



Volume 7, Issue 3, March 2020, p. 550-565

İstanbul / Türkiye

Article Information

Article Type: Research Article

This article was checked by iThenticate.

Article History:
Received
07/10/2019
Received in revised form
10/11/2019
Accepted
10/12/2019
Available online
15/03/2020

INTERNET ADDICTION AND ITS NEGATIVE EFFECTS ON STUDENTS' PSYCHOLOGICAL HEALTH

Souad BENBORDI ¹

Hind GHEDHAIFI ²

Abstract

The modern time had been witnessed an amazing development in communications and information technology, which affected various fields of life - social, economic, political and educational – as a result, we can notice that our recent time was the digital age, which indicated the widespread use of the Internet and considered a hallmark of this era, moreover, the Internet become necessity of life, which had been used by all ages and many groups of society, among them children, adults and the elderly, as well as from all classes of high-end society with limited income. due to the wide use of the Internet in all areas of life, also availability of it in all economic, commercial, social, educational, health and other institutions, therefore, the access to the Internet became as easy as possible, because of all the availability of Internet cafes that allow even non-owners of smart phones and mobile devices for entering this virtual world, hence, the issue of internet addiction had emerged as a major social issue through excessive use of it, without working or urgent necessity. Many studies shown the negative effects of student addiction of using Internet, as it pointed to several psychological, social and academic problems that students used to suffer in particular, as it negatively affected the level of their academic performance, their way of reviewing, and even lead them to drop out or escape from school, also it affected their culture and morals which had relationship to the level of psychological health as a result of their Internet addiction, so the specialists used to pay attention to this problem and provide preventive, counseling and

¹ PhD student, University of Msila, Algeria, souad.benbordi@univ-msila.dz

² Mètre de conférence, University of El-Oued, Algeria, souad.benbordi@univ-msila.dz

curative services in schools, in order to reduce their effects or treatment. In the lecture will be addressing to positive and negative student using of the Internet, and the extent of their impact on their psychological health, as well as to explain strategies for prevention from falling into the problem.

Key words: communications technology, internet addiction, psychological health, counseling strategies.

إدمان الانترنت وأثاره السلبية على الصحة النفسية لدى التلاميذ

سعاد بن بردي، طالبة دكتوراه، جامعة المسيلة، الجزائر

هند غدايفي، أستاذ محاضر ب، جامعة الوادي، الجزائر

الملخص

شهد العصر الحديث تطورا مذهلا في تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات, مست آثارها مختلف مجالات الحياة – الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية- وهذا التطور جعلنا نطلق على هذا العصر بالعصر الرقمي, مما يشير إلى اتساع استخدام الانترنت واعتباره السمة المميزة لهذا العصر, وضرورة من ضروريات الحياة, حيث أنه يستخدم من كافة فئات المجتمع العمرية, من بينهم الأطفال والراشدين والمتقدمين في السن وأيضا من كافة طبقات المجتمع الراقية ومحدودة الدخل. ونظراً لأن الانترنت قد تغلغل في كافة مجالات الحياة, وأصبح موجود في كافة المؤسسات الاقتصادية والتجارية والاجتماعية والتعليمية والصحية وغيرها, فقد بات الدخول على شبكة الانترنت من السهولة الممكنة, لتوفره في كافة المرافق والمؤسسات وتوفر مقاهي الانترنت التي تسمح حتى لغير مالكي الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة بالدخول في هذا العالم الافتراضي, ومن هنا ظهرت قضية إدمان الانترنت كقضية اجتماعية كبيرة من خلال الاستعمال المفرط لها ومن غير عمل أو ضرورة ملحة لذلك. وقد بينت العديد من الدراسات الآثار السلبية لإدمان التلاميذ على الانترنت , حيث

أشارت إلى عدة مشاكل نفسية واجتماعية وأكاديمية يعاني منها التلاميذ خاصة, فهي تؤثر سلبا على مستوى أدائهم الدراسي وإهمالهم للمراجعة بل وتؤدي بهم حتى إلى التسرب أو الهروب من المدرسة, وكما تؤثر على ثقافتهم وأخلاقهم وهذا مما يؤثر على مستوى الصحة النفسية لديهم نتيجة وقوعهم في إدمان الانترنت, الأمر الذي يجعل من المختصين ضرورة الاهتمام بهذه المشكلة وتوفير الخدمات الوقائية والإرشادية والعلاجية في المدارس خاصة للتقليل من أثارها أو علاجها. وسوف نتطرق في هذه المداخلة إلى التعريف بإيجابيات وسلبيات استخدام الانترنت للتلاميذ, وما مدى تأثيرها على الصحة النفسية لديهم, والتطرق كذلك إلى استراتيجيات الإرشاد للوقاية من الوقوع في المشكلة.

