

الأثر النفسي للاستخدام المفرط للإنترنت على الأطفال والمراهقين

The psychological impact of excessive Internet use on children and adolescents

م. زينب يوسف داود

كلية الآداب / الجامعة المستنصرية / قسم علم النفس

L. Zainab Yousif Dawod

الملخص

في ظل التطور الكبير والسريع لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات ودورها في خدمة البشرية في شتى المجالات العلمية والعملية وتوفير الوقت والجهد وزيادة الانتاجية وتطور الرعاية الصحية وسهولة التواصل مع البشر مما جعل العالم يبدو كقرية صغيرة . بالرغم من توفر كل هذه الرفاهية والخدمات على المستوى الشخصي والمهني بقدر مايقوم الاشخاص بالجلوس لساعات طويلة امام شاشات الكمبيوتر مما يؤثر سلباً على صحة الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي وبهذا الخصوص ظهرت دراسات عديدة تناولت سيكولوجية التكنولوجيا الى السلوك القهري المصاحب للاستخدام المفرط لها وسنتاولت في هذا البحث بعض من اهم الدراسات والبحوث في هذا المجال وخصوصاً في يتعلق بلاطفال والمراهقين.

Abstract:

In shad of the great and rapid development of information and communication technology and its role in serving humanity in various scientific and practical fields, saving time and effort, increasing productivity, developing health care and facilitating communication with people, which made the world look like a small village. Despite the availability of all this luxury and services on a personal and

professional level, as much as people sit for long hours in front of computer screens, which negatively affects the health of the individual and his psychological and social compatibility. Studies and research in this field, especially with regard to children and adolescents.

مقدمة

الإنترنت هو النتيجة الأكثر وضوحاً لتطبيق تكنولوجيا الكمبيوتر والاتصالات لخدمة الإنسانية ، وهو جزء أساسي من حياة العديد من الناس اليومية. إذ أصبحت تكنولوجيا المعلومات والإنترنت في القرن الحادي والعشرين تحدياً كبيراً للأفراد والمجتمعات على حد سواء على الرغم من التطبيقات والخدمات التي تقدمها تقنية الإنترنت ، فقد تم ربطها أيضاً بعدد من القضايا ، بما في ذلك إدمان الإنترنت وما يرتبط به من مشاكل واضطرابات نفسية واجتماعية ولعل الاطفال والمراهقين هم الفئة الأكثر تعرضاً لمخاطر التأثير النفسي والصحي والاجتماعي نتيجة الاستخدام المفرط للإنترنت إذ أضحت منغمسا وتابعا إلى تكنولوجيا معلوماتية إلى حد الاستغراق فيها، مما يجعل الانقياد نحوها واقع حتمي لا مفر منه في ظل تأثيرات كثيرة على ممارسته للأنشطة اليومية.

إن المشكلة ليست متعلقة بالتكنولوجيا في حد ذاتها بقدر ماهي مرتبطة بالترشيد في استخدامها. فالإدمان عليها أضحت جلياً لدى فئة الأطفال ليشكل خطراً عليهم، وخاصة بعد حالات الانتحار التي حصلت نتيجة الاندماج الكبير في الالعاب الالكترونية.

مشكلة البحث

بعد الانفتاح الكبير للتكنولوجيا والإنترنت وتوافر الاجهزة الذكية لدى الاطفال والمراهقين والشباب مما اتاح لهم فرصة للانفتاح على العالم بدون قيود في ظل غياب الرقابة الابوية ودخولهم الى مواقع مثل مواقع العنف والمواقع الغير مرغوب فيها اجتماعياً ووسائل التواصل الاجتماعي التي ينشر فيها شتى المواضيع الصحيحة والغير صحيحة ؛ في ظل دعوات تحمل مفسدة كالجنس المثلي وبعضها يدعو للإلحاد أحياناً وممارسة الحرية دون قيود وهناك أيضاً فلسفات هدامة ومصدرها غير معلوم ولا تتبع هيئات ؛ ولصعوبة الاستغناء عن هذه التقنية الحديثة من خلال الأجهزة الكثيرة المتوفرة التي تستقطب أطفالنا اليوم وتعتبر

ثورة تكنولوجية. نبعت مشكلة البحث من أهمية موضوع الإنترنت واستخدامه غير السليم كظاهرة انتشرت وصاحبها العديد من التداعيات النفسية السلبية وادى الى ارتفاع القلق بين الآباء والمعلمين نتيجة النمو الهائل في معدلات استخدام الإنترنت من قبل الأطفال ، كما ينعكس في التوتر في جو الأسرة ، مما دفع الباحثين إلى التحقيق في هذه الظاهرة من وجهات نظر عديدة.

على الرغم من أهمية الإنترنت كوسيلة للاتصال وجمع المعلومات والتدريب على المهارات وتسويق المنتجات وما إلى ذلك ، فإن القصة لا تنتهي عند هذا الحد. بالنظر إلى حداثة الإنترنت ، يظل تحليل ومراقبة ومتابعة تأثيرها عملية معقدة وصعبة ، ولا يزال البحث العلمي والدراسات التجريبية في بداياتها.

أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجانب الذي تتناوله ، حيث تسعى إلى دراسة الآثار النفسية والاجتماعية والصحية للاستخدام المفرط للإنترنت أو سوء الاستخدام من قبل الاطفال والمراهقين وطلبة الجامعات ، وذلك لما لهذه الظاهرة من آثار سلبية على الطفل الفرد والافراد في المجتمع على حد سواء مما يحد من نشاطهم اليومي وتدني أدائهم لمهام الحياة .

اكتسبت مشكلة إدمان الإنترنت اهتماماً نظرياً من العلماء ، لكن هذا الاهتمام لم يقابله في البحث عن حجم الآثار النفسية للاستخدام المفرط والضعف اللاحق في التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وضعف شبكة علاقاته الاجتماعية الفعلية والتي قد تكون أيضاً مصدر ضعف مدرسي ومهني للفرد وضعف في درجة الانجاز بصفة عامة (على صالح، ٢٠٠٨، ص ٢١٥)، ومن ثم انخفاض مستوى الصحة النفسية لديه.

