وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة يحيى فارس المدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

القلق الاجتماعي وعلاقته بإدمان الانترنت لدى المراهقين

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية زروق بوشريط وزرواق –المدية

إعداد الطالبتين:

- كـوثر بوشـنافة
- ياسمين بوشنافة

إشراف الأستاذ :

- واكـد رابـــح

السنة الجامعية

2023/2022

شكر وتقدير

قال الله تعالى : فاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُم وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ الشكر لله ذي المنة والإحسان بما أنعم وأكرم وله, عظيم الحمد وجميل الثناء وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

حينما يكون الجهد مميزا ، والعطاء فعالا. تسمو النفوس إلى مرافئ الإبداع وترتقي منار التميز عندما يكون للشكر معنى وللثناء فائدة فليرعى الله خطاك وليبارك مسعاك بالأجر والثواب نقدم خالص شكرنا وتقديرنا للأستاذ : واكد رابح الذي كان نعم الأستاذ وقدم لنا توجيهات لإتمام هذه المذكرة

وشكر أيضا للسادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لجهودهم في إثراء هذا الجهد العلمي المتواضع من خلال ارائهم البناءة وتوجيهاتهم السديدة إلى من مدى يد العون من قريب أو من بعيد

اهداء

أيام مضت من عمري بدأتها بخطوة وها أنا أقطف ثمار جهدي وسهري ، مسيرة أعوام كان هدفي فيها واضحاً وكنت أسعى في كل يوم لتحقيقه

والوصول له مهما كان صعباً وها هي .انتهت الحكاية، و رفعت قبعتي مودعاً للسنين التي مضت

الحمد لله الصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى اله وصحبه الكرام بسم الله نستعين وهو نعم المعين

أهدي ثمرة جهدي إلى

إلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره ابدا والذي بذل جهد السنين من اجل ان اعتلي سلالم النجاح هو حياتي وكل عمري والدي العزيز ياسين بوشنافة

والى من اخص الله الجنة تحت قدميها وغمرتني بالحب والحنان أشعرتني بالسعادة والأمان هي حياتي وكل عمري والدتي العزيزة

والى إلى من شاركوني طفولتي وأحبوني بصدق وإخلاص سر بسمتي في كل الأوقات وسندي في طريق الحياة وتعاونوا معي لإتمام دراستي هذه .... اخوتي خلود حكيم ومحمد

إلى من رافقتني في مساري الجامعي وتقاسمنا حلاوة الأيام وساندتني وكبرنا معا ابنة عمي وصديقتي "كوثر "

وأهدي ثمرة عملي إلى نفسي

* بوشنافة ياسمين *

اهداء

إلى من أحمل اسمه وهو مثال للحب والطمأنينة. إلى من لم يحرمني من شيء في هذه الدنيا إلى السعادة بأم عينيها إلى مثلي الأعلى ومنير دربي ومساعدي في هذه الحياة .إلى من لا استطيع رد فضائله .إلى من علمني العطاء بدون انتظار ومن احمل اسمه بكل فخر ابي الغالي "ناصر الدين بوشنافة"

إلى من هي أقرب إلى قلبي في هذا الوجود .احن قلب وسند لي .إلى التي علمتني أن الأخوة حب وعطاء وليست تسلط وخوف حبيبتي ورفيقتي منذ الصغر كانت ومازلت معي اختي الوحيدة "انفال"

والى زوج اختي بمثابة اخي "محمد" وأولاد اختي الأعزاء على قلبي "جهاد واميرة"

إلى من رافقتني في مساري الجامعي وتقاسمنا حلاوة الأيام وساندتني وكبرنا معا ابنة عمي وصديقتي "ياسمين "

إلى من شاركتني احلى لحظات حياتي الحلوة والمرة اخت لم تلدها أمي إلى من عجز لساني عن وصف مكانتها في قلبي صديقتي "امال"

كوثر بوشنافة

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة:

تعالج الدراسة الحالية موضوع القلق الاجتماعي وعلاقته بإدمان الإنترنت لدى المراهقين الذي قمنا باختباره لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية و الثالثة ثانوي ثانوية زروق بوشريط للبنات وزرواق للذكور بولاية المدية، خلال الموسم الدراسي)**2022 – 2023(**.

تهدف الدراسة إلى معرفة المستوى والعلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى المراهقين و لتحقيق الهدف المذكور اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك باستخدام مقياس القلق الاجتماعي **"للبيري"** وإدمان الانترنت **"ليونج"** والذي تم التأكد من خصائصه السيكومترية الصدق والثبات و الذي طبق لدى تلاميذ الثانوية عينة قوامها **(50)** تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة قصدية.

تم الاعتماد على اختبار (ت) لدراسة صحة الفرضية و التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي و إدمان الإنترنت لدى المراهقين.

- الكلمات المفتاحية : القلق الاجتماعي. إدمان الانترنت المراهقين.

Résumé de l'etude ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

question de l'anxiété sociale et de sa relation avec la dépendance à Internet chez les adolescents, que nous avons testée auprès d'élèves de première, deuxième et troisième année du secondaire au lycée Zarrouk Boucherit pour filles et Zarrouk pour garçons la province de Medea, au cours de la saison scolaire 2022 -2023. L'étude vise à déterminer le niveau ou la relation entre l'anxiété sociale et la dépendance à Internet chez les adolescents Afin d'atteindre l'objectif susmentionné, l'étude s'est appuyée sur l'approche descriptive il utilise L'objectif de l'échelle d'anxiété sociale de Berry et de la dépendance à Internet était de Young, dont les propriétés psychométriques ont été confirmées, la sincérité et la stabilité, et qui a été appliquée aux élèves du secondaire. Un échantillon de (50) étudiants masculins et féminins a été choisi dans une intention manière. Le test (T) a été utilisé pour étudier la validité de l'hypothèse, qui a conclu : Il existe une corrélation entre l'anxiété sociale et la dépendance à

Internet chez les adolescents. Mots clés : anxiété sociale. Dépendance à Internet. Adolescents.

فهرس المحتويات:

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
إهداء	
إهداء	
فهرس المحتويات	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
الفصل الأول :الإطار العام للدراسة	
_ المقدمة	
01. إشكالية الدراسة	**1**
02. فرضيات الدراسة	**5**
03. دوافع اختيار الموضوع	**5**
04. أهداف الدراسة	**6**
05. أهمية الدراسة	**6**
06. تحديد المفاهيم والمصطلحات	**7**
07. الدراسات السابقة	**8**

08 التعقيب على الدراسة السابقة	12
الجانب النظري	
الفصل الثاني :القلق الاجتماعي	
تمهيد	**15**
I. القلق	**16**
01. بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق	**17**
02. العوامل المؤدية إلى القلق	**17**
03. أصناف القلق	**18**
04. أعراض القلق	**18**
05. علاج القلق	**20**
II. القلق الاجتماعي	**21**
01. نبذة تاريخية عن القلق الاجتماعي	**21**
02. بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق الاجتماعي	**22**
03. العوامل المؤدية إلى القلق الاجتماعي	**23**
04. أنواع القلق الاجتماعي	**24**
05. النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي	**24**
06. مظاهر القلق الاجتماعي	**27**
07. علاج القلق الاجتماعي	**28**
خلاصة	**30**
الفصل الثالث :الإدمان على الانترنت	
تمهيد	**31**
01. مفهوم الإدمان على الانترنت	**32**
_ تعريف الإدمان	**32**
تعريف الانترنت	**32**

02. مجالات الإدمان على الانترنت	**36**
03. أسباب إدمان الإنترنت	**38**
04. أعراض الإدمان على الانترنت	**40**
05. التفسيرات النظرية لإدمان الإنترنت	**41**
06. آثار الإدمان على الانترنت	**43**
07. تشخيص الإدمان على الانترنت	**45**
08. علاج الادمان على الانترنت	**47**
خلاصة	**51**
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد	**52**
01. الدراسة الاستطلاعية	**53**
02. أهداف الدراسة الاستطلاعية	**53**
03. إجراءات الدراسة الاستطلاعية	**53**
04. حدود الدراسة الأساسية	**54**
05. منهج الدراسة	**54**
06. مجتمع الدراسة	**55**
07. عينة الدراسة	**55**
08. أدوات الدراسة	**56**
09. الأساليب الإحصائية	**58**
الجانب الخامس:عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	
تمهيد	**59**
عرض وتحليل الفرضية الأولى	**60**
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	**61**
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	**62**

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	**63**
عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة	**64**
مناقشة الفرضيات	**65**
الاستنتاج العام	**70**
الخاتمة	**71**
الاقتراحات	**73**
قائمة المراجع	**74**
الملاحق	**78**

الفصل الأول :الإطار العام للدراسة

مقدمة

- الإشكالية
- الفرضيات
- دوافع اختيار الموضوع
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- الدراسات السابقة
- التعقيب على الدراسات السابقة

_ المقدمة :

الشبكة العنكبوتية شبكة التواصل خلال العالم كله والتي جعلت من السهَلْ اجتماع الشرق بالغرب والشمال بالجنوب في لحظات قليلة بمجرد الضغط على زر في جهاز الكمبيوتر أو لمس شاشة الهاتف المحمول أو غيرها من الأجهزة التي تدعم العمل من خلال تلك الشبكة.

في بادئ الأمر كانت الإنترنت وسيلة للتواصل بين المسافرين وذويهم، ووسيلة للبَحث والإطلاع للعلماء والعباقرة والدارسين، كانت استخداماته محدودة لفترة ما، ولكن بعد التطور التكنولوجي الرهيب أصبح الإنترنت شيئاً هاماً وأساسياً في حياة الجميع مثله مثل المأكل والملبس والدواء بل أشد، فأصبح الآن أهم عند البعض من ضروريات الحياة.

يقضي الكبار والصغار الساعات الطويلة أمام شاشة صغيرة تنقلهم حول العالم من خلال لمسها بإصبعه، وأيضاً التحدث إلى الأشخاص عبر القارات من خلال الإنترنت، لا يشغلهم سواه ولا يهتمون لأمر غيره.

بات الإنترنت شبحاً يهدد الجميع كباراً وصغاراً، فالبعض يستخدمه استخداماً مفيداً والكثير يستخدمونه استخداماً خاطئاً يوقعها في المشاكل....

يُعرف اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) أيضًا باسم استخدام الإنترنت الإشكالي أو الاستخدام المرضي للإنترنت بشكل عام على أنه استخدام إشكالي قهري للإنترنت، مما يؤدي إلى ضعف كبير في وظيفة الفرد في مجالات الحياة المختلفة على مدى فترة طويلة من الزمن. يتعرض الشباب بشكل خاص لخطر الإصابة باضطراب إدمان الإنترنت أو استخدام الإنترنت الإشكالي كانت هذه العلاقات وغيرها بين استخدام الوسائط الرقمية والصحة العقلية قيد البحث والنقاش والمناقشة بين الخبراء في العديد من التخصصات، وأثارت جدلاً من المجتمعات الطبية والعلمية والتكنولوجية.

يمكن تشخيص مثل هذه الاضطرابات عندما يشارك الفرد في أنشطة عبر الإنترنت على حساب الالتزام بالوفاء بالمسؤوليات اليومية الواقعة على عاتقه أو السعي وراء اهتمامات أخرى، ودون اعتبار للعواقب السلبية. يمكن للإنترنت أن تعزز أنواع الإدمان المختلفة بما في ذلك الإدمان على المواد الإباحية والإدمان على لعب الألعاب والإدمان على مواقع المزادات والإدمان على مواقع الشبكات الاجتماعية والإدمان على تصفح الويب كما تتحكم في أنشطته الحياتية وتؤدي به إلى إهمال واجباته سواء المهنية أو الاجتماعية ومنه ينسك من المجتمع الذي يعيش فيه. ويفقد مهارة التواصل والتفاعل مع الآخرين مما يؤدي به إلى القلق الاجتماعي الذي يعد من أصعب المشاعر التي قد يمر بها الفرد من خلال حياته خاصة بالنسبة للمراهق الذي يسعى إلى تحقيق ذاته من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ، حيث يشعر المراهق أنه محط أنظار الآخرين ويتصور أن محيطه ليس له اهتمام آخر غير تقييمه المستمر له ، كما أنهم يتصورون دائما أن هاذ التقييم لابد وأن يكون سلبيا.

01. إشكالية الدراسة :

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والاتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي التطور التكنولوجي اللامتناهي ومن نتائج هذا التطور هو الانترنت، التي تمثل تقنية حديثة ، فهي شبكة تضم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعضها البعض، لتشكل شبكة عملاقة ، مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم وتبادل المعلومات، التسويق ، التجارة إلى غير ذلك ، بل أصبحت أهم منافذ التواصل مع الآخرين في كل أنحاء العالم ، وبقدر ما تقدم هذه الشبكة من معلومات و خدمات على المستوى الشخصي والمهني ، بقدر ما يثير في الشخص الفضول والانسياق مما يجعله يبقى أمامها لساعات طويلة وبشكل مفرط ، والاستخدام الغير عقلاني وهذا ما قد يؤدي إلى ما يسمى بالإدمان على الإنترنت الذي يشبه الإدمان على المخدرات والقمار.

(حمودة سليمة،2015،ص03)

وفي الآونة الأخيرة ازدادت أهمية البحث عن إستخدام الإنترنت حيث استخدمت الدراسات أساليب مختلفة لتصنيف مستخدمي الإنترنت، واستخدمت العديد من المصطلحات مثل ، إشكالية استخدام الإنترنت أو الاستخدام المرضي للإنترنت حيث أظهرت العديد من الدراسات كدراسة **"شارن"** و **"هوانغ"** الآثار الصحية الضارة لإدمان الإنترنت عبر الجوانب المختلفة من الصحة، أولاً الصحة الجسدية حيث أن إدمان الإنترنت يرتبط في كثير من الأحيان بعدد من العناصر غير الصحية وأنماط الحياة، إضافة إلى آثاره الضارة على الصحة النفسية للفرد، خاصة في وجود متلازمة نفسية شائعة الحدوث، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والاكتئاب،

بالإضافة إلى ارتباطه بانخفاض الرضا عن الحياة مع العائلة والأصدقاء والمدرسة والبيئة المعيشية .. ولقد أثارت العالمة **"يونج" (1998)** دراسات حول إدمان الإنترنت وأسفرت دراستها أن مصطلح الإدمان من الممكن إطلاقه على استخدام الإنترنت بسبب أن أعراض إدمان الإنترنت تحمل نفس صفات مدمني الكحول والتبغ ولقد ابتكرت مقياس

إدمان الإنترنت والتي قامت على معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية DSM-IV والتي تتضمن **20** سؤال ضمن مقياس ليكرت LIKERT الخماسي وخلفها العديد من الدراسات قاموا بدراسات أخرى عن إدمان الإنترنت تعود إلى مقياس يونج للإدمان الانترنت ، ونتيجة لذلك، لقد تم الآن استخدام مفهوم إدمان الإنترنت على نطاق واسع حيث بات مقبولاً من قبل معظم الأطباء والأكاديميين.

وقد شملت هذه الزيادة في استخدام الانترنت جميع الفئات العمرية بالخصوص المراهقين الذين مازالوا في طور النمو والتكوين فإن ستانلي هول في النظرية العضوية حيث يعتبر المراهقة ولادة جديدة للإنسان في حياته، إذ تؤكَّد على أنَّ المراهقة مظهر نفسي للمتغيرات الفسيولوجية، هذه النظرية في حديثها عن المراهقة لا تنفي بشكل مطلق آثار الثقافة على شخصية الفرد وإنما لا تعطي لعوامل البيئة الثقافية سوى حظاً قليلاً، فهي تركّز على دراسة التغيرات الفسيولوجية والعضوية ودورها في التأثير على السلوك الملاحظ للمراهق. فتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة ، وهي تتسم بالتجدد المستمر ومكمن الخطر في هذه المرحلة أنها هي التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد ، فتبدأ التغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفسيولوجية و العقلية والاجتماعية، وفيها يتعرض الإنسان إلى مشكلات متعددة داخلية وخارجية، ومنها ما يرجع إلى طبيعة المرحلة ذاتها، وما استحدثته في نفوس المراهقين من تغيرات يشعرون بها ولا يجدون منفذاً لإشباعها أو لتحقيقها، أو إلى ما يلقونه من المجتمع الخارجي من عدم فهم و تقدير واختلاف في وجهات النظر ، و من هنا فإن مرحلة المراهقة أكثر مرحلة في الحياة تأزماً وقلقاً. **(سميرة محمد،2008،ص 18)**

كما أن تعرض المراهق لمجموعة من المستحدثات التكنولوجية المتطورة بصفة عامة والانترنت بصفة خاصة قد تسبب في وقوع المراهق في مشكلة الإدمان على الانترنت وكأي إدمان يترتب عليه وجود آثار نفسية وجسمية كما يرى فرويد أن الأخطار

التي تثير القلق تختلف باختلاف مراحل الحياة، فالعجز النفسي وعدم القدرة على السيطرة على التنبيهات الشديدة التي يتعرض لها الطفل هو العامل الذي يثير القلق في المرحلة الأولي من الحياة، وخطر فقدان الأم أو فقدان حبها هو الذي يثير القلق لأمراض الطفولة المبكرة حينما يكون الطفل لا زال معتمدًا على والديه وخطر الخصاء هو الذي يثير القلق في المرحلة القضيبية من مراحل النمو النفسي. وخطر الخصاء هو الذي يثير القلق في المرحلة القضيبية من مراحل النمو النفسي. والخوف من الأنا الأعلى هو الذي يثير القلق في مرحلة الكمون. **"سيجموند فرويد" (1989،ص29)** كما يذهب" **رانك Rank** "إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، وهما خوف الحياة وخوف الموت، وخوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي، ويظهر هذا القلق عند احتمال حدوث أي نشاط ذاتي للفرد، وعندما يتجه الفرد بإمكانياته نحو إيجاد ابتكارات جديدة، أو العمل على إيجاد تغييرات جديدة في شخصيته، أو عندما يريد الفرد أن يكون علاقات جديدة مع الناس، ويظهر القلق في هذه الحالات؛ لأن تحقيق هذه الإمكانات يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة، وخوف الموت على عكس خوف الحياة، هو قلق من التأخر وفقدان الفردية إنه خوف من أن يضيع في المجموع، أو خوف من أن يفقد استقلاله الفردي ويعود إلى حالة الاعتماد على الغير. ومن هذه الآثار القلق الذي يعتبر محورا أساسيا من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم والصحة النفسية على وجه الخصوص ومن أنواع القلق الذي يسببه إدمان الانترنت على المراهق هو القلق الاجتماعي . **(الغامدي عبد الله،2007،ص 122)**

يعد القلق الاجتماعي من الاضطرابات النفسية والتي تعتبر من الانفعالات الأساسية والموجودة منذ بداية الحياة الإنسانية، وفي العصر الحالي يعتبر القلق الاجتماعي من أكثر الحالات الانفعالية المسببة للكثير من المشكلات النفسية والسلوكية، وحظي الرهاب الاجتماعي باهتمام العديد من الباحثين والذين تركزت دراساتهم على معرفة أسبابه والآثار المترتبة عليه. ويعتبر من أكثر أنواع الاضطرابات المرضية

انتشاراً في العالم بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، ويقصد بالقلق الاجتماعي هنا حالة التهيب من المواقف الاجتماعية التي تبدأ على الفرد بسبب قصور في المهارات الاجتماعية، بصورة تجعله أكثر قلقاً في المواقف الاجتماعية التي يواجه فيها شعوراً بالخزي والاستياء لذا نجد أن القلق الاجتماعي هو قلق من التقييم السلبي للذات في مواقف التفاعل الاجتماعي، وشكل من الاضطرابات النفسية الناجمة عن نقص المهارات الاجتماعية وضعف فى تقدير الذات وإن هذا الاضطراب المزمن يعطل الفرد وطاقاته في مجال السلوك الاجتماعي فهو يجعله منسحباً منعزلاً خائفاً لا يشارك الآخرين، ولا يستطيع التعبير عن نفسه، كما أن أداءه المهني أو الدراسي أقل من طاقاته وقدراته **(غانم،2006،ص 34)** ويمثل القلق الاجتماعي النواة في عصاب القلق الذي يعتبر القاعدة الأساسية والمشكلة المحورية لكافة الاعصبة.

