

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: العلوم الاجتماعية  
فرع: علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس  
رقم: .....

## تحت عنوان

# التفكير الإيجابي وعلاقته بإدمان الأنترانت لدى عينة من طلبة علم النفس ماستر تخصص عيادي جامعة محمد

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس العيادي:

إشراف الأستاذ:

- د. بوضياف نوال

إعداد الطالبة:

لحرش سارة

### لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	د. جعلاب نور الدين
مشرفا و مقررا	جامعة المسيلة	د. بوضياف نوال
مناقشا	جامعة المسيلة	د. نقبيل بوجمعة

السنة الجامعية: 2019 - 2020

## شكر وعرفان:

الحمد لله رب العالمين الذي انعم علينا بنعمة العلم وكرمنا به عن سائر المخلوقات

فاليه ينسب الفضل كله في اكمال-والكمال يبغى لله وحده-هذا العمل

وبعد الحمد لله، فإنني أتوجه الى الأستاذة والدكتورة **نوال بوضباف** المشرفة على

رسالتي بالشكر والتقدير الذي لا نفيها اي كلمات، نظير مجهوداتها ودعمها المستمر في

انجاز هذا العمل، وبعدها بالشكر موصول لكل اساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في كل

مراحل دراستي، كما لا يفوتني تقديم جزيل الشكر للسادة أعضاء لجنة المناقشة على

قبولهم مناقشة مذكري، وشكر الى كل من قدم لي يد المساعدة من قريب وبعيد

وخاصة زملائي وزمبلائي طلبة **علم النفس العبادي** دفعة 2020/2019 م

سارة الحرش



## اهلنا:

الى حبيبتي وروح الروح، الى اعز ما املك في هذا الوجود **اسمي حبيبة قلبي** ونور

عيني وأغلى ما املك في هذا الوجود لكل عبارات الشكر والتقدير لن توفيك

**حقك اسمي غاليتي**

الى الذي اعطى ولم يرخر، الى الذي جاو ولم يبخل، الى الذي عان ولم ييأس ابي

وسنري ومنبع العطف والحنان **ابي الغالي**.

الى جميع اخواتي: **سمية، هاجر سعييرة**.

واخواني: **فارس، تومي، عمزة**.

، الى فلذاتي الباوي: **أسجد، وسيم، والمعتم بصالله** حفظهم الله ورعاهم.

الى صديقتي وحبيبتي **سمية وقاف** التي كانت بمثابة الأخت وامت صداقتنا للأبد.



## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بإدمان الانترنت لدى عينة من طلبة علم النفس ماستر تخصص عيادي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من أعداد إبراهيم عبد الستار ومقياس أدمان الانترنت من أعداد أمال بنت علي بن ناصر الزايدي، طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (30) طالب وطالبة وقد أشارت نتائج الدراسة الى ما يلي:

1-توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وأدمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي بجامعة المسيلة.

2-مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة ماستر عيادي بجامعة المسيلة (متوسط).

3-مستوى أدمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي بجامعة المسيلة(مرتفع).

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي -أدمان الأنترنت -الطالب الجامعي.

## Résumé

La présente étude a eu pour objectif la connaissance de la pensée positive.et sa relation addiction à internet auprès des étudiants en Master clinique Université de Msila.

Pour réaliser les objectifs de letude.la Masure de la pensée positive conçu par (Ibrahim Abdul sattar) et la Mesura de l'addiction a internet (Amel bent Ali ben Nasser al Zaidi) .ont été utilisés.

Cette étude s'est appliquée sur un échantillon composée de(30) étudiants....

Les résultats de l'étude ont relève ce qui suit...

-il existe une relation entre la pensée positive et l'addiction à internet.

Chez les étudiants en master clinique à l'Université de Msila.

-le niveau de pensé positive auprès des étudiants en clinique a l'Université de Msila (Haute).

-le niveau de l'addiction à internet auprès des étudiants en clinique a l'Université de Msila(Moyen).

## Mots clés

La pensée positive. L'addiction a internet .l'étudiant



# الفهرس

# الفهرس

شكر وعرفان:

اهداء:

ملخص الدراسة:

الفهرس

المقدمة ..... ا-ب

## الفصل الأول الإطار العام للدراسة

تمهيد: ..... 5

1-الإشكالية: ..... 6

التساؤل العام: ..... 9

2- فرضيات البحث: ..... 9

3-أهمية الدراسة: ..... 9

4-أهداف الدراسة: ..... 10

5-مصطلحات الدراسة: ..... 10

6-الدراسات السابقة: ..... 12

خلاصة: ..... 20

## الفصل الثاني التفكير الإيجابي

تمهيد: ..... 21

1-تعريف التفكير في اللغة والاصطلاح: ..... 22

2-مفهوم التفكير الإيجابي: ..... 22

3-أهمية التفكير الإيجابي في حياة الانسان: ..... 24

4-العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي: ..... 27

5-مهارات التفكير الإيجابي: ..... 30

6-خصائص (سمات) الشخص ذو التفكير الإيجابي: ..... 35

- 7-قواعد لاكتساب التفكير الإيجابي: ..... 38
- 8-النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي: ..... 40
- 9-صفات الشخصية الإيجابية في الإسلام: ..... 43
- .....:خلاصة 46

### **الفصل الثالث ادمان الانترنت**

- تمهيد: ..... 47
- 1-تعريف الإدمان: ..... 48
- 2-تعريف الانترنت: ..... 48
- 3-تعريف ادمان الانترنت: ..... 49
- 4-اسباب الإدمان على الانترنت: ..... 49
- 5-اعراض الإدمان على الأنترنت: ..... 50
- 6-اثار الإدمان على الانترنت: ..... 52
- 7-تشخيص الإدمان على الانترنت: ..... 53
- 8-علاج الإدمان على الانترنت: ..... 54
- 9-طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت: ..... 55
- .....: خلاصة الفصل 57

### **الفصل الرابع الإجراءات الميدانية**

- تمهيد: ..... 59
- 1-الرواسة الاستطلاعية: ..... 60
- 2-منهج البحث: ..... 61
- 3-حدود الرواسة الأساسية: ..... 61
- 4-مجتمع الرواسة: ..... 62
- 5-أنوات الرواسة: ..... 62
- 6- الخصائص السيكو مترية لمقياس الإدمان على الأنترنت: ..... 69

73 .....-7 عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

78 .....:خلاصة

### الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج

80 .....1-مناقشة نتائج الدراسة:

83 .....2-الاستنتاج العام:

85 .....الخاتمة

88 .....قائمة المراجع

.....الملاحف

### قائمة الجداول:

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الشكل
64	1	الخصائص السيكو مترية لمقياس التفكير الإيجابي
66	2	مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي
67	3	يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ التفكير الإيجابي
72	4	مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على الانترنت
72	5	يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ للإدمان على الانترنت
73	5	يبين الارتباط بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت
74	7	نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي
75	8	يمثل مستوى ومدى وتكرار عينة طلبة الماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة.
76	9	نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي
77	10	يمثل مستوى ومدى وتكرار عينة طلبة الماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة.



# المقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي نهجا جديدا في علم النفس يركز على تحسين نوعية حياة الافراد وذلك عبر دراسته للصفات والسلوكيات الإيجابية والعواطف والمواقف الإيجابية، وتطبيق هذه المعرفة بطريقة علمية عبر التركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي لهم، كما يعرف التفكير الإيجابي على أنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الصادمة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية، الأمر الذي ينعكس لا محالة على اختياره للسلوك ومتابعة تنفيذه (أسماء لشهب، 2019:ص9)

ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه الى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضا في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي (يحي النجار، عبد الرؤف الطلاع، 2014: ص3).

كما أن أسلوب التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي الى التغلب على الصعاب خصوصا في حالات المواقف الصعبة معززا بالثقة وبإمكانيات التعويض كما يؤدي التفسير المتفائل الى التخلي عن اهداف تشير الى الدلائل الواقعية التي لا تستسلم لليأس، بل تحافظ على الواقعية، ويؤدي أيضا الى حسن توجيه الذات (حجازي، 2006: ص363).

وفي هذا الصدد ركز سيلجمان رئيس جمعية الأطباء النفس الأمريكيين على مكامن القوة في نفسية الانسان ك (السعادة، والطمأنينة والامل والاستقرار النفسي... الخ)، بهدف التغلب على الضغوط النفسية (كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات... الخ).

حيث رأى ان الافراد يميلون الى أحد النمطين اما التفكير التفاؤلي أو التشاؤمي وهذا راجع الى الفرد في حد ذاته فهو له القدرة في التحكم في الانفعالات وتوجيهها

توجيهها صحيحا إيجابيا والوعي بالذات والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف ومقاومة الأفكار السلبية (سارة سعد الله، 2018: ص3).

وعليه تبرز أهمية التفكير الإيجابي خاصة عند الطلبة في المحيط الجامعي والذين يعانون من مشكلات وجدوا أنفسهم يلجؤون الى طرق أخرى لحلها وهي ظاهرة ادمان الانترنت، التي تمت دراستها من قبل العديد من العلماء والباحثين نظرا للأثار الناجمة عنها.

حيث أن هناك مجموعة من الدراسات التي تناولت ادمان الانترنت، وتوصلوا الى نتيجة مفادها ان الظاهرة تسقط كل الحواجز الاجتماعية والدينية التي تحول دون اشباع رغباته ويزيد من ذلك غياب الرقابة الوالدية التي لطالما شكلت مصدر الضبط الخارجي.

ومن خلال هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية والتي حاولنا من خلالها التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والإدمان على الانترنت والعلاقة الارتباطية بينهما لدى طلبة الماستر عيادي جامعة المسيلة في ظل التحديات الراهنة وقد قسمت الدراسة الى جانبين النظري والجانب الميداني حيث أشتمل الجانب النظري على ثلاث فصول.

### الفصل الأول:

تم فيه تحديد إشكالية الدراسة بعرضها مع تحديد الأفكار ونتائج الدراسات السابقة كتدعيم لها.

كما تم صياغة الفرضيات الخاصة بالدراسة مع تحديد الأهداف المرجوة من الدراسة وأهميتها النظرية والتطبيقية وتحديد مفاهيم الدراسة.

ليختتم بتحديد الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة انتهاء بتعقيب عام على الدراسات.

### الفصل الثاني:

خصص للتفكير الإيجابي تم فيه تحديد مفهوم التفكير الإيجابي وكذا أهميته في حياة الانسان، العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي فوائده مرورا للمهارات الموجودة في التفكير الإيجابي، خصائص الشخص ذو التفكير الإيجابي وأهم قواعد لاكتساب التفكير الإيجابي لينتهي بعرض بعض أهم النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي وخلاصة للفصل.

### الفصل الثالث:

تم التطرق فيه الى مفهوم الانترنت حسب عدد من العلماء وصولا الى تحديد مفهوم عام للانترنت، أنواع الإدمان على الانترنت، أعراض الإدمان على الانترنت، الآثار التي يحدثها الإدمان على الانترنت، مجالات الإدمان على الانترنت وكذا النظريات التي تناولت الإدمان على الانترنت، لينتهي بخلاصة للفصل.

### الجانب التطبيقي: تم تقسيمه الى فصلين:

الفصل الرابع: لإجراءات الدراسة الميدانية تم التطرق الى الدراسة الاستطلاعية، منهج البحث، حدود الدراسة ومجتمع البحث، عينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: خصص لعرض وتحليل النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة لينتهي باستنتاج عام وأهم المقترحات، خاتمة، قائمة المراجع والملاحق.



**الفصل الأول**  
**الإطار العام للدراسة**

**تمهيد:**

تعد الإشكالية من الخطوات الرئيسية والمهمة لأي دراسة حيث من خلالها يتم التعرف على شيء مجهول ليصبح معلوما من خلال جمع البيانات عن موضوع الدراسة قصد إيضاح معالمها.

لذا فإننا سنتطرق في هذا الفصل الى إشكالية الدراسة، وأهميتها، وأهدافها، وأهم المصطلحات المتعلقة بمتغيراتها وكذا تحديدها اجرائيا، بالإضافة الى أستعراض أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وبالتالي صياغة فرضياتها.

1-الإشكالية:

يؤدي التعليم دورا هاما في تطوير المجتمع وتنميته وذلك من خلال اسهام مؤسساته في تخريج الكوادر البشرية المدربة على العمل في كافة المجالات والتخصصات المختلفة وتعد الجامعة من أهم هذه المؤسسات فهي القلب النابض والمحرك الأساسي لتنمية المجتمع وتطوره.

وهي مجموعة من العلماء الذين وهبوا أنفسهم لحب العلم والمعرفة يسعون اليها ويبحثون عنها وينظرون الى الحياة ومشكلاتها نظرة شمولية (عفيفي1974: ص23).

وهي المكان الذي يتحقق فيه الاحتكاك بين عملية تنمية المعرفة وخدمة المجتمع.

ولهذا فهي تسطر أهدافها ولها وظائفها وبما أن هدفها الأساسي هو الطالب هذا الأخير أنتقل من المرحلة الثانوية بعد أن تحصل على شهادة البكالوريا لينتقل الى مرحلة جد مهمة في حياته.

وهو كما عرفه رياض قاسم: شخص يسمح له مستواه العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية بشقيها العام والتقني الى الجامعة وفقا لتخصص يخول له الحصول على الشهادة اذ أن له الحق في اختيار التخصص الذي يتلاءم وذوقه، ويتماشى وميله (رياض قاسم 1995، ص85).

وبما ان الانسان يولد وهو مزود بالة التفكير وهو العقل هذا الأخير يعطي أوامره للأحاسيس للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات السيئة

ولهذا فان الجامعة تطمح الى تكوين شباب جامعيين يتصفون بالتفكير الإيجابي، حيث تمكنهم من هذا التفكير يعني كفاءتهم في حل المشكلات.

فالتفكير حسب سيلجمان واو ليسكا: يعني تركيز الفرد على النتائج الإيجابية، لما هو بناء وجديد والتخلص من الأفكار السلبية.

أما بالنسبة لإدوارد "ديب ونوا" وهو أحد أشهر الخبراء في التفكير فقد أعطى مفهوم آخر للتفكير فقد اعتبره بأنه: التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما.

حيث أن علم النفس الإيجابي أولى أهمية كبيرة للتفكير الإيجابي بتركيزه على مختلف مناحي الشخصية بكل أبعدها الإيجابية، باعتباره أداة لرؤية الجانب الإيجابي للأشياء بدلا من جانب السلبي ولكونه يعكس شخصية الطالب الإيجابية لأنه يؤثر على سلوكه في مختلف المواقف سواء التعليمية أو الاجتماعية.

فالتفكير الإيجابي هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفعال مع القضايا في الحياة ومشكلاتها والتغلب على محنها وشدائدها. (سارة سعد الله، 2018: ص35)

كما يصف (سليجمان، 2006: ص125) التفكير الإيجابي بأنه: أستعمال العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياتها دون وضع أي عاقات سلبية من الأفكار او الشعور.

وهو كما عرفه الخوالي (2014): قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجها إيجابيا والوعي بذاته، والقدرة على قيادتها وأدراك الأهداف والاولويات والسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (اسماء لشهب، 2019: ص12).

وبما أن التفكير الإيجابي عامل مهم في حياة الفرد وهو السبيل لتطويره ونجاحه تسعى الجامعة الى تقديم الأفضل لطلابها قصد ابعادهم عن كل مصادر الانحرافات وسوء الاستعمال ولكنها وصلت لمرحلة أصبحت فيها شبه عاجزة عن ضبط المثيرات الخارجية خصوصا والتقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم اليوم والذي له تأثير كبير على مستوى الأفكار والرغبة في الإنجاز.

وتعد ظاهرة الإدمان على الانترنت من أهم الصعوبات والتحديات التي واجهت الجامعة وكذا طلبتها وهي من الظواهر التي حظيت باهتمام العلماء والباحثين على حد سواء نظرا لأثارها، ونظرا لأنه لم يتم ذكره كاضطراب في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للأمراض النفسية الصادر عن الرابطة الأمريكية للطب النفسي (2004) مما استدعى اجراء دراسات معمقة للكشف عن أسباب الظاهرة وكذا مستوياتها وعلاقتها ببعض المتغيرات.