الكلمات المفتاحية: تكنولوجيا الاتصالات, الإدمان على الانترنت, الصحة النفسية, استراتيجيات الإرشاد.

المدخل:

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد, حيث ينتقل فيها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج, وتصاحب هذه المرحلة عدة تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية واجتماعية لهذا تعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد, وقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق وتوافقته مع الآخرين, فالصحة النفسية للفرد تتوقف على مدى قدرة المراهق على اجتياز تلك المرحلة بسلام. ونظراً لما يشهده عصرنا الحالي من انفجار معرفيا ومعلوماتيا, ولقد زاد من هذا الانفجار تقدم وسائل الاتصال الحديثة, إذ تعتبر الانترنت من أحدث التقنيات في الوقت الحالي, حيث حققت معدلات نمو مذهلة لمستخدميها, إذ أن عدد مستخدمي الانترنت يتضاعف سنويا, فبالرغم من حداثة العهد لهذه التكنولوجيا في مجتمعنا إلا أنها ودون منازع استطاعت أن تفرض وجودها في حياة كل فرد (بن مبارك, بن فليس, 2018, 34). ولقد بينت الأبحاث والدراسات النفسية في هذا المجال مدى انتشار وارتفاع معدل المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة عند التلاميذ والطلاب

المدمنين على الانترنت كمشكلات السلوك والقلق والاكتئاب والمزاج واضطرابات السيطرة والتحكم في الانفعالات.

إشكالية الدراسة:

يلاحظ العديد من الأولياء والمربين والمعلمين، ظاهرة الإنكباب المكثف والدائم لأبنائهم وتلاميذهم على الانترنت، الأمر الذي جعلهم ينصرفون عن بذل الجهد والمثابرة في الدراسة إلى التسلية والترفيه بل وإلى الإدمان مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية عند فقدانه أو الابتعاد عنه. ومن الجدير بالذكر أن عدد مستخدمي الشبكة العنكبوتية في تزايد ملحوظ وطردي في كل الدول المتقدمة، أما في الدول العربية فعلى الرغم من قلة الدراسات في هذا الموضوع فقد أثبتت الدراسات التأثير السلبي لإدمان الإنترنت في العلاقات والسلوك والأسرة منها دراسة (أحمد، 2006) و(كردي، 2009) إن إدمان الانترنت له جوانبه النافعة وجوانبه السلبية فقد أجمع الباحثون على أن هذه التكنولوجيا قد فتحت عصراً جديداً من الاتصال والتفاعل بين الجميع وعلى الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية والاجتماعية والثقافية التي قد يسببها الاستخدام المفرط (الحضيف، 2018، 26). ويشير يعقوب وجعفر (2014) إلى أن الإدمان على الانترنت يؤثر سلباً في الصحة النفسية للفرد خاصة إذا عرفنا أنها شبكة مفتوحة، ويمكن الوصول إليها في أي مكان أو زمان طالما لدى الفرد الإمكانيات المادية. فالإدمان على الانترنت أصبح ظاهرة تستدعي المزيد من الاهتمام والبحث وتقديم الخدمات الإرشادية ومعالجتها، فهو لا يختلف في طبيعته وأعراضه عن أي نوع آخر من الإدمان، ولكنه مهمل من قبل الأجهزة المهتمة بالصحة النفسية للأفراد (زيادة، 2017، 78). وخاصة أن فترة المراهقة فترة حرجة ويلزم فيها مرافقة الوالدين والمعلمين والمربين لأبنائهم لإشباع الحاجات النفسية لديهم، بحيث أن المراهق عندما لا يحقق حاجة لديه يصبح قلقاً ومتوتراً ومضطرباً، وبدوره هنا يبحث عن أي وسيلة أخرى تخفف عنه عدم التوازن والقلق الذي يعيشه، وفي هذه المرحلة تكون بنية المراهق هشّة وقابلة للانقياد من أي جماعة، ونجد هنا دور كبير لشبكة الانترنت في وقتنا الحالي حيث دخلت كل البيوت والمؤسسات وزاد عدد مستخدميها مما لفت انتباهنا كأخصائيين نفسيين لهذا الاضطراب الجديد الذي ظهر انتشاره بكثرة وسط التلاميذ ومدى تأثيره

