وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة - يحيى فارس - المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

القلق الاجتماعي

وعلاقته بإدمان الأنترنت لدى المراهقين

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الثانويات بولاية المدية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعـــداد الطلبـــة:

- رباحي سعيدة

إشـراف الأستـــــاذ(ة):

- مخفوظي أمين

السنة الجامعية:2019-2020

شكر وتقدير

قال الله تعالى : فاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُم وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

الشكر لله ذي المنة والاحسان بما أنعم وأكرم وله , عظيم الحمد وجميل الثناء

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

أتقدم بشكر الخالص إلى الاستاذ الفاضل مخفوظي أمين الذي كان نعم

المشرف والمرشد والموجه لما قدمه لي من توجيهات علمية وتربوية ودعم

نفسي من أجل إتمام هذا البحث

وشكر أيضا للاساذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لجهودهم في إثراء هذا

الجهد العلمي المتواضع من خلال ارائهم البناءة وتوجيهاتهم السديدة إلى من

مدى لي يد العون من قريب أو من بعيد

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى وعلى اله وصحبه الكرام الشرفا بسم الله نستعين وهو نعم المعين أهدي ثمرة جهدي إلى نبع الحنان والامان إلى التي أرى بعيناها نورا يضيء دربي يا من تخلت عن مستقبلها فقط لتبني لي مستقبلا مشرقا " أمي غاليتي"

إلى من حمل هموم الحياة ونالت يداه كل المشقات , وضاق كل الام المعاناة ليراني شعلة تحقق له الأمنيات " أبي حبيبي "

إلى إخوتي الأعزاء سر بسمتي في كل الأوقات وسندي في طريق الحياة

إلى كل صديقاتي اللتين هن سندي في الحياة الجامعية من تقاسمت مع هن كل اللحظات بحلوها ومرها ومن وجدنا فيهن خيرصحبة وخير أهل

إلى كل من نعرفهم من قريب وبعيد ونكن لهم في القلب كل الحب والتقدير .

وأهدي ثمرة عملي إلى نفسي

"رياحي سعيدة"

ملخص الدراسة :

ـ تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين من خلال المرحلة الثانوية حيث استخدمنا مقياسين هما مقياس القلق الإجتماعي للبري 1983 ومقياس إدمان الأنترنت ليونغ 1998 واعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لعينة قوامها 80 تلميذ وتلميذة من ثانوية فارس بن مهل وكانت النتائج المحصل عليها مايلي :

. توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين .

. توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق التفاعل وإدمان الأنترنت لدى المراهقين .

. توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق المواجهة وإدمان الأنترنت لدى المراهقين .

. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القلق الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية :

Résumé de l'étade:

La présente étude uise à identifier la nature de la relation entre l'anxiété sociale et la dépendance à l'Internet chez les adolescents des éléves du secondaire ou mous avons utilisé deux mesures à savoir l'a nxiété sociale de la mature en 1983 et l'échelle de jeunes 1998 et nous avons adopté l'àpproche de scriptive pour un échantillon de 80 éléves et étudiants du lycée Farès bon Muhal à shahabuniya et était les résultats obtenus sont les suivantes :

_ il existe une corrélation non significative entre l'anxiété sociale et la dépendance à Internet chez les adolescents

_ ll existe une corrélation non significative entre l'anxiété des adolescents et la dépendance à lnternet

_ ll existe une corrélation non significative entre l'anxiété des adolescents et la dépendance à lnternet chez les adolescents

_ ll existe des différences statistiquement significative dans l'anxiété sociale en raison de la variable tente

_ ll existe des différences statistiquement significative dans la dépendance à lnternet en raison de la variable genre et en faveur des hommes.

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية :

Study summary:

The current study aims to identify the nature of the relationship between social anxiety and internet addition among adolescents of secondary school students, where we used two measures, anxiety of the wild 1983 and the scale of internet addition for young 1998 and we adopted the descriptive approach fot a simple of 80 pupils and students from Fares Ben Mhal High School in Chahbounia and was this results obtained are as follows:

- There is a nomsignificant correction between social anxiety and internet addition among adolescent

- There is a nomsignificant corrections between adolescent anxiety and internet addition

- There is a nomsignificant corrections between adolescent anxiety and internet addition among adolescents

- There are statistically significant differences in social anxiety due to the gender variable

- There are statistically significant differences in internet addition due to the gender variable and in favor of males.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
وتقدير شكر	–
اهداء	–
المحتويات فهرس	–
الدراسة ملخص	–
مقدمة	أ
الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة	**03**
اشكالية الدراسة	03
فرضيات	05
أهداف الدراسة	05
أهمية الدراسة	06
تحديد المصطلحات إجرائيا	07
دراسات سابقة	08
الجانب النظري	**29**
الفصل الاول : القلق الاجتماعي	**29**
تهميد	29
1 . مفهوم القلق	29
1 . تعريفه	29
2 . القلق وعلاقته ببعض المفاهيم	29
3 . أنواعه	40
4 . أعراضه	40
5 . مستوياته	41
6 . أسبابه	42

7 . طرق قياسه	43
8 . علاجه	43
القلق الاجتماعي	
1 . نبذة تاريخية عن تطور القلق الاجتماعي	
2 . تعريفه	45
3 . علاقته ببعض المفاهيم	46
4 . أنواعه	
5 . مظاهره	47
6 . المحكات التشخيصية له	52
7 . الاساليب العلاجية له	54
8 . النظريات المفسرة له	47
خلاصة الفصل	55
الفصل الثاني : ادمان على الانترنت	
تمهيد	
1. مفهوم الادمان	59
2 . مفهوم الانترنت	59
3 . مفهوم الادمان على الانترنت	59
4 . علاقة ادمان الانترنت ببعض المفاهيم	60
5 . أنواعه	62
6 . أعراضه	63
7 . أسبابه	64
8 . المحكات التشخيصية له	65
9 . علاجه	70
10 . النظريات المفسرة له	73
التطبيقي الجانب	

الفصل الثالث : الاجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	
1 . منهج الدراسة	78
2. أدوات الدراسة	78
3. دراسة استطلاعية	88
4. عينة الدراسة	89
5 . أدوات جمع البيانات	89
6 . الاساليب الاحصائية المستخدمة	90
7 . كيفية التطبيق	90
8 . صعوبات الدراسة	91
9 . تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	92
10 . الاقتراحات	97
خلاصة الفصل	98
قائمة المصادر والمراجع	
ملاحق	

مقدمـــــة

مقدمة :

أصبحت تكنولوجيا الإعلام والإتصال اليوم البرهان الحقيقي على رقي التطور شبكة تظم الملايين من نظم الكمبيوتر وشبكاته المنتشرة حول العالم والمتصلة ببعض البعض , لتشكل شبكة عملاقة ,مما يسمح بتقديم خدمات في شتى المجالات كالتعليم والتبادل المعلومات , والتسويق , التجارة إلى غير ذلك , بل وأصبحت أهم منافذ التواصل مع الأخرين في كل أنحاء العالم ,مايقدم هذه الشبكة من معلومات وخدمات على المستوى الشخصي والمهني ,بقدر ما يثير في الشخص الفضول والإنسياق ,مما يجعله يبقى أمامها لساعات طويلة وبشكل مفرط ,والإستخدام الغير عقلاني .(حمودة سليمة ,3, 2015) وهاذا ما قد يؤدي إلى مايسمى بالإدمان على الأنترنت الذي يشبه الإدمان على المخدرات أو القمار .

. والإقبال على الأنترنت يكون في بادئ الأمر عبارة عن حب استطلاع واكتشاف ما تحتويه من برامج ومعلومات , مرورا بمرحلة الإندماج على شبكة الأنترنت ووصولا إلى الإدمان عليها وعدم القدرة على الإستغناء عنها فهي تجعل الفرد يفقد استقلاليته ويصبح أسيرا لها وشغله الشاغل كيف يعود مرة اخرى لها ,كما تتحكم في أنشطته الحياتية وتؤدي به إلى إهمال واجباته سواءا المهنية أو الإجتماعية ومنه ينسحب من المجتمع الذي يعيش فيه , ويفقد مهارة التواصل والتفاعل مع الأخرين مما يؤدي به إلى القلق الإجتماعي الذي يعد من أصعب المشاعر التي قد يمر بها الفرد من خلال حياته خاصة بالنسبة للمراهق الذي يسعى إلى تحقيق ذاته من خلال التفاعل الإجتماعي مع الأخرين , حيث يشعر المراهق أنه محط أنظار الأخرين ويتصور أن محيطه ليس له اهتمام اخر غير تقييمه المستمر له , كما أنهم يتصورون دائما أن هاذا التقييم لابد وأن يكون سلبيا .

الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

تحديد المصطلحات إجرائيا

دراسات سابقة

إشكالية الدراسة :

تعتبر تكنولوجيا المعلومات السمة المميزة لنهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرون , بتطورها أصبح مجال الحاسب الآلي بشكل عام والأنترنت بشكل خاص أكثر انتشارا في مختلف دول العالم , بما توفره من الميزات والخدمات التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل وفي وقت قصير وانجازا أكبر وبجاذبية أكثر , وتتحطى بذلك حاجز المكان والزمان معا لتجعل العالم بمثابة قرية صغيرة .

لذلك بدأ إستخدام الانترنت يتزايد يوما بعد يوم في شتى المجالات حيث تشير الإحصائيات إلى أن عدد مشتخدمي الانترنت حول العالم سنة 2015 قد بلغ 3366261156 مستخدم أي ما يعادل 48.2

من إجمالي سكان العالم ,وهذا مايبدو جليا في الجزائر حيث كان عدد مستخدمي الأنترنت 50000 مستخدم سنة 2000 ليصل إلى 11000000مستخدم أي مايعادل 27.8من إجمالي عدد السكان في أواخر سنة 2015وهذا مايوضح الزيادة الهائلة المستمرة النمو إستخدام الأنترنت

(world stat 2015 internet)

وقد شملت هذه الزيادة في استخدام الأنترنت جميع الأنترنت جميع الفئات العمرية لاسيما المراهقين منهم الذين مازالو في طور النمو والتكوين ,وهي ما تسمح لهم بالتعرف أكثر على العالم وتنمية معارفهم خاصة بعد الدخول الأنترنت إلى المجال الأكاديمي لتسهيل البحوث العلمية لكن كل هذه الميزات لا تخفي الجانب المظلم من سوء استخدام الأنترنت وتأثيره السلبي على فئة المراهقين والمشكلة لا تكمن في شبكة الانترنت في حد ذاتها بل الأنشطة والمجالات التي يوفرها من إفراط في تصفح المواقع غير الأكادمية ,وعرف الدردشة والالعاب ناهيك عن المواقع الإباحية ,وكل مايمكن أن يجذب انتباه المراهق ويؤدي إلى ضياع وقته والتأثير على تحصيله الدراسي.

والأخطر من كل هذا عندما يصبح استخدام الأنترنت يعرقل القيام بالواجبات وبغير من المعاش التي للمراهق ,ومن هنا ظهر نوع جديد من الإظطربات لم يكن معروفا قبل تسعينات من القرن الماضي تحت اسم إدمان الانترنت حيث يعرف بأنه سلوك مرتبط باستخدام الأنترنت مثل الإفراط في الوقت

المنقضي على الأنترنت ,واستبدال العلاقات الحقيقية الواقعية بعلاقات سطحية افتراضية (سلطان 2010,14,)

يعرف بأنه استخدام الأنترنت طويلة دون وجود سبب وظيفي أو أكاديمي يدفع إلى ذلك مع وجود أربع سمات أو مظاهر هي الرغبة الملحة والأعراض الانسحابية , عدم السيطرة والتحمل (أمل 14,2014,).

ونجد الدراسات تناولت ظاهرة إدمان الأنترنت وخاصة بعد أن دخلت هذه الشبكة البيوت والمقاهي وزاد عدد مستخدميها ,ففي دراسة لعالمة النفس الامريكية كيمبرلي يونغ

(Kimberly young)

أظهرت النتائج أن 6% من مستخدمي الأنترنت في العالم مدمنين .

وكأي نوع من الإدمان يترتب عليه وجود أثار على الجوانب الصحية والنفسية والإجتماعية تمس حياة الفرد وعلاقاته كالشعور بالوحدة والقلق ويعد القلق محورا أساسيا من محاور الدراسات النفسية على وجه العموم والصحة النفسية على وجه الخصوص وقد اكتسب موضوع القلق الاهمية تلك لان الغنسان بطبيعته يخاف المجهول ويتطلع غلى المستقبل ويتجه غلى كل ما يحقق أهدافه لكنه مع هذا المسار الدافع يخاف أن يصطدم أو يعاني من عقبته تقف أمامه لتحقيق تلك الأهداف ومع تعقد وتشعب الحياة وتعدد المسؤوليات وتزايد التعبات الملقاة على عاتق الفرد وسيطرة الشك على المجتمعات الايمان والصراع بين الناس أصبح القلق هو أكثر الاحساسات الضارة شيوعا وأصبحت حياة الفرد لاتخلو من الهم والنكد والخوف من المستقبل .

ويرى أدلر 1922 أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الدنياميكي بين الفرد والمجتمع وعادة يشعر الطفل بضعف وعجز بالنسبة للكبار بصفة عامة والانسان السوي يتغلب على سعوره بالنقص وبالقلق على طريق تقوية الروابط الإجتماعية بالقلق إذا حقق هذا الإنتماء إلى المجتمع الذي يعيش بدون أن يشعر بالقلق الإجتماعي من أكثر أنواع الإظطرابات المرضية إنتشارا في العالم .

الإكتئاب وإدمان الكحول ويقصد به حالة تهيب من المواقف الإجتماعية التي تبدو على الفرد سبب قصوره في المهارات الإجتماعية .

كما أن تعرض المراهق لمجموعة من المستحدثات التكنولوجية المتطورة بصفة عامة وأنترنت بصفة خاصة قد تسبب في وقوع المراهق في مجموعة من المشكلات النفسية وقد يلجأ المراهق لاستخدام المفرط للأنترنت كملاذا للهروب من هذه المشكلات من هذه المشكلات التي يمر بها أو قد تكون المنفد السهل للحصول على المعلومات والتي غالبا ماتكون ناقصة أو مشوهة ويمكن النظر إلى استخدام المفرط للأنترنت من جانب المراهق أو أحد علامات مروره بمشكلة نفسية كالقلق الإجتماعي أو نتيجة للاستخدام المفرط للأنترنت من لدن المراهق قد تؤدي إلى ظهور القلق الإجتماعي لديه .

ومما سبق يمكن صياغة التساؤل الرئيسي التالي :

1- 1 . هل توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين؟

2- التساؤلات الفرعية :

3- هل توجد علاقة بين قلق التفاعل وإدمان الأنترنت لدى المراهقين ؟

4- هل توجد علاقة بين قلق المواجهة وإدمان الأنترنت لدى المراهقين؟

5- هل توجد فروق في القلق الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس

6- هل توجد فروق في إدمان الأنترنت تعزى لمتغير الجنس

7- فرضيات الدراسة

8- الفرضيات العامة

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصاِئيا بين القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

الفرضيات الفرعية:

توجد علاقة دالة إحصائيا بين القلق التفاعل وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين القلق المواجهة وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

توجد فروق دالة إحصائيا في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس .

توجد فروق دالة إحصائيا في إدمان على الأنترنت تعزى لمتغير الجنس .

اهداف الدراسة:

هدف رئيسي :الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

اهداف ثانوية:

الكشف عن العلاقة بين قلق التفاعل وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

الكشف عن العلاقة بين قلق المواجهة وإدمان الأنترنت لدى المراهقين .

تحديد إذا ماكان هناك فروق في مستوى القلق الإجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

تحديد إذا ماكان هناك فروق في مستوى الإدمان على الأنترنت تعزى لمتغير الجنس.

اهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة اهميتها من اهمية الفئة التي تتناولها وهم المراهقين الذين يعتبرون من أكثر العينات التي تستخدم شبكة الأنترنت وقد يتعدى هاذا الإستخدام الى شكل إفراط وتظهر عليهم أعراض الإدمان وما يترتب عليه من إضرار على الصحة النفسية الإجتماعية والجسمية لدى المراهقين.

ومنه فالدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي كما يلي:

الاهمية النظرية :

الوقوف على العلاقة بين القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت لدى المراهقين.

تكمن أهمية الدراسة في دراسة القلق الإجتماعي الذي يرتبط بظهور مشكلات اخرى تؤثر عالى الفرد كالتأخر الدراسي .

تهتم الدراسة بمرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة التي تعد أكثر المراحل تعرضا للضغوط الحياتية والإضطرابات النفسية وللأثار الناجمة عن إستخدام المفرط للأنترنت .

التعريف باضطراب القلق الإجتماعي والكشف عن أسبابه وطرق علاجه .

الوقوف على مشكلة الإدمان على الأنترنت التي يعاني منها المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي وما يترتب عنها من أضرار .

الاهمية التطبيقية :

تكمن أهمية الدراسة في أن النتاءج قد تتيح للقائمين على السياسة التربوية التعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان الأنترنت والقلق الإجتماعي لدى المراهقين مما يمكنهم من توظيف ذلك في تقديم برامج تربوية وارشادية وعلاجية مناسبة .

قد تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فعالية في مجال القلق الإجتماعي .

قذ تساهم نتاءج الدراسة بما يعين القائمين على العملية التربوية في مراعاة الحالة النفسية والإجتماعية التي يكون عليها المراهق في هذه الفترة الحرجة ’وذلك من جانب وقائي ووضع الخطط العلاجية المناسبة إذا التزم الأمر .

قد تساعد الأولياء على التعرف عن الجوانب النفسية والإجتماعية بالإضافة الى معرفة حاجات ومتطلبات المرحلة التي يمر بها المراهق والعمل على تلبية هذه المطالب والحاجات .

توعية المراهقين ولفت انتباههم إلى مشكلة إدمان الأنترنت وما يترتب عليها من تأثيرات .

تحديد المصطلحات إجرائيا:

إدمان الأنترنت:

تعرف يونغ إدمان الأنترنت بأنه:البقاء على شبكة الأنترنت فترة تتراوح مابين 38 ساعة فاكثر في الأسبوع من أجل المتعة ,وبشكل كبير في غرف الدردشة أمل ,2014,13,12

يعرفه الخليفي :بأنه استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الأنترنت بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا له اينما كان ولا يستطيع الإستغناء عنه الخليفي 2004,02,

إجراءيا :

إدمان الأنترنت :هم الدرجة التي يتحصل عليها المراهقين من تلاميذ مرحلة الثانوية على مقياس إدمان الأنترنت ,المعد من قبل كمبرلي يونغ والمستخدم في الدراسة الحالية .

القلق الإجتماعي :يعد ثالث الإضطرابات النفسية انتشارا بعد الإكتئاب وسوء استعمال المواد المخدرة .

كما يعرفه البناء بأنه قلق من التقييم السلبي للذات في مواقف التفاعل الإجتماعي وهو شكل من الإضطرابات النفسية الناجمة عن نقص المهارات الإجتماعية ,البناء,2006,294

كما عرفه الرشيدي وأخرون :بأنه حالة من توتر تنتج عن التوقع أو حدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي التخيلية أو الحقيقية ,ويشتمل على مكونين أساسيين هما:

قلق التفاعل :هو عبارة عن القلق الناشيء عن التفاعل المتوقع بين الفرد والأخرون وهو يحدث نتيجة الخجل ,أو المواعدة,أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء.

قلق المواجهة: وهو عبارة عن القلق الناشيء عن مواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والإتصال .الرشيدي وأخرون ,2001’515

إجراءيا :هو الدرجة التي يتحصل عليها المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس القلق الإجتماعي ’المعد من قبل هارون الرشيدي والمستخدم في الدراسة الحالية .

المراهقين : هم تلاميذ السنة الأولى والثانية من التعليم الثانوي ,والمسجلين خلال الموسم الدراسي 2020\2019 ,والذين تتراوح أعمارهم بين 16و 18 سنة

6 دراسات سابقة : تعتبر الدراسات ذات العلاقة من أهم العناصر المعينة على حل مشكلة البحث لما لها من إسهامات في التوجيه والخطيط أو ضبط المتغيرات .....وفيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت متغيري القلق الإجتماعي والإدمان على الأنترنت باختلافها عربية وأجنبية وذلك وفق للتسلسل الرمزي من الحديث إلى القديم .

1ادراسات تناولت المتغير الأول (القلق الإجتماعي):

أ الدراسات العربية .

1. دراسة علي حجازي 2013 : القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار واللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة .

الهدف: هدفت الدراسة الى التعرف على القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة ومعرفة مدى انتشار كل من القلق الإجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتعرف على الفروق بين الطلبة تبعا للجنس ,منطقة السكن ,المستوى التعليمي للطلبة ,المستوى التعليمي للأب ,المستوى التعليمي للأم ,حجم الأسرة وترتيب الولادي.

العينة : تكونت عينة الدراسة من 888 من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة .

أدوات الدراسة : استخدام الباحث في دراسته مقياس القلق الإجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية وهما من أعداد الباحث وإستخدام العديد من الأساليب الإحصائية وهي معامل ارتباط بيرسون ,معامل كرونباخ ,إختباراتt a

اختبار التحليل التباين الأحادي .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الإجتماعي والأفكار اللاعقلانية أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الإجتماعي والعكس صحيح

إن مستوى القلق الإجتماعي وزنه النسبي(70.8%)

وان الوزن النسبي للأفكار اللاعقلانية (69.1%)

وان فكرة توقع الكوارث لمقياس الأفكار اللاعقلانية قد إحتلت المرتبة الأولى ويليها فكرة طلب الإستحسان ويليها فكرة ابتغاء الكمال الشخصي .

ـ لاتوجد فروق ذات دلالة أحصائية في مستوى القلق الإجتماعي لدى عينة الدراسة تغزى لمتغير (الجنس ,المستوى التعليمي للأب ,مستوى التعليمي للأم ,حجم الأسرة ’الترتيب الولادي للطلبة)

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

2ـ دراسة ملحم 2012 :تأثير كل من اضطرابات الأكل والقلق الإجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى المراهقين في الأردن .

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

العينة : بلغت الدراسة 1032 طالبا وطالبة من ثانوية العامة في مدارس محافظي عمان واريد المنتظمين في الدراسة للعام 2011 . 2012

أدوات الدراسة : استخدام الباحث مقاييس اضطرابات الأكل والقلق الإجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات وجميعها من إعداد الباحث .

نتائج الدراسة : أشارت الدراسة إلى مايلي :

ـ إن المتغير القلق الإجتماعي ومتغير الوسواس القهري هما المتغيرات اللذان فسر التباين على مستوى الرضا عن صورة الجسم .

. وإن متغيرات القلق الإجتماعي والوسواس القهري والإضطرابات الأكل كان لهما أثرا دالا في مستوى الرضا عن صورة الجسم .

3ـ دراسة علي موسى 2011 : فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات .

