

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

أ. بوسماحة عبد الحق

أ. قشيدون حليلة
جامعة معسكر

مقدمة:

لقد أصبحنا نعيش في عصر المعلومات، الذي صار العالم فيه قرية صغيرة، نتيجة للتطورات التكنولوجية الهائلة و المتلاحقة لتكنولوجيا المعلومات و الاتصال و ما أفرزته من تقنيات و وسائل عالية الدقة و فائقة الأداء، تتيح للفرد الاتصال عبر جهاز ثابت أو متنقل بمن يشاء بكل سهولة و يسر، و هذا ما تتيحه الانترنت، التي تعتبر أعظم اختراع عرف في أواخر القرن العشرين، أنها وسيلة تقدم عدة خدمات كالشبكة العنكبوتية، التي تساعد الفرد في الحصول على المعلومات ، و خدمة البريد الإلكتروني، و المجموعات الإخبارية، و كذا ما أحدث في السنوات الأخيرة و المتمثل في مواقع التواصل الاجتماعي، كالفيس بوك و التويتر... ، فما الذي يجعل مستخدم الانترنت مدمنا على الشبكة و على مواقع التواصل الاجتماعي؟ و ما هي المراحل التي يمر بها ليصبح مدمنا على الانترنت؟ و كيف يمكن استغلال الانترنت بعقلانية؟

مواقع التواصل الاجتماعي:

المقصود بمواقع التواصل الاجتماعي، هي المواقع الإلكترونية التي تتيح للفرد الاتصال بغيره، و التهاور معه، و تبادل الصور، و الفيديو، و الرسائل... أي أنها مواقع تقرب الفرد من أصدقائه، و زملائه، و أحبابه، و تقضي على القيود الجغرافية و الحدود المكانية، لأنها تسهل الوصول إلى المعلومات في كل المجالات، سواء في الميدان العلمي، الثقافي، الاجتماعي، السياسي، و الترفيهي... هناك عدة مواقع الكترونية للتواصل الاجتماعي، يأتي في الصدارة من حيث التصفح موقع الفيس بوك و يليه التويتر.

أما موقع الفيس بوك فيعتبر أداة تتيح للأشخاص التواصل مع الأصدقاء و غيرهم من الأشخاص الذين يعملون، و يتعلمون و يعيشون حولهم. يستخدم الناس موقع فيس بوك facebook للبقاء على اتصال

بالأصدقاء، ولتحميل عدد لا محدود من الصور، ولنشر روابط ومقاطع فيديو، ومعرفة المزيد عن الأشخاص الذين يتعرفون إليهم.

موقع تويتر twitter هو موقع مدونات مصغر يتيح الاتصال على الفور بكل ما هو أكثر أهمية لك. في موقع تويتر يمكنك تتبع أصدقائك، والخبراء والمشاهير المفضلين لديك، والأخبار العاجلة.

تستقطب هذه المواقع شريحة كبيرة من فئات المجتمع المتمثلة في فئة الشباب باعتبارهم يتصفحون الانترنت بكثرة، حيث "أظهرت الإحصائيات التي يحملها تقرير الإعلام الاجتماعي العربي، الصادر عن برنامج الحكومة و الابتكار بكلية الإدارة الحكومية بدبي سنة 2011، أن هناك 32 مليون مستخدم عربي لموقع الفيسبوك، بمعدل نمو قدره 50% منذ بداية العام 2011، و إن حوالي مليون و مائة ألف مستخدم عربي يستخدمون تويتر للتدوين عليه".¹

حسب بيانات فبراير 2012 فإن مملكة البحرين تأتي ضمن أعلى خمس دول عربية من حيث مستخدمي الفيسبوك بعد الإمارات، قطر، والكويت ب: 332 ألف مستخدم، وهو ما يعني أن نسبة كبيرة من البحرينيين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي.

