



إِدمانُ الإنترنتِ

بما أنّه لا يُوجد تفسِيرٌ واضح يعبر عن ما يُسمّى إدمانُ الفيسبوك، أو كيف يمكن قياس ذلك، فإنّ أفضلَ طريقة للمقارنة بين الإفراط في استعمال الإنترنت والاستعمال العاديّ هي تتبّع المقالات العلميّة حول إدمان الإنترنت، حيث نُوقش إدمانُ الإنترنت وُبُحث علمياً من فترة طويلة نسبياً، ويمكن أن يكون ذلك بمنزلة وسيلة للخروج بمقياس لإدمان الفيسبوك Facebook Addiction scale؛ فعلى سبيل المثال، رصدَ الباحثون كيفَ يمكن أن يسبّب إدمانُ الإنترنت مشاكلَ زوجيةً وأكاديمية ومهنيّة، وكيف يمكن أن يُحدِثَ تغيّراتٍ في السلوك لدى الشخص المدمن للإنترنت، وكيف يمكن أن يتّخذَ بعضَ القرارات التي ربّما لا يتّخذها إذا لم يكن مُدمناً للإنترنت. إنَّ تعريفَ إدمان الإنترنت مختلفٌ عن نطاق التعريف المعروف للإدمان، فهو يشتمل على عددٍ من السلوكيّات التي لا ترتبط بالمُسكّرات المعروفة، مثل لعب القمار القهري وألعاب الفيديو والإفراط في تناول الطعام والتّمارين وعلاقات الحبِّ ومشاهدة التلفزيون.

وبعبارةٍ أخرى، يندرج إدمانُ الإنترنت تحت مجموعةٍ مختلفة من معايير الإدمان، لأنّ الإنترنت يمكن استخدامه كوسيلة للتأثير في الناس. بما أن إدمان الإنترنت هو ظاهرة جديدة عموماً في حدّ ذاتها، فإنّنا نشير إلى



أَنَّ هُنَاكَ فَنَاتٍ فَرَعِيَّةً مِنَ الْإِنْتَرْنِت، مِثْلَ الْفَيْسِبُوكِ الَّذِي قَدْ يَكُونُ لَهُ مَخَاطِرُ مُحْتَمَلَةٌ عَلَى الْإِدْمَانِ الْمُرْتَبِطِ بِهِ.

وَفِيْمَا يَلِي مَعَايِيرَ مَقْتَرَحَةً لِتَشْخِصِ إِدْمَانِ الْإِنْتَرْنِت، يُمْكِنُ أَنْ تَسَاعِدَ عَلَى وَضْعِ مَعَايِيرَ لِتَشْخِصِ إِدْمَانِ الْفَيْسِبُوكِ أَيْضًا:

١. هَلْ تَشْعُرُ أَنَّكَ مَشْغُولٌ أَوْ مُسْتَغْرَقٌ فِي الْإِنْتَرْنِت.
٢. هَلْ تَشْعُرُ بِالْحَاجَةِ إِلَى اسْتِخْدَامِ الْإِنْتَرْنِت لِفَتْرَاتٍ مُتَزَايِدَةٍ مِنَ الْوَقْتِ لِتَحْقِيقِ الرِّضَا؟
٣. هَلْ تَبْذُلُ مَرَارًا وَتَكَرَّرًا جُهُودًا فَاشِلَةً لِلتَّحْكُمِ بِاسْتِخْدَامِ الْإِنْتَرْنِت أَوْ التَّقْلِيلِ مِنْ ذَلِكَ أَوْ التَّوَقُّفِ عَنْهُ؟
٤. هَلْ تَشْعُرُ بِالتَّمَلُّمِ أَوْ تَقَلُّبِ الْمَزَاجِ أَوْ الْإِكْتِنَابِ أَوْ التَّهْيِجِ (النَّرْفَةِ) عِنْدَ مُحَاوَلَةِ خَفْضِ أَوْ وَقْفِ اسْتِخْدَامِ الْإِنْتَرْنِت؟
٥. هَلْ تَبْقَى عَلَى الْإِنْتَرْنِت أَطْوَلَ مِمَّا تَنْوِي؟
٦. هَلْ خَاطَرَتْ أَوْ جَازَفْتَ بِفَقْدَانِ عِلَاقَةٍ مُهِمَّةٍ، أَوْ فَرْصَةِ عَمَلٍ أَوْ فَرْصَةِ تَعْلِيمِيَّةٍ أَوْ مِهْنِيَّةٍ بِسَبَبِ الْإِنْتَرْنِت؟
٧. هَلْ تَكْذِبُ عَلَى أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ، أَوْ الْمَعَالِجِينَ، أَوْ غَيْرِهِمْ لِإِخْفَاءِ مَدَى انْشِغَالِكَ بِالْإِنْتَرْنِت؟
٨. هَلْ تَسْتَحْدِمُ الْإِنْتَرْنِت كَوَسِيلَةً لِلْهَرُوبِ مِنَ الْمَشَاكِلِ أَوْ التَّخْفِيفِ مِنْ تَعَكُّرِ مَزَاجِكَ؟



