

الرقم التسلسلي : 2018 / 2017..

رقم التسجيل : 1335092048

# الادنمان الالكترني وعلاقته بالمعاش النفسي لدى الطالبات الجامعيات دراسة ميدانية بالأقامة الجامعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في :

التخصص: علم النفس العيادي

الشعبة : علم النفس

إشراف الدكتور :

أسماء إبراهيمي

اعداد الطالبة:

بن مداني منيرة

السنة الجامعية: 2018/2017



# شكر و تحية

شكر وتقدير

نتقدم أولاً بالشكر والحمد لله عز وجل الذي وفقنا لإتمام

هذا البحث، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة

المشرفة الدكتورة مكفيس إبراهيمي اسماء التي اعانتني

في كل كبيرة وصغيرة، ونشكر كل أساتذة قسم علم النفس

الذين لم يبخلوا علينا بعطاءاتهم العلمية من خلال

دراستنا الجامعية .

كما نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في ميلاد

هذا العمل

كم لا أنسى الأستاذ بن سباع محمد

# فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرقان	
اهداء	
فهرس الموضوعات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أب
<b>الفصل الأول: الإطار العم للدراسة</b>	
1. الإشكالية.	04
2. الفرضيات.	08
3. أهداف الدراسة.	09
4. أهمية الدراسة.	09
5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة.	10
6. الدراسات السابقة	11
<b>الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني تمهيد</b>	
1. تعريف إدمان الإلكتروني.	19
2. علاقة الانترنت بالإدمان الالكتروني.	20
3. التفسيرات النفسية لإدمان الإلكتروني.	24
4. تأثير زمن استخدام الأجهزة الإلكترونية.	34

35	5. ايجابيات وسلبيات الإدمان الالكتروني.
37	6. علاج الإدمان الإلكتروني.
38	7. طرق الوقاية من الإدمان على الانترنت.
<b>الفصل الثالث: المعاش النفسي</b>	
	تمهيد
43	1. تعريف المعاش.
44	2. أبعاد المعاش.
44	a. القلق.
44	1. تعريف القلق.
45	2. مستويات القلق.
47	3. الفرق بين القلق والمفاهيم الأخرى.
50	4. أنواع القلق .
53	5. أعراض القلق.
54	6. أسباب القلق.
57	7. النظريات المفسرة للقلق.
64	8. طرق قياس القلق.
66	ii. الاكتئاب.
66	1. تعريف الاكتئاب.

67	2. مدى انتشار الاكتئاب في العالم.
68	3. أعراض الاكتئاب.
69	4. أسباب الإكتئاب
71	5. النظريات المفسرة للاكتئاب.
73	6. تشخيص الاكتئاب. خلاصة الفصل.
<b>الفصل الرابع: إجراءات منهجية الدراسة.</b>	
	تمهيد:
77	1. منهج الدراسة
77	2. الدراسة الإستطلاعية.
77	3. مجتمع وعينة الدراسة.
78	4. عينة الدراسة.
78	5. حدود الدراسة.
78	6. أدوات جمع بيانات الدراسة.
83	7. الأساليب الإحصائية
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة.</b>	
	تمهيد:
86	1. إختبار كشف التوزيع الطبيعي لبيانات أدوات الدراسة.
87	2. عرض ومناقشة الفرضية العامة.

91	3. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
92	4. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
	الخاتمة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

# مقدمة

شهد العصر الحديث تطورا مذهلا في تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، مست آثارها مختلف مجالات الحياة - الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية- وقد نتج عن ذلك العديد من الوسائل، فبعد أن كان الهاتف أهم وسائل الاتصال، أصبح هناك وسائل أقوى وأسرع بدخول الانترنت عملية الاتصال، فهي شبكة عالمية لمجموعة من الشبكات المحلية تعمل على الاتصال ونقل المعلومات وأشار أحمد صالح (2002) إلى أن هذه الشبكة ما هي إلا تكنولوجيا ثورية لأنها أدت إلى تخطي حاجزي المكان والزمان، وسهولة الانسياب للمعلومات واتخاذ القرارات، والقدرة على التنوع دون تكلفة، وتخطي قيود الهرميات البيروقراطية والإدارية، وكذلك تحدي القيود الاجتماعية.

والإدمان من أخطر المشكلات النفسية التي قد تفرزها هذه الوسائل وما قد ينجم عنها من مشكلات نفسية التي قد تستهدف هذه الفئة. تأتي أهمية هذه الدراسة في كونها من الأبحاث الحديثة التي تناولت موضوعا من مواضيع الساعة، الذي يعنى بأحد إشكاليات الإعلام الجديد الذي يتمثل في مشكلات الاعتيادية والتعلق بمواقع التواصل الاجتماعي عامة، والإدمان على موقع "الفيسبوك" خاصة بين الشباب والمراهقين في الوسط المدرسي وعلاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لديهم. وعليه اشتملت الدراسة الحالية على جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي، احتوت الفصول النظرية على ثلاث فصول:

الفصل الأول التمهيدي: خصص للإطار العام للدراسة، وتضمن إشكالية الدراسة، وأهميتها بالإضافة للأهداف، وحددت فيه مصطلحات البحث وتم استعراض أهم الدراسات التي تناولت متغيرها وفي الأخير تمت صيغة الفرضيات. أما الفصل الثاني: شمل متغير مستوى الإدمان الإلكتروني، ماهية كل من الأجهزة الإلكترونية، والإدمان، وماهية ادمان الأجهزة الإلكترونية ونظريات المفسرة. في حين أن الفصل الثالث: خصص المعاش النفسي، تعريف المعاش النفسي وأبعاد المعاش النفسي (القلق والاكتئاب).

أما الجانب التطبيقي شمل فصلين:



الفصل الرابع: خصص لمنهجية الدراسة والإجراءات الميدانية، بدأ بالدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المستخدم، ووصف مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة، انتهاءً بالأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الخامس: تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية وخلاصة عامة حول هذه النتائج.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. الفرضيات.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
6. الدراسات السابقة.

### الإشكالية:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولذلك كان تفاعله مع الآخرين واتصاله بهم ضروريا لتلبية حاجاته، ولقد بدأ الاتصال الاجتماعي بسيطاً معتمداً على الرموز والإشارات والأصوات التي هي لغة بدائية للتفاهم بين أولى الجماعات البشرية، ثم تطور بتطور حياة الإنسان وخبراته اللغوية والثقافية والاجتماعية، فانقل الاتصال الاجتماعي من لغة الإشارة إلى اللغة المكتوبة ثم وصل إلى ما هو عليه في وقتنا بفضل التقدم المعرفي والتكنولوجي في وسائل الاتصال. (جابر، 2003، ص 409) وتشهد الحياة المعاصرة تغيراً في أنواع متعددة إذ يواكب العالم تقدماً تقنياً في وسائل الاتصال حيث أجمع عدد من الباحثين أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة في أجهزتها الإلكترونية المتقدمة فتحت عصراً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر بين وفرة المعلومات التي تقدمها وبين آثارها السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها. وتأخذ المتغيرات الاجتماعية والنفسية مكاناً مهماً في حياة الفرد النفسية منذ طفولته لما لها من أهمية في عملية التفاعل والتواصل والتوافق الاجتماعي التي تساعد الفرد على تقدير وتحقيق ذاته من ناحية، وتجعله يستشعر الأدوار الاجتماعية المختلفة من ناحية أخرى. (محمود، 2012، ص 399).

وتمثل المتغيرات النفسية بمكوناتها الفرعية المختلفة متغيراً نفسياً هاماً تفيد في أن تكون مؤشراً جيداً للصحة النفسية للفرد، فالصحة النفسية لا تكون في الجري وراء امتلاك الأشياء المادية بل في الشعور بالآخرين والتواصل معهم والعمل على إسعادهم بالبذل والإنتاج. (العناني، 2004، ص 4).

فالأفراد بحاجة ماسة لمواقف اجتماعية تمكنهم من تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين التي تسمح لهم بممارسة المهارات الاجتماعية المختلفة من ثقة بالنفس وتوكيد للذات وصدقة ومكانة اجتماعية وكل ما تتضمنه المهارات الاجتماعية التي تصف الأداء الوظيفي

الاجتماعي ومع الأجهزة الإلكترونية الحديثة أصبح من الملاحظ نسبياً ضعف وندرة العلاقات الاجتماعية المباشرة التي يتم فيها تبادل الخبرات وممارسة المهارات الاجتماعية على تنوعها واستبدال ذلك بالرموز والرسائل القصيرة. (العناني، 2012، ص46).

وتعتبر المتغيرات الاجتماعية والنفسية من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة التي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من ركائز التوافق النفسي على المستوى الشخصي والمجتمعي ومن أبرز النتائج المترتبة على ارتفاع مستوى مهارات الفرد الاجتماعية : تمكين الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين والحفاظ عليها من منطلق أن إقامة علاقات ودية يعد من بين المؤشرات الهامة للكفاءة في العلاقات الشخصية فالفرد يحيا في ظل شبكة من العلاقات التي تتضمن الوالدين والأقران والأقارب والمعلمين ومن ثم فإن نمو تلك المهارات ضروري للشروع في إقامة علاقات شخصية ناجحة ومستمرة معه. (فرج، 2003، ص115).

وعملية التفاعل الاجتماعي عملية رئيسية في الحياة الاجتماعية للإنسان، والسلوك الفردي ما هو إلا ظاهرة تنتج عن التفاعل المستمر مع الآخرين وما نتوقعه من سلوك الآخرين أو سلوكهم الفعلي، وهكذا يتضمن التفاعل الاجتماعي نوعاً من التوقع من جانب كل المشاركين فيه. (زهران، 2003، ص247).

ورغم ما يجري حول الفرد من مؤثرات وعوامل في البيئة العائلية والاجتماعية، إلا أن ما يدور في نفسه من عواطف وتخيلات وأفكار تكون أشد تأثيراً مما عداها في هذا الشأن، إن بناء أو رسم صورة الذات في خيال الفرد هي مهمة صعبة ولاسيما عند المراهق فهي تحتاج إلى قدر كبير من الثقة والواقعية فإذا ما نجح الفرد في بناء صورة المخلوق المتميز والمقتدر كانت النتيجة إيجابية ونافعة وإذا ما أخفق في ذلك ظل الطفل أسيراً للشعور بالنقص والدونية. (العظماوي، 1977، ص310) ومن المعروف أن ثقة الأفراد بأنفسهم تتيح لهم فرص التعلم والنجاح والتعاون في تعاملهم مع الآخرين. (ويتزمان، 1986، ص09) من هنا

تبرز أهمية التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس في حياة الأفراد اليوم، فالتغيرات الاجتماعية و الإقتصادية السريعة التي يمر بها المجتمع تتطلب من الأفراد أن يكونوا مزودين بالمهارات التي تمكنهم من التلاؤم والتكيف مع ظروف المجتمع فالإنسان كائن اجتماعي مفطور على الحياة الاجتماعية يحمل في أعماق نفسه غريزة حب الاجتماع والعيش ضمن الجماعة. (البلوي، 2004، ص 111).

لقد بدأ الإنسان في السنوات الأخيرة يجني بعض الآثار السلبية للتكنولوجيا فيما يعرف بسيطرة التكنولوجيا على الثقافة والحضارة وما ترتب على ذلك من موجات من الانحلال الخلقي والإدمان وسيادة السلوك العنيف وانتشار الجريمة وزيادة معدلات الانتحار وتفكك النسيج الاجتماعي. (حمصاني، 2012، ص 4) وقد بينت الدراسات النفسية أن أكثر الأفراد تعرضاً لخطر الإصابة بمرض إدمان الإنترنت هم الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية والفشل في إقامة علاقات إنسانية طبيعية مع الآخرين والذين يعانون من مخاوف غامضة أو قلة احترام للذات، الذين يخافون من أن يكونوا عرضة للاستهزاء أو السخرية من قبل الآخرين هؤلاء هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بهذا المرض، وذلك لأن العالم الإلكتروني قدم لهم مجالاً واسعاً لتفريغ مخاوفهم وقلقهم وإقامه علاقات غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوعاً من الألفة المزيفة فيصبح هذا العالم الجديد الملاذ الآمن لهم من خشونة وقسوة عالم الحقيقة كما يعتقدون، حتى يتحول عالمهم هذا إلى كابوس خطير يهدد حياتهم الاجتماعية والنفسية. (عباس سبتي، 2012، ص 26).

وتوصلت عدد من الدراسات إلى أن استخدام الأجهزة الإلكترونية وإدمانها يرتبط ارتباطاً موجب من ناحية الاعتماد الذاتي -الحساسية والتفاعلية العاطفية. (دراسة كمبدي يونغ وروبرت رودجر، 1996، ص 15)

وفي المقابل هناك دراسة أجراها (مشروع ديبو للإنترنت والحياة الأمريكية) توصلت الدراسة إلى أن الأمريكيين الذين يستخدمون تقنيات الاتصال الحديثة اجتماعيون أكثر من

غيرهم وأن الإنترنت والأجهزة الإلكترونية الحديثة لا تشد الناس بعيداً عن الأوساط الاجتماعية التقليدية بل تعززها.

ويؤكد الباحثون أن الإعلام عموماً بمختلف أجهزته الإلكترونية يرتبط بنائياً ووظيفياً بالظواهر الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع ويقوم بدور حيوي في التأمّل الاجتماعي، وإذا كان هدف أي مجتمع تام هو تأكيد الهوية الثقافية والاجتماعية والروحية فماذا نحن فاعلون إزاء ما يحدث من انفتاح إعلامي ثقافي وما هو الأثر الذي سيخلقه ذلك الانفتاح عبر الفضاء على الأطفال وعلى مستقبلهم. (سبيب، 1991م، ص 15) فثمة دراسات تشير إلى أن العالم سيشهد اشتباكات حضارية وثقافية بعد اتساع قنوات الاتصال والتواصل مما قد ينجم عنه الكثير من الصراعات والتوتر والتمرد مما قد يؤثر أيضاً على القيم التي سادت في المجتمع وهي قيم التماسك والتكافل والتراحم والشعور بالآخرين والترابط الأسري الذي يتمتع به المجتمع. (هربرت، 1993ص 20)

وقد توصلت دراسة استطلاعية أعدها "ليري وحاجي" للكشف عن أثر المشكلات النفسية والاجتماعية المصاحبة في مستخدمي الإنترنت كان من أبرز نتائجها أن الكثير من أفراد العينة يتميزون بتفاقم المشكلات الأسرية لديهم وأنه يزيد لديهم الشعور بالتوتر وعدم الصبر. (الهاجري، 2003، ص 44)

وتشير الدراسات إلى أن الطلبة الذين يعيشون مستويات مرتفعة من الوحدة النفسية ويفتقرون إلى الدعم الاجتماعي ربما يلجئون إلى الإنترنت للتخفيف من هذه المشاعر، فمشاعر الوحدة النفسية والافتقار إلى الدعم الاجتماعي تؤدي إلى أن يصبح الطلبة مدمنين على الإنترنت. (الحربي، 2008، ص 44)

ومن خلال العرض السابق وازاء النتائج السابقة نستخلص أن الأجهزة الإلكترونية الحديثة وسيلة إعلامية ذات تأثيرات متباينة إيجابية وسلبية تتطلب دراسات لفحص ارتباطها

مع المتغيرات سواء سلوكية أو نفسية أو تحصيلية، ونظراً لنقص المعلومات والدراسات المرتبطة باستخدام هذه الأجهزة الإلكترونية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس تأتي هذه الدراسة لتفحص العلاقة بينهما.

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

**هل توجد علاقة بين إدمان الإلكتروني و المعاش النفسي لدى طالبات المقيّمات**

**بالإقامة الجامعية؟**

وتتدرج تحت التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة من مجموعة تساؤلات يمكن صياغتها على

النحو التالي:

1- هل يوجد اختلاف في مستوى المعاش النفسي تعزى لمتغير استخدام الأجهزة

الإلكترونية؟

2- هل يؤثر الإدمان الإلكتروني على المعاش النفسي لدى طالبات الجامعات المقيّمات

في الإقامة الجامعية 500 سرير؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الرضية العامة :

✓ توجد علاقة بين إدمان الإلكتروني و المعاش النفسي لدى طالبات المقيّمات بالإقامة

الجامعية

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ هل يوجد إختلاف في مستوى المعاش النفسي تعزى لمتغير إستخدام الأجهزة

الإلكترونية

✓ يؤثر الإدمان الإلكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات في

الإقامة الجامعية 500 سرير.

### 3- أهداف الدراسة:

في ضوء ما سبق ذكره فإن هذه الدراسة سوف تحاول تحقيق الأهداف التالية:  
معرفة المستوى المعاش النفسي لدى الطالبات المقيمت في الإقامة الجامعية 500 سرير.  
معرفة مستوى الإدمان الإلكتروني لدى الطالبات المقيمت في الإقامة الجامعية 500 سرير؟  
معرفة العلاقة الارتباطية بين إدمان الإلكتروني والمعاش النفسي لدى الطالبات الجامعيات المقيمت بالإقامة الجامعية 500 سرير؟  
معرفة مدى اختلاف نسبة المعاش النفسي بين استخدام الجاهزة الإلكترونية لدى طالبات الجامعيات المقيمت بالإقامة الجامعية 500 سرير.  
التعرف على مدى تأثير الإدمان الإلكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبة المقيمة في الإقامة الجامعية 500 سرير.

### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تهدف إلى معرفة العلاقة بين الإدمان الإلكتروني والمعاش النفسي لدى الطالبة المقيمة بالإقامة الجامعية.

#### أ- الأهمية النظرية:

تعتبر هذه الدراسة إضافة علمية في مجال دراسة إدمان الإلكتروني و علاقته بالمعاش النفسي لدى الطالبة المقيمة في الإقامة الجامعية ولإثراء المكتبة الجامعية بموضوعات ذات متغيرات جديدة وتوجيه الجهود اللاحقة للباحثين في الميدان.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

- 4- يمكن أن تسهم الدراسة في الكشف عن مصادر حديثة مسببة لبعض الضعف في المعاش النفسي في العصر الحديث.
- 2- قد تساعد في معالجة الإشكاليات التي تواجه التربويين في التنشئة الاجتماعية.

3- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إرشاد الآباء والمربين إلى أن الإدمان الإلكتروني قد يؤدي إلى ضعف المعاش النفسي.

4- قد تساعد أفراد المجتمع في الكشف عن التهديد الذي يواجه كيانها الاجتماعي وعلاقتها الشخصية وبنية أفرادها النفسية.

### 5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

#### 1- الإدمان:

عرف جلال، محمد(2005)، الاستخدام المفرط للإدمان الإلكتروني بأنه: رغبة ملحة متزايدة في قضاء أكبر وقت ممكن أمام الجهاز الإلكتروني وهو نوع من البحث الحسي للمثيرات أو النشاطات العديدة بهدف تحقيق الإشباع، يتولد عنه الانشغال الذهني بهذه المثيرات أو النشاطات حتى وإن كان الإنترنت غير متاح للفرد، فتتأثر حالة الفرد النفسية والسلوكية والاجتماعية والأكاديمية.

**التعريف الإجرائي:** تعرف الباحثة الإدمان إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس إدمان استخدام الأجهزة الإلكترونية المستخدم في هذه الدراسة.

#### 2- الأجهزة الإلكترونية

**التعريف العلمي:** هي أجهزة حاسب إلكترونية متخصصة في تنفيذ وظائف متعددة وهي أجهزة ذات

مواصفات عالية وكفاءة بالغة الجودة.

**التعريف الإجرائي:** تعرفها الباحثة على أنها أجهزة إلكترونية مصممة بطريقة سلسلة وخفيفة بحيث تكون متاحة للاستخدام باليد الواحدة وتتيح أنظمتها العديد من الخدمات والتطبيقات التي تسمح للفرد بممارسة هواياته والتواصل مع العالم الخارجي.

3- المعاش النفسي:

6- الدراسات السابقة:

بعد مراجعة الدراسات السابقة وجدت الباحثة مجموعة من الدراسات التي تناولت موضوع الإنترنت بشكل خاص كأحد الخدمات التي تقدمها الأجهزة الإلكترونية وارتباط إدمانه ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية كالتي سيتم تناولها في الدراسة الحالية: في دراسة دشتي (2000): وعنوانها " أثر مشاهدة البرامج الفضائية على المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بدولة الكويت"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية للأطفال وعدد ساعات مشاهدة البرامج الفضائية وكذلك العلاقة بين المهارات الاجتماعية ونوع البرامج الفضائية التي يشاهدها الأطفال وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

1- عدم اختلاف المهارات الاجتماعية بالنسبة لأبعاد التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي والحساسية الاجتماعية والدرجة الكلية للمهارات الكلية بينما اختلف الضبط الانفعالي والضببط الاجتماعي باختلاف عدد ساعات مشاهدة القنوات الفضائية لصالح الأطفال الذين يشاهدون القنوات الفضائية بصورة أقل، وترجع هذه النتيجة إلى طبيعة ما يتم عرضه في هذه البرامج الفضائية التي يغلب عليها كثرة الانفعالات وشدها ومن ثم الأطفال يكتسبون مثل هذه الانفعالات ويقلدونها، هذا بالنسبة لبعدي الضبط الاجتماعي والانفعالي في حين بقيه الأبعاد تكون غير ملحوظة من الصعب أن يدركها الأطفال.

2- عدم اختلاف المهارات الاجتماعية بالنسبة للأبعاد للتعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والضببط الاجتماعي والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية باختلاف نوع البرامج الفضائية التي يشاهدها الأطفال، وهذا يرجع أيضاً إلى طبيعة البرامج الفضائية وتشابهها في أسلوب العرض الذي يغلب عليه طابع التشويق والتشابه بين هذه البرامج في الأسس التي تقوم عليها.

### 1. دراسة سويز اهمانيام وكروت وجرينفيلد وجروس بعنوان " تأثير استخدام كمبيوتر المنزل على نشاطات الأطفال وتنميتها"

هدفت الدراسة إلى معرفة كمية الوقت الذي يصرفه الأطفال في استخدام كمبيوتر المنزل وألعاب الكمبيوتر وتأثيرها في النشاطات الأخرى وتنميتها. واستخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية من خلال مسح للبحوث التي تطرقت لموضوع الدراسة، وشمل المسح أربعة اتجاهات: (النشاطات البدنية، تطوير المهارات الإدراكية والأكاديمية، علاقات التنمية الاجتماعية والتميز بين الواقعية والمحاكاة). وأظهرت النتائج أن استخدام الكمبيوتر وألعاب الكمبيوتر تنمو بسرعة رغم أن الأطفال لا زالوا يقضون وقتا كبيرا في مشاهدة التلفزيون، وأن الأولاد يستخدمون الكمبيوتر أكثر من البنات وفي الغالب يستخدمون الأولاد الكمبيوتر للعب، وأن استخدام ألعاب الكمبيوتر لها تأثير في ممارسة النشاطات البدنية، وأن هناك خطر متزايد للسمنة وإصابات الرسغ والعين والظهر ومن جهة أخرى تزايد السلوك العدواني والصراع الذي هو بسبب ما يسمى برجفة الترددات، وأوصى بأن هناك حاجة ماسة لمزيد من البحث في هذا المجال حيث أن هذا المجال لا زال في بداياته.