على الصحة النفسية لديهم. ورغم أهمية هذا الموضوع والنتائج السلبية التي يتركها على الصحة النفسية لدى تلاميذنا، إلا أننا نرى - حسب إطلاعنا- ضعف الاهتمام به من قبل الباحثين والمختصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي. وهذا ما دفعنا للبحث في الآثار السلبية التي يتركها إدمان الانترنت على الصحة النفسية للتلاميذ؟

أهداف الدراسة:

التعرف على الآثار السلبية التي يتركها إدمان الانترنت على الصحة النفسية لدى التلاميذ، واقتراح بعض الحلول الوقائية والإرشادية والعلاجية لهذه المشكلة.

مفاهيم الدراسة:

- إدمان الإنترنت: أول من وضع هذا المصطلح هو إيفان غولديبرغ (Ivan K Goldberg) في العام 1995 حيث يستخدم الشخص المدمن الإنترنت بشكل مفرط ويومي، مما قد يؤثر على حياته اليومية ويجعل من الإنترنت عالماً أهم من عمله وعائلته وأصدقائه، مما يؤثر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتر والقلق (الخلو، وآخرون، 2018، 237). والإدمان كما عرفه عبد العزيز الشخص بأنه هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوى أو استبعاد الحزن والاكتئاب (الفيلكاوي، 2017، 159). يمكن تعريفه كاضطراب في التحكم في الدوافع المرتبطة ببعض نشاطات الانترنت ومترافقة بأعراض الإدمان، مثل الحاجة الملحة للارتباط بالشبكة وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير مرتبط بالانترنت وفقدان الإحساس بالوقت لما يكون على الشبكة مما يؤدي إلى ظهور مشاكل شخصية واجتماعية(قدوري، 2015، 274).

وتعرف الباحثان إدمان الانترنت على أنه حالة من انعدام السيطرة وضبط النفس في الاستخدام المفرط لشبكة الانترنت, مما يؤثر سلباً على حياة الفرد الطبيعية في أداء مهامه وواجباته اليومية مع تعرضه لنوبات من القلق والتوتر والاكتئاب والعزلة عند فقدانها.

– **الصحة النفسية:** تعني الصحة النفسية تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية والمادية وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق هذا التفوق (التميمي, وآخرون, 2017, 7).

– عرف دستور منظمة الصحة العالمية لعام (1992) الصحة النفسية على أنها حالة كاملة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة, وينظر للصحة النفسية أيضاً أنها حالة إيجابية توجد لدى الفرد وتظهر في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهمتها بشكل حسن ومتناسق في وحدة الشخصية (بودربالة, بوضياف, 2017, 180).

وهناك مفاهيم أخرى للصحة النفسية اعتمدت على تحديد مظاهر أو مؤشرات سلوكية معينة, يمكن استخدامها في استنتاج درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية منها ما ذكره (عبد الخالق, 1991 بوجود ستة مظاهر سلوكية للصحة النفسية هي:

– الاتجاه نحو الذات: يشتمل على مفهوم واقعي وموضوعي للذات, وإحساس بالهوية, وتقبل الذات واحترامها.

– النمو والتطور وتحقيق الذات: ومدى استخدام الفرد لقدراته وتحقيقه لإمكاناته وتوجهه نحو المستقبل.

– تكامل الشخصية: الاتساق بين جوانب الشخصية, ونظرة موحدة للحياة والمقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الضغوط والقلق.

– التلقائية والاستقلال والتوجيه الذاتي: بمعنى مقدرة الفرد على تقدير ما يناسب حاجاته بسهولة وسرعة.