كما يرى فرويد "Freud ," و المحور الدينامي للعصاب النفسي ليس في الأمراض النفسية فقط بل في أفعال الناس السوية وغير السوية حسبما ترى هورني " Horney

(العيد،2000،ص 349)

وقد لاحظ الباحثون من خلال العلاقة المباشرة مع الطلبة أن هناك فئة من الطلبة خاصة المراهقين أنهم يعانون من بعض المخاوف في حياتهم اليومية ومواقفها المتعددة من القلق الاجتماعي؛ مما يجعلهم غير مستقرين تجاه بعض المواقف الاجتماعية المعينة وضعف واضح في إقامة علاقات صداقة متشبعة أو المشاركة في الانشطة وتجنبهم بعض المواقف الاجتماعية،؛ مما دفعنا إلى إجراء هذه الدراسة والتي تتلخص في طرح السؤال التالي: ما علاقة إدمان الانترنت بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ؟

تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى عينة من المراهقين ؟

2- هل توجد فروق في إدمان الإنترنت بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين ؟

3- هل توجد فروق في القلق الاجتماعي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين ؟

4- هل توجد فروق في إدمان الإنترنت حسب متغير الجنس لدى المراهقين؟

5- هل توجد فروق في القلق الاجتماعي حسب متغير الجنس لدى المراهقين؟

02. فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى عينة من المراهقين .

2- توجد فروق في إدمان الإنترنت بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين؟

3- هل توجد فروق في القلق الاجتماعي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين .

4- توجد فروق في إدمان الإنترنت حسب متغير الجنس لدى المراهقين.

5- توجد فروق في القلق الاجتماعي حسب متغير الجنس لدى المراهقين.

03. دوافع اختيار الموضوع:

- الدوافع الذاتية:

تتمثل في الاهتمام والميول الشخصي بالموضوع، بالإضافة إلى احتكاك وملاحظتنا الدائمة للمراهقين المستخدمين لهذه الشبكة ، كل هذا ولد لدينا فضولا بحثيا للتعرف على الجانب السلوكي لاستخدام هذه الوسيلة ومدى تأثيرها على عينة البحث.

- الدوافع الموضوعية:

تتمثل في الإقبال المتزايد على الشبكة من طرف المراهقين كواحدة من أهم الوسائل التكنولوجية الحديثة و علاقتها لحدوث القلق الاجتماعي.

04. أهداف الدراسة :

تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :

- معرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى المراهقين معرفة مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين المدمنين على الانترنت.
- معرفة كيفية تأثير الإنترنت على المراهقين.
- محاولة تحديد الارتباط الموجود بين القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت.

05. أهمية الدراسة :

تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة على المستويين النظري والعملي (التطبيقي)

1 المستوى النظري :

- تناولت الدراسة اضطراب هام من اضطرابات العصر وهو الإدمان على الإنترنت وآثاره السلبية والتي قد تؤدي إلى تحولات عميقة في حياة الأفراد النفسية والاجتماعية ولا سيما إذا مست الشريحة الأكثر إنتاجا وبناء المستقبل وهم المراهقين معرفة الصلة بين الانترنت والقلق عامة والقلق الاجتماعي خاصة وبالتحديد لدى المراهقين مع معرفة مظاهر القلق أسبابه والنظريات المفسرة له وعلاجاته.

2 من الناحية التطبيقية :

- قد تتيح هذه الدراسة المجال الاستحداث برامج ذات فعالية في مجال القلق الاجتماعي تساعد الأولياء على التعرف عن قرب عن الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والسلوكية بالإضافة إلى معرفة حاجات ومطالب المرحلة التي يمر بها .
- توعية المراهقين على مشكلة إدمان الإنترنت وما يترتب عنها من تأثيرات سلبية.
- تقديم برامج تربوية وإرشادية و علاجية مناسبة للمراهقين المدمنين على الانترنت الذين يعانون من القلق الاجتماعي.

06. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

01. الإدمان على الانترنت:

تعرف الجمعية الأمريكية بأنه استخدام الإنترنت بما يتجاوز **38** ساعة أسبوعيا بغير الحاجة إلى العمل مع الميل إلى زيادة ساعات استخدام الانترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعة أقل مع المعاناة من أعراض نفسية وجسمية عند انقطاع الاتصال منها التوتر النفسي الحركي والقلق والتركيز بشكل قهري حول الانترنت.

(حنين فايد،2006،ص124)

التعريف الإجرائي: هو الاستخدام المفرط وغير المثمر للانترنت من قبل الأفراد المعتمدين عليه بشدة لملء أوقات الفراغ ولأغراض ترفيهية واجتماعية والذي يزيد عن **15** ساعة في اليوم.

القلق الاجتماعي: هو وصف لحالة مرضية تتكون من شعور بالقلق وتوتر في المناسبات الاجتماعية أو عند التعرض للتراكيز من قبل مجموعة من الناس كالاضطرار إلى إلقاء كلمة أمام الجميع أو القيام بالواجبات الاجتماعية أو مقابله الضيوف وقد تمتد هذه الحالة لتجنب المجتمعات عموما أو الهروب خشية الإحراج. **(جمال،1997،ص14)**

التعريف الإجرائي :القلق هو عبارة عن وجود حساسية مفرطة لدى الفرد كما يخلق لديه خوف غير واقعي يؤدي إلى في أغلب الأحيان إلى ابتعاد الفرد عن الناس واقتصار علاقاته الاجتماعية على حلقة ضيقة من الأشخاص.

المراهقة: تعرف المراهقة بأنها فترة النمو الشامل والتي تتمثل في النضج الجسمي والعقلي والنفسي والأخلاقي والاجتماعي والعاطفي والتي يتمثل خلالها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد بمعنى أنها تتسم بسلسلة من التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي. **(أبو غريبة،2007،ص 174)**

التعريف الإجرائي: تعرف المراهقة إجرائيا في هذه الدراسة أنها هي الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتسم بتغيرات على عدة مستويات بداية من جسمه حتى سلوكه فقد حددناها بالفترة الممتدة من (**13** إلى **20** سنة).

07. الدراسات السابقة :

1- دراسات تناولت المتغير الاول (القلق الاجتماعي)

- دراسة "تيال" (1988) :

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق في القلق الاجتماعي لدى الأطفال تبعا لمتغير الجنس والعمر.

العينة - تمت الدراسة على عينة عشوائية من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين **12. 15** سنة.

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس القلق الاجتماعي للأطفال مقياس الخجل للأطفال و تم تطبيق الدراسة في جمهورية مصر العربي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر ميل للقلق الاجتماعي عن التكور في الصفوف الأكبر سنا .

- دراسة "علي حجازي" (2013) :

القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة .

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة ومعرفة مدى انتشار كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعا للجنس المنطقة السكن المستوى التعليمي للطلبة و المستوى التعليمي للأب ، المستوى التعليمي للأم ، حجم الأسرة وترتيب الاولاد.

العينة :وتكونت عينة الدراسة من **(888)** من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث في دراسته مقياس القلق الاجتماعي و مقياس الأفكار اللاعقلانية وهما من إعداد الباحث واستخدام العديد من الأساليب الاحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون معامل كرونباخ ، اختيار a-t اختيار التحليل التباين الأحادي .

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي والعكس صحيح.
- أن مستوى القلق الاجتماعي (**70.8** %)
- أن الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (**69.1**%)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى التعليمي للأب ، المستوى التعليمي للأم ، حجم الأسرة وترتيب الاولاد.)

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

3- دراسة "ملحم" (2012):

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير كل اضطرابات الاكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين في الأردن .

العينة : بلغت الدراسة **1032** طالبا وطالبة من ثانوية العامة في مدارس محافظة عمان **2011/2012** .

أدوات الدراسة :استخدم الباحث مقياس اضطرابات الاكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري و تقدير الذات و جميعها من إعداد الباحث .

نتائج الدراسة : أشارت الدراسة إلى ما يلي :

- أن متغير القلق الاجتماعي و متغير الوسواس القهري هما المتغيرات اللذان فسر التباين على مستوى الرضا عن صورة الجسم .
- وإن المتغيران القلق الاجتماعي والوسواس القهري واضطرابات الاكل كان لهما آثر دال على مستوى الرضا عن صورة الجسم.

دراسة "بدر" (2005) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طاليات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية .

العينة : بلغت عينة الدراسة **113** طالبة بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس القلق الاجتماعي وقام بتعريفها - علي عبد السلام **2002** ، ومقياس مفهوم الذات " لبيرس وهارس " " واعده للعربية " فاروق عبد الفتاح " **2000**.

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الذات في القلق الاجتماعي لصالح مجموعة منخفضات مفهوم الذات.

- وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي ببعديه المهارات الاجتماعية ومستوى العلاقات الي جماعية والدرجة الكلية للمقياس

- وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي.

2- دراسات تناولت المتغير الثاني (إدمان الإنترنت)

1- دراسة كوراث وآخرون 1998.

عنوان الدراسة : أثر استخدام الانترنت لدى الشباب

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الانترنت من قبل الشباب .

العينة : أجريت على عينة مكونة من **169** شاب في بنسلفانيا الامريكية .

نتائج الدراسة : قد أسفرت نتائج الدراسة على أنه هناك آثار نفسية واجتماعية سلبية لاستخدام الانترنت ، كما أظهرت أنه كلما زاد استعمال الانترنت كلما انخفض مستوى النشاط الاجتماعي ، وزاد مستوى الشعور بالعزلة الاجتماعية.

- دراسة "شو" وآخرون (2008) :

عنوان الدراسة : تقييم المزاج البيوجين وملامح الشخصية لدى المراهقين مدمني الانترنت.

العينة : أجريت الدراسة على عينة من المراهقين تكونت من **686** طالبا من مدارس الثانوية في(كوريا) .

الأدوات : اختبار إدمان الانترنت و قائمة المزاج والشخصية وكذا مقياس التقدير الذاتي للمراهقين لكونز وويلز " الصور المختصرة .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة أن مجموعة الأفراد مدمي الانترنت حصلوا على درجات أعلى في بروفيلات التعاونية والإدارة والتفوق الذاتي مقارنة بمجموعة الاستخدام غير المشكل للإنترنت .

- دراسة "التوبي" (2008) :

عنوان الدراسة : إدمان الانترنت و دوافع استخدامه وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

الهدف : تهدف الدراسة لاكتشاف الفروق بين الموهوبين المصريين والسعوديين في عدد من المتغيرات .

العينة : تكونت العينة من (**204**) طالب وطالبة و (**102**) من طلاب الجامعة الموهوبين المصريين (**102**) عينة من طلاب الجامعة الموهوبين السعوديين.

الأدوات : استخدم الباحث المنهج المقارن

نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت بين الذكور الموهوبين المصريين و السعوديين لصالح الذكور من طلاب الجامعة السعودية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام الإنترنت لصالح الذكور، أن طلاب الجامعة بالقاهرة أكثر استخدامًا للانترنت من طلاب اللى قالبو

- هناك إستخدام إيجابي للانترنت أظهر وجود إيجابية في مجال التفاعل الشخصي والاجتماعي لمستخدمي الانترنت الاكثر من ثلاث سنوات (**03**)

- دراسة "الدمياطي" و **"رسلان"** و**"على" (2010) :**

عنوان الدراسية : إدمان الإنترنت ودواقع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة .

الهدف : هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن إدمان الإنترنت ودوافع إستخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة .

الأدوات : تم تطبيق مقاييس وهي مقياس إدمان الإنترنت ومقياس دوافع استخدام الإنترنت ، وكذا مقياس التفاعل الاجتماعي.

العينة : طبق على عينة مكونة من (**200**) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية .

نتائج الدراسة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفقًا للنوع (ذكور ، اناث) كذلك دعم صحة الفرضية التالية : عدم تنبؤ دوافع استخدام الإنترنت لدى طالبة الجامعة

08 التعقيب على الدراسة السابقة:

أ- المتغير الاول: القلق الاجتماعي.

1- من حيث الموضوع : تناولت أغلب الدراسة متغير القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة **"علي الحجازي" (2013)**.

وهناك بعض الدراسات المتعلقة بالقلق الاجتماعي من حيث تأثير القلق الاجتماعي مثل دراسة **"ملحم" (2012)**.

كما أن بعض الدراسات تناولت الفروق الاجتماعية مثل دراسة **"بدر" (2005)**.

2- من حيث الهدف: جاءت معظم الدراسة بهدف استراتيجي وهو التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة **"حجازي" (2013)**.

وهناك بعض الدراسات هدفت إلى التعرف على اثر القلق الاجتماعي على المراهق مثل دراسة **"ملحم"(2012)**

كما أن دراسة **"بدر" (2005)** هدفت إلى الكشف عن الفروق في القلق الاجتماعي لدى المراهق.

3- من حيث العينة: لاحظت في تباين في حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات فهناك عينات كبيرة مثل دراسة **"ملحم" (2012)** وعينات صغيرة مثل دراسة **"بدر" (2005)**

4- من حيث الأدوات : تعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة فمن الطبيعي أن تخدم أدوات الدراسة هدفها لذا لاحظنا أن الأدوات تختلف باختلاف الهدف ، ففي الدراسات التي تناولت القلق الاجتماعي، ثم استخدام الأدوات التالية، مقياس القلق الاجتماعي (إعداد علي الحجازي) كذلك مقياس القلق الاجتماعي **"لملحم"** .

5 - من حيث النتائج : أغلب الدراسة التي تناولت القلق الاجتماعي من خلال نتائجها الوصفية على وانتشار ظاهرة القلق الاجتماعي لدى المراهقين ، فقد ظهر أنه شائع لدى المراهقين.

ب - المتغير الثاني : إدمان الإنترنت.

1 - من حيث الموضوع : لم يكن هناك تشابه إلى حد ما في بعض الدراسات السابقة الموضوعات التي تناولتها، فهناك من تناول أثر استخدام الانترنت لدى الشباب مثل دراسة **"كروات"** وآخرون **(1998)** بينما تمت دراسية لتقييم المزاج البيوجين وملامح الشخصية لدى المراهقين مدمني الإنترنت كدراسة **"شو" وآخرون (2008)** في حين تناولت بعض الدراسات إدمان الانترنت ودوافع استخدامه وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي دراسة **"النوبي" (2008)** ودراسة **"المياطي"** و**"رسلان"** و**"علي" (2010)**.

2- من حيث الهدف : هدفت بعض الدراسات إلى معرفة أثر استخدام الانترنت من قبل الشباب دراسة **"كروات"** وآخرون **(1992)** ، كما هدفت دراسة **"شو"** و **"آخرون" (2008)** إلى تقييم المزاج البيوجيني وملامح الشخصية لدى المراهقين مدمني الإنترنت، كما هدفت دراسة أخرى إلى اكتشاف الفروق بين الموهوبين الجامعيين المصريين والسعوديين في إدمان الانترنت و دوافع استخدامه وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي دراسة **"العياطى"** و**"رسلان"** و**"علي" (2010)**.

3- من حيث الأدوات : تمثلت الأدوات في مقياس إدمان الإنترنت ، وكذلك الانحدار متعدد الاشكال من خلال برنامج **spss** وكذا إختبار إدمان الانترنت و مقياس دوافع استخدام الإنترنت.

4- من حيث النتائج : أظهرت بعض الدراسات أن هناك آثار نفسية واجتماعية سلبية لاستخدام الإنترنت كما أنه كلما زاد استعمال الانترنت كلما انخفض مستوى النشاط الاجتماعي ، وزاد مستوى الشعور بالعزلة الاجتماعية دراسة **"كروات"** و**"آخرون" (1998)** ، كما توصلت دراسة "شو" و**"آخرون" (2008)** إلى أن مجموعة الأفراد مدمني الإنترنت قد حصلوا على درجات أعلى في بروفيلات التعاونية والإدارة والتفوق الذاتي مقارنة بمجموعة الإستخدام غير المشكل للانترنت, كما أظهرت أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الإنترنت بين الذكور الموهوبين ، كما أظهرت أيضا

وجود إيجابية في مجال التفاعل الشخصي والاجتماعي لمستخدمي الانترنت الاكثر من ثلاث سنوات دراسة **"التوبي" (2008)** و **"الدمياطي"** و**"رسلان"** و**"علي" (2010)** .

الجانب النظري

الفصل الثاني : القلق الاجتماعي:

تمهيد :

1- القلق :

- تعريف القلق
- بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق
- العوامل المؤدية الى القلق
- تصنيفات القلق
- اعراض القلق
- انواع القلق
- علاج القلق

2- القلق الاجتماعي

- نبذة تاريخية عن القلق الاجتماعي
- تعريف القلق الاجتماعي
- بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق الاجتماعي
- انواع القلق الاجتماعي
- النظريات المفسرة القلق الاجتماعي
- مظاهر القلق الاجتماعي
- المحاكاة التشخيصية للقلق الاجتماعي
- علاج القلق الاجتماعي

خلاصة

تمهيد:

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو الفزع من حين إلى أخر أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيانا متقاربة دون إي سبب حقيقي إلى درجه انه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي من المرجح أن هذا الإنسان يعاني من اضطراب القلق هذا الاضطراب بسبب القلق الزائد وغير الواقعي وشعورا بالخوف وهو يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعيا على حاله معينه مثل الشعور بالتوتر في بعض المواقف الاجتماعية كالخروج في موعد أو إلقاء عرضا تقديميا يكون طبيعيا ولكن في حاله اضطراب القلق الاجتماعي الذي يطلق عليه أيضا الرهاب الاجتماعي بسبب قلق بالغ وارتباك وشعور بالحرج بسبب الخوف من أن تكون محلا مراقبة أو حكم سلبي من الآخرين ومن هذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى كل من تعريف القلق العوامل المؤدية له أنواعه أعراضه وآثاره وعلاجه وكذلك إلى القلق الاجتماعي من العوامل المؤدية إليه و نظريات مفسرة للقلق الاجتماعي وغيره القلق.

I. القلق:

تعريف القلق: قلق الشيء قلقا أو حركه فلم يستثمر في مكان واحد.

(المعجم الوسيط 2004 صفحه 18)

لغة: يرجع أصل كلمة قلق من انجستا وهي تعني الضيق والإزعاج الذي يظهر في القفص الصدري دون إرادة يحدث نقص في الأكسجين ويشعر الشخص باختناق وحركات مضطربة. (سهيل عفاف،**2007**،ص**10**)

اصطلاحا: القلق يعتبر اشره إنذار بكارثة توشك أن تقع أو إحساس بالضياع في موقف شديد دافعيه مع عدم القدرة على التركيز على الوصول إلى حل ممكن هذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني.