فالإدمان على الأنترنت كما عرفته (يونغ، 1996) هو اضطراب السيطرة على الاندفاع في أستعمال الانترنت والذي لا يتضمن السكر او فقدان الوعي.

وقد عرفته منظمة الصحة العالمية عالمية (1973) على: انه حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار والمواد ومن خصائصها استجابات وانماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية للشعور بأثره النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة. (حمودة سليمة، 2015: ص 215)

ولعل من بين اهم دراسات التي تناولت الإدمان هي دراسة كيمبرلي يونغ التي سلطت من خلالها الضوء على المشكلات المرتبطة بإدمان الانترنت مثل: العزلة الاجتماعية الاغتراب النفسي، القلق والاكتئاب على مجموعة من الافراد تجاوز عمرهم (18) سنة، وقد توصلت فيها الى ان نسبة (55) منهم يستخدمون الانترنت، بينما نسبة (37) منهم يقضون خمسة ساعات فما فوق امام شبكة الانترنت وبالتالي فهم يعانون من الإحباط والقلق، و(25) منهم يعانون قلة في الأنشطة الاجتماعية بسبب الانشغال الدائم على مستوى الشبكة.

كما ظهر نوع جديد من الإدمان تحت اسم " انطوائية الكمبيوتر "وهي مكوث الشخص لساعات طويلة امام جهاز الكمبيوتر بطريقة اشبه منها للقمار، وقد وجدت لدى الافراد الذين يعانون من الانعزالية فاختاروا وسيلة الانترنت كمتنفس لتصرف طاقتهم ومشاكلهم.

وعليه فقد ازداد الإدمان على الانترنت كظاهرة نفسية واجتماعية انتشرت بين الافراد بصورة مذهلة خصوصا عند الشباب وهذا ماكداه العلماء والباحثين من خلال النسب التي توصلوا اليها حيث ان نسبة استخدام الانترنت عند الشباب بلغت (90) في حين ان (50) منهم يعتبرون مدمنين عليها وبالتالي يعانون من اضطرابات نفسية (يمينة بوبعاية، 2016: ص 8). وبما أن الطلبة يمثلون شريحة هامة في المجتمع أردنا تخصيص هاته الدراسة على فئة منهم، لأنهم أكثر قدرة على العطاء من غيرهم.

ومن خلال عرض مختلف الدراسات والأبحاث العلمية ومن خلال ملاحظاتي أثناء الدراسة التي قمت بها اردت تسليط الضوء على الأثر الذي يمكن ان تحدثه الانترنت على مستوى أفكار الطلبة الجامعين وخاصة فئة الشباب وانعكاساتها في ظل التغير السريع الذي يشهده العالم اليوم.

ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة الدراسة بطرح التساؤلات التالية:

### **التساؤل العام:**

هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى طلبة الماستر العيادي بجامعة المسيلة؟

### **التساؤلات الفرعية:**

**1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر العيادي بجامعة المسيلة.**

**2- ما مستوى ادمان الانترنت لدى طلبة الماستر العيادي بجامعة المسيلة.**

### **2- فرضيات البحث:**

#### **1-2 الفرضية الرئيسية:**

-توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى طلبة الماستر العيادي.

#### **2-2 الفرضيات الفرعية:**

- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر عيادي متوسط.

-مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة الماستر عيادي مرتفع.

### **3- أهمية الدراسة:**

#### **1-3 الأهمية النظرية:**

يعتبر التفكير الإيجابي من أهم المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين، ويعد علم النفس الإيجابي من التوجهات التي تطرقت لهذا الموضوع المهم ولهذا جاءت الدراسة الحالية

لتبحث عن الجانب الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين وهو التفكير الإيجابي، للتعرف على مستوياته لدى فئة الشباب الجامعي وأثر الانترنت على مختلف جوانب شخصية هاته الفئة.

### 3-2 الأهمية التطبيقية:

تتناول هذه الدراسة فئة مهمة لها أهمية كبيرة في الإنتاج والتطور وهي فئة الشباب، كما تساعد هذه الدراسة المختصين النفسانيين وكذا مختصي الصحة في تقديم المساعدة للتخفيف من الآثار السلبية، كما أن علم النفس الإيجابي أهتم بإظهار أهم النقاط التي من شأنها أن تساعد وتسهم في تبني أساليب وبرامج أو مناهج، تساعد على رفع مستوى الفاعلية والدافعية الإيجابية لديهم وبالتالي يستمد أهميته التطبيقية من كونه يساهم للوقوف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التي قمنا بها الى التعرف على:

- 1- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة علم النفس ماستر عيادي جامعة المسيلة.
- 2- التعرف على مستوى أدمان الانترنت لدى طلبة علم النفس ماستر عيادي جامعة المسيلة.
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي جامعة المسيلة.

### 5- مصطلحات الدراسة:

#### التفكير الإيجابي:

التفكير: اصطلاحا: هو نشاط عقلي يقوم به العقل من اجل تشكيل الأفكار وإدراك الأمور والحكم عليها بصرة منطقية وحل المشكلات وابداع الجديد، باستغلال المعطيات والمخزون في الذاكرة (الكرمي، 1955:66).

التفكير الإيجابي: هو ان تستخدم قدرة عقلك الباطن "عقلك اللاوعي" للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على امالك وتحقيق احلامك (مصطفى، 2003:29).

#### الإدمان على الانترنت:

هو اضطراب في السيطرة على الحافز والذي لا يتضمن مواد مسكرة (يونغ، 1996، ص، 283).

هو استخدام الانترنت المفرط بما يتعارض مع الحياة اليومية (،200، ص،2).

#### تعريف الباحثة لإدمان الانترنت:

هو الرغبة الشديدة والقهرية للجلوس امام شبكة الانترنت تلك الرغبة تجاوزت حدود الزمان والمكان ومشاغل الحياة حيث تؤدي هذه الرغبة الملحة لخلل وظيفي على مستوى العمليات النفسية والمعرفية مع ذات الشخص والآخرين.

#### تعريف الطلبة (الشباب الجامعي):

هم مجموعة من الطلاب التحقوا بالجامعة بعد اجتيازهم للمرحلة الثانوية وتم تسجيلهم وفق النظام الجديد والذين تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة (بوشاشي سامية، 2013:ص20)

**6- الدراسات السابقة:****6-1 الدراسات العربية:****أولاً-دراسات تناولت التفكير الإيجابي:**

. دراسة غانم (2005): في دراسته بالتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، واختار الباحث عينة مكونة (200) طالب وطالبة جامعيين من جامعة القدس-فلسطين-وتوصلت الدراسة ان نسبة (540) من أفراد الدراسة اظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي منهم نسبة (40) من الذكور (5.16) من الأناث وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الاناث.

دراسة محمد (2012): تحت عنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة".

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة من رياض الأطفال من مستويات مختلفة واستخدمت فيه الأدوات التالية:

-مقياس التفكير الإيجابي، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية اعداد كوستا وماكري (1992) وتعريب بدر أنصار وتوصلت الدراسة الى أهم النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية: انبساطية، والانفتاح على الخبرة والمقبولية، ويقظة الضمير بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصبية.

دراسة عماش، (2016): بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينة من جامعة الاغواط" هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين ، والعلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينة من

طلبة جامعة الاغواط، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا، وأستخدم الباحث الأدوات التالية : مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار (2010م) ومقياس استراتيجيات الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: ان مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة مرتفع، كما توصلت الى وجود علاقة عكسية في التفكير الإيجابي واستراتيجيات الضغوط النفسية. دراسة الرقيب(2006): تهدف الى التعرف الى درجة فهم عمداء كلياته الجامعة الأردنية الرسمية مستوى التفكير الإيجابي أثر ذلك على عملية صنع القرار أجريت الدراسة في الأردن وطبقت على عينة بلغ عددها (93) عميد وعميدة، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعا لدى العمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية كما أظهرت فروق دالة إحصائيا تعزي ألى متغير الجنس لصالح الاناث ولم يظهر أي فرق جوهري ضمن متغير الرتبة والخبرة الاكاديمية كما أشارت النتائج الى أن الفرق غير دال احصائيا بين الفن وممارسة التفكير الإيجابي وعملية صنع القرار لدى العمداء.

#### الدراسات الأجنبية التي تناولت التفكير الإيجابي:

. دراسة (مدياس2004): هدفت الدراسة الى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وأجريت الدراسة في احدى الجامعات الامريكية أذ بلغت عينة الدراسة(75) طالبا و(105) طالبة توصلت الدراسة ألى نسبة (41) من الطلبة ذكور واناث قد أظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في التفكير والتحصيل حسب النوع.

. دراسة (ونج شيشاين 2012م) بعنوان: "العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي مقابل العلاقة بين التفكير السلبي وسوء التوافق النفسي لدى عينة من الطلاب السنغافوريين." هدفت الدراسة الى كشف طبيعة العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي والسلبي والتوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (398) طالب جامعي من سنغافورة واستخدام الباحثين مقياس:

التوافق النفسي وسوء التوافق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة الى الأناث أكثر عرضة من الذكور للتوتر.

ومع ذلك لا توجد فروق دالة احصائيا تعزى لعامل الجنس على متغيرات الدراسة والعمر الزمني ليس له أي دلالة على متغيرات الدراسة كما بينت ان التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات الاكتئاب /التوتر/القلق/الرضا عن الحياة وعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة والعكس للتفكير الإيجابي الذي له علاقة دالة مع الرضا عن الحياة والسعادة، وعلاقة سلبية مع متغيرات الاكتئاب /توتر /قلق.

### دراسات تناولت ادمان الانترنت:

دراسة رولا الحمصي(2009): "ادمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي دراسة ميدانية على عينة من الطلاب جامعة دمشق".

هدفت هاته الدراسة الى لقاء الضوء على ظاهرة الإدمان وعلاقتها بمهارات التواصل الاجتماعي، استخدمت الباحثة مقياس ادمان الانترنت من اعداد"يونغ"، ومقياس العلاقات الاجتماعية من اعداد"الحاج" على عينة بلغت (150) طالب وطالبة، اعتمدت منهج البحث الوصفي التحليلي وتوصلت الى النتائج التالية:

-توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعا لمتغير الوضع الاقتصادي.

-لا توجد فروق في الإدمان على الانترنت لدى العينة تبعا لمتغير التخصص العلمي.

دراسة محمد عبد الهادي واخرون(2005): "ادمان الانترنت وعلاقته بكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة".

هدفت هاته الدراسة الى الكشف على العلاقة بين الإدمان على الانترنت وكل من الاكتئاب والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة، واعداد مقياس الإدمان على الانترنت والمساندة الاجتماعية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (300) طالب وطالبة بكلية الآداب وكلية التربية من جامعتي المنصورة والازهر بمتوسط عمري قدرة(19.47) عام، تم بناء

مقياسين الإدمان على الأنترنت لطلاب الجامعة والمساندة الاجتماعية، بالإضافة الى قائمة "بيك" للاكتئاب ترجمة غريب عبد الفتاح، استخدم في دراسة المنهج الوصفي. تم التوصل الى النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ادمان الانترنت والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ذكورا واناث.

-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الإدمان الانترنت والمساندة الاجتماعية بين الأصدقاء والاسرة والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ذكور واناث.

-دراسة العصيمي(2010) الى كشف العلاقة بين ادمان الانترنت، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (350) طالبا، (85) طالبة بالصف الثاني الثانوي الشرعي و(102) بالصف الثانية ثانوي الطبيعي(75) طالبا بالصف الثالث ثانوي الشرعي و(88) طالبا بالصف الثالثة ثانوي طبيعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سالبة بين ادمان الانترنت والتوافق النفسي والاجتماعي، كما وجدت فروق دالة احصائيا بين الطلاب مدمني الانترنت وغير المدمنين في ابعاد التوافق النفسي والاجتماعي لصالح غير مدمني الانترنت.

#### الدراسات الأجنبية التي تناولت ادمان الانترنت:

دراسة "رين كار بنسكي"(2010) التي هدفت للتعرف على اثر استخدام موقع الفيس بوك على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات حيث طبقت الدراسة على(219) طالبا جامعيًا، واطهرت نتائجها ان درجات التي يحصل عليها طلاب الجامعات المدمنون على شبكات الانترنت وتصفح الفيس بوك أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها نظرائهم الذين لا يستخدمون هذا الموقع كما أظهرت أنه كلما أزداد الوقت الذي يمضيه الطالب الجامعي في تصفح هذا الموقع كلما تدنت درجاته في الامتحانات، وأن (79) من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة، أعترفوا بأن ادمانهم على موقع فيسبوك أثر سلبي على تحصيلهم.

دراسة ازبيللا واخرون(2013): "العلاقة بين الاعتماد (الإدمان) الفيس بوك واضطراب قلة النوم النوعي-دراسة على عينة من طلبة الجامعيين بالبيرو-"

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الإدمان على الفيس بوك وقلة النوم النوعي لعينة من الطلبة الجامعيين بالمدرسة العليا للطلبة بالبيرو مدينة (الما)، قوامها(418) طالب طالبة منهم (322) طالبة، (84) طالب معدل العمر لديهم /61، طبق عليهم استبيان ادمان الأنترنت المكيف على الفيس بوك، تم التوصل الى مجموعة من النتائج من بينها: نسبة(8/6) من عينة الدراسة يعانون من الإدمان على الفيس بوك في حين ان نسبة (55/) من عينة الدراسة يعانون من قلة النوم.

-توجد علاقة دالة احصائيا بين الإدمان على فيسبوك واضطراب قلة النوم النوعي لدى الطلبة الجامعيين.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

بالاطلاع على ما سبق عرضه من دراسات سابقة يمكن التوصل للتالي:

#### 1-من حيث بيئة ومكان اجراء الدراسة:

تباينت بيئة ومكان اجراء الدراسات السابقة هناك من تم تطبيقها في البيئة العربية مثل دراسة رولا الحمصي(2009) وكذلك دراسة محمد عبد الهادي واخرون(2005) ودراسة عماش(2016) وهناك ما تم تطبيقها في البيئات الغربية كدراسة ازبيللا واخرون (2013) في البيرو بمدينة الما.

#### 2-من حيث الهدف: كانت الاستفادة من الدراسات في الدراسة الحالية كالتالي:

\*الحصول على فكرة أوسع وأعمق عن موضوع الدراسة.

\*الاطلاع على المصادر والمراجع التي تناسب موضوع الدراسة الحالية.

\*اختيار منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي.

\* اختيار الأداة المناسبة للدراسة

\* كتابة الإطار النظري للدراسة.

### 3- من حيث العينة:

معظم الدراسات اقتصرت على فئة الشباب وهم الطلبة الجامعيين كدراسة غانم (2005) على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة، ودراسة محمد (2012) على عينة مكونة من (275) طالب وطالبة، بالإضافة الى دراسة عماش (2016) على عينة قوامها 100 طالب وطالبة. كما أختصت دراسة الرقيب (2006) على عينة من عمداء الكليات قارب (93) عميد، دراسة ايزابيلا (2013) على عينة تكونت من (418) طالب وطالبة.

### 4- من حيث المنهج:

معظم ان لم نقل اغلبية الدراسات التي تم عرضها اعتمدت على المنهج الوصفي نظرا لتلائمه وطبيعة الدراسة.

### 5- من حيث الأدوات:

بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، فقد كانت متنوعة، فهناك من اعتمد على المقاييس والقوائم الجاهزة محمد (2012) قائمة العوامل الخمسة لكوستا. وهناك من قام بتعديلها وتكييفها حسب البيئة محل الدراسة كمقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار (2008) واستبيان ادمان الانترنت لإيزابيلا (2013). اما الدراسة الحالية فقد تم اعتماد مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار (2008) ومقياس ادمان الانترنت من دراسة أمل بنت علي بن ناصر الزايدي (2014).

