الاسرة والادمان على الانترنت الواقع والتحديات
دراسة تحليلية

الباحثة: افين احمد قادر
ماجستير في جامعة صلاح الدين/أربيل - كلية كلية الآداب – قسم الاجتماع
استاذة مساعدة
aven.qader1@su.edu.krd

الباحثة: أ.د. جوان اسماعيل بكر
دكتوراه في جامعة صلاح الدين -أربيل - أربيل - كلية الآداب – قسم الاجتماع
أستاذة – دكتوراه
jwan.bakr@su.edu.krd

الكلمات المفتاحية: إدمان الإنترنت، الأمراض النفسية، الإنترنت، الإدمان، الأسر.

كيفية اقتباس البحث
قادر ، افين احمد، جوان اسماعيل بكر، الاسرة والادمان على الانترنت الواقع والتحديات دراسة تحليلية، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الاول ٢٠٢٤،المجلد:١٤ ،العدد:٤ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مفهرسة في Indexed
IASJ

مسجلة في Registered
ROAD

Family and Internet Addiction: Reality and Challenges An Analytical Study

Aveen Ahmed Qader
Salahaddin University - Erbil
College of Arts - Department
Department of Sociology

Prof.Dr. Jwan Ismail Bakir
Salahaddin University - Erbil
College of Arts - Department
Department of Sociology

Keywords : Internet addiction, Mental illnesses, Internet, Addiction ,Family.

How To Cite This Article
Qader, Aveen Ahmed , Jwan Ismail Bakir, Family and Internet Addiction: Reality and Challenges An Analytical Study, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, October 2024,Volume:14,Issue 4.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

Internet addiction, which has become a global social problem, can generally be considered as a person's inability to control the use of the Internet and defined in a way that entails negative consequences in the user's daily life. Although only Internet gaming addiction is listed in the appendix to the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), it has long been argued that Internet addiction includes problematic use of other Internet applications It turns into a behavioral addiction. The aim of this article is to highlight the role and importance of the family in coping with Internet addiction. Obviously, to achieve the goal of the research, the analytical method was adopted based on the academic approach.

Weak love relationships and lack of feelings between family members affect the increase of Internet addiction. Creating a gap in love

and parental indifference is a major reason for the increase in addiction. To fill the gap in feelings and love, the individual is forced to resort to using the Internet more. In this way, family members can easily find a person of the opposite sex and fill this feeling and love that they did not receive from their family outside the family and without their knowledge. We conclude in this study that the family has a major role in confronting the effects of Internet use, reducing them, and preventing addiction, because family intervention becomes part of solving individual problems, as the family can educate its members about addiction to reduce Internet addiction and facilitate their return to normal healthy family life.

ملخص

إدمان الإنترنت، الذي أصبح مشكلة اجتماعية عالمية، و يمكن اعتباره عدم قدرة الشخص على التحكم في استخدام الإنترنت ويتم تعريفه بشكل يترتب عليه عواقب سلبية في حياة المستخدم اليومية. علما بأن إدمان ألعاب الإنترنت (فقط) هو المدرج في ملحق الطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، فقد قيل منذ مدة طويلة ان إدمان الإنترنت يشمل الاستخدام الإشكالي لتطبيقات الإنترنت الأخرى ويتحول إلى إدمان سلوكي.

الهدف من هذا البحث هو تسليط الضوء على دور وأهمية الأسرة في التعامل مع إدمان الإنترنت للأفراد ومن الواضح أنه لتحقيق هدف البحث تم الاعتماد على المنهج التحليلي المبني على المنهج الأكاديمي.

من النتائج الرئيسية التي توصلنا اليها هي ((تعد الاسرة مسببة رئيسية لادمان الفرد لشبكة الانترنيت و بالمقابل تعد ايضا سبب رئيسي لاسترجاع الفرد نحو دائرة العائلة و ابعاده عن ادمان و ذلك عن طريق الحب و العطف و العلاقات الجيدة و توعية الفرد).

ضعف علاقات الحب وقلة المشاعر بين أفراد الأسرة يؤثران في زيادة إدمان الإنترنت ويعد خلق فجوة في الحب وعدم اللامبالاة الوالدين سبباً رئيسياً في زيادة الإدمان. و لسد الفجوة في المشاعر والحب، يضطر الفرد إلى اللجوء أكثر إلى استخدام الإنترنت. وبهذه الطريقة يستطيع أفراد الأسرة بسهولة العثور على شخص من الجنس الآخر وملئ هذا الشعور والحب الذي لم يتلقوه من عائلتهم خارج نطاق الأسرة ودون علمهم.نستنتج في هذه الدراسة أن للأسرة دوراً كبيراً في مواجهة آثار استخدام الإنترنت والحد منها والوقاية من الإدمان، لأن التدخل الأسري يصبح جزءاً من حل المشكلات الفردية، حيث أن الأسرة تستطيع تثقيف أفرادها حول الإدمان على الحد من إدمان الإنترنت وتسهيل عودتهم إلى الحياة الأسرية الصحية الطبيعية.

مقدمة

يعد إدمان الإنترنت من أكثر المشكلات انتشارًا في عالمنا الحاضر، لذا فإن إجراء البحوث حول دور وأهمية الأسرة في مواجهة إدمان الإنترنت له أهميته وخصائصه. ولذلك فإن نطاق هذه الدراسة يقع في إطار تلك التدابير التي يجب على الأسر اتخاذها لمكافحة إدمان الإنترنت.

يعد الإنترنت من التقنيات الحديثة التي ظهرت مؤخراً لا سيما في دول العالم الثالث وتسللت إلى بيوت وقلوب الأفراد، نلاحظ قلة أو عدم وجود أبحاث كافية في هذا المجال في قسم العلوم الاجتماعية والذي يسلط الضوء على

اهمية هذا الموضوع بالرغم من انتشاره الواسع والذي أصبح مرضا يعاني منه أكثرية المجتمعات البشرية.

مما لا شك فيه أن أغلبية البحوث الاكاديمية يواجه العديد من المشاكل، كذلك بالنسبة لبحثنا، ولا سيما بعدم توفر الموارد اللازمة في هذا المجال كالمصادر (البحوث ، الكتب و المقالات)، علما بأن عالم الانترنت يتسع يوما بعد يوم و يتغير بشكل دائمي و لهذا نرى قلة البحوث في هذا المجال.