وفقاً لماكيرت وبامبلا ويتن (Mackert&Whitten؛ ٢٠٠٣، ص ٦٣)، يعد إدمان الإنترنت مشكلة منتشرة تؤثر على العديد من جوانب حياة الفرد. بالنظر إلى حداثة الموضوع ، لا تزال هناك حاجة ملحة لمزيد من البحث حول إدمان الإنترنت ، والذي لم يكن معروفاً حتى عام ١٩٩٠. (Douglas,et 2008,.al).

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية التقنية الحديثة في جميع نواحي الحياة على كل نطاقاتها وصعوبة الاستغناء عنها ولجعلها ركن في حياة أطفالنا ومؤثر مباشر عليهم ومدى انعكاس مدى التأثير المستمر والملحوظ على تفكير وسلوك الاطفال ومدى تأثيرها في تكوين وتشكيل افكارهم وطباعهم وسلوكياتهم .

دراسات سابقة

من الملفت للنظر أن الدراسات العربية التي تناولت موضوع إدمان الانترنت سواء كاضطراب مستقل في علاقته ببعض المتغيرات الأخرى أو كاضطراب يتطلب العلاج كانت قليلة عند البحث عنها في المواقع مقارنة بحجم المشكلة وأهميتها لسلامة الجيل الجديد للمجتمع.

قام كريستوفر وآخرون Christopher, et al. (٢٠٠٠) بدراسة للتعرف على علاقة استخدام الانترنت بالاكنتاب والعزلة الاجتماعية بين المراهقين، على عينة قوامها ٨٩ من طلاب المرحلة الثانوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن منخفضى استخدام الانترنت أفضل في علاقاتهم مع أمهاتهم وأقرانهم عن مرتفعي استخدام الانترنت. مما يوضح أن ارتفاع استخدام الانترنت يرتبط بضعف الروابط الاجتماعية.

وقام باولاك Pawlak (٢٠٠٢) بدراسة لفحص العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدمان الانترنت لدى طلاب المدارس الثانوية، لدى عينة قوامها ٢٠٠٢ طالبا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدمان الانترنت، وأن طلاب المدرسة الثانوية الذين لديهم مستوى مرتفع من الوحدة النفسية وانخفاض مستوى المساندة الاجتماعية يتجهون نحو الانترنت لخفض تلك المشاعر، وأوضح أنه من الممكن أن يؤدي الشعور بالوحدة النفسية وضعف المساندة الاجتماعية الى إدمان الانترنت.

وقام كرايج Craig (٢٠٠٢) بدراسة هدفت لفحص العلاقة بين الوحدة النفسية والدعم الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى طلبة المدارس الثانوية، وذلك على عينة قوامها ٢٠٢ في الصفوف من ٩-١٢. وأظهرت النتائج أن الوحدة ونقص الدعم الاجتماعي ارتبطا بإدمان الانترنت، حيث أن أفراد العينة الذين لديهم مستوى مرتفع من الوحدة ومستوى منخفض من الدعم الاجتماعي ربما يلجأون إلى الانترنت لتخفيف مشاعر الوحدة، ولإيجاد الدعم من خلال التواصل مع آخرين من خلال شبكة الانترنت.

وقامت شابايرا وآخرون Shapira, et al. (٢٠٠٣) بدراسة بهدف معرفة مشكلات استخدام الانترنت وأنواع الرضا والمعايير التشخيصية. وأظهرت النتائج وجود مشكلات لسوء استخدام الانترنت منها: الانشغال الاجتماعي والعاطفي السلبي، وعدم السيطرة على الانفعالات، والسلوكيات الاندفاعية، والمعاناة أحيانا من الاكنتاب والقلق.

وقام أندريد Andrade (٢٠٠٣) بدراسة عن تأثير استخدام الانترنت على المساندة الاجتماعية كما يدركها الأطفال، حيث اهتم بدراسة ماهية تأثير الانترنت على العلاقات الاجتماعية لمستخدميه، وأظهرت النتائج أن قضاء وقت طويل على الانترنت يؤدي إلى ارتفاع مستويات الاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى الراشدين.

وقامت كريمة مهدي (٢٠٠٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية التي يسببها استخدام الانترنت وذلك على عينة قوامها ٢٤٠ طالبا وطالبة من طلبة جامعة الازهر بالقاهرة والأقاليم. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام الانترنت لصالح الذكور، وأن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخداما للانترنت من طلاب الأقاليم، ووجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الآثار النفسية والاجتماعية للعلاقات الأسرية، العلاقات مع الأصدقاء، مع المجتمع، اغتراب الذات، المشكلات الجنسية، التدخين" لصالح الذكور.

وقام إكسيومنج Xiaoming (٢٠٠٥) بدراسة عن مشكلات الصحة النفسية للطلاب مدمني الانترنت مستخدما عدة أدوات تضمنت: مقياس الاكتئاب، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، والمساندة الاجتماعية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب مدمني الانترنت والطلاب غير المدمنين بالنسبة للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والقلق التفاعلي والاكتئاب وتقدير الذات.

وقام تشين وآخرون Chen,et al. (٢٠٠٧) بدراسة عن الصحة النفسية لاضطراب إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة قوامها ٣٦٠ من طلاب الجامعة مستخدما مقياس للاكتئاب، والمساندة الاجتماعية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين مدمني وغير مدمني الانترنت في كل من الاكتئاب والقلق وضعف المساندة الاجتماعية لصالح مدمني الانترنت، وأن نسبة الذكور الذين يستخدمون الانترنت أكبر من نسبة الاناث، وخلصت الدراسة الى نتيجة مؤداها أن إدمان الانترنت يؤثر بشكل خطير على الصحة النفسية للطلاب.

وقام ليو Liu (٢٠٠٧) بدراسة عن العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بإدمان الإنترنت وذلك على عينة مكونة من ٥٨٠ طالبا ، ومستخدما أدوات تضمنت مقياس للاكتئاب، القلق، طرق مواجهة الضغوط، والعلاقات الأسرية. وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة بين مدمني الانترنت وغير المدمنين بالنسبة للعلاقات الأسرية والاتجاه نحو المدرسة وأساليب مواجهة الضغوط، وارتفاع القلق والاكتئاب لدى مدمني

الإنترنت وأوضح الباحث أن الأسر المضطربة وعدم الرضا عن الحياة المدرسية والأساليب السلبية في مواجهة الضغوط والقلق والاكتئاب هي منبئات لإدمان الانترنت.