2. أما في دراسة سكرر وبوست (Bost,2002&scherer) وقد شملت دراستهم 531 طالبا جامعياً مستخدماً للإنترنت تبين أن 13% من العينة انطبقت عليهم معايير الإدمان وأن الإدمان أثر في أدائهم الأكاديمي ومهاراتهم الاجتماعية وقد خلص الباحثان إلى مجموعتين من الآثار الاجتماعية والنفسية التي خلفها إدمان الحاسوب والإنترنت فمن الآثار الاجتماعية تبني أنماط حياتية تتميز بالعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي وإضعاف قدرة الفرد على القيام بدوره الاجتماعي وظهور مصطلح ( الزوج / الابن / الإلكتروني ) وتعميق الفجوة بين الآباء والأبناء.

وأما من الناحية النفسية فقد توصلت الدراسة إلى أن مدمن الحاسوب والإنترنت يشعر بالذنب والتقصير في أدائه لواجباته وشعوره بالإحباط عند الانتقال من عالم الحاسوب

الخيالي إلى العالم الحقيقي والإحساس بالوحدة نتيجة بعده عن بيئته الاجتماعية مما يؤثر في مجمله على انخفاض الأداء العام للشخص المدمن على استخدام الحاسوب والإنترنت.

3. دراسة تشانج كوك يانج ( Yang Chang-Kook ، 2002 ) بعنوان أهمية استخدام الحاسب الآلي في المراهقين الكوريين.

هدفت إلى معرفة أثر استخدام الحاسب الآلي على المراهقين الكوريين، والآثار المترتبة على الاستخدام المفرط للحاسب الآلي وعلاقتها بالأمراض النفسية. وتكونت عينة الدراسة من ( 290 ) طالبا ملتحقين بالصف الأول إلى الصف الثاني بإحدى المدارس الثانوية وتراوح أعمارهم بين (42-49عاما) وتم تقسيم أفراد العينة إلى 4 مجموعات، مستخدمين للحاسب الآلي بدرجة بسيطة جدا 1، 40%، ومستخدمين بدرجة كبيرة جدا (4،0%)، وبينت النتائج أن المراهقين المستخدمين للحاسب الآلي بدرجة كبيرة جدا يعانون من مشكلات نفسية خطيرة جدا.

4. دراسة الكساندر وكوري (Alexander&Currie,2004) دراسة بعنوان " استخدام الأطفال للكمبيوتر : مضامين التربية الصحية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على كمية الوقت المستخدم في استخدام الأطفال للكمبيوتر وارتباطه بإصابات الأطراف العليا من الجسم : الصداع، آلام الرقبة، الكتف والظهر، وشملت عينة الدراسة 4404 تلميذا بأعمار 11،31،15 سنة من طلاب المدارس الحكومية والخاصة في أسكتلندا. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وكان الاستبيان أداة للدراسة. أظهرت النتائج أن 81 بالمئة من العينة استخدموا الكمبيوتر على الأقل 31دقيقة يوميا،

5. دراسة الدندراوي (2005) بعنوان "الإفراط في استخدام كل من الكمبيوتر والإنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين"

هدفت إلى تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنت، وبين بعض المشكلات النفسية لدى المراهقين والأعراض الاكتئابية، العزلة الاجتماعية، اللامبالاة. وكذلك دراسة الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوع المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الكمبيوتر والإنترنت وكانت عينة الدراسة ( 416 ذكور، 416 إناث). وتم استخدام مقياس { الأعراض الاكتئابية. العزلة الاجتماعية. مقياس اللامبالاة } من إعداد الباحثة. وكانت من نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الكمبيوتر والإنترنت وبين مشكلة الأعراض الاكتئابية لديهم. وجود علاقة ارتباطية دالة بين إفراط المراهقين في استخدام الكمبيوتر، وبين مشكلة العزلة لديهم. عدم وجود علاقة دالة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر وبين مشكلة اللامبالاة لدى المراهقين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة العزلة الاجتماعية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مشكلة الاكتئاب واللامبالاة.

### 6. دراسة الخوجا ( 2005 ) والتي وعنوانها " الآثار الاجتماعية لانتشار الإنترنت على الشباب "

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الإنترنت بين الشباب والمترنات الثقافية الاجتماعية تبعاً لذلك الانتشار وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن العديد من المهارات فقدت لاستخدام الإنترنت منها القراءة والاطلاع والتفاعل والزيارات وغيرها حيث أن 26% من العينة أظهروا أن التفاعل مع الآخرين قل بعد استخدامهم الإنترنت.

### 7. دراسة الحمصي ( 2008 ) التي عنوانها " إدمان الإنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعية " دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق.

تهدف الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين إدمان الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي لدى الشباب وكذلك معرفة الفروق تبعاً لعدد من المتغيرات وفقاً لمتغير الجنس والوضع الاقتصادي والتخصص العملي، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود علاقة ارتباطيه بين الإدمان على الإنترنت ومهارات التواصل الاجتماعي فالجلوس فترات طويلة لاستخدام الإنترنت تجعل الفرد يخصص وقتاً أقل للنشاطات الأخرى.

و أيضاً دلت النتائج على أن الإناث يتعلقن باستخدام الإنترنت أكثر من الذكور ويعود ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للإناث في مجتمعاتنا.

### 8. دراسة هرنانديز (Hernandez.2008) بعنوان " محددات اتجاهات الأطفال نحو أنواع الألعاب في المكسيك "

هدفت الدراسة معرفة العوامل التي تساهم في المواقف الإيجابية نحو أنواع الألعاب بين أطفال المدارس الابتدائية الخاصة في المكسيك، وكانت عينة الدراسة 87 تلميذاً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث صممت قاعة متكاملة لإجراء التجربة، واستخدام كل مشترك حاسوب مخصص له، به مجموعة من الألعاب، كل لعبة تلعب لمدة خمس دقائق فقط، بعد الانتهاء من اللعب يقوم المشاركون بالإجابة على الاستفتاء المعد مسبقاً . وأظهرت النتائج أن الترويج كان المتغير الأكثر أهمية، كذلك الألعاب التي يشترك بها أكثر من شخص لها تأثير إيجابي على المواقف في سياق اختيار الألعاب على الإنترنت

### 9. دراسة ليري (2009) التي بعنوان أثر المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في مقاهي الإنترنت بمدينة الكويت

هدفت إلى التعرف على المشكلات الاجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر في مقاهي الإنترنت وأجرت الدراسة على عينة مقدارها (216 فتى وفتاة) أعمارهم لا تتجاوز الـ 21 سنة، وكانت أداة الدراسة استبيان من إعداد الباحث، و من نتائج الدراسة

أن أفراد العينة يقضون نحو 41 ساعة أسبوعياً وينفقون ما يقارب مئة دينار شهرياً، كما أظهرت أن مقاهي الإنترنت تساهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد المشكلات الاجتماعية والأسرية. وأشارت إلى اختلاف الجنسية والجنس والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، وإلى أن هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجدية، مما يساهم في خلق أمراض اجتماعية ونفسية مختلفة، ولذا يجب على المختصين وأولياء الأمور تدارك هذه الأخطار. ولفنتت الدراسة إلى أن كثرة استخدام هذه الأجهزة والتحدث معها وعدم تحرك الجهاز حسب السرعة الموجودة في نقل المعلومات وكذلك عدم إعطاء الجواب المباشر في بعض الأحيان يخلق نوعاً من التوتر الذي يؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية والعصبية علاوة على الأمراض الجسدية. وبينت أن الزيادة في المشكلات الاجتماعية والأسرية يمكن إرجاعها من خلال المناقشات مع المشاركين في الاستبيان إلى أن الوقت الذي يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة مما يؤدي إلى المشاحنات والمشاكل. كما أظهرت أن "فرصة التعرف على أصدقاء جدد من العوامل الاجتماعية الإيجابية لهذه المقاهي التي من خلالها يمكن تجميع أكبر عدد من الأفراد من نوعيات مختلفة". وانتهت الدراسة إلى الاستنتاج بأن "هذه التقنية الحديثة المتطورة ذات فائدة جمة في التقدم البشري، فيجب علينا تعلمها وإتقان المفيد منها لمواكبة مسيرة التقدم وترك الضار، وقاية من مشكلاتهما وأضرارهما".

# الفصل الثاني

## الإدمان الإلكتروني

1. تعريف إدمان الإلكتروني.
2. علاقة الانترنت بالإدمان الإلكتروني.
3. التفسيرات النفسية لإدمان الإلكتروني.
4. تأثير زمن استخدام الأجهزة الإلكترونية.
5. ايجابيات وسلبيات الإدمان الإلكتروني.
6. علاج الإدمان الإلكتروني.
7. طرق الوقاية من الإدمان على الإلكتروني.

### 1- تعريف إدمان الإلكتروني:

#### 1-1- تعريف الإدمان:

أ- لغة: المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه. (محمود بيومي خليل، 163، 2002).

ب- اصطلاحاً: عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه "حالة نفسية وأحياناً عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك، تشمل دائماً الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية، للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره". (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، 146).

#### 1-2- الوسائل الإلكترونية:

وسائل الإلكترونيّة بأنها " هي منظومة من الشبكات الإلكترونيّة التي تسمح للمشارك فيه بإنشاء موقع خاص به، ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاحتياجات والميول والهوايات أو جمعة مع أصدقاءه" (الشمري، 2007، ص 12).

وتعرف أيضاً بأنها " شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل الإلكتروني إلى تكوين علاقات جديدة غالباً بين الإغراب وبينما يمكن تكوين علاقات مع الأغراب على تلك المواقع، وتتيح للمستخدمين إنشاء ملف شخصي خاص فيهم" وتعرف بأنها " شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون وفي أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضاً من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توّطد العلاقة الاجتماعية بينهم" (الدريني، 2007، ص 173).

#### 1-3- إدمان الإلكتروني:

عرف "بارتير" و"فورست" 1985 بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية، ومع ذلك فإن آثاره يمكن أن تدمر شتى أوجه حياة الفرد، مثله في ذلك مثل إدمان الكحولي. (ثرية محمد سراج، 2007، 22)

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

كما عرف "بيرد" و"ولف" (2001) بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية، وتتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية. (منصور، 2004، ص 50).

كما عرف "شارلتون" (2002) بأنه حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، وتؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والأعراض الإنسحابية. (هبة بهي، 2003، 557).

### 2- علاقة الانترنت بالإدمان الإلكتروني:

إن ثورة التكنولوجيا التي يشهدها العالم اليوم أصبحت تتحكم أو على الأقل تتدخل في شتى سلوكات الإنسان ونشاطاته المختلفة، والتي أصبحت سمة العصر الراهن وصبغته بصبغة خاصة مميزة وفريدة لم تسبق من قبل، وليس لها مثل أو شبيه يساويها في التأثير في سلوكات الاتصال والتفاعل الإجتماعي بدون قيود ولا حدود للزمان والمكان وأقل مجهود وتكلفة عما سواها. (زيدان، 2008، ص56)

فالعالم اليوم يعيش عصرا معلوماتيا غير مسبوق نتيجة التوسع في استخدام التقنيات الحديثة لنقل المعلومات مما يحتم على الأفراد والجهات بمختلف مجالاتها الارتباط بشبكات المعلومات ولا يتم هذا الارتباط إلا عن طريق استخدام التقنيات الحديثة من أجهزة هواتف محمولة وغيرها. (الحربي، 2008، ص98).

ولكي يستفيد المستخدم من الخدمات التي تقدمها التي تقدمها شبكات المعلومات لابد من توفر خط هاتف وجهاز سواء محمول أو حاسب وجهاز) مودم (يربط الخط الهاتفي بالجهاز المستخدم إضافة إلى توفر شركة محلية مرتبطة بشبكة المعلومات) الإنترنت ( يتم عن طريقها ربط المشترك بالشبكة العالمية. (الحربي، 2008، ص101).

ولقد أحدث ظهور الإنترنت تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني للدرجة التي أصبحت معها بحوث الاتصال عامة وبحوث التأثيرات الاجتماعية خاصة في حاجة إلى مراجعة شاملة لتفي بمتطلبات هذه التحولات، حيث يرى معظم الباحثين أن العلاقات

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

الإجتماعية بين الأفراد أخذت شكلا آخر عما كانت عليه من قبل بظهور مستجدين تكنولوجيايين هما: (الإنترنت، الأجهزة الإلكترونية) والثورة التي أحدثها ظهور الإنترنت في مجال الاتصال الشخصي تتمثل في أنها أضافت شكلا جديدا من الاتصال وهو الاتصال المرتبط بوجود أداة تكنولوجية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية فلا تجعلها تقوم على قاعدة الاتصال الشخصي المباشر، إلى جانب أنها غيرت من مفهومي الزمان والمكان اللذين يعتبران أساسا للعلاقات الإجتماعية فأصبح التواصل مع أي شخص متاح في أي مكان بدون الوجود المادي له بأقل تكلفة مقارنة بوسائل الاتصال الأخرى. (العسكري، 2000، ص71)

ومعظم الدراسات التي أجريت حول الاتصال الشخصي كانت نتائجها تشير إلى أن الاتصال الشخصي هو أساس التواصل بين الأفراد، ولكن ظهور الإنترنت وامتلاك الأفراد لأجهزة حديثة تسمح بعناصر كثيرة من عناصر الاتصال الشخصي (كالإتصال بالصوت، والصورة، ورجع الصدى الفوري) دفع العديد من الباحثين إلى الإشارة إلى أهمية إجراء دراسات حول آثارها الإجتماعية والشخصية كونها غيرت من المفاهيم الأساسية للتواصل بين الأفراد كما غيرت من مستوى الإشباعات الإجتماعية حيث خلقت إشباعات إجتماعية لأفراد لم يلتقوا من قبل.

وهذا التقدم التكنولوجي في الاتصال بشبكة المعلومات قد حوله البعض إلى نقمة حيث ظهرت سلبياتها بأسرع مما كنا نتصور فهاهي الدراسات تشير إلى ذلك الاستغراق الذي يعيشه المراهقون والشباب والراشدون وغيرهم في حالة تم وصفها بأنها أكثر من كونها رغبة في الإطلاع والمعرفة بل هي حالة من الإدمان حيث يكون إستخدام الشبكة والتنقل بين البرامج المختلفة من الأعمال المهمة اليومية بالنسبة لمن يعيش هذا النوع من الإدمان. (الكردي، 2009، ص34)

كما أن الحرية الكبيرة في تداول المعلومات المنشورة على شبكة المعلومات دون مراجعة أو ترشيد ورقابة قد يدفع بالمستخدم في اتجاه سوء التوافق في الاتصال بالآخرين الأمر الذي قد تكون آثاره النفسية والاجتماعية وخيمة. (شوقي، 2004، ص51)

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

وتتفاقم هذه الآثار بإطراد مع تزايد أهمية الأجهزة والإنترنت والألفة باستعمالهما وبالأدوار التي يقوم بها في الحياة اليومية للفرد والمجتمع، حتى بدأت الصحف الرائجة بين العامة حول العالم ترصد وتحلل وتناقش هذه السلبيات والباحث فيما رصد منها يدرك يقينا عمق المشكلة، بالإضافة إلى غياب الهدف والفراغ واتساع القاعدة العاطلة عن العمل. (أبو المكارم، 2008، ص66)

وقد اختلف الباحثون فيما يتعلق بنوع التأثيرات التي يمكن أن يحدثها الإنترنت في العلاقات الإجتماعية للأفراد فظهرت مدرستان أو مدخلان متناقضان إحداهما (المدرسة المتفائلة) أو (المدخل الإيجابي) الذي يرى أن الإنترنت يؤدي إلى التواصل الإجتماعي وزيادة العلاقات الإجتماعية بين الأفراد (خاصة هؤلاء البعيدين مكانا) من خلال البقاء على اتصال دائم معهم. والمدرسة الأخرى هي: (المدرسة المتشائمة) أو (المدخل السلبي) الذي يرى أن استخدام الإنترنت يؤدي إلى قلة الوقت الذي يقضيه الفرد مع أفراد أسرته وأصدقائه، وقد ظهر مؤخرا مدخل آخر وهو (المدخل المعتدل أو المحايد) الذي يرى أن الإنترنت مجرد أداة صممت لتيسير حياة الفرد وهي مكتملة للاتصال الشخصي. (سامي، 2008، ص109)

وأكدت الدراسات على أن المتعلمين هم أكثر فئات المجتمع إستخداما للإنترنت والأجهزة الحديثة كما أكدت نتائج معظم الدراسات التي أجريت على مختلف الفئات العمرية أن الشباب هم أكثر فئات المجتمع استخداما للإنترنت ويساعدهم على ذلك سرعة التعلم حيث أنهم أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطا. (سامي، 2008، ص70).

أيضا للأجهزة الحديثة والتكنولوجيا المبتكرة جانب آخر إضافة إلى إدمان الإنترنت، حيث حلت برامج الألعاب الإلكترونية محل الألعاب التقليدية لدى كثير من الأطفال والشباب، فأثرت هذه التكنولوجيا على أدوات اللعب فأصبح يبحث عن أحد الأجهزة الحديثة ليلعب معه بدلا من البحث عن منافس مادي. (الحمصاني، 2012، ص100).

ومن الجدير بالذكر أن الألعاب الإلكترونية تتطوي على بعض الفوائد التي يحتاجها الأطفال مثل تنمية القدرات العقلية وإطلاعهم على الجديد في العالم الرقمي، ومع أن العديد

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

من الدراسات تشير إلى أن الألعاب الإلكترونية يكون هدفها الترويح والمتعة والراحة وتنمية القدرات العقلية إلا أن هناك بعض المخاطر من هذه الألعاب سواء كانت صحية أو سلوكية أو دينية أو سياسية وينبغي الالتفات إليها وأن هذا الخطر يشمل الأطفال والشباب، كما أنها تتصف بصفة التفاعلية وقد تشجع بعض الألعاب على الانحرافات السلوكية الخطيرة ويعود ذلك إلى أن الألعاب الإلكترونية لا تخضع لقوانين محددة وصارمة وهذا ما أشار إليه كل من موريس وتومس وأورسون وليري وبامبلا أن تجارة الألعاب الإلكترونية تحتاج إلى مزيد من الجهد في تطبيق السياسات القانونية على الشركات المنتجة للألعاب والمحلات التجارية وكذلك الإعلانات في الإنترنت والأجهزة الحديثة. (المصاني، 2012، ص111)

ورغم التقنية المتقدمة للأجهزة الحديثة وما تحتويه من برامج وألعاب إلا أنها تحمل الكثير مما لا يتناسب مع قيم المجتمع السعودي كونها تأتي من دول الغرب أو الشرق المصنعة للألعاب ولا يمكننا مواجهة هذا التحدي الخطير إلا بنفس الوسائل والأدوات التي تستخدم أو إيجاد البديل الذي يستثمر وقت فراغ الشباب وطاقاتهم لتلافي المشاكل التي قد تحدث بسبب هذا التوجه والإدمان من كل فئات المجتمع.

### 3- التفسيرات النفسية لإدمان الانترنت:

استعرض "جينفر وفيريز (1999)، بعض التفسيرات النفسية لإدمان شبكة الانترنت وتتمثل في ما يلي:

#### 3-1 التفسير السيكودينامي:

وذلك من خلال خبرات التي يمر بها الأطفال في مرحلة الطفولة، أو ما يسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتباط ذلك ببعض سمات الشخصية الاضطرابات والميول والنزعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمان الانترنت، ليصبح الفرد مدمن انترنت. وفي ضوء صدمات الطفولة المبكرة، وارتباطها بسمات الشخصية، وأحداث ضاغطة الحياة الضاغطة، والاستعدادات النفسية والموروثة، قد تؤدي لوقوع الفرد في إدمان الكحوليات أو الهيروين أو المقامرة أو الجنس أو التسوق أو الكمبيوتر والانترنت وما تقدمانه من خدمات مع وجود بعض العوامل المهيأة كالاستعدادات المرضية.

#### 3-2 التفسير السلوكي:

يعتمد التفسير السلوكي على وجهة نظر "سكنر" في النظرية السلوكية على أساس أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة، بهدف الحصول على المكافأة أو التعزيز، وهذا ينطبق على الإدمان على المخدرات والكحول وإدمان الانترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية، بجانب أنها طريقة سهلة وبسيطة وسهلة للهروب من الواقع بهدف الحصول على معززات للسلوك. (محمد علي، 2010، 32-33)

وقدم "دافيز" (2001) نظرية سلوكية معرفية، كمحاولة لبناء نموذج يجمع بين النواتج السلوكية المرتبطة باستخدام المفرط لاجهزة الانترنت، ويقوم نموذج "دافيز" على افتراض أن الأفراد الذين يعانون من ضغوط أو مشكلات نفسية (مثل الوحدة، والاكتئاب) يحملون إدراكات سلبية عن كفاءاتهم الاجتماعية، هؤلاء الأفراد يفضلون التفاعل الاجتماعي عبر

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

الانترنت لأنه أقل تهديد وأقل مخاطرة، وينتج عن ذلك استخدام قهري للكمبيوتر والانترنت، وهذا بدوره يفرز كثيرا من المشكلات الشخصية والاجتماعية والمهنية.

### 3-3- التفسير الطبي:

يعتمد التفسير الطبي للإدمان على الانترنت واجهزتها قائم على أساس على سلوكيات الأفراد تحكمها مجموعة من العوامل الوراثية الجينية وتغيرات الكيمائية في المخ والناقلات العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات الكروموزومات والهرمونات والمواد الكيمائية الضرورية لتنظيم نشاط المخ والجهاز العصبي.

بقد أظهرت البحوث في هذا المجال أنه توجد عقاقير قد تحدث خلل في التواصل العصبي، مما يترتب عليه إرسال المخ للمعلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، مثل تناول العقاقير أو المخاطرة، أو المقامرة، وبتطبيق مثل هذا التفسير على حالة الاعتماد على الانترنت وأجهزتها، حيث تتيح الانترنت للفرد شعورا بالمتعة والإثارة. (محمد علي، 2010، 34)

ويرى "جريفير" (1998) أن إدمان الالكتروني هو واحد من أنواع الإدمان الانترنت التي ليس لها علاقة بالعقاقير، إلا أنه لديها نفس أعراض هذا الإدمان، والذي يرتبط بعدة مظاهر للأعراض الانسحابية القريبة من الأعراض الانسحابية للإدمان التقليدي، وهذه الأنواع من الإدمان هو من قبيل الاستغراق القهري في المقامرة، والمستمر وراء الثراء، حيث يظهر على الفرد المصاب بهذه النوعيات المختلفة من الإدمان، التقلب المزاجي، والاشتياق الشديد والتلهف الملح لممارسة السلوك الإدماني، كما تظهر على المدمن مظاهر التحمل والاعتماد ويميل لزيادة الجرعة لمادة الإدمان، وكذلك الأعراض الانسحابية.

### 3-4- التفسير الاجتماعي الثقافي:

يرى "سو" أن الإدمان يتباين بتباين الجنس، العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، الانتماء العرقي، الديانة، الوطن، فمثلا إدمان الكحوليات أكثر انتشارا بين الطبقة المتوسطة

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

اقتصاديا واجتماعيا، والبيض أكثر ميلا لتعاطي المهلوسات، بينما السود وذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لتعاطي الهيروين. (هبة بهي الدين، 2003، 557).