يعتمد هذا البحث على الأساليب العلمية و المصادر القليلة في هذا المجال، و نظرا لطبيعة الموضوع أكثر أكاديمية حاولنا العودة إلى المصادر الأصلية.

وتعتمد مفاصل البحث على عدة مصادر موثوقة، وسنحاول تقديم أهمها.

-سهام مطشر معيجل،(٢٠١٦)، الادمان على الانترنت و علاقتة ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة ابحاث ميسان، المجلد الثانى عشر، العدد الرابع و العشرون. يعد هذا المصدر من أهم المصادر في مجال الإنترنت، حيث تناول المؤلف بالتفصيل الواجبات والإجراءات التي يجب على الأسر اتخاذها لمكافحة إدمان الإنترنت.

١- تعريف بالبحث والتطرق اليه:-

١-١ مشكلة البحث

التعرف على دور وأهمية الأسرة في مواجهة إدمان الإنترنت. يعد إجراء البحوث في هذا المجال أمرًا مهمًا وفريدًا من نوعه، و ذلك لأن في يومنا هذا فأن شبكة الإنترنت موجودة في كل منزل، ويستخدمه أفراد الأسرة كبيرهم و صغيرهم مما له تأثير مباشر على الأسرة، خاصة فيما يتعلق بالواجبات والحقوق، والعلاقات الزوجية والعلاقات الاجتماعية، ونظام القرابة، والزواج. ونتيجة لهذا البحث رأينا من العدل أن نبين دور الأسرة وأهميتها في تثقيف وتوعية أفرادها حول استخدام

مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية ٢٠٢٤ المجلد ١٤/ العدد ٤

شبكات التواصل الاجتماعي وإدمانهم على الإنترنت. والسؤال الذي يخطر ببال لهذه الدراسة هو ما دور وأهمية الأسرة تجاه إدمان الإنترنت؟

١-٢ أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث العلمي في مجالين: الأول، في مجال نظرية البحث، نظرا لقة الابحاث والمقالات والمصادر المكتوبة حول هذا الموضوع في مجتمعنا، سيكون البحث سبباً في إثراء المكتبة واللغة الكردية نظرياً، كما سيؤدي إلى ولادة البحث العلمي جديد في المجال الأكاديمي لهذا الموضوع.

أما مجال الثاني هو تقديم توصيات بناءا على نتائج البحث وتقديم الاستراتيجيات المناسبة والعلاجات الممكنة للتعامل مع إدمان الإنترنت مثل التوعية والدعم النفسي وإدارة الوقت. إن تقديم النصائح العملية والجادة للأفراد لتجنب إدمان الإنترنت وتحسين استخدام الشبكات الرقمية مثل توفير فهم عميق للجوانب النفسية والاجتماعية والتقنية لإدمان الإنترنت، سيشكل رابطًا كبيرًا و قويا لدور و أهمية الاسرة في مواجهة إدمان الإنترنت.

١-٣- الغرض من البحث:

لكل بحث علمي أهداف محددة، وهي تحقيق الحقيقة، لذلك يحاول الباحث تحقيقها أثناء البحث، وهو ما ينعكس في محتوى البحث ومظهره ومنهجيته.

أهداف البحث:

١- بيان دور وأهمية الأسرة تجاه إدمان الإنترنت.

٢- معرفة التغيرات التي يسببها استخدام الإنترنت على العلاقة بين أفراد الأسرة.

٢- منهجية الدراسة.

طريقة تحليل المحتوى: يعد تحليل المحتوى من أهم الأساليب الأكاديمية التي تم استخدامها كأحد الأدوات التي تساعد في تحليل البحوث. وفي القرن العشرين، ومع ظهور استخدام الحاسب الآلي في إعداد البحوث، ساهم ذلك في تطوير الأساليب والأدوات المستخدمة في تنفيذ تحليل المحتوى في العديد من مجالات البحث، سواء كانت تتعلق بالبحث العام أو موضوعات البحث الذي ترتبط بها. تخزين محتوى البحث لاستخدامه في مرحلة البحث.

ولذلك اعتمد الباحث في هذه الدراسة على أسلوب تحليل المحتوى فيما يتعلق بموضوع بحثه (دور وأهمية الأسرة في مواجهة إدمان الإنترنت). يعد أسلوب تحليل المحتوى أحد أكثر طرق البحث البشري شيوعًا، الذي يصف الموضوع الذي يتم تحليله بطريقة كمية ونوعية ومنهجية.

٣- وحدة البحث :

وحدة البحث في أبحاث تحليل المحتوى، تتنوع الموضوعات التي تمت دراستها وأخذ عينات منها ويمكن كتابتها أو رؤيتها أو سماعها.

٤- مصطلحات البحث:

يعد تحديد المفاهيم العلمية للبحث والتعريف بها من الخطوات الأساسية للبحث العلمي، لذلك حاول الباحث تقديم المفاهيم اللازمة لهذا البحث.

٤-١- الأسرة

الأسرة هي مجموعة من الأفراد يرتبطون ببعضهم عن طريق الزواج والدم والإنجاب، ولكل منهم دوره الاجتماعي الخاص، على سبيل المثال دور الزوجة، الزوج، الأم، الأب، الأخت، الأخ، داخل الأسرة والثقافة المشتركة.[١] (تركيه، ٢٠٠٤، ص ٢٥). الأسرة تعني تعايش شخصين أو أكثر بواسطة القرابة أو الزواج أو التبني(Parrillo,2008, p 352). الأسرة: مؤسسة اجتماعية لها شرعية إنجاب الأطفال عن طريق مؤسسة الزواج الذي يعد الأساس الأساسي للأسرة. (الحسن،٢٠٠٩،ص٦٠).