وقامت الشيماء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٣) بدراسة موضوعها "إدمان الإنترنت والهناء النفسي- الإجتماعي" وذلك بهدف التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والهناء النفسي-الإجتماعي من خلال مكوناته وهي: الخجل - الإكتئاب - الإنطواء الإجتماعي- تقدير الذات - الرضا عن الحياة، وكذلك الوقوف على دلالة الفروق بين المدمنين وغير المدمنين على متغيرات الهناء النفسي- الإجتماعي، وكذلك الفروق بين الذكور والإناث في كل من إدمان الإنترنت والهناء النفسي الإجتماعي لديهم، وكذلك مدى إسهام كل متغير من متغيرات الهناء النفسي- الإجتماعي في التنبؤ بحدوث إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين إدمان الإنترنت وكل من الخجل الإجتماعي والإنطواء الإجتماعي والإكتئاب لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين إدمان الإنترنت وكل تقدير الذات والرضا عن الحياة، وأسهم كل من (الإنطواء الإجتماعي، الإكتئاب، الرضا عن الحياة، الخجل، تقدير الذات على الترتيب في التنبؤ بحدوث إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة .

يتضح من العرض السابق قلة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الاثار النفسية والاجتماعية والصحية حيث أنها لم تلق الاهتمام الكافي بالنسبة لحجم الظاهرة واهميتها ، كما أن هناك اتفاق عام بين معظم الدراسات حول ارتباط إدمان الانترنت بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، وتأثيره على التوافق بصفة عامة ومن ثم مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في مختلف الفئات.

الإطار النظري والمفاهيم الأساسية

أولاً : إدمان الانترنت (Internet addiction) :

يُعرّف الإدمان بأنه اعتماد الشخص الفسيولوجي على محفزات معينة (غالباً مادة ذات تأثير نفسي). نتيجة لذلك ، لا يستخدم Diagnostic and statistical manual of mental disorders الدليل التشخيصي الاحصائي للاضطرابات العقلية الرابع (DSM-IV) مصطلح "الإدمان" لوصف الاستخدام المرضي لواحد أو أكثر من المنشطات ؛ وهو لا يشير إلى القمار القهري على أنه إدمان ، بل يشير إليه على أنه "اعتماد" في حالة المؤثرات النفسية و "مرض" في حالة الاضطرابات المرتبطة بلعب القمار.

نتيجة لذلك ، يمكن الإشارة إلى مجموعة الأعراض المرتبطة بالاستخدام المفرط للإنترنت باسم "الاستخدام المرضي للإنترنت" (Davis ,٢٠٠١).

يختلف Holden (٢٠٠١) عن سابقه في أن الأنواع العديدة من الاعتماد على المواد النفسية وأشكال القمع الأخرى تشترك في عناصر مشتركة ، مما دفع Holden إلى إطلاق مصطلح السلوك المدمن على الاستخدام المفرط للإنترنت. وبالرغم من شيوع هذه الظاهرة وانتشارها (أسامة أبو سريع، ٢٠٠١؛ شابيرو وآخرون etal. Shapira, ٢٠٠٣؛ شارتون Charlton, ٢٠٠٥؛ تشين وآخرون Chen, et al., ٢٠٠٧) فقد تباينت آراء الباحثين في تسميتها، حيث أطلق عليها البعض "الاعتماد على الإنترنت" Internet dependence (Lin&Tsai,2001). وأطلق عليها فريق من الباحثين الاستخدام المشكل او المعضل للإنترنت (Caplan,2002, Yellowless&Marks,2005).

والاستخدام المرضي للكمبيوتر Pathological Computer use (Griffiths,2000)، واضطراب إدمان الإنترنت Internet addiction disorder (Goldberg,1996)، والاستخدام المرضي للإنترنت Martin (& Schumacher,1997, Davis,1999,2001) Pathological Internet us

إلا أن جولدرج Goldberg (١٩٩٦) استخدم مصطلح إدمان الإنترنت لأول مرة ثم تبعته يونج Young (١٩٩٦). لم يكن هناك إطار توضيحي موجود يوحد جهود الباحثين لتحديد أسباب الاستخدام الضار لهذه الوسيلة بسبب تشتت وجهات النظر فيما يتعلق بتحديد تسمية واحدة متفق عليها للاستخدام غير الصحي للإنترنت. ويرجع تعدد المصطلحات في هذا المجال إلى حداته في البحث السيكلوجي ، وأن مفهوم إدمان الإنترنت لم ينضج بعد ومازال في مرحلة التكوين والنضج (سيلبي وآخرون ؛ دانيال وآخرون Murali&George, ٢٠٠٧؛ مورالي وجورج Daniel, et al., ٢٠٠٧، Cilebbi, et al., ٢٠١١؛ عبد الناصر السيد، ٢٠١١).

على الرغم من عدم تطابقه مع إدمان المخدرات ، فإن إدمان الإنترنت هو أقرب شيء للإدمان لأن كلاهما يعبر عن تجربة ذاتية مماثلة تجمع بين التقلبات المزاجية والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق ، وتحدث هذه الأعراض بشكل متكرر عند التوقف عن استخدام الإنترنت و ثم انتكاسات متعددة مع زيادة السلوك القهري.

سلفهوت وآخرون Selfhout, et al. (٢٠٠٨) يميز بين أولئك الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط طوعياً دون مبرر منطقي وأولئك الذين يستخدمونه بشكل مفرط بسبب طبيعة عملهم الذي يتطلب

الاستخدام المفرط للإنترنت ؛ الحالة الأولى هي إدمان الإنترنت ، بينما الحالة الثانية لا تندرج تحت هذه الفئة. ويقصد بإدمان الانترنت " زيادة مفرطة واضطرابية في استخدام الانترنت والابتعاد عنه يؤدي إلى سلوكيات مزاجية عصبية " (Mitchell ، ٢٠٠٠ ؛ ص ٦٣٣).