(حنان عبد الحميد العناني،2000،ص 113)

فلقد تعددت التعاريف علماء النفس للقلق فلكل واحد وجهة نظر يؤمن بها:

يعرفه" **سيلاني"** على انه حاله عاطفيه متميزة بعد الارتياح وذلك بترقب خطر غير محدد والذي نحن عاجزين أمامه .**(1983، ص28)**

تعرفه **"فوزي إيمان سعيد"** انه خبره انفعالية مؤكدة يتوقع فيها الإنسان الخطر والتهديد أو أنها توجس مؤلم يشعر معه الإنسان أن حدثا خطيرا يوشك أن ينزل به وغالبا ما يجعل الإنسان طبيعة الخطر الذي تحديده على نحو معين .

(فوزي إيمان سعيد، بدون سنة ص 92)

يعرفه" **وينرار"** على أنه حالة من الإثارة العاطفية تظهر عقب إدراك أثارات أو من خلال تمثيلات عامه للخطر فيزيولوجي أو تهديد **1988** صفحة **31** يعرفه سامر جميل رضوان على أنه عبارة عن رد فعل الفرد على الخبر الناجم عن الفقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور والمهم شخصيا للفرد حيث يشعر بالتهديد جراء هذه الفقدان أو الفشل.

(سامر جميل رضوان 2002 ص 266)

01. بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق :

الضغط الاجتماعي: هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتوافق مع التغير الذي يواجهه. **(علي سكر،1998 ص15)** في مجال علم النفس تعني هذه الكلمة إي ضغطه التوتر النفسي الشديد.

(فيصل الزراد 2000 ص 24)

الخوف: وردت عدة تعاريف للخوف لمجموعة من علماء النفس وجاءت هذه التعاريف متقاربة في المضمون فقد ذهب عبد العزيز القومي إلى أن الخوف هو حاله انفعاليه داخليه طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكا يا بعيده عادة عن مصادر الضرر.**(عبد العزيز القومي،1988،ص 318)**

التوتر النفسي: عرفه ديراني بأنه ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب العصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين (ديراني **1992** ص 201)

الاحتراق النفسي أو الانفعال النفسية: حالة من الاستنزاف الانفعال والبدن بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغط أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة إبراهيم القريوتي.

(فريد الخطيب،2006،ص 133)

02. العوامل المؤدية إلى القلق:

الاستعداد الوراثي: يشعر يشير بعضه الدراسات إلى احتمال الدخول العامل الوراثي كعامل من العوامل الاستعداد للقلق فقد أثبتت هذه الدراسات وجود تشابه في الجهاز العصبي المستقبل واستجابته للمنبهات الخارجية لدى التوأم القلق وقد وجد في بعض الدراسات أن تنبيه القلق بين التوأم المتشابهة تصل إلى (**50%**) في مقابل (**40%**) فقط التوأم غير المتشابه وأن (**15%**) أباء من آباء وأخوه مرضى القلق يعانون من نفس المرض.

(محمد ومريمي،1997،ص125)

الاستعداد النفسي العام : تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق ومن ذلك الضعف النفسي العام والشعر بتهديد الداخلية أو الخارجية الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه وتعود الكبته بدلا من التقدير والوعي وظروف الحياة وعدم تقبل مدى الحياة وجزرها كما يؤدي فشل الكبد إلى القلق التحديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو (طبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة. **(زهران،1997،ص165**

العوامل الاجتماعية :تشير بأنها المثير الأساسي للقلق وتشمل هذه العوامل مختلف الضغوط والأزمات الحياتية وضغوط الاجتماعية الحضارية والثقافية والبيئية بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن وتفكك الأسرة .

(نفس المرجع السابق،1997،ص 167)

العوامل الفيزيولوجية عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة وكذلك ضمور هذا الجهاز في الشيخوخة وما يتبع ذلك من خلل في الوظائف الفيزيولوجية والنفسية ويمثل القلق واحدا من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كانتائج الاضطرابات الوظيفية.

(عكاشة،1992،ص 128)

03. أصناف القلق :

يصنف القلق إلى صنفين القلق الحادة والقلق المزمن.

أولا القلق الحاد: يأخذ ثلاث إشكال:

- حالة الخوف أو الهلع. حالة الرغبة الحادة. إعياء القلق الحاد

ثانيا القلق المزمن: ويأخذ ثلاثة أشكال أيضا:

أعراض جسمية. أعراض نفسية. أعراض سيكوسوماتية.

(عكاشة،2003،ص 139)

04. أعراض القلق:

تقسم الأعراض القلقية إلى جسمية ونفسية:

الأعراض الجسدية للقلق تشمل:

- الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة.
- توتر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية.
- الصداع المستمرة وتصيب العرق وعرق الكفين وشحوب الوجه.
- سرعة النبض والألم العسر وارتفاع ضغط الدم والاضطراب النفسي.
- الغثيان والسعال وعسر الهضم فقط الشهية واضطرابات النوم .
- الأرق والأحلام المزعجة

الأعراض النفسية للقلق تشمل:

- القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل.
- العصبية والتوتر العام وعدم الاستقرار.
- الحساسية النفسية الزائدة.
- سهولة الاستثارة والهيجان.
- الشك والارتياب والتردد في اتخاذ القرارات.
- الاكتئاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي.
- توهم المرض وضعف التركيز وشرود الذهن.
- ضعف القدرة على العمل والإنتاج.
- سوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني. **(شادلي 1999 ص115/116)**

أنواع القلق: هناك عدة أنواع من القلق نجدها طرق الموت قلق الجنس قلق الامتحان قلق الاجتماعي إلى أخره أما **"مجدي احمد محمد عبد الله"** نجدها اختصرت وقسمت القلق إلى نوعين وهما :

القلق الموضوعي: هذا النوع اقترب من الخوف ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن المصاب ومن أمثلة شعور الفرد بالخوف مثل إذا ما اقترب اقتربت منه سيارة أثناء سيره في الطريق.

القلق المرضي أو العصابي :هذا النوع من القلق لا يدرك صاحبه مصدره أو علته وكل ما هنالك أنه يشعر بحاله من الخوف الغامدي العام وغير محدد .

(محمد عبد الله،2000،ص 149)

05. علاج القلق:

يتم علاج القلق عن طريق العلاج بالأدوية أو العلاج النفسي ويكون أما باستعمال كل طريقة على حده أو استخدامهما معا وذلك حسب حالة الفرد وشخصيته ويتضح فيما يلي :

علاج القلق النفسي: يتم هذا العلاج بصورة عامة في صورة جلسات تعتمد على التفاعل والمشاركة بين المريض والمعالج يتم فيها توجيه النصح والمواعظ من المعالج للمريض فإن الأهم في هذه الجلسات هي الاستماع لما يقوله المريض بعد أن يتم إزالة حواجز القلق والتوتر لديه من البداية ووضع وقت الاستماع للمريض ووقت الحوار معه وتوجيهه بتقديم النصائح والإرشادات التي تتمثل بالارتياح والاسترخاء وتغير الأفكار السلبية .**(الشربيني 2007 ص 271)**

أفضل علاج للقلق هو العلاج السلوكي وخصوصا في حالة الخوف المرضي وذلك بأن نمرنه بالرياضة والراحة والهدوء وإعطاء منبهات أقل من أن نصدر قلقا أو مسبب ألما له ونزيد تدريجيا لها حتى يستطيع المريض مواجهة مواقف الخوف وهو في حالة استرخاء فتكون ظهور علامات القلق وهنا ينطفئ فعل المنعكس الشرطي والموقفي ويتكون عنده فعل منعكسا سويا. **(السيد فهمي 2010 ص201)**

علاج القلق بالدواء: من الأدوية التي تساعد في علاج القلق مجموعة العقاقير المهدئة والتي يطلق عليها أحيانا المطمئنات وهنا مشتقات البنزودازين حيث توجد في شكل أقراص وأحيانا شرابه أو حقن وفوائدها العلاجية هي أن تمد أثر المهدئ تتركه على الجهاز العصبي مما يخفف من القلق كما أنها تسبب بعض الاسترخاء في عضلات الجسم وتقليل التوتر المصاحب للقلق وهناك بعض الأدوية لزيادة إفراز مادة الأدرينالين عن طريق وقف نشاط هذه المادة جزئيا تتحسن أعراض خفقان القلب ورعشة الأطراف المصاحبة للقلق.

II. القلق الاجتماعي:

01. نبذة تاريخية عن القلق الاجتماعي:

لم يرد القلق الاجتماعي في الدليل الإحصائيين التشخيصيين للأمراض العقلية الأولى ي**1952**.sm1) (والثاني (dsm**2.1965**) الذين تصديرهما رابطه الطب النفسي الأمريكية للاضطرابات العقلية إلا أن الباحثين يذكرون أن الاهتمام بدراسة القلق الاجتماعي بدأ عندما نشر **"واطسن"** و**"فريند"** أبحاثهما لقياس الضيق والتجنب الاجتماعي عام (**1969**) وبعد ذلك ظهر العديد من الاستبيانات الاخري لقياس القلق الاجتماعي والمفاهيم المتعلقة به كالخجل والتحفظ الاجتماعي والارتباك وغيره .

(الكتاني 2004 ص25)

ومن اهتمام علماء النفس بهذا النوع من القلق وفهمهم له تطور منذ أن تم إدراجه لأول مرة كفئة تشخيصية مستقلة ضمن الطبعة الثالثة من الدليل الإحصائي والتشخيصي الثالث (dm.**1980**) للاضطرابات العقلية الصادر عن رابطة الطب النفسي الأمريكية ومنذ ذلك التاريخ صار ينظر إلى القلق الاجتماعي على انه حالة خاصة من الرهاب البسيط المصحوب من مخاوف تتمثل بموقف اجتماعي واحد أو اثنين وكشفت البحوث أن القلق الاجتماعي يمثل مشكلة صحية نفسية شديدة يمكن أن تسبب ضغطا ووهنا قاسيا.

(دائره وهي ميرج 2002 ص230)

وفي عام (**1985**) نشر" **ليبوبيز**" وآخرون مقالا بعنوان الخوف الاجتماعي نظرة عامة إلى اضطراب القلق المهمل ومنذ ذلك الوقت فقد بدأت الدراسات عن القلق الاجتماعي والرهاب الاجتماعي تتزايد بشكل سريع. **(البناء،2006،ص 293)**

مفهوم القلق الاجتماعي:

يعرف القلق الاجتماعي بأنه هو عبارة عن خوف مثير وملحوظ وقلق شديد يظهر لدى الفرد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العام حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من الآخرين سواء كان ذلك واقعيا أو متخيلا والحكم والتقييم السلبي من الآخرين عليهم في إثناء هذه المواقف الاجتماعية ولذلك فإنهم يعانون من الكدر والضيق فهو

خوف مرضي مبالغ فيه وغير معقول ضيق يصاحبه تغيرات فيزيولوجية تشير إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي الإرادي. **(عيد،2000،ص357)**

عرف **(لوري،1982،ص651)** القلق الاجتماعي بأنه قلق ينتج عن حدوث التقسيم التشخيصي في الإطار الواقعي أو تخيلي وعلى هذا فان الفرد يغير الشعور بالقلق الاجتماعي عندما يكون الفرد مدفوعا إلى تكوين انطباعا جيدا وايجابيا عن الذات ولكن يكون لديه شك في قدراته على القيام بفعل ذلك .

كما يعرف القلق الاجتماعي بأنه الخوف من المجهول وتجنب المواقف التي يتعرض فيها الفرد أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الآخرين ويكون معرضا نتيجة إلى ذلك إلى نوع من أنواع التغيير والسمة الأساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من الآخرين. (رضوان **2001** ص 48)

يرى **"أحمد عكاشة"** بان القلق الاجتماعي هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية .**(عكاشة 2003 ص 161)**

02. بعض المفاهيم المتعلقة بالقلق الاجتماعي:

الشخصية الفصامية: يتوقف الشخص القارئ بين القلق الاجتماعي والشخصية الفصامية على طبيعة الانسحاب الاجتماعي ففي حين يرغب ذوي القلق الاجتماعي في العمل في الأوساط الاجتماعية لكنه يفشل في القيام بهذا بسبب القلق الشديد تجد الشخصية الفصامية تنقصها الاستجابة إلى التفاعلات الاجتماعية. **(معمرية 2009 ص140) الشخصية التجنبية**: الشخصية التجنبية تتساوى في مشاعر القلق مع القلق الاجتماعي ولكن لديها مهارات اجتماعية اقل من ذوي القلق الاجتماعي الذي يكون قلقهم قاصرا على مواقف اجتماعية معينة ولكنهم يتميزون في مواقف اجتماعية أخرى إلا أن شخصية التجنبية تظهر انفعالا بالعين ونغمة صوت أسوأ في الموقف الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي. **(نفس المرجع السابق،2009،ص140)**

الرهاب الاجتماعي: القلق الاجتماعي هو شكل معتدل من الرهاب الاجتماعي فالرهاب الاجتماعي أعم ويتطلب وجود رغبة قوية في تجنب المواقف الاجتماعية فجميع من يعاني من الرهاب الاجتماعي يعيشون قلقا اجتماعيا وليس العكس صحيح.

(حسين 2009،ص51)

الخجل : يعتبر القلق الاجتماعي هو الخجل في صورته القصوى فان القلق الاجتماعي هو الخجل المرضي غير السوي فمن الصعب إيجاد محك دقيق يعزى على أساسه بينهما ففيه تشابه كبير في الأعراض الجسمية والنفسية .**(شعبان،2010،ص25)**

03. العوامل المؤدية إلى القلق الاجتماعي:

هناك عوامل عدة تفسر أسباب القلق الاجتماعي تسهم في ظهوره واستمراره ومن خلال هذا نقدم العوامل الرئيسية للقلق الاجتماعي التي تتمثل فيما يلي:

عوامل وراثية:

إن الفرد يرث الجينات المسؤولة عن الاضطراب الاجتماعي الذي يحدث القلق ويكون مسئولا عن طبيعة الأعراض وعن العوامل الكيماوية المسؤولة عن القلق والتي ربما تتمثل في زيادة استثارة نهايات الأعصاب الموجودة .. في العصبية في النظام الادرينالييني والتي تشرف في إنتاج أمينات الكاتيكول مع زيادة نشاط المستقبلات ونتيجة هذا النقص تستثار أجزاء المخ بشكل زائد وينتج من هذه الزيادة في أعراض القلق.

أسلوب التعلق:

الأطفال ذوي التعلق غير امن يميل آبائهم إلى النبذ والى الرفض لهم كما يؤدي هذا الأسلوب إلى ظهور مفهوم سلبي عن الذات وعن الآخرين لدى الفرد ويرتبط وجود العديد من المشكلات النفسية لدى الأطفال ومنها القلق الاجتماعي.

(حسين،2009،ص69)

العوامل المعرفية:

أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم نزعة نحو تقييم أنفسهم بطريقة سلبية كما أنهم يميلون إلى المبالغة في تقدير إدراك الناس الآخرين للقلق الشخصي لديهم.

أساليب المعاملة الوالدية:

المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من الحماية الزائدة والتحكم في الضوابط والقيود التي تفرضها على الطفل والتي تحول دون تعريضه للمواقف الاجتماعية في ظهور القلق الاجتماعي. **(نفس المرجع السابق،ص70)**

04. أنواع القلق الاجتماعي :

يشتمل القلق الاجتماعي على نوعين أساسيين هما القلق الاجتماعي

المعمم: ويتضمن مدى واسع من المثيرات والمواقف الاجتماعية المخيفة حيث يكون الخوف لدى الفرد في معظم المواقف الاجتماعية القلق الاجتماعي .

غير المعمم : فهو يرتبط بتجنب عدد محدود من مواقف الأداء والتفاعل الاجتماعي حيث يظهر الخوف في موقف أو موقفين وقد أوضحت الدراسات أن القلق الاجتماعي العام هو أكثر شيوعا وأكثر شدة وتكون نتائجه خطيرة وتؤدي إلى عجز وقصور رئيسي في حياه الفرد وإلى إعاقات مختلفة في الوظائف الاجتماعية والتربوية والمهنية للفرد.

(البناء،2002 ص،19)

05. النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي :

لقد اختلفت وجهات النظر في تفسير القلق لدى الإنسان وقد جاء هذا الاختلاف من المفهوم نفسه وتعقيده في نفس الوقت ومن هذا المنظور حول مفهوم القلق سوف نتطرق إلى أهم النظريات المفسرة للقلق الاجتماعي.

نظرية التحليل النفسي:

اعتبر **"فرويد"** أن القلق يظهر أصلا ترد فعل لحالة من حالات الخطر التي تواجه الشخص فإذا انتهت هذه الحالة انخفضت أو ثلاثة إعراض القلق ولكنها إذا عادت إلى الفرد ظهرت أعراض القلق مرة أخرى. **(الشناوي،2000،ص 377)**

يرى**"أدلر"** أن الأطفال أحيانا ما يشعرون بضعفهم وعجزهم إذا ما قارنوا أنفسهم بالكبار ويؤدي ذلك إلى شعور الفرد في المستقبل بالنقص والذي يحاول تعويضه عن طريق كسب حب وصداقه الآخرين ولكنه يشعر بالقلق إذا ما فشل في ذلك وركز على التأثيرات الثقافية في السلوك معتقدا أن الشخصية تكون بالفطرة الاجتماعية وأن الشعور بالنقص يتوسط الدافعية الإنسانية. **(ليندا دافيدوف،2000،ص 177)**

"اتورانك" يرى أن صدمة الميلاد وليست العقدة الأوديبية هي المشكلة الرئيسية للإنسان فهي التي تحرك اللاشعور في ذلك القلق الأصلي الناشئ عن الانفصال عن الرحم وذهب أن الطفل قبل ولادته كان ينعم باللذة والسعادة وميلاده عبارة عن طرد له

من هذا ،والذي كان فيه فيشعر بصدمة شديدة ومؤلمة ينتج عنها مشاعر القلق الأولى ثم تأتي خبراته الانفعالية لتكرار شعور الإنسان بالقلق. (الدسوقي،**1995**،ص 93)

نظرية المدرسة السلوكية: يعتبر القلق من وجهة نظر السلوكيين انه سلوك متعلم أو استجابة خوف اشتراطية مكتسبة من حيث تكوينها ونشأتها في السلوكيين مؤيدين للتشريط الكلاسيكي الذي يتمثل في أن اضطرابات سماتنا الشخصية هي استجابات اكتسبتها من خلال عملية تشريط كلاسيكي فما تحولت إلى عادات حرفية وهي ليست نتاجا للغرائز الطبيعية أو صراعات داخليه فالقلق والخوف والتفاؤل والتشاؤم جميعها يمكن تفسيرها بالاعتماد على التشريط الكلاسيكي على أنها استجابة شرطية لمنبهات اكتسبت قدرتها على أثاره ،هذه الجوانب السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث على الضرر أو النفع أو الفائدة. **(حسنين،2000،ص87)**

"دولارد "و"ميلر" إن القلق ينشأ لدى الطفل نتيجة اكتسابه من الوالدين وينهيان إلى أن الوالدين بإمكانهما جلب أو إبعاد القلق عن أبنائهم فالمدرسة السلوكية قد أهملت اللاشعور وركزت اهتماماتها على دراسة السلوك الإنساني الظاهر أو الخارجي واعتمدوا على المثير والاستجابة في تغييرهم للقلق. **(باتريسون،1992،ص295)**

المدرسة البيولوجية:

يعتقد **"داروين"** أن للخوف والقلق دورا توافقيا يحافظ على الكائن ويعده لمواجهة الخطر فسرعة النبض واتساع حدقة العين وسرعه تنفس وتغير الوجه والصوت تنبه الإنسان الكائن إلى وجود الخطر وتمثل بطاقاته الجسمية لمواجهة الخطر كانون أن مصاحبات القلق البيولوجية والناشط الفعلي الذي قد يستمر لمدة طويلة تؤهل الكائن للهرب أو القتال ويقوم الجهاز السمبتاوي بإعداد الإنسان لهذا النوع من الطوارئ ذلك بتنشيط وإطلاق الأدرينالين في الدم وإعادة توزيع تدفق الدم في الجلد إلى العضلات وتخفيض زمن التخثر في الدم وتخفيض إفرازات اللعاب وزيادة مستوى السكري في الدم وهذه التغيرات ترفع من قدرة الإنسان أو الحيوان إلى الهروب أو القتال .