٤-٢- إدمان:

كلمة "إدمان" تأتي من الكلمة اللاتينية "Addicere"، وفي البحوث الدولية، تم استخدام كلمتي "Addiction" و"Dependence" باللغة الإنجليزية. ومن الواضح أن استخدام هذه المصطلحات يشير إلى الشخص الذي يدرك جسديا استخدام المواد ويفقد جميع حواسه والسيطرة عليه عند عدم توفر المادة. (Tecimer, 2021,). الإدمان هو عندما يكون لدى المدمن ارتباط جسدي وعقلي بأي مادة (Tunca ,2019 ,s1) . يعرف الإدمان السلوكي بأنه الإدمان على استخدام الهواتف المحمولة، وأجهزة الكمبيوتر، والإنترنت لزيارة مواقع التواصل الاجتماعي، مثل الفيسبوك والإنستجرام. (Arsalan A., 2019,s64).

٤-٢- ادمان الانترنت:

ويربط عالم النفس البريطاني مارك دي غريفتيس: تعريف إدمان الإنترنت بإدمان التكنولوجيا، قائلا: يتم تعريف الإدمان التكنولوجي وظيفيا على أنه إدمان غير كيميائي (سلوكي) يتضمن تفاعل الإنسان والآلة (Griffiths, M. D. 1995, p.14.,). يعرّف إدمان الإنترنت بأنه: الاستخدام المفرط للإنترنت لساعات طويلة، أكثر من ٣ ساعات يومياً، وعدم القدرة على التوقف عن استخدام الإنترنت لفترات زمنية قصيرة لعدد محدود من الساعات أو الأيام في حياة الفرد. (عبدالغني،٢٠١١ ، ص٢٥). يمكن أن يؤدي إدمان الإنترنت واستخدامه على المدى الطويل إلى

مشكلات اجتماعية ونفسية، بالإضافة إلى أن الاستخدام غير المنضبط للإنترنت يمكن أن يؤثر على تطور الشخصية السيئة(Tuncer, 2018, s.36)

٥- الاسرة و دورها في توعية:- تبرز أهمية دور الأسرة في توجيه أبنائها والحفاظ على توازن استخدام التقنيات الرقمية؛ فالآباء والأمهات مطالبون بوضع قواعد واضحة، وبممارسة الرقابة الفعالة على نشاطات أبنائهم عبر الإنترنت، كما يجب تشجيع الأسر على تخصيص أوقات للأنشطة البديلة خارج الشاشات، لتعزيز التواصل الأسري والتوازن في الحياة اليومية.

في نهاية المطاف.. إن مواجهة مشكلة الإدمان الرقمي والإنترنت العميق، تتطلب نهجا شاملا وجهودا متضافرة على جميع المستويات؛ فالتصدي لهذه التحديات الخطيرة هو واجب وطني وأخلاقي، من أجل صيانة مستقبل مجتمعاتنا وحماية أفرادها.. لقد آن الأوان لنتحرك بحزم وفاعلية لاستئصال هذا الخطر الماثل، والذي يهدد كيان المجتمع في عصر التكنولوجيا المتسارع.

يؤثر الإنترنت على الأفراد في الحياة الفردية والاجتماعية، فبالرغم من عادات و التقاليد والقيم الموروثة في المجتمع الكوردي، فأفرادها ككل أفراد العالم مدمنة على الانترنيت بل في كثير من الاحيان فأن الابوين لا يتطيعون السيطرة على أولادهم لهذا استطاع الانترنيت أن يؤثر بشكل كبير على الاطار الثقافي و الاجتاعي للعائلات الكوردية و كذلك استطاع التأثير على هوية الفرد، فكما نعلم تتكون الهوية من ثلاثة عناصر رئيسية (الشخص والثقافة والمجتمع). كل من هذه تلعب دورا هاما في تنمية الشخصية الفردية.

وكما نعلم فإن الوالدين جزء حساس من الأسرة، ثم أن لهم دوراً في توجيه أفراد الأسرة، وينقسم هذا الدور إلى فرعين رئيسين:

١- إلى أي مدى يمنع الوالدان سلوك أفراد الأسرة وما مدى اهتمامهم بهذه القضايا وتصرفات أفراد الأسرة؟ من الواضح أنه عندما يهتم الآباء بجميع أعمال أفراد الأسرة ويحاولون إيجاد حلول لجميع المشاكل ويحاولون التضحية بأنفسهم كمحاربين غير أنانيين من أجل أطفالهم، فسوف يرون أنهم يقدمون عضوًا صالحًا في المجتمع لا يوجد شيء مثل من الجهد الذي يبذله الآباء، في الواقع، يجب على الآباء التفكير بهذه الطريقة لمنع تكوين الأعضاء السيئة.

٢- في هذا القسم، مع أن الوالدين يتحملون مسؤولية قيادة الأسرة كلها، إلا أنهم لا يمكنهم أبدًا تولي إرشاد أفراد الأسرة كقادة يتمتعون بشخصية كاريزمية؛ وبدلاً من ذلك، يحاولون الاقتراب من ملذات الحياة ويختبئون بلا مبالاة من مشكلات أفراد أسرهم. في مثل هذه العائلات، يكون الأعضاء دائمًا مجزأين ويتصرفون بشكل مستقل.

ومن المثير للاهتمام أن العلاقات و صلة القرابة و الحب و العطف يكون أقل في هذه العائلات، وهنا يضطر الأعضاء إلى اللجوء إلى الإنترنت لسد فجوة الحب الذي خلقتها لامبالاة الوالدين والأعضاء الآخرين. وبهذه الطريقة يستطيع الأفراد بسهولة العثور على شخص من الجنس الآخر وملئ الشعور الحب و الوحدة الذي لم يتلقوه من أهلهم خارج نطاق أسرهم ودون علمهم.

يمكننا القول أن أهم واجب الوالدين هو التربية الصحيحة لأبنائهم، و التي تقوم الأسر بتربية الأبناء عن طريق عملية التربية الاجتماعية، وتعد مؤسسة الأسرة هي الأولى من بين الأدوات التي لها أهمية كبيرة في حياة الفرد وتؤثر في التنشئة الاجتماعية الفردية لا سيميا تعتبر الاسرة مدرسة الاولى للفرد. من الواضح أن عملية التنشئة الاجتماعية في الأسرة تبدأ عند الولادة، وفي عملية التنشئة الاجتماعية وتربية الرضيع، تعد الأم شخصًا مهمًا للغاية؛ كلما زاد اهتمام الأم بطفلها، زادت القيم الاجتماعية مثل الحب والاحترام والرحمة. في هذه الحالة، سيشعر الطفل بمزيد من الثقة والأمان من حوله. (Fatma AKYOL, 2021, s.35).