ويعرفه فريي Frey,R.J. (١٩٩٩) بأنه "اعتماد الطالب على سلوك لا يمكنه مطلقا التوقف عنه".

وبحسب حسام عزب (٢٠٠٣) ، فإن "متلازمة التبعية النفسية هي استمرار ممارسة التعامل مع الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ، دون ضرورة مهنية أو أكاديمية (بدلاً من ذلك على حساب هذه الضروريات وغيرها) ، مع ظهور معايير التشخيص المألوفة للإدمان التقليدي ".

وتم تعريفه على أنه "حالة من إدمان المريض غير الرضائي لاستخدام الإنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يتم استنتاجها من بعض المظاهر مثل الانسحاب والوحدة والعزلة" (Charlton ٢٠٠٢) .

Shapira,et al (٢٠٠٣) شابييرا وآخرون يعرفها على أنها "عدم قدرة الأفراد على التحكم في استخدامهم للإنترنت ، مما يؤدي إلى آثار وصعوبات نفسية واجتماعية وعلمية في حياة الأفراد وعملهم".

تم تعريفه من قبل Orzck (٢٠٠٦) على أنه " تعبير يصف أولئك الذين يقضون وقتاً طويلاً جداً على الإنترنت ، يصبحون معزولين عن أصدقائهم وعائلاتهم ، وغير مباليين بعملهم وواجباتهم ، ثم يغيرون نظرتهم إلى العالم من حولهم " .

تُعرّف الجمعية الأمريكية للطب النفسي إدمان الإنترنت بأنه " استخدام الإنترنت لأكثر من ٣٨ ساعة في الأسبوع دون الحاجة إلى عمل ، مع ميل إلى زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع نفس الرغبة التي تم إشباعها سابقاً بساعات أقل ، يعانون من أعراض نفسية واجتماعية عند انقطاع الاتصال ". الشبكة وتشمل: التوتر النفسي والحركي ، القلق ، التفكير القهري على الإنترنت ، حركات الأصابع الطوعية واللاإرادية مثل حركات الأصابع الكمبيوتر (في، عصام منصور وعبدالله الدبوبي ، ٢٠١١).

وفقاً لـ Han,et al. (٢٠١٠) هان وآخرين ، هو "عدم قدرة الأفراد على التحكم في استخدامهم للإنترنت ، مما يؤدي إلى اضطراب شديد وإعاقة وظيفية في مختلف مجالات الحياة ".

وفقاً لـ Kim,et al (٢٠٠٦) كايم وآخرون .أدى النمو الهائل في استخدام الإنترنت إلى تغييرات نفسية قد تكون مواتية أو سيئة.

وجدت بعض الدراسات أن إدمان الإنترنت له عدد من الآثار السلبية ، منها العزلة الاجتماعية ، البعد عن الحياة الواقعية ، انخفاض عدد ساعات النوم ، الضغط والتوتر الناتج عن ذلك ، فقدان الشهية ، وانخفاض معدل تناول الطعام (Anderson,٢٠٠١,;Young&Rodgers,1998) ، الاكتئاب ، مشاعر الوحدة النفسية ، تدني احترام الذات ، نقص الكفاءة الذاتية ، انخفاض القدرة على تحمل الأعباء العائلية (O'Reilly ، ١٩٩٦) ، وقدرة ضئيلة على تحمل أعباء الأسرة.

أشار الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية (DSM-IV) إلى معايير إدمان الإنترنت ، وهي : الرغبة الشديدة في استخدام الإنترنت ، عدم التحكم في مقدار الوقت الذي يقضيه على الإنترنت ، وأعراض الانسحاب عند عدم استخدام الإنترنت أو تحديد مقدار الوقت الذي يقضيه في ذلك ، واختفاء هذه الأعراض عند استخدامه. مرة أخرى ، زيادة القدرة على التحمل وبالتالي زيادة مدة الاستخدام ، وتقلص الحياة والحرص في استخدام الإنترنت ، وإهمال المكونات الرئيسية الأخرى مثل شريك الحياة والأسرة والعمل ومجالات الاهتمام الأخرى. بينما صنف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية (DSM-V) إدمان الإنترنت على أنه اضطراب عقلي ، اضطراب نفسي (Warden,et .,٢٠١١) . (al.,2004; Blok, 2008; Danil,L.,et al Bursten,J.,et . (٢٠٠٤) على أنه ينبغي النظر إلى إدمان الانترنت على أنه اضطراب حقيقي.

وجدت بعض الدراسات أن إدمان الإنترنت يجعل المستخدمين يشعرون بالرضا عن أنفسهم ، بينما وجدت دراسات أخرى أن إدمان الإنترنت يقلل من مشاعر السعادة والرضا عن الحياة ، وكلاهما من مكونات السعادة (الشيء أحمد عبد الفتاح ، 2013).

* أحد المفاهيم المعترف بها كمؤشر للصحة النفسية هو مفهوم الدعم الاجتماعي. ووفقاً لعدد من الباحثين ، يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى آثار اجتماعية سلبية مثل عدم مشاركة الأسرة وفقدان الأصدقاء والعزلة الاجتماعية ، مما يؤدي إلى ضعف شبكة العلاقات الاجتماعية الواقعية للفرد (Chebbi,Koong,Liu& Rottman,٢٠٠٧).

وبحسب كمال مرسي (٢٠٠٠) ، فإن سعادة الإنسان وتنمية صحته النفسية والجسدية تعتمد على الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من الآخرين ، وكل من يفتقر إلى هذه السعادة يعيش في عزلة ووحدة نفسية ، مما يجعله عرضة للاضطرابات والأزمات. والبؤس في حياته (ص ١٨٣).

يعتقد العديد من الباحثين أن إحساس الفرد بالدعم الاجتماعي هو مؤشر على الصحة العقلية ، لأن الدعم الاجتماعي يؤدي إلى توافق نفسي أفضل ، ونتيجة لذلك ، مستوى أعلى من الصحة العقلية (Flynn، Commerford؛ 1994.R.et al. ، م ، وآخرون ، ٢٠٠٤).