(الجوهري،1419ه،ص52)

النظرية المعرفية :

ترى هذه المدرسة أن الإنسان يكتسب المعلومات والمفاهيم للتعامل مع الظواهر والظروف المستمرة في حياتهم وتستخدم هذه المعرفة أكمل خطه وتنميه اختيار الفرص وإجراء الأحكام والتعرض بشكل اقرب ما يكون في العالم الخارجي فالمعارف لدى الفرد تؤثر في انفعالاته وسلوكه من خلال طريقتين محتوى المعارف الذي يؤثر على الانفعالات والسلوك والطريقة الثانية معالجه المعارف التي تؤثر على خبرات الفرد عن العالم وعلى هذا فان النموذج المعرفي يفترض أن الحالات المرضية المحتملة تتميز بمخططات معرفية محدده الاكتئاب يرتبط بالخطط السلبي للفشل والضياع والفراغ والقلق يتميز التهديد والغضب. **(روبرت ليفي،2006،ص28)**

ركزت النظرية المعرفية على الحساسية الكبيرة للإشارات المنبهة بالخطر لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق يؤدي بهم إلى تفسير تلك الخبرات بطريقة مهددة على تفاقم القلق الذي يقولوا بالتالي إلى تطور أعراض يستجيبون لها لمزيد من القلق وترتبط التفسيرات المعرفية للاضطراب القلق أساسا على إطار عام من المبادئ والمفاهيم التي تؤكد أن بعض الأفراد يبدون مشكلات خاصة بمعالجة المعلومات المتعلقة بالتهديد .

(هارون الرشيد وآخرون،2001،ص 139)

النظرية الإنسانية :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث قد تحضر وجود الإنسان الكائن الوحيد الذي يدرك حتمية نهايته وأنه معرض للموت في أي لحظة ومن هنا توقع فجائية حدوث الموت هو المثير الأساسي عند الإنسان فالإنسان يعيش حياته تبعا لوجهة نظري أصحاب هذا الاتجاه وهو يواجه الكثير من المواقف التي تثير قلقه والرغبة في تحقيق حياة كأمله واختيار الأسلوب الملائم للحياة وخوفه من امتثال حدوث فشل في أن يحيا الحياة التي يطمح إليها كل هذا يعتبر من مثيرات القلق إلى جانب فقدان الفرد لبعض طاقته نتيجة الاعتلال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه أو بسبب تقدمه في العمر حيث يعني ذلك انخفاض في عدد الفرص المتاحة إمامه وانخفاض نسبة نجاحه في المستقبل كما يؤكد هذه النظرية خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية وركزت دراستها على الموضوعات التي تربط بهذه الخصوصية مثلا الإدارة الحرة

والمسؤولية والابتكار والقيم وترى أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق وجوده وذاته كالإنسان وعليه أن يسعى إلى تحقيق الوجود لأن هذا هو الهدف النهائي الذي يجب أن يواجهه الإنسان في حياته ولذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل ومن أهم العوامل المرتبطة بالقلق عند أصحاب هذه النظرية حيث الإنسان معزه لحياته أو هدف بوجوده. **(علاء الدين كفافي،1990،ص350)**

06. مظاهر القلق الاجتماعي :

مظاهر القلق الاجتماعية عدة وتختلف من شخص لأخر حسب تنشئته واستعداده ومكوناته البيولوجية فتتحد فيما يلي:

1- المظهر السلوكي: وهذا يتمثل في الهرب من المواقف الاجتماعية بالإضافة إلى قله الكلام والتحدث مع الغير خصوصا الغرباء كذلك تنبت له مشاعر الضيق عندما تكون له الفرص للحديث أولا في كماليات الجماعية الخوف من أن يكون ملاحظا من طرف الآخرين التردد والتلعثم في كلامه.

2- المظهر المعرفي: تذكره المستمر والمتكرر لمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق وما يعتقد الآخرون عنه خياله وأفكاره السلبية التي تقوم على أنه يرتكب أخطاء دائما صعوبة التعبير عن الذات.

3- المظهر الفيزيولوجي : وهذا يتمثل في أعراض جسدية تتمثل في سرعة نبضات القلب تعرق متكرر ارتجاف في اليدين جفاف اليدين والحلق، له نقص في النشاط والحيوية اضطرابات التنفس غثيان. **(الخفاجي والشاوي،2009،ص8)**

المحاكاة التشخيصية للقلق الاجتماعي :

أ. خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يحتمل أن يتعرض الفرض فيها للترقيق من قبل الآخرين الأمثلة تتضمن التفاعلات الاجتماعية كإجراء محادثه مثلا مقابلة أناس غير مألوفين أو أن يكون مراقبا مثل (الأكل أو الشرب) أو الأداء أمام الآخرين وإلقاء كلمة مثلا.

ملاحظة:

يجب أن يحدث القلق عند الأطفال في مواقع تجمع الطفل مع اقرأنه وليس فقط في علاقته مع البالغين .

ب. يخاف الفرد انه أو أنها سوف يتعرض بطريقه محرجه أو سوف تظهر أعراض القلق والتي سيتم تقييمها سلبيا أي سوف تكون محرجة أو مهينه وسوف تؤدي إلى الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين.

ج. يثير التعرض للموقف الاجتماعي القلق أو الخوف بشكل دائم تقريبا .

ملاحظة: قد يعبر عن القلق لدى الأطفال بالبكاء أو ثورات الغضب أو التجمد أو الانكماش أو الانسحاب أو فشل التكلم في المواقف الاجتماعية.

د. يجري تجنب المواقف الاجتماعية وبخلاف ذلك قد يتحملها الشخص مع قلق أو خوف شديد.

ه. الخوف أو القلق لا يقارن بالخطر الفعلي الذي يمثله الشيء أو الموقف الرهابي وللسياق الثقافي والاجتماعي.

و. يكون الخوف أو القلق التجنب مستمرا ويدعم بشكل نموذجي لستة أشهر أو أكثر.

ي. بسبب الخوف القلق التجنب إحباطا سريريا مهما أو انخفاضا في الأداء الاجتماعي أو الأكاديمية أو المهنية أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

ع. الخوف القلق التجنب لا تعزى التأثيرات والفيزيولوجية لمادة مثل إساءة استخدام عقار أو دواء أو لحالة طبية. **(أنور الحمادي،5Dsm،ص93)**

الخوف، القلق، التجنب لا تفسر بشكل أفقي بأعراض مرض عقلي أخر كاضطراب الهلع اضطراب تشوه مشكل الجسم أو اضطراب التوحد إذا تواجدت حاله طبية أخرى مثل باريكسون، السمنة والتشوه من حروق أو الإصابة فمن الواضح أن الخوف والقلق والتجنب لا علاقة له بالمرض ويكون مفرطا إذا كان مع الأداء فقط اذا اقتصر الخوف على الكلام والأداء علنا. **(أنور الحمادي،5Dsm،ص94)**

07. علاج القلق الاجتماعي :

رغم صعوبة علاج القلق الاجتماعي إلا أنه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج حيث يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه ويمكن القول أن علاج القلق يختلف حسب الفرد وشدة القلق ووسائل العلاج المتاحة للفرد. **(العناني،1998،ص 115)**

ومن هذا سوف نتطرق إلى بعض أهم أنواع العلاج النفسي المستخدم في مجال القلق الاجتماعي وهي كالتالي:

العلاج السلوكي المعرفي:

يعتبر هذا العلاج الأكثر شيوعا في الوقت المعاصر في اضطراب القلق والذي يتمثل في محاولة تغيير النظم المعرفية في التفكير وهذا العلاج له تقنيات وفنيات يستخدمها من بينها ما يلي.

- **أداء الدور**: دور يلعبه الفرد وبمرور الوقت يتحول هذا الدور إلى واقع يعيشه في الحياة حتى يستطيع تعلم مهارات اجتماعية تساعده في أداء دوره على مسرح الحياة.
- **الواجبات المنزلية:** تفيده في النقل التغيرات الاجتماعية إلى واقع الحياة والممارسة العملية ويجب أن تكون هذه الواجبات المنزلية مرتبطة بالهدف الإرشادي الذي تنشده في عملنا مع الفرد الذي يعاني من المشكلات السلوكية.
- **النمذجة:** التعرف على النماذج السوية والاقتداء بها ،التعلم بالقدوة نماذج حية رمزية.
- **التحسن ضد التوتر:** تتمثل ثلاث مكونات تثقيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل ناتجة عن التوتر وتدريب الفرد على المهارات التكيفية الجسدية والمعرفية ومساعدته على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للتوتر يستخدم هذا الإجراء في مساعدة الأفراد الذين لديهم ردود فعل ناتجة عن الخوف المرض للسيطرة على القلق في المواقف الضاغطة.
- **فنية التعريض**: تتضمن تعريض الفرد للمواقف أو المواقف التي تسبب له القلق وهذا هو المكون الأساسي أو الرئيسي في العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات القلق.

(السواط،2010،ص36.37)

العلاج بالتحليل النفسي:

وهو أحد الوسائل الهامة في علاج القلق حيث يساعده على تقوية الأنا للمريض باعتبارها الجزء المسيطر على معجزات الهو والمنسق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى كما يهدف إلى إظهار الذكريات والأحداث المؤلمة المكبوتة بمعنى تحديد أسباب القلق الدفينة خلال شعور ونقلها إلى حيز الشعور ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر وتفسير الإعلام حيث يصل المريض إلى استبصار بالمشكلة محاولة حلها.

(الداهري،1999،ص 334)

خلاصة:

يعتبر القلق من المتاعب النفسية وذلك لكونه مفهوم شديد التركيب حيث تتدخل فيه عده عوامل كما أنه انفعال إنساني له درجات متنوعة وله آثار مختلفة وأعراض تشمل كلا من يعاني القلق كبيرا كان أو صغيرا وتتمثل كل منه الجنسين إذ يظهر على الشخص عدم الاستقرار والخوف دون معرفة مصدره شعوره بانعدام الأمن والراحة كما تؤثر على توافقه الاجتماعي والمهني والأسري والقلق الاجتماعي هو واحد من تلك الأشكال القلق العصابي والفرد الذي يعاني من القلق الاجتماعي غالبا ما تريده يصعب عليه التحكم أمام الناس بالتجمع في أماكن عامة أو التحدث ويخشى أن يكون مراقبا أمامهم فتجده يخاف من المواجهة في مواقف التفاعل الاجتماعي ومن طبيعة النفس البشرية أنها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه سواء بالوقاية أو العلاج حيث تضمن لنفسها التكيف الذي يؤدي إلى السعادة.

الفصل الثاني :الإدمان على الانترنت

تمهيد:

1- مفهوم الإدمان على الانترنت

-تعريف الإدمان

تعريف الانترنت

تعريف الإدمان على الانترنت

2- مجالات الإدمان على الانترنت

3 -أسباب الإدمان على الانترنت

4-أعراض الإدمان على الانترنت

5-التفسيرات النظرية لإدمان الإنترنت

6-آثار الإدمان على الانترنت

8-تشخيص الإدمان على الانترنت

9-علاج الإدمان على الانترنت

-خلاصة

تمهيد :

أصبح إدمان الانترنت موضوعا يستقطب اهتمام الكثير من البحوث والدراسات وذلك لخطورة و مدى انتشاره في المجتمع ككل ، كما يعتبر هذا الإدمان نوعا جديدا من أنواع الإدمان بحيث يلجأ المدمن إلى تصفح الشبكة العنكبوتية بشكل يومي و مفرط ، متناسيا بذلك واجباته في العالم الحقيقي و مؤثرا تأثيرا سلبيا على توافقه بشكل عام إذن ما هو إدمان الإنترنت ؟

01. مفهوم الإدمان على الانترنت:

_ تعريف الإدمان :

لغة: يقصد به المداومة على الشيء أو الاعتماد المضطرد عليه .

(السيد، عبد الحافظ،2009،ص87)

اصطلاحا:عرفته منظمة الصحة العالمية على أنه حالة نفسية وأحيانا عضوية، تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة، ومن خصائصها الاستجابات، وتشمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة من أجل إشباع الحاجات.

(قاسم عبد الله محمد ،2012،ص 146)

_ ويعرف في موسوعة علم النفس على أنه:

المداومة على تعاطي مواد معينة، والقيام بنشاط معين لمدة طويلة ، بقصد دخول مرحلة النشوة. **(كاظم.حمد امل،2016،ص214)**

تعريف الانترنت:

التعريف اللغوي : اسم إنترنت في الإنجليزية (internet) ، يتكون من البادئة (inter) التي تعني (بين)، وكلمة (net) التي تعني (شبكة)

أي الشبكة البينية، والاسم دلالة على بنية انترنت باعتبارها شبكة ما بين الشبكات أو الدولية للمعلومات التي يطلق عليها في اللغة الإنجليزية (international Network) ظنا أن المقطع (inter) في الاسم هو اختصار لكلمة(international) التي تعني دولي

(أبو عيشة،2010،ص55)

التعريف الاصطلاحي:

يعرفها غالب عوض النوايسة بأنها شبكة" من الحاسبات الإلكترونية سواء المشابهة أو المختلفة الأنواع والأحجام، وترتبط مع بعضها البعض عن طريق بروتوكولات، تحكم عملية تشارك في تبادل المعلومات . **(وسام عزت،2010،ص33)**

أما النصيري **1997** ، عرفها : " بأنها دائرة معارف عملاقة، حيث يمكن للناس من خلالها الحصول على التراسل عن طريق البريد الإلكتروني (Gmail)

.(هبة بهي ربيع 2003 ،ص 118)

أما محمد صاحب سلطان فيعرفها: "بأنها شبكة عالمية تربط الآلاف من الشبكات الحواسيب الصغيرة، وبالتالي الملايين من الحواسيب في العالم، وهي تعمل كطريق لنقل البيانات، وتستعمل بشكل كامل للبريد الإلكتروني وكذلك لجمع المعلومات والتجارة الإلكترونية منبر للحوار. **(سلطان،2007،ص 16)**

يقول تيم بيرنرز و هو متوس: الإنترنت في مقال نشره عام **1993** : " إن وضع تعريف للإنترنت يعد عملية تشبه الفرق بين الدماغ والعقل، في اكتشاف الإنترنت تجد أسلاكا وكمبيوترات، أما باستعراض الشبكة نفسها ستجد شتى المعلومات.

(حسين الابراهيم **2002 ص38)**

من خلال التعاريف السابقة اقتصرت على وصف شبكة الإنترنت فحسب، ولم يتعدى ذلك إلى الضوابط وأخلاقيات الممارسة، أو حتى طبيعة مستخدمي الشبكة، فكانت التعاريف /إذن تجمع على أن شبكة الإنترنت هي نظام يضم مجموعة من الحواسيب مرتبطة مع بعضها، وهي تسير وفق بروتوكولات معينة كما أنها توفر العديد من الخدمات لمستخدميها.

مفهوم الإدمان على الانترنت:

بالرغم من عملية النمو والتطور وانتشار شبكة الانترنت وفوائدها العديدة، فإن هناك أيضا بعض ردود الفعل السلبية التي يكون لها مردود لهذه العملية، وربما كان أكبر رد فعل سلبي لذلك هو زيادة الحاجة إلى الشبكة الإنترنت أو التواجد الأكبر عليها الأمر الذي أظهر مصطلح جديد ربما لم يتم التطرق إليه من قبل وهو مصطلح الإدمان.

وكان أول ظهور لمصطلح الإدمان الانترنت واضطراب الإدمان الانترنت عام **1995** عندما نشر أونيل مقالة بعنوان سحر إدمان الحياة على شبكة الانترنت والتي نشرت في صحيفة نيويورك تايمز ، وتبعه اقتراح ايفان جولدبيرج عام **1995** بأن إدمان الإنترنت هو اضطراب مميز بالفعل .

ومنذ ذلك الحين ظهرت مصطلحات عديدة تؤكد وجود ذلك الإدمان منها: إدمان الإنترنت والاستخدام المرضي للأنترنت والاستخدام القهري للانترنت، واعتمادية الانترنت وهوس الإنترنت. **(مفرح العصيمي 2020،ص10)**

ولقد اختلف العلماء في تعريف كلمة "إدمان" فيصر البعض على أن الكلمة لا تنطبق إلا على مواد قد يتناولها الإنسان ثم لا يقدر الاستغناء عنها ، وإذا استغنى تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تفرضه لمشاكل بالغة وبالتالي لا يستطيع أن يستغني عنها مرة واحدة بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة، وبالتالي لا يستطيع يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة. الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات المخدرات في حين يعترض بعض العلماء على هذا المفهوم الضيق للتعريف حيث يرون أن الإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء عن شيء ما بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته وسنتطرق إلى جملة من التعاريف لمجموعة من العلماء وهي كالتالي: كيمبرلي يونغ Young تعرف إدمان الانترنت أنه اضطراب قهري لا ينطوي على تعاطي المسكرات ويشبه في ذلك القمار. (web:**1998** (young

يعرف Ward وارد إدمان الإنترنت:

بأنه سلوك مرتبط باستخدام الانترنت بكل إفراط الوقت المنقضي على الانترنت أو استبدال العلاقات الحقيقية الواقعية إلى علاقات سطحية افتراضية والتي غالبا ما تخبر بأنها شخصية وهـي حـس افتقاد الوقت وتشكل أنماط متكررة تزيد من مخاطر المشكلات الاجتماعية والشخصية.

أما "Shapira" شابيرا: فقد تحدث عن الأثر السلبي للانترنت بأنه التأثير على الحالة النفسية والعقلية والدراسية والمهنية والاجتماعية بسبب الإفراط في استخدام الانترنت مع فقدان قدرة الشخص على التحكم في مدة استخدامه وتأثر قدرة الشخص على القيام بأعباء حياته اليومية. **(Shapira 2000:267)**

أما حسن عبد السلام الشيخ: يرى أن الإدمان هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع العقلي إلى واقع الافتراضي، كأن يكون السلوك في هذه الحالة قهريا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب على الأعراض الإنسحابية.

ويقصد بإدمان الإنترنت أنه السلوك الاعتمادي على الانترنت يدفعه إلى المداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة يقضيها مع مواقع ذات جاذبية خاصة للفرد مما يشكل له الإضرار به وعلاقاته الاجتماعية.