ولذلك تلعب الأسرة دوراً هاماً في عملية التربية والتنشئة الاجتماعية للأبناء، لأن الأسرة هي البيئة الأولى في تربية الفرد، فكل أسرة تعلم الفرد مجموعة من القيم والعادات والسلوكيات وهذا يلعب دوراً في خلق الفرد. (لبلق أسماء، ٢٠١٥، ص٢٢).

ومن هنا يمكننا القول أن الأسرة هي أهم جزء في المجتمع، وهي التي تستطيع توجيه أفرادها على المستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي، ومن هنا تستطيع الأسرة توجيه أفرادها إلى استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا الحديثة بشكل يليق بمكانة العائلة.

"من المرجح أن يكون إدمان الإنترنت نتيجة للعلاقات الاجتماعية، أي ان التدخل الأسري هو جزء من حل المشاكل الفردية، لأن الأسرة تستطيع تثقيف أفرادها حول الإدمان، أو العمل على الحد من الإدمان مع الإنترنت وتسهيل عودتهم إلى عالم آخر." حياة عائلية صحية طبيعية." (سهام مطشر معيجل، ٢٠١٦، ص١١).

أساس لم شمل الأسرة في علم الاجتماع يتكون من جميع الأنظمة الاجتماعية والشركاء، ربط الأفراد واستمرار علاقاتهم وتطويرها وخلق القوة والروابط بين أفراد الأسرة الفردية، وغالبا ما يكون هذا الوجود الذي تتربى عليه الأسرة بغض النظر عن الدين أو أي نظام اجتماعي آخر تتغير باستمرار من مرحلة إلى أخرى ومن عصر إلى آخر. ولذلك، في أي وقت من التغييرات الجديدة لإدارة أسرة صحية؛ ويجب إدخال تدابير واستراتيجيات جديدة داخل الأسرة، التي من الواضح أنها ضرورية للبقاء على قيد الحياة وإدارة هذه التغييرات.

تعد شبكات التواصل الاجتماعي، المرتبطة باستخدام الإنترنت، بمنزلة مساحات افتراضية، وهي تعد في الوقت الحاضر أحد التغييرات التكنولوجية التي أدخلت على الأسرة، التي أحدثت تأثيرًا سلوكيًا وعقليًا وجسديًا على حياة أفراد الأسرة. وبطبيعة الحال، يجب على الأسرة، مثل أي ظاهرة تغيير كبرى أخرى، أن تتعامل معها على الوجه المناسب وتحاول الدفاع عن أفرادها وحمايتهم.

وكما ذكرنا من قبل، فإن الأسرة هي الجزء الأكثر أهمية في المجتمع إذا استطاعت توجيه أفرادها نحو التعليم المناسب من حيث الثقافة والمجتمع، فسوف يظهر مجتمع أكثر صحة ودع التكنولوجيا توجههم. (كاروان عەبدڵڵا هەورامی، ٢٠٢٢، ل٩٥).

ومن الجدير بالذكر أن بعض الباحثين والمفكرين قد عبروا بأي وسيلة عن آرائهم حول العلاقة بين الأسرة وإدمان الإنترنت.

١- من وجهة نظر ميرتون فقد بنى معتقداته على الأصولية ويقول إن "هناك علاقة بين التفاعل الإنساني والشعور بالمسؤولية لدى الأفراد وكيفية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الإنترنت)." (مجيد كفاشى، ٢٠١٧، ص ١٣).

ومن وجهة نظره، كلما انخفضت جودة التواصل بين الأفراد وأفراد الأسرة، زاد استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، ما سيؤدي إلى المزيد من تدمير الناس في المجتمع وترك أثر مدمر. تلعب العائلات دورًا مهمًا في إدمان أفرادها على الإنترنت، وطالما أن العلاقات بين أفراد الأسرة قوية، فمن الممكن تقليل مستوى إدمان الإنترنت.

٢- يرى جيدينز أن اعتقاده يرتكز على السلوك الاجتماعي، فهو يرى أن هناك علاقة بين السلوك الاجتماعي واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الإنترنت)، وعدم الالتزام، وعدم المسؤولية، وانتهاك القوانين والأعراف الاجتماعية والتربية الاجتماعية من الأفراد معطوبة. (مجيد كفاشى، ٢٠١٧، ص ١٣).

٣- سندربال: شخصية أخرى أجرى أبحاثه حول نظرية الاغتراب العاطفي، ويرى أن هناك علاقة بين الفقر العاطفي لدى الناس واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي (الإنترنت). ثم أن العالم العاطفي الافتراضي على الإنترنت يجعل الناس منعزلين، ويشوه عالمهم الحقيقي ويصبحون بلا عواطف. (مجيد كفاشى، ٢٠١٧، ص ١٣).

إلا أن اختراع الشبكات الاجتماعية (الإنترنت) هو نتيجة لتطور التكنولوجيا وواقع المجتمعات واحتياجاتها، ولكن هناك أهداف محددة في ظهور كل من هذه التطبيقات المتاحة من الإنترنت. على سبيل المثال، ظهر الفيسبوك نتيجة لرغبة علمية في الجامعة، ثم دخل مجال الأعمال ورغبة المجتمع الأوروبي، فظروفهم الاجتماعية جعلته يستخدم كأداة مهمة للتواصل الاجتماعي

بين أفراد الأسرة أو الأصدقاء والزملاء ومن الواضح أن ظهوره إن هذه الشبكات الاجتماعية والإنترنت وتوافرها في منطقة الشرق الأوسط عموما وإقليم كردستان والعراق بشكل خاص كان لها تأثيرها لأسباب علمية واجتماعية وتجارية، لكنها لم تصل إلى مستوى السياسة.

إلا أن الإنترنت أصبح جزءاً من المجتمع والأسرة، ومن المستحيل فصلهما عن بعضهما البعض، لأنه مع تغير المجتمع من حيث التكنولوجيا وظهور الإنترنت، تسلل الإنترنت إلى الأسرة واتصل بها. أعضائها. وهذا يدل على أنه أمر جديد ومن المستحيل منع أفراد الأسرة من استخدام الإنترنت. وينبغي للعائلات أيضًا أن تلجأ إلى استراتيجيات جديدة للحد من المخاطرو حماية أعضائه من الإدمان.