وفقاً Shpira (١٩٩٨) ، يواجه الأشخاص الذين يقضون الكثير من الوقت على الإنترنت مجموعة متنوعة من المشكلات ، مثل قطع العلاقات وفقدان الوظائف والتسرب من المدرسة أو الجامعة. لديهم أيضاً إحساس أكبر بالوحدة النفسية ، وإلى حد ما ، يفقدون المهارات العاطفية والاجتماعية ، مما يؤدي إلى نقص الدعم الاجتماعي.

اكتشف Estin & Larose (٢٠٠٠) أيضاً وجود صلة بين إدمان الإنترنت ونقص الدعم الاجتماعي. كما أشار يونغ إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت له عواقب سلبية ، مثل اللامبالاة ، لا سيما في العلاقات الاجتماعية.

وفقاً Kim et al (٢٠٠٦) و Muhu (٢٠٠٧) ، يتسبب إدمان الإنترنت في مجموعة متنوعة من المخاطر والأضرار السلوكية ، بما في ذلك تجنب الاتصالات الاجتماعية المباشرة مع من حولهم ، وتقلص القدرة على التأقلم ، ودرجة منخفضة من التعاون مع من حولهم.

وفقاً Chen et al (٢٠٠٧) ، هناك اختلافات بين مدمني الإنترنت وغير المدمنين في اليأس والقلق ونقص الدعم الاجتماعي ، مع استفادة مدمني الإنترنت أكثر.

تعتقد بشرى إسماعيل (٢٠٠٧) أن إدمان الإنترنت يتسبب في انسحاب الفرد من العلاقات الاجتماعية ، ومن ثم ينخفض الدعم الاجتماعي (العاطفي المادي) ، مما يؤدي إلى العزلة والوحدة النفسية ، ويصبح منسحباً عن الآخرين ، غير اجتماعي ، أو أن لديه السمات الشخصية التي تجعله عرضة للانطواء والعزلة. لا يستطيع مواجهة الآخرين بسبب الانطوائية أو القلق الاجتماعي ، لذلك ينسحب إلى عالمه الخاص ويجد نفسه مكانة خاصة به على الإنترنت ، مما يعزز انطوائه وخجله وخوفه من مخاطبة الآخرين.

وأوضح انجلبرج وسجويرج Engelberg,E.& Sjoberg,L. (٢٠٠٤) وجود علاقة بين استخدام الانترنت والمهارات الاجتماعية والتوافق لدى طلاب الجامعة ، حيث أن مستخدمي الانترنت بافرط يميلون الى العزلة والوحدة ولديهم قيم شاذة ونقص في المهارات الاجتماعية.

إدمان الإنترنت ، وفقاً ل Orrilly (١٩٩٦) و Young and Rogers (١٩٩٨) ، له تأثير ضار على التفاعلات الاجتماعية ، وانخفاض القدرة على التعامل مع الأعباء العائلية ، والإحجام عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

يفسر الإدمان على الإنترنت بحقيقة أنه يزود الفرد بالعديد من المقومات مثل الحب والسرور والراحة النفسية ، كما أنه وسيلة سهلة للفرد للهروب من مشاكل الواقع والضغوط التي يواجهها الفرد سواء الأسرة أو النفسية ، وكلها عوامل تقوية لسلوك الفرد ، لذلك يسعى الفرد إلى هذه المعززات من خلال استخدام الإنترنت (التفسير السلوكي للإدمان) (Jennifer & Ferris ,١٩٩٩).

قد يكون الفرد على استعداد لأن يصبح مدمناً على الإنترنت ولكنه لا يقع في فخ الإدمان ؛ ومع ذلك ، إذا تعرض لأحداث مرهقة في مرحلة معينة من حياته ، فإنه يصبح أكثر ميلاً لأن يصبح مدمناً بالفعل ، وبالتالي إذا وجد الشخص المناسب (الاستعداد) والظروف المناسبة (الضغط). يأتي التفسير الديناميكي للإدمان (Jennifer & Ferris ، ١٩٩٩) في المقدمة.

لظروف الحياة ، وخاصة المطالب العائلية ، تأثير إيجابي وهام على إدمان الإنترنت ، وفقاً لهام وآخرون. (٢٠٠٧).

وبحسب صالح سليمان (٢٠٠٤) ، فإن عيوب الإنترنت تشمل إهمال الحياة والأنشطة الاجتماعية ، وتهديد استقرار الأسرة ، وتآكل الروابط الاجتماعية.

وفقاً لمحمد السيد أبو المجد (٢٠٠٨) ، أدى الإدمان على الإنترنت إلى ضعف العلاقات مع الأسرة وأفراد المجتمع الآخرين ، فضلاً عن تذبذب القيم الاجتماعية ” لأن الأفراد ينشرون آراء ومفاهيم سلبية ومواقف سلبية قد تؤثر على القيم والسلوك الاجتماعي المستقر ان ادمان الإنترنت له تأثير سلبي على السلوك الاجتماعي ، ويطور بعض الأشخاص سلوكيات غير مرغوب فيها مثل التدخين والكذب والإدمان.

ثانياً : تأثيرات الإدمان النفسية

التوافق النفسي هو حالة الانسجام وقبول الانسان لذاته بنواقصها ومميزاتها ، وتظهر عند لحظة اعتراف بعدم كمال الإنسان والتي تتطلب منه أن يبحث عن مهارات تجعله يتكيف مع عدم كماله هذا، وبالتالي إعطاء الإنسان لنفسه مساحة لارتكاب الأخطاء بوعي بنقاط القوة ودعمها ونقاط الضعف وتقبلها ، وبهذا يحقق التوافق النفسي للإنسان قدرة على المزج بين العيوب والمميزات ، وبالسماح للإنسان بقلّة تأنيب ضميره لأخطائه التي لم يكن له رأي في وجودها، ويعد التوافق النفسي العام دليل على الصحة النفسية للذات الفردية في تفاعلها مع المؤثرات الخارجية ، وهو مرتبط بمقدوراتنا على التكيف والانسجام والتقبل لما لدينا وأهدافنا وإمكانية تحقيقها. فسوء التوافق في الحقيقة ينتج عن عجز الفرد على تحقيق أهدافه كلها أو البعض منها، مما يشعره بالانزعاج وعدم الرضا، فيدفع به نحو البحث عما بإمكانه أن يشعره بالطمأنينة والرضا. وقد يكون السبيل لذلك هو الغرق في عالم افتراضي يحقق له اشباعاته وينسيه همومه في هروب مما يزعجه ويفلّقه..، ليدمن عليه تدريجياً فيتعزز عند كل عتبة تواجهه. والطفل ليس بمنأى عن هذا الواقع.