من خلال الإعتماد على استخدام هذه المعايير، لتَشخيص الإصابة بإدمان الإنترنت، يمكننا الربطُ بين الأسئلة المتشابهة أيضاً فيما يتعلق بإدمان استخدام الإنترنت واستخدام الفيسبوك.

لقد جرى طرحُ معايير لتَشخيص إدمان الإنترنت، وذلك لجعل التشخيص ضمنَ إطارٍ مُحدَّد؛ حيث وُضِعَت ثلاثُ مراحلٍ للدراسة إدمان الإنترنت: مرحلة البدء ومرحلة التحقق والمرحلة السريرية. وكانت المعايير المقترحة على النحو التالي:

• **الانشغال أو الاستغراق Preoccupation:** وهو رغبةٌ قويَّةٌ نحو الإنترنت، حيث يُسيطر على الشخص خلال مُجرّيات حياته اليومية التفكيرُ في النشاط السابق على الإنترنت أو يترقّب الاستخدامَ اللاحق.



• **الانسحاب والعزلة Withdrawal:** يتجلّى ذلك في تعكّر المزاج والقلق والعصبية والتبرُّم بعدَ عدّة أيام من الابتعاد عن الإنترنت.



- **ظاهرة التحمّل أو طلب المزيد Tolerance:** زيادة ملحوظة في استخدام الإنترنت للحصول على الرضا.
 - **صعوبة السيطرة على الأمر:** رغبة مستمرة أو مُحاولات فاشلة للسيطرة على هذا النشاط على الإنترنت أو خفضه أو التوقّف عنه.
 - **تجاهل العواقب الضارّة:** مواصلة الاستخدام المفرط للإنترنت على الرغم من معرفة المشاكل الجسديّة أو النفسيّة المستمرة والمتكررة التي قد تنجم أو تتفاقم بسبب استخدام الإنترنت.
 - **فقدان التواصل الاجتماعي والاهتمام:** فقدان مظاهر الاهتمام والهوايات السابقة والرغبة بالتّرفيه كنتيجة مباشرة لاستخدام الإنترنت.
 - **تخفيف المشاعر السلبية:** استخدام الإنترنت للهروب من تعكّر المزاج أو التخفيف منه (مثل مشاعر اليأس أو الذنب أو القلق).
 - **الإخفاء عن الأصدقاء والأقارب:** تزييف التكاليف الفعلية أو الوقت الحقيقي للانخراط في الإنترنت على أفراد الأسرة والمعالج والآخرين.
- يمكن مقارنة هذه المعايير المقترحة مع المعايير الخاصّة بإدمان الفيسبوك؛ فأولئك الذين يُفِرطون في استخدام الفيسبوك قد يصبحون مُدمنين عليه، وذلك من خلال زيادة الحاجة أو الرغبة بالاستخدام المفرط أو الهرب من المشاعر السلبية. ولإثبات أنّ هذا المستوى من استخدام



الفيش بوك قد يتحوَّل إلى إدمان، من المهمَّ أن نثبتَ أنَّ امتناعَ الشخص
عن استخدامه (سواءً بمنعه من ذلك أم بالتوقُّف عنه بمحض إرادته)
يمكن أن يؤدِّي إلى أعراض جسديَّة ونفسيَّة.