(حسن عبد السلام الشيخ 2011: 1036)

ويؤكد "mounikhilver": أن المدمن على الإنترنت هو من يقضي نحو **35** ساعة أسبوعيا متصفحا للشبكة خارج أوقات العمل هو المخصص في الأساس للراحة والتفوق للحياة اليومية العادية ووفقا للدراسة ينعكس إدمان الانترنت على قدرات الإنسان من ناحية التركيز فيتأثر أداؤه الدراسي والمهني بشكل سلبي وتوتر علاقاته الاجتماعية لا سيما القدرة على الاستيعاب والإدراك الواقعي، حيث يعاني أغلب المدمنين من الصداع والتوتر السريع ومشكلات في النظر. كما تظهر الآثار السلبية في فقدان القدرة على السيطرة على ردود الفعل حيث لا يتمكن المدمن في أغلب الأحيان من التمييز بين الواقع والخيال ويكون رد فعله غير واقعي وربما يكون مفرطا في القوة أو مصحوبا بنوع من اللامبالاة.

(تامر أبو العينين: 22اكتوبر 2014)

وينظر شارلتون Charlotte :إلى أن إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي التي تؤدي إلى العديد من المظاهر مثل الأعراض الإنسحابية .

(صباح قاسم الرفاعي، 337:2011)

وترى أمل ناظم :حمد بأن الإدمان هو الاعتياد على شيء ما وعدم القدرة على تركه وإدمان الإنترنت مثل إدمان أي شيء آخر ونقصد بها الإفراط في استخدام هذه الشبكة والاعتماد عليها شبه تام والشعور بالاشتياق الدائم له فيما لو منع عنه بحيث يصبح الشغل الشاغل للطفل أو المراهق هو الجلوس أمامه فيصبح أسيرا أو عبدا لهذه الوسيلة.

(أمل كاظم حمد،2011،ص111)

بعد التطرق إلى أهم التعريفات الشائعة والتي أدرجت في هذا المفهوم نلاحظ أنها اشتركت في عدة خصائص واختلفت عن بعضها في أخرى ، كما اتفق في معظمها على أن الإدمان هو الاعتياد والمداومة على شيء دون التخلي عنه بسهولة وبالتالي يصبح يصعب التخلي عليه. أما إدمان الإنترنت هو اضطراب قهري ناتج عن استخدام الإنترنت

بشكل مفرط دون التحكم في الوقت المحدد لاستخدامها بحيث تؤدي به إلى أضرار وظيفية ونفسية للفرد وتدهور في علاقاته مع ذاته والآخرين .

02. مجالات الإدمان على الانترنت:

قام الباحث السيكولوجي "Green Field" سنة **(1998)**، العضو في APA بدراسة من أكبر الدراسات في موضوع مواقع الإدمان على الإنترنت، شملت الدراسة **(18000)** مستخدم للإنترنت يدخلون على موقع BBC الذي تبنى هذه الدراسة، وجد هذا الباحث أن **5.7%** من العينة يعانون من هوس الإنترنت هؤلاء المدمنين يفضلون مواقع توفر:

القمار الدردشة الإباحية التسوق البريد الإلكتروني أكد Green Field أن هذه المواقع تتميز بفقدان سيطرة زائرها، وهو مؤشر على سلوك قهري لا يقاوم للنشاط السيكوديناميي نحو الشبكة، بالإضافة إلى أنها تسمح لهم بإقامة علاقات اجتماعية بديلة عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية التي تحمل المشاكل والمسؤوليات والواجبات والتحديات، (Tori,D,**2000**) وفي الدراسة التي قدمتها **"كيمبرلي يونغ"** حول الإدمان على الانترنت وجدت أن هناك ثلاث جوانب مهيمنة على المدمن تتمثل في:

1 فكرة المجتمع تجمع **الاصدقاء** على الخط أو الشبكة

2 التخيلات الجنسية أو اعتماد شخصيات جديدة

3. السلطة أو القدرة على التحكم بالوصول الفوري إلى المعلومات وإلى الأشخاص.

أما على الصعيد العربي تجمع تقريبا معظم الدراسات العربية التي بحثت في هذا الموضوع، أن الهدف الرئيسي لعدد كبير من مستخدمي الانترنت هو الترفيه والتسلية وعلى رأسهم المراهقين، وعن أكثر المواقع التي يتمنون عليها هي:

حجرات الحوارات الحية أو غرف الدردشة (IRC):

يفضل المراهق التعرف على أفراد جند خاصة من الجنس الآخر، ويقضي وقتا طويلا في الحديث معهم عن مشكلاته الشخصية وعن أسرته، ويكون الحوار في أكثر الأحيان حسب الدكتور فضيل دليو من جامعة منتوري - بقسنطينة - يدور حول العلاقات الجنسية وتعاطي المخدرات والتشجيع على الإدمان عليها وكيفية اقتنائها.

المواقع الإباحية :

التي تعرض الصور الفاضحة فيقع المراهقون في هاوية الدخول إليها بدعوى الفضول ودافع الاستطلاع، ثم يقع في مصيدة الإدمان عليها، حيث تشير الإحصائيات أن **63%** من المراهقين يرتادون صفحات وصور اباحية بدون علم أوليائهم بطبيعة ما يتصفحون، مما يؤثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم. **(رشيد فيلالي 2006 ،ص12)**

ولقد سلطت **"كيمبرلي يونغ"** الضوء على موضوع الإدمان الجنسي كنوع فرعي من إدمان الإنترنت وتؤكد أن واحدا من كل خمسة مدمنين على الانترنت يشتركون بطريقة أو بالأخرى في نشاط جنسي أثناء قضائهم الوقت على الانترنت.

(صر العباجي،2007،ص101)

ولقد رصدت شركة نورتن في الفترة مابين شهري فيفري وديسمبر، تصدر كلمة "جنس" وظهور المفردات المتعلقة بها على رأس قائمة بحث الاطفال على الانترنت في سنة **2009** ولقد شكل هذا التقرير صدمة عنيفة لدى المختصين الذين حذروا من هذه الظاهرة التي تعمل على تدمير الأخلاق والقيم.

الألعاب الإلكترونية :

تعتبر الألعاب الالكترونية عبر الانترنت أكثر جاذبية وشعبية في وسط الأطفال والمراهقين نظرا للتطور الهائل الذي تشهده هذه الألعاب والتي توفر للمشارك منافسة وتحد حقيقي عبر الشاشة حيث تعطي له لذة في القتل والعنف والشعور بالانتصار والإثارة باقتناء الأسلحة والمتفجرات وركوب الدبابات وصعود الجبال واختراق الثكنات و التكتيك للاختفاء والهروب، ولعل أبرزها World of Warcraft، والتي حققت رواجا كبيرا على الانترنت حيث يكمن التخوف أن تصبح هذه اللذة الخيالية إلى لذة حقيقية، حيث كشف التقرير السنوي للمنظمة الوطنية للشرطة الأمريكية (NOPO) زيادة **14.2%** من جرائم القتل في و.م.أ منذ سنة **1995**، حيث أرجع ذلك إلى أن الكثير من الناس يمكثون أمام حواسيبهم في البيوت ويحتفظون بكل الجرائم المشاهدة والمتعلمة ثم يقومون بممارستها في محيطهم.**(www.NOPO.bogus /report/rituals.html)**

وقالت **"ماريسا هيشت أوزاك"** مديرة مركز خدمات إدمان الكمبيوتر في جامعة هارفارد أن الدور الاجتماعي هو عامل أساسي في حالات إدمان الألعاب الالكترونية وأضافت يعاني الكثير من هؤلاء الناس من الوحدة ولم يسبق لهم أن أحسو بالانتماء إلى شيء في حياتهم ويشعرون في هذا الشيء في هذه اللعبة وفي بعض الحالات تكون في الصديق الوحيد الذين يتعاملون معه. ويوضح جالس لجيرارد سبب ادمان الاطفال على الالعاب الكمبيوتر في قوله : الن هم متوافقون جدا مع التعقيد المتزايد ولهذا فإن الطفل يصبح أكثر اطلاعا حتى أنه يرغب أن يعرف المزيد ويطبق مهارات جديدة.

(عمر العباجي،2007، ص 136)

نوادي النقاش أو المنتديات Forum:

يقوم كل ناد بتبني قضية معينة أو هواية، ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين مع حرية التعبير والتنفيس الانفعالي والرغبة في تواصل وتقاسم الاهتمامات والميولات والرغبات، وتنظيم اتجاهات مشتركة وتبريرها وتدعيمها حيث يتقمص المشترك شخصية معينة دون قدرة الآخر من الكشف عنها.

عمليات البحث على الانترنت.

يحتوي الإنترنت على كم هائل من المعلومات والتي تستهوي الطلاب و الشغوفين بالبحث، وقد سمحت محركات البحث من توفير هذه الخدمة وتبويب المعلومات فيها وتنظيمها مثل المحرك الشهير Altavista.com, Google.com غير أن العملية تصبح مشكلة نتيجة هذا الإفراط المعلوماتي، والذي لا يقل صعوبة عن قلة المعلومات، حيث يبحر فيها الباحث دون أن يحس بالوقت. **(عمر العجاجي، 2007 ص 82-84)**

قهر الانترنت :

مثل القمار على الانترنت أو التسوق على الانترنت. **(بشرى الأرنؤوط، 2005 ص 9)**

03. أسباب إدمان الإنترنت :

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سبب في الإدمان والتي هي:

1 السرية: إن الإمكانية التي توفرها الانترنت في الحصول على المعلومات وطرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية

وتوفر شعورا لطيفا بالسيطرة إلى جانب ذلك القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا حيث يعتبر تحقيقا لحلم جامع بالنسبة لكثير من الناس.

2 الراحة : الانترنت وسيلة مريحة للغاية وهي تتواجد عادة في البيت أو العمل ولا يتطلب الخروج من البيت أو السفر ودون اللجوء إلى أي مبررات من أجل استعماله هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن قادرين على الحصول عليها بدون الانترنت.

3 الهروب :فإن الإنترنت توفر الهروب من الواقع الحقيقي بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصبح عالما وفيلسوفا .

(عمر موفق بشير العبادي،2007،ص 16)

وبالرغم من أن الإنترنت أداة متطورة ، إلا أنها أحدثت إنقلابا جذريا حيث أكدت دراسة (دراسة يونغ) أن أكثر الناس قابلية للإدمان هم الشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة ومن العوامل المسببة للإدمان الانترنت نجد :

1- الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الإشباع الوهمي واللذة

2- ضعف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الحياتية اليومية

-3- ضعف على مواجهات المشكلات

4- ضعف على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة

5- ضعف على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل والانطواء

6- الشعور بالخواء النفسي والوحدة

7- الهروب من الواقع بضرب الخيال في العلاقات تفقد فيها الحميمية مع الآخر،وتجنب مواجهة الآخر

8- المعاناة مع بعض الاضطرابات النفسية المتمثلة في الاكتئاب والقلق، واضطرابات النوم، التلعثم الرهاب الاجتماعي

9 الافتقاد إلى الحب والعاطفة والبحث عنه من خلال النت

10- الهروب من المشاكل الأسرية

11- سهولة الحصول على المعلومات بدلا من بذل جهد أكبر في تصفح الكتب والمقالات**(الخالدي محمد،2009،ص 16)**

12 - نقص الوازع الديني والإيماني . **(نور علي سعد درويش،2018،ص55)**

04. اعراض الادمان على الانترنت:

الأعراض الجسدية:

-كثرة الشكاوى الجسدية الناتجة عن كثرة الجلوس على الانترنت.

- الأرق.

- الحرمان من النوم.

- آلام في الظهر والعينين.

- الهالات السوداء.

- ضعف المناعة.

- الإرهاق.

- اضطرابات في النوم.

- زيادة هرمونات التوتر بالجسم. **(كاظم دت، ص.55)**

الأعراض النفسية والاجتماعية:

-التوتر والقلق الشديد في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت.

- الشعور بالاكتئاب عند عدم إمكانية استخدامها.

- الإحساس بالسعادة بالغة وراحة نفسية حيث يرجع استخدامها.

- إهمال الواجبات الاجتماعية والاسرية والوظيفية بسبب استعمال الانترنت.

- عدم إمكانية السيطرة على الزمن الذي يقضيه المستخدم على الشبكة.

- النهوض من النوم بشكل مفاجيء والرغبة بفتح البريد الإلكتروني، أو رؤية المتصلين ببرنامج المسنجر او الفايسبوك.

- حدوث بعض أعراض الانسحاب النفسي **(عصام منصور،2011،ص50)**

- يصبح الفرد مندفعا وغاضبا عندما ينتقد الآخرون هذا السلوك.

- شعور الفرد بوجود حاجة أخرى خفية وراء هذا السلوك.

- إهمال الواجبات الغذائية والمواعيد والدروس والواجبات ومواعيد العمل.

- تفضيل التحدث عبر الشبكة بدل المحادثة المباشرة وجها لوجه .

- شكوى المحيطين به من كثرة الوقت المنقضي أمام الجهاز .

- الميل إلى العزلة والانطواء مع قلة التفاعل الاجتماعي
- زيادة حالة الترقب والشوق للجلسة القادمة
- الإحساس بالعجز عند خفض عدد ساعات استخدام الانترنت.

(العمار،2014،ص 412)

05. التفسيرات النظرية لإدمان الإنترنت:

هناك عدة نظريات مفسرة لإدمان الإنترنت وهي:

1- النظرية السلوكية:

تعتمد النظرية السلوكية في تفسيرها لإدمان الإنترنت بشكل كبير على الإشراط الإجرائي وقانون الأثر الذي يخضع لمبدأ المثير والاستجابة التعزيز و الإشراط، حيث يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة والمكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة، فمثلا الشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت يمثل له خبرة السرور والرضا دون الحاجة للتفاعل المباشر مع الناس، وهذه خبرة معززة في حد ذاتها.

كما أنها تمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده وتسمح له بالافصاح عن رغباته وحاجاته وشخصيته الدفينة، وبذلك يتدعم هذا السلوك . ويدعم بإشباع الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية.

ومن ثم وفق الاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمان الانترنت، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لإدمان الإنترنت في أي عمر ومهما كانت طبقته الاجتماعية أو الثقافية .

وفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته، ولكن أيضا لابد من ممارسة هذا السلوك لعدة مرات ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الدافع الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة. **(ارنوط،2008،ص 65)**

النظرية المعرفية :

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف كافية لتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بإدمان الإنترنت ؛ فالتشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد ويعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم وعن

شخصيتهم يجعلهم يفضلون الإندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها الإنترنت لهم لأنها تعد أقل تهديدا من التفاعل المباشر. **(العصيمي، 2010،ص38).**

النظرية السيكوديناميةة:

وتفسر ذلك من خلال الخبرات التي يمر بها الأطفال في المرحلة الطفولة المبكرة أو مايسمى بصدمة الطفولة المبكرة وارتبط ذلك ببعض السمات الشخصية والاضطرابات والميول والنزاعات الموروثة لدى الفرد، فقد يكون له استعداد نظري لإدمان الإنترنت، لكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمانه ليصبح مدمن أنترنت. وتفسير سلوك إدمان الإنترنت يعتمد على وجهة نظر السكنر" في النظرية السلوكية على أساس الإشراط الإجرائي بمعنى أن الفرد يقوم بمجموعة من السلوكيات والأنشطة بهدف الحصول على المكافأة أو التعزيز وهذا ينطبق على إدمان المخدرات والكحول والأنترنت وما تقدمه تلك الشبكة للفرد من الراحة والمتعة النفسية، بجانب أنها طريقة بسيطة وسهلة للهروب من الواقع وكل ذلك بسبب الحصول على معززات للسلوك لسعي الفرد إلى إدمان الإنترنت

(الصباطي ورسلان وعلي،2010،ص99).

النظرية الكيميائية الحيوية:

ترى هذه النظرية أن هناك أنواع من الشخصية الإدمانية تسببها تغيرات في العوامل الوراثية والخلقية تؤدي إلى اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية، وتحدث هذه التغيرات في الأغلب في حالات الإضطراب العاطفي، والتي بحكم طبيعتها تنشط النظام الكيميائي العصبي للشخص، فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات أن اللعب على الانترنت يؤدي إلى إطلاق الدوبامين في الأنوية العصبية. وأشارت دراسة سولر " أن بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد مما يؤدي إلى الإستمتاع بالجلوس على شبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة. **(العصيمي،2010،ص42)**

النظرية الاجتماعية الثقافية:

يفسر أصحاب النظرية الاجتماعية الثقافية إدمان الإنترنت بأنه يختلف باختلاف الجنس (ذكور، إناث) والعمر (طفل ، شاب ، راشد، مسن) وأيضا المستوى الاقتصادي

(مرتفع، متوسط، منخفض) والمستوى الاجتماعي (متعلم، غير متعلم) ،(ريف) ،(حضر) والإنتماء والرقي والديانة والوطن، ولكل طبقة أو فئة من تلك الفئات إدمان معين، فإدمان الكحول ينتشر بين الطبقة متوسطة المستوى الاقتصادي والاجتماعي والبيض أكثر إدمانا للمواد المهلوسة، والسود ذو الأصل اللاتيني أكثر ميلا لإدمان الهيروين وهكذا إدمان الإنترنت أكثر إنتشارا بين الطبقات مرتفعة المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وفي المجتمعات العربية يختلف الأمر بالتأكيد بالنسبة لهذه التفسيرات للاختلاف والتباين بين العرب المسلمين وبين المجتمعات. الأوروبية والأمريكية في هذا الشأن.

(الصباطي،ورسلان،وعلي،2010،ص100)

06. آثار الإدمان على الانترنت:

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة على إدمان الانترنت حيث تحتل مواقع موجودة في النت مساحات كبيرة يلجأ إليها المراهقون، لأنهم أكثر فئة مرتادة هذه المواقع و يترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تتعلق بزيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب وانهيار قيم وأخلاق المجتمع ومن أهمها :

- الشعور بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء للمجتمع.
- إنطواء الأفراد وانسحابهم من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- إقامة علاقات غير شرعية تؤثر على العلاقات الزوجية
- اضطرابات الحياة الاسرية واهمال الواجبات الاسرية والمنزلية نتيجة قضاء الشخص أوقات طويلة أمام الانترنت

ومن هذه المشكلات نجد:

المشكلات النفسية: تتمثل في:

- هروب الأشخاص من عالم واقعي إلى عالم إفتراضي.
- الانطواء والاغتراب النفسي الذي يتعرض له الشباب.
- اهتزاز الثقة في النفس وترسيخ قيم سلبية والقلق والرفض.
- فقدان الشعور بالأمن النفسي.

المشكلات الصحية: وتتمثل في :

- الإجهاد والتوتر النفسي من جراء متابعة شاشة الكمبيوتر .
- الاضطرابات الغذائية وأمراض العيون وضعف البصر.
- آلام الظهر والصداع والهزال واضطراب النوم.
- فقدان الشهية
- السهر لفترات طويلة
- عدم السيطرة في العقل

المشكلات الأخلاقية : وتتمثل في :

- الدخول إلى مواقع الإباحة والخدمات الجنسية الحية.
- انسحاب ملحوظ من التفاعل الاجتماعي.
- النظرة السلبية للمجتمع.
- ترشيح قيم غير أخلاقية كعلاقات غير شرعية وإقامة فيديوهات ووضع صور مخلة للدين والعقيدة .
- عدم احترام للأشخاص الآخرين خاصة الوالدين كالسب والشتم وضرب الأولياء والكذب.

