانترنت وخصوصا للأطفال والطلبة وهي:

1. لا تعطي اسمك أو عنوانك أو رقم هاتفك لأي جهة في الشبكة.
2. لا ترسل صورتك الشخصية إلى أي موقع في الانترنت.
3. لا تتصل بالهاتف مع أشخاص تعرفت عليهم من خلال الشبكة (Chats).
4. لا توافق أو تخطط لمقابلة أشخاص تعرفت عليهم في الشبكة.
5. تذكر أن المعلومات التي يقدمها الآخرون عن أنفسهم في الغالب غير صحيحة.
6. لا تكذب عن نفسك عند المحادثة أو المراسلة على الشبكة.
7. عليك تبليغ مشرف المختبر أو الآباء عند التعرض لموقع ينافي الأخلاق أو يشعرك بالمضايقة.
8. لا تشتري أي شيء من الشبكة ولا تقبل الهدايا فلا أحد يقدم شيء بدون مقابل.
9. لا تفصح عن الرقم السري لحساباتك في المواقع أو البريد الإلكتروني لأي إنسان.

قياس الإدمان: إذا كنت ترغب في تشخيص احتمالات الإدمان على الحاسوب والانترنت يمكن تطبيق المقياس الذاتي التالي (نعم=1 ولا=صفر) حيث يشير المجموع الكلي للدرجات إلى النتائج التالية:
1-2: إدمان منخفض 3-5: إدمان متوسط 6 فأكثر: إدمان عالي.

مقياس الإدمان النفسي على الحاسوب والانترنت

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل تشعر برغبة جامحة لزيادة عدد ساعات استخدام الحاسوب والهواتف الذكية والانترنت لتحقيق الرضا الداخلي.		
2	هل تشعر بالانشغال الدائم بالهاتف والحاسوب والانترنت.		
3	هل فشلت في محاولتك الجادة لتخفيف عدد ساعات الاستخدام.		
4	هل تشعر بالتوتر وتقلب المزاج عند محاولة التقليل أو التوقف عن الاستخدام.		
5	هل تبقى على الشبكة أكثر مما تخطط له.		
6	هل صدف أن واجهت مشكلات في واجباتك أو علاقاتك مع الآخرين من الأصدقاء والأقارب بسبب انشغالك مع الانترنت لأكثر من مرة.		
7	هل صدف أن كذبت على احد أصدقائك أو أساتذتك أو أسرته بسبب انشغالك مع الحاسوب والانترنت لأكثر من مرة.		
8	هل تلجأ إلى الانترنت للتخلص من مشاكلك أو لتخفيف التوتر لديك.		

قائمة المراجع

- حطاب، لين والعتوم، عدنان. (2015). التنبؤ بالإدمان على الانترنت وعلاقته بالدعم الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، 9(2)*، 312-324.
- الحساني، أمال. (2022). أدمان الانترنت لدى عينة من كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، جامعة جنوب الوادي.
- Atoum, A. & Hattab, L. (2105). Internet Addiction and its Relation to Psychosocial Adaptation among Jordanian High Basic Stage Students. *Journal of Psychology and behavioral Sciences, USA*, 3(1). 1-16.
- Center for Online and Internet Addiction. (2024). *What is Internet Addiction*. <http://www.centerforonlineinternetaddiction/htm>.
- Davis, R. (2001). *Treatment of Internet Addiction*. <http://www.internetaddiction.ca/treatment.htm>.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction: Time to be Taken Seriously. *Addiction Research*, 8(5), 632-636.
- Gross, F., Juvonen, J. & Gable, L. S. (2022). Internet Use and Well-being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 22-30.
- Kraut, R. & Tridas, M. (1998). Social impact of of the internet: What does it mean. *Communications of the ACM, Vol. 41(12)*, 21-23.
- Kraut, R., Kieser, S., Boneva, B., Cummings, H., Heigeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-75.
- Maher Abu-Hilal, Jehad Aledein, Faisal Abdelfattah, Adnan Atoum, Hamzeh Dodeen and Mitchell, Peter (2000). Internet Addiction: Genuine Diagnosis or not. *Lancet*, 355 (9204), p632.
- Mothan, M. & Schumacher, P. (1997). *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois
- Muna Al B. (2022). Does pandemic anxiety have effects on emotionality, 0compliance with Government actions, and interpretation of pandemic. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 13(1), 564-580.
- Not My Kid Organization (2022). *Internet Addiction*. <http://www.notmykid.org.ca/htm>.
- Scherer, K. Bost, J. (2002). *Internet Use Patterns*. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association.
- Tsai, C., & Lin, S. (2019). Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents. *Cyber Psychology & Behavior*. 6, (6), 20-26.