الهدف: هدفت الدراسة إلى استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الإجتماعي من خلال قياس القلق الإجتماعي وتشخيصه عند عينة من طلبة الصف الحادي عشر ثانوي وأثره على تقدير الذات من خلال قياس الذات وذلك من خلال تصميم وتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة ثم التحقق من الفروق بين المجموعتين تجريبية وظابطة في القياس

البعدي والفروق بين المجموعة في التجريبية القياس القبلي والبعدي والتتبعي والكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الإجتماعي وأثره على تقدير الذات .

العيينة: أجريت الدراسة على 24 طالبا من الطلاب الملتحقين لمدرسة خالد الحسن الثانوية بمحافظة خان يونس (بغزة) حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوييتين وهما :

المجموعة التجريبية :وتتكون من 12 طالبا من القلقين إجتماعيا .

المجموعة الظابطة :وتتكون من 12 طالبا من القلقين إجتماعيا .

أدوات الدراسة :استخدام الباحث مقياس القلق الإجتماعي (إعداد محمد السيد الرحمان وهانم عبد المقصود(1988)).

مقياس تقدير الذات (تعريب وترجمة الحميدي محمد سيدان 2003)

البرامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحث).

واستخدم عدة أساليب إحصائية ,

SPSS

.معامل بريسون ,معادلة جيتمان معادلة

a

كرومباخ

,إختبار مان ويتني ,إختبار ويلكوسون,معامل إيتا.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب الدرجات مجموعة ض ورتب درجات مجموعة ث على مقياس القلق الإجتماعي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة ث على مقياس القلق الإجتماعي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة ث في القلق الإجتماعي في القياس البعدي والتتبعي .

-توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الإجتماعي لأفراد العينة.

-وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات المجموعة ض ورتب درجات المجموعة ث على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة ض.

-وجود فروق دالة إحصائيا بين رتب درجات المجموعة ث على مقياس تقدير الذات في قياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

4-الدراسة النفسية 2010 : تأثير القلق الإجتماعي والإكتئاب على بعض العمليات المعرفية (الإدراك ,التفكير ,الذاكرة).

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير القلق الإجتماعي والإكتئاب على بعض العمليات المعرفية (الإدراك ,التفكير ,الذاكرة).

العينة : تكونت عينة الدراسة من 141 شخصا منهم 66 مريضا من الذين يترددون على مجتمع الأمل الطبي للأمراض النفسية بالرياض لطلب المساعدة ,مقسومين إلى 35 مريضا من الذين يعانون من المرض الإجتماعي 31 مريضا يعانون من الإكتئاب البسيط ,كما شملت العينة 75 من الأسوياء ثم إختيارهم بعد تطبيق إختبار الطمأنينة النفسية من جامعة الملك سعود والكلية الصحية .

أدوات الدراسة : إستخدام الباحث في دراسته إختبار المصفوفات المتدرجة لرافن لقياس الإدراك البصري 1938

Ravin

ومقياس العمليات المعرفية لمحمد المفتي 1974 وإختبار الذاكرة المصرية لصلاح الدين الشريف وآخرون 2003 وإختبار الطمأنينة لفهد الدين وآخرون 1993

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

ـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عمليات (الإدراك, التفكير ,الذاكرة) بين مجموعات الدراسة الثلاث (مرض القلق الإجتماعي ,الإكتئاب النفسي البسيط ,الأسوياء) وذلك لصالح الأسوياء.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عمليتي التفكير والإدراك بين مرضى القلق الإجتماعي ومرضى الإكتئاب النفسي البسيط .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عملية الذاكرة بين مرضى القلق الإجتماعي ومرضى الإكتئاب البسيط لصالح مرضى القلق الإجتماعي .

5)- دراسة العاصمي 2010: القلق الإجتماعي والإكتئاب وعلاقته بتناقص إدراك الذات لدى عينة 27172/ من طلاب جامعة دمشق .

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين تناقص إدراك الذات وكا من القلق الإجتماعي والإكتئاب لدى عينة من جامعة دمشق .

العينة:تكونت عينة الدراسة من 230 طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية والعلوم .

أدوات الدراسة: استخدام الباحث في الدراسة الذات لمعدل لهيفينيز

(higgins 1985)

ترجمة الباحث, حيث صاع عمارته في ضوء نظرية تناقض إدراك الذات ومقياس القلق الإجتماعي من إعداد الباحث

(2001) وقائمة بيك للإكتئاب

ونقلها للعربية الشناوي لخضر (1991) (beek 1979)

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية

-وجود علاقة ارتباطية دالة بين تناقص إدراك الذات الواقعية والواجبة والقلق الإجتماعي.

-إن مرتفعي القلق الإجتماعي أكثر تناقضا في إدراك الذات الواقعية الواجبة والمثالية.

6)- دراسة لخفاجي والشاوي 2009: أثر التربية في خفض القلق الإجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الغرفة الرابعة من جميع التخصصات من كلا الجنسين والبالغ عددهم (100) طالبا وطالبة ممن أخذو درجات أعلى من المتوسط النظري للمقياس .

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثاتان مقياس القلق الإجتماعي تطبيق قبلي وتطبيق بعدي بعد انتهاء التربية العلمية وهو من إعداد هارون الرشيد (2002)

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس القلق الإجتماعي ولصالح القياس البعدي ,كما بنيت الدراسة انتشار القلق الإجتماعي بدرجة أكبر لدى الإناث , وأوضحت الدراسة انتشار القلق الإجتماعي لدى تخصصات (الانسانيات) العلوم الإنسانية من تخصص العلوم.

7- دراسة مهملة 2009: مستويات القلق الإجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى

طلبة المرحلة الثانوية بمدينة القضارف بالسودان.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته بمفهوم الذات بمدينة القضارف بالسودان

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 240 طالبا وطالبة من المدارس الحكومية

أدوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسة مقياس القلق الإجتماعي لرضوان 2001 ومقياس مفهوم الذات للأطفال والمراهقين لبيرس وهارس

(pires–harris)

الذي قام بتقنية وتعريبه لبلائم البيئة الأردنية الداوود(1982)

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة إلى مايلي :

–إنتشار القلق الإجتنماعي دون المتوسط بمجتمع الدراسة

– القلق الإجتماعي كان أكبر لدى الذكور .

– يسود القلق الإجتماعي بدرجة أكبر لدى طلبة وطالبات الصف الأول ثانوي

– وجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق الإجتماعي وكل من متغير العمر والدرجة الكلية لفهم الذات لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمجتمع الدراسة.

8– دراسة بدوي 2009: عملية تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقلق الإجتماعي والدافعية الإجتماعية .

الهدف :هدفت الدراسة إلى التعرف على عمليات تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقلق الإجتماعي والدافعية الإجتماعية

العينة: تكونت عينة الدراسة من 300 تلميذ بمحافظة الجيزة تتراوح أعمارهم (مابين 14–15 سنة)

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس عمليات تجهيز المعلومات ومقياس القلق الإجتماعي ومقياس الدافعية الإجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة .

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى مايلي :

– وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الإجتماعي بين القلق الإجتماعي والدافعية الإجتماعية في انتقاء الهدف .

– وجود فروق بين التلاميذ ذوي المستوى المرتفع والمنخفض من القلق الإجتماعي في مكونات إدارة الوجدان كعملية من عمليات انتقاء الهدف لصالح التلاميذ ذوي المستوي المرتفع من القلق الإجتماعي.

– عدم وجود تأثير للتفاعل الثنائي بين الدافعية الإجتماعية والقلق الإجتماعي في كل من عملية انتقاء الهدف ومكونات توليد الاستجابة.

9– دراسة بدر 2005:

الهدف : هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات في القلق الإجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

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

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس القلق الإجتماعي وقام بتعريبه على عبد السلام عنه 2002 ومقياس مفهوم الذات لبيرس وهارس

وأعده للعربية فاروق عبد الفتاح 2000(pires-harris)

نتائج الدراسة :أسفرت النتائج على مايلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات مفهوم الذات في القلق الإجتماعي لصالح مجموعة منخفضات مفهوم الذات .

-وجود علاقة سالبة بين مفهوم الذات والقلق الإجتماعي ببعدية (المهارات الإجتماعية ومستوى العلاقات الإجتماعية) والدرجة الكلية للمقياس .

-وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الإجتماعي وتحصيل الدراسي .

10)- دراسة النبال 1988

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

العينة : تمت الدراسة على عينة عشوائية من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 12 و15 سنة.

أدوات الدراسة:استخدمت الباحثة مقياس القلق الإجتماعي للأطفال ومقياس الخجل للاطفال وتم تطبيق الدراسة في جمهورية مصر العربية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر ميلا للقلق الإجتماعي من الذكور في الصفوف الأكبر سنا .

دراسات تناولت المتغير الثاني (إدمان الأنترنت):2/

أ)- الدراسات العربية:

دراسة العصيمي 2010: إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي / 1

لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

الهدف:هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان الأنترنت والتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

العينة: تمت الدراسة على طلاب المرحلة الثانوية للعام الدراسي 2009-2010 بالمدارس الثانوية وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 350 طالبا منهم 85 طالبا بالصف الثاني ثانوي شرعي 102 طالبا بالصف الثاني الطبيعي و75 طالبا بالصف الثالث الثانوي الشرعي و 88 طالبا بالصف الثالث ثانوي طبيعي .

أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس إدمان الأنترنت لطلاب المرحلة الثانوية (من إعداده) ومقياس التوافق النفسي الإجتماعي إعداد سهير إبراهيم .

نتائج الدراسة: خلصت الدراسة إلى عدت نتائج أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية لمقياس إدمان الأنترنت والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الإجتماعي.

- وجودفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطلاب مدمني الأنترنت وغير مدمني الأنترت من طلاب المرحلة الثانوية في أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي لصالح غير مدمني الأنترنت.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات الطلاب في القسمين الشرعي والطبيعي في أبعاد المقياس إدمان الأنترنت لصالح الطلاب بالقسم الشرعي.

2)- دراسة لبري 2009: أثر المشكلات الإجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الكمبيوتر والأنترنت لمدينة الكويت.

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المشكلات الإجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الأنترنت بمدينة الكويت.

العينة: تمت هذه الدراسة على عينة بلغت 250 فتى وفتاة أعمارهم لا تتجاوز 25 سنة .

نتائج الدراسة: خلصت هذه الدراسة إلى عدة نتائج منها :

- إن أفراد العينة يقضون ما يقارب من 15 ساعة أسبوعيا وينفقون ما يقارب 100 دسنار شهريا وإن هذا الوقت الثمين يتم قضاؤه في استخدام برامج غير مجرية مما يسهم في خلق أمراض إجتماعية ونفسية مختلفة الأنترنت تساهم في خلق أمراض إجتماعية ونفسية مختلفة وتزيد من المشكلات

الإجتماعية الأسرية ويمكن إرجاع هذه المشكلات إلى أن الوقت الذي يجلسون فيه حول الجهاز يكون على حساب ترك أسرهم لفترات ليست قصيرة مما يؤدي إلى المشاحنات والمشاكل .

3)- دراسة الغامدي 2009:

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تردد الطلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة على مقاهي الأنترنت ,وأسباب ترددهم على تلك المقاهي ومدى العلاقة بين طريقة تعاملهم مع الأنترنت والمشكلات النفسية التي يعانون منها .

العينة: اختارت الدراسة عينة قوامها 200 طالبا في المرحلة الثانوية من المترددين على مقاهي الانترنت , وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها:

. تزايد اعداد ونسب المراهقين المستخدمين للأنترنت لتصل النسبة إلى

88%.

. أكثر مجالات وأنشطة إستخدام الأنترنت من قبل المراهقين فكانت للتسلية والترفيه بنسبة

%66.3

بينما كان أقل المجالات تبادل للمعلومات بنسبة

%18.7

4)- دراسة أرنوط 2007: إدمان الأنترنت وعلاقته بأبعاد الشخصية والإظطرابات النفسية لدى المراهقين.

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين غدمان الانترنت وأبعاد الشخصية والإظطرابات النفسية لدى المراهقين, وهل تشكل هذه المتغيرات الثلاثة نموذجا سببيا يفسر هذه العلاقة ؟ كذلك معرفة ما إذا كانت تتنبأ بعض أبعاد الشخصية بإدمان الانترنت ,وتفحص الفروق بين مدمني الأنترنت ومدمناته في أبعاد الشخصية والإظطرابات النفسية, كما هدفت إلى تفحص الفروق بين مدمني

الانترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنيها في المملكة العربية السعودية في أبعاد الشخصية والإظطربات النفسية .

العينة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من 1000 طالبا جامعيا ,546 طالبا منهم مدمنون على الأنترنت ,454 طالبا منهم غير مدمنين له.

أدوات الدراسة : قامت الباحثة بإعداد مقياس لإدمان الانترنت وتم تطبيق الإختبار أيزنك للشخصية إعداد مصطفى سويف ومقياس الصحة النفسية (التشخيص الإكلينيكي الذاتي للأعراض المرضية) إعداد حسن مصطفى .

نتائج الدراسة : أشارت النتائج إلى مايلي :

. وجود ارتباط دال إحصائيا بين الإظطربات النفسية وأبعاد الشخصية وإدمان الأنترنت .
. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدمني الانترنت وغير مدمني في أبعاد الشخصية والإظطربات النفسية .
ـ وجود فروق ذات دالة إحصائية بين مدمني الأنترنت ومدمنا في أبعاد الشخصية والإظطرابات النفسية.
. وجود فروق بين مدمني الانترنت في جمهورية مصر العربية ومدمنين في المملكة العربية السعودية في الأبعاد الشخصية والإظطربات النفسية.

5)- دراسة عبد الكريم 2006: الأثار الإجتماعية لشبكة الانترنت على المراهقين في مصر .

الهدف : هدفت الدراسة إلى التعرف على الاثار الإجتماعية لشبكة الأنترنت على المراهقين في مصر .

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة عدة نتائج منها :

. أغلبية المبحوثين يترددون على مقاهي الانترنت بشكل منتظم بنسبة 61%

. معظم المبحوثين بنسبة 94%

يذهبون إلى المقاهي الأنترنت برفقة أشخاص آخرين ممن هم خارج حدود من بأيديهم مسؤولية الرقابة الإجتماعية عليهم.

. أغلبية المبحوثين بنسبة 76.5%

يتنافسون ويتفاعلون مع الآخرين بشأن مايتعرضون له عبر الأنترنت من موضوعات حادة أو عائبة.

. أغلبية المبحوثين بنسبة 65%

اهتمو بأن يكون لديهم عنوان إلكتروني إلا أن إستفادتهم التعليمية والتثقيفية والإعلامية من استخدام هذه الخدمة ضئيلة للغاية .

6)ـ دراسة الدندراوي 2005: الاستخدام المفرط للأنترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية لدى المراهقين .

الهدف: سعت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر والانترنت وبين بعض المشكلات النفسية كالأعراض الإكتئابية والعزلة الغجتماعية واللامبلاة لدى المراهقين وكذلك دراسة الفروق بين الذكور والإناث المراهقين في شيوع المشكلات النفسية المرتبطة بالإفراط في استخدام الأنترنت.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 150 ذكرا و150 أنثى

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الأعراض الإكتئابية والعزلة الإجتماعية واللامبالاة .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة غلى النتائج التالية:

ـ وجود علاقة ارتباطية بين إفراط المراهقين في استخدام الأنترنت وبين مشكلة الاعراض الإكتئابية لديهم.

. وجود علاقة ارتباطية بين افراد المراهقين في استخدام الأنترنت وبين مشكلة العزلة الإجتماعية .

. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور والإناث في مشكلة الأعراض الإكتئابية باللامبالاة.

7). دراسة عزب 2001: إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

الهدف: هدفت الدراسة إلى دراسة إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 200طالبا من الذين تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة من طلبة المرحلة الثانوية بمتوسطة عمري قدره (1742) وانحراف معياري قدره (0.836)

أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس إدمان الأنترنت (من إعداد الباحث) ومقياس الصة النفسية للشباب من إعداد عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص .

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى أنه يوجد ارتباط عكسي بين إدمان الأنترنت والصحة النفسية .

ب). الدراسات الأجنبية:

1). دراسة بارك 2009

:Park

الهدف : هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقات بين استخدام الأنترنت والأعراض الإكتئابية لدى المراهقين في كوريا الجنوبية .

العينة: تكونت عينة الدراسة من عينة ممثلة من مجتمع الصف الثاني متوسط من مدراس كوريا الجنوبية قدرت ب 3449 واستخدام الباحث الانحدار اللوجستي متعدد التباين.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى أن الزيادة في استخدام الأنترنت ارتبط ايجابيا بزيادة المخاطر من أعراض الإكتئاب .

2). دراسة لي وبو Lei wau2007 :

الهدف: حاولت هذه الدراسة تقصي العلاقة بين تأثيرات تعلق المراهق الوالد على استخدام المراهقين للأنترنت .

العينة: شارك في الدراسة 712 مراهقا من الذين أكملو استبيانات حول مقياس ارتباطهم بالتعلق لوالدي, وكثافة استخدام الأنترنت وتفضيلات خدمات الأنترنت .

نتائج الدراسة : كشفت النتائج عن مايلي:

. الإغتراب يتنبأ بشكل ايجابي باستخدام الأنترنت الباتولوجي وبشكل مباشر وأيضا يتوسط بشكل غير مباشر بتفضيل خدمات الترفيه.

. الثقة تتنبأ باستخدام الأنترنت بشكل سلبي.

3). دراسة سابرامانيا ولين

Subbrahmannga et lin

الهدف: اسقصت هذه الدراسة العلاقة بين نشاط المراهقين على الأنترنت وسعادتهم.

العينة: بلغ عدد المشاركين 156 مراهقا مابين 15 إلى 18 سنة.

أدوات الدراسة :طلب من العينة الاستجابة على استبانه الأنترنت وكذلك مقياس الشعور بالوحدة والمساندة الإجتماعية كما يدركونها واستخدم أساليب تحليلات الانحدار وتحليل التباين.

نتائج الدراسة: خلصت الدراسةإلى مايلي:

. الشعور بالوحدة لايرتبط بكمية الوقت المنصرم على الأنترنت أو الوقت المنصرم على تصفح الرسائل الإلكترونية ولكن يرتبط بنوع المشاركين.

ـ النوع ومدركات المشاركين بشأن علاقاتهم بالأنترنت تعد فقط من المتغيرات التي يمكن أن تتنبأ بالشعور بالوحدة, فالمراهقون الذين يشعرون أن علاقاتهم بالشركاء على الأنترنت ستستغرق الكثيرهم أولائك الذين يشعرون أكثر بالوحدة .

. المساندة الإجتماعية المدركة من الأخرين المهمين غير مرتبطة بالوقت المتقضي على الأنترنت أو الرسائل الإلكترونية وعلاقات المشاركين مع الشركاء عبر الأنترنت ومدركاتهم لهذه العلاقات .

4 . دراسة ليفنجستون 2004 : Livunyston

الهدف :هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكلات الأطفال البيريطانيين الناتجة عن إستخدام الأنترنت

العينة : تكونت عينة الدراسة من 1511 طفلا تتراوح أعمارهم مابين 9 .19 سنة و906 من الأباء واسخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي .

نتائج الدراسة : توصلت

الدراسة إلى مايلي :

ـإن نسبة 57% من المراهقين تابعو المواقع الإباحية وأن 16% فقط من الأباءهم الذين أطفالهم يتصفحون المواقع الإباحية .

الأطفال على دراية كافية بسبل الأمان على الأنترنت ولكن الأباء يحتاجون لمزيد من هذه الشبكة 46% من الأطفال يعطون معلومات خاصة بهم لبعض الجهات أو مواقع على الشبكة الأنترنت ولكن 5% فقط من الأباء على دراية بهذا الأمر كما إن العديد من الأطفال لا يملكون أي خيار عندما نطلب تحميل بعض البرامج أو استخدام بعض المواقع لإدخال بياناتهم الشخصية في إطار عملية التسجيل بهذه المواقع .

5. دراسة جولد وآخرون 2004

Goldetal

الهدف : هدفت الدراسة إلى معرفة إستخدام المراهقين لشبكة الأنترنت لطلب النصيحة والحلول لبعض المشكلات النفسية .

العينة : اشتملت العينة على مجموعة من المراهقين من 13 .19 سنة ببعض المدارس الثانوية في نيويورك

نتائج الدراسة : أوضحت الدراسة النتائج التالية :

18%

من أفراد العينة يستخدمون الأنترنت في طلب النصيحة 80%

منهم يلجأ إلى المواقع الدردشة ,أما الذين يلجئون إلى مواقع محددة في حل المشكلات المراهقين فقد بلغت 13% 7% من المراهقين يلجئون إلى تبادل الرسائل الإلكترونية مع الأصدقاء وأن 5% أفراد العينة لم يستطيعو أن يتوصلو إلى طريقة صحيحة لطلب النصح والإرشاد من خلال شبكة الأنترنت .

إرتفاع نسبة الذكور من المراهقين الذين يعانون من مشكلات الإكتئاب والقلق وسرعة الغضب والإحباط حيث كانت نسبتهم لذكور من المراهقين الذين يعانون من مشكلات الإكتئاب والقلق وسرعة الغضب والإحباط حيث كانت نسبتهم 63% من أفراد العينة .

6) . دراسة باولاك : Pawlak 2002

الهدف : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الوحدة والمساندة الإجتماعية وإدمان شبكة الأنترنت بين طلاب المرحلة الثانوية :

العينة :تكونت عينة الدراسة من 202 طالبا يمثلون الصفوف الدراسة من الصف التاسع إلى الثامن عشر من إحدى المدارس الحضرية الثانوية بمنطقة حضرية بولاية نيويورك .

أدوات الدراسة : استخدم في هذه الدراسة إستبيانات ذات نهاية مفتوحة بالإضافة إلى مقياس فرعي للإنطوائية الإنبساطية .

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

. إن الوحدة النفسية والمساندة الإجتماعية ترتبط إرتباطا مباشرا بإدمان الأنترنت .

ـ الطلاب الذين تعوضوا لمستويات مرتفعة من الوحدة ومستويات منخفضة من المساندة الإجتماعية وقد لجئوا إلى الأنترنت للتخفيف من حدة هذه المشاعر

3 . دراسات تناولت المتغيرين معا (القلق الإجتماعي وإدمان الأنترنت):

1 . دراسة الهباص 2010 : العلاقة بين تدفق النفسي والقلق الإجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الأنترنت .

2 . بدر 2005 وودراسة النبال 1988

أما عن الدراسات المتعلقة بالإدمان على الأنترنت فقد بحثت في العلاقة بين الإدمان والتوافق النفسي الإجتماعي ,وعلاقته بأبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية ,وعلاقته ببعض المشكلات النفسية ,وأبعاد الصحة النفسية ,وعلاقته بالوحدة والمساندة الإجتماعية مثل : دراسة العصيمي (2010) ,ودراسة أرنوط (2007) ,ودراسة الدندراوي (2005) , ودراسة غرب (2001) ,ودراسة باولاك (2002) .