نحاول هنا تقديم عدة إستراتيجيات تشرح كيفية قيام الأسر بتبني وإدارة واستخدام شبكات التواصل الاجتماعي والإنترنت من قبل أفرادها:

٥-١- منع المشاكل قبل حدوثها:

يعد إدمان الإنترنت والكمبيوتر أحد مشاكل العصر. وهو من أفضل وأرخص العلاجات من قبل العائلات، لأنه من الأسهل بكثير الوقاية منه ومراقبته بعناية قبل ظهور المشكلة لدى الأفراد وأفراد الأسرة، ولا سيما من قبل الوالدين الذين تكون مسؤولياتهم خاصة للغاية. (Kültegin Ögel, 2020, s.213.).

وللأسف، لا يجد االابوين اليوم أي وقاية وعلاج قبل أن يصل أفراد الأسرة إلى مستوى الإدمان، حتى في كثير من الأحيان بدلا من منع أفراد الأسرة من الإدمان على الإنترنت، يكونون السبب الرئيس في فتح أبواب الإدمان على أفراد الأسرة الآخرين. ولاسيما أولئك الذين بلغوا من العمر ما يكفي لعدم الحاجة إلى الوالدين في بعض الأمور، ولاسيما أولئك الذين بلغوا من العمر ما يكفي لمعرفة أنفسهم.

وكثيراً ما تعتقد الأسر أن هؤلاء الأطفال لا يحتاجون إلى إشراف الوالدين، ولكن خلافاً لهذا الاعتقاد فقد وجدت دراسة أجراها (مارك د. جيرتس وداريا. ج. كومز)، أن أكثر الأشخاص الذين يصبحون مدمنين على الإنترنت، أولئك الذين يصلون إلى العمر معرفة الذات (مرحلة البلوغ)، بما في ذلك أولئك الذين يصلون إلى الجامعة(Daria J. Kuss- Mark D. Griffiths, 2020, s. 135-136.).

إضافة إلى ذلك، يجب على الآباء أن يكونوا أكثر وعيا باستخدام أبنائهم للإنترنت، ولاسيما في مجال استخدام الإنترنت، لأن الجهل يسبب فجوة في القلب، يمكن لشخص خارج الأسرة أن يسد تلك الفجوة من خلال الإنترنت.

مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية ٢٠٢٤ المجلد ١٤/ العدد ٤

بشكل عام، يعتقد الكثير من الآباء أنهم لن يواجهوا مثل هذه المشاكل، الأمر الذي سيؤدي إلى مزيد من إدمان أفراد الأسرة على الإنترنت. وعندما يواجه هذه المشكلة في المستقبل، تقع كلمة "رغبة" على لسانهم ويبدأ الوالدان في إلقاء اللوم على بعضهما البعض، ولكن بعد ذلك يكون الوقت قد فات لمواجهتها. (Kültegin Ögel, 2020. , s.214.).

٥-٢- زيادة مستوى وعي وثقافة الوالدين:

لقد أصبح الإنترنت والتكنولوجيا جزءا لا يتجزأ من حياة الأفراد في المجتمع وكما ذكرنا سابقا، لا يمكن فصل الإنترنت عن أفراد الأسرة ولا ينبغي للآباء أن يتعرفوالى تكنولوجيا وبرامج الإنترنت ولا ينبغي أن يكونوا على دراية باستخدام الإنترنت.

نظرًا لوجود فجوة علمية بيننا وبين أطفالنا وأفراد الأسرة الآخرين، يجب على الآباء العمل كمرشدين، وتتضمن هذه الإرشادات نقطتين مهمتين:

أ- التوعية بمخاطر الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على أعضائها، مثل المخاطر النفسية والعقلية على أبنائهم حتى على شخصياتهم وحياتهم مستقبلاً.

ب- امتلاك المهارات والخبرات اللازمة لفهم سلوك أبنائهم ومراقبة سلوكهم على الإنترنت وأنشطة التواصل الاجتماعي. (عبدالكريم بكار، ٢٠١٩، ل.ل ٨٦-٨٧).

لذا، تحتاج العائلات والآباء وغيرهم من البالغين إلى فهم هذه التغييرات التي أحدثتها الإنترنت. يجب أن يكتسبوا معرفة شاملة بجميع الجوانب الذي يقدمها الإنترنت والشبكات الاجتماعية للمستخدمين والتغييرات التي يقومون بها على الأسرة. لذلك يجب على الأسرة زيادة وعيها ومعرفتها بشكل مستمر بالإنترنت ومجالاته، حتى تؤمن بأن منع استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي هي محاولة فاشلة وغير مناسبة وبدون هذا الوعي والفهم لا يمكن معرفة ما يحدث في العالم. في هذه الأثناء وما هي التغييرات التي تواجهها الأسرة. (كاروان عەبدڵڵا هەورامی، ٢٠٢٢، ل ٩٥).

يجب على العائلات عموما والآباء بشكل خاص أن يفهموا أنهم لا يستطيعون منع استخدام الإنترنت بشكل كامل، ويجب أن يدركوا أنه من الصعب عزل جميع أفراد الأسرة عن استخدام الإنترنت والوقاية من مخاطره، ولكن يجب على الآباء رفع مستوى الوعي والثقافة لديهم. استخدام الإنترنت، حتى يتمكنوا من فهم جميع مزايا وعيوب الإنترنت ويكونوا قادرين على منع إدمان أفراد الأسرة بأحدث الاستراتيجيات.

ويعد رفع الوعي والثقافة من أهم نقاط استراتيجية التعامل مع مخاطر الإنترنت على أفراد الأسرة، وفي هذا الصدد افتتحت إحدى الجامعات البريطانية دورة تدريبية لمدة أربعة أسابيع (حول

الطفولة في عصر الأرقام). لقد ابتكرها الأطفال، وللكشف عن تأثير شبكات التواصل الاجتماعي عليهم وكيفية التعامل معها، لذا يجب على الجامعات والمؤسسات التعليمية أن تلعب نفس دور هذه الجامعة من أجل تقليل المخاطر. (عبدالكريم بكار، ٢٠١٩، ل.ل ٨٧-٨٨).