### 4- وسائل إدمان الإلكتروني:

من أول آلة حاسبة صغيرة توضع في الجيب، مرورا بالمنظمات اليومية الإلكترونية التي ظهرت في الثمانينيات، وصولا إلى الأجهزة اللوحية حاليا، هنالك 41 جهازا مبتكرا ساهمت جميعها بدفع ثورة الكومبيوتر المحمولة باليد. ونستعرض هنا سريعا أهمها والتي ظهرت خلال الـ16 سنة، التي مضت على ولادتها.

في عام 1972 تصدى مهندسو "هيوليت - باكرد" للتحديات التي أثارها مؤسس الشركة وليام هيوليت حول تركيب جميع الوظائف العلمية للآلة الحاسبة المكتبية التي كانت تشكل المهمة الرئيسية للشركة، في قطعة صغيرة يمكن وضعها في جيب القميص. فخرجوا بآلة "إتش بي - 41" التي كانت آلة حاسبة علمية لا يتعدى حجمها علبة الحليب الصغيرة، التي كانت تشكل وفقا لرأي الجميع أول كومبيوتر يحمل باليد.

وبعد طرح هذا التصميم ظهرت أجهزة مماثلة بعضها كان ناجحا جدا، وبعضها الآخر كان خلاف ذلك، لكن جميعها كانت متوفرة تجاريا وجميعها كانت تحمل بيد واحدة وتدار باليد الأخرى. وعليه يمكن تقسيم الإدمان الإلكتروني إلى نوعين إدمان الأجهزة الإلكترونية و إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تتمثل في:

### 4-1- إدمان الأجهزة الإلكترونية:

#### أ- الحاسبات وأجهزة الألعاب:

الحاسبة العلمية اليدوية "إتش بي - 35" HP-35. في عام 1972 تخلى المهندسون عن المسطرة الحاسبة ليفتتوا بأول حاسبة علمية جيبيّة تشع بالأضواء الحمراء التي تصدرها الصمامات الثنائية الباعثة لها (LED). وهي خلافا للحاسبات البسيطة التي تحمل باليد التي طرحت قبل ذلك التاريخ بسنة، كان بمقدورها، بسعرها البالغ 395 دولارا، أن تقوم بعلميات حسابية أكثر تعقيدا، وهي محمولة براحة اليد، تماما كالكومبيوتر المحمول. اللعبة "ميلتون -

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

برادلي: 1979 إذا طلبت من غالبية الناس تسمية أول لعبة خرطوشية الشكل تحمل باليد، فقد تحصل على الإجابة الخطأ. فهذه لم تكن لعبة "Game Boy" الأصلية عام 1989 من "نينتندو"، بل كانت لعبة "مايكروفيجن" من "ميلتون - برادلي" البالغ سعرها 50 دولارا التي طرحت بمناسبة عطلة نهاية عام 1989. وهي خلافا للعب الأخرى التي كانت عبارة عن لعبة واحدة لا غير، التي طرحت عام 1988، فقد كانت مجهزة بخراطيش يمكن استبدالها لألعاب متعددة يمكن ممارستها أثناء حملها.

**وفي سنة 1980** ظهر الكومبيوتر الجيبى "تي آر إس - 80" Tandy/Radio- 80 Shack TRS Pocket Computer في لحظة تجل سبقت "بلاك - بيرى"، قامت شركة "تاندي/ راديوشاك" بإضافة لوحة مفاتيح "كويرتي" عادية إلى الآلة الحاسبة اليدوية، مما سمح بعمليات الحفظ والتخزين، وتأمين كومبيوتر يمكن برمجته كلية، يمكن حمله باليد، ووضعه بالجيب، على الرغم من أنه ينبغي على هذه اليد، وهذا الجيب أن يكونا واسعين وكبيرين. وفي خطوة عبقرية سبقت "ويندوز"، سارعت الشركة فورا بتسمية الجهاز بالسنة الذي طرح خلالها.

وتميز الكومبيوتر الجيبى "تي آر إس - 80" (250 دولارا) بشاشة من الكريستال السائل (LCD) مكونة من 24 حرفا، وبرنامج "BASIC" مركب داخله، وفتحات للطباعة "النقطية" على شريط بكرة للاحتفاظ بالبيانات على تخزين خارجي.

### ب- المنظم الإلكتروني:

**في سنة 1984:** المنظم "سايون" Psion Organiser. كسلعة بريطانية كبيرة جرى تسويق "منظم سيون الإلكتروني" (99091 دولار) كأول كومبيوتر جيبى فعلي جاهز مع قاعدة معلومات، وتخزين "EPROM Datapack"، ولكن من دون نظام تشغيل. وكانت لوحة المفاتيح قياس 5,5x3x1 بوصة شاذة بأحرف نقطية، وبرنامج أليفائي، فضلا عن مفاتيح تحكم.

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

ولدى ظهور الجيل الثاني "أو رجنائزر 2" Organiser II بعد عامين، كان الجيل الأول يستخدم على نطاق واسع في المستودعات ومحلات البيع، والمكاتب الحكومية. وتطور الجهاز بعد ذلك لينفتح غطاؤه كدفتر الإنترنت، مثل "السلسلة 5" في عام 1988 الذي كان يشغل مجموعات كاملة من البرمجيات، لمدة 20 ساعة، على بطاريتين من نوع "AA".

ظهرت 1989: "بوكيت بي سي" Poqet PC. أواخر الثمانينيات من القرن الماضي، كان العصر الذي ما تزال فيه التجارة والأعمال تتحدث عن التطابق مع مواصفات "IBM"، لذا كان من المتحتم أن تقوم بعض الشركات الرائدة في قطاع الأجهزة التي تحمل باليد، باعتماد نظام MS DOS - وتشغيل البرمجيات الأساسية، مثل "Lotus 1-2-3" و "WordPerfect". وكان جهاز "بوكيت بي سي" (2000 دولار) يقوم بذلك بدقة.

وعن طريق سعة 630 كيلوبايت من الذاكرة العشوائية "RAM"، والتخزين الذي يمكن توسيعه في كومبيوتر بزنة رطل واحد بحجم شريط "VHS"، كان "بوكيت بي سي" عبارة عن دفتر ملاحظات فرعي إلكتروني مصمم للحمل بيد واحدة، والطباعة عليه باليد الأخرى. وكان يتضمن أيضا مميزات للاتصالات، كما كان يقوم بما لا تقوم به غالبية الأجهزة الحديثة التي تحمل باليد، ألا وهي البدء بالتشغيل فورا، بحيث كان يعمل لمدة 50 ساعة عن طريق زوج من بطاريات "AA".

### ج- المساعد الشخصي:

ظهرت 1993: الجهاز اللوحي "أبل نيوتن مسيج باد" AppleNewton MessagePad. يبدو وكأنه مسجل ثلاثي في مركبة "ستار تريك" الخيالية. فقد اكتسح "بوكيت بي سي" (800 دولار) من "أبل" السوق أشبه بالعاصفة. لكنه سرعان ما احترق وزالت آثاره بالسرعة الذي انطلق بها. وكان يتميز بشاشة حساسة للضغط بوضوح 440 × 216 بيكسل.

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

وهذا الكومبيوتر البالغ وزنه رطلا واحدا بقياس  $8 \times 4.5$  بوصة، قدم لأول مرة تعبيرا "المساعد الشخصي الرقمي (PDA) إلى عالم المعاجم. وكان سابقا لعصره، بحيث أطلق بنصف إمكانية للتعرف على خط اليد، خلال عصر (أبل) الأول. لكن عيوبه كانت موضع

السخرية من الكثيرين، وبذلك لم يحظ بالاهتمام الكافي، مما أرغم الشركة على التخلي عنه بعد خمس سنوات على إطلاقه فاسحة المجال أمام الشركات الأخرى للسيطرة على سوق الأجهزة المحمولة باليد لفترة من الزمن على الأقل".

**في سنة 1996** ظهر "بالم بايلوت" Palm Pilot. كان في يوم من الأيام من بين الأصناف الرفيعة والمعتبرة لدى "زيروكس"، و"كلينيكس"، و"جوجل". فقد كان علامة تجارية تستخدم كتعبير عام يمثل الصناعة هذه برمتها. فقد انطلق من قبل ثلاثة مهندسين عملوا في شركة "بالم كومبيوترتج" المتفرعة من شركة "يو إس ريبوتكس"، الذين طوروا جهازا محمولا لخدمة برنامجهم "جرافيتي" الذي يتعرف على خط اليد. وكانت النتيجة جهاز "بايلوت 4000 بي دي إيه" (400 دولار) بشاشة من المونوكروم  $160 \times 160$  بيكسل، مع رقعة للكتابة عليها بالقلم داخل إطار يحتل ثلثي حجم جهاز "نيوتن" من "أبل" وثلث وزنه. وكان التطبيق عبارة عن برنامج للتنظيم الشخصي يمكنه التزامن بنكاء مع أجهزة "PC" و "MAC" على السواء.

ووفر نظام التشغيل "Palm OS" منصة فعالة، بكلفة معقولة لأجهزة "PDA"، ومن ثم للهواتف الذكية، ومهد لعالم أجهزة الكومبيوتر التي تحمل باليد، ومتوفرة في كل مكان. ويفضل التصميم المتطور تحتوي الخراطيش على وحدة معالجة مركزية، فضلا عن وحدة

الألعاب التي تضم الشاشة، وأزرار الإدخال والتلقيح، وبطاريات 9 فولت. **ظهرت 1996:** "نوكيا 9000 كومينيكياتور" Nokia 9000 Communicator. بالنسبة إلى العصر الحديث، كان جهاز "نوكيا 9000 كومينيكياتور" من الضخامة، بحيث يمكن

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

استخدامه كسلاح شخصي للدفاع عن النفس. لكنه تحول في عام 1994 مع لوحة المفاتيح العادية "كويرتي"، وشاشة 640 × 200 بيكسل المخفية في داخله، إلى هاتف ذكي، قبل أن يقوم أي شخص باستخدام هذا التعبير. ويقوم نظام تشغيله GEOS بتشغيل مجموعة كاملة من برمجيات التنظيم الشخصي، كما يمكنه التحول من وظائف الفاكس، والبريد الإلكتروني، والرسائل النصية القصيرة إلى تصفح الإنترنت بشكل كامل. وجهاز "كومينيكيتور" هذا تطور خلال سنوات قليلة، وظهر في الكثير من الأفلام، كمنتج جذاب عالي التقنية.

### د - جهاز بلاك بيري:

**ظهر في سنة 1999:** بلاك بيري من شركة "آر آي أم" RIM BlackBerry. وعن طريق شاشة "مونوكروم" الصغيرة، ولوحة مفاتيح "كويرتي" بدا هاتف "بلاكبيري" من "ريسيرتش أند موشن" كجهاز مناداة (بايجر) ذي مسلكين لإرسال النصوص القصيرة واستقبالها. لكنه يتضمن أيضا وظائف "PDA"، وتطبيقا مهما بحيث يتيح تلقي البريد مباشرة باليد. وفي عام 2003 تطورت أصناف "بلاك بيري" إلى شكل الهواتف الذكية، مع شاشة ملونة كبيرة، ومميزات مثل الاتصالات الهاتفية العاملة على الموجات الأربع، والتراسل بالنصوص القصيرة، وتصفح الشبكة. ومن الخارج بدا أن الهواتف هذه باتت من صفة رجال الأعمال، وأصحاب الشركات الذين كانوا لا يستطيعون التخلي عنها، خاصة في أوائل الألفية الثانية.

### هـ - الأجهزة الرقمية الشخصية

في سنة 2000 ظهرت : كومباك آي باك Compaq iPAQ. هذا الذي يختلف عن "آي باد" بالاسم بحرف واحد، كان باستطاعته أن يسبق الأخير بعقد واحد من الزمن. فهذا الجهاز 400 دولار الذي يحمل باليد كان "PDA"، كان أكثر الأجهزة جاذبية واستقطابا. وهو يعمل على منصة "بوكيت بي سي" من "مايكروسوفت"، التي كانت تتضمن نسخا من "ويندوز" و"أوفيس". وهو مزود بشاشة ملونة، وبقدرة على تشغيل الوسائط المتعددة، ليتطور لاحقا ليدعم "Wifi"، والاتصالات الصوتية عبر بروتوكول الإنترنت VoIP، فضلا عن سوق لتطبيقات من شأنها أن تضيف مميزات كالقدرات التلفزيونية البعيدة. وهو ليس مشابها لـ"آي باد" بالاسم فحسب، بل ينحى المنحى ذاته بالعمل.

وقد أعجبت "هيوليت - باكرد" بهذا الجهاز، بحيث قامت بشراء امتياز، ووضعت اسم منتجها "جورنادا" عليه لتعتمده كما لو أنه جهازها.

### و - عصر الآي فون:

في سنة 2007: "أبل آي فون" Apple iPhone. مشغل جوال للموسيقى، وهاتف ذكي بكاميرا، وأداة لممارسة الألعاب، وكومبيوتر، وجهاز ملاحه جي بي إس، وغيرها الكثير، كلها في جهاز واحد يعتبر إنجازا كبيرا. وهو بواجهته التفاعلية العاملة باللمس، مهد الطريق إلى ما سيأتي لاحقا. "إتش تي سي دريم/ تي - موبايل جي 4" HTC Dream / T - Mobile G1. أول هاتف من نظام "أندرويد" كان "إتش تي سي دريم" (150 دولارا) وهو يوفر بطارية أفضل وكلفة أقل، ولوحة مفاتيح "كويرتي" عادية، لكنه متخلف على صعيد الوسائط والتطبيقات. ومع ذلك فإنه في أقل من أربع سنوات سيطر نظام "غوغل" على نصف السوق الأميركية للهواتف الذكية، مقابل "أبل" التي انخفضت إلى أقل من الثلث.

ي - ظهور "آي باد"

في سنة 2010: "أبل آي باد" Apple iPad. قررت "أبل تعزيز جهازها آي فون، وآي بود تاتش"، وبيع جهاز جامع لهما يحمل باليد بـ500 دولار. كما أنها وضعت كومبيوترا لوحيا داخله، مع شاشة قياس 9.8 بوصة تعمل باللمس، فضلا عن المميزات الأخرى الكثيرة. والجيل الجديد منه بكاميرتين، واحدة أمامية وأخرى خلفية. أما بقية المميزات الكثيرة فباتت معروفة. "سامسونغ جالاكسي تاب" Samsung Galaxy Tab. أبل تملك جهازها اللوحي، كذلك "جوجل" الآن، ونظامها الخاص "أندرويد"، على جهاز أصغر حجما، وأخف وزنا، وأقل كلفة.

وكان الطراز الأول منه "جالاكسي تاب" الصغير من إنتاج "سامسونغ" 166 دولار بقياس 4 بوصات، وشاشة واضحة 1024 × 600، مع ضوء كشاف للكاميرا، بتصوير بانورامي، وعنونة للصور أوتوماتيكيا. و"جوجل" بنظامها "أندرويد"، فتحت السوق للمزيد من الأجهزة اللوحية من إنتاج شركات أخرى، بحيث سيتدنى سعرها إلى أقل من 266 دولار للجهاز الواحد.

### ز - إدمان الألعاب الإلكترونية:

تمنح ألعاب الكمبيوتر الشخص المرتبط بالانترنت مثل: (ايفر كويست) شعور البطل لبعض اللاعبين، وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية، وبهذه الصفات يوصف بعض اللاعبين الموجودين على مجموعات دعم الانترنت على أنهم مدمنون. (العاجي عمر موقف بشير، 2007، 143)

### 4-2 - إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

هناك العديد من مواقع التواصل الاجتماعي التي تعمل على نطاق عالمي، فهناك ما يجمعها الأصدقاء العمل، وهناك شبكات تدوينية مصغرة، فمن أشهر هذه المواقع نجد:

أ- موقع ماي سبيس My Space:

يعتبر سادس أكثر مواقع الواب الانجليزية شعبية في العالم، وثالث أكثر المواقع شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تأسست خدماته في 2003، بواسطة (توم أندرسون) و(كريس دي) وفريق صغير من المبرمجين، ويقدم شبكة تفاعلية من الأصدقاء والمسجلين من أنحاء العالم، وصنع ملفات الكترونية عن حياتهم والاتحاق بمجتمع خاص وتحديد مواعيد الالتقاء والتشابك المهني، والترويج للأعمال، ويسمح لهم بتقديم مدوناتهم ومجموعاتهم وصورهم وموسيقاهم ومقاطع الفيديو التي يعرضونها في الموقع ويخصص الموقع مساحة للاندماج الثقافي.

ب- موقع التويتتر Twitter:

يقدم موقع تويتتر خدمة التدوين المصغر، والتي تسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات عن حالتهم، كحد أقصى بـ(140)حرف للرسالة الواحدة، وذلك مباشرة عند طريق موقع تويتتر أو عن طريق إرسال رسالة نصية قصيرة (SMS) أو برنامج المحادثة الفردية الفورية والتطبيقات التي يقدمها المطورون مثل (الفيسبوك) Facebook يمكن للمستخدمين الاشتراك بشكل مباشر في هذا الموقع، وبذلك تكون لديهم ملف شخصي باسم الحساب حيث تظهر آخر التحديثات حول سؤال: ماذا تفعل الآن؟ وبعدهم يقوم المستخدم بتحديث حالته ترسل التحديثات للأصدقاء. (مريم، 2014، 49)

ت- موقع يوتيوب YouTube:

تقوم فكرة هذا الموقع على إرفاق أي ملفات تتكون من مقاطع فيديو على شبكة الانترنت دون أي تكلفة مالية (عبد الرزاق، 2011، 95)، وبمجرد أن قوم المستخدم بالتحميل في موقع يتمكن من إرفاق أي عدد من هذه الملفات ليرها الملايين من الأشخاص حول العالم. (بدر الدين، 2012، 133)

ث- موقع لينكد إن Linked In:

هي شبكة اجتماعية مختصة بالعمل والتجارة تضم العدد من المحترفين والمحترفات في العديد من المجالات، يتشاركون مجموعة من الاهتمامات. (مريم مراكشي، 2014، 51)

ج- موقع الفيسبوك Facebook:

يعتبر الفيسبوك أهم مواقع التواصل الاجتماعي وأبرزها، ونظرا لأن دراستنا أخذته نموذجا، فسوف يتم تناوله في العنصر

5- تأثير زمن استخدام الأجهزة الإلكترونية:

تشير بعض الدراسات إلى أن الوقت الذي يقضيه المراهق في استخدام وممارسة الألعاب الإلكترونية أو تصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة له أثر كبير في سلوكه وانفعالاته وأفكاره. فجليدان 1998 توصلت إلى أن هناك علاقة موجبة بين معدل وقت اللعب الإلكتروني وبين الاتجاه نحو العدوان بمحاوره الثلاث) العدوان نحو الذات، الآخرين، الممتلكات (وأن عدد سنوات اللعب ومرات اللعب والمدة التي يقضونها في ممارسة الألعاب الإلكترونية العنيفة قد ارتبط موجبا بالسلوك العدواني أما دراسة أندير وشريستين Anderson&Christin 2003 زمن الاستخدام والممارسة للأجهزة الإلكترونية إلى:

زمن الاستخدام القصير **short-time effects** : ويبلغ حوالي من سبع إلى عشر ساعات أسبوعيا من سن سنتين إلى سبع عشرة سنة.

زمن الاستخدام الطويل **Long-time effects** : يبلغ أكثر من عشر ساعات أسبوعيا من سن سنتين إلى سبع عشرة سنة.

كما أن ردود الفعل الإدراكية التلقائية تظهر لدى مستخدمي الألعاب الإلكترونية بشكل يومي، ولفترات طويلة، بغض النظر عن بيئة اللعبة.(Schleifer,2005) إلا أن هناك دراسات لم تشر إلى تأثير زمن الاستخدام في سلوك المستخدمين بمعنى أنها لا تعتبر زمن الممارسة من الأسباب التي يمكن اعتبارها سببا للاضطرابات النفسية أو التأثيرات السلوكية وغيرها.

### 6- ايجابيات وسلبيات الإدمان الإلكتروني:

#### 6-1- إيجابيات:

- استخدام الإنترنت في مجال الدراسة والتعلم حيث تتوفر الكثير من الموسوعات والمراجع، تشكل لهم مصدراً هائلاً للمعلومات لكتابة الأبحاث والواجبات المدرسية.
- تنمية مهارات الاستطلاع والتعلم الذاتي، حيث صاغت الأجهزة الإلكترونية الحديثة شكلاً جديداً للتعليم والتعلم الاستكشافي المفتوح والمشوق.
- تنمية مهارة الأسلوب التفاعلي والمشاركة بالمعلومات والآراء والتجارب.
- تعلم فن البيع والشراء عبر التجارة الإلكترونية، و فن الإنتاج والتسويق الإلكتروني.
- استكشاف العالم ومتابعة كل ما يطرأ عليه من مستجدات في جميع المجالات الثقافية والفنية والرياضية.
- تعلم اللغات الأجنبية المختلفة.
- تنمية الهوايات والمهارات، كل بحسب اهتماماته وهواياته.
- متابعة مستجدات الابتكارات والمكتشفات في جميع أنحاء العالم.
- ممارسة الألعاب الجماعية، ونقصد هنا الألعاب التعليمية و ألعاب الذكاء، بحيث تنمي فيهم روح المنافسة.
- اكتساب أصدقاء من مختلف العالم من خلال المحادثة والمراسلة.
- تعلم مهارات التواصل والحوار مع الجنسيات المختلفة والاطلاع على ثقافات الشعوب وعاداتها وقضاياها.
- تعزيز اللغة العربية قراءة وكتابة حين يستخدم المواقع العربية وكذلك تقوية لغته الإنجليزية في حال اطلاعه واستخدامه للمواقع العربية.
- التسلية والترفيه والمتعة فبإمكانهم الحصول على الصور والموسيقى والأفلام.

### 6-2- سلبيات:

- المواقع اللا أخلاقية التي تكثر وتتكاثر في المواقع المختلفة والتي يتم نشرها ودسها بأساليب عديدة في محاولة لاجتذاب الأطفال والمراهقين إلى سلوكيات منحرفة ومنافية للأخلاق.
- التعرض لعمليات احتيال ونصب وتهديد وابتزاز.
- غواية الأطفال والمراهقين حيث يتم التحرش بهم واغواءهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني.
- نشر مفاهيم العنصرية.
- الدعوة لأفكار غريبة مناقضة لديننا و لقيمنا ومفاهيمنا والتي تعرض بأساليب تبهر المراهقين مثل عبادة الشيطان والعلاقات الغريبة الشاذة.
- الدعوة للانتحار والتشجيع له من خلال بعض مواقع الدعوات الجهادية.
- جرائم القتل التي ترتكب من قبل جماعات تدعو لممارسة طقوس معينة لفنون السحر تؤدي بالنهاية إلى قتل النفس.
- الانغماس في استخدام برامج الاختراق الهاكرز والتسلل لإزعاج الآخرين وإرسال الفيروسات التخريبية والمزعجة.
- مشكلة إدمان الإنترنت والأمراض النفسية التي تنجم عن سوء الاستخدام مثل الاكتئاب والقلق والتوتر واضطرابات النوم والعزلة والانطواء.
- الحياة في الخيال وقصص الحب الوهمية والصدافة الخيالية مع شخصيات مجهولة وهمية أغلبها تتخفى بأقنعة وأسماء مستعارة وما يترتب على مثل هذه القصص من عواقب خطيرة.
- استخدام الأسماء المستعارة وتقمص شخصيات غير شخصياتهم في مواقع التواصل المختلفة وما يتبع ذلك من اعتياد على ارتكاب الأخطاء والحماقات واستخدام الألفاظ النابية.
- ممارسة الشراء الإلكتروني دون رقابة من خلال استخدام البطاقات الائتمانية الخاصة بأحد الوالدين.