### 6- النتائج:

امتازت نتائج الدراسات التي اهتمت بالتفكير الإيجابي وادمان الانترنت بما يلي:

- أكدت دراسة التفكير الإيجابي غانم (2005) أن أفراد العينة اظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي.

- أكدت دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الاغواط لعماش (2016) أن مستوى التفكير الإيجابي مرتفع ووجود علاقة عكسية في التفكير الإيجابي واستراتيجيات الضغوط النفسية.
- أشارت دراسة الرقيب (2006) الى معرفة درجة فهم عمداء كليات الجامعة الأردنية الرسمية مستوى التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار وتوصلت الى نتيجة ان مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى العمداء.
- كما أجرت رولا الحمصي دراسة للتقصي عن العلاقة بين ادمان الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي وقد أكدت النتائج وجود فروق في ادمان الانترنت تبعاً لمتغير الوضع الاقتصادي
- دراسة محمد عبد الهادي واخرون (2005) التي توصل فيها الى وجود علاقة موجبة بين الاكتئاب والادمان على الانترنت وانه لا توجد علاقة دالة احصائياً بين ادمان الانترنت والمساندة الاجتماعية بين الاسرة والأصدقاء.
- دراسة العصيمي (2010) والتي اكدت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ادمان الانترنت وتوافق النفسي.
- دراسة مدياس (2004) والتي أظهرت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل حسب النوع.
- بالنسبة لدراسة ونج شيشاين (2012) وجود علاقة عكسية مع الرضا عن الحياة والعكس للتفكير الإيجابي الذي له علاقة دالة مع الرضا عن الحياة والسعادة وعلاقة سلبية مع متغيرات الاكتئاب.
- كذلك أجري رين كارنيسكي دراسة والتي توصلت الى أن الطلبة المدمنون على شبكات الانترنت وتصفح الفيس بوك أدني بكثير من الذين يحصلون عليها نظراًوهم الذي لا يستخدمون هذا الموقع

- كما توصلت دراسة ايزابيلا(2013) الى النتائج التالية: توجد علاقة بين ادمان الانترنت واضطراب قلة النوم.

خلاصة:

على ضوء ما سبق تم تحديد الهيكل العام للدراسة من خلال ضبط الإشكالية، أهدافها بالإضافة الى استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث وفي الأخير عرضت فرضيات البحث.



**الفصل الثاني**  
**التفكير الإيجابي**

تمهيد:

يسعى الانسان باختلاف عمره الى ان تكون حياته وحياة المحيطين به مملوءة بالسعادة والراحة والتفوق وتحقيق أكبر ما يمكن من النجاح، ولذا نجده في بحث دائم لجلب المصالح المادية والمعنوية له ولغيره، ولتحقيق كل هذا لابد من تحسين مستواه الفكري، بتبني فكر سليم يكون بمثابة دافع لتحديد الأفكار الإيجابية والتي بدورها تحدد أسلوب حياة الافراد .

## 1- تعريف التفكير في اللغة والاصطلاح:

التفكير لغة: من الناحية اللغوية حسب (ابن منظور، 1300) من التفكير والتأمل والاسم الفكر والفكر، والفكر بالفتح والفكر بالكسر، اعمال الخاطر في الشي.  
التفكير اصطلاحا: عددت التعاريف لمفهوم التفكير، وذلك مثل العديد من المصطلحات في الدراسات الإنسانية المعاصرة، ولعل من أبرز ما يدل على ذلك:  
التفكير: هو اعمال العقل في مشكلة للوصول الى حلها.  
التفكير هو: عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة او أكثر من الحواس الخمسة بحثا عن معنى في الموقف أو الخبرة (عيشة علة، نعيمة بوزاد: 2016، ص،129).  
وهو مجموعة من العمليات/المهارات لعقلية التي يستخدمها الفرد عند البحث عن إجابة لسؤال او حل لمشكلة وبناء معنى او التوصل الى نواتج اصلية لم تكن معروفة له من قبل وهذه العمليات/المهارات قابلة للتعلم من خلال معالجات تعليمية معينة (زيتون، حسن: 2010، ص6).

## تعريف الإيجابي :

الايجابي في الاصطلاح نسبة الى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات لأنه يعني ان تحسن ظنك بذاتك او ان تظن خيرا في الاخرين وان تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة (سارة سعد الله، 2018: ص34).

## 2- مفهوم التفكير الإيجابي:

يولد الانسان ولديه قدرة على التفكير وهي العقل وهذا العقل البشري يلغي الفشل والتعاسة من حياة الفرد فالعقل يعطي أوامره مباشرة الى الأحاسيس الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات الغير السارة ولهذا يجب ان يتدرب الانسان على مهارة التفكير الإيجابي

لتحويل كل أفكاره واحاسيسه ليجعلها في خدمة مصالحه وحاجاته بدلا من ان تكون ضد هذه المصالح والحاجات (غانم، 2005: ص41).

فالتفكير الإيجابي يساهم في تطوير المشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة، ونجاح الفرد في التغيير الإيجابي يأتي مصحوبا بوجود تغير في طريقة تفكيره بما في ذلك الاهتمام بتعديل الأفكار والتوقعات الخاطئة عن النفس والآخرين على الأقل (إبراهيم الفقي، 2008: ص62).

كما ان التفكير الإيجابي يستطيع تحويل التحديات والصعوبات الى فرص للتعلم والتعامل مع البدائل، واستكشاف الإمكانيات وتعظيمها لخدمة نماء إنسانية الانسان (حجازي، 2005، ص102).

وينصح سيلجمان واخرون بتبني التفكير الإيجابي، الذي يساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة (سيلجمان واخرون، 2004).

فالتفكير الإيجابي أسلوب ومهارة وفن، يمكن للفرد ان يتعلمه ويتدرب عليه وغالبية الافراد يقعون في المنطقة الوسطى منه واقلية سعيدة من الافراد تتزايد حظوظها من هذا النمط واقلية أخرى تعيسة تنخفض مستوياتها في هذا البعد من الشخصية (إبراهيم: 2011، ص114).

ويشير شاير وكارفر الى ان التفكير الإيجابي يؤدي الى التوجه التفاؤلي في الحياة، وان التفكير السلبي يؤدي الى التوجه التشاؤمي، ويجدان ان التوجه المتفائل في الحياة يؤدي الى النجاح مما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والانجاز .

أما التوجه السلبي المتشائم فانه يؤدي الى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة المواقف العادية والصعبة وتخطيها مما يؤدي الى الفشل.

ويعرف السلطاني التفكير الإيجابي على انه: التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء، والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء (يوسف فهمي، 2017: ص12).

ويعرف إبراهيم النش الايجابيون: بأنهم يتصفون بالسعادة لتبنيهم تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية وسلوكية والاجتماعية (إبراهيم: 2008، ص12) أما عند بيفر هو اقتناع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل ايجابي (بيفر، 2008: ص12). وترى وفاء محمد مصطفى أن التفكير الإيجابي هو أن تستخدم عقلك الباطن (اللاوعي) للتأثير على حياتك عامة بطريقة تساعدك على بلوغ أمالك، وتحقيق أحلامك. (قند وز نعمة، 2018: ص28)

ويعرف سيشر وكافر التفكير الإيجابي: بأنه امتلاك الفرد قناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبرته المستقبلية تظهر في اقتنائه سلوكا محددًا وتفضيله (سيشر وكافر 1993: ص26).

وترى (داندي، 2011: ص14) ان التفكير لا يقف عند حد التخلص من الأفكار السلبية التي تراود الانسان واستبدالها بأخرى إيجابية، بل هو ابعد مدى من ذلك انه هو الذي يمنح صاحبه طاقة إيجابية للعمل والبناء فهو المحرك الذي يدفع بعربة التفاؤل الى الامام. ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج بان التفكير الإيجابي:

عبارة عن طريقة او استراتيجية يتبناها الفرد ويكتسبها من خلال عملية التعلم عن طريق تعديل وتغيير الأفكار السلبية عن ذاته وعن الاخرين بغية تحقيق نجاحات في حياته.... وهو استعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع أي اعاقات سلبية او شعور او تصرف.

### 3- أهمية التفكير الإيجابي في حياة الانسان :

قدرة الانسان على الاستبصار والتفكير الرمزي تمكنه من اكتشاف اسرار الأشياء في الطبيعة وبالتالي الوصول الى قوانين التي تمكنه من تفسير الظواهر والسيطرة عليها وتسخيرها لصالحه، فالتفكير مصدر العلم والعلم مصدر لتعديل سلوك الانسان وكلما ازدادت معرفة الانسان للأشياء تغيرت نظرته اليها واختلفت ظروف الاستفادة منها، فقد ينظر الانسان العادي الى قطعة من

الصخر على انها شيء لا يضر ولا ينفع لكن العالم الجيولوجي يعتبرها سجلا تاريخيا لعصور ماضية يكتشف من خلالها خصائص تلك العصور.

وللتصور أهمية كبيرة في إدراك الانسان لوجوده النفسي المستمر حيث من خلال التفكير يدرك الانسان انسانيته، ويستطيع ان يحافظ على وجوده عن طريق الاستفادة من تجارب الأجيال السابقة وتكييف البيئة التي يعيش فيها وتطوير أساليب التعامل معها.

فقدرة الانسان على التصور والتخيل تجعله يتحدى حدود الحاضر الى المستقبل فيتخيل مستقبه ويتصوره فيحاول ان يخطط له ويعد له العدة وهو يعيش هذا الحاضر، وهذا التخطيط يشمل كل جوانب حياة الانسان الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.....الخ.

كذلك فان قدرة الانسان على التحليل والتركيب تمكنه من ممارسة التفكير منظم لحل مشكلاته الفردية والاجتماعية، حيث يأخذ الانسان يبحث في جميع المشكلات التي تعترض حياته ويحل أسبابها ليضع لها الحلول والمقترحات.

ولا يقتصر تفكير الانسان على حل مشكلاته الفردية بل يتعداها الى علاج المشكلات الاجتماعية من خلال التفكير العلمي وتطويره، ويسعى الفرد مهما يكن عمره والزمان والمكان الذي يعيش فيه الى ان تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهدا ان يجلب لنفسه كما لغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وان يدفع عن نفسه الاضرار والمفاسد، و ما يمكن الفرد من الوصول الى مراده هو ان يقوم بادئ ذي بدئ بتحسين مستوياته الفكرية بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وان يدرّب نفسه عن التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وتضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبوا اليه من اهداف في حياته (الرقيب 2008 :ص182).

ويستطيع الفرد ان يفكر فيما يؤدي الى فشله وشفائه او فيما يؤدي الى نجاحه وسعادته، فالعالم الذي يعيش فيه الفرد لا تتحكم فيه الأحوال والظروف الخارجية أصلا بل تتحكم فيه الأفكار التي تستقر في عقله بصفة دائمة.

ان الفرد يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فان اختار أن يفكر بطريقة إيجابية فانه يستطيع، أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها والتي يمكن أن تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه. وحين يضع الفرد نفسه في إطار عقلي إيجابي فانه لا يشعر بإحساس أفضل بداخله فحسب ولكنه - وهو الأهم - يؤثر تأثيرا إيجابيا في البيئة المحيطة لان الناس يفضلون صحبة الشخص السعيد الهادئ الاعصاب وتفكيره الإيجابي ينعكس على الطريقة التي يتعامل بها الناس معه (بيفر، 2008: ص118).

#### تتلخص أهمية التفكير الإيجابي في النقاط التالية:

1- انه الباعث على استتباط واختيار الأفضل والاحسن، وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة (سارة سعد الله، 2018: ص41) .

2- أعداد الانسان ليكون انسانا صالحا لمواجهة ظروف الحياة العملية، التي تتشابك فيها المصالح وتزداد المطالب ليتاح له المجال لاكتساب المهارات التي تجعله قادرا على التفكير في حل المشكلات التي تطرأ على حياته (السبيعي، 2010: ص48) .

3- أن تكون مفكرا إيجابيا يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع بشكل أكثر وأن تنظر للجانب المضيء بدلا من ان تملأ راسك بالأفكار السوداء (عيشة علة، نعيمة بوزاد، 2016: ص131)

4- يبحث التفكير عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء تصدر منه المقترحات الملموسة والعلمية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفاعلية والبناء .

ومن هنا نستنتج انه كلما كان التفكير إيجابيا، كلما أمكن تحقيق أكبر عدد ممكن من النجاح والتفوق، وكل هذا يجب ان يشتمل على تغيير طريقة التفكير اتجاه الذات والغير.

#### 4- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

توجد مجموعة من العوامل تؤثر في التفكير الإيجابي وهي:

1- التفكير الإيجابي موجود عند كل فرد، لأنه متعلم وبإمكان تعلمه إذا تعلم الفرد ممارسته وهذا

يرجع الى الثقافة المرجعية التي يرجع اليها الفرد (سارة سعد الله، 2018: ص42).

فالتربية والتنشئة الخاطئتان لهما تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه، فاذا قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر فإنها تؤدي الى بلورة شخصية مضطربة لدى الافراد، وهذا ينعكس على سلوك الفرد ونمط تفكيره، لذا يجب توفير أساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين افراد الاسرة وتوفير تربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته (غانم، 2005: ص101).

وتشجيع الوالدين الأبناء على الاستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم لا أسلوب القاء الأوامر والطاعة العمياء والتخلص ما امكن من أساليب التربية غير سوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ والسخرية العقاب البدني والمعنوي، والتدليل الزائد والنبذ واهمال أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء وتوفير مثيرات متنوعة مختلفة عديدة امام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم للاختيار بينهما لما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم وتنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من اجل تطوير قدراتهم العقلية والابداعية وجميع هذه الأساليب من السمات المميزة للمناخ الاسري الإيجابي التي تؤثر في نمط تفكير الفرد وتجعله تفكيراً إيجابياً (غانم، 2005: ص100).

فالأسرة هي البيئة الأولى والمكان الأساسي التي تنتهي فيها مواقف الافراد وتتشكل فيه سلوكهم ونمط تفكيرهم وتظهر فيه اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم وتشارك الاسرة في تلك الوظيفة بعض

المؤسسات الاجتماعية والثقافية مثل: المدرسة - جماعة الرفاق - وسائل الاعلام - المؤسسات الدينية.

-امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله اكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير آمن، وغير مطمئن وأقل ميلا لتحدي الأفكار (عيشة علة نعيمة بوزاد: ص133).

2- يتأثر التفكير الإيجابي بالثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائدين ولا تقتصر مفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات التفكير على ثقافة وحضارة او عرف او دين، انها توحى بالإمكانات الهائلة التي يمكن ان يتطور بها أي مجتمع يمكن ان يعزز سلوك الإيجابي لدى افراده وتضع ذلك فنيات وممارسات يمكن الاسترشاد بها لتطوير الشخصية في مختلف الحضارات والعقائد (إبراهيم الفقي، 2011: ص122) .

ان الأنظمة السياسية الرجعية المتخلفة تسعى الى اشعار مواطنيها بالعجز والضعف والنقص حتى يقف هؤلاء المواطنين مسلوبو الإرادة وفي حاجة الى تلك الأنظمة، ولا يفكرون الا في اشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون بحقوقهم وبذلك فان تلك الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح حجر عثرة امام ممارسة الفرد حريته الفكرية ويبقى تفكيره سلبيا ومحصورا في حدود ما تقبله هذه الأنظمة وتسمح به كما ان القيود الاجتماعية تعرض الفرد للحرمان الذي يحد من قدرته على ممارسة التفكير الإيجابي المثمر ويجعله عرضة للاضطراب الفكري والتطرف فيه ،وتتعدد اشكال هذا الحرمان فيكون حرمانا من المكانة والمركز الاجتماعي او حرمانا من ابداء الراي بحرية (غانم، 2005: ص144).