إن الطفل بنية كلية متكاملة نفس جسدية اجتماعية، ووجود أي مشكلة على مستوى بنية من هذه البنيات، يحدث خللاً واضطراباً على مستوى الكل، ليغرق في عالم الانترنت ونحن نعلم أن ما يدركه الطفل يعتمد كلياً على ما يجذب انتباهه (بوبيدي ؛ وآخرون ؛ ٢٠١٩ ؛ ص ٧-١٩)

مما لا شك فيه ؛ أن لاستخدام الأنترنت تأثيرات كثيرة في السلوك الاجتماعي للطفل حيث ان :

- يضعف الروابط الأسرية ؛ فيبعد الطفل عن الجو العائلي وتكاد تنعدم الحوارات والأحاديث المتبادلة ضمن افراد العائلة .
- يبعده عن الأنشطة الثقافية والرياضية .
- يخسر الطفل الكثير من العلاقات الاجتماعية وسبل تفاعله مع محيطه وبيئته.
- يميل إلى الانعزال عن محيطه العائلي ليضع نفسه في مجتمع وهمي، ما يؤثر سلباً على طرائق التواصل عنده.
- يشوه الصورة الاخلاقية والاجتماعية للطفل عن طرق مشاهدة ضرب، ونمط اجتماعي مخالف للعادات والاعراف الاجتماعية التي تنطلق اساساً من معايير اخلاقية ثابتة.

- يؤدي إلى الوحدة والانفراد والميل إلى التوحد من خلال عدم الكشف عن النوايا أو الأسرار، وعدم النقاش أو التعبير عن الراي.
- يتأثر بثقافات غريبة وينجذب إلى عاداتها.

ولعل المشكلة أخف وطأة وتأثير بالنسبة لفئة الكبار مقارنة بالصغار؛ حيث أن مستوى إدراكهم لمحتوى ما يتلقونه عبر الانترنت والأهم عبر ألعاب الفيديو منخفض. فهم يقضون ساعات بين ألعابهم الرقمية؛ في اقتصاص من هذا، وقتل لذاك والقفز على ذلك في حركات خارقة، بألوان ازهية وجذابة و موسيقى حماسية، تزيد من درجة الانسجام والإدمان عليها. كما قد لا يكتف البعض من هؤلاء الأطفال بمتابعة اللعبة عبر اللوح الذكي، بل تتحول إلى ممارسات حقيقية.

إن الانترنت وألعاب الفيديو أضحت بمثابة مدرسة يتزود من خلالها المتعلم (الطفل) بأرقى الفنون القتالية والحيل الاجرامية وتدرجياً يتدرب عليها خاصة في حال وجود المحفزات والمعززات للإتيان بالأفعال العنيفة التي تلقاها في مدرسته الرقمية. وفي هذا السياق يعتبر **كلارك هل** أن التكرار لا يعتبر كافياً للتعلم وإنما يجب أن يكون التكرار مصحوباً بحالات تعزيز. (خوري، ١٩٩٦، ص ١٥٢)

وأيضاً **بندوار** (نظرية التعلم بالملاحظة) وهو صاحب نظرية " التعلم بالملاحظة والادراك المعرفي وعمليات التنظيم الذاتي ". وتدور هذه النظرية حول مناقشة عمليات التعلم بالملاحظة، أي كيف يتعلم الإنسان الاستجابات الجديدة من خلال ملاحظة الآخرين (ألعاب الفيديو قائمة على أساس تسويق تجاري من خلال صورة جذابة وصوت يتناسب والموقف المرئي).

وهنا لابد من التركيز حول القضايا الرئيسية في مجال التعلم بالملاحظة وهي:

- اكتساب الاستجابات الجديدة.
- العوامل المؤثرة على الطبيعة الانتقائية للتعلم بالملاحظة.
- العوامل الدافعية المحددة للجوانب الانتقائية في الاداء القائم على المحاكاة

الاستنتاجات

سنعرض بعض من اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها بعض الدراسات للآثار النفسية والاجتماعية والصحية للاستخدام السيء للانترنت

أولاً - الفلق

إن المتابع للطفل وهو يمارس ألعاب الفيديو، يجد أنه يتفاعل معها بكل حماسة وانفعالية ومزاجية نحو أحداث اللعبة ، كأنها واقعية فيندمج معها، فيصرخ ويتحاور ويتفاعل جسدياً في دلالات عن قلقهم من الخسارة . (بويدي ؛ وآخرون ؛ ٢٠١٩ ؛ ص ٧-١٩)

ثانياً - العنف الواقعي و الافتراضي

يعد العنف أو السلوك العدواني من المخاطر الحقيقية الناتجة عن إدمان ألعاب الفيديو، فالطفل يكون في حالة هياج وانفعال دائمين مع انغماسه واستغراقه مع أحداث اللعبة ، فنجده يشتم هذا ويقذف ذاك ، و تتعالى أصواته في توجيه المقاتل (اضربه، اقتله، اقفز، الخ) كأنه يمارسها حقيقة . لتغمره السعادة في حالة فوزه ، كما يشعر بالاستياء عند الخسارة. فنجده يتعرض لهذا الموقف مراراً وتكراراً، فتزداد الاستجابة العدوانية لديه شدة .