الإدمان:

يرى الكثير أن مصطلح الإدمان مرتبط ارتباطا وثيقا بالمخدرات و الكحول و غيرها من المواد التي تأسر الفرد و تجعله خاضعا لها، لكن مفهوم الإدمان أوسع من ذلك، ويعطيه الكثير من العلماء تعريفا شمل و أوسع، حيث "يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما ... بصرف النظر عن هذا الشيء، طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه".¹

إدمان الانترنت:

إن إدمان الانترنت هو: "استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الانترنت، بحيث ينسى القيام بواجباته و أمور حياته العادية ويصبح هاجسا له أينما كان و لا يستطيع الاستغناء عنه".²

يعود مصطلح إدمان الانترنت إلى عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلي يونغ"³²، التي عكفت منذ سنة 1994 على دراسة هذه الظاهرة، لأنها أول أطباء علم النفس الذين اهتموا بهذه الأخيرة،

1 دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعميق الوعي السياسي. في: **صحيفة الايام**، العدد: 8364. متاح على الخط: www.alayam.com تاريخ التصفح 20/02/2012

11 حيدر طالب الأحمر. إدمان الانترنت. في: **الحوار المتمدن**، العدد 1741، 2006. متاح على الخط www.ahewar.org. تاريخ التصفح: 20/02/2012

22 فاطمة سعيد بركات. المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الانترنت لدى الذكور المتزوجين: دراسة في الإرشاد الزواجي. البحرين: ورقة بحث مقدمة إلى ندوة علم النفس وقضايا الأسرة الخليجية يومي 12/13 ماي 2009. جامعة البحرين: كلية التربية، قسم علم النفس، 2009

32 أستاذة علم النفس بجامعة بيتسبرج في برادفورد بالولايات المتحدة الأمريكية

تعرف إدمان الانترنت على انه: " استخدام الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً"⁴

مراحل الإدمان على الانترنت:

1. الفضول والرغبة في التعرف على الانترنت؛
2. الاستكشاف؛
3. الرغبة الشديدة في زيادة الاستكشاف؛
4. عدم القدرة على تجنب العودة؛
5. الوقوع في دائرة إدمان استخدام الانترنت.

مخاطر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

إن استعمال الانترنت و الإدمان عليها، يترتب عنه عدة مشاكل و مخاطر، و هي موضحة كما يلي:

- **مخاطر نفسية** خطيرة ناجمة عن الإفراط في استخدام الانترنت، خاصة شبكات التواصل الاجتماعي، مثل القلق والاكتئاب والشعور بالحزن، والإحباط، والشعور بالتوتر، والقلق في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة، قد تصل إلى حد الاكتئاب، والوسواس القهري، والشكاوي الحسية إذا طالت فترة ابتعاده عن الانترنت؛

- **أما بخصوص المخاطر الاجتماعية:** فتور العلاقات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية، وإهمال حقوق الآخرين، وعدم القيام بالواجبات الاجتماعية والأسرية، التفكك الأسري الناجم عن الإطلاع على مواد إباحية لا تخدم مبادئ و قيم المجتمع الإسلامي، تكون موجهة خاصة للأطفال، الغزو الفكري، الإدمان على الحديث و التواصل الكترونيا لساعات طويلة، والذي يكون عقيما من دون فائدة؛

- **أما من الجانب الإكلينيكي الطبي:** آلام الظهر والرقبة و التهاب العينين والأرق، والصداع، والشعور بالتوتر والقلق في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة، قد تصل إلى حد الاكتئاب، و الوسواس القهري و الشكاوي الحسية إذا طالت فترة ابتعاده عن الانترنت؛

دراسات حول مدمني الانترنت عبر العالم:

- أقام العالم جرايفتز سنة 1997، دراسة لخمس حالات إكلينيكية مختلفة من حيث النوع و العمر حول مدمني الانترنت، (ثلاثة ذكور في مرحلة المراهقة، و سيدة واحدة في منتصف العمر، و رجل واحد في بداية الثلاثينات). خلصت الدراسة إلى انه تكرر رسوب المراهقين بسبب استخدام الانترنت، لأنهم كانوا يقضون 40 ساعة أسبوعيا على الإنترنت

أما السيدة فصارت بدينة جدا لقضائها 70 ساعة أسبوعيا على الإنترنت أما الرجل فقد وظيفته بسبب كثرة أخطائه⁵³.