3- لكي ينمو كل شيء نموا صحيحا فانه يحتاج الى فترة من الزمن وعلى الشخص الإيجابي ان يقتنع تماما ان الأفكار الإيجابية شأنها شان أي شيء يزرع يحتاج الى فترة من الزمن كي ينمو. ومن ثم يشد عوده ومن بعدها يحين وقت حصاده.

فوائد التفكير الإيجابي:

من الفوائد التي يذكرها المؤلفون للتفكير الإيجابي ما يلي:

1- التفكير الإيجابي هو الباعث على اختيار الأفضل وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة ويحفز على الابداع والابتكار.

2- التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه يكون له أثر نافع في شخصيته وفي نشاطاته كافة، فالأفكار الإيجابية ترتبط بالمشاعر الجميلة وتحفزها، والإنسان الإيجابي يحكم رؤيته العالم بمنظور متفتح يري كل من حوله عبارة عن فرص الاستثمار الأفضل فلا تقترب منه مشاعر الإحباط والقلق والتوتر الا حميد منها ويتولد لديه شعور بتقدير الذات وحب الذات دون الانانية ولا افراط ويشعر برضا داخلي (عبد الحق، 2008: ص118).

3- حين يفكر الفرد بطريقة إيجابية، تتجذب اليه المواقف الإيجابية والعكس يحدث حين يفكر بطريقة سلبية فتتجذب اليه المواقف السلبية.

4- التفكير الإيجابي يدعنا نختار من قائمة اهدافنا، المستقبل الأفضل الذي يحقق اهدافنا (ميادة ربوح، 2017: ص18).

فأصحاب هذا النمط من التفكير يحققون مكاسب اجتماعية إضافية فالناس بطبيعتهم يحبون الذي يفكر ويتصرف بإيجابية والافراد يحبون ان يكونوا محاطون بذوي الإيجابية في التفكير والسلوك وعلى مقربة منهم لأنهم ينشرون التفاؤل حيث يصرفون الطاقة الإيجابية على العمل والنشاط ويحركون في الاخرين دوافع الإنجاز والنشاط ويبثون بذور التعاون والتسامح حيث ما ذهبوا (إبراهيم، 2011: ص121).

5- الأفكار الإيجابية تسمح بالتعديل والتطوير حيث ان الانسان الإيجابي يحكم تفكيره المتميز يضع في حسابه العوائق التي قد تصادف تحقيق طموحاته، ويخطط للبدائل التي تمكنه من الوصول الى أهدافه او الى اهداف أخرى بديلة ترضيه وكذلك تمكنه أفكاره الإيجابية من الاستماع للنقد البناء وبالتالي مراجعة أفكاره وغربلتها او العمل على

تحسينها وتطويرها طوال الوقت، بما يتلاءم و أهدافه و اخلاقياته ومعتقداته ليصل في النهاية الى نموذج الأمثل في حياته مما يكون له الأثر في تحقيق التوازن والنجاح والسعادة في جوانب حياته المختلفة (عبد الحق، 2008:ص96).

6- حيث يفكر الفرد تفكيراً إيجابياً تتحرك لديه القوى الإيجابية التي تأتي نتائج إيجابية، لان الأفكار الإيجابية تحيط الفرد بجو ملائم لمثل هذه النتائج الموجودة وعلى النقيض من ذلك تحيط الأفكار السلبية الفرد بجو يؤدي الى ابعاد النتائج السلبية (بيل، 2008:ص86).

7- يبحث الفرد الإيجابي عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدي وتصدر عنه مقترحات ملموسة عملية، حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفاعلية والبناء (ديبونو، 2001:ص42).

8- حين يعدل الفرد أسلوبه في التفكير والادراك فان ذلك يصحبه تغيرات إيجابية في السلوك وأساليب جديدة من التواصل الاجتماعي الناجح فيصبح قادراً على تعديل حياته وتوجيهها إيجابياً في المجالات الوجدانية والاجتماعية والذهنية.

9- استخدام الفرد التفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب وانخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة الإيجابي ومن فعالية الفرد الذاتية في إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها (بوسطن، 2009:ص56).

## 5- مهارات التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي له ابعاد عديدة نذكر منها :

### 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية الصعبة، الشخصية والاجتماعية والمهنية (إبراهيم، 2011:ص131).

والتفاؤل هو النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة الى الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في مستقبل بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيء .

## 2- القدرة على تحمل المعاناة:

وتعني قدرة الفرد على مواجهة ضغط

ان الشخصية الناجحة تستفيد من أي تحد تواجهه وتستخدمه للتخطيط للمستقبل، وبذلك فهي تحول التحديات الى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند اليها والانسان الناجح لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر عليه وعلى اركان حياته، وهناك سبعة اركان أساسية نسميها الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي:

الركن الروحي- الركن الصحي - الركن الشخصي -الركن العائلي - الركن الاجتماعي -  
الركن المهني -الركن المادي.

فاذا وجه الشخص الإيجابي تحديا ماديا او مهنيا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان، بل على العكس يكون اقوى روحيا ويهتم أكثر بنفسه وصحته وافكاره وعائلته وبذلك يعيش حياته باتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت (الفقي، 2010: ص32).

## 3- مهارة طرح الأسئلة:

هي القدرة على قياس فهم الطالب واستيعابه للمعلومات والحقائق من خلال الأسئلة المطروحة عليه، او الأسئلة التي يقوم هو بطرحها على غيره

للسؤال في القران الكريم قيمة تربوية عظيمة وحضور واسع كبير، ومما يدل على مكانته سال ومشتقاته وقد حث الله تعالى على سؤال العالمين بأمر الدين والدنيا فيما هو ضروري لحياة الانسان واخرته، يقول سبحانه وتعالى (وما ارسلنا من قبلك الا رجالا نوحى إليهم فسلوا أهل الذكر ان كنتم لا تعلمون) النحل:43(حنان عمر احمد السر، 2014: ص 30)

## 4-المجازفات الإيجابية :

يعرف هيرتزل المجازفات الإيجابية: بأنها الطرائق التي تعتمد على موازنة السلبيات والايجابيات لنمط وطبيعة المواقف الخطرة، أي انها تتطلب اخذ المخاطرة لكن بشكل مدروس، حيث تتطلب هذه الفكرة الى ان حياتنا تتطوي على المخاطرة بشكل او باخر والخطر شيء لا بد من وجوده وهدفنا ليس التخلص من الخطر وانما تخفيف من اثاره قدر الإمكان (هيرتزل، 2000: ص24).

فالشخصية الناجحة تعرف جيدا ان التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي انسان ان يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من اهداف الى التنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى وهو يعيش على الامل والكفاح والصبر فالشخصية الناجحة تعرف جيدا انه لولا سعة الامل لضاقت الحياة وان الانسان يضيع بدون الامل ويقع في مطبات التحديات والاحاسيس السلبية. هذه الشخصية تعرف ان الامل هو بداية التقدم ولولا وجود الامل لتوقف كل شيء وان الامل بدون الفعل والكفاح والمجازفات لا يحدث التقدم والتغيير، هذه الشخصية مكافحة الى ابعد الحدود لاتكل ولا تمل ولا تياس مهما تكون الظروف والتحديات (الفي، 2011: ص45).

## 5-تقبل الذات:

تقبل الذات او تقدير الذات هو مصطلح تناوله كارل روجرز حيث عرفه بانه: اتجاهات الذات التي تتطوي على مكونات انفعالية وسلوكية اما في الموسوعة النفسية فتقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته (زبيدة، 2007: ص31). وحسب حسن وبدران فإنها رؤية النفس كما هي بصورتها الواقعية مع تقبل وفهم الميول والحاجات والقدرات الفردية الخاصة كما هي بما عليه (حسن وبدران، 2007: ص117). وتعني ان يعرف الفرد ذاته وما تتطوي عليه من قدرات وعمليات وجدانية ومعرفية سلوكية تؤثر في تصرفاته (منصور، 2000: ص107).

ويتم ذلك من خلال معرفة نقاط القوة والضعف، فالفرد في حاجة دائماً الى ان يعرف جوانب الضعف لديه وكذلك جوانب القوة، ذلك ان المعرفة هي الأساس الذي ينشئ عليه الفرد مواقفه وقراراته والوعي بالذات يعني الانتباه المستمر لحالة الشخص الداخلية أي التأمل فيما يقوم به العقل وما يصدر عنه من خبرات بما فيها من مشاعر (منصور واخرون، 2001: ص115).

### 6-وجهة الضبط:

حسب (روتر) فان وجهة او مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة.

حيث يقصد بوجهة الضبط الداخلية إدراك الفرد للتدعيم الصادر منه، وان يعتمد على سلوكه او مواصفاته الثابتة نسبياً (بني خالد، 2009: ص993).

أي ان إدراك الفرد قيمة الوقت والمعاني وقيم الإنجاز التي تدفعه للاعتقاد في أهمية العمل الجاد مما يعطيه قوة تزيده ثباتاً واصراراً وبالتالي يتكون لديه اعتقاد بان لديه القدرة على التأثير في القرارات السياسية والاجتماعية وهذا يزيده مثابرة وإيجابية مما يجعله يكره الاتكالية لا يؤمن بالصدفة ولا يؤمن بالعجز والفشل (عبد العزيز 1991-62).

واما وجهة الضبط الخارجية فهي تشير الى اعتقاد الفرد بان الاحداث الإيجابية والسلبية في حياته تتحكم فيها قوى خارجية كالصدفة والحظ والقدر، وأصحاب السلطة والنفوذ وبالتالي يصبح هذا الفرد متسماً بالاتكالية والعجز والفشل (عبد العزيز، 1991: ص62).

### 7-دافعية الإنجاز:

الدافعية العامة هي حاجة الفرد للتغلب على العقبات والعمل من اجل السيطرة على التحديات الصعبة، وهي الميل الى وضع مستويات مرتفعة من الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة (عبد الخالق، 1991: ص62).

ويتمثل دافع الإنجاز في حرص الفرد على تحقيق الأشياء الصعبة على نحو جيد وسريع بقدر الإمكان بطريقة استقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات

ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وتخطيهم والأشياء التي يمكن ان تشبع هذا الدافع تتنوع وتختلف ما بين القيام بأبسط الأعمال، الى تلك الاعمال العظيمة يجب ان لا يقود الإنجاز الى الغرور الذي يجعل الفرد يعطي نفسه تقديرات قد لا تمثل الدوافع الحقيقية (الضعيف، 2002:ص141).

### 8- المثابرة:

المثابرة والجدية سمتان من سمات الذكاء الفعال وتعرف المثابرة بانها الاستمرار في المهمة مهما تكن صعبة ومهما تستغرق من وقت وجهد، فاذا لم يتحل الفرد بالمثابرة فلن يكتمل العمل وبالتالي لن يكون متقنا، واما الجدية فتعني الانخراط في المهمة او العمل بكامل طاقات الفرد حيث يتم الإنجاز، وهناك تداخل بين الجدية والمثابرة من حيث انهما يتظافران معا حتى يتم تحقيق الأهداف الموضوعه كما ان المثابر من حيث انهما يتظافران معا حتى يتم تحقيق الأهداف الموضوعه كما ان المثابر تتسم في الغالب بالجدية والمثابرة (منصور وآخرون، 2001:ص142).

وتساعد المثابرة لكونها بعد من ابعاد التفكير الإيجابي الفرد على ان يخرج كل ما يصبوا اليه ويتطلع الى تحقيقه .

ان المثابرة من اهم الصفات المعبرة عن تقدير الفرد لذاته وهي القوة المحركة لهذا الفرد لان الفرد الفعال لا يقنع الا بكل ما من شأنه ان يجعله دائما في صورة مرموقة دائما والتي تعمل على اظهار الفرد في الوضع العقلي والانفعالي والاجتماعي والاقتصادي اللائق به لان المثابرة بهذا الوعي تدفع صاحبها الى ان يكون في بيئة وحرص في كل تصرفاته مجتهدا في اعماله مستمرا في حياته بطريقة تضفي عليه الاحترام والتقدير من الآخرين (الضعيف، 2002:ص67).

## 9- حب التعلم والتفتح المعرفي:

يعرفها إبراهيم بأنها اتجاهات الفرد الإيجابية نحو إمكانيات التغيير وتطور الاجتماعي والشخصي والاهتمام بالمعرفة وحب التعلم والاطلاع على ما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية.

## 10- السماحة والارحية:

أي تبنى معتقدات متسامحة عما مر به الفرد من خبرات ماضية او الام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية بعبارة أخرى تبنى أفكار وسلوكيات تجعل الفرد ينظر الى الماضي الذي عاشه بصفته امرا مضى وانقضى ومن المؤسف ان يظل مقيدا به، فالمفكر الإيجابي يتقبل الواقع بما فيه من تحديات دون ان يغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها فهو لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من أشياء الخارجة عن ارادته (إبراهيم، 2011: ص133).

## 6- خصائص (سمات) الشخص ذو التفكير الإيجابي:

يسعى التفكير الإيجابي الى استنباط الأفضل وهو سر الأداء العالي ويعزز بنية العمل بالانفتاح والصدق والثقة، كما يسمح للفرد ان يختار الأفضل له.

فالشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع ان يستهوي ما حوله، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف .

فاذا أدخلنا الى عقولنا فكرة إيجابية فإنها تخرج الفكرة السلبية التي تقابلها، والعقل لا يقبل الفراغ فاذا لم نملاه بالأفكار الإيجابية فانه يمتلا بالأفكار السلبية وحين نفكر بطريقة إيجابية تنجذب الينا المواقف الإيجابية والعكس حين نفكر بطريقة سلبية فإننا ننجذب الينا المواقف السلبية .

ويبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي تصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل وهدفه هو الفاعلية والبناء .

ويتميز الافراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وافكارهم ومشاعرهم ويمكن تحديد خصائصهم كالآتي:

1- يمكن وصف الايجابيين من الناس بأنهم طاقة متنوعة تجمعهم صفات مشتركة، حيث يتطلب الامر منهم القيام بالتصرف في مواقف التوتر والضغط النفسي بسبب ما يتبنونه من معتقدات نجدهم يتصرفون بدرجة عالية من الكفاءة والعقلانية والفاعلية الاجتماعية وفي إطار من الصحة النفسية على المستوى الفردي والاجتماعي (إبراهيم، 2001:ص142).

2- الناس الايجابيون لديهم دافعية انجاز عالية تساعدهم على تغيير الأهداف وتوجيهها وهم يركزون في عملهم ويواجهون مسؤولياتهم المحددة بطريقة فعالة، ويقومون بذلك بكل ما يملكون من قوة ويبدلون قصارى جهدهم على الرغم من كل الصعوبات التي تعترضهم لتحقيق الإنجازات البارعة التي تغير البيئة وتفتح طرقا جديدة قوية في العمل وإقامة علاقات جديدة لافي تغير البيئة وتفتح طرقا جديدة في العمل فقط بل تتعداه لتصل الى الاخرين وتغير منظورهم الى الأشياء (الضعيف، 2002:ص92).

3- يدرك الإيجابي أكثر من غيره انه لا يستطيع وحده ان ينجز شيئا او يضيف شيئا ولم يحدث ان جلس إيجابي بعيدا عن الاخرين ونجح في عمله بل لابد من تواصل مع الاخرين لان الإيجابية مشروع جماعي (فتحي، 2002:ص107).

4- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بشخصية حازمة ويعيش متحررا من ضيق الأفق ويتمتع برحابة صدر وفهم واسع وعقلية منفتحة وشخصية كاريزمية محبوبة (مصطفى، 2003:ص193).

ويتميز بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (إبراهيم، 2011:ص19).

5- لديهم ميل وقوة واضحة دافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم وهم الأكثر وعياً بأنماط الفشل وبجوانب القوى التي تحتاج الى تطوير في أدائهم ويقبلون الأمور الصعبة على انها طريق لنجاح عال ويشجعون أنفسهم على اكتساب للتغيير والتطوير (سالم، 2006:ص156).

6- الافراد الايجابيون لديهم حب المغامرة المحسوبة انهم غير سلبيين لا يكتفون بالفكرة بل يقومون بتجريبها انهم ذو إرادة قوية للمجازفة (الضعيف، 2002: ص191).