لقد توصلت الدراسة التي اعدتها الباحثة مريم قويدر إلى أن لألعاب الفيديو تأثير على سلوك الأطفال ، فهي تعمل بتخطيط من صانعيها على زرع السلوك العدواني في شخصية الطفل، غير مدرك لمدى خطورة هذه الألعاب على السلوك والقيم والتقاليد والدين . فهم يستهلكون كل ما يصنع من ألعاب بغض النظر عن صانعيها الذين يطمحون إلى تكوين أجيال تتميز بالعنف والعدوانية خاصة في البلدان العربية. فتنتمي السلوكيات العدوانية لدى الطفل جراء الممارسة المتكررة لهذه الألعاب تجعله يميل للجريمة والقتل بطريقة لاشعورية؛ كما أن هذه الممارسات المستمرة لهذا النوع من الألعاب، تبعد الطفل في تصرفاته عن الطفولة الحقيقية فينسى بذلك الطرق لتقليدية، مما يجعله شخص غير متوازن في حياته (قويدر ، 2012، ص 277)

كما توصلت نتائج الدراسة التي أجراها الباحث ماجد محمد الزيودي إلى أن المعلمون يرون إلى أن ثمة مخاطر لهذه الألعاب، من حيث دورها في حوادث العنف المدرسي بأنواعه. كما يدركون حجم الآثار الصحية السلبية نتيجة إدمان الأطفال على هذه الألعاب، كمشكلات البصر والسمع، وعلى صعيد إنماء قدرات ومهارات الأطفال العقلية والحركية، أو مهارة تعلم اللغة الانجليزية، أو مهارة ادارة الوقت (الزيودي ، 2015، ص ١٥)

بل تذهب الدكتورة كلوديا نعمة أبي حرب (أخصائية عيادية) إلى أن لألعاب الفيديو تأثير على التكوين النفسي للأطفال، إذ أن الدماغ يمتص كل ما يراه، غير أن هذا لا يعني أن مشاهدة المجرم سيحوطه الى مجرم، ولكنه سيتشبع بالأفكار السلبية حتى ولو لم يقم بالفعل الإجرامي مباشرة، إلا أنه سيتقبل هذا العمل، وسيجد المبررات للأشخاص الذين قاموا بالأعمال الإجرامية .

ثالثاً - العزلة الاجتماعية

لقد أكدت نتائج د ارسه مريم قويدر إلى أن ألعاب الفيديو تجعل الطفل يميل إلى العزلة الاجتماعية والانطواء على النفس، مما يؤثر سلباً على نموه الفكري والشخصي والاجتماعي؛ وفي ذات السياق أكدت نتائج الد ارسه التي أعدها ماجد محمد الزيودي "على أن الأولياء يعانون من سهر الأطفال في ممارسة الألعاب، مما يؤثر على مجهوداتهم الد ارسية، واستحواذها على وقت وعقول الاطفال، مما يولد مشكلات أسرية كثيرة، أهمها ضعف التواصل الاسري بين أفراد الاسرة، وبروز الأناية".

وفي ذات السياق أشارت هالة حماد (استشارية الطب النفسي للأطفال والمراهقين) إلى أن لنوعية العاب الفيديو تأثير على التكوين النفسي للأطفال منها؛ الخوف (الفوبيا) ، السلوك العدواني، الوسواس والنوم المضطرب وضعف الثقة في النفس والقلق الانطوائي والمزج بين الواقع والخيال . أما من الناحية الاجتماعية السلوكية فهي تؤدي إلى الانفصال عن المحيط الاجتماعي وعدم التعاون مع الزملاء والغيرة والشك في سلوك الاخرين، وضعف الشخصية أثناء محاوره الاخرين .

رابعاً - الانتحار

برزت في الآونة الأخيرة والمتمثلة في إقدام عدد من المراهقين على الانتحار أو محاولة الانتحار، وذلك بعد اتباع تعليمات لعبة الفيديو "الحوت الازرق" وفي خضم تنامي عدد المنتحرين ننبه الأولياء إلى ضرورة مراقبة اولادهم مخافة إقدامهم على تحميلها وبالتالي يؤدي الى انتحارهم . ان ادمان الأطفال للألعاب الإلكترونية يترتب عليه آثار مدمرة جدا علي حياتهم حيث يتحول الطفل لشخص غير سوي وأكثر عنفاً لأن معظم الألعاب تحض على العنف والكراهية والعزلة والاكتئاب .

خامساً - اهمال الدراسة

لقد أكدت نتائج الدراسة التي أجرتها مرح مؤيد حسن إلى أن لألعاب الفيديو بعض السلبيات التي تترك أثرها على اللاعبين، ومن أبرزها التبذير المالي في شراء الاجهزة وألعاب الفيديو واهمال الواجبات المدرسية، وتعارض أفكار الألعاب المعروضة مع تعاليم ديننا وتقاليد مجتمعنا (حسن، ٢٠١٣، العدد 75)

كما اسفرت الدراسة التي اجراها الباحث (عباس سبتي) على نتائج هامة نوردتها كالاتي :

- إن ممارسة اللعب من ثلاث ساعات فأكثر باليوم الواحد بنسبة (٣٥.٥%)
- عدم رضى الوالدين بانشغال الأولاد باللعب على حساب الدراسة والاستذكار بنسبة (٥٦.٣%)
- انشغال الطلبة بالحديث عن ألعاب الفيديو بالمدرسة، بدل الحديث بشئون الدراسة (٧٨.١%)
- سرحان الطلبة والتفكير بهذه الألعاب وهم بالصف الدراسي بنسبة (٣٥.٣%) .
- تأجيل حل الواجبات المنزلية من اجل ممارسة هذه الألعاب بنسبة (٤٨%) .
- تفضيل ممارسة الألعاب على عملية المراجعة والاستذكار بنسبة (٤٩%) .
- انخفاض درجات المواد الدراسية بسبب ممارسة هذه الألعاب بنسبة (٥١.٢%) .
- تفضيل اللعب الإلكتروني على قراءة الكتاب المدرسي بنسبة (٦٣.١%) .
- الاضطرار إلى أخذ الدروس الخصوصية بسبب انخفاض المستوى التعليمي للطلبة (٤١.١%) .