- أما في ألمانيا فقد قامت الحكومة بتقديم نتائج دراسة حول إدمان الانترنت بمشاركة خمسة عشر ألف شخص، وكانت الدراسة عن طريق الاتصال بالهاتف باشتراك مؤسستين جامعتين؛ فأظهرت النتائج أن 65 % من الرجال المبحوثين كانت إجاباتهم أنهم يقضون أكثر أوقاتهم في شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك، بينما 33% منهم يقضون أوقاتهم في الألعاب الالكترونية المباشرة مثل: warcraft و starcraft، أما بالنسبة لفئة النساء فأظهرت النتائج أن 77 % منهن أجبن بأنهن مرتبطات بالقضايا الاجتماعية، أما 7% فاعترفن أنهن مدمنات على الألعاب الالكترونية. إذا رجعنا إلى هذه الأرقام مقارنة بعدد سكان ألمانيا، نجد أن المسؤولين يعتقدون بوجود أكثر من ربع مليون ألماني بين سن 14 و 64 سنة مدمنين على الانترنت.⁶

- بينما الصين تحتل المرتبة الثانية بعد الولايات المتحدة الأمريكية في عدد المدمنين على الانترنت، لذا تحاول الحكومة الصينية جاهدة التقليل من مدمني الانترنت وذلك بتحفيزهم على الاشتراك في البرامج التربوية والتنمية الاقتصادية، كما سنت قوانين صارمة من أجل مراقبة مقاهي الانترنت، والحد من استعمال المواقع الأكثر جاذبية لاهتمامات الشباب. فيحاول الأطباء الصينيون جاهدين اكتشاف المسببات التي جعلت مدمني الانترنت أكثر الناس عرضة للانعزال والتوحد.⁷

أعراض إدمان الإنترنت:

يحس مدمن الإنترنت بأنه في حالة قلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت ويحس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، كما أنه في حالة ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت، ولا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت، ويتسبب إدمانه في مشاكل اجتماعية واقتصادية وعملية.

ويحتاج مدمن الإنترنت إلى فترات أطول وأطول من الاستخدام؛ ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل، وكثيرًا ما يستخدم مدمن الإنترنت هذه الوسيلة؛ ليتهرب من مشاكله الخاصة.

⁵³ - فاطمة سعيد بركات. المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الانترنت لدى الذكور المتزوجين. المرجع السابق

⁶ - Cédric B. Etude sur la dépendance à internet.2006.sur :www.generation-nt.com. Le 25/03/2012

⁷ - Cédric B. Etude sur la dépendance à internet.2006.sur :www.generation-nt.com. Le 25/03/2012

علاج إدمان الانترنت:

- حسب آراء المتخصصين هناك طرق لعلاج إدمان الانترنت، طبعاً بعد وضعه في مركز متخصص في علاج هذا النوع من المرض غير المصنف في المعجم الصحي الاستشفائي، منها:
- 1- التحكم في الوقت أي تنظيمه وإدارته؛
 - 2- يطلب منه الانتظار في استخدام الانترنت خلال العطلة الأسبوعية؛
 - 3- يطلب منه فتح بريده الإلكتروني بعد تناوله لفطور الصباح إذا كان من عادته فتح بريده الإلكتروني بعد الاستيقاظ مباشرة؛
 - 4- إذا كان يستعمله في غرفة النوم، يطلب منه تحويله إلى غرفة أخرى في المنزل؛
 - 5- يطلب منه تنظيم أوقات استعمال الانترنت، إذا كان استعماله لمدة تفوق 35 ساعة أسبوعياً، يطلب منه التقليل في ساعات الاستعمال لتصبح 20 ساعة أسبوعياً، ويتم توزيعها على مدى أيام الأسبوع؛
 - 6- نطلب منه عدم استعمال شبكة معينة مثل الألعاب و الحوارات و الدردشة، لتركها ويتجنبها نهائياً دون حرمانه في استعمال شبكات أخرى، على شرط أن تكون المتابعة من طرف المتخصص أو المرشد.
 - 7- كتابة يومياته مباشرة بعد استعماله وتعامله مع الشبكة العنكبوتية، سواء كانت سلبية أو ايجابية.
 - 8- نطلب منه أن يذكر لنا ما الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه على الانترنت.

أمثلة من الواقع:

حسب المدون الفرنسي تيري كروزييه، الذي كان مدمناً على شبكة الانترنت خاصة مواقع التواصل الاجتماعي، استطاع في فترة أن يخرج من مشكلة كادت أن تؤدي بحياته بسبب الإرهاق التكنولوجي، حيث قرر بعد خضوعه إلى علاج مركز بسبب نوبة قلق شديدة، قرر بذاته دون معونة أحد أن يخرج من هذه المشكلة حفاظاً على صحته، فانقطع كلياً عن استعمال شبكة الانترنت فألف كتاباً مكون من 300 صفحة تحت عنوان كيفية العيش بلا انترنت بعد إدمانه؟⁸

نشرت في دورية مشرق مغرب إحصائيات بالغة الأهمية، قام بها باحث في دراسات المغرب العربي، لاحظ أن الجوائر متأخرة في مجال الانترنت، إذا ما قورنت مع دول الجوار، تونس، والمغرب، إن التعامل مع تكنولوجيا المعلومات والاتصال مطلوب، باعتباره أساس

التواصل بين مختلف الفئات الراغبة في اكتساب رابط يكون مفتاح التواصل بين ثقافات ولغات العالم.
الجدول التالي يوضح نسبة الاشتراك في الانترنت في الجزائر، مقارنة بباقي دول المغرب العربي.