إضافة إلى ذلك، ومن أجل الفهم الكامل لمخاطر شبكات التواصل الاجتماعي (الإنترنت)، يجب على الأسرة أن تعمل على استراتيجيات التثقيف الذاتي والتوعية، ويجب أن تكون على دراية تامة بالقدرات والمهارات التي تختبأ في ذهن شبكات التواصل الاجتماعي (الإنترنت). بمعنى آخر، لتدريب أنفسهم في هذا المجال، ليكونوا مستخدمين وعلى دراية بما هو متاح حول الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي، ليكونوا على دراية بالمشاكل والصعوبات التي تتدفق على الأسرة بسبب الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي. (كاروان عەبدوڵڵا، ٢٠٢٢، ل ٩٦).

ولذلك فإن أدوات وعوامل التواصل الاجتماعي التي تعد الشروط الأساسية لتشغيل الإنترنت، لا يمكن تركها دون إشراف على الأطفال، فهذا الإشراف والشروط مهمة جداً للأطفال متى يجب أن يتوقف عن استخدام الإنترنت. (كاروان عەبدوڵڵا، ٢٠٢٢، ص ٩٦).

٥-٣- توفير الوصول الكافي إلى الإنترنت:

للوقاية من إدمان الإنترنت ومكافحة مخاطره، يجب على الآباء تحديد المكان الذي يمكن استخدام الإنترنت فيه. وبحسب مصدر تركي، لا ينبغي وضع الإنترنت وأجهزة الكمبيوتر في غرف الأطفال، لأنه عندما يكون الإنترنت في غرف الأطفال، فهذا يعني أن السيطرة على استخدام الإنترنت لم تعد في أيدي الوالدين. (Kültegin Ögel, 2020 , s.214.)

ولذلك فإن أدوات وعوامل التواصل الاجتماعي والتي تعتبر الشروط الأساسية لتشغيل الإنترنت، لا يمكن تركها دون إشراف على الأطفال، فهذه الإشراف والشروط مهمة جداً للأطفال متى يجب أن يتوقف عن استخدام الإنترنت. (حەسەن شەمسی پاشا- ماجد شەمسی پاشا، ٢٠٢٢، ل.ل ٧٣-٧٣).

٥-٤- زيادة أو انخفاض الضغط على المدمن:

مثلما يعد إدمان الإنترنت مرضًا معقدًا، فإن التخلص منه أو تقليل مخاطره يتطلب نهجًا معقدًا. في كثير من الأحيان يساهم الأهل أو الأزواج عن غير قصد في المزيد من الإدمان عن طريق سلوكهم الخاطئ تجاه أفراد الأسرة، مع أن هذا السلوك هو نتيجة لأفضل ولاء ونوايا الشخص الآخر، مثل: تقول والدة أحد المدمنين: إذا لم آخذ الطعام إلى غرفة ابني؛ إنه لا يأكل أي شيء."

ويوضح الكاتب قول الأم، ويرى أن عدم قدرة الأم على زيادة الضغط على طفلها، سيؤدي إلى مزيد من الإدمان بين أعضائها، وفي الوقت نفسه لا يمكن زيادة الضغط على الفرد المدمن. لأنه يزيد من الرغبة الشديدة والعواطف الإدمانية. (Holge Feındel, 2019, s. 79-82).

أيضًا، لا تفتح الباب أبدًا للتحدث مع المدمن واشرح له دائمًا مدى أهميته بالنسبة لك، على الرغم من أي معارك وصراعات، أظهر له أنك ستكون معه دائمًا. (Holge Feındel, 2019, s. 79-82.).

ومن الواضح أن الآباء غالبا ما يعدون السبب الرئيس لزيادة الإدمان نتيجة لسلوكهم. ولذلك، يجب على الآباء أن يكونوا وسطاء من أجل مساعدة الأفراد المدمنين.

٥-٥- تحديد وقت استخدام الانترنت وإبرام العقود:

قبل أن يصبح الطفل مدمنًا، يجب على الوالدين التوقيع على اتفاقية مع طفلهم، التي يمكن أن تسمى اتفاقية استخدام الإنترنت الموثوقة، ويمكن إبرام هذه الاتفاقية لمدة عام أو عامين ثم يتم تغييرها.

وهذا العهد يمكن أن يشمل الوالدين وكذلك الأطفال، وفي هذا الوقت يجب على الوالدين احترام العهد وتنفيذه بشكل صحيح على أنفسهم، لأن الأطفال يخافون من كسر العهد أكثر من البالغين، والأطفال لا يهتمون بالعهد. (Kültegin Ögel, 2020 , s.215-216.).

إضافة إلى ذلك، يمكن للوالدين عقد اتفاق زمني محدد مع أفراد الأسرة الآخرين عموما والأطفال بشكل خاص، وتحديد أوقات محددة لهم لاستخدام الإنترنت، خاصة عندما يكون الوالدان مشغولين، ويمكنهم أن يكونوا أكثر وعياً بأطفالهم، ويروا ويعرفوا ما انهم يشاهدون. يمكنهم أيضًا استخدام البرامج التي تسمح للآباء بتتبع مقدار الوقت الذي يقضيه أطفالهم على الإنترنت. (حەسەن شەمسی پاشا- ماجد شەمسی پاشا، ٢٠٢٢، ل ٧٥).

أخيرًا، تجدر الإشارة إلى أن العقد يجب الا يكون بين الوالدين والأبناء فقط، بل يمكن تعريفه على أنه بروتوكول رئيسي للأسرة، بما في ذلك الزوج والزوجة. ومع وجود مجموعة من القواعد والأحكام والعقوبات، يمكن أن تكون العقوبات شديدة لدرجة أنه ليس من السهل خرق القواعد.

٥-٦- تعزيز العلاقات بين أفراد الأسرة:

تقوية العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة قاعدة ذهبية تستخدم في حل المشكلات والتربية الأسرية العامة. كلما كان الأهل أقرب إلى أبنائهم، كلما زاد حبهم لهم واهتمامهم بهم، كلما زادت حمايتهم من كافة الأخطار، ولاسيما مخاطر الإنترنت. (عبدالكريم بكار، ٢٠١٩، ل ٩١).