كما إن هناك بعض الدراسات التي تناولت المشكلات الإجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الأنترنت مثل : ليري (2009) ,ودراسة عبد الكريم (2006) ,ودراسة جولد وآخرون (2004) ,ودراسة ليفنجستون (2004) .

بالإضافة إلى هذا هناك بعض الدراسات التي تناولت برامج إرشادية وعلاجية لخفض مستوى القلق الإجتماعي مثل : دراسة علي موسى (2011) ,ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) .

2 . من حيث الهدف : جاءت معظم الدراسات بهدف استراتيجي وهو التعرف على القلق الإجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل : دراسة علي حجازي (2013) ,ودراسة العاصمي (2010), ودراسة مهلة (2009) , ودراسة بدوي (2009) , ودراسة الهباص (2010) , ودراسة بنسيتك (2006) , وهناك بعض الدراسات هدفت إلى التعرف على أثر القلق الإجتكماعي على المراهقين مثل دراسة ملحم (2012) ,ودراسة النفسية (2010) .

وهناك دراسة كل من بدر (2005) ,ودراسة النبال (1988) , هدفت كل منها إلى الكشف عن الفروق في القلق الإجتماعي لدى المراهقين .

ومنها من هدفت إلى دراسة العلاقة بين إدمان على الأنترنت وبعض متغيرات مثل: دراسة العصيمي (2010) , ودراسة أرنوط (2007) , ودراسة سابرلمانباوين (2007) , ودراسة باولاك (2002) .

ومنها من هدفت إلى التعرف على آثر المشكلات الإجتماعية والنفسية المصاحبة لمستخدمي الأنترنت مثل :دراسة لبري (2009) ,ودراسة عبد الكريم (2006) ,كما نجد بعض الدراسات جاءت على شكل برامج إرشادية بهدف التحقق من فاعلية إستخدام تلك البرامج في التخفيف من القلق الإجتماعي مثل

: دراسة علي موسى (2011) , ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) , والتي هدفت إلى التعرف على آثر التربية في خفض القلق الإجتماعي .

وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين القلق الإجتماعي والإدمان على الأنترنت لدى المراهقين ,حيث استفدنا من هذه الدراسات العربية والأجنبية في صياغة فروض الدراسة وتحديد أهدافها .

3 . من حيث العينة لقد إرتأت الطالبة أن تكون عينات الدراسة مشابهة أو قريبة من عينة الدراسة الحالية وهي المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية ,لذلك فإن الدراسات في هذا المضمار كانت عيناتها مراهقون ماعدا دراسة كل من النفسية (2010) ,ودراسة العاصمي (2010) ,ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) , ودراسة النفسية (2010) ,التي كانت عيناتها .....

وهناك دراسات قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة مثل : دراسة علي موسى (2011) ,ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) ,وقد لحظنا تباين في حجم العينات المستخدمة في هذه الدراسات فهناك العينات الكبيرة مثل : دراسة ملحم (2012) , ودراسة أرنوط (2007) ,ودراسة ليفنجستون (2004) , ودراسة بارك (2009) .

وهناك العينات الصغيرة مثل : دراسة علي موسى (2011) , ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) , ودراسة النفسية (2010) , ودراسة بدر (2005),

أما في الدراسة الحالية فقد أجرينا الدراسة على عينة من المراهقين من تلاميذ المرحلة الثانوية في المستويين الأول والثاني بثانوية فارس بن مهل بالشهبونية والمقدرين ب 80 تلميذ وتلميذة ومن جميع التخصصات .

4 . من حيث الأدوات : تعددت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة فمن الطبيعي أن تخدم أدوات الدراسة هدفها ,لذا لاحظنا أن الأدوات قد اختلفت باختلاف الهدف ,ففي الدراسات التي تناولت القلق الإجتماعي تم إستخدام الأدوات التالية :مقياس القلق الإجتماعي (إعداد علي حجازي) ,مقياس الأفكار العقلانية , مقياس القلق الإجتماعي (إعداد ملحم) , مقياس الوسواس القهري , مقياس تقدير الذات , مقياس القلق الإجتماعي (إعداد محمد السيد عبد الرحمان وهانم عبد القصور (1988) ,مقياس تقدير الذات (تعريب وترجمة الحميدي محمد صيدان (2003) , اخبار المصفوفات المتدرجة لرافت لقياس الإدراك البصري (1938) ,مقياس العمليات المعرفية لمحمد المفتي (1974) ,إختبار لفهد الدليم وآخرون (1993) , استبيان الذات المعدل لهيغينر (1985) ,مقياس القلق

الإجتماعي (إعداد العاصمي) قائمة بيك للإكتئاب (1979) ,ونقلها للعربية الشناوي لخضر (1991) ,مقياس القلق الإجتماعي إعداد هارون الرشيدي , مقياس القلق الإجتماعي لرضوان (2001) , مقياس الذات للأطفال والمراهقين لبيرس وهارس الذي قام بتقنينه وتعريبه ليلائم البيئة الأردنية

الداوود (1982) , مقياس التجهيز المعلومات , مقياس الدافعية الإجتماعية , مقياس الخجل .

أما في الدراسات التي تناولت الإدمان على الأنترنت تم استخدام الأدوات التالية : مقياس الإدمان على الأنترنت لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد العصيمي) ,مقياس التوافق النفسي الإجتماعي (إعداد سهير إبراهيم , مقياس الإدمان على الأنترنت (إعداد أرنوط) , إختبار ايزنك للشخصية (إعداد مصطفى سويف) , مقياس الصحة النفسية (إعداد حسن مصطفى) , مقياس الأعراض الإكتئابية والعزلة الإجتماعية واللامبالاة , مقياس إدمان الأنترنت (إعداد حسام الدين عزب) , مقياس الصحة النفسية للشباب (إعداد عبد المطلب الفريطي وعبد العزيز الشخص) ,استبانة الأنترنت ,مقياس الشعور بالوحدة والمساندة الإجتماعية , إختبار تكملة الحمل للحاجات النفسية (إعداد محمد الطيب 2001) .

أما في دراسة علي موسى (2011) , التي تناولت برنامج إرشادي لخفض القلق الإجتماعي فقد إستخدم مقياس القلق الإجتماعي (إعداد محمد السيد عبد الرحمان وهانم عبد المقصود 1998) , وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي من إعداد الباحث .

أما في الدراسة الحالية فقد (إستخدمنا) الأدوات التالية :

. مقياس القلق الإجتماعي لبري 1983 وترجمة هارون الرشيدي 1997

. مقياس الإدمان على الأنترنت يونغ 1998 .

5 . من حيث النتائج : اتفقت أغلب الدراسات التي تناولت القلق الإجتماعي من خلال نتائجها الوصفية على إنتشار ظاهرة القلق الإجتماعي لدى المراهقين , فقد ظهر أنه شائع عن الحد لديهم ولصالح الإناث مثل : دراسة علي حجازي (2013) , دراسة مهلة (2009) , ودراسة الخفاجي والشاوي (2009) , ودراسة النبال (1988) .

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات العلاقة بين القلق الإجتماعي والإدمان على الأنترنت مثل : دراسة الهباص (2010) , ودراسة بنسينك (2006) .

واتفقت الدراسات التي تناولت الإدمان على الأنترنت والمجلات المستخدمة فيه التي تؤدي بالمراهق إلى الإدمان على الأنترنت وانتشار وتعدد الأسباب لتلك الظاهرة مثل : دراسة ليبري (2009) ,

ودراس الغامدي (2009) , ودراسة عبد الكريم (2006), وأكدت دراسات اخرى على علاقة بعض المتغيرات بالإدمان على الأنترنت مثل : دراسة الدندراوي (2005), ودراسة غرب (2001), ودراسة سابرامانيا وين (2007) , ودراسة باولاك (2002) .

ولقد أكدت دراسة علي موسى (2009) , من خلال نتائجها على مدى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض مستوى القلق الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية , إضافة لما سبق فقد ساهم ماتقدم من دراسات سابقة سواءا عربية أو أجنبية على حد سواء في تعميق الفكر البحثي والنمو المعرفي لنا فقد استفدنا منه في تحديد أدوات الدراسة وكذلك صياغة أسئلة الدراسة والإشكالية وإثراء كل من الجانب النظري والتطبيقي .

الجانب النظري

الفصل الأول :القلق الاجتماعي

-تمهيد

1- القلق

1-تعريفه

2-أنواعه

3-أعراضه

4- مستوياته

5- أسبابه

6-قياسهه

7-علاجه

الاجتماعي القلق

1-تعريفه

2-أسبابه

3- له المفسرة النظريات

4- له تشخيصية محكاة

5 - العلاج

مفهوم القلق:

لمترد كلمة القلق ولامصدرها الثلاثي في القرآن الكريم ولا في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم،أما في معاجم اللغة العربية فيشير مصطلح القلق إلى حالة الإنزعاج والحركة المضطربة .

وفي اللغة الإنجليزية يقابل مصطلح القلق مصطلح في معجم اكفورد حيث يعرف 1989oxford أنه « احساس مزعج في العقلي نشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل« كم يعرف في معجم وبستر webster 1991 على أنها حساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية، وهو دائما يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق والتوتر و ازدياد نبضات القلب ،وذلك بسبب الشك بشأن حقيقة طبيعة التهديد وسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح كما تزخر مؤلفات علم النفس بتعاريف شتل مفهوم القلق حيث لايوجد تعريف واحد ونهائي للقلق، فقد عرف العلماء القلق وفق التوجهاتهم النظرية، فقد عرف فرويد القلق تعريفا تحليليا بقوله : « أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق، والشخصي توقع الشر دائما، ويبدو دائما متشائم وهو يتشك كفيك لأمر يحيطبه ويخشى أن يصيبه منه ضرر، فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية، ويبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب مضطرب فاقد الثقة في نفسه مترددا عاجزا عن البث في الأمور، وهو يفقد القدرة على تركيز الذهب ولذلك يصعب عليه

كما يعرفها رونبيك تعريفا بأنه إنفعا ليظهرمع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيرا معبرا عن تقويم أو تقرير ذا خطر محتمل ويتم تعريف القلق باعتباره دافع من ناحية وهدف من ناحية اخرى، حيث هو محاولة التكيف مع صراعات هذه الدوافع وذلك كما في تعريفها رولدو بينسيكيل قلق بأنه : « دافع غير ملائم أو حالة من التوتر تنتج من تصارع وتنافس رغبتين أو أكثر حول إستجابة معينة، وتمنع هذه الحالة من التوتر تخفيف حدة دافع هام ملائم » كما عرفه سافر و دوريكس تعريفا سلوكيا حيث هو :« استجابة مكتسبة تحدث تحت ظروف أو مواقف معينة تمت عمم الإستجابة بعد ذلك «

كما يعرف الهيتي القلق بأنه :« حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد لتكيف (عبد اللطيف حسين فرح , 2009, ص 127 ,).

أنواع القلق:

لم يظهرالقلق بنوع واحد في تصنيف منظمة الصحة العالمية لعام 1991 ، بل ظهر بأنواع تندرج تحت تصنيف اضطرابات الطب النفسي والعقلي ذات فئة الإضطرابات العصابية المرتبطة بالكرب الجسدية الشكل

1. اضطرابات القلق الرهابي phopic Anxiety Disorder

2 اضطرابات قلق اخرى Anxiety Disorder Ather .

أ – اضطرابات الهلع

ب– اضطرابات القلق العام.

ج – اضطرابات القلق والإكتئاب المخطط.

هذاغيرتقسيم فرويد للقلق الموضوعي والعصابي، وغيرتقسيم القلق للحالة وسمة والذي سبق الحديث عنه (مرجع سابق , ص 154 ,) .

أعراض القلق:

. يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى أعراض جسمية وأعراض نفسية وأعراض سيكوسوماتية.

1 . الأعراض الجسمية : وتظهر مدة الأعراض على أعراض متعددة جدا، فتشمل القلب وارتفاع في نبضاته وتقلصات مؤلمة له، وارتفاع ضغط الدم كما تشمل الجهاز الهظمي والتنفسي في شهر المصاب بالقلق بصعوبة في البلعأ والإحساس بغصة، بالإضافة إلى ضيق في التنفس أوسرعة ويشعربضطراب معوي مما قد يحدث غثيانا أو إسهالا أوإمساكا والجهاز العضلي يتأثر كذلك حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في ساقين والذراعين وألام في الصدر، بالإضافة إلى إحساس جلدي بالحرارة والتعرق والتنمل، وكذلك برودة الأطراف، والإضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية وتجدرالإشارة إلى أنه كلما زادت درجة حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت

الأعراض النفسية:

وأولها الخوف وهو مقترن تماما مع القلق وقد يتجاوز الى قلق مفرط، حيث يشتد القلق، ويصاب المريض بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الإنفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة والطمأنينة ورغبة في الهرب عند مواجهة موقف من مواقف الحياة، بالإضافة

لهذا كله تحدث للقلق بعض الأعراض العقلية مثل ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية وفي حالات حادة ينتاب المريض شعور بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد.

الأعراض السيكوسوماتية :

ويقصد بذلك الأعراض العضوية التي تنشأ نتيجة بسبب معاناة القلق النفسي والإنفعالات الشديدة، كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعضائها عند التعرض إلى القلق النفسي والتوترات الشديدة، وفي مثل هذه الحالات يكون علاج القلق والإنفعالات أساسيا لشفاء المريض ومن أجل صحتها لعامة، ومن أهم هذه الأعراض ارتفاع ضغط الدم الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين التاجية للقلب الربو الشعبي الروماتيزم، البول السكري، قرحة المعدة .....الخ (مرجع سابق , ص 153 . 154,)

مستويات القلق:

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد مابين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهرعلى شكل الرعب والفزع.

ويوجد هناك ثلاث مستويات للقلق هي:

أولا – المستويات المنخفضة للقلق

يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد يقظة وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر وشيك الوقوع.

ثانيا : المستويات المتوسطة للقلق

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته أو يستولي الجمود بوجه عام على تصرفاتت لكالعادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهددا، وتنخفض القدرة على الإبتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

ثالثا : مستويات العليا من القلق

يحدث إضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد،ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية، وينخفض التآزر والتكامل انخفاظا كبيرا غي هذه الحالة (مرجع سابق , ص : 145, 146)

أسباب القلق:

تبين من خلال استعراض النظريات المختلفة أن علماء النفس يختلفون في تفسير أسباب القلق تبع الخلفيات هم النظرية، فهناك من يركزعلى القلق كعصاب ناتج عن الخبرات المكبوتة، وهذا مانجده لدى المنظرين في المدرسة التحليلية، بينما يركز السلوكيون على عملية التعلم وتعميمه، أما الانسانيون فيرون أن عدم تحقيق الذات من أهم أسباب القلق،ومن جانب آخر أشارت نتائج البحوث إلى أن الأسباب وإن كانت موضوعية ومثيرات داخلية فإنها تختلف، إلا أن النظرة الشمولية توجب الأخذ في الإعتبار جميع الأسباب المحتملة، وفيما يلي ذكر لأهم أسباب القلق بصفة عامة بالإدمان على النظريات السابقة ونتائج البحوث العلمية.

1 . الاستعداد الوراثي : تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق، حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية فيظهور القلق، ومن هذه الأبحاث تلك التي أجريت على التوائم حيث تبين أن التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي، والإستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأمين، كذلك أظهرت دراسة الأسر أن 15% من أبناء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد أن نسبة الشبه في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% وأن 65% يعانون من بعض سمات القلق، وقد اختلفت هذه النسب عنه بسبب التوائ مغير المتشابهة فوصلت إلى 4% كما أن سمات القلق ظهرت في 14% من الحالات ،وقد يكون ذلك مؤشرا إلى أن الوراثة تلعب دورا كبيرا في الاستعداد للإصابة بمرض القلق.

2 . العمر : تعد المرحلة العمرية أحد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق ، حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ضموره لدى المسنين، فيظهرالقلق لدى الأطفال بأعراض مختلفة عنه لدى الراشدين، فيكون الخوف لدى الأطفال على شكل خوف من الظلام ومن الحيوانات، أما القلق في المراهقة فيكون بشكل الشعور بعدم الأمن و الخجل، وعادة تضعف أعراض القلق في المرحلة النضج لتظهر في مرحلة سن اليأس و الشيخوخة، ويمثل القلق واحدا من أهم الإضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للإضطرابات الوظيفية.

3 . الاستعداد النفسي العام : تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي لدى تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، وعدم تقبل مد الحياة وجرزها، كما يؤدي فشل الكبت إلى القلق

وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد الملحة.

4 . العوامل الإجتماعية : تعتبرالعوامل الإجتماعية وفق الغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق، إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لاحداث القلق ولاشك أن حصر مثل هذه الأسباب أمر مستحيل لتعددها وتشع بجوانب الحياة المقلقة خاصة في عصر استمب القلق، وتشمل هذه العوامل مختلف الضغوط كالأزمات الحياتية، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية المشبعة بعوامل الخوف والحرمان والوحدة وعدم الأمن، واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة وأساليب التعامل الوالدي القاسية، وتوفر النماذج القلقة ومنها الوالدين والفشل في الحياة ومن ذلك الفشل الدراسي والمهني والزواجي (عبد اللطيف حسين فرج، 2008 ص 152(

مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة :

حيث تنشأ ذكريات الصراعات في الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل التسلط والقسوة والحماية الزائدة واضطرابات العلاقات الشخصية مع الأخرين والتعرض للخبرات الحادة اقتصاديا أوعاطفيا أوتربويا، والخبرات الجنسية الصادرة خاصة في الطفولة والارهاق الجسمي والتعب والمرض .ولكن سيبقى من أهم الأسباب المؤدية للقلق هو غفلة الإنسان وبعده عن دينه الصحيح . (نفس المرجع السابق , ص 150 , 152)

قياس القلق : احتاج المعالجون النفسانيون إلى أداة تساعدهم في التعرف على وجود القلق ودرجته لدى مرضاهم، فجاءت محاولات عديدة وكانت بدايات حركة القياس للقلق المقياس الذي أعدته (جانيت) (مقياس تايلور في القلق الصحيح) سنة 1951مثم تنشط تبعد ذلك البحوث والدراسات حول القلق فقد احصى (سبيلبرجر 1500 بحث وأداة ومقال وكتاب نشر تبين سنة 1950م و 1963م، و 2064 بحث وأدا ةومقالة وكتابا نشرتبين سنة (1970 م 1974م، مما يدل على النشاط العلمي الدؤوبح ولهذه الظاهرة .وأعد (كاتل) مقياسا للقلق ولكنه تعرض لانتقدات عديدة، ثم أظهر سبيلبرجر مقياسا آخر لحالة القلق انتقد كاتل.

ثم أعد سبيلبرجر وآخرون مقياسا آخر لحالة وسمة القلق عرض ب staiوتزخر مكتبة المقاييس النفسية بأدوات أخرى عديدة من المقاييس التي تساعد على قياس القلق (نفس المرجع , ص, 156))

علاج القلق : يعود بنا ذكر العلاج إلى ذكر السبب، فعلى اعتبار أن البعد عن منهج اللّه القويم هو السبب في حدوث اضطراب القلق، فإن العودة إلى اللّه عزوجل واتباع شرعه ، ولايعني هذا عدم الاستعانة بالأسباب الدنيوية والتي من الممكن ذكرها مثلما جاء في كتاب الطب النفسي المعاصرللدكتورأحمدعكاشة 1991 م،حيث يرى أن العلاج يختلف باختلاف الفرد وشدة القلق والوسائل المتاحة، ومن الأسس الهامة للعلاج مايلي :

العلاج النفسي ويقصد به الجلسات النفسية والتشجيع والايحاء والتوجيه 1.

2العلاج البيئي والإجتماعي وذلك بإبعاد المريض عن المجالات التي تسبب له الصراع النفسي.

3العلاج الكيميائي وذلك حيث لاتحقق الوسائل السابقة فائدة تذكر، ويمكن إعطاء المريض بعض المنومات والمهدئات، وفي حال اشتداد القلق يلجأ المعالج إلى وصف عقاقير خاصة تقلل من التوتر العصبي.

4العلاج السلوكي ويوجه للفئة ذات القلق المرتبط بالخوف المرضي من الناس والحيوانات والأماكن العامة أوالضيقة أوالشاهقة، وذلك بإعطاء المريض جلسات استرخاء وتعلم شرطي .

5في حالات المستعصية يلجأ المعالج لأسلوب العلاج الكهربائي أوالجراحي

ويعتبر العلاج الطبي من أكثر طرق العلاج شيوعا لمرضى القلق، كما يعد العلاج السلوكي المعرفي المقترنن بالتدريب على استرخاء عامل فعال في اختزال التوتر مباشرة حيث تساعد عملية البناء المعرفي المريض على تحديد واستبد الأفكاره المشوهة والمضطربة المؤدية لهذا الاضطراب إلى بناء معرفي جديد أكثر واقعية، والمزاوجة بين العلاج المعرفي والطبي غالبا ماتكون أكثر فاعلية من أيا كان منهما بمفرده.

وقد عالج الإسلام موضوع القلق معالجة رائعة، ويأتي الامتثال لأوامر اللّه في بداية هذه المنظومة من القيم حيث يشعر الإنسان بالراحة والطمأنينة، يقول اللّه سبحانه وتعالى: « فَمَنِ اتَبَعَ هُدَاى ۖفَلاَ يَضِلُّ وَلاَ يشْقَى [123] وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرى فَإِنَّ لَهُ ۥ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ ۥيَوْمَ اَلْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ [124] » [طه 123-124]

كما يعتبر الصبر والرضا بالقدر من القيم المهمة في مواجهة القلق، قالتعالى : « قُل لَنْ يُصِيبَنَا إِلاّ ۖمَاكَتَبَ اللّهُ لَنَا » [التوبة :51] , بل إن الصبر فيحد ذاته يعتبر مؤهلا لدخول الجنة قالى تعالى

:« أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا الجَنّـةَ وَلَمَّـا يَعْلَـم اَللَّـهُ اَلَـذِينَ جَٰاهـدوُا مِـنكُم ۡوَيَعْلَـمَ الصّـابِرِينَ [142] » [العمران : 142]

ويأتي مفهوم إسلام

الوجه إلى اللّه ليشعر الإنسان بأنه ليس وحيدا أبدا بل هو مع اللّه دائما، فيشعر بالأمن وقت الشدة وبقرب الفرج وقت الكرب، قال تعالى : « وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّـهُ بِضُر ٍفَلاَ كَاشِفَ لَـهُ، إلاَّ هُو ۡوَإِنَ يَمْسَسْكَ بِخَيْر ٍفَهُو ۡعَلَى كُلّ شَيْء قَدِيرٌ 17 «

]الأنعام : 17.]