- إدراك الواقع, التحرر من النزوع إلى المسخ التشويهي, الحساسية الاجتماعية.
 - السيطرة على البيئة: وتشمل الكفاءة في الحب والعمل واللعب, والكفاءة في العلاقات الشخصية, والمقدرة على مواجهة المواقف المختلفة, والقدرة على التكيف والكفاءة في حل المشكلات (التميمي, وآخرون, 2017, 16).

وتعرف الباحثان الصحة النفسية على أنها شعور الفرد بالاستقرار والتوافق النفسي والاجتماعي, بالإضافة إلى شعوره بالراحة والسعادة مع ذاته والآخرين, وبالتالي قدرته على تحقيق ذاته واستغلال طاقاته ومهاراته بأقصى حد ممكن لتحقيق أهدافه ومتطلباته.

- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها, كونها تتطرق إلى مفهوم إدمان الانترنت والآثار السلبية على الصحة النفسية للتلاميذ.

- تتناول الدراسة فئة لها أهمية كبيرة وهي فئة التلاميذ لأنهم عماد هذه الأمة ويجب إعدادهم لكيفية مواجهة الثورة العلمية المعرفية الجديدة.

- قد تساعد الباحثين والدارسين في المجال النفسي والتربوي في التعرف على ظاهرة إدمان الانترنت وآثارها السلبية على الصحة النفسية لدى التلاميذ وطرق علاجها والتصدي لها لمنع انتشارها.

- كثرة استخدام التلاميذ لهذه التقنية بشكل كبير, وتأثيرها على حياتهم بصفة عامة.

- مظاهر إدمان الانترنت:

تتعدد مظاهر إدمان الانترنت ومن أهمها ما يلي:

- إهمال الأنشطة الأسرية ومسئوليات العمل والمشروعات الدراسية والجوانب الصحية والأحداث الاجتماعية من أجل قضاء ساعات على الانترنت.

- الاشتياق إلى الجلوس على الانترنت والإفراط في قضاء الوقت فيه.

- فحص البريد الإلكتروني بصورة قهرية متكررة كثيرا يوميا.

- الشعور بالعزلة والانسحاب دون الانترنت.

- الإهمال للواجبات الغذائية والمواعيد والدروس والواجبات والمواعيد العمل.

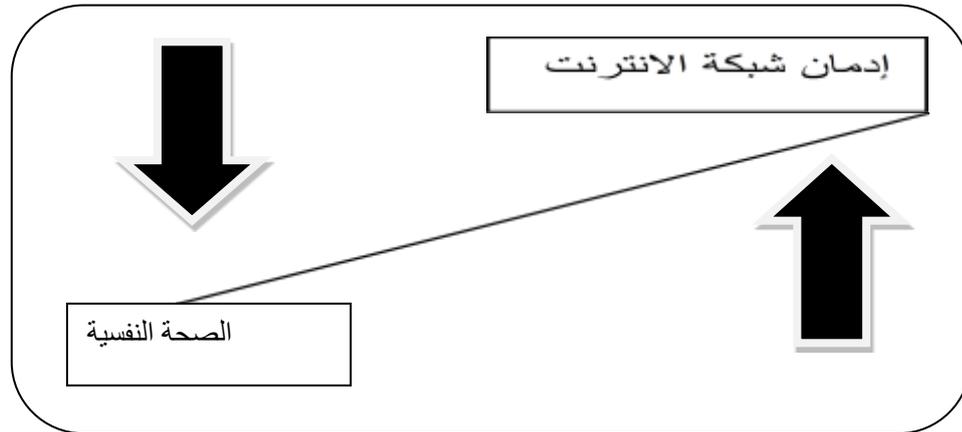
- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدلاً من المحادثة المباشرة وجها لوجه.
- النوم أقل من خمس ساعات يوميا.
- عدم القدرة على التحكم في الوقت بعد الدخول على الشبكة.
- إنكار الوقت الكبير الذي ينقضي على الشبكة بالرغم من زيادة عدد ساعات استخدام الانترنت.
- شكوى المحيطين به من كثرة الوقت المنقضي أمام الجهاز.
- استخدام الانترنت للهروب من مشكلات أخرى.
- السهر والأرق وآلام الظهر والرقبة والتهاب العينين.
- إهمال الأهل والأصدقاء والكذب والخداع (الطيار, 2016, 411).
- الانشغال بالتفكير الشديد في الانترنت أثناء إغلاق الخط.
- الشعور بالحاجة إلى استخدام الانترنت في فترات أطول من أجل الشعور بالرضى.
- عدم القدرة على السيطرة في الرغبة في استخدام الانترنت حيث ذكر أن بعض الأشخاص يستيقظون منتصف الليل لإلقاء نظرة عليه (الغامدي, 2009, 40).