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

- ممارسة القمار والتي تنتشر مواقعها ويتم الترويج لها بكل الوسائل عبر الإنترنت.
- التشهير بالأفراد ونشر الإشاعات المغرضة من خلال برامج التواصل المختلفة.
- الإفراط في استخدام اللهجات المحكية العامة والابتعاد عن استخدام اللغة العربية الفصحى في برامج التواصل المختلفة الكتابية أو الصوتية.
- ممارسة انتهاك حقوق الملكية بوضع نسخ للكتب والأغاني والأفلام على سبيل المثال في مواقعهم أو تداولها فيما بينهم من خلال أجهزتهم مباشرة.
- أمراض العيون وضعف النظر والرؤية الضبابية وألم ودموع في العينين.
- ضعف التحصيل العلمي ورسوب وفشل في الدراسة وعلامات منخفضة.
- ظهور سلوكيات سلبية مثل العنف والقسوة والتمرد والعناد.
- مشاكل صحية في الظهر وآلام في الرقبة.
- تأثير الإشعاعات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الأجهزة الإلكترونية وهي تراكمية الأثر وبطيئة التأثير حيث تظهر أبرز أعراضها في الصداع المزمن، التوتر، الانفعالات غير السوية، الإحباط، التهاب المفاصل، هشاشة العظام.

### 7- علاج الإدمان الإلكتروني:

حسب الدكتور (يونغ) أن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الانترنت، منها إدارة الوقت، وفي حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيما يلي:

- عمل العكس: إذا اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الأسبوع، تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في إجازة الأسبوع، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر.
- إيجاد موانع خارجية: ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلا.

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

- تحديد وقت الاستخدام: تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث إذا كان مثلاً يدخل للإنترنت لمدة (40) ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى (20) ساعة أسبوعياً. وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على أيام الأسبوع.
- الامتناع التام: كما ذكر فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت. فإذا كان الفرد مدمناً على الحوارات الحية مثلاً، نطلب منه الامتناع عنها امتناعاً تاماً، في حين نترك له الحرية في استخدام أشياء أخرى موجودة في الإنترنت.
- المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي العلاج بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها الإدمان، بحيث يوضع برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وتعلم الأسرة بمدى خطورة تجاوز الحد المعقول في استخدام الإنترنت المؤدي إلى إدمانه. (محمد النوبى محمد علي، 2010، 77-78)

### 8- طرق الوقاية من الإدمان على الإلكتروني:

- هناك بعض من المهارات المعرفية السلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه من خلال ما يلي:
- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعلية أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تنوع في أسلوب حياته.
  - على الفرد أن يدرّب نفسه على أسلوب حياة صحي، فله مواعيد للنوم والاستيقاظ، مواعيد لتناول الوجبات دون إسقاط بعض الوجبات.
  - تعلم المزيد والمزيد من المهارات المختلفة: لغة أجنبية، رسم، تعلم حرفة من الحرف، أو أن يقوم بتعليم الآخرين مهارة يمتلكها.
  - أن يخطط الفرد لممارسة مجموعة من الأنشطة المشتركة مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة، مثل التخطيط لرحلة، أو زيارة الأقرباء المحبين إلى قلبه أو بعض الأصدقاء.
  - أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية، من خلال الإلهاء السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة

## الفصل الثاني: الإدمان الإلكتروني

الكمبيوتر، يقوم ببعض من الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل، إجراء محادثة تليفونية مع شخص مقرب، إعداد أعمال مؤجلة للغد، الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.

● أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي، أي يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورته، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.

● يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت طلب المساعدة من الاختصاصي النفسي المدرب على علاج الإدمان لمساعدة المريض على الخروج من براثن الإدمان والعودة للتعافي منة من خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل للعودة مرة أخرى معافى من السلوك السلبي.

● المداومة على ممارسة الرياضة بشكل يومي ودوري مما يساهم في التقليل من

التوتر الناتج عن الادمان الالكتروني. (<https://www.tawjihnet.net/vb/t4812>)

### خلاصة الفصل:

مما تم استعراضه في هذا الفصل نستنتج بأن إدمان الانترنت هو حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي لشبكة الانترنت، وكذلك الحكم على الشخص أنه مدمن ومن خلال بعض السلوكيات، ومن بينها عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على الشبكة، حدوث بعض الأعراض الانسحاب النفسية، وعلاج الإدمان يكون في عدة طرق أهمها إدارة الوقت وعمل العكس، والمعالجة الأسرية.

# الفصل الثالث

## المعاش النفسي

تمهيد

1. تعريف المعاش.
2. أبعاد المعاش.
  - i. القلق .
1. تعريف القلق.
2. مستويات القلق.
3. الفرق بين القلق والمفاهيم الأخرى.
4. أنواع القلق.
5. أعراض القلق.
6. أسباب القلق.
7. النظريات المفسرة للقلق.
8. طرق قياس القلق.

ii. الاكتئاب.

1. تعريف الاكتئاب.
2. مدى انتشار الاكتئاب في العالم.
3. أعراض الاكتئاب.
4. أسباب الإكتئاب
5. النظريات المفسرة للاكتئاب.
6. تشخيص الاكتئاب.

خلاصة الفصل

### تمهيد:

يعتبر المعاش النفسي عند المراهق سلسلة من الديناميكيات السيكولوجية أي الكيفية التي يعيشها الفرد مع ذاته وما يترتب عنها من صعوبات التكيف وجملة المشاعر والأحاسيس المؤلمة والتي تتعكس سلبا على شخصيته وتبرز على سلوكه، ومن بين هذه المشاعر إحساس القلق والذي يصحبه إحساس الاكتئاب واللذان يعتب ارن من السمات الرئيسية في معظم الاضطرابات كما أن القلق والاكتئاب هما سمات العصر الحديث بأزماتهم ومنفاساتهم الحادة.

### 1- تعريف المعاش النفسي:

عرّف سورو المعاش النفسي على أنه الحياة الداخلية أو الإحساس الباطني للفرد المرتبط بتجربة أو موقف ما، وهذا الإحساس يختلف باختلاف المواقف والوضعيات التي يعيشها الفرد في حياته سواء كانت دائمة أو مؤقتة.

عرّف با يكر وآخرون المعاش النفسي على أنه: "إحساس لدى الفرد نابع من الرضا أو عدمه، وذلك في مجالات الحياة التي لها أهمية في نظره".

وعرّفه أنزيوانه: "حالة الرضا أو عدمها التي تنتاب شخص أو مجموعة من الأشخاص وذلك بشأن المعاش بصفة عامة"

ويعرف بأنه: "هو كل ما يحس به الفرد داخل أعماقه وما يعيشه باطنياً، والمعاش النفسي هو الصورة التي يعيشها الفرد مع نفسه وما يترتب عنها من أحاسيس ومشاعر تتعكس على سلوكه.

ويعرف (M.Surau) على أنه الحياة الداخلية أو الإحساس الباطني للفرد المرتبط بتجربة أو موقف وهذا الإحساس يختلف باختلاف المواقف والوضعيات التي يعيشها الفرد في حياته، هذه الوضعيات سواء كانت دائمة أو مؤقتة.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن المعاش النفسي عند المراهقة الهاربة من البيت العائلي هي الحياة النفسية الداخلية التي يعيشها في حياته والتي تؤثر على كل نواحي علاقاتها حيث أن هذا المعاش يحمل في طياتها مشاعر وحالات نفسية تولد انعكاسات سلبية تظهر في سلوكياتها وانفعالاتها وعدم انسجامها النفسي. (نقلا عن بوبيدي بشير، 2004، ص 110).

2- أبعاد المعاش النفسي:

1. القلق

1- تعريف القلق:

أ- القلق لغة:

قلق، يقلق، قلقاً، قلق، قلق شخص: اضطراب وانزعاج مثلاً: قلق المرض فلم ينم، قلق الشخص: لم يستقر في مكان واحد، أقلق يقلق: قلقاً: ألقه: أزعجه، قلق: مصدره قلق، إحساس بالضيق والحرج وقد يصاحبه بعض الألم، استعداد فطري لا يقنع بما هو كائن ويتطلع إلى ما وراءه، فهو مبعث حياة وحركة وعامل تقدم وتطور، قلق: مضطرب منزعج، مقلق، رجل مقلق يعني شديد القلق ( أحمد العاية وآخرون، دون سنة، ص 2002 )

ب- اصطلاحاً:

ترتبط التعريفات على المستوى الاصطلاحي في الغالب بالأطر النظرية التي ينتمي إليها وعلى هذا الأساس فإنه لا يمكن القول بأن هناك تعريف شامل لمصطلح القلق يمكن أن يعكس كل هذه التوجهات حيث يعرفه سيبلييرجر (2000) بنوعيه، قلق حالة وقلق سمة، فقلق حالة هو وضع وقتي طارئ عند الفرد يحدث له إذا تعرض إلى أحد الموضوعات المثيرة تنتهي حالة القلق، أما قلق سمة تشير لأساليب إستجابية ثانية نسبياً تميز شخصية الفرد حيث أن القلق هذا أقرب أن يكون مرتبط بشخصية الفرد منه بمثيرات الموقف نفسه. (عن صبرة محمد علي وآخرون، 2003، ص2)

أما أحمد عكاشة فيعرفه بأنه "شعور غامض غير سار، مصحوب بالخوف والتوتر متبوعاً ببعض الإحساسات الجسمية مثل: زيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي، ضيق التنفس، سرعة ضربات القلب" (عن حسين علي فايد، 2005، ص20).

كما يعرفه مسرمان (Masraman) بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف" (عن ماجد بهاء الدين، 2002، ص200)

ويرى أحمد عبد الخالق بأنه "شعور بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والخوف لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول". (عن طه عبد العظيم حسين، 5110، ص 20)

ويعرفه ريشاردسن (RICHARDSON) "القلق حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود خطر ترتبط بمشاعر أداية من التوتر والخشية فالقلق هو الإشارة أو العلامة بأن هناك خطر" (ريشادسن، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، 2002، ص 50).

أما بيار جاني (Pierre Janet) "القلق هو عدم الراحة الجسدية والنفسية، يعود إلى الإحساس بخطر شديد، يكون مصحوبا، بخوف عميق والذي يمكن أن يؤدي إلى الهلع. وعلى غرار ذلك ترى زينب الشقير بأنه حالة نفسية تحدث شعور بوجود خطر يهدد الفرد وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة (زينب محمود الشقير، 2015، ص 510)

كما يعرفه ماي (R.May، 2012) "بأنه رد فعل لتهديد يتسم أو يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي، ويتضمن الكبت وبعض الصراعات، ولا يستطيع الشخص العصبي أن يفهم بوضوح الأسباب التي أدت إلى قلقه وتوتره (العيسوي، 5115، ص 45).

### 2- مستويات القلق:

هناك ثلاث مستويات للقلق وهي كالتالي:

#### أ- المستوى المنخفض للقلق:

يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة حساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة استعداده وتأهيله لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إنذار لخطر على وشك الوقوع ويظهر من هذا المستوى أن درجة القلق ترتفع عندما يحدث تنبيه عام للفرد، أي في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر هذا المستوى من القلق، قلق عادي عند الفرد لأن وظيفته تنبيه لخطر على وشك الوقوع

فهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لأن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع. (المطيري، ص 5)

### ب- المستوى المتوسط للقلق:

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجاباته، حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على امتحانات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة (ميشال ديابلة، 2002، ص44)

ويظهر لنا هذا المستوى أن الفرد يصبح أقل قدرة في السيطرة على استجاباته في مختلف المواقف التي يواجهها في الحياة حيث يفقد السلوك مرونته ويجب على الفرد ان يبذل أقصى جهده للمحافظة على سلوك مناسب في مواجهة هذه المواقف.

### ج- المستوى المرتفع للقلق:

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محب رزيقة، 2002 ص22)

نلاحظ من خلال هذا المستوى عندما تكون درجة القلق مرتفعة يتأثر بذلك التنظيم السلوكي للفرد، إذ يقوم بسلوكات غير ملائمة في المواقف التي يواجهها، وهذا يعود إلى عدم القدرة على التركيز والانتباه إذن زيادة درجة القلق وارتفاعها يؤدي إلى القيام بسلوكات غير ملائمة ولا تتناسب المواقف التي يواجهها الفرد في تلك اللحظة.

ومن خلال هذه المستويات نلاحظ أنه، كلما ازدادت درجة القلق وارتفعت، ازداد اضطراب سلوك الفرد ففي المستوى المنخفض للقلق، والذي يعتبر قلق عادي يقوم بإنذار الفرد إلى خطر على وشك الوقوع وبالتالي مواجهة مصادر القلق وتفاديها وفي المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على سلوكه ويفقد المرونة في ذلك أما في المستوى المرتفع للقلق، فهنا يفقد الفرد السيطرة على سلوكه فالمواقف التي تسبب القلق

ويكون غير قادر على التركيز والانتباه ولا يميز بين المثيرات الضارة وغير الضارة له، ويكون رد فعله اتجاه المثير سريع وعشوائي مما يؤثر على شخصيته ويظهر الفرد في حالة انفعالية غير سارة مصحوبة بالخوف والتوتر.

### 3- الفرق بين القلق والمفاهيم الأخرى:

#### أ- القلق والخوف:

عادة ما يكون القلق أقل شدة من الخوف، ويصعب تحديد أسبابه مقارنة بالخوف عند الشخص القلق إما أنه غير واثق لما هو متوجس خيفة منه، أو يحدد أسباب غير منطقية لقلقه، فالطفل يقلق من الزيادة المقبلة إلى طبيب الأسنان، يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة وذلك بسبب أوجه التشابه بينها ويبدو الشبه واضحاً في الجوانب الأتية:

جدول رقم 01: يوضح أوجه الشبه والاختلاف بين القلق والخوف

أوجه الاختلاف	أوجه الشبه	
<p>- المثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي، لذلك يمكن القول أن الإنسان القلق يخاف من شيء مجهول لا يدركه ولا يعرف مصدره، أما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي</p> <p>- الخطر في القلق شديد وموجه إلى كيان الشخصية والخوف ليس كذلك</p> <p>حالة القلق مستمرة والخوف حالة عابرة ومؤقتة</p>	<p>- في كل من القلق والخوف يشعر الفرد بوجود خطر يهدده</p> <p>- في كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط -</p> <p>كل منهما يحفز الفرد لبذل الطاقة لحماية نفسية</p> <p>- كل منهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية</p> <p>- كلاهما إستجابتان سلبيتان تنشأ عندما يتعرض الفرد للخطر</p>	القلق والخوف
<p>- الخوف عبارة عن شعور ينصب على الحاضر حيث يبدو كرد فعل لمثيرات محددة ظاهرة حقيقية وواقعية بينما ينظرون إلى القلق أنه شعور مبهم غامض ذو خوف مستمر من مجهول، وأن هذا الشعور ينصب على المستقبل أكثر من الحاضر بمعنى أن إستجابة القلق تدوم أطول لأنها ترتبط بمواقف عامة، بينما استجابة الخوف مؤقتة بزوال الموضوع المثير لها.</p>		

في الجدول رقم 02: محاور المقارنة بين القلق والخوف

محاوَر المقارَنة	القلق	الخوف
السبب والموضوع	مجهول	معروف
التهديد	داخلي	داخلي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمن	حاد

أما التغيرات الفسيولوجية في حالة القلق الشديد تصاحبه مجموعة من الأعراض:

زيادة ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، توتر العضلات، استقرار وكثرة الحركة، أما في الخوف الشديد فيصاحبه تغيرات فسيولوجية تتمثل في: انخفاض ضغط الدم، ارتخاء في العضلات تؤدي أحيانا إلى الإغماء (أحمد عكاشة، 2002، ص 13).

#### ب- القلق والحصر النفسي:

هناك فرق بين القلق والحصر النفسي، حيث نجد في اللغة الفرنسية القلق ANGOISSE والحصر النفسي ANXIÉTÉ يختلفان في المعنى، فيعبر الحصر النفسي علي أنه إحساس مؤلم وخوف غير واضح يجعل صاحبه متيقظا من البيئة التي يعيش فيها بينما هناك باحثين يشيرون إلى أنه لا يوجد فرق بينهم، ففي اللغة الإنجليزية كلمة AMGOISSE تعني ANXIÉTÉ وهذا ما نجده كذلك عند فرويد (Freud) حيث استخدام كلمة الحصر النفسي نفسها كلمة القلق) نلاحظ أنه هناك من الباحثين من يرى الفرق بين القلق والحصر النفسي واضحا، فقد يعبر الحصر النفسي على إحساس مؤلم وخوف غير واضح يؤدي بالفرد إلى أخذ الاحتياط والحذر، كما يعتقد باحثون آخرون أنه لا فرق بين القلق والحصر النفسي فهما يعبران على معنى واحد.

### 4- أنواع القلق:

يقسم الباحثون القلق إلى عدة أنواع أهمها ما يلي:

**التقسيم الأول:** أفضل تصنيفات القلق ما جاء به فرويد صاحب مدرسة التحليل النفسي الذي صنفه إلى ثلاثة أنواع:

✓ **القلق الموضوعي:** ويسمى أيضا بالقلق الواقعي، وهو قلق شعوري أقرب إلى مفهوم الخوف العادي إذ يدرك الفرد مصدر خارجي في بيئته يتهدهده، وربما يكون هذا المصدر واقعيا، فعليا، أو متوقعا محتملا، ومن أمثلة القلق الذي يعتري الفرد نتيجة اختبار أجري له، فهذا القلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في بيئته، ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالفضاء عليه أو تجنبه، أو بإتباع أساليب دفاعية إزائه ويلاحظ أن هذا القلق الموضوعي العادي دوار بالغ الأهمية في حياة الفرد والجماعة لما له من وظائف دفاعية وتوجيهية للسلوك فهو يساعدنا على تحديد مشكلاتنا واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها ويمدنا بالقدر اللازم من التحفز لتحرير الطاقة النفسية وتكريسها وتركيزها لمواجهة المشكلات وتجنب الخطر. (صبرة محمد علي وآخرون، 2003، ص22،011)

فهذا النوع من القلق له فائدة لما له دور بالغ في جعل الفرد يعمل من أجل تجنب الخطر، ففي هذه الحالة يصبح هذا النوع من القلق ذا أهمية في حياة الفرد واستمرارها ويكون أقرب إلى الخوف لأن أسبابه واقعية والمصدر لذا نجد الفرد يعمل من أجل تجنب هذه الأسباب للوصول إلى الراحة النفسية، ويكون مشترك لدى عامة الناس.

✓ **القلق العصابي المرضي:** مصدره داخلي وأسبابه لاشعورية ومكبوتة، وغير معروفة ولا يتناسب مع الظروف التي تدعوا إليه، كما أنه يعوق التوافق والإنتاج والتقدم، وهو يستثار عند إدراك الفرد بأن غرائزه قد تجد منفذا لها للخارج أي أنه ينشأ عندما يهدد "الهو" ومكبواته بالتغلب على الدفاعات "الأنا" وإشباع النزوات الغريزية التي لا يوافق بهذا المعنى وإنذار يطلق "الأنا" والذي عليه اللجوء إلى الحيل الدفاعية مثل: الكبت، التبرير، الإسقاط، النكوص،

للتعامل مع الوضعية المولدة للتوتر والضيق وعليه كلما كان القلق شديدا ومتوتر كلما كان مرضيا ومؤشر للإضطراب (عبد الرحمن سي موسى، رضوان زقار، 2002، ص17)

ومن هنا نلاحظ أن القلق العصابي يعتبر قلق مرضي وذو مصدر داخلي، فالصراع بين أجهزة الشخصية هو الذي سيثيره وأسبابه لا يمكن للفرد أن يدركها لأنها شعورية وغير معروفة، وهذا النوع من القلق ينشأ عند ما يريد "الهو" إشباع النزوات الغريزية التي لا يوافق عليها "الأنا الأعلى" والتي تم كبتها من طرف "الأنا" وبالتالي القلق يقوم بإنذار "الأنا" والذي يستعمل الحيل الدفاعية من أجل مواجهة المواقف المولد للضيق.

✓ **القلق الخلفي:** يحدث نتيجة الصراع الذي يحدث داخل الشخص، وليس الصراع بين الشخص والعالم الخارجي، أي أنه ناتج عن ضميره الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه، والقلق الخلفي كامن داخل تركيبة الشخص وعادة يظهر عقب حالات الإحباط المرتبطة "بالأنا الأعلى" التي تتسجم مع القيم الاجتماعية. (عن حسن منسي، 2002، ص25. 20).

نستنتج أن القلق الخلفي يحدث نتيجة تصارع بين دوافع "الهو" و "الأنا" و "الأنا الأعلى" بمعنى أنه ناتج من تأنيب ضمير الفرد وخوفه من القيام بسلوك يخالف القيم والمعايير المجتمع الذي يعيش فيه، وعادة ما يصاحب هذا النوع من القلق مشاعر الإحساس بالذنب.

**التقسيم الثاني:** كان الباحث كاتل Catel، أول من أشار إلى حالة وسمة وتابع الباحث سيبيلرجر (Sipielberger، 2005) هذه التفرقة ووضعها في إطار نظري وقسمها إلى:

✓ **قلق حالة:** يشير إلى وضع طارئ وقتي عند الفرد يحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات التي تثير هذا القلق، واختفاء هذه الموضوعات بالقضاء عليها والابتعاد عنها تنتهي حالة القلق، وتفاوت شدة هذه الحالة حسب درجة التهديد أو الخطر التي يدركها الفرد والتي يحتويها الموقف المههد.

✓ **قلق سمة:** يشير إلى استجابة ثانية نسبيا تميز شخصية الفرد، أي أن القلق المستثار في هذه الحالة يكون مرتبط بشخصية الفرد ولذا يرتبط التفاوت في درجة قلق سمة أكثر شخصية الفرد والفروق الفردية التي تميزه وهذا النوع من القلق هو الأكثر ارتباط بالصحة النفسية للفرد. (محمد علي وآخرون، 2015، ص25)

**التقسيم الثالث:** هناك تصانيف أخرى للقلق وذلك على أسس أخرى منها:

✓ من حيث مدى وعي الفرد به: حيث ينقسم القلق إلى قلق شعوري يعي الفرد بأسبابه ويمكن تحديدها والتصدي لها، وغالبا ما يزول بزوال تلك الأسباب، وقلق لا شعوري لا يقطن الفرد إلى مبرراته ودواعيه رغم سيطرته على سلوكه.

✓ من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: هناك قلق مسير ومنشط للأداء وقلق مثبط أو مضعف للأداء.

✓ من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: ويصنف القلق هنا إلى قلق عادي واقعي عصابي مرضي (نفس المرجع السابق، ص20، 22).

نستخلص من خلال أنواع القلق أنه يختلف باختلاف تقسيم الباحثين له، فنجد الباحث سيجموند فرويد (S.Freud) قسمه إلى ثلاث أنواع قلق موضوعي: وهو القلق العادي الذي يدركه الفرد وهو شعور قريب إلى مفهوم الخوف، وتكون وظيفة هذا النوع من القلق هو تهيئة الفرد لمواجهة الخطر الذي يعتره وتجنیه، كما نجد النوع الثاني عند فرويد وهو القلق العصابي والذي يعتبر قلق مرضي مصدره داخلي لا شعوري، وهذا النوع من القلق يحدث عندما يدرك الفرد أن غرائزه المكبوتة تبحث عن منفذ لها للخارج، وبالتالي يعتبر القلق هذا إنذار يطلق على "الأنا".