كما أن غنى النفس والقناعة أحد القيم المهمة في الإسلام والمحصنة للإنسان من الصراعات النفسية، والمسلمي علم بأن الخير هو من عند اللّه وهو القادرعلى جعله فرح اللّه و باللّه، قال تعالى : « وَأَنَّهُ ،هُوَأَضْحَكَ وأبْكَىَ [43] وَأَنَّهُ ٗ هُوأَمَات ۡوَأَحْيَا [44] » [النجم : 34- 44]

وقدعالج الإسلام موضوع القلق من ثلاثة جوانب كما أشار إليها كوشك وهي :

)ص 157- 158 (

1 . علاج القلق الناشيء من الخوف بكل أنواعه : سواء الخوف من الموت قالى تعالى : « نَحْن ُقَدّرْنَا بَيْنَكُمْ اَلْمَوْت ۡوَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ [60] » [الواقعة : 60] ،فالنفس إذارجعت إلى خالقها وأرهفت السمع إلى آياته المحكمات عرفت أن الموت علينا حقهم افررنا منه، وبهذا فهي تشعر بالراحة وتستعد للقاء ربها على خير وجه، وقد يكون الخوف من فوات الرزق فيأتي الاسلام مبينا أنه لا معنى لهذا الخوف فالرزق بيد اللّه يوزعه بحكمة وعدل، قالى تعالى :« لَـهُ ٗ مَقَالِيد ُالسَّموَاتِ والأَرْضِ يَبْسُطُ الرّزْقَ لِمَنْ يَشَّاءُ وَيقْدَرُ » [الشورى : 12] وقد يكون من أي نوع من أنواع المخاطر والصعاب.

2 . علاج اليأس : هذا اليأس قد يهدد حياة الإنسان بالشلل التام، وبالتالي يؤدي إلى تدميرها، قال تعالى : « قُلْ يَا عِبَادِيَ اَلَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لا ۡتَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ اللّه » [الزمر : 53.]

3 . علاج مساوىء الأخلاق والدعوة إلى مكارمها :وذلك لتهذيب النفوس البشرية ومحاربة كلما يعكر صفو المجتمعات من شيوع رذائل الأخلاق التي تزلزل كيانها ونشر الحقد والكراهية والقلق بين الناس ومن أمثلة قوله تعالى : « إنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أن يُوقِعَ بَيْنَكُمْ اَل ۡعَدَاوَة ۡوَاَلْبَغْضَاء ۡفِي اَلْخَمْر ِوَاَلْمَيْسِر ِوَيَصُدَّكُمْ عَن ۡذِكْرِ اللّهِ وَعَنِ اَلْصّلَوَاتِ فَهَل ۡأَنْتُمْ مُّنْتَهُونَ [91] » [المائدة : 91.]

ولذلك فإن القيم الإسلامية العظيمة وغيرها من التعاليم الإسلامية تمثل منظومة كفيلة بحماية كل من تمسك بها من القلق،فلقد حار بتمصادرهو سعت إلى القضاء عليه وعلى (مرجع سابق , ص , 157 , 158 , 159).

القلق الإجتماعي

يرتبط القلق الاجتماعي بعوامل وراثية وعائلية وعوامل تربوية وسلوكية ونفسية وأخرى اجتماعية، إلا أن له علاجا دوائيا فعالا وآخر نفسيا مثلا لعلاج السلوكي والمعرفي وتنمية المهارات .

ويعرف القلق الاجتماعي بأنه : "انكماش اجتماعي مفرط أو الوجل الشديد، أوالتهيبمن الاختلاط بالغرباء أوالاختلاط بهم بدرجة تكفي للتأثير على الوظيفة الاجتماعية، ويتداخل في علاقة الفرد برفاقه لخشيته حتى مننظرة الآخرين له، وفي الحالات الحادة لا يستطيع الفرد مجرد المغامرة أو التجرؤ بالحديث أمام الآخرين... إذ سرعان ما ينسحب الفرد إلى مناطق آمنة ،ويزيد م ننتج المناسبات الاجتماعية من قبيل تناول الطعام والشراب أوالكتابة بين الناس،حيث يكون تحت الملاحظة أو مركز للاهتمام .

من خلال التعريف أعلاه نستنتج أن الطفل الذي يعاني من القلق الاجتماعي يبدي إحجاما بشكل نمطي عن المواقف الباعثة على الخوف،وفي حالا تأقل شيوعا قد يجبر نفسه على أن يتحمل الموقف الاجتماعي ولكن بقلق شديد.

إن معظم الناس على مختلف أعمارهم يشعرون بالخجل في المناسبات الاجتماعية أو أثناء إلقاء الكلمات أو الالتقاء بشخص ما لأول مرة... والأعراض مألوفة ،خفقان القلب ،رجفة اليدين أو الارتعاش، إلا أن هذا القلق مؤقت في طبيعته ويزول حالما تنقضي المناسبة. ولكن إذا كان القلق حادا جدا بحيث يمنع الفرد من ممارسة حياته اليومية بشكل طبيعي، فربما يكون الفرد يعاني من قلق اجتماعي، وبالرغم من أنه لايوجد سبب واحد بمفرده يسبب حالة القلق الاجتماعي، فالدراسات تشير إلي أن العوامل البيولوجية والنفسية لها يد في ذلك.

وتعزو إحدى النظريات هذا الاضطراب إلى خلل في مادة كيميائية اسمها السيروتوتين ووظيفتها نقل الإشارات من خلايا الأعصاب في المخ وهو نفس الخلل الكيميائي الذي يسبب اضطرابات القلق والاضطرابات المزاجية الأخرى. أما بعض النظريات الأخرى مفادها أن القلق الاجتماعي يمكن أن يكون وراثيا أو ناشئا عن موقف اجتماع يمحرج حدث في الماضي.

أسباب القلق الاجتماعي :

تتعدد آراء علماء النفس، عن الأسباب الباعثة للقلق الاجتماعي. فهناك من أن الشعور بعدما لثقة بالنفس من أهم المقومات التي تؤدي إلى القلق الاجتماعي. كما يمكن أن يكتسب القلق الاجتماعي، عن طريق التعلم المباشر وذلك بطريقة تقليد النموذج. فمثلا إذا تكرر ظهور استجابات الخوف المرضي في المواقف الاجتماعية لدى الأم، مثلا لخوف من مواجهة الناس، أو الخوف منحضور مناسبات أو حفلات، فهذا يتيح للطفل نموذج اي قلده. ويرى صادق (1988) إلى ان احداث الطفولة والخبرات النفسية، التي يمر بها الطفل تؤثرعليه في مستقبل حياته. كل هذه الخبرات يعود فيشعر بها من جديد إذا تعرض إلى نفس الظروف ونفس المؤثرات فمخاوف الطفولة تتجدد في الكبر. ولقد أشارت الدراسات النفسية إلى محورين أساسيين في نشأة القلق الاجتماعي وقلق التحدث أمام الآخرين وتعزيزه لدى الأبناء وهما: (دورالوراثة، ودورالتنشئة الاجتماعية والأسرية. (

دور الوراثة في نشأة القلق الاجتماعي

أو رد بعض علماء النفس أهمية الوراثة في نشأة القلق الاجتماعي، من خلال الكثير من الدراسات عن انتقال الجانب الوراثي في القلق الاجتماعي، كما كشفت الدراسات بأن أباء مما لديهم اضطراب القلق الاجتماعي، كانوا متخوفين اجتماعيا وحساسين من أراء الآخرين تجاههم . وهناك بعض المرضى يكون عندهم استعداد خاص موروث، للإصابة بالمرض النفسي تحت ظروف الضغوط المختلفة.

وقد أجريت دراسة لمعرفة العامل الوراثي في حدوث القلق الاجتماعي،على عينة متكونة من 99 زوج من التوائم من جنس واحد، 22 زوج إناث توائم متطابقة، 27 زوج إناث غير متطابقة، زوج ذكورمتطابقة، 22 زوج ذكورغيرمتطابقة، وأعمارهم مابين 20 – 70 سنة وقد أسفرت النتائج أن التوائم المتطابقة أكثر تشابها من التوائم غير المتطابقة في شدة القلق الاجتماعي .

–2أثرالتنشئة الاجتماعية والأسرية في نشأة القلق الاجتماعي:

من الدراسات التي أثبتت أهمية دورالتنشئة الاجتماعية والأسرية في تعزيز القلق الاجتماعي لدى الأبناء، الدراسة التي قام بها شلبيورسلان (1990) حيث وصف الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي آباؤهم بالقسوة، والميل إلى عقابهم جسديا، مع التأكيد على إذلالهم، وقد أكدت الدراسات على أن فرض الآباء سيطرتهم على الأبناء وأسلوبهم القاسي في المعاملة،ولد الشعور بالقلق الاجتماعي لدى هؤلاء الأبناء وأن نسبة 90 % منهم عانوا من اعتداء عليهم.

وتشير دراسة القرني (1413) إلى أن سوء المعاملة الوالدية لأبنائهم وتعريضهم للعقوبات الجسدية أوالقسوة والصرامة فيالمعاملة، يزيد منظهور اضطراب القلق الاجتماعي لدى الأبناء، وأن القسوة والشدة والضرب في وجود الآخرين يؤثر في شخصياتهم، وعلى نموهم ،إذ يصبح الخوف من العقاب هو الدافع وراء كل سلوك يصدرعنه ويترتب على هذا الإحساس بالعدوانية والرفض التردد، وعدم القدرة على اتخاذ القرار وضعف الثقة بالنفس.

. ..الإجتماعي النظريات المفسرة للقلق

تعددت اتجاهات النظرية في تفسير القلق الاجتماعي فهناك من ينظر للقلق الاجتماعي على انه استعداد وراثي النظرية البيولوجية هناك من ينظر لها على انها حفرات غريزية مكبوتة في اللاشعور تم ازالتها من موضعها الاصلي الى موضوع بديل رمزي والنظرية السيكودينامية وهناك من يراها على انها عادات وسلوكات متعلمة تم اكتسابها وتعلمها من خلال خبرات التشريطية المؤلمة وعن طريق عملية النمذجة ونقص في المهارات الاجتماعية لدى الفرد النظرية السلوكية او هي نتيجة لوجود عمليات معرفية خاطئة ومحرفة

النظرية المعرفية واخيرا هناك من يرى انها نتيجة إدراكات وتقييمات سلبية من جانب الشخص للذات الظاهرتية . وفيما يأتي نستعرض النظريات لتفسير القلق الاجتماعي

hevy t Ethnological النظر ية الايثولوجية اولا :

تشير الدراسات الاسرية إلى أن هناك عوامل وراثية وأسرية تسهم في ظهور القلق الاجتماعي فلا شك أن وجود استعداد وراثي في الأسرة من شأنه أن يساعد على ظهور هذا الاضطراب لدى الاطفال حيث إن أطفال الأباء الراشدين من مرضى القلق الاجتماعي حوالي مايعادل 50 بالمئة من أطفالهم لديهم اضطراب القلق الاجتماعي , وأن هذه الاضطراب تكون معدلاته مرتفعة بين الأقارب من الدرجة الأولى , وهناك مصدر اخر في ظهور القلق الاجتماعي في البيئة الأسرية وهو أسلوب تنشئة الأطفال وفرض قيود عليهم , وعدم تعويضهم للمواقف الاجتماعية من جانب الأسرة , وكذلك النمذجة الوالدية , فالقلق الاجتماعي ماهو إلا استجابة لاضطراب العلاقة بين الطفل والأم

وهناك دراسات عدة أوضحت أن العوامل الأسرية الوراثية وتسهم في إنتقال القلق وأن , هذه العوامل تسهم في تحويل الاستعداد العام للاصابة بالقلق لدى الفرد إلى مظاهر أكثر نوعية من القلق الاجتماعي , كما اوضحت بعض الدراسات أن الاعاقة والعجز في الوظائف الوالدية . ووظائف الأسرة ترتبط بالاضطرابات السلوكية فالاتجاهات , غير الوادية الملائمة في تنشئة الأطفال تؤدي إلى

ظهور المخاوف الاجتماعية لديهم , كما أن هناك دراسات أخرى تؤكد على وجود ارتباط بين اضطراب القلق الاجتماعي وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية في الطفولة , وأن الارتباط يكون قويا بين الاساءة الجنسية واضطراب الهلع لدى المرأة كما تفسر النظرية الايثولوجية الفروق بين الأشخاص ذوي المخاوف المرضية وغيرهم من الأشخاص العاديين وذلك في ضوء الهيمنة والاذعان , وطبقا لهذا فإن الفرد ذوي الهيمنة على الأخرين يستطيع أن يتحدث عن أفكاره وارائه بوضوح ويقوم باتصال العين , بينما الشخص المذعن والخائف لايستطيع فعل ذلك ويتجنب اتصال العين (طه عبد العظيم حسين , 2009 , ص 112)

ثانيا : النظرية السيكودينامية :

وترى مدرسة التحليل النفسي أن المخاوف تنتج من القلق الناتج بدوره من الكبت أي أن كبت الدوافع يزاح القلق , أو يقلل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد , وتصبح هذه الأشياء والمواقف موضوعا للمخاوف المرضية , كما يلعب ميكانيزم الازاحة دورا هاما في المخاوف المرضية حيث تزاح المثيرات المهددة داخليا للفرد إلى مثيرات مهددة خارجيا إزاحة لا شعورية , حيث ينتقل الانفعال من موضوعه ومصدره الأصلي إلى موضوع بديل أكثر قبولا .

وان استجابة الخوف هي في الأصل حيلة دفاعية لاشعورية يحاول الفرد من خلالها عزل القلق الناشيء عن موضوع أو موقف معين في حياته اليومية وتحويله إلى موضوع أو موقف رمزي ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصلي .

وهكذا تعد المخاوف المرضية من جهة نظر التحاليل النفسي المظاهر الخاصة للعصاب بالقلق الكامن وهذا يعني أن جذور المخاوف المرضية تكمن في الصراعات الإنفعالية اللاشعورية ويقال : أن الموضوع أو الموقف الموهوب هو تجسيد للخوف يوجد على مستوى اللاشعور .

ومثال ذلك حالة الطفل هانز الذي كان يخاف من الخيل وهو في الحقيقة كان يخاف من والديه , فأزاح خوفه من الوالد على الحصان , وقد كان الحصان رمز الأب , ولأن الهانز بفرض أنه يحب والده ويطيعه فقد كبت الخوف من الأب وأصبح الحصان هو موضوع الخوف , وإن الفكرة موضوع الخوف غير المنطقي هو لرمز للخوف على مستوى اللاشعور لها تطبيقات عامة واسعة في الشخص الذي يخاف من المرتفعات قد يكون خائف بالفعل من حفرة انتحارية مكبوتة لديه ترتبط بأن يلقى نفسه في مبنى شاهق أو كوبري , والشخص الذي يخاف من الأماكن مغلقة قد يكون بالفعل خائفا من أن يكون الزواج التعيس أو وظيفة مكروهة فخا بلا مخرج له .

ويرى أحمد عكاشة 1992 أن استجابة الخوف هي حيلة دفاعية لاشعورية يحاول المريض أثناءها عزل القلق الناشيء عن فكرة أو موضوع أو موقف معين في حياته اليومية وتحويله إلى فكرة أو موضوع أو موقف رمزي ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصلي ولذلك يعلن المريض عدم جدوى ذلك الموقف وعدم خطورته .

ولكنه مع ذلك لا يستطيع التحكم في هذا الخوف أو السيطرة عليه, وقد يكون هذا الخوف خوفا من الأماكن الواسعة أو من شيء أو موقف محدد أو من حيوان ما أو موضوع يوجد بالبيئة وغير ذلك , وهو مايعرف بالمخاوف النوعية كما قد يكون خوفا من مواقف اجتماعية معينة , ومن تواجد وسط الغرباء وهو مايعرف بالخوف الاجتماعي , وإن استجابة الخوف تتسم بعدد من السمات يمكن أن تتخذ في ضوعها وهي أنها لا تتناسب مع الموقف المشير لها ولا يمكن تفسيرها منطيقيا ولا يستطيع الفرد التحكم فيها إرادة اليأس تؤدي إلى الهروب وتجنب الموقف المخيف . كما تشير هذه النظرية إلى أن بعض الأطفال ذوي القلق الاجتماعي تكون لديهم سمة شخصية بيولوجية , وهي مايعرف بالكف السلوكي والذي يؤدي إلى ظهور القلق الشديد لدى الفرد عندما تنمو هذه الحالة المزاجية لديه , وأن الأطفال ذوي الدرجة المرتفعة في الكف السلوكي يظهر لديهم قلق اجتماعي , وأن درجة الكف السلوكي مرتفعة لدى الأطفال ترتبط أيضا بالدرجة المرتفعة من الكف السلوكي لدى الأباء , وعلى هذا يمكن القول: إن الكف السلوكي يمثل عامل خطر في ظهور القلق الاجتماعي , والكف السلوكي هو السمة الشخصية ثابتة تتسم بتفاقم الاستجابة الانفعالية نحو المواقف والأشياء والأشخاص غير المألوفين الذين يخاف الفرد منهم ويتجنبهم , وأن الافراد ذوي الكف السلوكي يكونو أكثر قابلية للفرض لاضطرابات القلق في المستقبل , وأن الكف السلوكي أيضا يرتبط بالإكتئاب والقلق , وأيضا بسمة الانطواء في الشخصية . (مرجع سابق , ص 113)

. ثالثا : النظرية السلوكية :

. النماذج التشريطية الإجرائية :

ترى النظرية السلوكية المرضية هي عبارة عن استجابات شرطية خاطئة تكونت بفع الارتباط الشرطي الخاطيء حيث أن المثير الشرطي بعد اقترانه عدة مرات بالمثير الغير شرطي يكتسب خاصية المثير الشرطي ويصبح له نفس القدرة على احداث الاستجابة الشرطية والتي تقوى كلما وجدت تدعيما من البيئة الخارجية , وبالتالي فلا بد من فك هذا الارتباط الشرطي الخاطيء , وتكوين ارتباط شرطي جديد ولعل من أبرز التجارب على ذلك التجربة واطسون مع الطفل ألبرت حيث قام بتقديم فأر أبيض إليهُ م

قام باحداث صوت الجلس المرعب خلفة , فأدى ذلك إلى حدوث الخوف والفزع لدى الطفل , ومع تكرار الارتباط بيت تقدير الفأر والجرس بدأ الطفل يتجنب الفأر واكتسب الطفل خوفا تشريطيا من خلال ارتباط بين تقديم الفأر والجرس وما ينطبق على الطفل ألبرت ينطبق على المخاوف المرضية الاخرى تفسر المدرسة السلوكية القلق والمخاوف المرضية بأنها عبارة ان استجابة شرطية , وأن المثير الغير شرطي مثل رؤية الموضوع المخيف يمكن أن يحدث استجابة غير شرطية وهي استجابة القلق وذلك اذ تم اقتران المثير الشرطي بالشكل الدائم بالاستجابة الغير شرطية فإنه بعد فترة من الوقت فإن المثير الشرطي عندما يقدم بمفرده على استشارة الاستجابة الغير شرطية والقلق .

وتعتبر النماذج الشرطية من النظريات المبكرة في تفسير القلق الاجتماعي , حيث تشير إلى أن القلق الاجتماعي بنفس الطريقة التي تظهر بعا العديد من المخاوف النوعية .

وهذا يعني أن القلق الاجتماعي يظهر نتيجة للخبرة الواحدCificphobias spe

أو أكثر من الخبرات الصدمية التشريطية , فعلى سبيل المثال إذا كان المثير الشرطي موقف لااجتماعي مثل الخوف من الحديث في الأماكن العامة , أو الخوف من الكتابة أو اكثر أمام الأخوين فإن هذا المثير الشرطي يصبح لديه القدرة على استشارة الخوف لدى الفرد وذلك بعد اقترانه بالمثيرات الغير تشريطية مثل معايشة الخزي والارتباك والحرج والنقد والهزيمة الذات في الموقف , فالخبرة التشريطية المؤلمة السيئة في الموقف تؤدي إلى الخوف والقلق الشديد , فلو أن الشخص سخر منه الاخرون حيث يلقى كلمة في المدرسة فمن المحتمل أن هذا الشخص يخاف من القيام بهذا السلوك فيما بعد (الغاء الكلمة) في الجامعة .

تناغما مع هذه النظرية أو منحت نتائج الدراسة التي قام بها أوست (1981) OST ان حوالي 58 بالمئة من عينة مرضى القلق الاجتماعي يميلون إلى الاستدعاء والتذكر الخبرات التشريطية المباشرة التي أدت إلى ظهور القلق الاجتماعي لديهم , وهكذا ركزت النماذج المبكرة في التفسير المخاوف المرضية من منظور التشريط الكلاسيكي , على أن الخبرات الصدمية التي يتعرض لها الفرد وما تثيرة من ارتباك في الموقف الاجتماعي هي

. مسؤولة عن ظهور القلق لديه وأن المخاوف الاجتماعية تكتسب من خلال التشريط الكلاسيكي , طبقا لمبادىء التعلم الاجرائي فان القلق الاجتماعي هو عبارة عن سلوك غير سري يتم تعلمه واكتسابه وفقا لقوانين ومبادىء التعلم وخاصة المبادىء التشريط الاجرائي سكينر , في الشخص عندما يواجه موقف اجتماعي مخيف فإنه يميل إلى تجنب هذا الموقف المثير للخوف , فإذا وجد الشخص أن السلوك التجنب قد أدى به إلأى تخفيف الخوف لديه من الموقف فإن ذلك يعني أن الفرد قد حصل على تعزيز أو الاثابة وهي التقليل من الشعور الزائد بالقلق في هذا الموقف , وبالتالي فإن السلوك التجنب يتم تدعيمه لدى شخص مما يؤدي إلى مزيد من خفض القلق ويدعم ذلك ما أشار إليه تومركين واخرون 1995 tomarkrnrtal بأن القلق الاجتماعي هو السلوك الغير سوي يتم تعليمه طبقا لمبادىء الاشراط الاجرائي عند سكينر ويعني أنه حينما تتوافر بذور القلق في الموضوع أو موقف معين فإن الشخص يستجيب بتجنب هذا الموقف أو الموضوع المثير للقلق , فإن وجد الشخص أن هذا التجنب (السلوك) قد أدى إلى تخفيف القلق من موقعه أو الموضوع فإن ذلك يعني أن الفرد قد حصل على إثابة وهي التقليل حدة شعوره بالقلق من هذا الموقف , وبالتالي فإن السلوك التجنب (الابتعاد عن الموقف) يعزز لدى هذا الشخص ويؤدي إلى مزيد من التجنب للحصول على المزيد من خفض القلق كما تشير النظرية العاملين من إعداد مورار 1960 mowrer الى أن السلوك التجنب لدى مرضى القلق الاجتماعي يظهر من خلال عملية التعلم الاجرائي بمعنى أن التجنب كل من المواقف الاجتماعية التنفيرية والاستثارة الفيسيولوجية التي يحدثها القلق الاجتماعي لدى الفرد , تكون بمثابة المعزز سلبي للقلق لديه وهكذا تؤكد العاملين على أن كل من التشريط الاجرائي أو الاستجابي متضمنا في ظهور استجابة القلق في المواقف الاجتماعية , وأن استجابة التجنب تصبح بمثابة التعزيز السلبي يعمل على نقص القلق لدى الفرد , فلا شك ان المثير الذي يكون مرتبطا بالخوف يدفع الفرد إلى القيام باستجابات سلوكية لخفض الخوف ولذلك فإن أي سلوك مثل تجنب المثير المخيف والذي يخفض الخوف يصبح معززا ومن ثم يستمر السلوك التجنب .(مرجع سابق , ص 114. 115 . 116)

محكات تشخيص القلق الاجتماعي 3 .