دول المغرب العربي	الاشتراك في الانترنت %
المغرب	33
تونس	27
الجزائر	12
ليبيا	05
موريتانيا	02

⁹ Source : world data 2008

الدراسة الميدانية:

إن رغبتنا في دراسة ظاهرة الإدمان على الانترنت، وكذا انتشار مقاهي الانترنت عبر أحياء مدينة وهران، جعلنا نختار عينة من فئة الشباب التي تتداول على تلك الفضاءات بشكل مستمر، رغم أن العينة قليلة، إلا أنها قدمت لنا معلومات جد مهمة حول مدى استعمال الانترنت و المجالات التي يتم البحث فيها والتواصل عبرها.
تمت الدراسة على عينة من مستعملي الانترنت، حيث وزعت خمسون استمارة استبيان على خمس مقاهي الانترنت المتواجدة عبر أحياء مدينة وهران، تمكنا من استرجاع كل الاستمارات.

ما هي الفئة المبحوثة؟

الفئة	التكرار	النسبة
الذكور	35	70
الإناث	15	30
المجموع	50	100

الجدول رقم 01 يبين عدد الإناث. نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن نسبة

70 % من العينة ذكور و 30 % إناث.

ما هي الفئة العمرية للإناث والذكور المبحوثين؟

السن	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
14-20	20	57.14	08	53.33

21-30	09	25.71	02	13.33
31-40	04	11.42	05	33.33
41-60	02	5.71	00	00
المجموع	35	100	15	100

الجدول رقم 02 يبين الفئات العمرية للذكور و الإناث المبحوثين. يحمل الجدول السابق النتائج المتعلقة بالفئات العمرية سواء أكانوا ذكور أو إناثا من الذين يترددون على مقاهي الانترنت، فنلاحظ أن فئة الشباب هم أكثر ترددا على الانترنت و ذلك ما بين 14-20 سنة بنسبة 57.14 % ذكور و 53.33% إناث ، أما الفئة العمرية ما بين 31-40 سنة فالنسبة هي 33.33 % منهم يترددون على الانترنت.

س 1: هل تتردد على الانترنت؟

التردد على الانترنت	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
دائما	25	71.42	04	26.66
أحيانا	10	28.57	11	73.33
أبدا	00	00	00	00

الجدول رقم 03: يوضح التردد على الانترنت. لقد أظهرت النتائج أن الذكور هم دائماً التردد على الانترنت بنسبة 71.42 %، بينما الإناث فيترددن أحيانا على الانترنت و و ذلك بنسبة 73.33 % و ذلك نتيجة إلى أن الذكور يقصدون بكثرة مقاهي الانترنت عكس الإناث.

س 2: هل لديك اشتراك انترنت في البيت؟

الاشتراك في الانترنت	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
نعم	07	20	14	33.33
لا	28	80	01	66.66

الجدول رقم 04: يحمل نسب الاشتراك في الانترنت في البيت. الأكثر اشتراكا في الانترنت بيت هن بنسبة 33.33 %، بينما الإناث 93.33

الذكور ف 80% ليس لديهم اشتراك في البيت، لهذا لانجد الإناث في مقاهي الانترنت، على عكس الذكور الذين نجدهم بكثرة.

س3: ما هي مواقع التواصل الاجتماعي التي تتردد عليها؟

مواقع التواصل	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
الفيس بوك	30	85.71	12	80
التويت	00	00	00	00
أخرى	05	14.28	02	13.33

الجدول رقم 05: يبين المواقع المتردد عليها.
الجدول رقم يوضح أن كلا من الذكور و الإناث يتصفحون الفيسبوك أكثر من أي موقع آخر، و ذلك نسب 85.71% و 80% على التوالي.