المشكلات التعليمية وتتمثل في :

- انخفاض المستوى الدراسي.
- انخفاض مدة المذاكرة اليومية للطالب.
- رسوب الطالب لعدم استعداده للامتحان
- الهروب والتسرب الدراسي
- ضعف التفكير والتركيز العلمي
- فقدان القدرة على التعلم
- الملل وقلة المشاركة داخل القاعة الدراسية.
- ضعف المادة العلمية وتجمد الفكر. **(درويش،2016،ص55-56)**

على الرغم من أن نطاق التحديات ليس محدودا فنجد آثار أخرى أهمها:

- الإطار القانوني والإجراءات الداخلية.
- المشاركة السلبية

- انتشار معلومات مضللة.
- استخدام وسائل الشبكات التواصل الاجتماعي بمختلف أنواعها، وفي سياق الصراع وما بعد الصراع.
- المواقع الغير مصرح بها أو المزيفة.
- منصات التواصل الاجتماعي النشطة **.(كايسر،2015،ص31)**

07. تشخيص الإدمان على الانترنت:

يمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة الانترنت من خلال الرابطة الامريكية النفسية ، رغم أنه لم تعتمد أية معايير من (DSM-IV) أو التصنيف الاحصائي العالمي للأمراض (Disease international statistical classification of ISD) وقد كانت **"يونج" (1996)** young أول شخص قام بالربط بين استخدام الانترنت المفرط بمحكات DSM-IV(الدليل الأمريكي التشخيصي للأمراض العقلية) .

ووفقا لما ذكرته يونج" فإن استخدام الانترنت المفرط يرتبط أكثر قربا بالاضطرابات السلوكية الاندفاعية بالتحكم والضبط كما حددت في DSM-IV وفي دراستها المبكرة قد قامت ببناء اختبار الانترنت والذي تألف من ثمانية بنود صيغت بنمط (نعم لا بناء على ثمانية محكات حددتها لادمان الانترنت) وهذه المحكات مقاربة لمحكات المقامرة الباثولوجية " المرضية " الواردة في (DSM-IV) وفي الاختبار إدمان الانترنت المبدئي حددت يونج أن المستجيب الذي يجيب بإجابة "نعم" على بنود أو أكثر (بالاتفاق مع درجة القطع للمقامرة الباثولوجية) هذا المستجيب حدد على أن معتمد على الانترنت وقد وجدت " يونج " أن (**60%**) من أفراد العينة صنفوا على انهم معتمدين على الانترنت، وهؤلاء المعتمدون على الانترنت من المحتمل أن يقرروا اكثر المترتبات السلبية لاستخدام الانترنت، ويستخدمونه للوظائف التفاعلية، ويصيروا استخدامه .

وفي عام (**1999**) قامت يونج" ببناء اختبار ادمان الانترنت المنقح (IAT) واشتمل على بنود الثمانية الأصلية القائمة على محكات DSM-IV ، وقد كانت القضية الأولى لهذا التصنيف هو المقارنات بين الاستخدام المفرط للإنترنت ، وبين المقامرات الباثولوجية

وسيطر ينباج (**1998**) GACKENBACH إلى معايير تشخيص إدمان وتشمل :

أ- البروز Salience :وهذا يحدث عندما يصبح هذا السلوك أهم الانشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد ، وتسيطر على تفكيره ومشاعره حيث الانشغال البارز والزائد والتحريفات واضطراب السلوك الاجتماعي والشعور باللهفة على القيام بهذا النشاط.

ب\ تغيير المزاج Mood Modification: ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجية لمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.

ج \التحمل Tolerance هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب انجازه للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل بمقدار أو كمية أقل ، فالمقامر قد يضطر تدريجيا لزيادة حجم او مقدار المقامرة حتى يشعر بالانتعاش الذي كان يحصل عليه أساسا من كمية صغيرة من القمار(مثل الارتعاش والكآبة ووحدة الطبع أو غيرها). **(فايز محالي،2007،ص160)**

أما جريفيش **1996** Griffiths حدد معايير تشخيص لإدمان الإنترنت فيما يلي:

1- التحمل : هناك قدر متزايد من الوقت المنقضي على الإنترنت من أجل تحقيق الشعور الأصلي للسعادة والمتعة وتلبية الحاجات التي تتطلب وقتا أقل ليتم الوفاء بها في وقت سابق ، ويتم الاتصال بالانترنت لفترات أطول أكثر بكثير مما كان مخططا له

2 أعراض الانسحاب : بعد التوقف ، أو محاولة تقليل استخدام الانترنت، وهذه الأعراض تشير إلى القلق والشعور الذاتي للقهر ، وأفكار الهوس والانشغال بالانترنت والانفعالات النفس حركية والخوف .... الخ وظهور حركات الأصابع العصبية المشابهة لحركة الأصابع عند الكتابة على لوحة المفاتيح أو النقر على الفأرة .

3 الاعتمادية : عند محاولة تقليل أو وقف استخدام الانترنت يصبح المستخدم أكثر عصبية وغضب حتى حينما يتم إزعاجه وهو متصل بشبكة الانترنت ومن أجل تجنب هذه المشاعر فإنه يحاول الاتصال بالانترنت.

4 الصراع : يتمثل في الرغبة المستمرة للتقليل لوقت يقضونه على الانترنت ، ووجود مخاطر فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة، والفرص المهنية والتعليمية والتي تنشأ كنتيجة

مترتبة للاستخدام المفرط للإنترنت ، واهمال الانشطة الاجتماعية والمهنية والاسرية ذات الاهمية أو تقليلها بسبب استخدام الانترنت .

5 الادمان في عدم الاتصال : وهو القدر الكبير من الوقت الذي يمضيه الفرد عندما لا يكون متصل بالانترنت ، وعندما يتعامل مع الأنشطة المتصلة باستخدام الانترنت . .

6. يتم استخدام الانترنت على الرغم من إدراك المشكلات التي يسببها الاستخدام المفرط للإنترنت : (الأرق والمشكلات الزوجية ، المشكلات المهنية والوصول متأخر للعمل ، والتخلي عن الشعور بالآخرين ....الخ).

7. يستخدم الانترنت كوسيلة للفرار من بعض المشكلات والمشاعر مثل البأس والشعور بالذنب والقلق الاكتئاب والانترنت يأخذ دور الضاغط الرئيس ، بجانب زيادة الوقت

8 الاحباط المصاحب بالشعور بالذنب بسبب إهمال الواجبات أو المشكلات : ويخفي المستخدم الحقيقة عن أفراد أسرته حول الوقت الذي يقضيه على شبكة الانترنت .

08. علاج الادمان على الانترنت

قدم أحمد فخري استشاري علم النفس وعلاج الإدمان بعض سبل الخروج من الإدمان على الإنترنت، حيث يرى أن هناك بعض المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكن الفرد من كسر قيود السلوك الإدماني والتحرر منه مثلا:

- على الفرد أن يحرر نفسه من النمطية في حياته وعليه أن يخلق لنفسه بعض الأنشطة والهوايات لخلق تناغم وتنوع في أسلوب حياته.
- تعلم المزيد من المهارات المختلفة بلغة أجنبية العزف على آلة موسيقية تعلم حرفة أو أن يقوم بتعليم الأخرين مهارة يمتلكها الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية، أو الأنشطة الاجتماعية من خلال المنظمات والجمعيات
- أن يخطط الفرد لخلق نسيج اجتماعي من العلاقات مع الآخرين بدعم العلاقة مع الأخر بشكل يؤثر على الفرد و تخرجه من عزلته
- أن يقاوم فكرة الجلوس أمام شاشة الكومبيوتر بكل عزم وقوة لخلق إرادة قوية واعية من خلال الانشغال السلوكي والذهني فعندما يشعر الفرد بحاجة ملحة للجلوس أمام شاشة الكومبيوتر يقوم ببعض الأعمال والأنشطة اليدوية المختلفة مثل تنظيف المنزل إجراء

محادثة تليفونية مع شخص مقرب من أعمال مؤجلة للغد الوضوء والصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، إعداد وجبة غذائية متكاملة لنفسك ولأفراد أسرتك.

- أن يقوم الفرد بعملية غزو تعليمي معرفي أي أن يقرأ عن إدمان الانترنت ومدى خطورتها، بغرض تغيير معتقداته الخاطئة وتصحيحها.
- أن يتعلم الفرد أن يدرب نفسه على مهارات الاسترخاء البدني والذهني وممارسة رياضة التأمل لراحة الجهاز العصبى وتجديد الطاقة البدنية والذهنية. يفضل في النهاية أن يستعين مريض الإدمان على الانترنت بمساعدة من الأخصائيين ولاسيما المدربين على علاج الادمان للخروج من هذا الإدمان والتعافي منه خلال البرامج العلاجية المتنوعة وبرامج العلاج الجمعي ومنع الانتكاسة والتأهيل.

(حامدي صبرينة 2015 ص120)

وهناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت أول ثلاثة منها تتمثل في إدارة الوقت ولكنه عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي بل يلزم من المريض إستخدام وسائل أكثر هجومية :

1- نموذج جرول Grohol » لعلاج إدمان الإنترنت :

يقدم جرول نموذجا يرى فيه أن تفسير سبب إستخدام الإنترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جدا، وقام باقتراح نموذج يوضح خطوات الوقاية من إدمان الإنترنت ينبغي على الشخص المدمن أن يسلكها وذلك وفقا لثلاث مراحل هي :

- ملاحظة الاستحواذ أو الافتنان وفي هذه المرحلة تحدث عندما يكون الشخص واقف جديد ومخبر جديد للإنترنت أو مستخدم لنشاط جديد.**(يونغ،1999،ص155)**

- مرحلة التحرر من الوهم وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الشخص بالنشاط على الإنترنت ويتحقق هذا بشكل كامل في المرحلة الثالثة.

- مرحلة التوازن: وهي ترمز إلى الاستخدام الطبيعي للانترنت ويتحقق هذا عندما يجد الشخص نشاطا جديد مثير للاهتمام .

2- ممارسة العكس: ويتطلب نمط استخدام الفرد للإنترنت ثم محاولة كسر هذا الروتين أو العادة عن طريق تقدم أنشطة محايدة ومعتدلة وكذلك عمل جدول مخفض وإعادة تنظيم وقت الاستعمال الزائد على الإنترنت فإذا اعتاد المدمن على استخدام الإنترنت طيلة أيام

الأسبوع فإنه يطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء ، حين يستيقظ من النوم فإنه يطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح وإذا كان المدمن يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم فإنه يطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة ... وهكذا.

3- تحديد وقت الاستخدام: فمن المفيد جدا وضع مخطط مسبق لجميع أيام الأسبوع، بحيث يوضح كم عدد الساعات المخصصة لاستخدام الإنترنت. فقد يطلب من المدمن تقليل إلى **20** ساعة أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

4- بطاقات التذكرة: ينصح المدمن بإعداد بطاقات يكتب خمس من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلا ويكتب عليها أيضا خمسا من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن الانترنت مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله ويضع المريض تلك البطاقات يذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

5- استخدام ساعات التوقف: حيث يطلب من المدمن منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلا، حتى لا يندمج في الإنترنت بالدرجة التي يتنامى فيها موعد نزوله للعمل.

(حسين عبد المعطي،2004،ص 54)

6- تكوين قائمة شخصية: عادة ما يهمل مدمنو الإنترنت جوانب كثيرة من حياتهم نظرا لقضاء أوقات طويلة على الإنترنت، فوضع قائمة بهذه الأنشطة والاهتمامات المهملة يساعد على إحيائها مرة أخرى فمثلا يمكن أن يطلب من المدمن أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل قراءة القرآن. والرياضة وقضاء الوقت مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا... نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

7- الامتناع التام :كما أسلفنا فإن إدمان بعض الأشخاص يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت فإذا كان الشخص مدمنا لغرف الدردشة فإنه يبطل عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين يترك له حرية استخدام الأخرى الموجودة في الانترنت.

8- الانضمام إلى مجموعات المساندة :حيث يطلب من المدمن زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلا أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين ويتم تنظيم مجموعات مساندة اجتماعية مضبوطة للمدمنين لمحاولة نقص أو تقليل اعتمادهم على الانترنت. **(الزيدي،2014،ص83)**

9- العلاج الأسري : قد يكون العلاج الأسري ضروريا خصوصا لمن تأثرت علاقته الزوجية أو الأسرية سلبيا بإدمانه الإنترنت. وذلك بتخفيف اللوم على المدمن وفتح حوار مفتوح عن المشكلات الأسرية وتشجيع الأسرة على المساعدة في الإقلاع عن إدمان الإنترنت.

10- العلاج المعرفي السلوكي:

ويركز على تكرار تعرض الفرد لجوهر الفكرة المتسلطة ومنع الاستجابة القهرية وكثرة التعرض لمحتوى الفكرة المتسلطة يجعل الفرد يعتاد عليها لكي لا تسبب قلقا كبيرا كما في الماضي، وعن طريق منع الفرد من الإنشغال بالسلوك القهري سوف يتعلم مع الوقت أنه لن يحدث شيء سيء مستقبلا، ويمكن إعطاء الفرد واجب منزلي مثل فحص البريد الإلكتروني خمس مرات في اليوم بدلا من عشرين مرة و بالتدريج يتم زيادة صعوبة الواجب مثل القيام بأعمال أخرى بخلاف فحص البريد الإلكتروني.

(زيدان،2008،ص 393)

خلاصة:

نستخلص مما سبق ذكره ، أن مفهوم إدمان الإنترنت ظهر حديثا ، وأن أعراض هذا الإدمان تتنوع بين الأعراض الفيزيولوجية و أخرى نفسية ، كما اتضح أنه لإدمان الإنترنت عدة أنواع و أشكال إضافة إلى هذا يمر المستخدم للشبكة العنكبوتية بثلاث مراحل حتى يصبح مدمنا ، كما يعد الملل والعزلة الاجتماعية و نقص الثقة بالذات والهروب من الواقع من أهم أسباب إدمان الفرد على الشبكة العالمية ، ويختلف نوع العلاج باختلاف شخصية المدمن ونوعية إدمانه.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد :

1 -الدراسة الاستطلاعية

2 – أهداف الدراسة الاستطلاعية

3 - إجراءات الدراسة

4 – حدود الدراسة

5 – منهج الدراسة

6 -مجتمع الدراسة

7- عينة الدراسة

8- أدوات الدراسة

9 - أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني والتطبيقي العمود الأساسي للدراسات الإكلينيكية .بعد التطرق إلى الجوانب النظرية الخاصة بالموضوع والتي تناولت متغيرات (القلق الاجتماعي و إدمان الإنترنت) وفي هذا الفصل سوف نتناول الجانب الميداني، الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، وما تحتوي الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة البحث، مع مجالات الدراسة.

01. الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وضرورية في إنجاز أي بحث علمي،فهي دراسة ميدانية للتعرف على الظاهرة التي يريد الباحث دراستها ويمكن معها استخدام . وسيلة من الوسائل التقنية، التي من خلالها يحدد الباحث بدقة مشكلة البحث ومن ثم فهي تساعد على تحديد الإجراءات والخطوات الواجب إتباعها في الدراسة ، والأساليب المناسبة لموضوع البحث وأهدافه **(بلغالم،2017،ص،132)**

02. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- اكتشاف العراقيل والصعوبات والنقائص التي تعترض الباحث لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية.
- تدريب الباحث على خطوات البحث العلمي في الميدان
- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع الدراسة
- معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع الأدوات وذلك من خلال صياغة الأفراد ومعاني الفقرات.
- التعرف على العينة عن قرب ومدى قابليتها للدراسة.
- الإحاطة بمشكلة البحث ودراستها من جميع الجوانب.
- التعرف على الميدان الذي ستقوم فيه الدراسة الأساسية والظروف المحيطة به.
- ضبط الموضوع بدقة

03. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا بهذه الدراسة مرورا بمراحل عدة نمت على النحو التالي:

في بادئ الأمر جلبنا معنا استمارة تسهيل المهمة من جامعة يحي فارس ثم قمنا بالاتصال بالمسؤولين الإداريين من أجل الحصول على ترخيص لإجراء الدراسة

الميدانية ببعض ثانويات ولاية المدية (ثانوية زروق بوشريط للبنات وثانوية زرواق للذكور".)

وبعدها دخلنا إلى الأقسام أين يتواجد التلاميذ وقمنا بإجراء مقابلة تشخيصية بهدف الاستفسار وبشكل أدق عن التلاميذ الأكثر استخداما للانترنت وذلك على النحو التالي:

1: هل لديك كمبيوتر في المنزل ؟

2 : هل انت مشترك في الانترنت ؟

3: ما عدد ساعات استخدامك الانترنت ؟

4: هل تعتبر الحياة الحقيقية هي الانترنت ؟

ثم طبقنا المقياسين الإدمان على الانترنت و مقياس القلق الاجتماعي على خمسة وعشرون تلميذ من كل ثانوية السابقة الذكر . أي كل ثانوية أخذنا منها **25** تلميذ

04. حدود الدراسة الأساسية:

- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني للسنة الدراسية **2022 /2023** (أفريل /ماي)

- الحدود المكانية: ثانوية زروق بوشريط للإناث/ وثانوية زرواق ذكور بالمدية

- الحدود البشرية: شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على **50** تلميذة سنة ثانية وثالثة ثانوي بثانوية تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت عليهم من التخصصات التالية: أدب وفلسفة، لغات أجنبية، علوم تجريبية وتقني رياضي

05. منهج الدراسة:

المنهج: هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة أو البرهنة عليها**(اسامة الخولى،1989،ص 60)**

تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية الذي يصف العلاقة بين المتغيرات وفي مثل هذا الموضوع المدروس الذي يهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مستوى القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى المراهقين.

06. مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من عينة مراهقين من ثانوية زروق بوشريط و زرواق بولاية المدية للسنة **2023/2022**

07. عينة الدراسة:

- تعريف العينة :

هي عدد من أفراد المجتمع يتصفون بنفس صفاته وخصائصه بجانب معين أو عدة جوانب بحيث تكون ممثلة له، ويشمل هذا العدد من الأفراد جانباً أو جزءاً من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له، لذلك تغني العينة عن دراسة المجتمع بأكمله، في دراسة المجتمع بأكمله يعد أمراً غاية في الصعوبة ولا يمكن تحقيقه عموماً. **(علي الجعتري. خالد قاسم وآخرون،2019.2020،ص01)**

وقد تم اختيار العينة القصدية في بحثنا مما يتناسب مع الدراسة

تعريف العينة القصدية:

و تسمى أيضا بـ العينة العمدية، تعتمد على نوع معين من الاختيار المقصود، حيث يختار الباحث العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، و يتم ذلك على أساس الخبرة السابقة، هذه الطريقة هي الأكثر استخداما نظرا لسهولة الوصول للمفردات، بالإضافة إلى اعتقاد الباحث بأن هذه المفردات تحديدا هي الأقدر على تزويده بالبيانات التي يحتاجها في دراسته.(القحطاني والضحيان، **2020**، ص **445**)

عينة الدراسة الأساسية : تكونت عينة الدراسة من (**50**) تلميذ وتلميذة الذين يستخدمون الإنترنت **25** تلميذ من ثانوية زروق و **25** تلميذة من ثانوية زروق بوشريط .

08. أدوات الدراسة:

يرتبط أي بحث علمي بمدى فاعلية الأدوات التي استخدمت كونها الوسيلة التي يستعين بها الباحث في جمع البيانات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد استعنا في هذه الدراسة على:

مقياسين وهما مقياس القلق الاجتماعي لبيري وادمان الانترنت ليونغ.