من الواضح أن العمل الجماعي وتناول الطعام معًا والنوم معًا والسفر والاستكشاف داخل الأسرة هو نظام إدارة في مجال الأسرة، وهذا النظام يخلق مبدأ المودة والحب والتعاون، وهو أحد مبادئ العمل الجماعي عبر الإنترنت في الأسرة . وفي كثير من الأحيان، يؤدي عدم وجود روح العمل الجماعي إلى اختفاء هذا الشعور بالحب والمودة في الحياة الواقعية وانتقاله إلى حياة الفضاء الافتراضي، الإنترنت. (كاروان عەبدوڵڵا هەورامی، ٢٠٢٢، ل ٩٨).

٥-٧- الحفاظ على التوازن بين الحياة الواقعية والحياة الافتراضية:

إن الغرض من الحفاظ على التوازن بين الحياة الحقيقية والافتراضية في الأسرة هو إيجاد وتوفير الفرص لأفراد الأسرة للاستكشاف واللعب والقيام بأشياء أخرى من شأنها أن تبعدهم عن الحياة الافتراضية وتعود إلى الحياة الحقيقية ومواجهة النتائج حتى يتمكنوا من فلا يبقوا في عالم الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي ولا تنتقل حياتهم بالكامل إلى العالم الافتراضي. (كاروان عەبدوڵڵا هەورامی، ٢٠٢٢، ل ٩٨).

٥-٨- حظر بعض تطبيقات الإنترنت:

إذا كان أحد أفراد الأسرة مدمناً على جزء معين من الإنترنت، على سبيل المثال، استخدام الفيسبوك، فإن الفيسبوك يأخذ معظم وقت الفرد، ويجب منع العضو المصاب من استخدام تطبيقات أخرى، وهذا في حد ذاته وسيلة لمساعدة الأسرة. المدمن للحد من إدمانه. (محەمەد سالح پێندرۆیی، ٢٠١٩، ل ١١٠). لأن المدمن يستخدم الإنترنت بشكل أقل بسبب عدم الاهتمام بالتطبيقات الأخرى.

٥-٩- حماية أفراد الأسرة من الإدمان عموما:

هناك العديد من النقاط لحماية أفراد الأسرة من إدمان الإنترنت وسنحاول هنا أن نتناول بإيجاز بعض النقاط المهمة:

أ- عندما يستخدم الطفل الإنترنت، يجب أن يكون مع عائلته وأفراد الأسرة الآخرين. ليس فقط في غرفته، بل في مكان عام في المنزل.

ب- تشجيع الأبناء على القيام ببعض الواجبات والمسؤوليات المنزلية التي تتناسب مع أعمارهم، حتى يتمكنوا من قضاء بعض أوقات فراغهم في القيام بهذه الأمور، ويشعروا بالانخراط في شؤون المنزل.

ت- لا يجوز إعطاء الطفل الرقم السري للإنترنت المنزلي حتى لا يستخدمه في أوقات غير مناسبة.

ث- يجب منع الأطفال من البيع والشراء عن طريق الإنترنت، وعلى الوالدين أن يفعلوا ذلك، لأن هذا روتين يومي، ويمارس كل يوم (حسن شمسي باشا – ماجد شمسي باشا، ٢٠٢٢، ص ٧٥-٧٧).

ج- لا ينبغي أن يكون للأطفال دون سن ١٢ عامًا عنوان بريد إلكتروني خاص بهم، ومن الأفضل استخدام عنوان البريد الإلكتروني الخاص بوالديهم (عبد الكريم بكار، ٢٠١٩، ص ٩٥).

ح- إزالة الهواتف المحمولة في أثناء الاجتماعات العائلية العائلية (عبد الكريم بكار، ٢٠١٩، ص٩٥).

خ- يجب أن يعلم الأهل أن إيقاظ أبنائهم عندما يبكون عن طريق إعطائهم الهواتف المحمولة وأجهزة الآيباد المتصلة بالإنترنت هو الخطأ الأكبر (حەسەن شەمسی پاشا- ماجد شەمسی پاشا، س.پ، ل ٧٧). ويجب على الآباء محاولة قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم حتى لا يلجأوا إلى الإنترنت لسد الفجوة في الحب. (مژگان اسماعيل – نرگس سيدى- فخەرستمى، ١٣٩٨ش، ص ٦٢).

٦- الخاتمة

لا شك أنه بعد الانتهاء من أي عمل علمي وأكاديمي سيتوصل الباحث إلى عدة استنتاجات رئيسية في بحثه مثل ما يلي:

١- أصبح إدمان الإنترنت أكثر انتشارا عالميا بسبب العولمة وأثرت على الكثير من أفراد الأسرة في الوقت الحاضر، خاصة بعد انتشار الإنترنت بسرعة كبيرة وعلى نطاق واسع، مما زاد من فرص إدمان الأسرة على استخدام الإنترنت.

٢- ضعف علاقات الحب وقلة المشاعر بين أفراد الأسرة يؤثران في زيادة إدمان الإنترنت ويعد خلق فجوة في الحب وعدم اللامبالاة الوالدين سبباً رئيسياً في زيادة الإدمان. و لسد الفجوة في المشاعر والحب، يضطر الفرد إلى اللجوء أكثر إلى استخدام الإنترنت. وبهذه الطريقة يستطيع أفراد الأسرة بسهولة العثور على شخص من الجنس الآخر وملئ هذا الشعور والحب الذي لم يتلقوه من عائلتهم خارج نطاق الأسرة ودون علمهم.

٣- نستنتج في هذه الدراسة أن للأسرة دوراً كبيراً في مواجهة آثار استخدام الإنترنت والحد منها والوقاية من الإدمان، لأن التدخل الأسري يصبح جزءاً من حل المشكلات الفردية، حيث أن الأسرة تستطيع تثقيف أفرادها حول الإدمان على الحد من إدمان الإنترنت وتسهيل عودتهم إلى الحياة الأسرية الصحية الطبيعية.

٧- التوصيات:

١- لمكافحة إدمان الإنترنت والحد من آثاره على الأفراد، يجب على الوالدين رفع مستوى تعليمهم في مجال الإنترنت، وبهذه الطريقة يمكنهم منع أفراد الأسرة من الإدمان على الإنترنت. ومن الواضح أن عدم إلمام الوالدين ببرامج وتقنيات الإنترنت يعد سبباً رئيسياً في زيادة إدمان الأسرة على الإنترنت وبرامجه.