7- لا يوجد عمل بدون مشكلات تختلف وتتباين بالتالي أساليب حلها والايجابي المتميز يعرف كيف يقوم بتقسيم المشكلات وتحديد طبيعتها ويوجهها بان يحدد المشكلة ويجمع المعلومات الخاصة بها ويبحث عن حلول لها ويقارن بين هذه الحلول ليختار الحل المناسب ويضعه موضوع التطبيق (فتحي، 2002: ص62).

8- الشخص الإيجابي شخص سعيد يتصف بالرؤية المشرقة والقدرة على إدارة الازمات وعلى انتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة (إبراهيم، 2001: ص195).

9- الإيجابي الحقيقي لا يعرف التعصب فعنده من راحة العقل وسعة الأفق وسماحة ما يجعله يقبل الآخر ويتقبل الاختلاف فهو يحسن الحوار لا شجار ويناقش بطريقة موضوعية ويكون عنده استعداد لتغيير وجهات نظره إذا ما ثبت خطأها فلا يتشبث برأيه ولا يعرف اعتبارات الكبرياء والكرامة في الراي حتى من هم اقل منهم شئنا (فتحي، 2002: ص122) .

الايجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الاعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم مسؤولياتهم بلا تردد .

10- الايجابيون يزيدون من انشطتهم الاجتماعية والانشطة السمعية والبصرية كما يغيرون من الأماكن الثابتة المعتادة لممارسة الأنشطة واكتساب الخبرات (سالم، 2006: ص80).

من العرض السابق يمكن القول ان تفكير إيجابي له خصائص وسمات تساعد الفرد على الحياة بصورة أكثر نجاحا وارتقاء فكلما كان التفكير إيجابيا فانه يؤدي الى حل فاعل ناجح لدى موقف او مشكلة وكلما كان سلبيا فانه يؤدي الى تعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية خاطئة .

## 7- قواعد لاكتساب التفكير الإيجابي:

هناك العديد من القواعد والاستراتيجيات التي يمكن للفرد اتباعها لاكتساب التفكير الإيجابي من اهم هذه القواعد ما يلي:

1- اكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره ان يكتشف مواهبه لان الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها واخراجها والاستفادة منها ولكل فرد كنه المدفون المختلف عن الاخر وليس شرطا ان يكون كنزك مماثلا لمن حوله. هكذا فعل العباقره والنايغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل او ياس

## 2- التوقع الإيجابي للأمور:

يذهب اهل المعرفة بالتفكير الإيجابي الى ان التفكير في امر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه الحياة الانسان سلبا او إيجابا. ان ما يفكر فيه المرء تفكيرا مركزا في عقله الواعي ينغرس في خبرته ويندمج بها وأيا يكن ما نعتقد فسيتحول الى حقيقة حينن نمنحه مشاعرنا وكلما اشتدت قوة اعتقادنا وارتفعت العاطفة التي تضيفنا اليه يتعاضم بذلك تأثيرا اعتقادنا على هذا السلوك

## 3- بناء الهوية الإيجابية للذات:

هوية الذات عبارة هي صورة ذهنية التي يحملها الانسان عن نفسه واحساسه بذاته، وللهوية أثر كبير في تحديد فكر الانسان وقيمه وسلوكه وظرا لقوة تصور الانسان الشخصي لذاته فإنها تؤدي دائما سلوكا خارجيا يتفق مع تصوراته عن ذاته الداخلية (حريري، 2002: ص110).

## 4- تحسين التفكير :

يمكن للإنسان ان يتعلم شيئاً جديداً وان يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن يوم الذي يسبقه وهذا لا علاقة له بالعمر او الظروف.

## 5- توسيع نطاق التفكير والخروج عن الدوائر الضيقة :

إذا كان الشخص طالبا على سبيل المثال فعليه الا يحصر تفكيره واهتمامه في المناهج الدراسية استعدادا لامتحان فقط وإذا كان موظفا او عاملا فعليه ان يتحرر من قيود الكسب المادي فقط وان يبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته وانشطته فهذا طريق رطب للدخول في عالم أوسع وأشمل

## 6- التفاؤل والامل :

يقصد بالتفاؤل الايمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات ومن ثمراته ان يشعر المتفائل بسلطته وقوته وان يتحكم في حياته بحكمة وذكاء في مواجهة المشكلات المختلفة.

ان تعلم استراتيجية رمي الاحمال والهموم أولا بأول وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من الياس والقنوط فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل ان تتفاقم وتكبر . العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير الذات في النجاحات الصغيرة لان الثقة والايمن بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو اعمال أكثر نجاحا.

7- عدم السماح لمشاكل الحياة اليومية وهمومها بان تنسي المرء همومه المتعلقة بالارتقاء بتفكيره والاستفادة من النقد الذاتي لنفسه عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبيل تطويرها

8- الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعل المرء يقارن أحلامه بواقعه فيدخل في حالة من الياس. على المرء ان يلتزم بالواقعية وان يعمل على تحسين ظروف

حياته ولو بقدر بسيط، فذلك أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال (دبليو، 2003: ص142-146).

كل هذه الأمور تجنب المرء التفكير السلبي وتنقله الى عالم من التفكير الإيجابي الذي يفتح له افاق جديدة تؤدي به الى النجاح

## 8- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

### 1- نظرية كوستا:

حدد كوستا في عام (1985) أربع مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها وتعد عمليات كل مستوى أساسا للمستوى الاتي بعدها وهذه المراحل هي:

#### 1-1 المهارات المنفصلة للتفكير:

وتشمل مجموعة الجوانب عقلية فردية منفصلة وتعد متطلبات أساسية للتفكير الأكثر تعقيدا وهي: ادخال وتشغيل البيانات واستخراج النتائج بعد التعديل والتطوير .

#### 1-2 استراتيجيات التفكير:

وتتضمن عملية الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابقة من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة والتي تتطلب حولا او إجابات لم تكن معروفة من قبل، والتفكير الناقد واتخاذ القرار والاستدلال والمنطق.

#### 1-3 التفكير الابتكاري:

وتشمل هذه المرحلة على مجموعة من السلوكيات الجادة والمبهرة والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنتائج المفردة والحلول المبتكرة للمشكلات هي الابداع والطلاقة والتفكير الم جازي وتحدي الصعاب وتصميم النماذج والاستبصار والخيال .

#### 1-4 الروح المعرفية:

يرى كوستا انه مع توافر المستويات السابقة من وجود عامل أساسي وهو القوة والإرادة والاستعداد والرغبة والالتزام، وهو اسماء بالروح المعرفية التي تتضمن الصفات الاتية: نفتح

الزمن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير (سام صقور، ديما حواط، 2016: ص 394).

## 2- نظرية هاريسون وبرامسون:

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الافراد وطبيعة الارتباط بينهما وبين سلوكهم الفعلي كما توضح إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير وكيف يتفرق الافراد في أساليب التفكير وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكسب عدد من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزهر خلال فترة المراهقة والشد لنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي الى تفصيل استراتيجيات خاصة (سارة سعد الله، 2018: ص 51).

وقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير الى خمسة أساليب هي:

الأسلوب التركيبي-الأسلوب المثالي-الأسلوب الواقعي-الأسلوب العلمي-الأسلوب التحليلي. وأكدت هذه النظرية ان الأساليب هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالعالم والآخرين وان الأسلوب التركيبي يأتي كأقل أسلوب من الناحية الانتشارية بين الافراد اما الأسلوب الأكثر انتشارا هو أسلوب التحليلي كما ان الأسلوب التفكير التركيبي والمثالي ذو توجه قوي نحو القيمة والتفكير الذاتي اما أسلوب التفكير التحليلي الواقعي ذو توجه قوي وأوضح نحو الدقائق والتفكير الوظيفي اما التفكير العلمي فيقوم بدور الجسر والفجوة بين الجانبين وربما يتجاهل لو يرفض الاتجاهين (سارة سعد الله، 2018: ص 51)

ونكرت النظرية ان الفروق في السيطرة النصفية للمخ تؤدي الى الفروق في التفكير وأساليب هذا الإطار يشكل من هاريسون وبرامسون وحسب توقعهما ان سيطرة نصف الايسر يؤدي الى استخدام استراتيجيات التفكير التحليلي والتفكير الواقعي اما سيطرة النصف الأيمن فقد استخدم استراتيجيات التفكير التركيبي والتفكير المثالي .

## 3- نظرية سيلجمان واخرون 1988 :

يرى صاحب هذه النظرية ان كل من التفاؤل والتشاؤم هما اسلوبان في تفكير وتفسير الوقائع والاحداث وان طريقة تفسيرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل هي تتوقف على فكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكانياتنا وفرصنا في الحياة ويمكن ان نتعلم التفاؤل او التشاؤم بناء على خبرتنا ونمط تشبثنا بما اتصف به من رعاية وحب وتشجيع

وتعزيز ومكانة او احاطة او اهمال وحط القدر حيث هذا الأسلوب التفاؤلي او التشاؤمي فانه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبية وأشار سيلجمان الى ان الافراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم وان ذلك يؤدي الى تعلم يكشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وانشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة ارادية في اتجاهات ومسارات التفكير (أشرف ياسين خضير كرار، 2016: ص21).

## 4- نظرية قيادة المخ لهيرمان 1987 :

تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة المخية وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير، توضح الطرائق التي تتعامل بها الافراد مع العالم وهي:

## • الأسلوب النطقي :

هو القدرة على بناء قاعدة معرفية تستعاد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

## • الأسلوب التنظيمي:

من اهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والالمام بالتفاصيل ووضع الأهداف والتحرك نحوها .

## • الأسلوب الاجتماعي:

يتمثل في قدرة الفرد على الاتصال والتأثير على الاخرين

## • الأسلوب الابتكاري :

يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز العقبات والحصول على أفكار جديدة (سارة سعد الله، 2018: ص52)

## 5- نظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية ان سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد يرجع لطريقة تفكيره الغير منطقية، ومن خلالها يصدر احكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على مجموعة من الفروض والمبادئ:

-التفكير يحدث الانفعال.

-الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث النفسية عن هذه الأشياء.

-تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته.

-الوعي والاستبصار وتنبيه الذات.

-توجد علاقة متبادلة بين كل من معرفة والانفعال والسلوك وهي غير متصلة (يوسف فهمي سليم، 2017: ص26).

## 6- نظرية التحكم العقلي الذاتي لستير برخ 1988:

تعد هذه النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب تفكير فقد ظهرت هذه النظرية في صورتها الأعلى عام(1988) باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي ثم غير لستير برخ اسمها عام (1990) لتصبح نظرية أساليب التفكير وظهرت في صورتها النهائية عام (1997) حيث تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية مفادها ان الناس يحتاجون ان يكتفوا أنفسهم عقليا وأساليبيهم هي طريقتهم في تحقيق ذلك.

## 9- صفات الشخصية الإيجابية في الإسلام:

لقد حدد الاسلام صفات للشخصية الإيجابية يمكن سردها كما ذكرها الفقي:(2007)

• الايمان بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه والاستعانة به.

- القيم العليا: الشخصية الناجحة تعيش بقم عليا مهما كانت المؤثرات والاعراضات.
- الرؤية الواضحة: الشخصية الناجحة تعرف ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد، ومتى تريد، وكيف تحصل على ماذا تريد وتضع خطط للتنفيذ بمرونة تامة.
- الاعتقاد والتوقع الإيجابي فالشخصية الإيجابية تعلم قوة القانون، الاعتقاد والتوقع (يوسف فهمي اسليم، 2017: ص30).
- التركيز على الحل عند مواجهة الصعاب.
- الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز وكيف انه يلغي أي شيء اخر لكي يستطيع الانسان ان يركز اهتمامه على ما يريد.
- الاستفادة من التحديات والصعوبات.
- الشخصية الناجحة لسيت فقط تركز على الحل فقط بل تستفيد من أي تحدي تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل.
- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على اركان حياته: هناك سبع اركان أساسية تسمى بالأركان السبعة للحياة المتزنة كما تم ذكرها سابقا.
- واثق من نفسه يحب التغيير والخوف والمخاطر: فالشخصية الناجحة تعرف جيدا ان التغيير واقعي، لذلك فهو يعرف ما يريد من اهداف ويخطط لتنفيذها.
- يعيش بالأمل والكفاح والصبر: الشخصية الناجحة تعرف جيدا انه لولا سعة الامل لضاقت الحياة وانه بدون امل يضيع الانسان ويقع في مطبات التحديات والتفكير السلبي، وتعرف ان الامل هو البداية وبدون والكفاح لا يحدث التقدم وعندما تستنفذ كل الوسائل الممكنة فتصبر صبرا جميلا.

- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين: فالشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة الى القلب لما تتمتع به من إيجابية، يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة في التحكم فيهم او استغلالهم (الفاقي، 2007: ص105).

خلاصة:

ان للتفكير الإيجابي أهمية كبيرة وأثر بالغ يظهر جليا في سلوكيات الأفراد وفي تصرفاتهم وفي مختلف النجاحات التي يحققونها في مختلف مناحي الحياة فهو يساعد الفرد على اكتساب مهارات وقدرات تسمح له أن يكون فردا صالحا لنفسه وللآخرين ما يساعده على دحض الأفكار السلبية التي تعوقه وتعوق طموحاته



**الفصل الثالث**  
**ادمان الانترنت**

## تمهيد:

لم يسبق لأداة منذ فجر التاريخ ان خدمت الانسان بالدرجة التي خدم فيها الحاسوب الالي بشكل عام والانترنت بشكل خاص وساهم في تقدم الانسان ورفعته. فهذه الشبكة العملاقة غير شكل الكون في مدة زمنية متناهية للصغر محققة غايات واهداف عظيمة لخدمة المعرفة والعلم والتقدم. فتح استخدام الانترنت عصرا جديدا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، وفي وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها. ولكن على الجانب الاخر هناك أيضا مخاوف مشروعة من الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها. ومع تزايد الأقبال على شبكه الانترنت وسوء استخدامها متمثلا في قضاء وقت طويلا في الإبحار فيها ظهر ما يسمى {أدمان الانترنت}، كظاهرة لا مجال لتجاهلها من قبل الدارسين والباحثين.

## 1- تعريف الإدمان:

أ- لغة: المداومة على الشيء او الاعتماد عليه (سمية بوبعاية، 2016: ص19).

ب- اصطلاحاً: عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على انه (حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار او المادة، ومن خصائصها استجابات وانماط سلوك، تشمل دائماً الرغبة الملحة على تعاطي او الممارسة بصورة متصلة او دورية، لشعور باثارة النفسية او لتجنب الاثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره)

(سمية بوبعاية، 2016: ص19).

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على انه: المداومة على عادات التعاطي مواد معينة القيام بنشاط معين لمدة معينة، بقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب (عبد الغني حنفي، 1994: ص20).

محمد النابلسي يعرف الإدمان على انه: مفر وهمي من الواقع المتمثل امام انظارنا، اذ انه ناشئ عند عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الانسان ان يزيله عن طريق الإدمان (محمد احمد نابلسي، 2004: ص137)

## 2- تعريف الانترنت:

تعتبر الانترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم، التي تقدم للإنسان بتكلفة اقل توقيت، أقصر انجاز، وأكبر جاذبية بين المستخدمين، نظراً للخدمات المتعددة التي تقدمها الانترنت للمستخدم مثل البريد الالكتروني، ونقل ملفات، والشبكة العنكبوتية، والمجموعات المتخصصة والاخبار والتطبيقات الحقيقية الافتراضية، التجارة الالكترونية والاتصال بالهاتف وغير من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى لأنشطة الانسان (محمد مراياني، 2001: ص).

## 3- تعريف ادمان الانترنت:

عرفته يونغ: بان ادمان الانترنت يشابه ادمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما وبالتالي فهو اضطراب ضبط الاندفاعات.