1/ مقياس القلق الاجتماعي لبيري 1983 ترجمة توفيق الرشيدي 1997

مقياس القلق الاجتماعي وهو يتكون من **29** فقرة وأمام كل عبارة **3** بدائل وعلى المفحوصين اختيار بديل واحد أمام كل عبارة ويشتمل المقياس على بعدين وهما الأول قلق التفاعل الذي يعكس تقريرا ذاتيا بالقلق مثل العصبية والتوتر وعدم الارتياح والخجل والانزعاج أما الثاني فهو قلق المواجهة والذي يتعامل مع خبرة الطلاق في موقف ذات طابع اجتماعي.(السيد **2001** ص **86**)

تصحيح المقياس

يتكون المقياس من **29** فقرة وأمام كل منها **3** بدائل (دائما - أحيانا أبدا) وأعطيت لها الأوزان التالية **123** على التوالي الفقرات الإيجابية والأوزان المعكوسة **1**، **3،2** للفقرات السلبية و جدول رقم **3** يوضح الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس القلق الاجتماعي.

الخصائص السيكومترية :

قام الباحث باستخراج دلالات الصدق والثبات لمقياس كما يلي:

صدق المقياس :

قام الباحث باستخراج قيمة الصدق باستخدام الصدق العاملي لبعدي المقياس فكانت قيمة الصدق العاملي لقلق التفاعل **0.86%** أما قيمة الصدق العاملي لقلق المواجهة فقدرت ب. **0.85%**

ثبات المقياس: تم رصد ثبات المقياس المفردات **18** بطريقة إعادة الاختبار فبلغت قيمته للتفاعل **0.92%** فحين قدم معامل ثبات القلق المواجهة **0.94**

(رباحي سعيد **2019 2020** ص **70**)

2/ مقياس إدمان الإنترنت ليونغ 1998

يحتوي على بدائل **3** والتي يحاول التلميذ خلاله الإجابة على الأسئلة المطروحة منطبقة عليه حول استخدامه للإنترنت بدرجة مفرطة أو في معدل الطبيعي ، وقد كانت بدائل الاستبيان تنطبق علي تماما - تنطبق علي إلى حد ما – لا تنطبق ويتم ذلك بعد جمع النقاط الخاصة **56** سؤالا.....

كلما كان ناتج الجمع أعلى كان الإدمان على الانترنت أعلى بشكل الآتي:

من **49 - 20** نقطة : استعمال نت يقع في معدل الطبيعي.

- من **79 50** نقطة : يواجه التلميذ من حين لآخر بعد الإفراط في استخدام الإنترنت والتي يسبب له بعض المشاكل في حياتك الشخصية والعملية .... عليك أن تفكر في أثر ذلك على حياتك.

من **100 - 80** نقطة : استعمال التلميذ للانترنت بشكل مفرط يسبب له الكثير من المشاكل .. من واجب عليك أن تنظر إلى الآثار السلبية للإنترنت على حياتك وتسعى لإيجاد حلول للمشكلة.

الخصائص السيكومترية:

استخراج الباحث الصدق والثبات كما يلي

صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بعدة طرق منها :

صدق التقاربي : لتقدير صدق التقاربي على عينة قوامها (**50**) طالب وطالبة ثم حساب الارتباط بين اختبارين لقياس نفس المفهوم اختبار، مفهوم إدمان الإنترنت ليونغ **1998** المكون من **56** فقرة والدرجة الكلية للاستبيان لتشخيص يونغ **1996** والمكون من **8**

فقرات وكانت معاملات الارتباط دلالة احصائية عند **0.01** وهذا يعني ان الاختبار يتمتع بصدق التقاربي(نفس المرجع السابق،**2019.2020**،ص**71**..)

الصدق التعميقي : تم اختيار عينة مكونة **50** طالب وطالبة في المراحل التعليمية المختلفة وتم تقدير مصفوفة الارتباط للمفردات **56** كمدخل لتحليل الإجراء العاملي التوكيدي حتى يتم التأكد من مدى القدرة التعميمية ، وبعد المعالجة يتضح أن مؤشر الصدق التعميمي **0.56** ومنه الاختبار له قدرة تعميمية علية.

ثبات المقياس :

تم تقديم معامل الثبات للمفردات **56** للاختبار باستخدام معامل ألفا (x) وبلغت قيمته **0.87** وذلك لعينة **80** وتراوح معامل الارتباط المصحح من **0.30** إلى **0.56** وينصح ان الاختبار مفرداته **56** حيد) (نفس المرجع السابق **2019 2020** ص.**72**.)

09. الأساليب الإحصائية:

بناءًا على طبيعة الدراسة وأهدافها سيتم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفق الأساليب الإحصائية التالية:

1 المتوسط الحسابي

2 الانحراف المعياري

3 معامل ارتباط بيرسون

4 اختبار T test الاختبار الفروق في المتوسطات بين المجموعات حسب متغيرات الدراسة الحالية.

الفصل الخامس :عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

تمهيد

- عرض وتحليل الفرضية الأولى
- عرض وتحليل الفرضية الثانية
- عرض وتحليل الفرضية الثالثة
- عرض وتحليل الفرضية الرابعة
- عرض وتحليل الفرضية الخامسة
- مناقشة الفرضية الأولى
- مناقشة الفرضية الثانية
- مناقشة الفرضية الثالثة
- مناقشة الفرضية الرابعة
- مناقشة الفرضية الخامسة
- الاستنتاج العام

الخاتمة

تمهيد :

بعد تطبيق إجراءات البحث الأساسية ومعالجة البيانات إحصائيًا ، سيقدم هذا الفصل تحليل النتائج التي تم الحصول عليها بعد تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس القلق الاجتماعي على تلاميذ الثانوية ويختتم بتفسيرها ومناقشتهم.

عرض وتحليل الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على **وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي لدى المراهقين** والتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون من أجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين و النتائج كما يلي:

جدول رقم **(01)** يوضح نتائج الارتباط بين ادمان الإنترنت و القلق الاجتماعي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لدى أفراد العينة

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ادمان الانترنت	**51**	**90.63**	**20.37**	**0.18**	**0.20**	دال عند **0.05**
القلق الاجتماعي	**51**	**49.53**	**14.53**			

يتضح من خلال الجدول رقم **(01)** أن المتوسط الحسابي إدمان الإنترنت بلغ **90.63** بانحراف معياري **20.37** اما المتوسط الحسابي للقلق الاجتماعي يساوي **49.53** بانحراف معياري يساوي **14.53** ومعامل ارتباط قدر **0.18** ومستوى دلالة **0.20** وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية **0.05** أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ادمان الانترنت والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ومنه عدم تحقق الفرضية

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على **وجود فروق في إدمان الإنترنت بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين** والتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (**02**) يوضح الفروق في ادمان الانترنت لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ادمان الانترنت	**51**	**112**	**90.63**	**20.37**	**-7.49**	**50**	**0.000**

يتضح من خلال الجدول رقم (**02**) ان المتوسط النظري لادمان الانترنت بلغ **112** اما المتوسط الحسابي يساوي **90.63** بانحراف معياري يساوي **20.37** وقيمة اختبار ت قدرت **7.49**-ومستوى دلالة **0.000** وهو أصغر من مستوى الداللة المعنوية **0.01** أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادمان الانترنت لصالح المتوسط النظري بفارق قدر **21.37**- أي أن المراهقين لديهم مستوى منخفض من ادمان الانترنت

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على **وجود فروق في القلق الاجتماعي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين** والتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينة واحدة حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم **(03)** يوضح الفروق في القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	**51**	**58**	**49.53**	**14.53**	**-4.16**	**50**	**0.000**

يتضح من خلال الجدول رقم **(03)** أن المتوسط النظري للقلق الاجتماعي بلغ **58** أما المتوسط الحسابي يساوي **49.53** بانحراف معياري يساوي **14.53** وقيمة اختبار ت قدرت **4.16-**ومستوى دلالة **0.000** وهو أصغر من مستوى الداللة المعنوية **0.01** أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق الاجتماعي لصالح المتوسط النظري بفارق قدر **8.47-** أي أن المراهقين لديهم مستوى منخفض من القلق الاجتماعي

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على **وجود فروق في إدمان الإنترنت حسب متغير الجنس لدى المراهقين** للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (**04**) يوضح الفروق في إدمان الإنترنت لدى أفراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ذكر	**25**	**97.52**	**21.45**	**2.48**	**49**	**0.016**	دال عند **0.05**
أنثى	**26**	**84.00**	**17.19**				

يتضح من خلال الجدول رقم (**04**) أن المتوسط الحسابي لادمان الانترنت لعينة الذكور بلغ **97.52** بانحراف معياري **21.45** اما المتوسط الحسابي لعينة الإناث يساوي **84.00** انحراف معياري يساوي **17.19** وقيمة اختبار ت قدرت **2.48** ومستوى دلالة **0.016**

وهو أصغر من مستوى الداللة المعنوية **0.05** أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في ادمان الانترنت لدى المراهقين تعزى للجنس لصالح الذكور ومنه تحقق الفرضية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على **وجود فروق في القلق الاجتماعي حسب متغير الجنس لدى المراهقين** للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم **(05)** يوضح الفروق في القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ذكر	**25**	**50.48**	**18.13**	**0.45**	**49**	**0.65**	غيردال عند **0.05**
أنثى	**26**	**48.62**	**10.26**				

يتضح من خلال الجدول رقم **(05)** ان المتوسط الحسابي القلق الاجتماعي لعينة الذكور بلغ **50.48** بانحراف معياري **18.13** اما المتوسط الحسابي لعينة الإناث يساوي **48.62** وانحراف معياري يساوي **10.26** وقيمة اختبار ت قدرت **0.45** ومستوى دلالة **0.65**

وهو اكبر من مستوى الداللة المعنوية **0.05** اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق الاجتماعي لدى المراهقين تعزى للجنس ومنه عدم تحقق الفرضية.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي لدى المراهقين ومنه عدم تحقق الفرضية.

هذه النتيجة اختلفت مع **دراسة كرواث وآخرون (1998)** هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الانترنت من قبل الشباب أسفرت نتائج الدراسة على أنه هناك آثار نفسية واجتماعية سلبية لاستخدام الانترنت، كما أظهرت أنه كلما زاد استعمال الانترنت كلما انخفض مستوى النشاط الاجتماعي، وزاد مستوى الشعور بالعزلة الاجتماعية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي **بدراسة التوبي (2008)** هناك إستخدام إيجابي للانترنت أظهر وجود إيجابية في مجال التفاعل الشخصي والاجتماعي لمستخدمي الانترنت الاكثر من ثلاث سنوات **(03)** و**دراسة شو وآخرون 2008** هدفت إلى تقييم المزاج وملامح الشخصية لدى المراهقين مدمني الإنترنت حيث توصلت إلى أن مجموعة

الأفراد مدمني الانترنت حصلوا على درجات أعلى في بروفيلات التعاونية والإدارة والتفوق الذاتي أي أن استخدام الانترنت بشكل متواصل لا يؤدي دائما إلى آثار سلبية على المراهق.

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في إدمان الإنترنت بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في إدمان الإنترنت لصالح المتوسط النظري أي أن المراهقين لديهم مستوى منخفض من ادمان الإنترنت ومنه عدم تحقق الفرضية.

ونظرا لعدم التوصل إلى دراسات سابقة تطرقت إلى مستوى إدمان الإنترنت لدى المراهقين في حدود البحث الحالي يمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة البحث لديهم تحكم وضبط استخدامهم للانترنت ويرجع هذا إلى أن انتشار الهواتف واللوحات الذكية بين المراهقين بشكل كبير مما يجعل استخدامها أمرا روتينيا لا يحقق أي متعة لدى المراهق مما يجعله يبحث عن اشياء اكثر اثارة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في القلق الاجتماعي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها والتوصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي لصالح المتوسط النظري أي أن المراهقين لديهم مستوى منخفض من القلق الاجتماعي ومنه عدم تحقق الفرضية.

ونظرا لعدم التوصل إلى دراسات سابقة تطرقت الى مستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين في حدود البحث الحالي يمكن تفسير هذه النتيجة **بدراسة شو وآخرون (2008)** هدفت إلى تقييم المزاج وملامح الشخصية لدى المراهقين مدمني الإنترنت حيث توصلت إلى أن مجموعة الأفراد مدمي الانترنت حصلوا على درجات أعلى في بروفيلات التعاونية والإدارة والتفوق الذاتي، و**دراسة التوبي(2008)** التي أكدت أن هناك استخدام إيجابي للانترنت أظهر وجود إيجابية في مجال التفاعل الشخصي والاجتماعي لمستخدمي الانترنت الاكثر من ثلاث سنوات، هذا يفسر أن استخدام الإنترنت خاصة إذا بشكل متحكم فيه مثل ما هو الحال لدى أفراد عينة البحث الذين لا يعانون من ادمان انترنت ينعكس ايجابيا على المراهق ويساعده في تنمية شخصيته من خلال التواصل مع الآخرين في أي مكان دون قيود والإطلاع على كل جديد وهذا ما يجعله في حالة نفسية إيجابية مما يساهم في خفض القلق الاجتماعي لديه.

مناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في إدمان الإنترنت لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين في إدمان الإنترنت لصالح الذكور ومنه تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة التوبي (2008)** حول ادمان الانترنت و دوافع استخدامه وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام الإنترنت لصالح الذكور، واختلفت مع **دراسة المياطي ورسلان وعلى (2010)** التي هدفت للبحث حول إدمان الإنترنت ودوافع استخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة حيث جاءت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفقًا للنوع (ذكور،إناث).

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن عينة الذكور أكثر استخداما للانترنت من عينة الإناث كون الذكور أكثر ممارسة للالعاب الالكترونية فرديا وجماعيا من عينة الاناث كما ان معظم هذه الألعاب يتطلب الاتصال بشبكة الانترنت .

مناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في القلق الاجتماعي لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الأساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين في القلق الاجتماعي ومنه عدم تحقق الفرضية.

اتفقت هذه النتيجة مع **دراسة علي حجازي (2013)** حول القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير (الجنس ، المستوى التعليمي للأب ، المستوى التعليمي للأم ، حجم الأسرة وترتيب الاولاد).

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن التنشئة الاجتماعية في الوقت الراهن تنطلق من مبدأ تكافؤ الفرص بين الجنسين إلى حد كبير مما كانت عليه في الماضي في جميع المجالات حيث أصبحت الفتاة المراهقة تحظى بنفس الفرص مثل المراهق في التعليم ممارسة الرياضة انخراط في الجمعيات كل هذا يجعلها أكثر استقلالية ومنه أصبحت الفروق في السمات النفسية غير مشاهدة بشكل واضح.

الاستنتاج العام:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الاجتماعي و إدمان الإنترنت لدى المراهقين حيث استخدمنا نحن الطالبتين مقياسين هما مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الإدمان الانترنت للتلاميذ ثانوية واعتمدنا على المنهج الوصفي و ذلك لعينة قوامها **50** تلميذ وتلميذة من ثانوية زروق بوشريط و زرواق بالإضافة إلى تحديد أهداف الدراسة من أهمها معرفة الفروق بين الجنسين في درجة القلق الاجتماعي والاطلاع

على واقع الانترنت التلميذ الجزائري، وفي الأخير توصلت نتائج الدراسة إلى :

- توجد علاقة ارتباطية بين إدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي لدى المراهقين

-وجود فروق في إدمان الإنترنت بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين

-وجود فروق في القلق الاجتماعي بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لدى المراهقين .

-وجود فروق في إدمان الإنترنت حسب متغير الجنس لدى المراهقين

-وجود فروق في القلق الاجتماعي حسب متغير الجنس لدى المراهقين.

الخاتمة

الخاتمة:

تتدرج هذه الدراسة ضمن الدراسات النفسية التربوية حيث عالجت موضوعين أساسيين يؤثران بشكل مباشر في شخصية المراهق أولهما القلق الاجتماعي الذي يعد من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان والذي يعتبر استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يعد بها الفرد و تصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل كما أن القلق هو إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية، و أصحاب القلق الاجتماعي يتوقعون دائما التقييم السلبي من طرف المحيطين بهم وهذا يكون نتيجة لقصور في المهارات الإجتماعية كالتفاعل والمواجهة، فالأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي لا يستطيعون التفاعل مع الآخرين و كذالك مواجهتهم سواء كان ذلك في مواقف معتادة أو جديدة، أما المفهوم الثاني فهو إدمان الإنترنت مما لا شك فيه أن شبكة الإنترنت واستخداماتها قد أحدثت تقدما علميا كبيرا وثورة معلوماتية هائلة ، وتنوعا منظما في في مواقعها وبرامجها ، مما جعل استخدامها ضرورة حياتية ، ولغة العصر التي لا

يمكن الاستغناء عنها.

بالرغم من ضخامة دور الانترنت وفوائدها الكبرى إلا أن الشكوى من سوء استخدامها في هذه الأيام الذي يؤثر على سلوك المراهق و يجعله يميل إلى العزلة الاجتماعية والانطواء على نفسه مما يؤثر سلبا على تفكيره وشخصيته فبدلا من الجلوس مع العائلة والأصدقاء يفضل ممارسة الجلوس على الإنترنت لساعات طويلة فتعتبر المراهقة مرحلة من أهم المراحل التي يكون فيها الفرد شخصيته ويبدأ بالنضج شخصيته فهي مرحلة النضج والرشد.

من هنا وعلى ضوء ما تقدم يمكننا القول ان الانترنت لها فوائد كثيرة إلا أن الاستخدام المفرط لها من طرف المراهقين قد يؤثر سلبا عليهم وفي الختام تقدم هذه الدراسة المتواضعة ونأمل في أن تساهم في إعطاء صورة موضوعية عن التأثيرات

الناتجة عن استخدام المفرط لشبكة العنكبوتية من بينها القلق الاجتماعي الذي كان محل دراستنا كما نطمح أن تشكل انطلاقة لدراسات أكثر عمقا وتخصصا ، فما يخص هذا الموضوع وما أثاره باشكالات بحثية شتى تستحق البحث والمعالجة.