أما سبيلرجر فقسم القلق إلى نوعين هما: قلق حالة وقلق سمة، تحدث حالة قلق عندما يدرك الفرد أن موقف ما يؤدي إلى تعريضه للخطر، أما سمة القلق: يتميز الفرد بها وهي من إحدى سمات شخصيته وهناك تصنيفات أخرى للقلق حسب مدى وعي الفرد به ودرجة

شدته وكذا حسب مدى تأثيره على مستوى أداء الفرد لأعماله، ومدى تأثيره على توافقه وصحته النفسية.

كل هذه الأنواع والتصنيفات تشير إلى أن القلق حالة انفعالية لخطر يكون موجه لشخصية الفرد، وهو شعور غامض غير سار تتفاوت درجة شدته من شخص لآخر ويكون قلق حالة عابرة يتعرض معظم الناس لها، كما يمكن أن يكون ميزة في مكونات شخصية الفرد حيث يكتسي فيها القلق طابع السمة.

### 5- أعراض القلق:

للقلق أعراض كثيرة ومتعددة، منها ما يظهر على الجانب النفسي، ومنها ما يظهر على الجانب الجسمي، وفيما يلي سنحاول إبراز البعض منها في كل جانب:

أ- الأعراض الجسمية:

يشعر المريض بالقلق بخفة في الدماغ والدوار يصعب عليه وصفه، ويشعر كأنه يطفو فوق الأرض ويشعر باختلاف في توازن جسمه فوق رجليه ويتسم بشحوب اللون، والتململ وتسارع في ضربات القلب والإحساس بالتنفس، وخفقان في الصدر، والشعور بتوقف القلب والإحساس بالتميل وارتفاع حرارة الجسم، والشعور بالإغماء ونوبات الدوار والغثيان والابتعاد عن العالم والإحساس بالضعف في الذراعين والرجلين وفقدان التوازن ويلجأ لاستناد على الحائط ويبدو للمريض بأن قدمه تلمس الأرض على مستوى أعلى أو أوطأ مما يتوقع ويشعر بأن إدراكه لأعماق قد تلاشى، ويشعر بأن رجليه تفقد الإحساس بموضعها، وإن بعض المرضى يشعرون بالسير على سطح السفينة وهي تتأرجح من أعالي البحار، ويشعرون بتعرضهم للسقوط في البحر، ويشعر المريض بآلام في الصدر أو ما يسمى بعصاب القلق ويكون الألم في الجهة اليسرى من الصدر، ثم ينتقل إلى باطن الصدر وإلى الظهر أحيانا وقد يصيب الجزء الأيمن من الصدر (الرفاعي، 2003، ص 12).

كما يشعر بعض المرضى برغبة في التقيؤ ويشعر البعض الآخر بالإحتباس في حلقه ويزداد لعبه في فمه الأمر الذي يؤدي إلى التقيؤ ويصلبون بنقص الشهية للطعام ونقص

الوزن، كما يشعر الفرد بالإسهال ومن المظاهر الجسمية أيضا شعور المريض بالصداع المصحوب بالألم وتصل نسبة المصابين بذلك 00% من المرضى وهم يتناولون الأسبرين أو مسكنات الألم ويمتاز الصداع لديهم بالقوة. (قميحة، 2002، ص32).

### ب- الأعراض النفسية:

- الأفكار التسلطية والأفكار القهرية: وهي عبارة عن كلمات أو أفكار متكررة غير مرغوب فيها، تقتحم العقل بإلحاح ويكون التخلص منها عسيراً، وهي أفكار عدوانية وسخيفة أو جنسية أو متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها (زهران، 2002، ص10).

- إستغراب الواقع وتفكك الشخصية: يعاني من هذه الحالة حوالي 21% من المرضى الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم، ويخافون من الجنون أو الإحتجار في مستشفى لأمراض العقلية إنهم يشعرون بأن الأشياء من حولهم تبدو غريبة وغير حقيقية فمثلا يحس المراهق بأن اليد التي تمسك القلم ليست يده وأنها يد شخص آخر غيره، ويشعر الإنسان بعدم سيطرته على نفسه وأن ذلك ليس مؤشرا على الجنون. (نفس المرجع، ص5).

- الهلع يشعر الفرد في هذه الحالة بأنه يفقد سيطرته سرعة ويصاب بتثبيت التفكير ولا يستطيع مقاومة حالة الرعب، ويشعر الفرد بزوغان البصر ويحس بأن كل شيء يصبح باهتا وأن قلبه يود الإفلات من صدره ويشعر بدوخه شديدة (كمال موسى، 2002، ص100).

### 6- أسباب القلق:

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى ظهور القلق ومنها ما هو وراثي أو يعود إلى أسباب نفسية واجتماعية أو التفكير في المستقبل وسنتعرض إلى هذه الأسباب فيما يلي:

#### أ- الأسباب الوراثية:

إن مستوى القلق عند الأفراد يعتمد على كيفية عمل الوظائف وبعض الآليات الفيزيولوجية، فليس غريب أن تكون هناك فروق وراثية بين الأفراد، كما هو الحال في كثير من الخصائص الجسمية كلون العينين مثلا ويبدو أن العوامل الوراثية لها دور مهم، بل ومن المحتمل أن يكون أكثر العوامل أهمية في تحديد القلق، هذا ما بينته

الدراسات المختلفة أن الوراثة تلعب الدور الهام والأساسي في الاستعداد للقلق، فقد دلت النتائج أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة التي تعد متماثلة في كل الجوانب بسبب توفر الطبيعة الوراثة نفسها تصل إلى 21 % بينما تصل إلى 2% في التوائم غير المتشابهة وحوالي 02% في أبناء وإخوة مرضى القلق، كما دلت النتائج أيضا أن نسبة ممن يعانون من سمات القلق من بين حالات غير المتشابهة. (مجدي أحمد عبد الله، 2004، ص21).

نلاحظ أن للأسباب الوراثية دور كبير في تحديد القلق، فالقلق يمكن أن يكون وراثي عن طريق الجينات، من خلال المرضى الذين أكدوا أن بعض أقاربهم يعانون من أعراض مشابهة، وقد أو ضحت نتائج الدراسات على التوائم بأن قوى العوامل الوراثية تزيد من تأثيرها على العوامل البيئية في نشأة القلق والاضطراب.

ب- أسباب نفسية واجتماعية:

تختلف نظرة الباحثين إلى الأسباب النفسية والاجتماعية، فأرجع فرويد القلق إلى الصراعات الداخلية اللاشعورية والتي هي عبارة عن قوى داخلية تتصارع مع بعضها ويؤدي تصارعها إلى ظهور الأعراض المرضية، أما أدلر (Adler) فقد أرجع القلق إلى شعور الفرد بالنقص ومحاولة التفوق، ويشير الباحث إيريك فروم (E.Froom) إلى أن القلق ينشأ نتيجة الصراع بين الحاجة للتفرد والاستقلال من جانب الوالدين، ويذهب الباحث أو توازنك (Autarranr) إلى أن القلق يرجع إلى صدمة الميلاد. أما أنصار المدرسة السلوكية مثل الباحث دولار، ميلر، وبافلوف، فيرجعون اضطرابات السلوك عامة واضطراب القلق خاصة إلى تعلم سلوكيات خاطئة من البيئة التي يعيشون فيها وتساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها، كما تلعب الضغوط البيئية دوار هاما في حدوث أي اضطراب أو تفاهمه وهناك نوعين من الضغوط وهما:

الضغط المباشر: الذي تسببه الأشياء التي تختل أو تدخل في البيئة مثل فقدان وظيفة أو طلاق إلخ.

- الضغط غير المباشر: الذي يرتبط بالصراع بين قوتين متعارضتين مثل الرغبة الشديدة في عمل شيء معين مع تحريم قوي في نفس الوقت، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الضغوط وحدها قد لا تكون ضرورية ولا كافية لإحداث الاضطراب، ولكنها إذا اشتدت مع وجود استعداد مرضي وغياب عوامل المقاومة يمكن أن تزيد من أو تجعل من ظهور الاضطراب. (حسين قايد، 2003، ص20)

من هنا نلاحظ أن أنصار المدرسة التحليلية يرجعون الأسباب النفسية في ظهور القلق إلى وجود صراعات داخلية لاشعورية تتصارع مع بعضها البعض أو ترجع إلى شعور الفرد بالنقص أو تعود إلى الصراع بين حاجة الفرد إلى التقرد والاستقلال من جهة والوالدين، أو يعود إلى صدمة الميلاد أما أنصار المدرسة السلوكية فيرجعون ظهور القلق عند الفرد إلى تعلمه سلوكيات خاطئة من بيئية، كما أن للضغوط البيئية دور كبيراً في نشأة القلق عند الفرد وهي عديدة مثل فقدان عمل أو طلاق، أزمة اقتصادية وغيرها.

### - مواقف الحياة الضاغطة:

كالضغوط الحادة الناجمة عن نمط الحياة الحديثة والتغيرات المتتابة، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهموم واقف الضغط والحرمان وعدم الأمان واضطراب وتفكك الجو الأسري. (حان عبد الحميد العناتي، 2013، ص51) فالقلق يمكن أن ينجم من الضغوط الحادة الناتجة عن مطالب الحياة الحديثة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والوحدة والحرمان والجو الأسري المتفكك الذي يسود فيه الصراع.

### - التفكير في المستقبل:

يسبب هذا العامل القلق للإنسان ويساعد ذلك استرجاع الخبرات الماضية المؤلمة والتفكير في ضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده. (نفس المرجع السابق، ص51).

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق للإنسان، كونه أمر مجهول فالفرد دائماً يسعى إلى التقدم إلى الأمام لكي يحقق طموحه ولكن تفكيره في ضغوط الحياة العصرية نجده في صراع دائم ينتج عنه حالة قلق، وهو يسعى دائماً إلى تحقيق ذاته .

من خلال ما تعرضنا إليه من أسباب نلاحظ أن القلق يمكن أن يحدث من خلال أسباب عديدة ومختلفة، فمنها ما هو وراثي عن طريق الجينات من جيل إلى جيل؟، أي أن الفرق يلد باستعداد للإصابة بالقلق، والعوامل النفسية أيضاً تثير وتفجر القلق بدرجة متفاوتة بين نتيجة للصراعات الداخلية اللاشعورية التي تتصارع بعضها مع بعض وكذا شعور الفرد بالنقص والشعور بالعجز والذنب والخوف من العقاب وتوقعه بالإضافة إلى الحرمان من العطف وعدم الشعور بالأمن، كما أن للعوامل البيئية دور في إثارة القلق عند نتيجة لتعلم الفرد سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها، كما أن المواقف الحياة الضاغطة والصعبة دور في تفجير القلق عند الفرد خوفاً من عدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي تعترض حياة الفرد وكذا شعوره بالوحدة والحرمان وتفكك الجو الأسري، وأيضاً تفكير الفرد بالمستقبل يولد القلق لأنه يفكر في أمر مجهول وهو يسعى إلى تحقيق ذاته وطموحه، فكل هذه العوامل تولد القلق عند الفرد، وتكون درجة القلق متفاوتة في الشدة من فرد لآخر.

### 7- نظريات القلق:

إن منشأ القلق ليس وليد الموقف الذي يتعرض له الشخص في الوقت الحالي، ولكن ذلك يرجع إلى خبرات الشخص الماضية وهذه الخبرات التي اختلف حولها العلماء لتفسير ظاهرة القلق وذلك إن هذه الآراء (علي عبد العزيز موسى، 0220، ص 20).

ومن بين هذه النظريات نستدرج ما يلي:

### أ- نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد (Freud) رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشيع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات فرويد، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في

حياة الإنسان، ويعرف فرويد القلق العصابي على أنه "شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، ويأتي في نوبات تتكرر لدى نفس الفرد (الزباد، 2002، ص 50)، ولا ترجع نشأة هذا النوع من القلق إلى مصدر خارجي، فهو قلق ينشأ من ضغط الغرائز المكبوتة للتعبير غير مدرك عندما تهدد "الهو ID" بالتغلب على دفاعات الأنا EGO DEFENSE MECHANISM تلك الحفزات الغريزية التي لا يوافق المجتمع على إشباعها والتي جاهد "الأنا" في سبيل كبتها، فالقلق إشارة إنذار تطلقه "للأنا" لتحفيزها على العمل على كبت تلك الرغبات، وغالبا ما تلجأ الأنا في سبيل ذلك إلى الحيل الدفاعية كالتبرير والإسقاط والنكوص وغيرها من حيل دفاعية غير أن استخدام هذه الحيل لا يؤدي إلى راحة مؤقتة، ويشد القلق وتلجأ لا شعوريا إلى وسيلة أخرى في محاولة أخيرة للتمويه لتحقيق استمرارية كبت هذه الخبرات الأشد إيلا ما من القلق نفسه ويرى فرويد أن القلق العصابي يمكن أن يظهر في صورة قلق عام لا يرتبط بموضوع محدد يشعر فيه الفرد بحالة من الخوف العام غير محدد كما يمكن أن تظهر المخاوف كمخاوف عصابية حتى وإن كانت من موضوعات محددة إذا فاقت في شدتها ما هو متوقع أو إذا كانت المثيرات لا تثير القلق أساسا لدى الأشخاص العاديين ومن ذلك الخوف مثلا عند رؤية الدم أو الحشرات. أخيرا فإنه يمكن يظهر في صورة قلق مصاحب للاضطرابات أشد كالهستيريا مثلا، إن الشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بقلق أحيانا خوفا من توقع حدوثها، إن هذا التوقع يجعله في حالة تهديد (فيصل محمد خير الزباد، 2002، ص 20).

وبالرغم من انفصال ينج (jung) عن فرويد، إلا أنه بقي متأثرا بالفكرة، ولقد ذهب إلى أبعد مما قام به فرويد حتى وإن كان في نظريته إشارة لأهمية العوامل الاجتماعية، ويشير يونج انطلاقا من نظريته في اللاشعور الجمعي المؤكد لتأثير الخبرات اللاشعورية الموروثة من الأجيال السابقة كأساس لتكوين الشخصية وأيضا كأساس للقلق، إلا أن شعور الفرد في موقف مهدد لكيانه قد يجعله ينسى كل خبراته الحضارية وحصيلته الثقافية ويرتد إلى بعض التصرفات اللامعقولة، فالإنسان في حياته العادية المنتظمة لا يشعر بتأثير الأشباح، ولكنه

إذا مر بجوار القبور ليلاً، فإنه ينتابه مشاعر الخوف والقلق لأنه قد حدث نوع من الغزو من محتويات اللاشعورية الجمعي.

ومع تبعية أدلر أيضاً لفرويد في بداية عمله بالتحليل النفسي فقد طور نظريته الخاصة حيث ربط القلق بمشاعر العجز والنقص مبرزاً أهمية العوامل الاجتماعية في تأكيد ذلك وخاصة الأسرية منها كالتدليل الزائد للطفل أو نبذه والترتيب الميلادي يمكن أن تزيد من مشاعر العجز وحدة القلق (نفس المرجع السابق، ص 22).

ولقد مهدت كل هذه الأفكار لظهور جيل من الفروبيين الجدد الذين قللوا من أهمية العوامل البيولوجية والغريزية مبرزين أهمية العوامل الاجتماعية وأهمية فاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال تؤكد هو رني (Horney) أهمية القلق الأساسي أربطت إياه بالحاجات الأساسية والتي ترتبط بشكل واضح بالحب والتقبل والتعاطف والاعتراف وخاصة من الوالدين، مؤكدة على أن انعدام الدفء العاطفي في الأسري وشعوره بالنبذ والحرمان من الحب والعطف والحنان والضعف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق، وفي هذا الإطار أيضاً ظهرت نظرية فروم (Fromm) لتربط بين القلق والحاجات الأساسية والمتمثلة من وجهة نظرة في الحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى استخدام بالجنور والحاجة إلى الهوية والحاجة إلى إطار توجيهي، حيث يؤكد فروم بأن هذه الحاجات الإنسانية جزء من طبيعة الإنسان ولازمه لتطوره وارتقائه مؤكداً إعاقة الظروف الاجتماعية السيئة والصراع الاجتماعي لإشباعها حيث يقود ذلك إلى القلق ومن ثم الاضطرابات النفسية.

كما اتخذ سوليفان (Solivan) موقفاً قريباً حيث ركز على أهمية العلاقات الشخصية المتبادلة بدءاً من لحظة الميلاد، إلا أنه أو سع من مفهوم العلاقات الاجتماعية حيث أظهر أهمية نمو هذه العلاقات عبر مراحل النمو المختلفة من خلال ربطها بالخبرات المعرفية، ويرى أن القلق يبدأ مع بداية الحياة وينتج من العلاقات الشخصية المتبادلة مع الأم، ففي المرحلة الأولى لا تسمح قدرات الطفل المعرفية بالتفريق بين ذاته وذات أمه، وبالتالي فإن قلق الأم أثناء رعايتها لأبنها يعتبر قلقه، ولا يمكن خفض القلق لديه إذا استمر قلقها، وقد

حدد سوليفان أربعة أنماط من الأمهات لتمثيل الأم كمصدر لإشباع في المرحلة الأولى، وتشمل الأم الجيدة المشبعة، الأم الجيدة غير مشبعة، الأم غير الجيدة المشبعة، الأم الشريرة، ويستمر ارتباط القلق بطبيعة إدراك العلاقات الاجتماعية المتبادلة وفقا لمستوى الخبرة المعرفية للفرد، ففي المرحلة الثانية على سبيل المثال يرتبط قلق الطفل بالنتائج السلبية للأحداث دون استخدام بأسبابها، في حين يرتبط في المرحلة الثالثة بالنتائج مقترنة بالأسباب. ولقد مهدت هذه الأفكار مجتمعة لظهور نظريات تأخذ في الاعتبار جميع المتغيرات، ولعل في نظرية اريكسون (2000 Erikson) مثلا لذلك حيث ترتبط الاضطرابات النفسية ومنها القلق والاكتئاب بالفشل في نمو الأنا نموا طبيعيا حيث يفشل الفرد في حل أزمت النمو في مراحل العمر المختلفة وخاصة في المراحل الأولى حلا إيجابيا ولقد ورد أريكسون أمثلة متعددة من ارتباط هذه الاضطرابات بهذا الفشل في حياة كثير من المحاربين والأطفال الهنود. (سيغموند فرويد، 2002، ص02)

واعتمادا على ما سبق فإنه يمكن القول بأن التحليليين يربطون ظهور الاضطرابات النفسية ومنها القلق بخبرات الفرد المؤلمة المعيقة للنمو السوي كنتيجة لسيطرة بعض الرغبات المكبوتة من جانب ولضعف نمو الأنا الفاعل القادر على التكيف في المقابل.

### ب- النظرية السلوكية:

يركز السلوكيون الراديكاليون إجمالا على عملية التعلم، ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي، ويركز الأوائل من السلوكيين الراديكاليين ن أمثال واطسن Watson على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا، وعن طريق مبدأ التعميم في تعلم أو القلق يلاحظ أن المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها والأكثر شبيها بها هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف، ولقد تأثر الكثير بفكرة الاشتراط الكلاسيكي فعلى سبيل المثال يرى كل من ماثامز ودوركسي، أن القلق المرضي استجابة بعد ذلك، كما أشار إلى أن

الكثير من الأمثلة للمواقف العادية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق ومنها على سبيل المثال المواقف غير المشبعة أو المؤلمة، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته الأولى لبعض المواقف التي يحدث فيها خوف أو تهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح، ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبها من توتر وعدم استقرار.

ولا تختلف نظرية (سكينر) كثيرا عن مسار التفسير الإشتراطي الكلاسيكي، حيث يرى أن السلوك إجمالاً بما فيه ذلك السلوك غير السوي والمرضى كنتيجة لمرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق عززت بدرجة جعلت منها مثيراً قوياً ومستمرًا لمثل هذه الاضطرابات، ومع تطور النظرة إلى مفهوم القلق وفقاً للتطور في المدرسة السلوكية، حيث حاول السلوكيون الجدد الخروج من الدائرة الصنفية لفكر واطسن أخذين في اعتبارهم العمليات العقلية كعوامل وسيطة بين المثير والاستجابة، ولعل من أهم كل من دولار Dolard وميلر Mille حيث نظرا إلى القلق كنتائج لتوقع الألم والذي يرتبط بالمثيرات الخارجية من جانب والعمليات الداخلية من جانب آخر.

وقد تطور الفكر السلوكي بظهور نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا Bnadura الذي أكد على أهمية التفاعل المتبادل بين المثيرات وخاصة الاجتماعية منها، والسلوك، والعوامل الشخصية العقلية المعرفية والانفعالية الوجدانية، وبذلك يرى أن ظهور القلق مرتبط بحدوث مثيرات غير مرغوبة شريطة أن يكون لدى الفرد استعداد نفسي لظهور متمثلاً في المفهوم السالب للفرد عن قدراته، وعليه فإن هذا استخدام يبقى ارتباطاً جزئياً مرتبطاً من جانب آخر بالسمات الشخصية العقلية منها والوجدانية ولعل من أهمها مشاعر عدم الكفاية التي تعمل كمعززة ذاتي لقلق (فوزي محمد جبل، 2001، ص20).

### ج- النظرية الوجودية والإنسانية:

بدأ الحديث عن القلق مع بداية ظهور الفلسفة الوجودية يقول كيركيغار (Kearkigard) أحد مؤسسي هذه الفلسفة إن الاختيار يجر إلى المخاطرة والمخاطرة بطبعها تؤدي إلى القلق، قلق على الإمكانيات عامة وقلق من الوجه الذي اختاره الإنسان.

فهذا القلق من وهذا القلق على، وهذا شبيه بالدوار الذي يصيب المرء حينما ينظر في هاوية (الفيومي 2012) ولقد بقي القلق موضوعا أساسيا لدى جميع الفلاسفة الوجوديين على اعتبار أنه جزء من الحياة كما استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس الوجودي من أمثال رولومي (rolomay) أحد أهم رواد هذا الاتجاه في الولايات المتحدة، ويعتمد أن الاضطراب وسيلة غير سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على إحساسه بوجوده في ظروف يكون الإحساس بالوجود فيها بالشكل السوي معافى.