وهو اضطراب السيطرة على الاندفاع في استعمال الانترنت والذي لا يتضمن السكر او فقد الوعي. (سلمى حسين كامل، 2016: ص272)

وهو حالة من الاستخدام المرضي للإنترنت الذي يؤدي الى اضطرابات في السلوك، وهو ظاهرة قد تكون منتشرة تقريبا لدى جميع المجتمعات في العالم بسبب توفر أجهزة الحاسوب في كل بيت وان ام يكن في أي بيت يكفي للفرد الذهاب الى أحد الأصدقاء او المقاهي التي توفر له استخدام الانترنت (صبا منير حسين بشيش، 2018: ص7)

عرفه د. توري (2000): ان ادمان حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي للإنترنت يؤدي الى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها، زيادة عدد الساعات امام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية.

## 4- اسباب الإدمان على الانترنت:

بالرغم من ان الانترنت أداة متطورة تقدم خدمات لكل الفئات، الا انها أحدثت انقلابا جذريا في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية، والتي كانت مستقرة في الازمان، وأصبحت تجلب أكبر عدد ممكن من الزوار لما توفره من سهولة وبساطة وخدمات تسمح بتكوين علاقات اجتماعية وتبادل الآراء مع الأصدقاء الانترنت، والأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر، وقابلية تكوين ارتباطات عاطفية بين مستخدمين حيث توفر هذه المجتمعات الافتراضية كوسيلة للهروب من الواقع، حيث اكدت بعض الدراسات كدراسة (كبرلي يونغ) ان اكثر الناس قابلية

للإدمان هم الشخصيات المكتئبة والقلقة، والشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة وكذلك الذين يمثلون لحالة شفاء من حالة ادمان أخرى.

**ومن بين العوامل المسببة للإدمان على الانترنت:**

1- الافتقار للسند العاطفي لدى المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الأشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردشة مع الغرباء.

2- إطلاق الرغبات الدفينة والتعبير عنها عبر غرف الدردشة التي توفر للشباب فرصة ذهبية للتخلص من القيود المجتمعية الصارمة.

3- توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الامن والمنقذ الأكبر، لما يعترى النفس من المكبوتات اللاشعورية وبكل ثقة مما يؤدي الى توهم الحميمية والالفة.

4- السرية حيث تضمن السرية التامة، فبإمكان الفرد الحصول على المعلومة من دون الحاجة الى تعريف بنفسه. (عبد الرشيد كياس، 2018: ص210)

5- انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولة المالية للمراهقين.

6- التاثر بالثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات.

7- تأثير جماعة الاقران والأصدقاء خاصة ان كانوا مدمنين على الانترنت.

8- المفهوم السلبي للتحضر والقابلية للاستهواء (محمد بيومي خليل، 2002: ص166، 168).

**5- اعراض الإدمان على الأنترنت:**

نظرا لان هناك فجوة بين الفئات الاجتماعية المختلفة في استخدام الانترنت، فانه من المتوقع ان يكون تباين في شدة الاستخدام وعاداته وانماطه السلوكية حيث يجب ان يوضع هذا التباين في الاعتبار، باعتبار ظاهرة الإدمان على الانترنت

جديدة عنيت بالدراسة والاهتمام من قبل العديد من العلماء والباحثين نظرا لعدم وضوحها عند بعض الممارسين وبالتالي فهم غير جاهزين لعلاجها. حيث يرى ميخائيل فينيل ان أفضل طريقة اكلينيكية لاكتشاف الاستخدام القهري للأنترنيت هو مقارنته بمعايير الأنواع الأخرى للإدمان (حمودة سليمة، 2015: ص218).

إذا لابد من تحديد المعايير التشخيصية التي تساعنا على تشخيص ادمان الانترنيت وفهمه وحسب تعريف الجمعية الامريكية للطب النفسي، فان المصاب باضطراب الإدمان على الانترنيت يعاني من مجموعة من الاعراض أهمها:

- 1- عدم اشباعه من استخدام الانترنيت والرغبة بالعودة اليها بمجرد مغادرتها.
- 2- ظهور علامات القلق والتفكير والشعور بالحزن والاكتئاب.
- 3- اللجوء الى نوم عميق بعد التصفح مجهد.
- 4- اهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة (رولا الحمصي، 2009: ص406)

حيث في سنة 1996 أقيم منتدى حول ادمان الانترنيت حضره مجموعة من الأطباء العقليين والنفسانيين من بينهم **ايفان غولديبرغ** الذي اقترح تكوين فوج مساعدة للحالات التي تعاني من ادمان الانترنيت، حيث ثبت وجود ثلاثة او أكثر من بين سبعة اعراض التالية:

- 1- القدرة على التحمل والتي تظهر من خلال:
- الحاجة الى زيادة استخدام وقت الانترنيت من اجل تحقيق الرضا.
- ضعف واضح في المجهودات اثناء الاستعمال المستمر للشبكة.
- 2- حالة **الفقد (الانسحاب)** التي تظهر في:

-تتأثر حالة فقدان او الانسحاب ويتميز به عند التوقف او التقليل من الاستعمال المستمر للأنترنت.

- تظهر علامتين او اكثر بعد بضعة أيام الى شهر من ظهور علامة التناذر الفقدان.

3-حركات ارادية ولا ارادية لتحريك الأصابع.

4-ضعف الإرادة لضبط مدة الاستخدام مع فشل في التقليل او التوقف منها.

5-اهمال الحياة الخاصة او الاجتماعية او التعليمية او المهنية.

6-أفكار استحواذيه وسواسية حول ما يحدث في الانترنت (حمودة سليمة، 2015: ص218).

## 6- اثار الإدمان على الانترنت:

### أ-الاثار الصحية:

1-الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفارة.

2-أضرار تصيب العين نتيجة الاشعاع التي تنبعثه شاشات الحاسوب.

3-أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب.

4-اضرار تصيب الاذنين لمستخدمي مكبرات الصوت.

5-اضرار مترافقة مثل البدانة وما تسببه من امراض مرافقة.

### ب-الاثار النفسية:

1-الدخول في عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت مما يسبب اثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم.

2-تقليل مقدرة الفرد على خلق الشخصية النفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

## ج- الأثار الاجتماعية:

- 1- اسباب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة.
- 2- الأثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل.
- 3- خسارة الأصدقاء.
- 4- ضعف الرقابة الاسرية على الأبناء.
- 5- التفكك وتصدع الاسرة (سلمى حسين كامل، 2016: ص 276).

## 7- تشخيص الإدمان على الانترنت:

- عادة ما يستخدم المتخصصون في علم النفس محكات تشخيص مجالات الإدمان الأخرى المدرجة بالدليل التشخيصي الاحصائي الرابع ولكي يعتبر الشخص مدمنا لابد ان تتوفر فيه ثلاثة او أكثر من هذه المحكات، وهذه المحكات تتمثل فيما يلي:
- التحمل: أي الميل الى زيادة ساعات استخدام شبكات الانترنت لإشباع الرغبة نفسها، التي كانت تشبعها من قبل ساعات اقل.
- الاعراض الانسحابية: وتعني ظهور اثنين او أكثر من الاعراض الانسحابية خلال عدة أيام، وقد تستمر الى شهر، وذلك عقب التقليل او الانقطاع عن استخدام شبكة الانترنت، وهذه الاعراض تسبب للفرد قلقا ومشكلات عديدة على مستوى حياته الاجتماعية والشخصية والمهنية.
- وهذه الاعراض تشمل: 1- استئثاره وتهيج نفسو حركي، رعشة، قلق، تفكير قهري عما يحدث في شبكة الانترنت، أحلام وتخيلات تتلعف بشبكة الانترنت.
- 2- استخدام الفرد للشبكة الانترنت لفترات طويلة من الزمن أكثر مما مخططا لها.
  - 3- قضاء فترات من الوقت في عدد من الأنشطة التي ترتبط بشبكة الانترنت.

4-يسبب استخدام شبكة الانترنت مشكلات مثل فتور العلاقات الاجتماعية والأنشطة لدى الفرد ويشكل الاستخدام المفرط للانترنت تهديدا بقطع العلاقات الحميمة، ويمثل أيضا تهديدا للدراسة (سمية بوبعاية،2016: ص25).

-البروز: ان يكون سلوك الفرد بارزة، وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك اهم الأنشطة واكثرها قيمة في حياة الفرد ويسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائل والتحريفات المعرفية واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

-تغير المزاج: ويشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل او لا يصاحبها.

-الصراع: وهو يشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البيئو شخصي، والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (العمل، الحياة الاجتماعية، الامنيات والاهتمامات والدراسة) او الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع النفسي المتعلق بهذا النشاط.

-الانتكاس: وهو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها (غالبي عدلية،2011: ص25).

## 8- علاج الإدمان على الانترنت:

لعل أفضل طريقة لعلاج ادمان الانترنت هو تعلم التحكم في ادارة الوقت وهذا ماكداه الدكتور يونغ.

لكن في حالات الادمان الشديد على شبكات التواصل الاجتماعي وعلى شبكة الانترنت بصفة عامة، فان التحكم في الوقت لا يكفي لوحده وبالتالي وجب على

المريض انتهاج طرق أخرى تكون لها فاعلية أكبر من إدارة الوقت والتحكم فيه ولعل أهمها:

-تقليص ساعات استخدام الانترنت كان نطلب من المريض او المدمن ان يستخدمها في نهاية الأسبوع بدلا من قضاء أيام في استخدامها.

-البحث عن موانع خارجية كان يضبط منبه الهاتف قبل البدء في الاستخدام لتذكيره بان الوقت المخصص قد انتهى وبالتالي عليه ان لا يتجاوزها.

-المساندة الاسرية كوسيلة للعلاج قد تساعده على التقليل من هذه الظاهرة التي دفعت به الى ان يكون مدمنا بوضع برنامج علاجي تشترك فيه كل الاسرة وذلك من اجل استعادة النقاش والحوار داخل الاسرة (محمد نوبي محمد علي، 2002: ص77).

#### 9- طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت:

نشر الوعي إزاء استخدام الانترنت مسؤولية مشتركة، تقع على عاتق الجميع، ولهذا ينصح الأطباء والممارسين في الصحة النفسية مستخدمي الانترنت باتخاذ الإجراءات اللازمة قصد تفادي مشاكل قد تكون لها اثار سلبية في المستقبل ومن بين هاته الطرق:

- على الفرد ان يتدرب على أسلوب صحي مفيد، عن طريق تعلم بعض المهارات المعرفية والسلوكية من شأنها ان تكون لها اثار إيجابية على شخصية الفرد وحياته كاحترام أوقات النوم وساعات الاستيقاظ وعدد الوجبات واولقات الاكل.
- الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع والعمل على حل المشكلات العاطفية والعلائقية التي تنشأ في لبيت او خارجه

- جعل الاسرة مكانا خاليا من الاساءات بأنواعها المختلفة حيث ان الاساءات والخروج والتربية الغير سليمة تؤدي المشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي للإدمان.
- التخلص من أكثر العادات الانترنيت التي لها أثر تدميري كالتخلص من البرنامج او التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.
- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات.
- إيجاد نشاطا بديلا.
- تقسيم ساعات اليوم واستثمارها في مختلف الأنشطة كتعلم لغة جديدة مطالعة الكتب لعب الرياضة... الخ
- التحرر والابتعاد عن النمطية بخلق أشياء جديدة من شأنها ان تغير مجرى حياته.
- استخدام بطاقات تذكارية عن إيجابيات وسلبيات الإدمان على الانترنيت (مقدم فاطمة الزهراء، 2014: ص73).

## خلاصة الفصل:

التعلق الشديد بالأنترنيت، والافراط في استعمالها دليل واضح على ادمان الفرد عليها وبالتالي دخول مرحلة جديدة قد تظهر انعكاساتها على مستوى سلوكيات الفرد وفي اصابته باضطرابات ومشكلات نفسية وصحية واجتماعية لا تعد ولا تحصى. وقد حاولنا في هذا الفصل عرض جانب من المشاكل التي قد تحدث للشخص نتيجة الإدمان عليها خصوصا تأثيراتها على الجانب النفسي وهذا من خلال الدراسات الحديثة التي تناولتها، حادثة ظهور الشبكة وانتشارها السريع.



**الفصل الرابع**  
**الإجراءات الميدانية**

**تمهيد:**

سيتم في هذا الفصل تحديد إجراءات الدراسة الاستطلاعية، كما تم تحديد المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية وعليه يأتي هذا الفصل استكمالاً للدراسة النظرية التي حاولنا من خلالها معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى عينة من طلبة ماستر تخصص عيادي.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

من المعروف ان كل دراسة تستلزم اجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع فيها بطريقة منهجية بهدف الإحاطة بكل متغيرات الدراسة وتهيئة الجو المناسب لتطبيق ما يلزم من وسائل واختبارات وذلك بوضع خطة للدراسة ليتسنى تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الظروف.

**1-1 الغرض من الدراسة الاستطلاعية:** يتمثل الغرض من هذه الدراسة في:

- التعرف على مدى ملائمة الأدوات المستخدمة على عينة الدراسة والمتمثلة في طلبة علم النفس تخصص عيادي.

- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لمحتوى المقياس (التفكير الإيجابي-ادمان الانترنت).

- التعرف على العراقيل والصعوبات التي من شأنها ان تعوق الدراسة الأساسية من اجل تجنبها.

**1-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:**

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة (مقياس التفكير الإيجابي ومقياس ادمان الانترنت) على عينة من الطلبة (30) طالب وطالبة من المجتمع الأصلي الذي قدر ب.....

وقد استغرقت مدة الدراسة الاستطلاعية (15) يوماً بهدف التحقق من صلاحية أداة الدراسة لتطبيقها على افراد عينة الدراسة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات للمقياسين وذلك بالطرق الإحصائية المناسبة.

**3-1 الهدف من الدراسة:**

- التأكد من جدوى الدراسة التي ترغب الباحثة في القيام بها.
- ضبط إشكالية الدراسة.
- فحص الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات).
- التعرف على خصائص المجتمع عامة والعينة خاصة.
- جمع الدراسات السابقة والتراث النظري.

**2-منهج البحث:**

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لأنه يصف العلاقة بين عدد من المتغيرات وفي مثل هذه الدراسات لا يمكن التمييز بين المتغيرات مستقلة والتابعة بل التركيز على العلاقات بين المتغيرات (رجاء محمد، 2011: ص245). الذي يتلائم مع طبيعة الموضوع، الذي يهدف الى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت.

**3-حدود الدراسة الأساسية:**

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

**3-1 الحدود المكانية:** تم اجراء الدراسة الحالية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**3-2 الحدود الزمنية:** تم اجراء الدراسة الحالية خلال الفترة الممتدة

بين: 2019/10/10 الى غاية 2020/09/30.

**3-3 الحدود البشرية:** تم اجراء الدراسة في شقها التطبيقي على عينة من طلبة

علم النفس ماستر تخصص عيادي الذين يستخدمون الانترنت.

**4-مجتمع الدراسة:**

المجتمع هو الهدف الأساسي من الدراسة حيث الباحث في النهاية يعمم عليه النتائج استنادا اليه (رجاء محمد،2011: ص163).  
وتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة علم النفس ماستر تخصص عيادي الذين يستخدمون الانترنت.

**5-أدوات الدراسة:****1-5 مقياس التفكير الإيجابي:****1-5 وصف المقياس:**

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي اعده(عبد الستار إبراهيم 2008) ويعتبر هذا المقياس اختبار للشخصية متعدد الابعاد يستخدم في المجال الاكلينيكي وغير الاكلينيكي بغرض الكشف عن جوانب القوة والايجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته.  
تضمن المقياس (50) فقرة ويحتوي على عشرة ابعاد، حيث ان كل عبارة في المقياس ترتبط بالتفكير الإيجابي وابعاده.