العلاقة بين إدمان الانترنت والصحة النفسية:

لقد أصبح الإقبال على استخدام التكنولوجيا الحديثة محط أنظار كثير من الباحثين على مدى العشر سنوات الماضية, فعلى الرغم من أن هذه التكنولوجيا قد ارتبطت بالعديد من المميزات الإيجابية مثل: الترفيه, وتيسير الأعمال التجارية, وتنمية المهارات المعرفية, ورأس المال الاجتماعي, والتواصل الاجتماعي إلا أنه أثار مخاوف بشأن الاستخدام المفرط وخاصة احتمال تحولهم من مستخدمين إلى مدمنين لاستخدام هذه التكنولوجيا. ليس شرطاً أن يتضمن الإدمان -أي إدمان- نوعاً من التعاطي أو المواد التي تدخل إلى الجسم, فهو لا يقتصر عليها لكنه يتضمن كذلك السلوكيات الأخرى التي تمثل عادات تؤدي إلى آثار سلبية أو سيئة على الفرد أو المجتمع. ويتضمن إدمان الانترنت عدة جوانب نفسية فسيولوجية من حياة الفرد, وذلك بحسب مقياس Bergen (2012):

- 1- الهيمنة:** وهي نوعان, الهيمنة المعرفية حيث تسيطر هذه الشبكات على النشاط العقلي والمعرفي, والهيمنة السلوكية حيث تسيطر على سلوك الفرد.
- 2- تعطيل الحياة الاجتماعية:** مثل تدهور أو فقدان علاقات هامة في الكم والنوع (التمييزي, وآخرون, 2017, 18).
- 3- التحمل:** هو العملية التي تزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المقبول إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله أو كمية أقل, فالمقامر قد يضطر تدريجياً لزيادة حجم أو قدر المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساساً من كمية صغيرة من القمار, كذلك بالنسبة لسلوك المدمن على الانترنت.
- 4- الأعراض الانسحابية:** هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة, أو أثر الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث عن انقطاع النشاط أو تقليله فجأة مثل: الارتعاش, الكآبة, حدة الطبع.
- 5- الصراع:** يشير هذا السلوك إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع الذاتي, والتضارب بين هذا النشاط والنشاطات الأخرى(العمل, الدراسة والحياة الاجتماعية, الأمنيات, الاهتمامات).
- 6- الانتكاس:** هو ميل الفرد إلى العودة مرة أخرى إلى النشاط الذي كان يدمنه ويمارسها (بويعاية, 2016, 53).
- ويذكر (Charlton, 2015) أن العناصر المشتركة بين كافة أنواع الإدمان المختلفة هي:
- 1- الإنكار:** فمن يدم أي شيء لديه قدر من الإنكار الذي قد يأخذ عدة صور منها إنكار وجود مشكلة.
- 2- العجز عن طلب المساعدة:** يتردد المدمنون كثيراً في طلب المساعدة لأنهم غالباً أفراد مزهوين متفاخرين لا يطلبون النصيحة, وإذا طلبوا النصيحة لا يعملون بها.
- 3- الافتقار إلى المتع الأخرى:** غالباً لا يشعر المدمن بالمتعة إلا من خلال إدمانه ولا يجد في غيره أي نوع من اللذة.