ويرى أن القلق جزء من وجود الإنسان، والقلق ليس خوفا من شيء موضوعي بل يعبر عن شعور غامضا وخوفا عاما من مهددات الوجود، ويرى أن درجة القلق يمكن أن تتدرج من الدرجات المقبولة إلى الشديدة المعوقة للنمو، وقد يدفع الفرد لكبتها أو تجاهلها لتحقيق الاستقرار الفعلي. إلا أن هذا لا يحقق له الاستقرار الفعلي والذي لا يساعد على قبولنا لحياتنا واستقلالها بفعالية، ويعتقد أن فقدان القيم من أهم مشكلات الإنسان الناتجة عن سيطرة الحياة المادية التي أدت إلى اضطهاد وجودنا، حيث ندفع إلى فقدان الإحساس بالوجود بنماذج مختلفة (الوجود في العالم المادي، الوجود في العالم الاجتماعي، والوجود في العالم الذاتي)، حيث يفشل في الموازنة بين الإحساس بالوجود في النماذج، مما يعني غلبة إحساسه بالوجود في أحدها، فقد يهمل العالم المادي ويتمركز حول ذاته وقد يهمل حاجاته في مقابل إرضاء المجتمع وقد يركز على وجوده في العالم المادي مما يعني النظرة السطحية لذاته وللمجتمع هذا للإحساس بالوجود يؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز والذنب ويرى مي (may) أن الحل هو قبوله كجزء من وجودنا واستقلاله كدافع لتحقيق الهدف الإيجابي وهو التكامل بين نماذج الوجود ويؤكد مي الأساليب المعاملة الوالدية أثرها في تكوين إحساس الفرد بوجوده، فالأساليب الخاطئة عامل مثير للقلق ولمشاعر الذنب العالية المعيقة للإحساس بالوجود أو لخلق التكامل بين جوانبه.

وتمثل المدرسة الإنسانية امتدادا للفكرة الوجودي، ولذا يرى الإنسانيون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، ولهذا

فإنه المثير الأساسي للقلق، كما يرون أن فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفشله في إختيار أسلوب حياته وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي هو يريدتها، ولعل من أهم من يمثل هذا الفكر كل من مسلو (Maslow) وروجرز (Rogers) حيث يعتقد "مازلو" أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلا من عملها على تجنب الإحباطات أو إعادة التوازن، وعلى هذا الاعتماد وضع نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات، إلا أن عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدي إلى القلق، كما يرى روجرز أن الإنسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين إمكاناته وطموحاته أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين الذات المثالية، وباختصار فإن القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات. (أبو العلا، 2000 ص38)

### د- النظرية المعرفية:

يمثل علم النفس المعرفي اتجاها قويا في علم النفس المعاصر حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس مختلفة ومن ذلك "سوليفان" في المدرسة التحليلية واندوار في المدرسة السلوكية، كما تعددت الاتجاهات المعرفية وتعددت أعراضها، ولعل ما يهمننا في هذا المجال هو القلق والاضطرابات النفسية، ويعتبر "جورج كيللي" من علماء النفس الذي أعطوا المعرفة الإنسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتها السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحد، كما يرى أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسيا بالطريقة التي يتوقع فيها الأحداث وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل.

ويرى بيك (Beck) أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيرا معبرا عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمريض الذيشود تفكيره موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصلبها، وانخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعلق فيها وتقويمها بموضوعية هذا

يؤدي إلى تعميم المثيرات المحدثة للقلق إلى الحد الذي يؤدي إلى إدراك أي مثير أو موقف كمهدد، فانتباه المريض يبدو مرتبط بتصور أو مفهوم الخطر مع انشغال البال دائما بالمثيرات الخطيرة، وبسبب تثبيت أو توقف معظم انتباه المريض على المفاهيم أو المثيرات المتصلة بالخطر، فانه يعتقد كثير من القدرة على أن ينتقل فكرة إلى عمليات أخرى داخلية أو إلى مثيرات أخرى خارجية فهو موضوع الخطر، مبالغ فيه مع الميل إلى تهويل الماسي والأخطار الافتراضية وجعلها مساوية للأخطار الحقيقية. (مصطفى غالب، 2000، ص 20)

### هـ - النظرية الفيزيولوجية:

يعتقد أصحاب هذه النظرية أن الانفعال والتوتر يولدان من تغيرات جسمية وفيزيولوجية، وحسب هذه النظرية، القلق يحدث نتيجة زيادة ملحوظة في نشاط الجهاز العصبي الإرادي بنوعيه السمبتاوي والباراسمبتاوي فتزيد بذلك نسبة الأدرينالين والنور أدرينالين في الدم من تنبيه الجهاز السمبتاوي، فتزيد بذلك نسبته، فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب، وتزيد نسبة السكر في الدم، مع شحوب في الجلد وزيادة إفراز العرق وجفاف الحلق مع كثرة التبول، ولقد تبين أصحاب هذه النظرية من أطباء وعلماء وباحثين فزيولوجيين أن مركز الانفعالات موجودة في الدماغ وبالضبط على مستوى النواة اللوزية التي تعمل باتصال مع الهيبوتلاموس ومركز الارتسام التي تتلقى التعليمات الانفعالية من طرف النواة اللوزية، ثم يعمل على تكيفها ومعالجتها مع المنبهات الخارجية على مستوى مناطق مختلفة من القشرة المخية. (مصطفى غالب، 2000، ص 51)

### 8 - طرق قياس القلق:

يعد القلق سمة من سمات الشخصية، والتي يمكن قياسه كغيره من السمات وهناك طريقتان لقياس القلق:

### أ - الطرق الإسقاطية:

يعرض الفاحص على المفحوص في هذه الطريقة مثير غامض ويطلب منه تفسير والاستجابة له، وهكذا يعد إعطاء التعليلة الخاصة بكل ارتز ومن بين أشهر الاختبارات الاسقاطية نجد:

• إختبار لروشارخ RORCHARCH هو عبارة عن بقع حبر مختلفة الأشكال في عشرة ألواح تقدم للمفحوص الواحدة تلو الأخرى، مع تقديم تعليلة الاختبار للإدلاء بأحاسيسه ومخاوفه من خلال هذه الألواح، وقد أنشأ هذا الاختبار في سنة 2015 من طرف السيكاتري السويسري هيرمان رورشاخ (عبد الرحمان سي موسى وأحزون، 51.2000)

### • إختبار تفهم الموضوع TAT:

يتكون الإختبار أصلا من 20 لوحة تشمل مشاهد في وضعيات مختلفة وعلى ظهر كل لوحة رقم يشير إلى ترتيبها ضمن اللوحات الأخرى للرائز. وأحرف باللغة الإنجليزية إلى الفئة التي تقدم للمفحوص الواحدة تلو الأخرى كذلك، وإعطاء التعليلة اللازمة والمحددة، ومن خلال هذه اللوحات يروي المفحوص قصته التي يسقط من خلالها أحاسيسه ومخاوفه، وقد أنشأ هذا الاختبار سنة 2002 من طرف الطبيب البيوكيميائي الأمريكي هنري موارى (نفس المرجع السابق، ص 20)

### ب- الطرق الموضوعية:

يتبع مصمم الاختبار في هذه الطريقة أسلوب الاستعانة بتقارير عن سلوك الفرد فيقوم بوضع أسئلة أو عبارات، تمثل الموضوع أو المظاهر المختلفة للسمة المراد قياسها منها الاستبيان واكتشفت هذه الطريقة خلال الحرب العالمية الأولى من طرف العالم وود ورث Wood Warth والذي وضع مجموعة من الأسئلة تشبه تلك التي يضعها أو يسألها الأخصائيين النفسانيين لفحص الجنود من الناحية الانفعالية ومن جملة هذه الاختبارات إختبار Spelberger وهي من أهم الاختبارات الموضوعية التي تقيس القلق.(محمد محروس وآخرون 2002، ص52)

وبالتالي يمكن الاعتماد على هذه الطرق وغيرها التي تقيس القلق وهي إما إسقاطيه أو موضوعية ونحن في دراستنا سنعتمد على مقياس سبيلبرجر القلق كزنه يناسب موضوع دراستنا.

### II . الاكتئاب:

#### 1. تعريف الاكتئاب:

##### أ- التعريف اللغوي:

الاكتئاب مشتق من كلمة كئبن وكآبة بمعنى تغيرات نفسه وتدهورت من شدة الحزن فهو كئب وكئيب، وكأب شخصا بمعنى أحزنه. والاكتئاب مرادف للانقباض، ويقال إذا انقبض الشخص على نفسه بمعنى ذاق بالحياة فاعتزل. (في اللغة والإعلام 2000، ص455)

##### ب - التعريف الإصطلاحي:

يعرف وينيكوت ( Winnicott.d.w ) الاكتئاب على أنه " عرض مرضي ويبدل على مزاج يتضمن عقد لا شعورية التي قد تصبح شعورية، هذه السيرورات إلا شعورية مرتبطة بمشاعر التأنيم وهذه المشاعر تنتمي إلى العنصر الهدام الملازم للحب. "

كما عرفه لومبريا روفلين: Lemperiere et Felin على أنه "حالة من الحزن المرضي، والألم المعنوي ويحمل هذا الاضطراب المزاجي معه مشاعر تبخس الذات والتشاؤم والعباء وسرعة الغضب مع القلق، بدون وجود ارتباط وثيق بينهما" (Lemperiere.et.feline 1985.p25)

ويرى محمد عبد الظاهر الطيب "أن الاكتئاب هو عصاب يغطيه القلق بميراج من التعاسة والأفكار غير السارة، بالإصابة إلى العجز عن مجارة الحياة اليومية وضعف الطاقة وصعوبة التركيز وسرعة الإنهاك واضطراب النوم عادة" (عن سعد رياض، 2002، ص2)

ويعرفه كاشا فريد (2002): "على أنه حالة تتميز بحزن عميق ودائم ولحباط حسي حركي مرتبط باضطرابات غريزية، كالأرق، فقدان الشهية اضطرابات جنسية واضطرابات عصبية اعاشية، إمساك.

كما يعرف زهران حامد عبد السلام (2002): "الاكتئاب على أنه عبارة عن سوء التوافق، يكون شكلا من أشكال الانسحاب ووجود الكره أو العدوان المكبوت ولا يسمح الأنا الأعلى للعدوان أن يتجه إلى الخارج فيتجه إلى الذات حتى قد يظهر في شكل محاولة انتحار ويكون الاكتئاب هنا بمثابة كفارة" (زهران حامد عبد السلام، 0220، ص7 ويعرف ستور Stoor:الاكتئاب على أنه "مفهوم لحالة انفعالية يعاني فيها الفرد من الحزن الشديد وتأخر الاستجابة والميول التشاؤمية قد يصل به الأمر الانتحار" (عن عادل عبد الله محمد، 2003، ص22).

كما يعرف سعد رياض: الاكتئاب على أنه "اتجاه انفعالي يشعر فيه الفرد بالضيق والحزن وغالبا ما يكون مصحوب بأعراض جسمية مثل اضطراب النوم وفقدان الشهية للطعام وأخرى نفسية مثل الأفكار الانتحارية وكرهية الذات والشعور العام بفقدان الاستمتاع والشعور بالوحدة والفشل والشعور بأنه غير محبوب من الآخرين". (سعد رياض، 2000، ص2).

ويعرف بومل Boumel، 2000:الاكتئاب على أنه "اضطراب نفسي اجتماعي عضوي حيوي، انه في جوهره خلل نفسي اجتماعي عضوي حيوي لشخص ككل:العقل والجسم" (عن حدار عبد العزيز، 2015، ص20).

### 2. مدى انتشار الاكتئاب في العالم:

ظهر في تقدير المنظمة العالمية للصحة الصادر في بداية يناير 2001 أن معدل انتشار الاضطرابات النفسية والعصبية ومشكلات السلوك في العالم تعادل 221 مليون شخص منهم 200 ألف شخص ينجح في الانتحار سنويا كما أن 01% من المنتحرين مصابين بالاكتئاب، وكان التقرير الصادر عن المنظمة قد أشار أن نسبة انتشار الاكتئاب بالتحديد تبلغ حوالي 250 مليون شخص في العالم و52% فقط منهم قد تمكنوا من الحصول على خدمات نفسية جيدة (تقرير المنظمة العالمية).

### 3- أعراض الاكتئاب:

يعرف هاوس (2002) أربعة أعراض إكلينيكية أساسية في الاكتئاب هي:

### 1.3. الأعراض الجسمية والفيسيولوجية:

الأرق، الإمساك ضعف القدرة الجنسية أو عدم الاستمتاع الجنسي، اضطرابات الطمث للنساء، انقباض الصدر والشعور بالضيق، فقدان الشهية ورفض الطعام ونقص الوزن، الصداع والألم والتعب خاصة ألم الظهر والمفاصل، وهم المرض وانشغال عن الصحة الجسدي، ضعف النشاط والتأخر النفسي الحركي.

### 3.2. الأعراض الانفعالية الاكتئابية:

- الكآبة والحزن والغم الشعور بالنقص، فقدان الاهتمام بالعالم الخارجي، فقدان القدرة على الحب، الميل نحو تأنيب الذات ولومها، مشاعر الخوف، فقدان الأمل، فتور الانفعال والانطواء.

### 3.3. الأعراض المعرفية:

- نقص القدرة على التفكير، التردد والتفكك، أحكام تلقائية سلبية إتجاه الذات والآخر، أفكار انتحارية وسوداوية.

### 4.3. الأعراض السلوكية:

- فقدان الطاقة، الشعور بالاجتهاد بأقل مجهود، إنقاص الدافعية عن المعتاد، سرعة الاستشارة، الأم بالات بالبيئة وبنفسه، إهمال الطاقة الشخصية، عدم الإهتمام بأمور حياته اليومية.

### ملاحظة:

هذه الأعراض لا يشترط أن تكون جميعها متوفرة لدى مرضى الاكتئاب وذلك حسب درجة شدة الاكتئاب الذي أصيب بها الشخص. (وجاد حسين إبراهيم العجوري، 2001، ص22).

### 4. أسباب الاكتئاب:

الاكتئاب كغيره من الاضطرابات النفسية يرجع إلى مجموعة من الأسباب ومن بينها نذكر مايلي:

### 1.4. الأسباب الوراثية:

هناك عدة بحوث بينت أن للوراثة دور هام ومؤثر في الإصابة بالاكتئاب حيث تشير هذه الدراسات والبحوث إلى وجود عوامل في الجينات الوراثية ناقلات الوراثة التي لها دور هام في الإصابة بالاكتئاب وقد وجد أن 21% من حالات الاضطرابات الوجدانية ثنائية القطب يكون أحد الوالدين مصاب بالمرض نفسه فإذا كانت الأم أو الأب مصابا بهذا المرض فإن طفلها يكون عرضة للإصابة بالنسبة 52%، إلى 01% وأما إذا كان الوالدين مصابين بالمرض نفسه فإن نسبة إصابة طفلها ترتفع إلى 01% (عبد المنعم الميلادي، 2002، ص44).

ما يلفت الانتباه بالنسبة للعامل الوراثي هو انتقال الاكتئاب عبر الأجيال، وهذا ما يؤكد د. لطفي الشربيني إذ يرى انه عند دراسة الأسرى التي تتميز بوجود حالات متعددة لمرضى الاكتئاب من خلال الدراسات، حيث أثبتت الدراسات إن عدد الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب في أسرة المريض تزيد بمقدار ثلاثة أضعاف من الأسر العادية. (د لطفي الشر بيني، بدون سنة، ص5)

### 2.4. الأسباب النفسية

عادة ما يكون الاكتئاب استجابة للعديد من الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية، فيكون الخلاص منها أو تجاوزها أو بعدم القدرة والفشل في تحقيق ذلك، وهذا ما قد يولد لدى الفرد العديد من المشاكل النفسية التي من شأنها أن تكون سببا في الاكتئاب ومن بينها ما يلي:

التوتر الانفعالي والظروف المخزنة وكذا الخبرات المؤلمة، الكوارث القاسية والانهمام أمام الشدائد وخاصة الحرمان.

- فقدان الحب والمساندة العاطفية أو فقدان الحبيب ومرارة الحزن الشديد وفقدان وظيفة مهنية أو فقدان الثروة أو مكانة اجتماعية، فقدان الكرامة والشرف أو الصحة أو الفقر الشديد.
- الخبرات الصدمية والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات.
- الوحدة والعنوسة وسن العقود سن اليأس.
- فقدان تقديرات الذات ونقص الضغط والتحكم أي الشعور بعدم القيمة والافتقار إلى الاحترام هذا يؤثر على دوافع وسلوكيات الفرد فهو ينظر الى شيء بمنظار تشاؤمي. (جمال مثقال القاسم، 2000، ص20).
- انفصال الطفل عن الأم خاصة في سن مبكرة سواء بوفاتها أو طلاقها له تأثير كبير في نموه الانفعالي والعاطفي.
- المفهوم السالب للذات والكفاءة الذاتية وعدم الثقة بالنفس ومدى استطاعة الفرد لمواجهة الحياة ومشاكلها. (مدحت عبد الحميد ابوزيد، 2000، ص02).

### 3.4. أسباب بيئية اجتماعية

- الصراعات الأسرية المتكررة الشديدة قد يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب لدى الأطفال وخاصة الحساسين منهم. (جمال مثقال القاسم، 2004، ص 44).
- التنشئة الاجتماعية السيئة كإهمال الأبناء ونبذهم والقسوة الشديدة عليهم من طرف الوالدين أو احدهما وأيضا النصائح المزاجية الاكتئابية لهما.
- التفكك الأسري والانفصال المبكر للوالدين والخلافات الأسرية الوالدين الشديدة واضطرابات المناخ الأسري.
- فقدان التدعيم الايجابي الاجتماعي البيئي أي مساعدة الفرد على الاجتهاد أو التخلي عن الأفكار السلبية المتشائمة. (مدحت عبد الحميد ابوزيد 2003، ص 02).

### 4- النظريات المفسرة للاكتئاب:

#### 4-1- الاتجاه التحليلي:

ساد التحليلي في القرن العشرين بنظريته الشهيرة حول الجهاز النفسي، والتي ارتبطت مباشرة بالتطبيقات الميدانية العلاجية، ومع انتشار الأنماط التفسيرية للعصابات التحويلية والحالات الحدية والذهانات، نال موضوع الاكتئاب اهتماما كبيرا من قبل أعمال فرويد (Freud)، إذ تناول في كتابه الحداد والمنخوليا DEUIL ET MÉLANCOLIE سنة 2000، حيث يرى ف روي دان عمل الحداد يتم من خلال الميكانيزمات إلا شعورية التي يسميها المنخوليا، كما ركز على مفهومي الحداد والمنخوليا اللذان يعتب ان كرد فعل ناتج عن فقدان موضوع الحب، مما نتج عنه مشاعر الإحباط والعدوانية التي يتم توجيهها من قبل الفرد نحو ذاته، بظهور أعراض عدوانية تشمل الشعور بالذنب، التأنيب، اليأس، الدونية، النظرة السلبية نحو المحيط، الإسقاط التقمص، وكل مظاهر هذا العدوان تكون في الحقيقة موجهة نحو الشخص الذي يمثل حقيقة الموضوع المفقود، حيث يعمل الأنا على تحرير طاقته البييدية، المحجوزة في الأشعور، ويحولها إلى نفسه حتى يضمن بقاؤه.

فالإكتئاب يأخذ شكل العمل النكوصي، إلى مراحل يتوقف فيها تقدير الفرد لذاته على الإشباع الخارجي من الآخرين، وعدم إشباع حاجاته النرجسية حيث تترجم باضطراب تقدير ذاته لذا فالإكتئاب العصابي يمثل محاولات يائسة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية قصد محاولة الاحتفاظ بالأنا وتكامله، والتقليل من الشعور بالذنب عن طريق الألم، بينما الإكتئاب الذهاني يمثل فقدان التام لهذه المصادر. (سامية عدنان، 2008 ص 96)

#### 4-2- الاتجاه المعرفي

يذكرنا التناول المعرفي للاكتئاب حسب بيك Beck، 2002 بنموذج معالجة المعلومة، وتقوم الفرضية الأساسية لهذا النموذج على أن الأشخاص المكتئبون يظهرون مخططات معرفية غير واعية يحتفظون بها في الذاكرة طويلة المدى التي تنتقى بدورها المعلومات بإبقائها على الجوانب السلبية للتجارب المعاشة، كما تحتفظ المخططات المعرفية بمجموعة

- من القوانين الصارمة الكامنة تظهر على شكل أوامر نذكر من بينها على سبيل المثال -  
يجب أن انجح في كل وقت ودائما  
- يجب أن أكون محبوبا من طرف الجميع بالإضافة إلى ذلك يجد المكتئبون صعوبات في  
اتخاذ القرارات كما يخلب عليهم التشاؤم واليأس غير المنطقيين وتراودهم أحلام اكتئابية  
غريبة، مع انخفاض في تقدير الذات.  
كل هذه المظاهر ماهي إلى ترجمة إكلينيكية لاضطراب في معالجة المعلومات من طرف  
هذه المخططات المعرفية (عودية ولد يحي حورية، 5115، ص 20).

### 4-3- الاتجاه السلوكي

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاكتئاب يعود إلى افتقار الشخص إلى عنصر التعزيز،  
مما يجعله معرض إلى للإصابة، وهذا يعني أن الاكتئاب يتوقف على النشاطات ذات  
التعزيز الإيجابي فالمكتئب حسب ( TULLMAN.KRASMER 2000 )  
تحدث من جراء خبرة فقدان التدعيم أو الإثبات الإيجابي مقابل حدوث خبرة التدعيم السلبي  
أي العقاب.

كما نجد عالم النفس السلوكي لازروس Lazarous يفسر الاكتئاب وفقا لنظريات  
التعلم والاشتراط السلوكي والتي ترى أن الاكتئاب ناتج عن وظيفة لتعزيزات ناصة، غير  
كافية وبهذه يمكن القول حسب هذه المدرسة أن الاكتئاب كخبرة نفسية سلبية مؤلمة ما هو  
إلا ترديد لخبرات أليمة تعلمها أو صادفها أو مر بها الإنسان من صغره ولم يستطع أن يحلها  
أو يزيلها من عقله فالذي تألم من فقدان شخص عزيز عليه في الصغر قد يكون مهيبا إذا لم  
يتغلب على ألمه الابتدائي أن يواجه الاكتئاب في كبره، وربما يحدث له تعزيز لظاهرة  
الحزن من اختفاء أي شيء أو فقده له وخاصة إذا تعلق الفقدان بعضو من أعضائه  
وفق النظرية السلوكية الألم يلعب دور حاسما في تعليم الطفل الخبرات السلبية أو  
الإيجابية، فإن أهملت حاجاته وطلباته وغرائزه بشكل متكرر فر بما يتعلم وهو في سن  
صغير جدا أن كل قلوب البشر قاسية وبهذا يفقد الثقة بالناس، وبهذا الأسلوب فإن الطفل

ينتهج منها سلبيا في الحياة فتقل طموحاتها وتطلعاتها ويصبح خاملًا، ضعيف لا يثق بأحد وبهذا يزداد إحباطه، وتتألم عواطفهم ويهتز وجدانه وتقل ثقته بنفسه وهذا ما يعرف بالاكتئاب. (زواوي سليمان، 5100، ص20).

### 5- تشخيص الاكتئاب:

يتم تشخيص الاكتئاب طبقا لدليل التشخيص الإحصائي الرابع إذا توفرت 12 أعراض

أو أكثر من الأعراض التالية:

- مزاج اكتئابي كل يوم
- انخفاض كبير في اهتمامات أو عدم الإحساس بالمتعة في ممارسة الأنشطة المختلفة.
- انخفاض واضح في الوزن، وفي بعض الحالات تكون هناك زيادة في الوزن.
- ارق في النوم أو زيادة في النوم.
- هياج حركي مع الإحساس بعدم خمول حركي مع الإحساس ببطء الإيقاع.
- الإحساس بعدم القيامة ولوم النفس والإحساس بالذنب.
- ضعف القدرة على التكيف وضعف التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.
- التفكير في الموت إما يتمنى الموت أو التفكير في الانتحار أو التخطيط له أو محاولة الانتحار (مدحت عبد الحميد ابوزيد 2002، ص20).