٢- يجب على الآباء السيطرة على المواقع الذي يستخدمه ابناءهم و تحديد وقت محدد لاستخداماتهم و يكون تحت مراقبتهم.

٣- تشجيع الباحثين لتطرق و كتابة البحوث أكثر حول هذا الموضوع.

قائمة المصادر

١-تحليل مضمون، (٢٠٢٢)، Mawdoo3.com: https://mawdoo3.com

٢-حەسەن شەمسی پاشا- ماجد شەمسی پاشا، (٢٠٢٢)، تۆڕمکۆمەڵایەتییەکان ڕێبەرێک بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیان، و: هێمن محمد عەلی، ناوەندی ڕێنوێت، ب.ش.

٣-سهام مطشر معيجل،(٢٠١٦)، الادمان على الانترنت و عڵاقته ببعض المتغيرات لدى حلبة الجامعة، مجلة ابحاث ميسان، المجلد الثانی عشر، العدد الرابع و العشرون.

٤-عبدالكريم بكار، منداڵەکەنمان و تۆڕمکۆمەڵایەتییەکان ڕێنمایی و پاراستن، و: بەهجەت جميل عادل، ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا، ب.ش، ٢٠١٩،

٥-کاروان عەبدوڵڵا هەورامی، (٢٠٢٢)، ستراتیژی بەڕێوەبردنی تۆڕکۆمەڵایەتییەکان لە خێزاندا، گۆڤاری خاڵ، ژ.٣٥، ب.ش.

٦-لبلق أسماء، التحولات الثقافية و الرمزية لمراسيم الزواج فی ألأسرة التلمسانية، رسالة ماجستير، جامعة وهران، ٢٠١٥.

٧-مجيد كفاشی، (٢٠١٧)،نقش شبكه های اجتماعی در روابط اعضای خانواده های منطقه 4 شهر تهران، دانشيار گروه علوم اجتماعی،دانشگاه آزاد اسلامی،رودهن،ايران.

٨-محەمەد ساڵح پێندرۆیی، (٢٠١٩)، مەترسییەکانی تەکنەلۆژیا لەسەر ژیانی مرۆڤ: هۆکار و چارەسەر، چاپخانەی تاران.

٩-مژگان اسيماعيل – نرگس سيدی- فخەرستمی، (١٣٩٨ش) فضای مجازی و تأثير أن بر خانوادەها، مقاله بهورز، تابستان،.

١٠-نەزاکەت حسێن حەمەسەعید،(٢٠٢٢)، میدیا و سۆشیاڵ میدیا: کاریگەری و چارەسەر، چاپخانەی پاندا، سلێمانی.

List of sources 1- Content Analysis, (2022), Mawdoo3.com: https://mawdoo3.com
2- Hassan Shamsi Pasha - Majid Shamsi Pasha, (2022), T. And my mother's identity as a leader, and: Heman Muhammad Ali, Nawandi Renuit, B.S.
3- Siham Mutashar Muijel, (2016), Internet addiction and its relationship to some variables in the university community, Maysan Research Journal, Volume Twelve, Issue Twenty-Four.
4- Abdul Karim Bakkar, Mandarin and Chinese style, Parastan, and Behjat Jamil Adel, Nawandi Raghandani Ara, B.S., 2019 , 5- Karwan Abdouha Hahorami, (2022), A strategic strategy for the implementation of the law, No. 35. , B.Sh.
6- Leblaq Asmaa, Cultural and Symbolic Transformations of Marriage Ceremonies in the Tlemcen Family, Master's Thesis, University of Oran, 2015.
7- Majid Kafashi, (2017), Inscription of a high social network on the links of members of Khanwadeh, District 4 of Tehran, Danishiyar Group of Social Sciences, Daneshgah Azad Islami, Rodhan, Iran.
8- Mohamed Sahif H. Bandarji, (2019), Technological Metrics of Sarjani Mariv: Hekar and Charsar, Chakhani Taran.
9- Mijgan Ismail - Nargis Sidi - Fakhrastami, (1398 A.M.) Metaphorical Space and the Effect of That Bir Khanawadha, Article by Bahorz, Tabistan,.
- 1 0 Nezaket Hossein Hamisa Saeed, (2022), Media and Social Media: Karagiri and Charisar, Chapkhani Panda, Soleimani.

قائمة المصادر الاجنبية

1-Arsalan A. ،(2019)، Orta Öğretim Öğrencilerinin Dijtal Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelemesi، Sivas il Öğrencği، Gazi Eğitim Bilim Derg , Cilt: 5 Sayı: 2, 63 - 80.
2-Daria J. Kuss- Mark D. Griffiths, Psikoterapide İnternet Bağılılığı, Çeviren Aslı Koruyucu, AyrıntıYayınları, İstanbul, 2020,
3-Fatma AKYOL, TOPLUMSALLAŞTIRICI ETKİSİ AÇISINDAN SOSYAL MEDYA KULLANIMI (ISPARTA ÖRNEĞİ), YÜKSEK LİSANS TEZİ, SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI, ISPARTA, 2021
4-Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. Clinical Psychology Forum, 76, p.p 14-19.
5-Holge Feındel, İnternet Bağımlılığı; Bağımlılar ve Aileleri için El Kitabı, çeviren: Atilla Dirim, İletişim Yayınları, İstanbul, 2019,
6-Kültegin Ögel, İnternet Bağılılığı, 4.Basım, Kiültür Yayınları, İstanbul, 2020,
7-Mehil Dikmen - Murat Tuncer ،(2018)، İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi، Online Jeournal of Technology Addiction& Cyberbullying. Cilt: 5 Sayı: 1, s.s.34 – 5.
8-Mustafa Zihni Tunca ، (2019)، İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığnın Öğrencilerin Perfomanslarına Etkiler Üzerine Bir Yazın Tarması، Süleman Demiral Üniversitesi İktisad ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Volume: 24 Issue: 1, s.s33 – 53.

9-Tecimer، (2021)، Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bazı Peğişkenler Açısındasn İncelenmesi، Yüksek Lisan Tezi، İstanbul Gelişim Üniversitesi، İstanbul.

١