- 4- القصور في التأقلم ومهارات إدارة الحياة: حيث يصعب عليهم التعامل مع المواقف الجديدة, ويظهر عجزهم عن تسيير شؤون حياتهم.
- 5- الاستسلام التام للغواية: حيث يخضع المدمن تماماً لكل ما يتطلبه الإدمان ولا يقوى على مقاومته أو تأجيله, ويبدل فيه كل جهده.
- 6- الفشل في الالتزام بالاتفاق أو الحفاظ عليه: غالباً ما يضطر المدمن إلى الكذب كثيراً أو يلجأ للمراوغة والخداع, ولا يفي بالتزاماته ووعوده للآخرين ولا يمكن الوثوق به.
- 7- الفشل في القيام بما هو ضروري: وهي الأعمال التي يمكن أن تسهم في التخفيف من وطأة الإدمان.
- واستناداً على ما تقدم, وما انتهت إليه الدراسات السابقة من ارتباط الإدمان بواحد أو أكثر من مظاهر انخفاض الصحة النفسية, فإنه يمكن القول كلما زاد مستوى إدمان الفرد للانترنت كلما خفض مستوى صحته النفسية, ويمكن إيضاح ذلك بالشكل التالي:
- الشكل (يبين علاقة إدمان شبكة الانترنت بالصحة النفسية) (التميمي, وآخرون, 2017, 19).



بعض المقترحات لإرشاد وعلاج إدمان الانترنت:

على الرغم من أن إدمان الانترنت لم تُعتمد له أية معايير رسمياً من (DSM-IV) أو التصنيف الإحصائي العالمي للأمراض (ICD) فإن العديد من العاملين في مجال الصحة النفسية يؤكدون على ضرورة النظر إليه على أنه اضطراب حقيقي. ومع ذلك فإن الاستخدام القهري للإنترنت يعد مشكلة خطيرة لكثير من الناس, لذا فإن هناك بعض التقنيات أو المقترحات المفيدة للتخفيف من حدة هذا الاضطراب يمكن إبرازها فيما يلي: اقترحت عدة استراتيجيات للعلاج اشتقت من المدرسة الشائعة والمعروفة باسم العلاج المعرفي السلوكي , وتعد هذه الاستراتيجيات عملية جداً, وتركز مباشرة على الحد من عدم السيطرة على سلوكيات المدمن, ومنع الانتكاس, ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

أ- ممارسة العكس:

ويتطلب تحديد نمط استخدام الفرد للإنترنت, ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقديم أنشطة محايدة ومعتدلة, وكذلك عمل جدول منخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الانترنت(العصيمي, 210, 43), وقد أكدت (Young) بأن إعادة تنظيم الوقت يعتبر عنصراً مهماً وأداة فعالة في هذه الاعتمادية, ويجب أن يكون دور المعالج هو مساعدة المرضى في تحديد هوية الاستخدام من خلال فتح أجندة يحدد فيها أسباب استخدام الانترنت, وقد قررت (Young) أنه من خلال هذا العلاج ممكن أن نعمل علاجياً على ممارسة الضد Practicing the opposite وهو أمر يساعد المدمن على كسر روتين استخدامه الحالي للإنترنت, ويطور نماذج سلوكية أكثر توافقاً. على سبيل المثال إذا ذهب المدمن إلى الانترنت بمجرد وصوله للمنزل من العمل وظل على الانترنت حتى وقت النوم فإن الأخصائي النفسي ممكن أن يقترح عليه أن يستريح بعض الوقت لتناول العشاء, ويشاهد الأخبار في التلفاز ثم يعود للكمبيوتر, فقد تساعد هذه الطريقة في تقليل استمرارية الاستخدام (هلال, أبو حمزة, 2014, 154).

ب- تحديد وقت الاستخدام:

فمن المفيد جداً وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع, بحيث يحدد بوضوح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الانترنت, فقد يُطلب من المدمن تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان مثلاً يدخل على الانترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً يُطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً, وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

ج- بطاقات التذكرة:

يُنصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الانترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي تنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله, ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندجماً في استخدام الانترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

د- استخدام ساعات التوقف:

حيث يُطلب من المدمن ضبط منبه قبل بداية دخوله الانترنت بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً, حتى لا يندمج في الانترنت بالدرجة التي يتناسى فيها موعد نزوله للعمل.