يوضح الدليل الأمريكي للتشخيص الإحصائي للأمراض النفسية والعقلية الرابع (1994 DSMIV)

أن المخاوف الاجتماعية والقلق الاجتماعي مصطلحا يستخدمان بنفس المعنى لاضطراب واحد يتضمن تجنب المواقف الاجتماعية ويمكن تشخيص القلق الاجتماعي من خلال المحكات التالية:

المستمر من موقف الخوف أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو مواقف العمل أوالأداء في تلك المواقف التي يقابل الفرد فيها أشخاصاً غير مألوفين لديه أو التي تؤدي إلي مراقبة الآخرين له. أو المخاوف التي تجعله يقوم بعمل ما فتظهر لديه أعراض القلق مما يسبب له الارتباك والحرج.

–التعرض للمواقف الاجتماعية التي تخيفه أو تثير القلق لدي الفرد بشكل ثابت تقريباً أثناء موقف محدد، فتهيئ الفرد لحدوث نوباته لعم وقفيه تعبرعن الغضب، والتجمد، والانكماش من المواقف الاجتماعية التي يوجد بها أشخاص غرباء عنه.

–يعترف الشخص بأن خوفه مبالغ فيه أو غير منطقي، ولكن ربما تغيب هذه الخاصية لدى الأطفال.

–تجنب المواقف الاجتماعية أو الأداء فيها أ وتحملها بمزيد من القلق أو التوتر الحاد.

–يؤدى التجنب والتوقعات المقلقة أوالأسى النفسي في الموقف إلى تعطيل المهام الروتينية العادية للفرد، والمهام الوظيفية أو الأكاديمية أو حياته الاجتماعية، أو انزعاج وكدر وضيق إزاء ماليه من رهاب .

في الأفراد دون الثامنة عشر يجب استمرار ودوام الأعراض لستة أشهرعلى الأقل.

–يجب أن لايكون الخوف أو التجنب ناتج عن التأثيرات الفسيولوجية المباشرة للاستخدام الطبي أو السيئ للعقاقير أوالمخدرات أو الحالة الصحية العامة أولا يكون ناتجاً عن وجود اضطراب نفسي آخر (مثل، اضطراب الفزع مع أو بدون الخوف من الأماكن العامة. أواضطراب قلق الانفصال، أوالاضطراب الارتقائي الشامل، أواضطراب الشخصية شبه الفصامية.(

–في حالة وجود اضطراب نفسي آخر أوحالة طبية عامة (مثل، اللجلجة في الكلام، أوالشلل الرعاش، أوفقدان الشهية العصبي،أو البدانة) فإن الخوف أوالإحجام لايكون قاصراً على تأثيره الاجتماعي.

ويعّقب بشيرالرشيدي وآخرون(2001) على هذا المحك الأخير بقولهم :"أنه ربما يكون الأفراد ذوو القلق الاجتماعي مستهدفين إلى أن يسوء لديهم الخوف الاجتماعي والإحجام الاجتماعي المتعلقين بحالة طبية عامة أواضطراب نفسي مع أعراض محتملة محيرة (مثل الارتعاش في حالة مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش ،أوالسلوك غير السوي في الأكل في حالة فقدان الشهية العصبي،أوالبدانة ،أوالحول Strabismus أوحدوث ندوب بالوجه ."(Facial scarring

وهكذا يتسم القلق الاجتماعي بالخوف من واحد أوأكثر من المواقف الاجتماعية حين ما يتواجد الفرد وسط الغرباء،أوعندما يكون موضع اهتمام الآخرين. ويؤدى التعرض غالباً إلى إثارة القلق الذي قد يأخذ شكلاً يرتبط بهذا الموقف أوذاك، أويأخذ شكل نوبة الهلع. ويدرك الفرد تماماً أن مخاوفهم بالغ فيها وغيرمعقولة،ولكنهم كذلك يخاف من المواقف الاجتماعية ويتجنبها أو يخبر قلقاً شديد اًو توتراً يؤثر سلبا على روتين حياته العادي وأدائه الوظيفي المهني أوالأكاديمي، وعلى أنشطته الاجتماعية وعلاقاته على أن يستمر ذلك لدى الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً لمدة لاتقل عن ستة أشهر بحيث لايرجع هذاالخوف إلى أي آثار فسيولوجية مباشرة للمواد التي يتعاطاها الفرد كإساءة استخدامه للمواد أوتعاطيه للأدوية، كما لايرجع إلي حالة طبية (صحية) عامة.

ويضيف أحمد عكاشة (2003) أنه يجب أن تستوفى كل الشروط التالية من أجل التأكد من تشخيص القلق الاجتماعي :

1 . يجب أن تكون الأعراض سواء النفسية أو تلك الخاصة بالجهاز العصبي اللاإرادي مظهراً أساسياً للقلق، وليست ثانوية لأعراض أخرى مثل ضلالات أو أفكار وسواسية.

يجب أن يقتصرالقلق ويغلب في مواقف اجتماعية معينة.2 .

يتم تجنب المواقف الرهابية (مصدرالرهاب) كلما كان ذلك ممكنا.3 .

القلق الاجتماعي علاج

هناك أساليب متعددة لعلاج اضطراب القلق الاجتماعي ولعل أهمها:

أ- العلاج الدوائي:

حيث تعتبر مضادات الاسيروتونين الحديثة العلاج الأساسي للقلق الاجتماعي، وهي تعطى بجرعات خفيفة أولا ثم ترفع الجرعة وفق اللطبيب المعالج.

ب- العلاج السلوكي: ويضم :

-أسلوب النمذجة: ملاحظة المميزين في العلاقات الاجتماعية ومحاولة تقليد هم.

-الكف بالنقيض: التعرض تدريجي الما يثير الخوف وفي الوقت نفسه تقدم استجابة محببة للنفس.

-التحصين التدريجي التخيلي: عن طريق وضع مدرج للمنبهات المهددة وبعد التدريب على الاسترخاء يقوم المريض بتخيل أنه يمر بخبرة أولية كبيرة التهديد لكن غير ضارة حتى يعتاد عليها ثم يستمر للذي يليه، ويستمرهذا التدريب حتى يصل إلى أكثر المواقف تهديدا له حيث يتم هذا في عدة جلسات.

ج- العلاج ا لمعرفي: ويضم:

-زيادة الثراء اللغوي والثقافي.

-تعلم السلوكيات المتعلقة بالمواقف الاجتماعية المختلفة التي يهابها.

-إثارة أهداف واقعية والبعد عن أحلام اليقظة

-الحذر من الإيحاءات السلبية(أن طاقتي محدودة،صعب علي تغيير الواقع .(

-(02السلوك العدواني:

_السلوك العدواني: هجوم أوفعل محدد ان يمكن أن يتخذا أية صورة من الهجوم المادي والجسدي في طرف والهجوم اللفظي في طرف آخر،وهذا السلوك يمكن أن يتخذ ضد أي شيء أو شخص بما في ذلك ذات الشخص وأحيانا يكون سلوكا اظاهريا مباشرا مجدد او واضحا وأحيانا أخرى يكون التعبير عنه بطريقة إما إسقاطيه على الآخرين أوالبيئة من حوله .

يتِّخذ العدوان بين الأطفال أشكالاً عديدة، فقد يدافع الطفل عن نفسه ضدَّ عدوان أحد أقرانه، أويعارك الآخر ينب استمرار لكي يسيطر على أقرانه، أو يقوم بتحطيم بعض أثاث البيت عند الغضب،ولايستطيع السيطرةعل نفسه.وتشير"ريتامرهج"في كتابها"أولادنا من الولادة حتى المراهقة "إلى تلك المشكلة فتقول: ابتداء من العام الأوَّل، نلاحظ أنّ العديد من الأطفال يلجؤون إلى العنف من وقت إلى آخر، وقد تكون العدوانية وظيفية عندما يرغب الطفل في شيء ما بشدة،في صرخ أو يدفع أو يعتدي على أي إنسان أوشيء يقف في طريقه . وقد تكون العدوانية متعمَّدة عندما يضر بالطفل طفل آخر بهدف الأذى. عند حوالي عمر أربع سنوات، تخفُّ العدوانية الوظيفية بشكل ملحوظ مع تطورالقدرات الفكرية والنطق عند الطفل، بينما تزداد العدوانية المتعمّدة بين أربع وسبع سنوات،علماً بأنّ نسبة حدوث العدوانية خلال احتكاكات الأطفال قليلة مقارنة بنسبة المبادرات الايجابية التي تحصل بينهم.ويتصرف الذكور بشكل عدواني أكثر من الإناث، والسبب وراء هذا الفرق بين الجنسين يعود إلى: عوامل بيولوجية تمّالت أكد منها من خلال الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا الصدد.عوامل بيئية، حيث يفرض المجتمع توقعات معيَّنة لسلوك الإنسان حسب جنسه، فنتوقع من الفتى أن يكون عدائياً ومنافساً في تصرفاته، بينما نشجع الفتاة على التسامح والتعاون.ومن مظاهرالعدوانية: السرقة ،النميمة والإيقاع بين اثنين . تمزيق الملابس والكتب ،الكتابة على جدران المنزل والمكتب ،كسرالأشياء الثمينة.أ- أسباب العدوانية لدى الأطفال: وعن أسباب العدوان لدى الأطفال يشير فريق من أساتذة علم النفس إلى مايلي :- الاضطراب أوالمرض النفسي أو الشعور بالنقص، فليجأ الطفل إلى الانتقام أوكسرمايقع تحت يديه، وذلك بأسلوب لاشعوري، فيشعر باللذَّة والنشوة

لانتقامهم من حوله.- الشعور بالذنب أوعدم التوفيق في الدراسة، خاصة إذاعيّره أحد بذلك، فليجأ إلى تمزيق كتبه أوإتلاف ملابسه أو الاعتداء بالضرب أو السرقة تجاه المتفوق دراسياً.- القسوة الزائدة من الوالدين أو أحدهما ممَّا ينتج عنها الرغبة في الانتقام، خصوصاً عندما يحدث ذلك من زوج الأمّ، أو زوجة الأب،بعد وقوع الطلاق أو وفاة أحد الوالدين. وقد تؤدي العائلة دوراً رئيسياً في تطوير العدوانية عند الطفل، فعندما يهدِّد الوالدان الطفل وينتقدانه ويضربانه يؤدِّي ذلك إلى رفضه إطاعة أوامرهما، ويثابر فيرفضه هذا حتى يعود او يستجيب المطالبه.- محاولة الابن الأكبر فرض سيطرته على الأصغر واستيلائه على ممتلكاته فيؤدِّي بالصغير إلى العدوانية.- محاولة الولد فرض سيطرته على البنت واستيلائه على ممتلكاتها،وللأسف نجد بعض الآباء يشجعون على ذلك فيؤدِّي بالبنت إلى العدوانية.- كبت الأطفال وعدم إشباع رغباتهم، وكذلك حرمانهم من اكتساب خبرات وتجارب جديدة باللعب والفك والتركيب وغيرها، فيؤدِّي بهم ذلك إلى العدوانية لتفريغ ما لديهم من كبت.- الثقافات التي تمجّد العنف وتحبّذ التنافس تُؤثِّرعلى دعم سلوك العدوان لدى الأطفال.- مشاهدة العنف بالتلفزيون أو من خلال أية وسيلة أخرى تشجِّع الأولاد على التصرف العدواني،وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أنّ برامج الرسوم المتحرّكة المخصصة للأطفال تحت ويعلى أعلى نسبة من مشاهد العنف مقارنة بأي برامج أخرى. وقد اتضح من دراسة أُجريت على أطفال في التاسعة من أعمارهم لمعرفة مقدار شغفهم بالأفلام المرعبة: أنّ الذين كانوا من المولعين بمشاهدة ذلك النوع من الأفلام قد أصبحوا بعد عشرة أعوام ممَّن يتّصفون بالميول العدوانية.ب- العلاج: يرى علماء النفس أنه يمكن معالجة العدوانية أو التخفيف من حدّتها عند الأطفال من خلال مايلي :- إعطاء الطفل فرصة للتعرّف على ماحوله تحت إشراف الآباء والمعلمين، بحيث لايضرالطفل بنفسه أوغيره. فقد يكون السبب في العدوانية عند الطفله وعدم إشباع بعض الحاجات الأساسية له، كتلبية رغبة الطفل في اللعب بالماء – تحترق ابتنا – وعدم منعه من ذلك بسبب ما ينتج عنه من بلله لملابسه .وكذلك تقديم ورق أو جرائد قديمة أوقطعة من القماش مع مقص ليتعلّم الطفل كيف يقص مع مراعاة ألا يجرّب وحده في مانحرص على عدم إتلافه،وبحيث لا يضرب نفسه في جرح أصابعه،كما يجب أن تقفل الأدراج التي لانريده أن يعبث بها،وكذلك إبعاد الأشياء الثمينة بعيداً عنه مع إمداده دائماً بألعاب الفك و التركيب كالمكعبات.- عدم مقارنة الطفل بغيرهوعدم تعييره بذنب ارتكبه أو خطأ وقع فيه أوتأخره الدراسي أوغير ذلك.- اختلاط الطفل مع أقرانه فيمثل سنه يفيد كثيراً في العلاج أوتفادي العدوانية.- إشعار الطفل بذاته وتقدير هو إكسابه الثقة بنفسه، وإشعاره بالمسؤولية تجاه إخوته، وإعطاؤه أشياء ليهديه الهم

بدل أن يأخذ منهم، وتعويده مشاركتهم فيلعب هم مع توجيهه بعدم تسلطه عليهم .– السماح للطفل بأن يسأل ولا يكبت، وأن يُجاب عن أسئلته بموضوعية تناسب سنه وعقله، ولا يُعاقب أمام أحد لاسيما إخوته و أصدقاؤه.– لحماية الأول ادمن التأثيرالسلبي للتلفزيون لابد من الإشراف على محتوى البرامج التي يشاهدها الطفل، وتشجيعه على مشاهدة برامج ذات مضمون إيجابي،بدلاً من البرامج التي تتميّز بالعنف حتى و إن كانت رسوما متحرّكة . فمن الواجب عد معرض نماذج عدوانية أمام الأطفال، أو تعريضهم لمواقف عدوانية من خلال الوالدين أوالكبار المحيطين بهم، أومن خلال وسائل الإعلام المختلفة التي تعرض أفلام العنف و الرياضة العنيفة كالمصارعة والملاكمة وغيرها

الفصل الثاني : الادمان على الانترنت

. تمهيد

1. مفهوم الادمان

–تعريف الانترنت

–تعريف الادمان على الانترنت

2. علاقة الادمان ببعض المفاهيم

3. أنواعه

4. أعراضه

5. أسبابه

6. المحكات التشخيصية له.

7. الاثار السلبي له

8. النظريات المفسرة لإدمانالانترنت

9. علاج الادمان على الانترنت

. خلاصة الفصل

تمهيد :

لاشك أن التقدم الهائل في مجال شبكة الانترنت واستخداماتها المتعددة فتح الباب على مصراعيه لأمور كثيرة ، مثل استخدامها في البحوث العلمية والبحث عن مختلف المعلومات ، الاتصال والتواصل بين الاشخاص عبر العالم والتكوين والتعليم ، التسوق ، البحث عن عمل ....الخ ، وهذه الوسيلة لها جوانب مظلمة وسلبيات نتيجة الافراط في الاستخدام ، وأخطر هذه الجوانب ما يسمى بالإدمان على الانترنت وهذا ما سنتطرق له ف هذا الفصل .

. تعريف الإدمان :

أ . لغة : هو المداومة على الشيء أو الإعتماد عليه (محمود بيومي خليل , 2002 , ص 163)

ب . اصطلاحا : عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية وأحيانا عضوية , تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة , ومن خصائصها (استجابات وأنماط سلوك , تسمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية , للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الأثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره . (حسن مصطفى عبد المعطي , 146, 2006) .

2. تعريف الأنترنت : تعتبر الأنترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم , التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل توقيت أقصر والإنجاز أكبر وجاذبية بين المستخدمين , نظرا للخدمات المتعددة التي يقدمها الأنترنت للمستخدم مثل البريد الإلكتروني ونقل الملفات Email ftp . وشبكة العنكبوتية wab والمجموعات المتخصصة والأخبار Reality. Uirtual التجارة الإلكترونية E .commervce.

والإتصال بالهاتف وغير من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى للأنشطة الإنسان .(محمد مراياني ,7 ,2001).

تعريف الادمان على الانترنت :

عرف "بارتر Barter"" وفورست Forst" 1985 بأنه فشل التحكم في دوافع الفرد، ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه الى حد كبير المقامرة المرضية ، ومنع ذلك فإن مثل لإدمان آثاره يمكن أن ندمر شتى أوجه حياة الفرد ، مثله في ذلك مثل إدمان المسير ن حيث الطبيعة المرضية لكليهما ، وبهذا فهو اضطراب ضبط الاندفاعات .

كما عرف "بيرد" و " ولف " (2001) بأنه حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه الوسيلة التقنية ، وتتشابه الاعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية المصاحبة للمقامرة المرضية (تحسين بشير منصور،2004: ص50).

كما عرف " شارلون" (2002) بانه حالة من الاستخدام المرضي والقبر توافقي لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، وتؤدي لأى اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل والاعراض انسحابية (هبة بهي الدين ربيع ، 2003: ص557).

. تعريف الإدمان:

أ . لغة : هو المداومة على الشيء أو الإعتماد عليه . (محمود بيومي خليل (,163,2002)

ب . اصطلاحا : عرفت منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه حالة نفسية وأحيانا عضوية , تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة , ومن خصائصها (استجابات وأنماط سلوك , تسمل دائما الرغبة الملحة على التعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية , للشعور بآثاره النفسية أو لتجنب الأثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره . (حسن مصطفى عبد المعطي , 146, 2006) .

2 . تعريف الأنترنت : تعتبر الأنترنت أبرز التقنيات في مجال شبكة المعلومات الدولية في العالم , التي تقدم للإنسان بتكلفة أقل توقيت أقصر والإنجاز أكبر وجاذبية بين المستخدمين , نظرا للخدمات المتعددة التي يقدمها الأنترنت للمستخدم مثل البريد الإلكتروني ونقل الملفات . Email ftp وشبكة العنكبوتية wab والمجموعات المتخصصة والأخبار Reality. Uirtual التجارة الإلكترونية .commervce. E والإتصال بالهاتف وغير من الخدمات المتخصصة في المجالات الأخرى للأنشطة الإنسان .(محمد مرايا ني ,7 ,2001). ن :

علاقة الادمان ببعض المفاهيم :

1. علاقة ادمان الانترنت بالمراهقة :

ان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة حيث يتميز افرادها بسرعة (القلق والانفعال ، الشعور بالنفس ، نقص الشعور بالمسؤولية الخجل من التغيرات الفجائية التي طرأت عليهم بالاضافة الى الشعور بالانقباض وعدم السعادة ...à كل هذه التغيرات في حياة المراهق وظهور المشكلات النفسية تؤدي بالراهق البحث عن بديل للخروج من هذه الحالة .فيجد الانترنت متنفسا وصديقا وخياله مما يؤدي به الى الادمان عليه .

فالانترنت يوفر للمراهق الصداقات المتنوعة ومن مختلف الاماكن اللغات ، كما يساعده على التخلص من مشاعر النقص والوحدة والانعزال ، فهو لا يوفر ضرورة لتواجه وجها لوجه ، كما يوفر له سرية للمعلومات وإخفاء الشخصية الحقيقية ... كل هذه الظروف تساعد المراهق على التعلق بالانترنت والادمان عليه وقد أظهرت دراسة **موهيو Muhu2007** أن الافراد الذين يتسمون بدرجة عالية من الوحدة والعزلة كسمة من سمات شخصياتهم تزداد لديهم العزلة والشعور بالوحدة في مجال اعتقادهم على استخدام الانترنت بشكل مبالغ فيه ، ونقلل قدرتهم على المواجهة وإقامة علاقات اجتماعية مباشرة وحقيقية وجها لوجه .

والمراهق يحتاج الى مجموعة من الحاجات التي يجب تحقيقها وقد حددها **ماسلو**في هرم فبدأ بالحاجات الفيسيولوجية كقاعدة لبقية الحاجات ثم الحاجة الى الامن ثم الحاجة الى الحب والانتماء ، ثم الحاجة الى التقبل وتقدير الذات ثم الحاجة الى تحقيق الذات ثم الحاجة الى المعرفة ، والحاجة الى تذوق الجمال (محمد شاهين ،2005: ص 17).

فإذا استطاع المراهق تحقيق هذه الحاجات أدى به الى التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وقلت مشكلاته النفسية ، أما إذا لم تستطيع الاسرة مساعدته على تحقيق هذه الحاجات أدى به الى الاعتماد على أطراف أخرى لتحقيق هذه الحاجات فيجد الانترنت يساعده على تحقيق ذلك من خلال إقامة صداقات يشعر بالحب والانتماء والتقبل ...

2. علاقة بالاغتراب النفسي والانحراف :

بالنظر الى الانترنت كأحداث ثورة نفسية فإنه يمثل أهم أدوار التعبير ونظرا لان الشباب هة أكثر الفئات استخداما له فهم أكثر اساءة لهذا الاستخدام وما يترتب على ذلك ، وقد أكد الكثير من الباحثين أن الانترنت غير شكل الحياة الاجتماعية والاقتصادية من السواء واللاسواء ودفع الناس الى الانعزال وقطع أواصر العلاقات الاجتماعية بينأفراد الاسرة الواحدة .

ويشير عدد من الدراسات العلمية أن الانترنت قد أسهم في اغتراب قيم اجتماعية أصيلة مثل : الايثار ، التعاون لتحل محلها الانانية والنفعية الفردية والتنافس وأصبحت القيم المادية هي المسيطرة على علاقات الافراد مما أدى في احيان كثيرة الى انهيار العلاقات الاجتماعية ، والتمرد على قيم المجتمع والاسرة والشعور بعدم الانتماء والعجز عن التوافق مع النفس ومع الاخرين وقد يؤدي الى الانسحاب الاجتماعي .

والانترنت يؤثر سلبا على طبيعة العلاقات الاجتماعية عامة والاسرة خاصة (الاغتراب) مما يجعل الفرد يعيش غريبا في بيئته ومجتمعه ، مستشهرا باللامبالاة والتهور والاستهزاء اتجاه معايير وثقافة المجتمع الذي تربى ونما فيه لأنه قد أشبع رغبة ملحة متمثلة في إقامة علاقات متعددة الاشكال والالوان .

كما نجد أن هناك علاقة بين استخدام الانترنت والانحراف وهناك عدة انحرافات شائعة عند مستخدمي الانترنت ومن بينها اختراق الاجهزة الشخصية والبريد الالكتروني ، وانتحال شخصيات إنشاء مواقع (جنسية سياسية معادية للتشهير والتخريب) لعب القمار إنشاء قائمة بريدية جنسية وطلب المواد الاباحية ، وارتياد مواقع الجريمة والقرصنة ...(يعقوب يونس ،2008: ص 46،54).