إتباع قواعد التشخيص العلمي يعطي فرصة التقاط حالات الاكتئاب وعلاجها، ويعطي فرصة التفريق بين الاكتئاب كمرض والحزن كمرض، فنحن كثيرا ما يمكن أن نحصر ونتأثر وجدانيا ونفقد اهتماماتها وحماسنا لبعض الوقت، وتتأثر الشهية للطعام لدينا ونعاني بعض الأرق ونشعر بتفاهة أنفسنا أو تفاهة الحياة ولكن هذا لا يصل إلى درجة المرض الذي يحتاج للتدخل العلاجي الطبي. (محمد عبد الفتاح المهدي، 1999، ص45)

نستخلص من خلال ما سبق أن تشخيص الاكتئاب وفقا للدليل الإحصائي الرابع يشترط توفر لدى الفرد 12 أو أكثر من بين الأعراض 12 نقول أن الحالة مصابة بالاكتئاب.

### خلاصة الفصل:

شهدت الفترة الأخيرة للنصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في نسبة انتشار الاكتئاب، فالضغوط النفسية ومشاكل الحياة مثل فقدان الأهل أو الأحبة المفاجئ أو المشاكل الأسرية أو انهيار المبادئ والقيم أو الإصابة بالأمراض المستعصية التي يعاني منها الإنسان في المجتمعات المعاصرة تمثل جميعها ضغوطا ومثيرات تؤدي لحدوث الاكتئاب، تظهر من خلالها أعراض الاكتئاب وهي مختلفة في الشدة والدرجة والمنشأ، وهذا ما جعل العلماء يصنعون الاكتئاب بتصنيفات عدة، وما أثرى موضوع هذا الاضطراب أكثر هو وضع عدة علماء لتفسيرات عديدة عن سبب حدوث الاكتئاب ومنشئه، وعلاجه.

# الفصل الرابع

## إجراءات منهجية الدراسة

تمهيد:

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الإستطلاعية.
3. مجتمع وعينة الدراسة.
4. عينة الدراسة.
5. حدود الدراسة.
6. أدوات جمع بيانات الدراسة.
7. الأساليب الإحصائية

### تمهيد:

يتناول هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، ووصفا لمجتمع وعينة الدراسة كما عرضا يتناول لأدوات الدراسة والخطوات التي تم اتخاذها للتحقيق من صدقها وثباتها لتحديد مدى صلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة وأخيرا تحديد الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل بيانات الدراسة وفحص تساؤلاتها لاستخلاص النتائج.

### 1- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في جمع بياناتها ومعالجتها على المنهج الوصفي الارتباطي بإعتباره

احد المناهج البحثية التي تعني بوصف الظاهر من حيث العلاقة ومقدارها كما هي عاليه في الواقع، وتم من خلاله وصف العلاقة بين إدمان الأجهزة الإلكترونية الحديثة والمعاش النفسي لدى طالبات المقيّمات بإقامة الجامعية للبنات

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية الاطلاع على محاور استمارة البحث والاطلاع على المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته وضبط البنود التي تحتويها الدراسة، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 18 إلى 22 مارس، حيث وبعد الحصول على الموافقة الأولية من طرف السيد مدير الإقامة الجامعية قمت بالتردد على الإقامة، حيث تم التقرب من بعض الطالبات قصد مناقشتهم وأخذ آرائهم حول موضوع البحث وقد التمسنا استعدادا من قبلهم للمساعدة على إجراء البحث.

### - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على عينة عينة وحجم المجتمع الأصلي.
- التحقق من صلاحية الأداة بعد حساب بعض الخصائص السيكومترية لها (الصدق والثبات).
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء تطبيق الدراسة الأساسية وتجاوزها.
- الاطلاع على الميدان لأخذ معلومات تساعدنا وتسهل الشروع في الدراسة الأساسية.

### 3-مجتمع وعينة الدراسة:

يضم مجتمع الدراسة الأصلي من (680) طالبة بالإقامة الجامعية.

#### 4- عينة الدراسة:

تعتبر العينة الفئة التي تمثل مجتمع البحث أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد الذين يكونون موضوع البحث. أما في الدراسة الحالية فقد تكونت عينة الدراسة من 30 طالبة تم اختيارهم بطريقة العشوائية بسيطة.

#### 5- حدود الدراسة

##### 1-5- الإطار الزمني :

بدأت دراستنا لهذا الموضوع من منتصف شهر مارس إلى غاية منتصف شهر أبريل وتخللت هذه الفترة توزيع الاستمارات الاستبيان على عينة البحث، ثم بعد ذلك قمنا بتفريغ الأجوبة وبدأنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

##### 2-5- الإطار المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مستوى الإقامة الجامعية للبنات الواقعة في الجهة الجنوبية لولاية المسيلة يحدها شمالا متوسطة سيافة ومن الجهة الشرقية ثانوية عثمان بن عفان ومن الجهة الجنوبية المجمعات السكنية ومن الجهة الغربية حي 260 مسكن.

##### 3-5- الإطار البشري للدراسة:

الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية

#### 6- أدوات جمع بيانات الدراسة

يستخدم عادة أي باحث في أي دراسة مجموعة من الأدوات والوسائل التي تساعده في الحصول على بيانات، ومعطيات موضوعيه وفي هذه الدراسة اعتمدنا على استمارة كأداة لجمع البيانات. وعلى ضوء مراجعة أدبيات علي الدراسات المتعلقة بكل جوانب إدمان الأجهزة الالكترونية والمعاش النفسي، وكذا الملاحظات الميدانية، وعليه تم صياغة الاستبيان في صورته الأولية، استبيان خاص بإدمان الالكترونية تضمن ستة وعشرون بنداً، واستبيان خاص بالمعاش النفسي تضمن ثمانية وعشرون بنداً. وبهدف إعطاء الدرجات المناسبة

لاستجابات أفراد العينة تعطى درجة 3 على موافق، و2 درجات على محايد، و1 على غير موافق.

### 1. وصف أدوات الدراسة:

#### أولاً: مقياس إدمان الانترنت:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من التراث النظري والدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مشابهة لموضوع الدراسة الحالية، وكذلك الإطلاع على المفاهيم الخاصة بالإدمان، كما اطلعت الباحثة على بعض المقاييس الخاصة بإدمان الإنترنت مثل "مقياس إدمان الإنترنت للباحثه هند الحربي" و"مقياس إدمان الإنترنت للدكتور عصام زيدان" وكذلك "استمارة الألعاب الالكترونية للباحثه سلوى حمصاني". وقد تم اقتباس وتعديل بعض الفقرات من المقاييس السابقة ومن ثم إدراجها ضمن المعلومات الأولية في لاستبانته، وكذلك إعادة صياغة العبارات في مقياس الدكتور عصام زيدان وذلك لتتناسب مع عينة الدراسة.

تم صياغة الاستبانة لتتألف من جزئين: الجزء الأول المعلومات الشخصية والجزء الثاني وهو الإستبيان وقد تمت صياغته في 24 فقرة تعكس معدل ومدى إدمان الفرد لاستخدام الأجهزة الالكترونية وقد تم عرض الأداة في صورتها الأولى على (5) محكمين بهدف الحكم على مناسبة عبارات المقياس لعينة الدراسة وقد طلب من المحكمين الحكم على العبارات من حيث وضوحها وملائمتها لما تقيسه وتقديم أي ملاحظات أخرى على المقياس. وتم تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها وإضافة بعض العبارات العكسية حسب رأي المحكمين وإجماعهم ليظهر المقياس بالصورة النهائية لينتهي عدد الفقرات إلى 27 فقرة. ويتم تطبيق المقياس على المفحوص ويطلب منه الإجابة على فقرات المقياس بإعطاء تقدير صريح على سلم يتدرج من نعم = 3، أحيانا = 2، لا = 1 تتراوح الدرجة الكلية للمقياس

## الفصل الرابع: إجراءات منهجية الدراسة

ما بين 27- 81 درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من إيمان الاستخدام وتدل الدرجة المنخفضة على معدل منخفض من إيمان استخدام الأجهزة الالكترونية.

### 2- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

#### أ - الصدق الظاهري للأداة :

للتعرف على مدى صدق أداة الدراسة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على

عدد من المحكمين من أساتذة بالجامعة وبلغ عدد المحكمين 5 محكمين، وفي ضوء آراء المحكمين قامت الباحثة بإعداد أداة هذه الدراسة بصورتها النهائية.

#### الجدول رقم ... يمثل قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاستاذ	القسم	الرتبة	التخصص
01	د. جلاب نور الدين	علم النفس	استاذ محاضر "ب"	ادارة تربوية
02	د. بوجمعة تقبيل	علم النفس	استاذ محاضر "ب"	ادارة تربوية
03	د. زاد الخير سميرة	علم النفس	استاذ محاضر "أ"	ارطوفونيا
04	د. واضح العمري	علم النفس	استاذ محاضر "أ"	علم النفس
05	د. قندوز منير	علم الاجتماع	استاذ محاضر "ب"	علم اجتماع

ب- صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقياس باستخدام المقارنة الطرفية بالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية "ت".

جدول رقم (03) يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس إيمان الأجهزة الالكترونية

الطرفين	حجم العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القرار
الطرف الأعلى	08	94.28	23.36	14	10.32	دال
الطرف الأدنى	08	65.80	6.96			عند 0.05

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" (10.32) وهي دالة عند درجة الحرية 14 والخطأ 0.05، وبمقارنة القيمة المحسوبة لـ "ت" التي بلغت (10.32)، والقيمة عند مستوى الخطأ (0.05) والتي بلغت 0.63 ومنه القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة ومنه توجد فروق دالة إحصائية عند إحصائياً عند مستوى الخطأ درجة الحرية 14 وبالتالي فالمقياس صادق.

ثانياً: مقياس المعاش النفسي

الخصائص السيكومترية لمقياس المعاش النفسي:

أ- الصدق الظاهري للأداة:

للتعرف على مدى صدق أداة الدراسة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على عدد من المحكمين من أساتذة بالجامعة وبلغ عدد المحكمين 5 محكمين، وفي ضوء آراء المحكمين قامت الباحثة بتعديل وحذف وإضافة العبارات التي طلبت من المحكمين وبذلك مما سمح بإعداد أداة هذه الدراسة بصورتها النهائية.

ب- صدق المقارنة الطرفية:

## الفصل الرابع: إجراءات منهجية الدراسة

تم حساب صدق المقياس باستخدام المقارنة الطرفية بالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية "ت".

جدول رقم (04) يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس المعاش النفسي

الطرفين	حجم العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القرار
الطرف الأعلى	08	86.23	22.66	14	8.07	دال
الطرف الأدنى	08	47.87	8.86			عند 0.05

يتضح من الجدول ان قيمة "ت" (8.07) وهي دالة عند درجة الحرية 14 والخطأ 0.05، وبمقارنة القيمة المحسوبة لـ "ت" التي بلغت (8.07)، والقيمة عند مستوى الخطأ (0.05) والتي بلغت 0.65 ومنه القيمة المحسوبة اكبر من المجدولة ومنه توجد فروق دالة إحصائية عند إحصائيا عند مستوى الخطأ درجة الحرية 14 وبالتالي فالمقياس صادق.

ب - ثبات أداة الدراسة:

وللتحقق من المفردات مقياس إيمان استخدام الأجهزة الالكترونية تم استخدام:

معامل ألفا كرونباخ :

للتحقق من ثبات استبيان الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، ويعتمد أغلب الباحثين على برامج جاهزة لحساب هذا المعامل مثل (SPSS)، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha للاستبيان

المحور	ن	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
مقياس المعاش النفسي	16	26	0.89

يتبين من الجدول أن معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقة معامل ألفا لجميع فقرات المقياس بلغت قيمة معامل الثبات 0.89 وهذا مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق الميداني.

ثبات بالطريقة ثبات التجزئة النصفية: التجزئة النصفية تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وتحصلنا على النتائج التالية :

جدول رقم (06): يبين قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

نصفي المقياس	العدد	معامل الارتباط	معامل سبيرمان
النصف الاول	12	0.70	0.88
النصف الثاني	12		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط لدرجات الطالبات المقيمت على نصفي اختبار بلغت بين الجزأين 0.79، وبعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون بلغ معامل الثبات 0.88 وهو معامل مرتفع ومقبول من الثبات.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لخدمة أغراض الدراسة وتحليل البيانات التي يتم جمعها من خلال أداة الدراسة في الجانب الميداني تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية وذلك باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية تمثلت الأساليب في مايلي معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) لمعرفة الفروق، اختبار الانحدار الخطي البسيط

# الفصل الخامس

## إجراءات منهجية الدراسة

تمهيد:

1. إختبار كشف التوزيع الطبيعي لبيانات أدوات الدراسة.

2. عرض ومناقشة الفرضية العامة.

3. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى.

4. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية.

## الفصل الخامس: \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

---

### تمهيد:

تعتبر مرحلة تفرغ البيانات وتبويبها من أهم المراحل التي تمر بها الدراسة وتشتمل هذه المرحلة على خطوات يحدد فيها الباحث نتائج بحثه ويتأكد من صحة فروضه من عدمها وعن طريقها يتم تحديد أهمية وأهداف هذه الدراسة، وفي هذا الفصل سنتطرق لعرض وتحليل وتفسير البيانات ثم مناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة بالإضافة إلى بعض الاقتراحات

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

### عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1- اختبار كشف التوزيع لبيانات إجابات العينة على إجمالي عبارات كل الاستبيان يجب تحديد ما إذا كانت بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على متغيرات الدراسة التي يتم دراستها يتبع التوزيع الطبيعي أم من التوزيعات الاحتمالية. وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع (طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov، طريقة حساب معاملي الالتواء والتقلطح وطريقة اختبار Shapiro-Wilk كما أن اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر من 50، كما يستخدم اختبار Shapiro-Wilk إذا كان عدد الحالات اقل من 50 وفي دراستنا نستخدم هذا الأخير

### جدول رقم (07) يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات إجابات أفراد العينة

النتيجة الاختبار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			
	Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic	
البيانات تتبع التوزيع الطبيعي	0,200*	29	0.116	0.499	29	0.968	اختبار بيانات إجابات العينة على جميع فقرات الاستبيان إدمان الالكتروني
البيانات تتبع التوزيع الطبيعي	0,200*	29	0.115	0.058	29	0.931	اختبار بيانات إجابات العينة على جميع فقرات المقياس المتعلق المعاش النفسي

كما يستخدم اختبار Shapiro-Wilk إذا كان عدد الحالات اقل من 50 اختبار Kolmogorov-Smirnov يستخدم إذا كان عدد العينة أكبر من 50 وفي دراستنا نستخدم قيم هذا الأخير قاعدة : هي إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ أو (مستوى المعنوية sig) أكبر من 0.05 فان البيانات تتبع توزيع طبيعي.

ومن خلال الجدول أعلاه نجد نتائج اختبار Shapiro-Wilk تظهر أن مستوى المعنوية sig=0.499 وهي أكبر من (0.05)، وهذا بالنسبة لبيانات إجابات العينة على جميع فقرات الاستبيان المتعلق إدمان الانترنت أما بالنسبة لبيانات إجابات العينة على جميع فقرات المقياس المتعلق المعاش النفسي فان مستوى المعنوية sig=0.98 وهي أكبر من (0.05) مما يدل على إتباع البيانات إجابات أفراد العينة للتوزيع الطبيعي. ومنه في دراستنا سنستخدم الأدوات الإحصائية المعملية الوصفية والاستدلالية في تحليل إجابات وأراء افراد العينة واختبار الفرضيات الدراسة.

### 1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرئيسية:

والتي تنص على انه: "توجد علاقة بين إدمان الالكتروني والمعاش النفسي السائد لدى طالبات المقيمتات في الإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، واختبار هذه الفرضية العامة نستخدم الأسلوب الإحصائي معامل الارتباط بيرسون.

## الفصل الخامس: \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

جدول رقم (08): يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين إدمان الانترنت والمعاش النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة R	Sig (مستوى المعنوية)
إدمان الالكتروني	30	0.21	0.25
المعاش النفسي			

من خلال الجدول رقم 07) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين المتغيرين الإدمان الالكتروني والمعاش النفسي لدى طالبات المقيّمات في الإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، قدرت قيمته بـ (0.21)، عند مستوى الدلالة (0.25). وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه يمكن القول: لا توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الالكتروني والمعاش النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالإقامة 500 سرير بالمسيلة، أي أن الباحث متأكد بنسبة 95% من نتائج الدراسة مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%، وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية العامة

وتفسر هذه النتيجة على أن ثورة التكنولوجيا التي يشهدها العالم اليوم أصبحت تتحكم أو على الأقل تتدخل في شتى سلوكيات الإنسان ونشاطاته المختلفة، والتي أصبحت سمة العصر الراهن وصبغته بصبغة خاصة مميزة وفريدة لم تسبق من قبل، وليس لها مثيل أو شبيه يساويها في التأثير في سلوكيات الاتصال والتفاعل الاجتماعي بدون قيود ولا حدود للزمان والمكان وأقل مجهود وتكلفة عما سواها، مما جعل الفرد يتعايش معها بصفة عادية ومستمرة دون أن يتأثر بها وتؤثر عليه.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

كما أن الطالبات الجامعيات المتواجدين في الإقامة الجامعية يسودهم جومن الإخوة وإقامة علاقات إنسانية طبيعية فيما بينهم مع الآخرين وعدم شعورهم بالمخاوف الغامضة اوقلة الاحترام للذات، زاد عليهم بالمحبة والود والتعاون والتعارف فيما بينهم وعلى بعضهم بواسطة مواقع التواصل الالكتروني مما جعلهم يشعرون بالتكيف والسعادة فيما بينهم، وكل هذا بتواصلهم بالمواقع الالكترونية التي يستخدمها فيما بينهم والتي قدمت لهم مجالا واسعا لتفريغ مخاوفهم وقلقهم وإقامة علاقات غامضة مع الآخرين تخلق لهم نوع من الألفة، وهذا ما توصلت اليه عدد من الدراسات ان استخدام الالكتروني وادمانها يرتبط ارتباطا موجب من ناحية الاعتماد الذاتي- الحساسية والتفاعلية العاطفية وكمل بينت دراسة ديبو للانترنت والحياة الأمريكية التي توصلت إلى أن الأمريكيين الذين يستخدمون تقنيات الاتصال الالكترونية اجتماعيون أكثر من غيرهم وان الانترنت والأجهزة الالكترونية لا تشد الناس بعيدا عن الأوساط الاجتماعية التقليدية بل تعززها.

وكما توصلت دراسة القديسات 2006 أن من النتائج النفسية الايجابية للفرد المستخدم للانترنت بكل تطبيقاتها تزيل الحاجات النفسية مثل الخوف من الآخر فجلوس الفرد أمام أجهزته الالكترونية لا يدع مجالا للخوف من الآخر على الطرف الثاني للشبكة وليس هناك مواجهة على ارض الواقع ولا تعابير وجه والانفعالات، وكما أنها تنمي الثقة بالنفس وتنمية القدرة على التعبير فعند زوال عوائق الخوف من الوقوع في الخطأ تنمو القدرة على التعبير وغالبا ما ترتبط عوامل الخوف تلك بالمواجهة على ارض الواقع.وكما توصلت إلى أن الأجهزة الالكترونية تنمي الشعور بالحرية وجو الحرية الذي يوفره عالم التكنولوجيا يفتح بابا واسعا أمام الطاقات الإبداعية لمستخدميها لإيصال أفكارهم للآخرين والاستفادة من أفكار الآخرين والمساواة وزوال الإحساس بالفروق الجسدية كلون البشرة وجمال البشرة فالجميع أمام الأجهزة سواء.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وكما بينت دراسة هرنانديز 2008 أن الألعاب الالكترونية تزيد من الترويح على النفس وان الألعاب التي يشترك بها أكثر من شخص لها تأثير ايجابي على المواقف في سياق اختيار الألعاب على الانترنت.

### عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على انه: " توجد فروق في مستوى المعاش النفسي تعزى إلى متغير استخدام الالكتروني لدى طالبات المقيّمات في الإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة، ولاختبار هذه الفرضية الجزئية نستخدم الأسلوب الإحصائي اختبار "ت".

### الجدول رقم 08 يبين قيمة معامل "ت" للفروق في مستوى المعاش النفسي تبعاً لمتغير

#### طريقة الاستخدام لدى أفراد عينة الدراسة

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العينة	استخدام
غير دال	0.40	28	0.84	10.30	25.36	19	نعم
				13.61	61.75	11	لا

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه يتبين أن متوسطات الحسابية بالنسبة لعينة الدراسة في درجات المعاش النفسي، والتي بلغت عند الذين يستخدمون الأجهزة الالكترونية (25.36) وعند الذين لا يستخدمون الأجهزة الالكترونية (61.75) يمكن القول بان هناك فروقا بينهما، في حين أن قيمة اختبار الفروق "ت" والتي بلغت (0.84) عند مستوى الدلالة (0.40) وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نرفض فرضية البحث التي تنص على انه: " توجد فروق في مستوى المعاش النفسي تعزى إلى متغير استخدام الالكتروني. كما كانت الفروق لصالح الذين يستخدمون، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%، وهذا يعني أن الفرضية الجزئية الأولى للدراسة لم تحقق.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وتفسر هذه النتيجة إلى أن المعاش النفسي إحساس لدى الفرد نابع من الرضا أو عدمه، وذلك في مجالات الحياة التي لها أهمية في نظره، كل ما يحس به الفرد داخل أعماقه وما يعيشه باطنياً، والمعاش النفسي هو الصورة التي يعيشها الفرد مع نفسه وما يترتب عنها من أحاسيس ومشاعر تتعكس على سلوكه.

والمعاش تعيشه الطالبة في الإقامة الجامعية يختلف عن الذي تعيشه في المنزل او مع الأهل حيث أن الطالبة وعند استقلال عن الأهل تجد الحرية وتكتسب صداقات جديدة في الدراسة وما تساهم فيه هو البحث عن الاستقرار والتكيف مع الدراسة والبيئة التي تفرض عليها كل قيودها فتجبر على أن تجد وسيلة لتفادي هذه الأمور والتي من بينه إلى لجوء أي استخدام الأجهزة الكترونية ومما يساعدها على التأقلم معها دون الشعور بالقلق والتوتر وعدم الدخول في العزلة الاجتماعية بالعكس تعزز وتكسب الثقة في نفسها، مما يجعلها تبحث عن الحلول.

وكما أن الطالبة الجامعية في استخدامها للأجهزة الالكترونية يساعدها اكسر في التواصل مع زميلاتها والتفاعل معهم في مواقع التواصل الاجتماعي، مما يعزز التعايش النفسي لها.

إن الفتاة المقيمة في الإقامة وخصوصاً للوقت المحدد من الإدارة الإقامة مساءً والإجراءات الصارمة تفرض عليها استخدام الانترنت من اجل البحث عن الدروس والبحوث والمادة العلمية، وتختلف طريقة الاستعمال من طالبة إلى أخرى وحسب القدرة التي تتحملها الفتاة في الإقامة، مما يزيد لها القدرة على حل مشكلاتها بنفسها.