الاقتراحات:

- العمل على برامج نفسية الارشاد و علاج حالات القلق الاجتماعي
- ضرورة تفعيل الرقابة الأبوية والوعي بالاضرار السلبية الناجمة عن الإفراط في استخدام الانترنت
- . توطيد العلاقة بين الأسرة وأطفالهم
- توعية الأطفال بمخاطر الإدمان على الانترنت
- تعويض الأطفال ببدائل ترفيهية تغني عن ممارسة والرحلات وغيرها من الأنشطة التي هذه الألعاب الافتراضية مثل ممارسة الرياضة الحقيقية كالسباحة وكرة القدم تعود بالفائدة على الطفل من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية
- تنظيم أوقات الجلوس على الانترنت وتحديدها.
- .العمل على برامج إرشادية تربط بين إدمان الإنترنت ومتغيرات أخرى جديدة كذلك القلق الاجتماعي ومتغيرات اخرى
- .إجراء إحصاء شامل داخل المؤسسات التعليمية داخل ربوع الوطن وذلك لمعرفة المشاكل التي يعاني منها التلاميذ من بينها الإدمان على الانترنت
- تعميم توظيف الأخصائيين النفسانيين داخل المؤسسات التعليمية والقيام بتدريبات لبرامج علاجية للتلاميذ حسب المشكلات الموجودة

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. ، جامعة بغداد كلية التربية ، ع **19**
2. إبراهيم سالم الصباطي، يوسف رسلان، ومحمد النوبي. **إدمان الإنترنت ودوافع إستخدامه في علاقتهما بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة** في المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل. **2010**
3. أرنوط، بشرى إسماعيل. (د.ت). **إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين**. جامعة الزقازيق، مصر.
4. امل كاظم حمد، **إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بانحراف الأحداث**
5. حامدي صبرينة. **الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي وتطبيقاته. **2015-2014**
6. حسين عبد المعطي، **الأسر ومشكلات الأبناء**.ط **1**. القاهرة دار رحاب للنشر والتوزيع. **2004**
7. الخالدي، محمد، **الصحة النفسية** (ط.**01**) عمان: دار وائل للنشر. **2009**
8. رولا الحمصي : **إدمان الانترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الإجتماعي**, دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق **2009** .
9. زويتن رشيد : **الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الانترنت**، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان . **2010**
10. الزيدي، على بن ناصر، **إيمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل**. **2014**
11. سلطان العصيمي. **إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية ،جامعة نايف العربية للعلوم الأجنبية الرياض. **2010**

12. سلطان عائض مفرح العصيمي ،**إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية،** رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية, الرياض, **2010** .
13. سين كايسر، وسائل التواصل الاجتماعي دليل عملي للهيئات المعنية بالادارة الانتخابية المؤسسة الدولية للديمقراطية والانتخابات،**2015.**
14. عصام، منصور، و الدبوبي. إدمان الإنترنت وآثاره الاجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة. مجلة كلية التربية . **(35) 2011.**
15. العمار خالد، **إدمان الشبكة المعلوماتية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة.** مجلة جامعة دمشق، **30(01) 2014**
16. عمر العبادي **(2007)**، الإدمان والانترنت، **(ط1)** الأردن ،دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
17. عمر موفق بشير العبادي،**الإدمان والانترنت** ط**1**، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان،**2007.**
18. فايز الحالي، **استخدام الإنترنت وتأثيره على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، 2008**
19. قاسم، عبد الله، محمد. **مدخل إلى الصحة النفسية**،عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون. **2012**
20. كاظم، حمد، أمل ،**إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت وعلاقته بالانحراف"**، مجلة العلوم النفسية جامعة بغداد العدد **19،2016**
21. كاظم ، محمد (د.ت) إدمان الأطفال والمراهقين على الإنترنت وعلاقتها بالانحراف. مجلة العلوم النفسية **(19)** ص **112-116**
22. نور علي سعد درويش ، **قيم وخصائص مدمني الانترنت،** دار الوفاء للطباعة والنشر، ط**1**، الاسكندرية. **2018**
23. هبة بهي ربيع، **إدمان شبكة المعلومات والاتصالات الدولية (الانترنت) في ضوء بعض المتغيرات** ،مجلة دراسات نفسية مج **13**، العدد الرابع، رابطة الأخصائيين النفسانيين المصرية،القاهرة **2003.**

24. وسام عزت إدمان الإنترنت وبعض المشكلات النفسية الأكثر شيوعا لدى المراهقين من الجنسين مجلة كلية التربية جامعة عين الشمس **812**، العدد الرابع والثلاثون **2010**
25. يونغ، ك. **(1998)**. الإدمان على الإنترنت. (هاني أحمد ثلجي، مترجم) عمان: بيت الأفكار الدولية.
26. إبراهيم أمين القريوتي ،فريد مصطفى الخطيب، **الاحتراق لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن**، مجله كليه العلوم و التربية ،جامعة الإمارات، العربية المتحدة ،العدد **23**.
27. أبو غربية إيمان، **التطور من الطفولة إلى المراهقة**، ط.**1**، دار جرير، عمان **2007** .
28. البناء حياة القلق الاجتماعي وعلاقته بالتفكير السلبي الثقافي لدى طلاب من جامعة الكويت مجلة دراسات نفسية **2006**
29. البناء عادل، **مخاوف الانفعال الشخصي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الانجليزية بكلية التربية**، مجلة مستقبل التربية العربية، **2002** .
30. جمال سلوى ،**أثر البرامج الإرشادية في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعهد النفسي** ،رسالة الدكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، العراق، **1977**.
31. الجوهي عبد الله، **اثر برنامج تدريب في تخفيف القلق لتعينة من معتمري الهيروين**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل للإحصاء، المملكة العربية السعودية، **1419** هجري .
32. حسنين احمد، قلق **المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصنف الثاني ثانوي**، رسالة ماجستير، جامعة المينا، مصر **2000** .
33. حسين طه، **استراتيجيات الخجل والقلق الاجتماعي**، دار الفكر، عمان، **2009** .
34. حسين فأيد، **سيكولوجية الإدمان**، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط.**1**، القاهرة، **2006** .

35. حموده سليمة، الإدمان على الانترنت واضطراب العصر مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد **21، 2015** .
36. حنان عبد الحميد العناني، **الصحة النفسية،** ط.**1**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، **2000** .
37. الخفافي زينب، والشناوي زينب، **غدر التربية العلمية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة البصرة** ،مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، **2009** .
38. الداهري صالح، والعبيدي ناصر، **الشخصية والصحة النفسية،** دار الكندي ،القاهرة ،**1999** .
39. الدوسقي رواية، **فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات** ،مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، **1995** .
40. ديبرا، وهيميرج ،**الرهاب والقلق الاجتماعي،** ترجمة محمد، القاهرة ،مكتبة انجيلو المصرية، **2002** .
41. ديراني محمد عبد، **مصادر التوتر النفسي لدى معلمين مدارس الثانوية الحكومية،** مجلة دراسات، المجلد **19** ،العدد **2**، عمان الأردن، **1992** .
42. رضوان سامر، **القلق الاجتماعي دراسة ميدانية للتقنين مقياس القلق الاجتماعي عينات سورية،** مجلة البحوث، مركز البحوث التربوية، **2001**.
43. روبرت ليهي، **العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية،** ترجمة جمعة يوسف، محمد العيوة، القاهرة، دار ايتراك، **2006** .
44. زهران حامد عبد السلام، **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ط.**3** القاهرة ،دار الكتب، **1907** .
45. سامر جميل، **الصحة النفسية،** ط. **2**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، بيروت ،**2007** .
46. سميرة محمد ،**سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها،** دار البسمة، القاهرة، **2008**
47. سويلم عفاف، **دراسة وتحليل فروق القلق وتقدير الذات عند الأطفال دراسة مقارنة بين الأطفال الأصحاء والأطفال السيكوسوماتيين** ،رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، **2007** .

48. شعبان، **الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المراهقين بصريا** ، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، **2010** .
49. الشناوي محمد، **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، **2000** .
50. عبد العزيز القومي، ، مكتبة النهضة المعرفية، القاهرة، **1998** .
51. عبد الله محمد، **دراسة المظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب**، مجلة التربية وعلم النفس، **2000** .
52. عبيد محمد، **دراسة بمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب**، مجلة كلية التربية وعلم النفس، **2000** .
53. عكاشة احمد الطب النفسي المعاصر القاهرة مكتبة انجيلو المصرية **1992**
54. علي عسكر، **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، الكويت، القاهرة، الجزائر، دار الكتاب الحديث، **1998** .
55. الغامدي عبد الله، **تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانية ثانوي**، مكة المكرمة، كليه التربية جامعة، أم القرى، **2007** .
56. فيصل الزراد، **الأمراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية**، ط.**1**، بيروت لبنان، دار القلم .
57. كفافي علاء الدين، **الصحة النفسية** ،دار الهجرة للنشر والتوزيع، القاهرة ،**1900** .
58. لطفي الشربيني، **عصر القلق الأسباب والعلاج**، منشأ المعارف ،الإسكندريةن مصرن **2007**.
59. ليندا دافيدوف ،**الشخصية الدافعية والانفعالات**، ترجمة سيد الطواب، ومحمود عمر، القاهرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، **2000** .
60. مجدي احمد، محمد عبد الله ،**علم النفس المعرفي دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب**، دار المعرفة الجامعية، مصر، **2000** .
61. مجمع اللغة العربية، **المعجم الوسيط** ط.**4**، الجمهورية المصرية العربية، مكتبة الشروق الدولية للإدارة العامة للجمعيات، **2004** .

62. محمد الصواط، **فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسيس تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي** بمحافظة الطائف ،رسالة مانشستر غير منشورة ،جامعة أم القرى ،الرياض، **2010** .

63. محمد عوده، محمد مرسي، كمال إبراهيم ،**الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام** طبعه **2**، دار القلم الكويت **1997.**

64. معايير" **دي اس ام اس"**ترجمة الدكتور أنور الحمادي،إعداد وتوزيع الاستاذ جهاد محمد.

65. معمريه بشير القلق الاجتماعي مجلة شبكة العلوم النفسية العربية **2009**

66. **نظرية الإرشاد والعلاج النفسي،** ترجمة **حامد الغثي،** دار القلم ،الكويت ،**1992** .

67. Leary et schenker sociol anxiety and self presentation conceptualization and model pay shological bulletin **1982**

الملاحق

الملاحق :

```
T-TEST
 /TESTVAL=112
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=ادمانانترنت
 /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		05-MAY-2023 18:11:29
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	51
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=112 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=ادمانانترنت /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ادمانانترنت	51	90,63	20,378	2,854

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 112					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur

ادمانانترنت	-7,490	50	,000	-21,373	-27,10	-15,64

T-TEST
/TESTVAL=**58**
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=القلالاجتماعي
/CRITERIA=CI(.**95**).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		**05**-MAY-**2023 18**:**11**:**51**
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données**4**
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	**51**
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=**58** /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=القلالاجتماعي /CRITERIA=CI(.**95**).
Ressources	Temps de processeur	**00**:**00**:**00**,**02**
	Temps écoulé	**00**:**00**:**00**,**02**

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القلالاجتماعي	**51**	**49**,**53**	**14**,**539**	**2**,**036**

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = **58**					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à **95** %	
					Inférieur	Supérieur

القللاجتماعي	-4,161	50	,000	-8,471	-12,56	-4,38

```
CORRELATIONS
 /VARIABLES=القللاجتماعي ادمانانترنت
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		05-MAY-2023 18:12:06
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	51
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=ادمانانترنت القللاجتماعي /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
ادمانانترنت	90,63	20,378	51
القللاجتماعي	49,53	14,539	51

Corrélations

		ادمانانترنت	القللاجتماعي
ادمانانترنت	Corrélation de Pearson	1	,180
	Sig. (bilatérale)		,207
	N	51	51
القللاجتماعي	Corrélation de Pearson	,180	1
	Sig. (bilatérale)	,207	
	N	51	51

```
T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
```

/VARIABLES=ادمانانترنت القللاجتماعي
/CRITERIA=CI(.**95**).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		**05**-MAY-**2023 18**:**12**:**38**
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données**4**
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	**51**
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=**2 1**(الجنس) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=ادمانانترنت القللاجتماعي /CRITERIA=CI(.**95**).
Ressources	Temps de processeur	**00**:**00**:**00**,**00**
	Temps écoulé	**00**:**00**:**00**,**00**

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ادمانانترنت	ذكر	**25**	**97**,**52**	**21**,**452**	**4**,**290**
	انثى	**26**	**84**,**00**	**17**,**193**	**3**,**372**
القللاجتماعي	ذكر	**25**	**50**,**48**	**18**,**134**	**3**,**627**
	انثى	**26**	**48**,**62**	**10**,**261**	**2**,**012**

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
ادمانانترنت	Hypothèse de variances égales	**,300**	**,587**	**2**,**488**	**49**
	Hypothèse de variances inégales			**2**,**478**	**45**,**968**
القللاجتماعي	Hypothèse de variances égales	**3**,**168**	**,081**	**,454**	**49**

	Hypothèse de variances inégales			,450	37,628

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
ادمانانترنت	Hypothèse de variances égales	,016	13,520	5,433
	Hypothèse de variances inégales	,017	13,520	5,457
القللاجتماعي	Hypothèse de variances égales	,652	1,865	4,105
	Hypothèse de variances inégales	,656	1,865	4,148

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
ادمانانترنت	Hypothèse de variances égales	2,602	24,438
	Hypothèse de variances inégales	2,536	24,504
القللاجتماعي	Hypothèse de variances égales	-6,385	10,114
	Hypothèse de variances inégales	-6,535	10,264

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة يحيا فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

التعليمة :

عزيزي التلميذ (ة)

نعرض عليك الآن مجموعة من العبارات التي تعبر عن وجهة التي تعبر عن وجهته نظرك في الانترنت والمطلوب منك إبداء رأيك بوضع علامة (X) أمام كل عبارة من عبارات المقياس . وذلك تحت الاستجابة المختارة والتي تعبر بدقة عن رأيكم لها علما بأن كل عبارة يوجد أمامها ثلاث استجابات (تنطبق

على تماما ، تنطبق على إلى حد ما ، لا تنطبق على إطلاقا) لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، والمطلوب منك الصدق في الإجابة ، ونحن نضمن لك السرية تماما ، علما أنها لا تستخدم إلا لأغراض الدراسة والبحث العلمي .

البيانات الشخصية :

الجنـــــس: - ذكر☐ أنثى☐

الســـــــن: .....

المستوى التعليمي: ..... .

مكان السكن: حي راقي ☐ حي متوسط ☐ حي شعبي متواضع . ☐

نوع السكن: منزل أرضي ☐ شقة ☐ فيلا .☐

عدد أفراد الأسرة: ..... .

المستوى المعيشي لأسرتك: جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف . ☐

المقياس الأول :

الرقم	الفقـــــــــرة	تنطبق علي تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
01	أقوم بفتح الانترنت بعد أن استيقظ من النوم مباشرة			
02	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للانترنت			
03	استخدام الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			
04	أشعر بالاكتئاب عندما لا أستخدم الانترنت			
05	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالانترنت			
06	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	استخدام الانترنت أحب الأنشطة التي أقوم بها في حياتي			

08	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جو من الضوضاء أو الضجيج			
09	أزيد من استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت			
11	استخدامي الكبير للانترنت جعلني لا ازور أقاربي			
12	ما زلت استخدام شبكة الانترنت على الرغم من تكلفه المادية			
13	أفضل استخدام الانترنت على الخروج مع أصدقائي			
14	أتأخر في النوم كثيرا من الأحيان بسبب سهري أمام شبكة الانترنت			
15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدام شبكة الانترنت			
16	أشعر بارتعاش في يداي وخاصة أصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت			
17	توجد خلافات كثيرة بيني وبين أصدقائي بسبب استخدامي الكثير لشبكة الانترنت			
18	استمر باستخدام شبكة الانترنت رغم شعوري بالإرهاق بشكل كبير			
19	استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني			
20	أخفى عن أصدقائي الوقت الذي اقضيه في استخدام الانترنت			

21	اشعر بعدم المتعة طوال اليوم إذا لم اقضي وقت أمام الانترنت			
22	استخدامي للانترنت جعلني افقد الكثير من أصدقائي			
23	استمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من أسرتي			
24	تعرفت على أصدقاء كثيرون من خلال الانترنت			
25	ألجأ للكذب على أسرتي في كثير من الأحيان لاستخدم شبكة الانترنت			
26	أشعر أن الوقت الذي اقضيه أمام شبكة الإنترنت غير كاف			
27	أحلم أثناء نومي أنني أقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي لها			
28	أذهب لاستخدام شبكة الانترنت في احد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه			
29	أشعر أن ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الانترنت			
30	أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الانترنت حتى لا أتوقف عن استخدامه			
31	اختار الأنشطة والألعاب التي تتطلب مني وقت طويلا لاستخدام الانترنت			
32	يسيطر على التفكير بشبكة الإنترنت في الوقت الذي لا استخدمها فيه			
33	أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت			

34	رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الانترنت من مشكلات أسرية ، إلا أنني لا استطيع أن امنع نفسي من استخدامه مرة أخرى			
35	اختار المكان الذي فيه شبكة الانترنت			
36	اقلل دائما من عدد ساعات نومي لكي اقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الانترنت			
37	أقوم بفرقعة الأصابع أو هزهزة الأرجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام شبكة الانترنت			
38	أقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت			
39	استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه			
40	أعود لاستخدام شبكة الانترنت بعد أن عزمت على التوقف عنه.			
41	اشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام الشبكة			
42	يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع			
43	أهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت			
44	أجد في شبكة الانترنت الإثارة التي لا أجدها في أي شيء أخر .			
45	اشعر أن الأصدقاء المخلصين هم أصدقاء شبكة الانترنت			
46	أجد متعة في محادثة الآخرين على الانترنت (الشات) أكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر			
47	شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالمتعة			

48	اشعر وكأن صفحة الويب أراها أمام عيني ، عندما أتوقف عن استخدام شبكة الانترنت			
49	يتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في أي مجال أكثر من بكثير من الكتب			
50	كنت أتمنى أن يكون عدد ساعات اليوم أكثر من **24** ساعة لاستخدام شبكة الانترنت			
51	استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة			
52	استطيع إن أشبه شبكة الانترنت بالنسبة لي مثل أهمية الماء			
53	اشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت			
54	اشعر بأنني أصبحت أسيرا لشبكة الانترنت ولا استطيع مفارقته			
55	رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة ، إلا أنني أتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت .			
56	أعتبر شبكة الانترنت ملاذا آمنا لي إذا ضاقت بي الحياة.			

المقياس الثاني :

الرقم	**الفقـــــــــــرة**	**دائما**	**احيانا**	**ابدا**
01	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتر عند لقاني بالآخرين			
02	ألاحظ أني أفكر في أشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه.			

03	أشعر دائما بردود أفعال جسدي كالحكة والألم والتعرق والغثيان الشعور بالإقياء مثلا، عندما أكون مع الآخرين			
04	أشعر وكأني مشغول عندما أفكر في لقاء عملي القيام به مع أشخاص آخرين.			
05	أكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعى ما			
06	أفكر في أشياء غير مهمة عندما أكون مع أشخاص آخرين			
07	يخفق قلبي عندما أكون بين الآخرين في موقف اجتماعى ما			
08	تشرد أفكاري دائما أثناء مخالطتي للآخرين.			
09	أكون متوترا أثناء وجودي بين الآخرين.			
10	ألاحظ أنني اشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي.			
11	يصبح العمل صعبا عليا عندما اشعر أن احدهم ينظر إلى (يراقبني) أثناء قيامي به			
12	عندما أكون في حفلة ما أو بين مجموعة أشخاص فاني لا اصدق كيف تنتهي هذه الحفلة			
13	أكون عاجزا عن النقاش إذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الأفراد			
14	كثرة الناس من حولي تربكني			
15	اشعر بالصداع في أثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة			

16	قبل ان ادخل في موقف اجتماعى اكون مهموما من احتمال فشلي في هذا الموقف			
17	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاة اجتماعية ما			
18	غالبا ما أكون متردداً عندما أريد أن اسأل شخصا ما من الأمور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)			
19	أحيانا اشعر بالدوار عندما أتجاذب الحديث مع الآخرين			
20	غالبا ما تشرد أفكاري في المواقف الاجتماعية			
21	اشعر بالخجل عندما أتحدث مع شخص مهم			
22	انزعج عندما ينظر إلى الناس في الشارع أو في الأماكن العامة			
23	عندما أكون بين الآخرين فإني غالبا ما أظل في الخلفية (لا أشاركهم الحديث)			
24	احتاج لوقت حتى استطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي			
25	يصعب على التعبير عن رأيي في نقاش مع أشخاص لا اعرفهم			
26	يكون حلقي جافا عندما أكون بين الآخرين			
27	من الصعب على أن أتحدث مع شخص لا اعرفه			
28	أعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس			

29	اشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون على الحديث أمام مجموع من الأشخاص .			