هـ- تكوين قائمة شخصية:

عادةً ما يهمل مدمنو الانترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظراً لقضاء أوقات طويلة على الانترنت, فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهمة يساعد على إحيائها مرة أخرى. فمثلاً يمكن أن يطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للانترنت, ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن, والرياضة, وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة, والقيام بزيارات اجتماعية

وهكذا ... نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها (العصيمي, 2010, 44-45).

خاتمة

في نهاية هذا البحث نستنتج أن الانترنت على الرغم من الأهمية الكبرى لها على كل الأصعدة حيث أنها من الجانب النفسي تساعد التلاميذ على إشباع دوافعهم وحاجاتهم, وعلى الجانب التربوي والتعليمي حيث توفر لهم الكثير من القصص الدينية والترفيهية الهادفة والدروس التعليمية المفصلة, ومن الجانب الاجتماعي حيث يوفر لهم مواقع لتسهيل عملية التواصل مع الأصدقاء والمعلمين والتفاعل معهم, بشرط أن تكون بمتابعة الأهل ومع تحديد شروط استخدامها لإبعادهم عن خطر الإدمان عليها.

اقتراحات:

ومن هذا المنطلق تتقدم الباحثتان بالاقتراحات التالية:

- 1- القيام بحملات توعوية وتربوية لتوعية التلاميذ وإرشادهم على كيفية استغلال الانترنت الاستغلال الأنجع لكي لا تؤثر سلباً على حياتهم الاجتماعية وصحتهم النفسية.
- 2- اهتمام القائمون على الصحة النفسية للتلاميذ بمشكلة الإدمان على الانترنت وتخصيص مراكز خاصة لمعالجة هذا النوع من الإدمان لانتشاره بكثرة وسط التلاميذ.
- 3- انخراط التلاميذ في النوادي الثقافية والرياضية والترفيهية لاستغلال أوقات الفراغ لديهم وإبعادهم عن إدمان الانترنت.
- 4- توعية الآباء على متابعة أبنائهم ووضع شروط جادة في تنظيم الوقت المحدد لاستخدام الانترنت لتجنب وقوعهم في إدمانها.
- 5- تفعيل دور العيادات النفسية والمكاتب الإرشادية بالمدارس لتوعية وتثقيف التلاميذ بمخاطر إدمان الانترنت لوقايتهم, والتخفيف من المعاناة النفسية لدى المدمنين ومحاولة إبعادهم عنها .

- 6- توعية الأولياء بأهمية التواصل والتفاعل مع أبنائهم ومصاحبتهم والاستماع لآرائهم وأفكارهم ومشاكلهم واحترام رغبات وتطلعاتهم.
- 7- توجيه انتباه التلاميذ في المدارس لأهمية الانترنت ومزاياها وفوائدها, وتوضيح الأضرار النفسية والاجتماعية والصحية التي قد تعود عليهم جراء إدمانها.

قائمة المراجع:

1. بودربالة, مُجَّد و بوضياف, دليلة (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. 12. 175-193.
2. بويعاية, يمينة (2016). مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي " الفيسبوك " أنموذجا وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مُجَّد بوضياف بالمسيلة. الجزائر.
3. التميمي, خالد بن حسن و مرزوق, مغاوري بن عبد الحميد و العيدي, عبد السلام بن غميص (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز وعلاقته بصحتهم النفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق. 97 (2). 1-50.
4. الحضيف, نوف صالح (2018). إدمان الانترنت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالرس. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 19 (2). 25-49.
5. زيادة, أحمد رشيد (2017). واقع الإدمان على وسائل التكنولوجيا الحديثة لدى طلبة جامعة إربد الأهلية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة الخليل للبحوث. 12 (1). 75-100.

6. الطيار, فهد بن علي (2016). إدمان الانترنت وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 3(5). 404-446.
7. العصيمي, سلطان عائض (2010). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. السعودية.
8. الغامدي, عبد الله بن أحمد (2009). تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
9. الفيلكاوي, حليلة إبراهيم أحمد (2017). أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الاتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. مجلة العلوم التربوية. 3(1). 150-206.
10. قدوري, يوسف (2015). إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة غرداية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. 19. 271-284.
11. هلال, أحمد الحسيني و أبو حمزة, عيد جلال (2014). إدمان الانترنت المفهوم النظرية- العلاج. القاهرة: دار الكتاب.