س4: فيم يتم التهاور بينك و بين أصدقائك؟

مجال الحوار	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
تبادل معرفي	01	2.85	04	26.66
صداقة	04	11.42	11	73.33
علاقة عاطفية	02	5.71	00	00
ألعاب وترفيه	28	80	00	00

الجدول رقم 06: يبين المواضيع التي يتم التهاور فيها.
أعلى نسبة يحملها الجدول و هي 80% و 73.33%، فأما الأولى فتعبر على استخدام الانترنت من طرف الذكور في مجال الألعاب و الترفيه، أما الثانية فتتعلق بالصداقة عند الإناث. أما ما يخص المجال المعرفي فلم يشغل إلا 2.85% عند الإناث و 2.85% عند الذكور. و بخصوص العلاقات العاطفية عبر الانترنت فلم تشغل سوى 5.71% و هي محصورة في الذكور.

نستنتج انه يتم تصفح الانترنت من أجل الألعاب و الترفيه و إنشاء الصداقات، و قليلا ما تستخدم في التبادل المعرفي أي في المجال العلمي،، أما في مجال العلاقات العاطفية فنادرا ما يتم ذلك عبر الانترنت، لكن في الواقع النسبة الكبيرة التي مثلت استخدام الانترنت من طرف الإناث في مجال الصداقة تحمل في طياتها استعماله أيضا في المجال العاطفي.

س 6: هل تعاني من الأرق؟

المعانا ة من الأرق	الذكور	النسبة %	الإناث	النسبة %
نعم	02	05.7 1	00	00
لا	33	94.2 8	15	100
المجموع	35	100 %	15	100 %

الجدول رقم 07: يعبر عن الإصابة بالأرق.
بالرغم من أن تصفح الانترنت و مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الأرق، إلا أن نسبة 100% و 94.28% عند الإناث و الذكور على التوالي لا تعكس ذلك، حيث نفوا أنهم يعانون الأرق. مما يعبر عن وجود احتماليين أما أنهم لم يفهموا معنى الأرق، أو انه بالرغم من النسب الكبيرة التي تعبر عن استخدام الانترنت إلا أنهم لم يصلوا إلى درجة حدوث الأرق عندهم.

س 7: هل تشعر برغبة شديدة في تصفح شبكة الانترنت؟

الرغبة في التصفح	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
نعم	35	100	15	100
لا	00	00	00	00
المجموع	35	100	15	100

الجدول رقم 08: يعبر عن رغبة كل الفئات في تصفح الانترنت.
يبين الجدول أن كل من الذكور و الإناث بنسبة 100% عندهم رغبة شديدة في تصفح الانترنت. ما يعبر عن قيمته التي اكتسبها في حياة الفرد، و النسب التي حملها الجدول رقم (06) أعلاه توضح المجالات التي يستخدم فيها الانترنت من طرف الذكور و الإناث. ما

يدل على أن الانترنت أصبح ضرورة حتمية في حياتنا اليومية لا يمكن الاستغناء عنها في كل المجالات من خلال ما توفره من معلومات.

س 8: هل تجد نفسك مهملًا في التزاماتك اليومية؟

إهمال الالتزامات	الذكور	النسبة	الإناث	النسبة
نعم	02	5.71	03	20
لا	03	8.57	07	46.66
لم يجيبوا	30	85.71	05	33.33

الجدول رقم 09: يحمل النسب المتعلق بإهمال

الالتزامات اليومية.

لقد بينت النتائج أن: 85.71% هي نسبة كبيرة. تعبر عن عدم تحديد الإجابة من طرف الذكور عن السؤال بخصوص إهمال الالتزامات اليومية، بينما الإناث فبنسبة 46.66% عبرن عن أنهن لا يهملن التزاماتهن اليومية، و 20% منهن صرحن من خلال هذه النسبة أنهن يهملن التزاماتهن اليومية. ما يدل على وجود تهرب من الإفادة بالإجابة الصحيحة، فإذا كانت نسبة التردد على الانترنت كبيرة لكلا الفئتين يعني ذلك أن هناك قصورا في أداء الالتزامات الأخرى و هذا فعلا ما ينتج عن الاستخدام المفرط للانترنت التي تجعل الفرد يغوص أكثر فيها.