3. علاقته بالشخصية القلقة والاكتئاب :

حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية للإدمان هم أصحاب الاكتئاب حالات الشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات إدمان سابقة ، إذ يعترف الكثير من مدمني الانترنت انهم كانا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمور أو الاكل كما أن الناس الذين يعانون من الملل (كربات البيوت مثلا) او الوحدة او التخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الاحساس

الزائد بالنفس لديهم قابلية أكثر لادمان الانترنت حيث يوفر الانترنت فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية بالرغم من وحدنهم في الواقع ، حيث يقول العلماء أن الناس الذي تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد هم أيضا عرضة للادمان بسبب انجذابهم الشديد للاثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلوملات الموجودة على الانترنت (حيدر الاحمر)

من خلال ما سبق يمكن القول أنه توجد علاقة بين ادمان الانترنت والقلق اي أنه كلما كان الفرد قلقا كلما زاد اعتماده على الانترنت ، كذلك زيادة اعتماده علة الانترنت مسببا له القلق في حال عدم تمكنه من استخدامه أو وجود أي مانع يمنعه عنه .

3. أنواع إدمان الانترنت :

وتتمثل أنواع إدمان الانترنت فيما يلي :

أ . **الادمان الجنسي:**

وهو ولع مستخدم الانترنت بالمواقع الاباحية وغرف المحادثة الرومانسية ، وقد يرتبط هذا بعدم الاشباع العاطفي لدى الشخص أو بمعاناته من حالة نفسية معينة .

ب . إدمان الدردشة :

وفيه يستقي مستخدم الانترنت الالكترونية عن علاقته الواقعية .

ج . الادمان المالي :

وهو ولع الشخص بالصرف المالي على الشبكة في ما ليس له حاجة فيه ، كالقمار والدخول في المزادات وأسواق المال لأجل المتعة لا التجارة الحقيقية .

د . الادمان المعرفي :

وهو انبهار الشخص بحجم المعلومات المتوفرة على شبكة لدرجة انصرافه عن واجبات الاساسية .

هـ إدمان الالعاب :

وهو الولع بالالعاب المتوفرة على الشبكة بحيث تؤثر على لوظائف الاساسية في الواقع الحياتي كالدراسة والعمل والواجبات المنزلية (حسين فايد ،2006 :ص46).

أعراض إدمان الانترنت :

إن الاعراض الادمان على الانترنت تشمل عناصر نفسية واجتماعية وجسدية والتي بدورها تؤثر على الحياة الاجتماعية والاسرية للفرد ، ومن الاعراض ما يلي :

أ . زيادة عدد الساعات أمام الانترنت بشكل مطرد وتتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه

ب . التوتر والقلق الشديدان في حالة وجود اي عائق للإتصال بالشبكة قد تصل الى حد الاكتئاب إذ ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول والاحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حيث يعود الى استخدامه .

ج . إهمال الواجبات الاجتماعية والاسري والوظيفية بسبب استعمال شبكة الانترنت .

د . التكلم عن الانترنت في الحياة اليومية .

هـ استمرار استعمال الانترنت على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل : فقدان العلاقات الاجتماعية والتأخر عن العمل

وـ الجلوس من النوم مفاجئ والرغبة بفتح البريد اللاكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في المرسل (المسنجر) (رولا الحمصي ، 2009:ص406).

ع . فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية ووسائل الترفيه الاخرى

خ . عدم الاكتراث بالعواقب النفسية والبدنية لاستخدام المادة .

وأضافت سلامة (2008) أعراض ادمان الانترنت (يعقوب يونس :2011:ص98).

أ / **الاعراض النفسية والاجتماعية لإدمان الانترنت :** تشمل الوحدة والاحباط ، والاكتئاب والقلق والتأخر عن العمل ، وعن الدراسة نتيجة السهر الطويل أمام الكمبيوتر وحدوث مشكلات وفقدان العلاقات الاسرية والاجتماعية .

ب / الاعـراض الجسـدية الصـحية :تشـمل التعـب والخمـول والارق والحرمـان مـن النـوم وآلام الظهـر والرقبة والتهاب العينين .

بالإضافة الى مخاطر الاشاعات الصادرة عن الدوائر الالكترونية والكهربائية ، وآثار الناجمة عن عدم احترام أوقات الواجبات الغذائية أو نسيانها تماما بسبب ولوج الفرد في الحياة الافتراضية البديلة عن الحياة الواقعية .

أسباب الادمان على الانترنت :

بالرغم من أن الانترنت أداة متطورة نقدم خدمات لكل فئات ، الا انها أحدثت انقلابا جذريا في المفاهيم والممارسات النفسية والاجتماعية ، والتي كانت مستقرة في الاذهان ، وأصبحت تجلب أكبر عدد ممكن من الزوار لما توفره من سهولة وبساطة وخدمات تسمح بتكوين علاقات اجتماعية وتبادل الاراء مع أصدقاءالانترنت ، والانشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر وقابليته تكوين ارتباطات عاطفية بين المستخدمين ، حيث توفر هذه المجتمعات الافتراضية (virtualcommunities) كوسيلة للهروب من الواقع ، حيث أكدت بعض الدراسات دراسة (كبر لي يونغ ، ب سنة)أن أكثر قابلية للادمان هم الشخصيات المكتئبة والقلقة ، والشخصيات التي تعاني من الفراغ والملل والوحدة ، كذلك الذين يمثلون لحالة شفاء من حالة إدمان أخرى .

ومن بين العوامل المسببة للادمان على الانترنت :

1. الافتقاد للسند العاطفي عند المراهقين يجعلهم يلهثون وراء الاشباع الوهمي واللذة المؤقتة من خلال الدردش مع الغرباء .

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

3ـ توفر غرف الدردشة وسيلة للتفريغ الانفعالي وتفريغ شحنات الغضب والكبت والعدوانية ، لذلك تصبح تلك الغرف الملاذ الامن والمنقذ الاكبر لما يعتري النفس من مكبوتات اللاشعور وبكل ثقة مما يؤدي الى توهم الحميمية والالفة .

4. يحاول الفردمن خلال الانترنت التخلص من حالات القلق النفسي وضغوطات الحياة اليومية (وليد أحمد مصري ، أوت 2006: ص 173) .

5. انتشار مقاهي الانترنت وتوفر السيولةالمالية للمراهقين .

6. التأثر بثقافات أخرى خاصة في عصر التطور الهائل في الاتصالات .

7. تأثير جماعة الاقران والاصدقاء خاصة إن كانوا مدمنين على الانترنت .

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

من خلال دراسة الدكتورة " يونغ young" حول الادمان على الانترنت والهدف منه ، حيث مست هذه الدراسة 396 متصل بالأنترنت تتوفر فيهم محكات الادمان ، توصلت الى ايجاد 3 أفواج من الاشخاص المدمنين :

1. الفوج يهدف الى الحصول على علاقات اجتماعية ، وهم أشخاص يعيشون في مناطق معزولة جغرافيا ومهمشون اجتماعيا .

2. فوج الباحثين عن الاتصالات الجنسية الخيالية حيث تصبح المواقع الاباحية وسيلة للحصول على الاشباع بدون خطر .

3. فوج المستعملين الذين يخترعون شخصية خيالية عنهم عبرالانترنت ويصبح بإمكانهم أن يفحصوا مظاهر شخصيتهم التي لم تظهر في الواقع (كمبرلي يونغ ، ب سنة : ص104-16).

معايير تشخيص إدمان الانترنت :

يمكن سرد هذه المعايير لتقدير وجود ظاهرة الانترنت من خلال تارابطة الامريكية النفسية ، رغم أنه لم تعتمد أية معايير من (DSM-IV) أو التصنيف الاحصائي العالمي للأمراض (Dise a sek-mternationalstatisticalclassifucationof ISD) وقد كانت يونج young1996 أول شخص قام بالربط بين استخدام الانترنت المفرط بمحكاتDSM-IV

(الدليل الامريكي 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 او 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 ، ويصروا استخدامه .

وفي عام (1999) قامت " يونج" ببناء اختبار إدمان الانترنت المنقح (IAT) واشتمل على بنود الثمانية الاصلية القائمة على محكات DSM-IV، وقدكانت القضية الاولى لهذا التصنيف هو المقارنات بين الاستخدام المفرط للأنترنت ، وبين المقامرات الباثولوجية .

وسيتر جكينباج (1998) GACKENBACH الى معايير تشخيص إدمان وتشمل :

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

ب /تغيير المزاج Mood Modification: ويشير الى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كإستراتيجة للموجهة لكي يتحاسى الاثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها .

ج /**التحمل Tolerance** :هو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازه للحصول على نفس الاثر 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 (فايز محالي ،2007: ص 160)

د / **الاعراض الانسحابيةsymptomeswhithdrawa**: هي مشاعر عدم الراحة أو السعادة او الاثار الفسيولوجية التي يمكن ان تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة

(مثل الارتعاش والكآبة ووحدة الطبع أو غيرها).

هـ /**الصراع Confilct**: وهي تشير الى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع البين شخصي confilctinterpersonal : والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الانشطة الاخرى (كالعمل ، والحياة الاجتماعية والامنيات والاهتمامات والدراسة) ،أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع بين النفس المتعلق بهذا النشاط.

و / **الانعكاس Relapse**: وهو الميل الى العودة مرة أخرى لأنواع الانشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها (سلطان عائض مفرج العصيمي ،2010: ص28).

أما **جريفيش1996 Griffths** حدد معايير تشخيص لادمان الانترنت فيما يلي:

1ـ التحمل :هناك قدر متزايد من الوقت المنقضي على الانترنت من أجل تحقيق الشعور الاصلي 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 الاعراض تشير الى القلق والشعور الذاتي للقهر ، وأفكار الهوس والانشغال بالانترنت والانفعالات النفس حركية والخوف ... الخ وظهور حركات الاصابع العصبية المشابهة لحركة الاصابع 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 :ويتمثل في الرغبة المستمرة للتقليل لوقت يقضونه على الانترنت ، ووجود مخاطر فردية واقعية لفقد العلاقات المهمة ، والفرص المهنية والتعليمة والتي تنشأ كنتيجة مترتبة لاستخدام المفرط للأنترنت ، 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 بالأنترنت ، وعندما يتعامل مع الانشطة المتصلة باستخدام الانترنت .

6. يتم استخدام الانترنت على الرغم من إدراك المشكلات التي تسببها الاستخدام المفرط للأنترنت:(الارق والمشكلات الزوجية ، المشكلات المهنية والوصول متأخر للعمل ، والتخلي عن الشعور بالأخرين ....الخ).

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

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

آثار إدمان الانترنت :

يعاني مدمن الانترنت من عدة آثار سلبية والتي يمكن ايجازها فيما يلي:

أ/ الاثار الصحية :

1الاثار التي تصيب الايدي من عدة استخدام المفرط للفأرة .

2. اثار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة للاشعاع التي تبته شاشات الحاسوب .

3. آثار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسوب .

4. آثار تصيب الاذنين لمستخدمي مكبرات الصوت .

5. آثار مترافقة مثل : البدانة وما تسبب من أعراض مترافقة (العباجي ،2007 : ص 87).

ب / الاثار النفسية :

1. الدخول في العالم وهمي بديل تقدمه شبكة الانترنت مما يسبب آثار نفسية هائلة حيث يختلط الواقع بالوهم .

2. تقليل مقدرة الفرد على خلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش (رولا الحمصي ،2009: ص407).

ج / الاثار الاجتماعية :

1. انسحاب ملحوظ للانسان التفاعل الاجتماعي نحو العزلة .

2. الاثر في الهوية الثقافية والعادات والقيم ع هذا الغزو والمعلوماتي الهائل .

3. خسارة الاصدقاء والتفكك الاسري .

4. صفق الرقابة الاسرية على الابناء.

د / الاثار الاسرية :

تتأثر العلاقات العائلية والعاطفية بالانترنت حيث يقل الوقت الذي يقضيه المدمن مع أسرته واقاربه .

هـ / الاثار الدراسية والاكاديمية :

إن إدمان الانترنت هو السبب في رسوب أو طرد الطلاب الذين كانوا من لمتفوقين فيالمدارس والكليات .

كما يمكننا إضافة الاثار التالية :

. عدم الشعور بالاستقرار بسبب الانشغال المبالغ فيه بالأنترنت .

. الشرود الذهبي بسبب الدائم في الجلوس أمام الانترنت .

ـ فقدان الدافعية والرغبة في الدراسة والتفكير في الهروب أو الاخر عن الدراسة للبقاء أمام الكمبيوتر (زويتين رشيد ،2010 : ص112).

بين الاستطلاع الذي نشره أ .**بربر عام 1998**فيمجلة تحت عنوان تساؤلات حول القيمة التعليمية للأنترنت أن 76 من المدرسين المشتركين في الاستطلاع برون أن استخدام الاطفال للأنترنت ، بالإضافة الى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الانترنت ومناهج المدارس .

وقد كشفت دراسة **كيمبرلييونج أن 58**من الطلاب المدارس المستخدمينللأنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة ، ومع ان الانترنت تعتبر الوسيلة بحث مثالية فإن الكثير من الطلاب المدارس يستخدمونه لاسباب أخرى كالبحث في المواقع لا تمت لدراستهم بصلة أو كالثرثرة في حجرات الحوارات الحية أو كاستخدام ألعاب الانترنت .

و/ الاثار الاخلاقية والتربوية :

تتداخل الاخلاقية لادمان الانترنت مع النتائج ، فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الاخر في الاستمرارية .

كما يقسم الخبراء هذه الاثار بعدة طرق مختلفة فمنهم من يقسمها الى قسمين رئيسين وهي الاثار قصيرة المدى والاثار بعيدة المدى ومنهم من يقسمها الى أثار نفسية بدينة وأثار اجتماعية ولكن التقسيم الحديث هو خليط بين هذه التقسيمات .

1. الاثار البدنية والنفسية قصيرة المدى : وتشمل توتر واجهاد عضلات العين ويبدأ بالشعور بالحرقان في العين والقلق النفسي وضعف التركيز.

2ـ الاثار البدنية والنفسية بعيدة المدى : وتأخذ فترة أطول لظهورها ومنها آلام العضلات والمفاصل والعمود الفقري ، مثل : آلام الرقبة وأسفل الظهر ، وظهور حالة من الارق والانفصال النفسي عن العالم الواقع والعيش وسط الاوهام والعلاقات الخيالية خاصة لمن يدمنون على المنتديات الحوار ، كما يمكن أن يؤدي الى من زيادة الوزن نتيجة لعدم الحركة مع تناول الوجبات والمشروبات عالية السعرات

، والمخاطر الاشعاعية الصادرة عن المراقيب وتأثير المجالات المغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربائية والالكترونية (يعقوب يونس ،2011: ص 53).

ومن مترتبات هذه الاثار مايلي :

1. فقدان الشعور بالامن النفسي نتيجة التعلق الزائد باستخدام الانترنت .

2. ظهور مشاكل دراسية للطلاب كالهروب وتأخير والغياب وفقدان الدافعية .

3. ظهور مشاكل اجتماعية كالتفكك الاسري والخلافات المتصارعة بين الممنوع والمرغوب وعدم الرغبة بالمشاركة في المناسبات الاجتماعية .

4. ظهور مشاكل نفسية كالحساسية الزائدة وشرود الذهن والتمركز حول الذات والتوتر والقلق .

5. عدم القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية الاجتماعية (عبد الهادي مصباح ، 2004:ص 156).

3. النظريات المفسرة لادمان الانترنت :

أ / النظرية المعرفية :

تقترح النظرية المعرفية أن المعارف سيئة التكيف للتسبب في ظهور مجموعة من الاعراض المرتبطة بهذا الاضطراب أو ادمان الانترنت ، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي ، وانخفاض كفاءة الذات وتقدير الذاتي مثل لا أشعر بالاحترام حينما لا أكون على الانترنت ، ولكن عندما لا أكون على الانترنت فإنني افتخر بنفسي ، والانترنت هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الافراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراك سلبية عن ذواتهم وعن شخصيتهم يجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الانشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت لأنه يعد أقل تهديد من التفاعل المباشر (سلطان عائض مفرح العصيمي ،2010: ص51).

ب / النظرية السلوكية :

تعتمد النظرية السلوكية بشكل كبير على الاشتراط الاجرائي وقانون الاثر ، الذي بذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ، ومن ثم يصبح سلوك نموذجي لكل فرد نتيجة للإشباع

النفسي الناجم عن هذه الانشطة ، والمكافآت التي توفرها الانترنت مختلفة ، فهي تتراوح ما بين الاشكال المختلفة للمرح الى المعلومات العديدة ، فعلى سبيل المثال للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه فإنه يجد الانترنت بمثل له خبرة السرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجها لوجه ، ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها .

هذا بالإضافة الى الافتراضية ولاستخدام كلمة مرور بريد الكتروني وهمي مستعار وغير حقيقي يتمكن الفرد من قول أو فعل ما يريده ويمح له بالإفصاح عن رغباته وحاجاته وهواياته وشخصية المختفية الدفينة ، وبذلك يتدعم هذا السلوك ويتعزز بإشباع الحاجة للحب والاهتمام للتقدير وللارتياح الذي لا يتحقق في الحياة الحقيقية .

ومن ثم وفقا الاتجاه السلوكي فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت إدمانالانترنت ، وهكذا فإن أي فرد يصبح عرضة لادمان الانترنت في أي عمر وفي أي وقت وأيا كانت الطبقة الاجتماعية أو الثقافية للفرد .

فوفقا للاتجاه السلوكي ليس فقط مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ، ولكن أيضا لابد من ممارسته هذا السلوك لمرات عديدة ، ثم يتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور لا يتغير في نوعه ولكنه يتغير في شدته ويصبح أشد وأشد مما يوقع الفرد في العديد من الاضطراب السلوكية النفسية والانفعالية (أرنوط ،2008: ص68).

ج / النظرية السيكودينامية :

تركز النظرية السيكودينامية على خبرات الشخص ، وتعتمد تلك الخبرات على الاحداث التي مر بها الطفل في الرحلة الطفولة وأثرت عليه وعلى سماته الشخصية ، ومن ثم يصبح عرضة لإدمان الانترنت أو لأي ادمان آخر نتيجة هذه الاستعدادات والظروف الحياتية الضاغطة ، وعليه فإننا نجد أن هذا الاتجاه يهتم بالشخص وبالنشاط أوالسلوك الذي يمارسه بالإضافة الى اساس إدمانه .

ويرى " ديوران " أن مجهولية التعاملات الالكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الاخرين ، تعد عامل يبرز إدمان الانترنت ويقدم محط افتراضي ويغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية او المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية ، وحينئذ يستخدم ميكانيزم " الهروب" أو أنه يخفف أوقات

التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل ، وتوضح الحالات الحديثة أن مثل هذه التعاملات المجهولة تستخدم لتشجيع الانحراف والغش والاجرام مثل نمو عدوات الانترنت أو تحميل صورة غير مقبولة قانونيا ، وهكذا يمكن القول أن الاتجاه السيكوديناميي يرى أن إدمان الانترنت بمثابة استجابة هروبية من الاحباطات ، وللرغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الاشباع وأيضا للرغبة في النسيان ، وكذلك فإن الافراط في استخدام ميكانيزم الانظار هو أيضا منبئ ومؤشر على ادمان هذا الفرد للأنترنت (Romain Bznnzr .2011 .p50)

د/ النظرية الاجتماعية الثقافية :

تؤكد النظرية الاجتماعية الثقافية على جوانب استخدام الانترنت ، فالناس يستخدمون الانترنت في المقام الاول من أجل التفاعل الاجتماعي ، والحاجة الى التنشئة الاجتماعية ، ويبحثون عن الاشخاص المشابهين لهم ليتواصلوا معهم كلما أرادوا ذلك

ويرى أنصار الاتجاه الثقفي أنه لا يمكن فهم أي اضطراب نفسي الا عندما ينظر اليه في اطار البيئة الثقافية ، وقد تمسكوا بحقيقة أن انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقا للعمر وللطبقة الاجتماعية والخلفية الثقافية ، وعلى ذلك يرون أن السبب الرئيسي للسلوك اللاسوي ليس بمصطلحات النفس الانسانية ولكن بمصطلحات المجتمع(سلطان عائض مفرح العصيمي ،2010: 53)

وطبقا لهذا الاتجاه فإن المجتمع هو السبب فيالسلوك اللاسوي ، فالذي يموج في المجتمعات اليوم من اضطرابات يجبر أفرادها على الانغماس في السلوك الشاذ والغريب للتكيف مع معايير وعادات هذا المجتمع التي تختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى.

كما يرى أصحاب الاتجاه الثقافي الاجتماعي أنه لابد من أن نفحص وندرس المحيط الاجتماعي إذ أردنا أن نفهم السلوك اللاسوي لدى الافراد ، ولذلك ركت تفسيراتهم على البناء الاسري والتفاعل الاسري والتواصل والضغوط الاجتماعية والطبقات الاجتماعية (جمال محمد الهندي ، 2009: ص67).

هـ/ النظرية الطبية :

يفترض هذا الاتجاه أن هناك أنواع من الشخصية الادمانية تسببها تغيرات في العوامل الوراثية معينة ، وتؤدي الى الى اختلالات في النواقل العصبية والهرمونية ، وتحدث هذه التغيرات في أغلب الاحيان في حالات اضطرابات العاطفي ، والتي بحكم طبيعتها تنشيط النظام الكيميائي العصبي للشخص .

وأشارت دراسة " سولر " أن هناك بعض العقاقير التي تؤدي الى زيادة واستثارة النشاط لدى الفرد ، مما يؤدي به الى الاستمتاع بالجلوس على الشبكة الانترنت لفترة زمنية طويلة (سلطان عائض مفرح العصيمي ،2010:ص53) ، واذا أمعنا النظر فيما سبق فإننا نلاحظ بأن إدمان الانترنت له نفس أعراض الادمان على المخدرات واذا اختلفت من حيث شدة الاعراض البدينة أما الاعراض النفسية والشوق النفسي للإدمان فيشتبهان لدى كل من مدمن المخدرات ومدمن الانترنت ولهذا نجد أن الميل والحنين للجلوس لمدة أطول شاشة الكمبيوتر والممارسات المفرطة لشبكة الانترنت تعتبر خطيرة جدا على المراهقين من حيث مضاعفاتها على الجانب الصحي والنفسي والاجتماعي وفي نفس الوقت يؤدي الذوبات الهوية والانتماء اتجاه القومية كما يؤدي أيضا الى ظهور بعض السلوكات الغريبة المنشأ .