التوصيات

- أهمية مساعدة الآباء والمربين في تبني الأفكار الإيجابية المعقولة في مختلف السياقات الاجتماعية.
- توعية الطلاب بخدمات الإنترنت وتوجيههم إلى المواقع الإلكترونية ذات الصلة والهادفة.
- نظرا لأهمية هذه الخدمة بالنسبة لهم ، يجب على قطاع التعليم أن يأخذ على عاتقه مهمة بناء المواقع التعليمية والثقافية الموجهة للأطفال والمراهقين ، فضلا عن دعم هذه المواقع بالكوادر البشرية والدعم المالي.
- إنشاء برامج وقائية لزيادة معرفة الطلاب بمخاطر استخدام الإنترنت ، إما عن طريق دمجهم في الدورات الحالية أو تدريسهم في المدارس كمقررات دراسية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم بن سالم، محمود يوسف رسلان، ومحمد النبوي محمد (٢٠١٠). إدمان الانترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، ص ٩١ - ١٤٤.

أسامة أبو سريع (٢٠٠٠). هل يسبب سوء استعمال الانترنت إدمانا نفسياً؟ مراجعة نظرية للدلائل المؤيدة والمعارضة. ندوة علم النفس وتطلعات المستقبل في دول التعاون الخليجي، مسقط ٢٥-٢٧ سبتمبر، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك قابوس. .

حسام الدين عزب (٢٠٠٣). فاعلية برنامج علاجي متعدد النظم في علاج إدمان الانترنت.

عبد الناصر السيد عامر (٢٠١١). إدمان الانترنت المصادقية والتمايز العالمي والنسبة بين طلاب المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري. مجلة كلية التربية، بنها، العدد (٨٥)، يناير، ص ٩٧-١٤٥.

عصام منصور وعبد الله الدبوبي (٢٠١١). إدمان الانترنت وآثاره الاجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة في عمان كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون. مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، العدد الخامس والثلاثون، الجزء الثاني، ص ٢٣١-٢٥٥.

لامية بويدي وآخرون (٢٠١٩). تأثيرات الإدمان على الألعاب الإلكترونية على التوافق النفسي للأطفال. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية -جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي العدد 29 ؛ ص ٧-١٨

محمد السيد أبو المجد (٢٠٠٨). دراسة لبعض الآثار السلبية لإدمان الطلاب للانترنت ودور الخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدتها. المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية، مج ١، ص ٥٤٧٥-٥٤٢٢.

محمد النبوي محمد علي (٢٠٠٨). إدمان الانترنت ودوافع استخدامه وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين المصريين والسعوديين (دراسة عبر ثقافية)، مجلة كلية التربية -جامعة طنطا، ٣٨ع، مج ١، ص ٦١٢ - ٦٥٩.

مرح مؤيد حسن (٢٠١٣). ظاهرة انتشار الالعاب الالكترونية في مدينة الموصل وتأثيراتها على الفرد؛ اضاءات موصلية ؛ العدد ٧٥

مريم قويدر (2012/2011). أثر الألعاب الالكترونية على السلوكيات لدى الاطفال - دراسة وصفية تحليلية على عينة من الاطفال المتدربين بالجزائر العاصمة، مذكرة مكملة لنيل ش.م.د. ماجستير في علوم الاعلام و الاتصال - تخصص مجتمع المعلومات، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 277،

ماجد محمد الزيودي (2015). الانعكاسات التربوية لاستخدام الاطفال للألعاب الالكترونية كما يراها معلمو و أولياء امور طلبة المدارس الابتدائية بالمدينة المنورة ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10(1) ، 15

الدكتورة كلوديا نعمة أبي حرب الإحصائية بعلم النفس العيادي والمعالجة ، <https://www.mc-doualiya.com/articles/20130918>

دكتورة هالة حماد؛ استشاري الطب النفسي للاطفال والمراهقين : <https://www.facebook.com/drhala.hammad>

عباس سبتي : دراسة الألعاب الالكترونية وعزوف الأولاد عن الدراسة- نتائج و حلول - دراسة ميدانية بدولة الكويت ، <http://www.minshawi.com/content>

الشيماء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٣) . إدمان الانترنت وعالقتها بالهناك النفسي الإجتماعي . رسالة ماجستير . جامعة المنيا . كلية التربية . قسم علم النفس

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Bursten,Julia&Dombeck,Mark(2004). Internet addiction treatment. Mental Help.net.

Charlton,J.P.(2002).A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. BrJPPsychol.93(3),329-344.

Charlton,J.P.(2005).Measuring perceptual and motivational facts of computer control: The development and validation of the computing. control scale. Computer sin Human Behavior,21,791815.

Chen,P.;Zhou,L.&Luo,I.Jun (2007). A study on the psychological health of Internet addiction disorder of college students. Chinese, Journal of Clinical Psychology, 15(1),40-41.

Davis,R.A.(1999). Internet addiction.: Is it real? Catalyst. Available at: [http:// www.victoriapoint.com/internet addiction..htm](http://www.victoriapoint.com/internet%20addiction..htm).

Davis,R.A.(2001).A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior,17,178-195.

- Douglas,A.C.;Mills,J.E.Niang,M.;Byun,S.;Ruffni,C.;Lee,S.K.(2008).Internet addiction.Meta-synthesis of qualitative research forth decade. Computers in Human Behavior,24(6),3027-3044.
- Goldberg,I.(1996).Internet addictive disorder(IAD).Diagnostic criteria. <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>.20-11-2004.
- Kim,K.;Ryu,E.;Chon,M.;Yeun,E.;Choi,S.Seo,J.&Nam,B.(2006).Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depressing and suicidal ideation: questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies,4,185-192.
- Mackert,M.&Whitten,Pamela(2003). Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselor in four-year institution.
- Mitchell,P.(2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not?.The Lancet,355 (9204), 632.
- O`Reilly,M.(1996). Internet addiction: A new disorder enters the medical lexicon. Canadian Medical Association Journal,154(12),1882-1883.
- Selfhout,M.;Branje,S.;Delsing,M.;Bogt,T.&Meeus,W.(2008).Different types of internet use, depression and social anxiety: The role of perceived friendship quality. Journal of Adolescence,xx,1-15.
- Shapira,N.A.;Goldsmith,T.D.;Keck,P.E.;JrKhosla;U.M.&McElory,S.L.(2003). Psychometric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders,57(1-3),267-272.
- Young,K.&Rodgers,R.(1999).The relationship between depression and Internet addiction. Cyber Psychology and Behavior,1(1), 25-28.
- Young,K.(1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. University of Pittsburgh at Bradford. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 15,Toronto,Canada.