الخلاصة:

إن انتشار مقاهي الانترنت في أحياء المدن الجزائرية، ساعد الكثير من الأفراد خاصة فئة الشباب على معرفة أهمية الانترنت، و ما تقدمه من دعم معلوماتي في شتى مجالات الحياة، كما أن طلب الاشتراك في الانترنت في البيوت سواء أكان الثابت أو الويفي يزداد كل سنة، لأن الانترنت أصبحت ضرورة أساسية في عملية التواصل، هذا التواصل تطور تطورا ملحوظا وشهد قفزة نوعية بعد أن تم تطوير واختراع مواقع خاصة بالتواصل بين الأفراد مهما بعدت المسافات واختلفت الثقافات واللغات.

بالرغم من الإيجابيات التي تقدمها تكنولوجيا المعلومات و الاتصال، إلا أنها لا تخلو من السلبيات، فقد وضعت الفرد تحت زخم وكم كبير من المعلومات، جعلته يعتمد عليها دون القيام بأي جهد، حيث قل الاتصال بالواقع، فأصبح يعيش في عالم افتراضي كأنه في حلم، وهذا الأمر لا يخلو من معانات داخلية نفسية تؤدي به إلى الانعزال، وقطع أو التقليل من الاتصال للواقع المعيش.

قبل عشرين سنة مضت لم نقرأ أو نسمع بمصطلح الإدمان على الانترنت، فتصنيفه كمرض هو موضوع نقاش بين علماء النفس، و الدراسات التي أجريت في أمريكا وأوروبا كشفت بوجود رغبات وميولات وحب في معرفة واكتشاف الجديد في عالم التكنولوجيا الرقمية، فظهور اليباد ipad و الايفون iphone جعل كل الناس شغوفين وفضوليين في اكتشاف وكسب هذا النوع من التكنولوجيا. انطلاقاً من دراسة موضوع الإدمان على الانترنت، خلصنا إلى مجموعة من النتائج، مفادها أن كلا الجنسين يتصفحون الانترنت بشكل دائم، خاصة فئة الشباب، وذلك لأنهم يستخدمونه في إنشاء الصداقات و للألعاب و الترفيه و كذا التبادل المعرفي، حيث نجد أن لديهم الرغبة الشديدة في تصفح الانترنت، ومن كثرة أهميتها نجد أن الكثير من المبحوثين لديهم اشتراك الانترنت في البيت. مما يدل على خضوعهم لها، أي لا يقدرّون الابتعاد عنها و ذلك ما عبرت عنه نسبة 100% من طرف كلا الجنسين.

الملاحظ من خلال الإجابات أن هناك تخوفاً من الإلقاء بالإجابة الصحيحة فيما يتعلق ببعض الأسئلة الحرجة، كاستخدام الانترنت في المجال العاطفي من طرف الإناث اللواتي رفضن الإجابة عن السؤال الذي محتواه العلاقة العاطفية.

كما نلمس التهرب من الإجابة بخصوص ما يتعلق بإهمال الالتزامات اليومية، فإذا كانت نسبة التردد على الانترنت كبيرة لكلا الفئتين، يعني ذلك أن هناك قصوراً في أداء الالتزامات الأخرى، وهذا فعلاً ما ينتج عن الاستخدام المفرط للانترنت التي تجعل الفرد يغوص أكثر فيها.

قائمة المراجع:

1. جاد يتيم، الإدمان الإلكتروني: حقيقة لا افتراضية، متوفر على الخط www.smartcity-me.com تاريخ الزيارة 26/03/2012
2. حيدر طالب الأحمر. إدمان الانترنت. في: **الحوار المتمدن**، العدد 1741، 2006.. متاح على الخط www.ahewar.org. تاريخ التصفح: 20/02/2012
3. فاطمة سعيد بركات. المشكلات الأسرية المترتبة على إدمان الانترنت لدى الذكور المتزوجين: دراسة في الإرشاد الزواجي. البحرين: ورقة بحث مقدمة الى ندوة علم النفس وقضايا الأسرة الخليجية يومي 12/13 ماي 2012. جامعة البحرين: كلية التربية، قسم علم النفس، 2009
4. دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعميق الوعي السياسي. **صحيفة الأيام**، العدد: 8364. متاح على الخط: www.alayam.com تاريخ التصفح 20/02/2012

5. (د.م.). إدمان الانترنت. متاح على الخط: .
http://ar.wikipedia.org تاريخ الإطلاع 20/03/2012

6. Cédric B. Etude sur la dépendance à internet.2006.sur :www.generation-nt.com. le 25/03/2012 .

7. MATHIEU Guidere. Les tournants des révolutions arabes. Dans : **Maghreb machrek,Paris ,n°208**, été 2011