وكما أن الانترنت والأجهزة الالكترونية التي تكتسبها جميع الفتيات تختلف من وسيلة إلى أخرى وحسب الغرض المراد الوصول إليه من طرف أي طالبة، وكما جاءت في دراسة التي قام بها المحسن والتي توصلت إلى أن للانترنت أهمية كبيرة في نقل المعرفة وقضايا

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

التعليم والترفيه، وكما تفسر النتيجة إلى ان كل الطالبات على حد سواء في استخدام الانترنت والأجهزة الالكترونية من اجل غرض الدراسة والدرشة والمحادثة ولقد بينت بعض الدراسات إن حسن اختيار استعمال الأجهزة الالكترونية مرتبط بشخصية الفرد في حد ذاته من ناحية استخدامها، فان أحسن استخدامها اكتسب نوع الشخصية المتزنة والقوية واكتساب الثقة والتكيف، ولما أن لم يحسن استخدامها فانه يبقى دائما في حيرة وتوتر وقلق وخوف وما يجعله في حيز الاكتئاب والصراع النفسي وكما بينت بعض الدراسات أن عدم معرفة استخدام المواقع والأجهزة الالكترونية يؤثر على شخصيته، وكما هو الحال ما بينته دراسة الدندراوي 2005 إن المشكلات النفسية مرتبط بالإفراط في استخدام الكمبيوتر والانترنت، وكما بينت كذلك دراسة الخواجا 2005 أن العديد من المهارات فقدت لاستخدام الانترنت منها القراءة والاطلاع والتفاعل والزيارات وغيرها. وفي دراسة أشحروي 2007 التي بينت أن هناك فروقا في العمليات المعرفية والذكاء مما استدعى به في الأخير يقترح بعض التوصيات التي منها إجراء دراسات على الألعاب الالكترونية وأثارها على شخصية الفرد، وكما جاءت دراسة الحمصي التي بينت وجود علاقة بين إدمان الانترنت ومهارات التواصل الاجتماعي .

### عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على انه: "يؤثر إدمان الالكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبة الجامعية المقيمة في الإقامة 500 سرير" ولاختبار هذه الفرضية نستخدم الأسلوب الإحصائي الانحدار الخطي البسيط .

## الفصل الخامس: \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

جدول رقم (10) يمثل الانحدار الخطي البسيط لأثر إيمان الالكتروني على المعاش

النفسي لدى عينة الدراسة

متغير المستقل	متغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة T المحسوبة	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
إيمان الالكتروني	المعاش النفسي	0.60	99.40	0.21	0.04	3.17	1.35	0.25

يتضح من الجدول رقم (10) لنتائج الانحدار الخطي البسيط الذي استخدم لمعرفة فيما إذا كان هناك تأثير لإيمان الالكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبة المقيمة محل الدراسة، حيث بلغ معامل الارتباط 0.21 وهو معامل ارتباط موجب وضعيف، مما يفسر وجود علاقة بين المتغيرين ضعيفة وهذا راجع إلى أن إيمان الالكتروني الايجابي يعود بالإيجاب على المعاش النفسي. أي لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة ونتائج نموذج الانحدار المقدر للعلاقة بين الالكتروني إيمان والمعاش النفسي.

أما القابلية التفسيرية لنموذج الانحدار المتمثلة في معامل التحديد فقد بلغت 0.04 مما يعني أن نسبة 4 %، وهذا معناه أن الإيمان الالكتروني يفسر بنسبة 4 % من التغيرات التي تحدث في المعاش النفسي، أو أن نسبة 4 % من التغيرات التي تحدث في المعاش النفسي تعزى إلى إيمان الالكتروني، والباقي (96%) ترجع إلى عوامل أخرى منها الخطأ العشوائي.

وقد بينت نتائج الاختبار التحليل التباين F التي بلغ قيمته (1.35) عند مستوى دلالة إحصائية (0.25)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0,05 وبهذه النتائج نرفض الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه: يؤثر الإيمان الالكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية 500 سرير بالمسيلة. وعليه الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وتفسر هذه النتيجة إلى إن الإدمان الإلكتروني ولهذه ايجابيات مفيدة وملائمة على المعاش النفسي للطالبة الجامعية المقيمة في الإقامة فنتيجة التغيرات التي تطرأ في الوقت الراهن حتم على الفتاة أن تستخدم الانترنت وأجهزتها، وكما عدم وجود اثر بين إدمان الأجهزة الالكترونية والمعاش النفسي هو أن الانترنت والأجهزة الالكترونية ساهم في إعطاء الطالبة الجامعية كل الحرية والاطلاع على العالم في وسيلة تختلف من حيث الإحجام والأشكال، وكما انه لا يوجد اثر بين إدمان الإلكتروني والمعاش النفسي هو لالتحاق المعاش النفسي بسلبيات وإيجابيات الانترنت والتعود وطريقة الاستخدام ومدى الحجم الذي يقضيه الشخص أمام الكمبيوتر، كما أن الحرية الكبيرة في تداول المعلومات المنشورة على شبكة المعلومات دون مراجعة أو ترشيد ورقابة قد يدفع بالمستخدم في اتجاه سوء التوافق في الاتصال بالآخرين الأمر الذي قد تكون أثارة النفسية والاجتماعية وخيمة.

وقد اختلف الباحثون فيما يتعلق بنوع التأثيرات التي يمكن أن يحدثها الإنترنت في العلاقات الاجتماعية للأفراد فظهرت مدرستان أو مدخلان متناقضان إحداهما (المدرسة المتفائلة) أو (المدخل الإيجابي) الذي يرى أن الإنترنت يؤدي إلى التواصل الاجتماعي وزيادة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد (خاصة هؤلاء البعيدين مكانا) من خلال البقاء على اتصال دائم معهم. والمدرسة الأخرى هي: (المدرسة المتشائمة) أو (المدخل السلبي) الذي يرى أن استخدام الإنترنت يؤدي إلى قلة الوقت الذي يقضيه الفرد مع أفراد أسرته وأصدقائه، وقد ظهر مؤخرا مدخل آخر وهو) المدخل المعتدل أو المحايد) الذي يرى أن الإنترنت مجرد أداة صممت لتيسير حياة الفرد وهي مكتملة للاتصال الشخصي.

وأكدت الدراسات على أن المتعلمين هم أكثر فئات المجتمع استخداما للإنترنت والأجهزة الحديثة كما أكدت نتائج معظم الدراسات التي أجريت على مختلف الفئات العمرية أن الشباب هم أكثر فئات المجتمع استخداما للإنترنت ويساعدهم على ذلك سرعة التعلم حيث أنهم أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطا.

خاتمة

خاتمة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين درجة الإدمان الإلكتروني ودرجة المعاش النفسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات المقيمات، حيث تعتبر هذه المرحلة التعليم الجامعي ذات أهمية كبيرة في المسار العلمي ، حيث ينتقل فيها الفرد إلى من الحياة الدراسية إلى الحياة العملية وبعدها يتحدد مستقبله ودوره في الحياة الاجتماعية. وقد توجهه مجموعة من المشكلات والاضطرابات التي تعيق مواصلة حياته بشكل عادي.

وقد توصلت هذه الدراسة في جانبها النظري إلى معرفة وضبط بعض المفاهيم المتعلقة بمتغير الإدمان الإلكتروني، وتم التطرق إلى أهم النظريات التي تفسر هذه الظاهرة، وكيف تؤثر على الفرد وعلى صحته النفسية، وما هي أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كي نحكم عليه أنه مدمن، وتشخيصه وعلاجه.

بالإضافة إلى متغير المعاش النفسي وتعريفه وأبعاده، وعلاقة إدمان الإلكتروني بالمعاش النفسي.

أما في الجانب الميداني والتطبيقي للدراسة فقد كان المنظار الحقيقي والزاوية العاكسة الحقيقة درجة الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالمعاش النفسي، وكذلك معرفة درجة كل من الإدمان الإلكتروني والمعاش النفسي لدى طالبات المقيمات بالإقامة الجامعية بجامعة محمد بوضياف، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين درجة الإدمان الإلكتروني والمعاش النفسي لدى عينة الدراسة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المعاش النفسي تعزي لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.

3- لا يوجد أثر للإدمان الإلكتروني على المعاش النفسي لدى الطالبات المقيمات

### اقتراحات وآفاق بحثية

من خلال هذه الدراسة يمكن استنباط بعض الاقتراحات والآفاق البحثية، تفتح مجالات بحثية مختلفة في المجالات النفسية وهي كالتالي :

- ضرورة توسيع وتكثيف البحوث النفسية في المجال المتعلق بما يسمى بإشكالية الإعلام الجديد
- تفعيل الخدمات الإرشادية الوقائية، والتحسيس بخطر ظاهرة الإدمان الإلكتروني. :
- تنظيم ملتقيات، على الصعيد الوطني والدولي نحو إشكالية الإدمان الإلكتروني.
- بناء برامج إرشادية للوقاية من الإدمان الإلكتروني لدى عينات مختلفة من المراحل الدراسية والعمرية.

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:.

1. الشمري، عويدة نداء (2007): توكيد الذات وعلاقته بالتوافق الزواج وتقدير الذات لدى عينة من النساء المتزوجات، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود، الرياض .
2. محمد علي، محمد النوي (2010)، مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة الموهوبين، دار فاس.
3. . الدريني حاتم، والشوربجي، نبيل (208): اثر مستويات متفاوتة من الخبرة المستمدة من التدريب على الثقة بالنفس لدى عينة من لاعبي المصارعة والسباحة، مجلة كلية التربية، ع 128، ج 1، القاهرة، جامعة الأزهر.
4. تحسين منصور رشيد (2012)، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تحقيق احتياجات الشباب الأردني دراسة مقارنة في النوع الاجتماعي، ورقة مقدمة للمنتدى المستوى السادس الجمعية السعودية للإعلام والاتصال، الإعلام الجديد.. التحديات النظرية والتطبيقية، جامعة الملك سعود الرياض.
5. محمد النوي محمد علي (2010)، مقياس إيمان الانترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين، دار الصفاء، طاء، عمان.
6. محمد حسين (2003)، المدمنون وقضايا الإدمان، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
7. هبة بهي الدين ربيع (2003)، إيمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت في ضوء بعض المتغيرات، دراسة نفسية، جامعة طنطا.
8. البلوي، خولة بنت سعد (2004) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمدينة تبوك، ماجستير غير منشورة، كليها التربية للبنات بالرياض
9. جابر ، جودة بني (2011)، علم النفس الاجتماعي، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
10. الحيلة، محمد محمود (2000) : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، عمان، دار ،الميسرة للنشر والتوزيع.

11. زهران، حامد عبد السلام (1990) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة)، القاهرة : دار الكتاب.
12. زيدان، عصام محمد (2008)، إدمان الأنترنت والقلق والاكتئاب والوحدة النفسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 7، العدد 2 إبريل.
13. سبتي عباس (2008)، التكنولوجيا وضعف العلاقات الاجتماعية في الأسرة أسباب وحلول، دراسة منشورة، مجلة البنیان الإلكترونية (2011)، الكويت.
14. السليمان، هاني إبراهيم (2005) : الثقة بالنفس، عمان، دار الإسراء للنشر والتوزيع.
15. العظماوي، إبراهيم (1977)، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة.
16. لعناني، حنان عبد الحميد (2011)، الصحة النفسية، عمان : دار الفكر.
17. لبيب، سعد (1991)، الإعلام الإذاعي وعالمية الاتصال، مجلة دراسات إعلامية، العدد 45، أكتوبر.
18. ويتزمان، اليس (1974)، التربية الاجتماعية للأطفال، (ترجمة) السيد، فؤاد البهي والقوصي، عبد العزيز، ط3، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
19. أحمد عكاشة، (1989)، الطب النفسي المعاصر، ط3، المكتبة للطباعة والنشر، القاهرة. 19.
20. السيد علي الشتا ، (1987)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، بيروت.
21. حسين قايد، (2000)، العدوان والاكتئاب، ط1، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع، الأردن.
22. حسين قايد ، (2001)، الاضطرابات السلوكية ( تشخيصها، أسبابها، علاجها)، ط1، المؤسسة الطبية للنشر والتوزيع، القاهرة.

23. الحربي، هند عبد الرحمان (2008)، إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والشعور بالوحدة لدى طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض.
24. ريشاردسن، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، (1979)، الأمراض النفسية والعقلية، بدون 24. طبعة، دار النهضة العربية، القاهرة.
25. زهران حامد عبد السلام، (1977)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب القاهرة.
26. زهران حامد عبد السلام، (1978)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، بدون طبعة، عالم الكتب ، القاهرة.
27. زينب محمود الشقير،(2005)، مقياس القلق، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
28. سعد رياض، (2003)، الاكتئاب، تشخيص وعلاج، بدون طبعة، دار الكلمة المنصورة.
29. صبرة محمد علي وآخرون، (2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعة الأزراطة الإسكندرية.
30. طه عبد العظيم حسين، (2007)، العلاج النفسي المعرفي، ط1، مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء الإسكندرية.
31. عبد العظيم الطويل ، (1985)، سيكولوجية الاكتئاب، بدون طبعة، دار المريخ للنشر، الرياض.
32. عبد العلي الجسماني،(1994)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، بدون طبعة، الدار العربية للعلوم، بيروت.
33. عبد الرحمان عيسوي، (1984)، سيكولوجية الجنوح، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت.

34. العسكري، سليمان (2000) : حضارة الحاسوب والأنترنترنت، الكويت، كتاب العربي.
35. عبد الحميد محمد الشاذلي، (1999)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
36. فيصل محمد خير الزراد، (1998)، علاج الأمراض النفسية، بدون طبعة، أملاسين، بيروت.
37. محمد جاسم محمد ، (2004)، مشكلات الصحة النفسية (أمراضها علاجها)، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان.
38. محمد حمدي الحجاز ،(1989)، الطب السلوكي المعاصر، ط1، وأراء العلم الملاين،بيروت.
39. مصطفى فهمي، (1982)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، بدون طبعة، الهلال، بيروت،
40. محمد علي كمال، (2006)، الأسباب ومشكلات الأبناء في الميزان السيكولوجي بين الفهم والمواجهة، ط1، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة.
41. ميموني بدرة معتصم ، (2003)، الإضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
42. مصطفى غالب، (1991)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط2، مكتبة الهلال، بيروت.
43. مصطفى غالب، (1983)، تغلب على القلق، ط5، مكتبة الهلال، بيروت.
44. أبو العلا، مدحت، الطاف عيسى، (1990) دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة أسوان، مصر.

45. الكردي، سميرة بنت عبد الله (2009) : الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الإنترنت، دراسة وصفية مقارنة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 19، العدد 8.
46. حدار عبد العزيز (2006)، الاكتئاب وعلاقته باختلال التفكير السنني وتحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي، مذكرة لنيل شهادة دكتوراة، البليدة.
47. كركوش فتيحة، (2007)، الحوادث النفسية والاجتماعية لظاهرة الهروب من البيت العائلي، رسالة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس الاجتماعي.
48. كركوش فتيحة، (1999) أسباب ظاهرة الهروب، دراسة نفسية اجتماعية لأحداث الهاربات المتواجداث بمركز إعادة التربية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، الجزائر، 1999م.
49. شوقي، إبراهيم (2004): اتجاهات الطلاب نحو الانترنت واستخدامه في علاقاتها بالتحصيل الدراسي، دراسة مقارنة من الجنسين، مجلة كلية الاداب، جامعة القاهرة، بني سويف.
50. أبو المكارم، فؤاد (2008): السلوكيات والمعارف غير التوافقية بإدمان الإنترنت، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مجلد 6، عدد 4.
51. سامي، علياء، (2008): الإنترنت والشباب، دراسة في آليات التفاعل الاجتماعي، القاهرة، دار العالم العربي.
52. الحمراي، خالد بن علي (2010): الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بمدى ممارسة طلاب المرحلة المتوسطة للأنشطة الرياضية الترويحية بمدارس مدينة الرياض، جامعة الملك سعود، الرياض.

الملاحق

## ملحق رقم (01): مقيس المعاش النفسي

الرقم	العبارة
1.	أشعر بأن أعصابي مشدودة
2.	أشعر بعدم الاتزان والارتياح ومتأسف
3.	أشعر ألان بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة
4.	أشعر بالعصبية والتوتر الزائد والهياج
5.	أشعر بأني مستثار جدا " لدرجة الغليان "
6.	أشعر بأني أدخل السرور على الآخرين
7.	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قراري بسرعة كافية
8.	أشعر أن العقبات تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها
9.	أشعر بانني اقلق بشدة على أمور لا تستحق ذلك.
10.	أحاول تجنب مواجهة الأزمات أو الصعوبات.
11.	تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني
12.	أصبح في حالة من التوتر والاضطرابات عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية
13.	تؤثر في خيبة الأمل بشدة لدرجة أنني لا أس تطيع أن أبعدها عن ذهني
14.	أنا مكتئب أو حزين طوال الوقت ولا أستطيع أن أفهم نفسي و أنا في هذه الحالة

				15. أنا حزين أو غير سعيد لدرجة أنني لا أستطيع تحمل ذلك
				16. أشعر بأن ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل
				17. أشعر بالملل في أغلب الوقت
				18. أشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة
				19. أشعر بأنه من أفضل أن أموت
				20. فقدت أغلب إهتمامي بالناس ، و لدي مشاعر قليلة إتجاههم
				21. لدي صعوبة شديدة في إتخاذ القرارات
				22. أشعر بأن هناك تعي ارت ثابتة في مذهبي تجعلني أظهر بطريقة غير جذابة
				23. لا أستطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق
				24. أشعر بالإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل شيء
				25. شهيتي أصبحت أسوء الآن
				26. أشعر بأنني قبيح أو كرهه المظهر

## ملحق رقم (02): مقياس الادمان الالكتروني

فيما يلي مجموعة ن الأسئلة التي تعبر عما تشعر به نحو استخامك لجهازك الالكتروني ، (ويوجد أمام كل عبارة ثلاث اختيارات) نعم، نأحياناً، لا (امل منك أن تقرأكل سؤال بدقة ثم تبدي رايك بوضع علامة (\* ) في الخيارالذي ينطبق عليك علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

مقياس إدمان استخدام الأجهزة الالكترونية

أولا : المعلومات الأولية

1- السن:

2- التخصص:

3- هل تستخدم أحد الأجهزة الالكترونية الحديثة ؟

لا		نعم	
----	--	-----	--

4- حدد نوع جهازك الالكتروني الذي تستخدمه :

	جالكسي
	جالكس آس 2
	جالكسي آس 3
	جالكسي آس 4
	جالكسي تاب
	غير ذلك / اذكرها:

	آيفون
	آيبود
	آيباد
	آيباد ميني
	بلاك بيري
	بلاك بيري تابلت

5- تتذكر منذ متى وأنت تمتلك أحد الأجهزة الإلكترونية الحديثة ؟

1	من مرحلة الابتدائي
2	من مرحلة المتوسط
3	من مرحلة الثانوية
4	في المرحلة الجامعية

- تعتقد كم مرة تستخدم جهازك الالكتروني في الفترة الماضية (خلال الستة أشهر الماضية تقريبا)

في العطله الأسبوعيه	كل يوم
في الشهر مرة	يوم بعد يوم
غير ذلك / اذكرها :	كل ثلاث أيام

7- كم ساعه تستخدم جهازك الالكتروني خلال اليوم في الستة أشهر الماضية تقريبا .

2-2 ساعات	أقل من ساعه
8-2 ساعات	2-1 ساعه
أكثر من 8 ساعات	4-3 ساعات

8- في رأيك ماهي الاستخدامات التي تفضلها في جهازك الالكتروني اختر منها مايناسبك فقط ورتبها حسب الأهمية لدي .

تصفح الصحف والمجلات	التحدث مع الآخرين في برامج التواصل الاجتماعي
الاطلاع على البريد الالكتروني	ممارسة الألعاب الالكترونية
البحث عن المواد الجنسيه	الاستماع للموسيقى والأغاني
متابعة الأخبار السياسية	البحث عن معلومات علمية
تصفح المواقع المختلفه	متابعة البرامج الدينيه
غير ذلك / اذكرها :	

9- هل يمكن أن يشاركك أحد في استخدام جهازك الالكتروني أو يطلع عليه .

نعم ، أحد الوالدين	لا ، لوحدي
غير ذلك / اذكرها :	نعم ، إخوتي
	نعم ، الأصدقاء

المحور الثاني : الادمان الإلكتروني

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1.	أقضي وقت أكثر مما يجب في استخدام جهازي الالكتروني			
2.	أشعر بأن هناك مشكله في تحديد الوقت الذي أقضيه في استخدام جهازي الالكتروني			
3.	هناك من أصدقائي وأفراد أسرتي يشكون من الوقت الذي أقضيه في استخدام جهازي الالكتروني			
4.	أجد أنه من الصعب الابتعاد عن جهازي الالكتروني لأيام عديده			
5.	أشعر أنني مقصر في دراستي بسبب أنني أقضي وقت كثير في استخدام جهازي الالكتروني			
6.	هناك برامج معينة في جهازي الالكتروني أجد أنه من الصعب مقاومتها			
7.	أجد صعوبة في مقاومة دوافعي لشراء جهاز الكتروني			
8.	حاولت ولم أنجح في تقليل استخدامي لجهازي الالكتروني			
9.	أضحى بسعادتي من أجل أن أبقى على اتصال بالانترنت في جهازي الالكتروني			
10.	أشعر بتعلقي بجهازي الالكتروني وأفكر فيه حتى حين لا أستخدمة			
11.	أشعر بحاجة الى استخدام جهازي الالكتروني فترات زمنية أطول لكي أشعر بالرضا			
12.	أعتقد أنني غير قادر على أن أسيطر على رغبتني في استخدام جهازي الالكتروني			
13.	أشعر بالضيق والآنزعاج عندما أحاول وقف استخدام جهازي الالكتروني			
14.	أستخدم جهازي الالكتروني كوسيلة للهروب من المشكلات			
15.	أكذب على أسرتي لإخفاء مدى انغماسي في استخدام جهازي الالكتروني			

			أجازف بترك أمر مهم لدي ) مذاكرة اختبار ، زيارة صديق او قريب ( بسبب استخدام جهازي الالكتروني	.16
			أشعر بلهفة ولأستطيع تحمل الانتظار لاستخدام جهازي الالكتروني	.17
			أشعر برغبة لاتقاوم في العودة الى استخدام جهازي الالكتروني فور اغلاقه	.18
			أستمتع أكثر بالصحة التي أكونها من خلال برامج التواصل الاجتماعي او الالعب الالكترونيه في جهازي الالكتروني	.19
			أشعر أن جهازي الالكتروني يغنيني عن كافة الوسائل الأخرى	.20
			أعتقد أن العالم الافتراضي الذي أكونه في جهازي الالكتروني أكثر متعه وإثارة من الحياة المعتادة	.21
			أصر على استخدام جهازي الالكتروني مهما كانت العقبات التي تواجهني	.22
			ألجأ الى جهازي الالكتروني دائما اذا واجهتني بعض المشكلات او الأزمات	.23
			أنضايق إذا قطع أي شيء استخدامي لجهازي الالكتروني	.24
			أستخدم جهازي الالكتروني كوسيلة للتخفيف من مزاجي السيء	.25
			أشعر أنني أعاني في علاقاتي بسبب أنني أقضي وقت كثير في استخدام جهازي الالكتروني	.26
			أجد أنه من السهل الابتعاد عن جهازي الالكتروني لأيام عديده	.27

شكرًا لله