أكد الجملي (2007) أن جمعية الاطباء النفسيين الامريكية قامت بنشر دراسة أجريت على 500 من مستخدمي الانترنت بإفراط كانت تصرفاتهم نقاران بالاعراض المعروفة في تشخيص الادمان على المقامرة واعتماد على الاعراض فإن 70 % من الذين شاركوا في هذه الدراسة والذين تم تصنيفهم على أنهم مستخدمي الانترنت ، اظهروا إدمانا واضحا في سلوكهم النمطي وكانت النتيجة النهائية التي توصلت اليها هذه الدراسة أن استخدام الانترنت بإفراط يؤدي بصورة مؤكدة الى تدمير الحياة النفسية والاكاديمية والاجتماعية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها أشكال الادمان الاخرى الموثقة بصورة جيدة مثل المقامرة والكحول والمخدرات .

علاج إدمان الانترنت :

حسب الدكتور " يونغ " أن هناك عدة طرق لعلاج ادمان الانترنت ، منها ادراة الوقت ، وفي حالة الادمان الشديد لا تكفي ادراة الوقت، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر فعالية تتمثل فيما يلي:

عمل عكس : اذا اعتاد المريض مثلا استخدام الانترنت طيلة أيام الاسبوع ، تطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في اجازة الاسبوع ، واذا كان يفتح البريد الالكتروني أول شيء حيث يستيقظ من النوم ، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر .

ايجاد موانع خارجية : ضبط المنبه قبل بداية دخوله الانترنت ، بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة مثلا .

تحديد وقت الاستخدام : تقليل وتنظيم ساعات استخدامه ، بحيث اذا كان مثلا يدخل للانترنت لمدة (40) ساعة أسبوعيا ،نطلب منه التقليل الى (20) ساعة اسبوعيا وتنظيم تلك الساعات وتوزيعها على ايام الاسبوع .

الامتناع التام : كما ذكر فإن ادمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت ، فإن كان الفرد مدمنا على الحوارات الحية مثلا ، نطلب منه الامتناع عنها امتناعا تاما ، في حيث نترك له الحرية في استخدام اشياء اخرى موجودة في الانترنت .

المعالجة الاسرية : في بعض الاحيان تحتاج الاسرة بأكملها الى تلقي العلاج بسبب المشاكل الاسرية التي يحدثها الادمان على الانترنت ، بحيث يوضح برنامج يساعد على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ، وتعلم الاسرة بمدى خطروتجاوزالحد المعقول في استخدام الانترنت المؤدي الى ادمانه (محمد النوبي محمد علي ،2010،ص 78.77).

خلاصة الفصل :

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

الفصل التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة

-تمهيد

1-منهج الدراسة

2-أدوات الدراسة

3-دراسة استطلاعية

4-عينة الدراسة

5-أدوات جمع البيانات

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة

7-كيفية التطبيق

8-صعوبات الدراسة

9-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

10-الاقتراحات

-خلاصة

- تمهيد :

تعتبرالدراسة الميدانية من أهم الخطوات الأساسية في البحث العلمي بعد التطرق إلى

الجوانب النظرية الخاصة بالموضوع والتي تناولت المتغيرين (إدمان الأنترنت - القلق الإجتماعي) ،حيث سنتمكن من خلال فصل إجراءات الدراسة الميدانية التعرف على الجانب التطبيقي وعينة الدراسة الأساسية وحدودها الزماني والمكاني وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة فيا لدراسة .

1- منهج الدراسة : هو الوسيلة أوالطريقة التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحقيقة أومجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة إختباره التأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها .(مروان عبد الحميد ابراهيم ،2000, 68) وقد إتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات الدقيقة من الظاهرة التي يدرسها الباحث في ظروفها الراهنة وقد عرفه هويتني"Hwitny" بأنه دراسة الحقائق الراهنة أوالمتعلقة بطبيعة الظاهرة، أو موقف ما أومجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أوالأوضاع وهذا يعتمد على عد متد خلال باحث فيها بدراستها كما هي موجودة في الواقع (حسين عبد الحميد رشوان، 2003 ،65)

وهذا المنهج يتلائم مع طبيعة الدراسة التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من إدمان الأنترنت والقلق الإجتماعي فقد تم الإعتماد على المنهج الوصفي الذي يساعدنا على وصف العلاقة بين متغيرين ،أي تحديد الدرجة التي ربط بين المتغيرين كمية بعضها ببعض الأخر، (أبوعلام ،2004 , 231)

2-أدوات الدراسة :

لأجل فهم وتفسير الظاهرة محل لدراسة قد كان من الضروري ان ألجأ إلى استخدام مجموعة من الادوات البحثية وهذا بهدف الوقوف على كل جوانب المشكلة وما ظهر منها وما بطن حيث استعملنا في هذه الدراسة بمقياسين هما مقياس القلق الاجتماعي للبري ومقياس ادمان الأنترنت ليونغ.

-1مقياس القلق الاجتماعي لليري ترجمة) هارون توفيق الرشيدي ،.(1997

قدم لليري (LEARy 1983) مقياس القلق الاجتماعي وهو يتكون من 29 فقرة وامام كل عبارة 3 بدائل وعلى المفحوصين أختيار بديل واحد أمام كل عبارة ويشتمل المقياس على بعدين وهما الاول

قلق التفاعل الذي يعكس تقريرا ذاتيا بالقلق مثل العصبية والتوتر وعدم الارتياح والخجل والانزعاح ،أما الثاني فهو قلق المواجهة والذي يتعامل مع خبرة القلق في موقف ذات طابع اجتماعي.

أما الصورة العربية منه قام بترجمتها وتقليلها على البيئة العربية هارون توفيق الرشيدي) 1997 السيد ،2001 ،. (86

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من 29 فقرة وأمام كل منها 3 بدائل) دائما . أحيانا . أبدا (

وأعطيت لها الأوزان التالية 3، 2 1 على التوالي للفقرات الإجابية والأوزان المعكوسة 1 ، 3،2 للفقرات السلبية وجدول رقم 3 يوضح الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس القلق الاجتماعي.

الخصائص السيكومترية :

قام الباحث باستخراج دلالات الصدق والثبات للمقياس 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 لمفرداته 18 بطريقة إعادة الاختبار فبلغت قيمته للتفاعل 0.92% فحين قدم معامل ثبات لقلق المواجهة. 0.94% وصف اختبار الإدمان ليونغ.(t.test) يحتوي على بدائل 3والتي يحاول التلميذ خلاله الاجابة على الأسئلة المطروحة ومنطبقة عليه حول استخدامه للانترنت بدرجة مفرطة أو في معدل الطبيعي ،وقد كانت بدائل الاستبيان تنطبق علي تماما – تنطبق علي الى حد ما – لا تنطبق ويتم ذلك بعد جمع النقاط الخاصة 56 سؤالا..... وسنجد كلمت كان ناتج الجمع أعلى كان الادمان على الانترنت أعلى بشكل الاتي.

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

– من 79 –50 نقطة : يواجه التلميذ من حين لاخر بعد الافراط في استخدام الانترنت والتي يسبب له بعض المشاكل في حياتك الشخصية والعلمية.... عليك ان تفكر في أثر ذلك على حياتك.

–من 100 – 80 نقطة : استعمال التلميذ للانترنت بشكل مفرط يسبب له الكثير من المشاكل .. من واجب عليك ان تنظر إلى الاثار السلبية للانترنت على حياتك وتسعى لايجاد حلول للمشكلة. وتكون الدرجات المحصورة بين100) ،.(20

الخصائص السيكومترية:

استخراج الباحث لصدق والثبات كما يلي

صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بعدة طرق منها:

صدق التقاربي : لتقدير صدق التقاربي على عينة قوامها (80) طالب وطالبة ثم حساب الارتباط بين إختبارين لقياس نفس المفهوم ،اختبار مفهوم ادمان الانترنت 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.

الصدق التعميقي : تم اختيار عينة مكونة من 80 طالب وطالبة في المراحل التعليمية المختلفة وتم تقدير مصفوفة الارتباط للمفردات 56 كمدخل لتحليل الاجراء العاملي التوكيدي حتى يتم التأكد من مدى القدرة التعميمية ،وبعد المعالجة يتضح ان 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 لمفرداته 56 حيد) عبد الناصر ، 2011 ، 130 ،(131

التعليمة :

عزيزي التلميذ (ة)

نعرض عليك الان 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 امامها ثلاث استجابات (تنطبق علي تماما ، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي اطلاقا)لا توجد اجابة صحيحةأو خاطئة ، والمطلوب منك الصدق في الاجابة ، وتحت نضمن لك السرية علما أنها لا تستخدم الا لأعراض الدراسة والبحث العلمي .

شكرا لحسن تعاونكم

البيانات الشخصية :

1. الجنس : ذكر أنثى

2. السن [15-16] [16 فما فوق [

3. كم ساعة تقضيها امام الانترنت :

ساعة واحدة من 1- 5 ساعات أكثر من 5 ساعات

4. العمل : نعم لا

الادمان على الانترنت :

رقم فقرة	الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق
01	أقوم بفتح الانترنت بعد ان استيقظ من النوم مباشرة			
02	أنام قليل جدا بسبب استخدامي للأنترنت			
03	استخدام الانترنت لوقت طويل أكثر مما كنت أتوقعه			

04	أشعر بالاكتئاب عندما لا أستخدم الانترنت .			
05	لا أستطيع التركيز في دراستي بسبب انشغالي بالأنترنت			
06	استمر في استخدام الانترنت بشكل كبير رغم ما تسببه لي من مشاكل في حياتي			
07	استخدام الانترنت أحب الانشطة التي أقوم بها في حياتي			
08	أشعر بالعصبية عندما استخدم الانترنت في جومن الضوضاء أو الضجيج			
09	أزيد من استخدام الانترنت للحصول على السعادة والرضا كما كنت أشعر به سابقا استخدام الانترنت			
10	ينتابني القلق لعدم استخدامي الانترنت			
11	استخدامي للأنترنت بشكل كبير لا أور أقاربي وأقنع عنهم			
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 الاحيان بسبب سهري أمام شبكة الانترنت			
15	أشعر بالسعادة الغامرة عندما استخدام شبكة الانترنت			
16	اشعر 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			

	يشكل كبير			
19	استخدم الانترنت للهروب من المشكلات والصعوبات التي تواجهني			
20	أخفي عن اصدقائي الوقت الذي اقضيه في استخدام الانترنت			
21	اشعر بعدم المتعة طوال اليوم اذا لم اقضي وقت امام الانترنت .			
22	استخدامي للأنترنت جعلني افقد الكثير من اصدقائي			
23	استمر في استخدام شبكة الانترنت وبشكل كبير رغم تعرضي للعقاب من اسرتي			
24	تعرفت على اصدقاء كثيرون من خلال الانترنت			
25	الجا للكذب على اسرتي في كثير من الاحيان استخدم شبكة الانترنت			
26	اشعر ان الوقت الذي اقضيه امام شبكة الانترنت غير كاف			
27	أحلم أثناء نومي انني اقوم باستخدام شبكة الانترنت من شدة حبي له			
28	أذهب لاستخدام شبكة الانترنت في احد النوادي بسبب اعتراض والدي على استخدامه			
29	أشعر ان ليس لدي أصدقاء كثيرون خارج نطاق الانترنت .			
30	أتناول بعض وجباتي أمام شبكة الانترنت حتى لا اتوقف عن استخدامه			
31	اختار الانشطة والالعاب التي تتطلب مني وقت طويلا لاستخدام الانترنت .			

32	يسيطر علي التفكير بشبكة الانترنت في الوقت الذي لا استخدمها فيه .			
33	أهملت الدراسة بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت			
34	رغم ما يسببه لي استخدام شبكة الانترنت من مشكلات اسرية ، الا انني لا استطيع ان امنع نفسي من استخدامه مرة اخرى .			
35	اختار المكان الذي فيه شبكة الانترنت			
36	اقلل دائما من عدد ساعات نومي لكي اقضي وقت ممكن في استخدام شبكة الانترنت			
37	اقوم بفرقعة الاصابع او هزهزة الارجل بسبب شعوري بالضيق عن عدم استخدام شبكة الانترنت			
38	اقوم بمحاولات عديدة لتقليل ساعات التي اقضيها على الانترنت			
39	استمر في استخدام شبكة الانترنت رغم ما يسببه			
40	اعود لاستخدام شبكة الانترنت بعد ان عزمت على التوقف عنه.			
41	اشعر بالتوتر عند توقفي عن استخدام شبكة .			
42	يسبب لي استخدام شبكة الانترنت الشعور بالصداع			
43	اهمل ممارسة هوايتي بسبب حبي الشديد لشبكة الانترنت			
44	اجد في شبكة الانترنت الاثارة التي لا اجدها في اي شيء اخر			
45	اشعر ان اصدقاء المخلصين هم اصدقاء شبكة الانترنت			
46	اجد متعة في محادثة الاخرين على الانترنت (الشات)			

	اكثر من محادثتهم وجها لوجه بشكل مباشر			
47	شبكة الانترنت هو المكان الوحيد الذي اشعر فيه بالمتعة			
48	اشعر وكأن صفحة الويب اراها امام عيني ، عندما اتوقف عن استخدام شبكة الانترنت			
49	يتيح لي شبكة الانترنت المعرفة في اي مجال اكثر من بكثير من الكتب			
50	كنت اتمنى ان يكون عدد ساعات اليوم اكثر من 24 ساعة لاستخدام شبكة الانترنت			
51	استخدامي لشبكة الانترنت يسيطر على تفكيري بدرجة كبيرة			
52	استطيع ان اشبه شبكة الانترنت بالنسبة لي مثل اهمية الماء			
53	اشعر وكأنني مكبل اليدين والساقين من كثرة استخدام شبكة الانترنت			
54	اشعر بأنني اصبحت اسيرا لشبكة الانترنت ولا استطيع مفارقته			
55	رغم حرصي التام على الدوام في الدراسة ، الا انني اتأخر في النوم بسبب تصفح شبكة الانترنت .			
56	يعتبر شبكة الانترنت ملاذا آمنا لي اذا ضاقت بي الحياة .			

مقياس القلق الاجتماعي

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أكون عادة غير واثق من نفسي ومتوتر عند لقائي بأخرين			
02	ألاحظ اني افكر في اشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي اكون فيه			
03	أشعر دائما بردود أفعال جسدي كالحة والالم والتعرق والغثيان الشعور بالإقياء مثلا عندما اكون مع الاخرين			
04	أشعر وكأني مشغول عندما افكر في لقاء عملي القيام به مع اشخاص اخرين			
05	اكون متوتر جدا قبل حدوث موقف اجتماعي ما			
06	افكر فياشياء غير مهمة عندما اكون معاشخاص اخرين			
07	يخفق قلبي عندما اكون بين الاخرين في موقف اجتماعي ما			
08	تشرد افكاري دائما اثناء مخالطتي للآخرين			
09	اكونمتوترا اثناء وجودي بين الاخرين			
10	الاحظ انني اشعر بالخوف قبل حدوث موقف اجتماعي			
11	يصبح العمل صعبا عليا عندما اشعر ان احدهم ينظر الي (يراقبني) اثناء قيامي به			
12	عندما اكون في حفلة ما او بين مجموعة اشخاص فاني لا اصدق كيف تنتهي هذه الحفلة			

13	اكون عاجزا عن النقاش اذا دار حديث ما ضمن مجموعة من الافراد			
14	كثرة الناس حولي تربكني			
15	اشعر بالصداع في اثناء وجودي في المواقف الاجتماعية المهمة			
16	قبل ان ادخل في موقف اجتماعي اكون مهموما من احتمال فشلي في هذا الموقف			
17	اصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاة اجتماعية ما			
18	غالبا ما اكون مترددا عندما اريد ان اسأل شخصا ما من الامور (كسؤال شخص ما عن شارع معين)			
19	احيانا اشعر بالدوار عندما اتجاذب الحديث مع الاخرين			
20	غالبا ما تشرد افكاري في المواقف الاجتماعية			
21	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع شخص مهم			
22	انزعج عندما ينظر الي الناس في الشارع او في الاماكن العامة			
23	عندما اكون بين الاخرين فإني غالبا ما أظل في الخلفية (لا اشاركهم الحديث)			
24	احتاج لوقت حتى استطيع التغلب على خجلي في المواقف غير المألوفة بالنسبة لي			
25	يصعب علي التعبير عن رأيي في نقاش مع اشخاص لا اعرفهم			
26	يكون حلقي جافا عندما اكون بين الاخرين			
27	من الصعب علي ان اتحدث مع شخص لا			

	اعرفه			
28	اعاني من قلق مرعب عندما اكون بين الناس			
29	اشعر بالضيق الشديد والارتباك عندما يكون علي الحديث أمام مجموع من الاشخاص .			

3- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أساسا جوهريا لخطوات البحث العلمي والتي يسعا لباحث من خلالها الحصول عل بنتائج تفيد في مجال الدراسة الأساسية والتعمق في الدراسة، فهي تجرع لعدد محدود من الأفراد، تمثل جزء من مجتمع البحث والغرض منها هو توفيرالكثير من الجهد والوقت خاصة للباحث المبتدىء

3 -1 أهدافها :

قمنا بدراسة استطلاعية كونها خطوة الأولى في البحوث التربوية ولأخذ نظرة شاملة عن البحث، فكانت أهداف الدراسة الإستطلاعية هو :

* اكتشاف العراقيل والصعوبات والنقائص التي تعترض الباحث لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية .

* تدريب الباحث على خطوات البحث العلمي في الميدان .

* جمع اكبرقدر 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 لدراسة .

* الإحاطة بمشكلة البحث ودراستها من جميع الجوانب .

* تجريب الأدوات المستخدمة للدراسة وخاصة أنها مقاييس طبقت في بيئة الجزائرية لكنها على عينة مختلفة عن عينة الدراسة الحالية وحساب خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات).

بإجراءاتها :

تختلف أدوات جمع البيانات حسب موضوع الدراسة وطبيعتها فلكل بحث علمي أداة مناسبة لهو في هذه الدراسة استخدمت الباحثة أداتين وهما :

إختبار إدمان على الأنترنت لكامبر ليبونغ (Tat) .

مقياس القلق الإجتماعي

وقد تم إختيارها نظرا لتطبيق هم في البيئة الجزائرية في دراسة عديلة غالمي بعنوان الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالسلوك الصحي لدى مرتادي المقاهي 2010 التي أختبرت إختبار يونغ للإدمان وطبق في دراسات عربية عديدة كدراسة العصيمي التي كانت بعنوان الإدمان على الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي و الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 2010 وقد استخدم إختبار يونغ في دراسات أجنبية اما القلق الإجتماعي

4 –عينة الدراسة :

العينة جزء من ظاهرة الواسعة المعبرة عنه كله، تستخدم كأساس لتقدير الكل الذي يصعب أو يستحي لدراسته بصورة كلية لأسباب تتعلقب واقع الظاهرة أوبكلفة أو الوقت، بحيث يمكن تعميم نتائج دراسة العينة على ظاهرة كلها . (صلاح الدين شروخ، 2003، ص 29)

وتعرف العينة أيضا بأنها إظهار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هاذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة إحصائية سليمة في منطقها وليس في أسلوبها . (محمد زيان عمر، 1983 ص 188)

وتستخدم طريقة العينة في البحث في حالات المجتمعات الكبيرة التي مفرداتها بالألاف أو بالملايين حيث يتعذر إجراء الدراسة على كامل مجتمعا لبحث .

وقد تم إعتماد العينة العمدية في إختيار الدراسة عينة الدراسة، والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية .

من مستخدمي الأنترنت، والمتمدرسين بثانوية فارس بن مهل مركز بولاية المدية، تتراوح أعمارهم مابين 16 و 18 سنة .

وتم توزيعا لإستمارات على 80 مفردة، بالتساوي بين الذكور والإناث تضم 40 ذكورا و 40 إناث .

5-أدوات جمع البيانات :

للبحث العلمي أدواته فهي تساعد الباحث في بحثه، وترتبط هذه الأدوات بموضوع البحث والمنهج المستخدم في دراسة، ويتوقف صدق البحث وقيمته العلمية على إختيار السليم للمنهج والأدوات التي تحقق الوصول إلى الأهداف المسطرة والنتائج ولأدوات البحث العلمي أنها "تلك الوسائل المستخدمة من طرف الباحث لجمع المعلومات والبيانات المستهدفة في البحث" (خالد حامد 2003 ،ص 126)

فعليه الإحاطة جيدا بالأدوات والطرق التي يستخدمها للوصول إلى النتائج باقل وقت وجهد وتكاليف .

ونظرا لحجم وتشتت (مفردات مستعملي شبكة الأنترنت) ،فإنه من الواجب علينا الإختيار الأنسب لأدوات المحلية التي تمكننا من جمع البيانات اللازمة للإجابة على تساؤلات البحث وفرضيات هو عليه سنعتمد في دراستنا هذه على أداة "الإستمارة" التي تعرف بأنها : "أسلوب جمع البيانات بطريقة منهجية مقننة، لتقديم حقائق وأراء وأفكار معينة في إيطار البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة وأهدافها دون تدخل منا لباحث في التقرير الذاتي للمبحوثين في هذه البيانات . (محمد عبد الحميد،1993 ،ص 183)

ومايبرر إختيارنا لإستعمال الإستمارة كأداة لبحثنا هذا هو كونها من أفضل أدوات البحث للدراسات الوصفية التي تهدف إلى دراسة مجتمع بحث كبير وواسع كما هو الحال في هذه الدراسة

وقد تم تصميم الشكل النهائي للإستمارة من خلال المرور بعدة مراحل كتحديد إطار البيانات المطلوبة ونوعها لأسئلة المطلوبة ،ثم إعداد الإستمارة في صورتها الأولية ووضع الأسئلة في أشكالهاا لمختارة وتحكيمها، ومن ثم إعداد الإستمارة في شكلها النهائي .

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة :

قامت الباحثة بالإستعانة بالأساليب الإحصائية وفي طبيعة البحوث بما أن دراستنا فارقية وعلائقية تبحث عن الفروق بين الجنسين في كل من متغيرات الدراسة وهذا عن طريق برنامج ال spss لحساب نظام الحزمة الإحصائية :

اعتمدنا في هذه الدراسة على النزعة المركزية ومقاييس التشتت كانحراف المعياري والتكرار والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية والتي تكون مستمدة من اداء الإحصاء الوصفي وأدوات الإحصاء الإستدلالي وإختبار t.test الذي يستعمل لحساب لدلالة الفروق بين المتوسطات وغيرمرتبطة لعينات المتساوية وغيرالمتساوية لابد من توفر مجموعة من الشروط أن يكون توزيع العينتين إعتداليا وأن يكون حجم العينتين متقاربتين وألا يقل عددها عن 30 فردا وأن تكو ن ممتجانسة (محمد بوعلاقد –س،1979 ،ص 80) ومعامل الإرتباط بيرسون ومعامل الإرتباط المتعدد لحساب المتغيرين وبحساب معاملات تباين الأحادي ane anova لمعرفة الفروق بين الجنسين في كل من متغيرين الإدمان على الأنترنت والقلق الإجتماعي .

7–كيفية التطبيق :

استخدم في هذه الدراسة أداتين والتي سبق ماطبقت على عينة الدراسة الاستطلاعية وبعد التأكد من معاملات الصدق والثبات وأجراء بعض التعديلات على بعض البنود قامت الباحثة بتطبيق على عينة الدراسة الأساسية والتي اشتمل على مجتمع البحث على جميع التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في ثانوية فارس بن مهل في مختلف مستويات الدراسية في مختلف الشعب العلمية والأدبية، أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد اختيرت أفرادها بطريقة قصدية حيث أنه لاتوجد احصاءات رسمية لعدد التلاميذ الذين يستخدمون الأنترنت فقمنا منخلالها بتوزيع المقاييس على عينة المنحدرين في ثانوية فارس بن مهل وكانعدد الاستبيانات موزعة على 160 استبيان في كل من مقاييس الادمان على الأنترنت والقلق الإجتماعي واسترجعنا منهما لإستبيانات بعدا لتأكد من أفراد العينة لاستخدام شبكةالأنترنت في وقت منتظم وفي فترات معينة، ثم طلبنا منهم إتباع المعلومات الموجودة في الصفحة الأولى من مقاييس والالتزام بما هو مطلوب فيها وقد تجاوب التلاميذ مع محتويات الاستبيانات وقد ا سرق توزيعها على العينة حوال 160 استبيان مجاب بشكل جيد والذي حددته العينة المختارة من هذه المؤسسة .

8-صعوبات الدراسة :

- صعوبة التحديد الأولي للموضوع

- قلة الدراسات والبحوث التي تناولها هذا الموضوع

- الشح المعلوماتي وقلة المراجع

تزامن إعداد المذكرة مع الوباء فيروس كورونا اضافة لغلق المكتبات وصعوبة التنقل لجمع المعلومات اضافة إلى قلة المراجع العربية منها التي تتناول إستخدام المفرط للأنترنت نظرا لحداثة هذه الظاهرة .

-تتوفر العلاقات الإنسانية على درجة باللغة من التعقيد، حيث يصعب عزل المتغيرات والجزم بتأثيرها أو تأثرها، مما ينعكس على التحليل والإستنتاجات والنتائج بالضرورة .

محدودية الإمكانات المادية والمعرفية للباحث منعت منا لتوسع والإسهاب

9-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرضية الفرعية الاولى:

توصلت النتائج الا انه توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق التفاعل وادمان الانترنت لدى المراهقين

يمكن تفسير هذه النتيجة الى ان قلق التفاعل الذي ينتج من تفاعل المتوقع بين الفرد والاخرين ،ويحدث نتيجة الخجل او التفاعل مع أناس جدد أو غرباء) السيد ،(2001

حيث يتضح هاذا القلق من خلال إدراك هذا الشخص للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية ،مع تركيزه على التقييم السلبي الذي قد يتعرض له من الاخرين فالفرد دائما يتوقع التقييم السلبي وبالتالي يتجنب المواقف الاجتماعية وتزداد لديه مشاعر الكأبة وازدراء الذات واذلالها ،ويشعر بالخوف والانزعاج وعدم الارتياح وكبح السلوكات الاجتماعية وكذلك الشعور بالخجل والخوف من التواصل مع الاخرين.

وهذا النوع من القلق يكون مصدره داخلي وأسبابه لاشعورية ومكبوتة وغير معروفة ولا يتناسب مع الظروف التي تدعو اليه كما أنه يعوق التفاعل والتقدم والانتاج) عبد الرحمان ،.(2002

وهذا مايتفق مع تفسير نظرية تحليل النفسي للقلق حيث يفسر فرويد القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستشارة عدد من الاجهزة الداخلية للجهاز العصبي المستقبل وغالبا مايكون مصدرها رغبات مكونة أو خبرات مؤلمة.

ومنه القلق ينتج عن طريق الصراعات الداخلية المكبوتة وتظهر على شكل سلوكات في تجنب التفاعل مع الاخرين.

أشعر دائما بالتوتر حتى في مواقف المؤقتة مع الاخرين ،كانت استجابتهم بدرجة كبيرة جدا وكذلك يشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية واستجابتهم بدرجة كبيرة ويظهر القلق بصفة كبيرة في مرحلة المراهقة التي تعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها فترة نمو الانسان التي تعقب مرحلة الطفولة وتسبق مرحلة البلوغ في مرحلة مابين 10 سنوات الى 19 سنة وهي تمثل واحدة من التحولات الجاسمة في عمر الطفل ،وتتميز بسرعة وثيرة نموه وتغيره بحيث لا تسبقها في ذلك سوى مرحلة الرضاعة) منظمة الصحة العالمية(2015, WHo)

واذا لم يستطيع المراهق الاندماج في المجتمع فانه يتمركز حول ذاته ويبحث عن البديل للعلاقات الحقيقية.

وهنا يجد الانترنت الذي يوفر عالم افتراضي يشبه كثيرا العالم الواقعي فيزداد اعتماده على فهو يوفر له السرية سواء في طرح الأسئلة ،أو تعرف على أشخاص دون تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية وكذلك يوفر له أوقات الفراغ في غياب استثمار الهوايات كا أن شعور الفرد باحساس بالفراغ الداخلي في عاطفته ومشاعره يؤدي بيه إلى الادمان على الانترنت.

ومنه فالقلق الذي ينتج عن توقع التقييم السلبي من الاخرين وكذلك يتنج من عملية التنشئة الاجتماعية وأن اي خلل منها تؤدي بي الفرد المراهق إلى الاعتماد على بدائل أخرى غير الاسرة ، فيجد الانترنت الذي يوفر له كل مايحتاج اليه وبالتالي يدخل المراهق في دائرة الادمان عليه ويصبح غير قادر على الاستغناء عنه.

3الفرضية الفرعية الثانية:

توصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق المواجهة وادمان الانترنت لدى المراهقين.

حيث ان قلق المواجهة الذي يعرف انه القلق الناشىء من المواجهة غير المتوقعة ،ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال) السيد ،(2001

ويظهر هذا القلق في تغيرات الفيزيولوجية للفرد : مثل زيادة عدد ضربات القلب ورعثة الصوت والاطراف واصفرار الوجه كما تظهر عليه مشاعر الخوف والتوتر والهلع في المواقف الاجتماعية ، ويكون مرتبكا ومركزا على توقع التقييم السلبي من الاخرين ، كما يتميز سلوكه بالعشوائية وتشتت تفكير لديه.

وهو يرجع إلى أسلوب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على مستويات المرتفعة من الحماية الزائدة والتحكم والضوابط والقيود التي تفرض على الفرض والتي تحول دون تعويضه للمواقف الاجتماعية.

النظرية المعرفية تقول أن فكرة الانفعالات التي يبديها الناس ، هي ناتجة عن طريقتهم في تفكير ،ولذا فهي ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للامراض النفسية) الجانب النظري(

والفرد الذي يعاني من قلق المواجهة يكون غير قادر على التحدث أمام الاخرين وكذلك يشعر بعدم الامن والضيق وضعف الثقة بالنفس وهذا ما أكدته استجابات افراد العينة على بعض البنود ومنه فالفرد القلق يكون غير قادر على مواجهة الاخرين سوء في مواقف العمل او مواقف الدراسة وهذا مايؤثر على التحصيل الدراسي لدى الفرد القلق والمراهق هو أكثر عرضة لهذا نوع من القلق حيث نظرا لتغيرات النمائية الفجائية التي طرأت عليه تؤدي بيه الى الاحساس بالفرق ويصبح غير راض عن معاملة الكبار له يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكلته ويحاول التحرر من السلطة الوالدية ،وكذلك السلطة المدرسية ويحاول اثبات شخصيته.

كما ان مراهق في هذه المرحلة لايستطيع الاندماج في المجتمع ويشعر بالحرج وهاذا يؤدي بيه الى الانسحاب الاجتماعي والعزلة الاجتماعية ويجد في الانترنت فرصة للهروب من المواجهة مع الاخرين

الفرضية الفرعية الثالثة:

توصلت نتائج الفرضية الفرعية الثالثة أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في قلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه الدراسة هباص (2010) بعنوان العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من مراهقين من مستخدمي الانترنت حيث أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في المستوى القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس) ذكور / إناث(

في حين اتفقت مع دراسة علي حجازي (2013) بعنوان القلق الاجتماعي وعلاقته بالافكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الفرضية الفرعية الرابعة:

توصلت نتائج الفرضية الفرعية الرابعة إلى أنه توجد فروق دالة احصائيا في إدمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأسرة العربية بطبيعتها تميز بين الذكور والاناث فتعطي الذكور الحرية والسلطة والقيمة العالية والتبجيل بيه لانه هو الذي يكون قادرا على القيام بكل المسؤوليات التي سيتطلبها عمل الاب ومساعدته وسيجعل اسم العائلة ،بينما الاناث يكن تحت رعاية الوالدين والاخوة

بناءا على الحرية التي تعطى لذكور فإنهم يكونون أكثر عرضة للاستخدام السلبي للانترنت خاصة في غياب الرقابة الوالدية ،وترددهم على مقاهي الانترنت حيث أثبتت دراسة الغامدي (2009) التي هدفت إلى التعرف على مدى تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وأكثر المجالات والانشطة التي يستخدمونها فاسفرت النتائج على أن أعداد المراهقين المستخدمين للانترنت تزايد ليصل إلى نسبة) (88%وأن أكثر المجالات والأنشطة استخداما للانترنت من قبلهم كانت التسلية والترفيه بنسبة) (66.3%بينما كانت أقل المجالات تبادل المعلومات بنسبة (18.7%)

ومن خلال درجاتهم على مقياس ادمان الانترنت توقعت الطالبة ارتفاعها ويمكن ارجاع ذلك الارتفاع إلى أن شبكة الانترنت أصبحت أكثر سهولة في الوصول إليها سواءا في المدارس أو المكتبات العامة أو مقاهي الانترنت ،بل أن استخدام الانترنت قد أصلح إلزاميا في شتى مجالات التجارية ، العلمية.

حيث أنه في القديم كان الاعتماد في التعليم عن الكتب والمجالات العلمية والحصول على معلومات كان عن طريق هاتين الوسيلتين فقط أما الأن فأصبح الاعتماد على الانترنت للحصول على معلومات وكذلك البحوث والدراسات سواءا كانت هذه المعلومات موثوقة أو لا يتم الاعتماد عليها.

الفرضية العامة:

أسفرت نتائج الفرضية العامة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الاجتماعي وادمان الانترنت لدى المراهقين، وهذه النتيجة تتعارض على ماتوصلت إليه دراسة الهباص (2010) بعنوان العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت والتي أسفرت نتائجها على أن استخدام الانترنت) عادي ،مفرط (يسهم في التنبؤ بالقلق الاجتماعي.

تتعارض نتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية مع دراسة بنسينك (2006) بعنوان العلاقة بين استخدام الانترنت وكل من النمو الهوية والقلق الاجتماعي لدى المراهقين وأظهرت نتائجها انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين القلق الاجتماعي وادمان الانترنت لدى المراهقين

ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسات السابقة إلى اختلاف البيئة وخصوصية العينة.

حيث أن القلق الاجتماعي الذي يعرف بأنه قلق من التقييم السلبي لذات في مواقف التفاعل الاجتماعي ،وهو شكل من اضطرابات النفسية الناجمة عن نقص المهارات الاجتماعية) البناء ،2006،. (294

ونقص المهارات الاجتماعية التي تؤدي بالفرد إلة القلق الاجتماعي كما أوضحته البناء يعود إلى أسلوب التنشئة الاجتماعية ،حيث أن نوع التربية والرعاية التي يتلقاها الأبناء يكون لها تأثير كبير في نشوء القلق فتفاوت التربية والرعاية بين الأبناء يعتمد على استقرار العلاقات الأبوية وخلو الجو العائلي من الخلافات والمنازعات وتوفر القدر الكافي من الحنان والحماية والتشجيع والتوجيه ،ووجود القدوة الحسنة التي يقتدي بها الأبناء وهذا ما يجعله قوي الشخصية والارادة والثقة بالنفس والقدرة على التوافق والتكيف مع المجتمع المحيط به أما اذا ما أنشأ الأبناء في أوضاء عائلية مضطربة يسودها الخلافات والنزاعات الزوجيه ، والانفصال بين الوالدين وسوء التربية وعدم التوجيه تزيد لديهم الاصابة بالقلق الاجتماعي ،وعدم القدرة على الاندماج في المجتمع.

وفي الاخير يمكن القول أن مدمني الانترنت يلجؤون إلى الانترنت لاشباع دوافعهم الاجتماعية والشعور بالذات والهروب من المشكلات الاحتماعية والنفسية وتعويض افتقادهم للمهارات الاجتماعية . اللازمة للانخراط في علاقات ناجحة مع الاخرين فيجدون الانترنت هي الحل للخروج من وحدتهم وتخفيف مشاعر توترهم وقلقهم ، وذلك بإقامة علاقات تغليهم حتى ولو كانت هذه العلاقات افتراضية

-5استتاج عام:

في نهاية الدراسة تم التوصل إلى نتائج التالية:

-1توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين القلق الاجتماعي وادمان الانترنت لدى المراهقين.

-2توحد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق التفاعل وادمان الانترنت لدى المراهقين.

-3توجد علاقة ارتباطية غير دالة بين قلق المواجهة وادمان الانترنت لدى المراهقين.

-4لاتوجد فروق دالة احصائيا في القلق الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

-5لا توجد فروق دالة احصائيا في ادمان الانترنت تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

خلاصة:

تطرقت هذه الدراسة إلى مفهومين أساسين يؤثران بشكل مباشر في شخصية المراهق أولهما القلق الاجتماعي الذي يؤد من أهم الخبرات السيكولوجية للانسان والذي اعتبره فرويد استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقبل كما رأى أن القلق هو إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية ويكدر صفوها ، وأصحاب القلق الاجتماعي يتوقعون دائما التقييم السلبي من طرف المحيطين بهم وهاذا يكون نتيجة لقصور في المهارات الاجتماعية كالتفاعل والمواجهة ،فالأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي لا يستطيعون التفاعل مع الاخرين وكذلك مواجهتهم سواءا كان ذلك في مواقف معتادة أو جديدة أما المفهوم الثاني فهو أدمان الانترنت الذي يعد من العوامل الرئيسية المؤثرة في شخصية الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة فموضوع أدمان الانترنت من المواضيع الحديثة التي فرضت نفسها في الواقع والتي لم تكن معروفه من قبل القرن الماضي ،حيث أن الفرد المدمن تظهر عليه أثار سلبية جسدية ونفسية واجتماعية وثقافية ويفقده العلاقات الواقعية ويجعله ينغمس في علاقات افتراضية وهمية لا تمد للواقع بصلة وبالتالي تؤدي إلى نقص في المهارات الاجتماعية الازمة لتواصله مع الاخرين.

كما تطرقت الدراسة ألى العلاقة بين المفهومين) القلق الاجتماعي (و) ادمان الانترنت (والتي كانت العلاقة بينهما علاقة ارتباطيه غير دالة.

بالاضافة إلى العلاقة بين كل من قلق التفاعل وقلق المواجهة بادمان الانترنت وكذلك علاقة ارتباطية غير دالة أيضا.

كما توصلت الرسالة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في القلق الاجتماعي ووجود فروق ببنهما في الادمان الانترنت ولصالح الذكور.

10-الاقتراحات:

✓التعرف بطبيعة المواقع على الانترنت وماهي المضامين التي يتسنى لتلاميذ الاستفادة من هذه الارشادات ،ويمكن تحقيق ذلك من خلال القيام بحملة توعوية اعلامية تتناول فيها ترشيد التعامل مع الانترنت.

✓تنظيم الوقت بين الواجبات المدرسية والجلوس على الانترنت من خلال القيام ببرامج ارشادية بهذا الخصوص.

✓القيام بابحاث جديدة تربط بين ادمان الانترنت ومتغيرات أخرى جديدة.

✓العمل على برامج نفسية لارشاد وعلاج حالات الادمان الانترنت.

✓العمل على برامج نفسية لارشاد وعلاج حالات القلق الاجتماعي.

✓دراسة القلق الاجتماعي وادمان الانترنت لدى الشرائح الاخرى من المجتمع.

✓دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي ومتغيرات أخرى كالأمن النفسي ،الرضا عن الحياة ،والإكتئاب لدى المراهقين.

✓ضرورة تفعيل دور المساجد وجمعيات الاعلام السمعية والبصرية في سبيل التدعيم الاخلاق وقيم لدى الشباب ،وتميزهم بين الدافع والضار والرفض لكل ماهو منافي لثقافتنا الاسلامية.

✓تنمية قيم الرقابة الذاتية لدى المراهقين من خلال التربية غي الاسرة والمدرسة وتدريبهم على الاستخدام السليم للانترنت.

✓تقديم البرامج ارشادية للوالدين لمساعدة أبنائهم على التخلص من ادمان الانترنت ،وكذلك القلق الاجتماعي لديهم.

✓تنمية الوعي الاسري باخطار الانترنت وكيفية مواجهتها.

✓مساعدة الوالدين بالقيام ببرامج المنزلي لمراقبة ساعات الجلوس الأبناء على الانترنت وكذلك ضرورة مراقبة المواقع التي يطلعون عليها .

خلاصة

تعرضنا في هذا الفصل لأهم الخطوات الاجرائية المتبعة في إنجاز بحثنا هو القيام بالدراسة الاستطلاعية وأهدافها ونتائجها وتحديد المنهج المناسب لتحديد الدراسة وتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وعرض كل مايتعلق بعينة الدراسة الأساسية وأهم الأساليب الاحصائية التي تساعد الباحث في التاكد من الفرضيات المتعلقة بالبحث

خاتمـــة

خاتمة

مما لا شك فيه أن شبكة الانترنت 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 هي في تزايد مستمر ،وخاصة من طرف فئة المراهقين الذين يقعون أسرى لها ،من خلال ملازمتهم لها وقضاء ساعات في الدردشة غير النافعة ،وتوسيع علاقتهم افتراضيا وتراجعا واقعيا ،وتهافت الكثير منهم على التسلية والترفيه بدلا من استخدامها للبحث العلمي والجهود غير النافعة في ضبط هذا الاستخدام والسيطرة عليه ،والشعور بعدم الراحة والاضطراب والقلق نتيجة عدم استخدامهم للانترنت ،والبقاء لفترات طويلة على الشبكة أكثر مما هو مستهدف اصلا ،وهذا مايجعلهم مدمنين على الانترنت.

وهذا ما توصلنا إليه عند دراستنا لعينة من المراهقين المستخدمين للانترنت في ثانوية فارس بن مهل بالشهبونية ،خيث أن معظم أفراد العينة هم مدمنون بالفعل على شبكة الانترنت ،نظرا لظهور هذه الاعراض عليهم حيث أن الاستخدام المفرط للانترنت قد أدى إلى تراجع التحصيل الدراسي لديهم ،نظرا لاستخدام الغير هادف للانترنت لاستخدامهم لها في الدردشة بدلا من البحث العلمي ، إضافة إلى الوقت الكبير الذي يقضونه أمام شبكة الانترنت حتى وقت متأخر من الليل ،مما ينقص من تركيزهم داخل القسم ويؤدي بهم إلى إهمال واجباتهم المدرسية ،إضافة إلى ذلك فقد أثرت هذه الظاهرة سلبا حتى على اتصالهم الأسري ،حيث يقضي المراهق وقتا طويلا بمفرده على شبكة الانترنت ويتفاعل إفتراضيا بدلا من تفاعله واقعيا.

من هنا وعلى ضوء ماتقدم ،يمكننا القول أن استخدام المفرط للانترنت من طرف المراهقين قد أثر سلبا على تحصيلهم الدراسي وأدى إلى تراجعهم الأسري.

وفي الختام نقدم هذه الدراسة المتواضعة ونأمل في أن تساهم في إعطاء صورة موضوعية عن التأثيرات الناتجة عن استخدام المفرط لشبكة العنكبوتية كما نطمح أن تشكل انطلاقة لدراسات أكثر عمقا وتخصصا ، فما أخصب هذا الموضوع وما أثاره باشكالات بحثية شتى تستحق البحث والمعالجة

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

. القران الكريم

. الحديث الشريف

. ابن منظور , محمد بن مكرم , لسان العرب , لبنان بيروت , دار إحياء , التراث العربي , 1418 هـ

ـ عبد اللطيف حسين فرج , الاضطرابات النفسية الخوف القلق التوتر الانفصال الامراض النفسية للأطفال , جامعة أم القرى , المملكة العربية السعودية , دار حامد للنشر والتوزيع , ط1 , 2009 م

طه عبد العظيم حسين , استراتجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي ,المملكة الاردنية الهاشمية . عمان , دار الفكر , ط1 ,2009م . 1430 هـ

1 . أرنولد واشنطون وآخرون : إرادة الإنسان في علاج الإدمان , ترجمة صبري محمد حسن ,المشروع القومي للترجمة ,المجلس الأعلى للثقافة ,القاهرة ,1990 .

2 . جمال محمد الهندي : الاستخدامات التربوية للأنترنت وأهم معوقاتها ,[ط

],المكتبة العصرية للنشر والتوزيع , مصر ,2009

3 . حسن فايد : سيكولوجية الإدمان ,[ط

]مؤسسة طبيعة للنشر والتوزيع , القاهرة ,2006 .

4 . الخالدي ,عطاء الله : قضايا إرشادية معاصرة ' [ب ط] دار الصفاء للنشر والتوزيع , عمان ,2008 .

5 . عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الإدمان وعلاجه [ب ط] دار النهضة العربية للنشر والتوزيع , بيروت , 2009 .

6 . عبيدات روحي : قضايا علم النفس , [ب ط] و دار كتاب الجامعي , للنشر والتوزيع , الإمارات , 2005 .

1) مراجع باللغة الفرنسية

Romin benner ,L’addictiom a’ L’internnet ,un maL modeme , 2011

ج المذكرات :

زويتين رشيد : الإكتئاب عند المراهقين المدمنين على الأنترنت , جامعة أبو بكر بلقايد ,تلمسان , 2010 .

2 . سلطان عائض مفرج العصيمي : إدمان الأنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية , رسالة ماجستير , جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية , الرياض , 2010 .

3 . فايز الحالي : استخدام الأنترنت وتأثيره على العلاقات الإجتماعية لدى الشباب الجامعي , 2008.

4 . يعقوب يونس خليل الأسطل : المشكلات النفس إجتماعية والإنحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الأنترنت , رسالة ماجستير , جامعة خان يونس , غزة , 2011 .

5 . رولا الحمصي : إدمان الأنترنت عند الشباب وعلاقته بمهارات التواصل الإجتماعي , دراسة ميدانية على عينة طلاب جامعة دمشق 2009 .

المجلات

6 أرنوط بشرى إسماعيل : إدمان الأنترنت وعلاقته بكل أبعاد الشخصية والإضطرابات النفسية لدى المراهقين , مجلة كلية التربية بالزقاريق , العدد 55 ,2008 .

7 محمد محمد عبد الهادي , عبد الفتاح : إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من الإكتئاب والمساندة الإجتماعية , لدى طلاب الجامعة , مجلة كلية التربية بين سويف , العدد 04 , 2008 .

8 محمد مرياني (2001) : اللغة العربية والأنترنت , المحلية العربية للعلوم , العدد 34