م	ابعاد/متغيرات المقياس	عدد الفقرات	من	الى
البعد الأول	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	5	1	5
البعد الثاني	الضبط الانفعالي والتحم في العمليات	5	6	10
البعد الثالث	العقلية العليا حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	5	11	15
البعد الرابع	الشعور العام بالرضا	5	16	0
البعد الخامس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	5	21	25
البعد السادس	السماحة والأريحية	5	26	30
البعد السابع	الذكاء الوجداني	5	31	35
البعد الثامن	تقبل غير مشروط للذات تقبل المسؤولية الشخصية	5	36	40
البعد العاشر	المجازفة الايجابية	5	46	50
	الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	50	1	50

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:

بعد تفريغ البيانات المتحصل عليها من طرف أفراد العينة، تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي، وذلك من أجل التأكد من ثبات وصدق المقياس.

1-الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة:

-حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس: كما هو مبين في الجدول التالي:

الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
معامل الارتباط ع 33 ط	*0.659	معامل الارتباط ع 17 ط	*0.380
معامل الارتباط ع 34 ط	*0.698	معامل الارتباط ع 18 ط	*0.340
معامل الارتباط ع 35 ط	*0.785	معامل الارتباط ع 19 ط	*0.388
معامل الارتباط ع 36 ط	*0.782	معامل الارتباط ع 20 ط	*0.509

*0.655	معامل الارتبا ط	ع 37	*0.632	معامل الارتبا ط	ع 21	*0.782	معامل الارتبا ط	ع 5
*0.687	معامل الارتبا ط	ع 38	*0.755	معامل الارتبا ط	ع 22	*0.730	معامل الارتبا ط	ع 6
*0.512	معامل الارتبا ط	ع 39	*0.633	معامل الارتبا ط	ع 23	*0.604	معامل الارتبا ط	ع 7
*0.782	معامل الارتبا ط	ع 40	*0.562	معامل الارتبا ط	ع 24	*0.481	معامل الارتبا ط	ع 8
*0.448	معامل الارتبا ط	ع 41	*0.317	معامل الارتبا ط	ع 25	*0.328	معامل الارتبا ط	ع 9
*0.558	معامل الارتبا ط	ع 42	*0.612	معامل الارتبا ط	ع 26	*0.684	معامل الارتبا ط	ع 10
*0.309	معامل الارتبا ط	ع 43	*0.564	معامل الارتبا ط	ع 27	*0.539	معامل الارتبا ط	ع 11

*0.744	معامل الارتبا ط	ع 44	*0.395	معامل الارتبا ط	ع 28	*0.412	معامل الارتبا ط	ع 12
*0.682	معامل الارتبا ط	ع 45	*0.489	معامل الارتبا ط	ع 29	*0.415	معامل الارتبا ط	ع 13
*0.576	معامل الارتبا ط	ع 46	*0.895	معامل الارتبا ط	ع 30	*0.619	معامل الارتبا ط	ع 14
*0.876	معامل الارتبا ط	ع 47	*0.558	معامل الارتبا ط	ع 31	*0.765	معامل الارتبا ط	ع 15
*0.667	معامل الارتبا ط	ع 48	*0.655	معامل الارتبا ط	ع 32	*0.228	معامل الارتبا ط	ع 16
* الارتباط دال عند 0.05 ** الارتباط دال عند 0.01						*0.619	معامل الارتبا ط	ع 49
						*0.812	معامل الارتبا ط	ع 50

الجدول رقم (02): مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (...). إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات (التفكير الإيجابي) والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند كل من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01/0.05$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0.228) و(0.876)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس التفكير الإيجابي.

## 2- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرو نباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

عدد العبارات	ألفا كرو نباخ
50	0.742

الجدول رقم (03): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ التفكير الإيجابي

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ككل بلغ (0,742) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2-5 مقياس ادمان الانترنت:2-5 وصف المقياس:

استخدمت الباحث امل بنت علي بن ناصر الزايدي في هذه الدراسة مقياس (احمد، 2007) المشار اليه في دراسة الحوسني (2011) بتطبيق هذا المقياس على دراسته بعنوان ادمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوة، ويتكون المقياس من (56 فقرة) (امل بنت علي بن ناصر الزايدي، 2014: ص53)، موزعة على ستة ابعاد:

1- السيطرة او البروز: ويقصد به ان يكون السلوك سمة بارزة وهذا يحدث عندما تصبح الانترنت اهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد، وتسيطر على تفكيره ومشاعره، ويكون الانشغال البارز والزائد والتحريفات المعرفية واضطرابات السلوك الاجتماعي والشعور بالهفة على القيام بهذا النشاط.

2- تغيير المزاج: ويشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الفرد كنتيجة للقيام بسلوك الولوج الى الانترنت، ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة، لكي يتحاشى الاثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها التحمل او لا يصاحبها.

3- التحمل: هو العملية التي تزداد بها كمية ومقدار النشاط او السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار او كمية اقل.

4- الاعراض الانسحابية: هي مشاعر عدم الراحة او السعادة او الاثار الفيزيولوجية التي يمكن ان تحدث على انقطاع النشاط او تقليله فجأة (مثل الرعشة، الكابة، حدة الطبع).

5- الصراع: وهو يشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به، كصراع بينو شخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط والأنشطة الأخرى (العمل الحياة الاجتماعية الاهتمامات).

6-الانتكاس: وهو الميل الى العودة مرة أخرى للأنواع الأنشطة التي كان يدمنها.

6- الخصائص السيكومترية لمقياس الإدمان على الأنترنت:

1-الصدق: تم حساب الصدق عن طريق حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس الإدمان على الانترنت.

الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
0.614*	معامل الارتباط	ع 37	0.512*	معامل الارتباط	ع 19
0.504*	معامل الارتباط	ع 38	0.418*	معامل الارتباط	ع 20
0.468*	معامل الارتباط	ع 39	0.362*	معامل الارتباط	ع 21
0.422*	معامل الارتباط	ع 40	0.678*	معامل الارتباط	ع 22

0.783*	معامل الارتبا ط	ع 41	0.588*	معامل الارتبا ط	ع 23	*0.410	معامل الارتبا ط	ع 5
0.334*	معامل الارتبا ط	ع 42	0.563*	معامل الارتبا ط	ع 24	*0.318	معامل الارتبا ط	ع 6
0.608*	معامل الارتبا ط	ع 43	0.754*	معامل الارتبا ط	ع 25	*0.488	معامل الارتبا ط	ع 7
0.753*	معامل الارتبا ط	ع 44	0.651*	معامل الارتبا ط	ع 26	*0.758	معامل الارتبا ط	ع 8
0.627	معامل الارتبا ط	ع 45	0.512*	معامل الارتبا ط	ع 27	*0.474	معامل الارتبا ط	ع 9
0.289*	معامل الارتبا ط	ع 46	0.442*	معامل الارتبا ط	ع 28	*0.385	معامل الارتبا ط	ع 10
0.320*	معامل الارتبا ط	ع 47	0.542*	معامل الارتبا ط	ع 29	** 0.285	معامل الارتبا ط	ع 11

0.248*	معامل الارتبا ط	ع 48	0.612*	معامل الارتبا ط	ع 30	*0.476	معامل الارتبا ط	ع 12
0.511*	معامل الارتبا ط	ع 49	0.589*	معامل الارتبا ط	ع 31	*0.550	معامل الارتبا ط	ع 13
0.711*	معامل الارتبا ط	ع 50	0.496*	معامل الارتبا ط	ع 32	*0.619	معامل الارتبا ط	ع 14
0.667*	معامل الارتبا ط	ع 51	0.452*	معامل الارتبا ط	ع 33	*0.765	معامل الارتبا ط	ع 15
0.631*	معامل الارتبا ط	ع 52	0.652*	معامل الارتبا ط	ع 34	*0.230	معامل الارتبا ط	ع 16
0.559*	معامل الارتبا ط	ع 53	0.633*	معامل الارتبا ط	ع 35	0.471*	معامل الارتبا ط	ع 17
0.617*	معامل الارتبا ط	ع 54	0.539*	معامل الارتبا ط	ع 36	0.596*	معامل الارتبا ط	ع 18

* الارتباط دال عند 0.05 ** الارتباط دال عند 0.01	معامل الارتباط ط	** 0.809,	ع 55
	معامل الارتباط ط	* 0.482	ع 56

الجدول رقم (4): مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على الانترنت

. تشير البيانات الموضحة في الجدول رقم (...). إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات (الإدمان على الانترنت) والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند كل من مستوى الدلالة (.  $\alpha = 0.01/0.05$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0.230) و(0.809)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الإدمان على الانترنت.

-الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرو نباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرو نباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة

الموضحة في الجدول التالي:

عدد العبارات	ألفا كرو نباخ
56	0.654

الجدول رقم (5): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ للإدمان على الانترنت

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرو نباخ للمقياس ككل بلغ (0.654) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

### 7- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

#### - عرض نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية الأولى: التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت لدى طلبة الماستر قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

#### جدول رقم (6) يبين الارتباط بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت.

الإدمان على الأنترنت				المتغيرات
القرار	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون $r^2$	حجم العينة	التفكير الإيجابي
دال عند 0.01	29	-0.553**	30	

من خلال قراءة الجدول رقم (6) نلاحظ أن معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت قد بلغ قيمة تقدر ب  $-0.553^{**}$  عند مستوى دلالة 0.01 وهذا يعني وجود ارتباط عكسي سالب دال احصائياً بين التفكير الإيجابي والإدمان على الأنترنت لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة وهذا يعني أنه كلما زاد الإدمان على الأنترنت قل التفكير الإيجابي.

عرض نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة متوسط ولتحقق من فرضية الدراسة تم استخدام (T. Test) لعينة واحدة وذلك لمعرفة درجة الفروق بين المتوسط المتحقق (المحسوب) في مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الماستر قسم علم النفس جامعة المسيلة والمتوسط الفرضي (النظري) للمقياس ككل والذي بلغت قيمته 75 درجة والجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها:

جدول رقم (7) نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

النتائج المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المحسوب t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	30	87.60	4.64	75	14.86	29	دال عند 0.01

من خلال قراءة الجدول أعلاه يلاحظ أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الفرضي النظري وبما أن متوسط العينة أكبر من المتوسط الفرضي فهذا يعني أن أفراد عينة طلبة ماستر قسم علم النفس لديهم تفكير إيجابي مرتفع.

واستكمالاً لتحقيق هدف الفرضية وهو التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة علم النفس ماستر بجامعة المسيلة وتوزيعهم، اعتمدنا على المدى الحقيقي

للمقياس كما تم الاعتماد على المتوسط الفرضي، وبذلك يصبح طول الفئة هو 15 درجة، وعلى هذا الأساس تم تحديد ثلاث مستويات بالإضافة قمنا بحساب الوزن النسبي للتعرف على توزيع أفراد عينة طلبة ماستر علم النفس في كلا المستويين (علما أن الوزن النسبي يساوي تكرارات العينة على عدد العينة الاجمالي ضرب 100) وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (8): يمثل مستوى ومدى وتكرار عينة طلبة الماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة.

عدد الطلبة	المستوى	المدى	التكرار (الأفراد)	الوزن النسبي
30 طالب وطالبة	المرتفع	97- 82	25	83.33%
	المتوسط	81-66	05	16.66
	المنخفض	65-50	00	00%

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أفراد العينة توزعوا على كلا المستويين المتوسط والمرتفع ولكن النسبة الاكثر منهم كانت في المستوى المرتفع بقيمة تساوي 83.33% وهذا يعني أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.

**عرض نتائج الفرضية الثالثة:** تنص الفرضية الثالثة على أن مستوى الإدمان على الانترنت لدى الطلبة مرتفع ولتحقق من فرضية الدراسة تم استخدام (T. Test) لعينة واحدة وذلك لمعرفة درجة الفروق بين المتوسط المتحقق (المحسوب) في مستوى الإدمان على الانترنت لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الماستر قسم علم النفس جامعة المسيلة والمتوسط الفرضي (النظري) للمقياس ككل والذي بلغت قيمته. درجة والجدول التالي يوضح النتائج المحصل عليها:

جدول رقم (9) نتائج الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

الناتج المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المحسوبة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الإدمان على الانترنت	30	130.8	33.90	112	3.048	29	دال عند 0.01

من خلال قراءة الجدول أعلاه يلاحظ أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط الحسابي المحسوب والمتوسط الفرضي النظري وبما أن متوسط العينة أكبر من المتوسط الفرضي فهذا يعني أن أفراد عينة طلبة ماستر قسم علم النفس لديهم إدمان على الأنترنت متوسط.

واستكمالاً لتحقيق هدف الفرضية وهو التعرف على مستوى الإدمان على الانترنت لدى طلبة علم النفس ماستر بجامعة المسيلة وتوزيعهم، اعتمدنا على المدى الحقيقي للمقياس كما تم الاعتماد على المتوسط الفرضي، وبذلك يصبح طول الفئة هوب التقريب 37 درجة، وعلى هذا الأساس تم تحديد ثلاث مستويات بالإضافة قمنا بحساب الوزن النسبي للتعرف على توزيع أفراد عينة طلبة ماستر علم النفس في كلا المستويات (علماً أن الوزن النسبي يساوي تكرارات العينة على عدد العينة الاجمالي ضرب 100) وذلك حسب النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10): يمثل مستوى ومدى وتكرار عينة طلبة الماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة.

عدد الطلبة	المستوى	المدى	التكرار (الأفراد)	الوزن النسبي
30 طالب وطالبة	المنخفض	112-56	06	20%
	المتوسط	169-113	19	63.33%
	المرتفع	226-170	5	16.66%

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أفراد العينة توزعوا على المستويات الثلاثة ولكن النسبة الأكثر منهم كانت في المستوى المتوسط بقيمة تساوي 63.33 % وهذا يعني أن مستوى الأدمان على الأنترنت لدى الطلبة كان متوسط.

خلاصة:

في هذا الفصل تم عرض اجراءات الدراسة الميدانية من خلال اختيار المنهج المناسب للدراسة التي قمنا بها كم، قمنا بدراسة استطلاعية لمجتمع الدراسة من اجل اختيار عينة الدراسة الأساسية وكذلك من اجل التأكد من صلاحية الأدوات المختارة من اجل تطبيقها وحساب خصائصها السيكو مترية المتمثلة في الصدق والثبات والتي خلصت الى صلاحيتها لتطبق على العينة الأساسية وقد تم الإشارة الى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات التي سيتم عرضها ومناقشتها.



**الفصل الخامس**  
**عرض ومناقشة النتائج**

## 1- مناقشة نتائج الدراسة:

قبل البدء في استعراض نتائج الدراسة لا بد من التذكير بالفرضيات:

## الفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي جامعة المسيلة.

## الفرضية الجزئية الثانية:

مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة ماستر عيادي مرتفع.

## الفرضية الجزئية الثالثة:

مستوى ادمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي متوسط.

## مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

اشارت نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى الى ان هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات الإدمان على الانترنت، وهذا يشير الى ان علاقة التفكير الإيجابي والادمان على الانترنت علاقة عكسية، حيث ان زيادة في درجة الإدمان الانترنت تقترن بانخفاض مستوى التفكير الإيجابي، وهذه النتيجة تلقي الضوء على الأثر السلبي لإدمان الانترنت عند فئة الطلبة الجامعيين خاصة انه يستنزف الأوقات المخصصة للدراسة و المذاكرة وخاصة ان الظاهرة تحمل مؤشرات لها علاقة مباشرة بالمشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية وحالة من الفتور والجمود عند الطلبة نتيجة لقضائهم ساعات طويلة امام الانترنت تعود عليهم بالسلب.

وتتفق هذه ونتائج الدراسات التي قام بها بعض العلماء مثل دراسة شو وهوسيو (2000) التي افضت الى نتيجة مفادها ان الطلبة المدمنين على

الانترنت يقضون وقتا على الشبكة يعادل ضعف عدد الساعات لدى العاديين، كما ان الطلبة المدمنين أقرروا بأنه كان للانترنات انعكاسات سلبية على حياتهم. وتؤكد هذه النتيجة وجود العلاقة الارتباطية بين زيادة الوقت امام الشبكة والشعور بالوحدة النفسية وبالتالي انخفاض في مستوى التفكير الإيجابي مع زيادة في القلق والعزلة الاجتماعية خاصة انه جاء كنتيجة حتمية من التكيف السلبي على مهارات وسلوكيات الطلبة وتحصيلهم الدراسي.

#### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي نصت على ان مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة ماستر عيادي مرتفع ولتحقق من صحة الفرضية تم الاستعانة بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقد اثبتت النتائج المتحصل عليها ان مستوى التفكير الإيجابي مرتفع لدى طلبة ماستر عيادي بجامعة المسيلة.

ويعود السبب في ذلك الى حالة الرضا التي يشعر بها الطالب اثناء المرحلة الجامعية وتركيزه على الأمور والأشياء التي تجلب له الاستقرار والراحة النفسية.

مع التقبل لا مشروط للذات الذي من شأنه ان يعزز الطاقة الإيجابية لديه، ويجعله ينظر للحياة نظرة تفاؤلية مليئة بالمشاعر والاحاسيس الإيجابية، كما ان الدرجة العلمية التي سيحصل عليها والتي ستساعده في الحصول على الوظيفة التي تتناسب وميولته ورغباته من شأنها ان تجعل النمط السائد على تفكيره هو نمط التفكير الإيجابي وعند موازنة هاته النتيجة الحالية مع نتيجة الدراسات السابقة نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة (عماش 2012) ودراسة (القرشي 2012 م) حيث توصلت الدراسات الى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى افراد العينة بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (الموسوي، شطب 2016 م) حيث بينت وجود مستوى

متوسط لدى افراد العينة في التفكير الإيجابي ودراسة ( غانم 2005 م) التي بينت وجود مستوى منخفض لدى افرادالعينة في التفكير الإيجابي.

### مناقشة فرضية الجزئية الثالثة:

أشارت نتائج الفرضية الثالثة الى أن مستوى ادمان الطلبة الانترنيت متوسط وللتحقق من صحة الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها أن مستوى ادمان الانترنيت متوسط وهو مؤشر إيجابي من مؤشرات الصحة النفسية والعقلية لاسيما في ضوء الارتباطات الإيجابية للإدمان على الانترنيت المتعلق بسمات الشخصية كالقلق والاكتئاب والوحدة والانطواء والخجل وتقدير الذات (معجل، بريسم، 2016: ص25).

كما نفسر هذا بأن الطلبة لديهم توقعات إيجابية حول الاثار المتعلقة بالإدمان على الانترنيت كبعد من أبعاد التفكير الإيجابي، وربما قد يرجع ذلك الى خوف الطلبة من التسويف الأكاديمي في هذا الجانب الذي يبرز في دلالات ومؤشرات التفكير الإيجابي لديهم. كما يعني هذا أن عينة الدراسة تقع ضمن الحدود الطبيعية والصحية وهو مؤشر على انها لا تعاني من ادمان الانترنيت (خالدالعمار، 2014: ص426)، حتى وان وجدت حالات فردية تعاني من المشكلة فهذا لا يعني وجود مشكلة جماعية.

كما يفسر هذا على ان العينة توازن بين استخدامها للأنترنيت والقيام بواجباتها الدراسية.

وهذا ما يتوافق مع دراسة الحوسني (2011) على عينة من الطلبة اثبتت نتائجها ان هناك علاقة إيجابية بين ادمان الشبكة المعلوماتية والعزلة الاجتماعية، ودراسة نيكولس ونيكي(2005) التي لم تظهر الانتشار لإدمان الشبكة المعلوماتية.

فيما اختلفت مع دراسة رولا الحمصي(2010) التي أثبتت نتائجها على وجود علاقة سلبية بين الإدمان على الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي ودراسة العصيمي(2010) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإدمان على الانترنت والتوافق النفسي الاجتماعي. (سمية بوبعاية،2016: ص57).

## 2- الاستنتاج العام:

بعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه في الإطار النظري ودراسات السابقة واعتمادا على النتائج المتحصل عنها من خلال الأساليب الإحصائية وانطلاقا من الهدف الرئيسي للدراسة فقد تم التوصل الى النتائج التالية:

1-توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير الإيجابي وادمان الانترنت لدى عينة الدراسة.

2-مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر عيادي (مرتفع).

3-مستوى ادمان الانترنت لدى طلبة ماستر عيادي(متوسط).



# الخاتمة

العلم بناء كامل من التساؤلات والأبحاث التي لا تنتهي فكلما اعتقدنا اننا توصلنا الى الحقيقة بدى لنا باننا دخلنا نفق غموض وتساؤل اخر، هكذا هو طريق العلم يثير التساؤلات ليجعلنا نبحث في كنفها من خلال الاستناد على افتراضات قد تتدعم بنتائج جديدة، او تتصدع امام اكتشافات أخرى تتجاوزها فمن هنا كانت المغامرة العلمية التي خضناها في هذا البحث حركتها الرغبة واثارها التساؤل والغموض الذي وجدنا انفسنا فيه ،فانطلقنا من تساؤلات عامة حول موضوع له قيمة كبيرة في ميدان علن النفس العيادي والذي يتمثل في التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الشباب الجامعي الا وهي ظاهرة ادمان الانترنت وتأثيراتها على الحياة الصحية والنفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة لتتضح فيما بعد افكارنا وتتحدد خصوصية واصالة تناولنا.

#### مقترحات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية وبمراجعة الدراسات السابقة حول موضوع التفكير الإيجابي، ادمان الانترنت تم التوصل الى جملة من التوصيات والمقترحات نأمل ان تلفت نظر المسؤولين والباحثين في هذا المجال:

- اعداد برامج توجيهية ارشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب ومساعدته على الرضا في محيطه الجامعي.
- التوعية بأهمية التركيز على أساليب التفكير الايجابي لدى الطالب والدور الذي يمكن ان يلعبه في تعزيز الصحة النفسية من اجل حمايته من الوقوع في العديد من مشكلات، والاضطرابات النفسية والسلوكية.
- البحث في مجال التفكير الإيجابي ودوره في بعض المتغيرات الأخرى كجودة الحياة التكيف النفسي حل المشكلات.

- اجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة ادمان الانترنت وسوء استعماله وعلاقة هذا السلوك بسمات الشخصية السوية والاضطرابات النفسية والمشكلات الدراسية.
- ضرورة التنويع في المناهج البحث التي تستخدم في دراسة ادمان الانترنت، وصفية، اكلينيكية، تجريبية مع التركيز على الدراسات المعمقة لمدمني الانترنت.
- تنبيه المؤسسات الاجتماعية والتربوية لضرورة التحكم في شبكات الانترنت وما تبثه من مواقع.



# قائمة المراجع

القران الكريم تنزيل العزيز الحكيم

إبراهيم، عبد الستار (2011م): علاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، اساليبه وميادين تطبيقه الهيئة المصرية العامة للكتب القاهرة.

الرقيب سعيد بن صالح (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وافاق، الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

بيفر فيرا (2008): التفكير الإيجابي، ط2، مكتبة جدير جدة.

سيلجمان مارتن (2006): السعادة الحقيقية: "علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكن من الاشباع الدائم.

غانم زياد بركات (2005): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، دراسات عربية في علم النفس، ال عدد4، المجل د3

إبراهيم الفقي (2004م). قوة التحكم في الذات، ط2، جدة: مؤسسة الخطوة الذكية

إبراهيم الفقي (2007م). المفاتيح العشرة للنجاح، ط2، مؤسسة الخطوة الذكية.

يونغ، كيمبرلي (1998): الإدمان على الانترنت، تم هاني احمد ثلجي، دار الافكارالدولية، عمان.

المذكرات الجامعية:

-أشرف ياسين خضير، كرار علي خليف (2016): التفكير الإيجابي وعلاقته بالشخصية الناضجة شهادة بكالوريوس كلية الآداب، جامعة القادسية.

-امل بنت علي بن ناصر الزايري (2014): ادمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، الأردن.

- حمودة سليمة(2015): الإدمان على الانترنت: اضطراب العصر مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد21، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر .
- حنان عمر احمد السر(2014): دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله رسالة ماجستير كلية التربية الجامعة الإسلامية-غزة.
- رولا حمص(2009): ادمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة دمشق.
- سمية بوبعاية(2016): ادمان الانترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي، مذكرة ماستر، شعبة علم النفس، جامعة المسيلة-الجزائر .
- سلمى حسين كامل(2016): ادمان الانترنت وعلاقته بالدافعية نحو التحصيل الدراسي مجلة الفتح، عدد68، كلية التربية الأساسية جامعة ديالى.
- صبا منير حسين بشيش(2018): ادمان الانترنت وعلاقته بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- علة عيشة وبوزاد نعيمة (2016)، التفكيرالاجيبي لدى الطلبة الجامعيين. دراسة ميدانية بالأغواط، الجزائر جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي مجلة العلوم النفسية والتربوية،3(2)،124-149.
- ميادة ربوح(2016): علاقة التفكير الإيجابي بمهارات التوصل لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، رسالة ماستر، شعبة علوم التربية،

-مقدم فاطمة الزهرة(2014): دور الارشاد والتوجيه المدرسي في الحد من ظاهرة الإدمان على الانترنت وعلاقتها بالاغتراب النفسي رسالة ماستر شعبة علوم التربية، جامعة الدكتور مولاي الطاهر-سعيدة-.

# الملاحق

## مقياس إدمان الانترنت

عزيزي الطالب (ة):

نعرض عليك الآن مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة نظرك في الانترنت والمطلوب منك إبداء رأيك بوضع علامة (x)، أمام كل عبارة من عبارات المقياس، وذلك تحت الاستجابة المختارة والتي تعبر بدقة عن رأيكم لها علما بأن كل عبارة يوجد أمامها ثلاث استجابات (تنطبق علي تماما، تنطبق علي إلى حد ما، لا تنطبق علي إطلاقا)، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، والمطلوب منك الصدق في الإجابة، ونحن نضمن لك السرية علما أنها لا تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي.

شكرا لحسن تعاونكم .

الطالبة:

1-الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

2-السن : ( )

3- المستوى التعليمي : .....

4-كم ساعة تقضيها أمام الانترنت : .....

5-هل لديك كومبيوتر في المنزل؟.....

6- هل انت مشترك في الأنترنت؟.....

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي اطلاقا
01	أقوم بفتح الانترنت بعد أن أستيقظ من النوم مباشرة			
02	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للانترنت			
03	استخدم الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			
04	أشعر بالاكئاب عندما لا أستخدم الانترنت			
05	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت			
06	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	استخدام الانترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي			
08	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج			
09	أزيد من استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا استخدام الانترنت			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت			
11	استخدامي للانترنت بشكل كبير لا أزور أقرابي وأنقطع عنهم			
12	مازلت استخدم شبكة الانترنت على الرغم من تكلفته المادية			
13	أفضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي			
14	أتأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهري أمام شبكة الانترنت			
15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدم شبكة الانترنت			
16	أشعر بارتعاش في يداي وبخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت			

			توجد خلافات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الانترنت	17
			أستمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري	18

			بالإرهاق بشكل كبير	
			استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني	19
			أخفي عن أصدقائي الوقت الذي أقضيه في استخدام الانترنت	20
			أشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم أقضي وقت أمام الانترنت	21
			استخدامي للانترنت جعلني أفقد الكثير من أصدقائي	22
			أستمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي	23
			تعرفت على أصدقاء كثيرين من خلال الانترنت	24
			ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان استخدم شبكة الانترنت	25
			أشعر أن الوقت الذي أقضيه أمام شبكة الانترنت غير كاف	26
			أحلم أثناء نومي أنني أقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي له	27
			أذهب لاستخدام شبكة الانترنت في أحد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه	28
			أشعر أن ليس لدي أصدقاء كثيرين خارج نطاق الانترنت	29
			أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الانترنت حتى لا أتوقف عن استخدامه	30
			اختر الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقت طويلا لاستخدام الانترنت	31

			يسيطر علي تفكير بشبكة الانترنت في الوقت الذي لا أستخدمها فيه	32
			أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	33
			رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الانترنت من مشكلات أسرية، إلا أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من استخدامه مرة أخرى	34

			اختر المكان الذي فيه شبكة الانترنت	35
			أقل دائماً من عدد ساعات نومي، لكي أقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الانترنت	36
			أقوم بفرقة الأصابع أو هززة الأرجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام شبكة الانترنت	37
			أقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت	38
			استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه لي من مشكلات جسمية بسبب الحرمان من النوم	39
			أعود لاستخدام شبكة الانترنت بعد أن عزمت على التوقف عنه	40
			أشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام الشبكة	41
			يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع	42
			أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت	43
			أجد في شبكة الانترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء آخر	44
			أشعر أن أصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الانترنت	45
			أجد متعة في محادثة الآخرين على الانترنت (الشات) أكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر	46

			شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالمتعة	47
			أشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الانترنت	48
			يتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في أي مجال أكثر بكثير من الكتب	49
			كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الانترنت	50
			استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة	51
			استطيع أن أشبه شبكة الانترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء والهواء	52
			أشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت	53
			أشعر بأنني أصبحت أسيرا لشبكة الانترنت ولا أستطيع مفارقتة	54
			رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت	55
			يعتبر شبكة الانترنت ملاذاً آمناً لي إذا ضاقت بي الحياة	56

# مقياس التفكير اليايبي

## طريقة الإجابة:

فيما يلي مجموعة من العبارات، ويوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير على الوجه التالي (نعم / لا) ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكل إجابة قيمتها، فالرجاء الإجابة عليها بما يعبر عن حالتك وما مررت به من خبرات. على النحو التالي:

ضع علامة (√) أمام العبارة تحت مستوى انطباقها عليك، فإذا كانت تنطبق عليك أضع علامة (√) أمام العبارة (نعم) - أما إذا كانت لا تنطبق عليك فضع علامة (√) أمام العبارة (لا).

م	العبارة	نعم	لا
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم		
2	اعتقد اني محظوظ		
3	أشعر بالخوف الشديد من المستقبل		
4	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل		
5	أعتقد أنني أميل للتفاؤل		
6	أستطيع بسهولة أن اغير في أفكار الآخرين نحوي		
7	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وان كانت مؤلمة		
8	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق		
9	تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب		
10	معروف على عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب		
11	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها		
12	إذا فشلت مرة فأتجح في المرة القادمة		
13	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض		
14	لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكئاب أحيانا		
15	اعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس		
16	شكلي مقبول		
17	مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير		
18	أشعر أن الله يرعاني		
19	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به		
20	أشعر بالرضا عن حياتي		
21	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور		
22	أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني		
23	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة متحررة وغير تقليدية		
24	هناك دين واحد فقط هو الصحيح		
25	أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر		
26	الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا		
27	لا يوجد في طفولتي ما يثير ازعاجي		
28	كنت دائما أجد من يساندني ويشد أزرني وأنا صغير		
29	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يفيدني بشيء		

30	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضي للألم والمعاناة في الطفولة
31	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم
32	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم
33	من السهل على أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم ببسر
34	يصفني الآخرون بالود والجنطة في تعاملاتي معهم
35	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة
36	حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه
37	عندما أعمل لا أهتم أن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك
38	لا يزعجني أن يجني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية
39	لا أشعر بالرضا عما قضت بحياتي
40	عادة ما اتقبل نفسي حتى لو تعرضت للنقد من الآخرين
41	أعرف تماما حقوقي وواجباتي
42	يصفني أقاربي واصدقائي بأنني شخص مسؤول ويعتمد عليه
43	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أوجهها وأحاول أن أجد لها الحل
44	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك مسئول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل
45	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين: أسير وفق القول السائد اننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل واكماله
46	أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه
47	توجد لدي دائما أكثر من طريقة لإنجاز الأمور
48	أشد الناس جاذبية لي المبدعون والمختلفون في آراءهم وأفكارهم
49	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح: أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة
50	أحب الأعمال إلى تلك التي تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار