

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلم التربية

تخصص علم النفس العيادي

مخوان المذكرة:

تأثير ادمان مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك) على  
اضطراب القلق لدى الراشدين (دراسة عيادية)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

اشراف الاستاذ:

صوان عبد الوهاب

اعداد الطلبة:

عيساوي الياس

سعدون يسرى

السنة الجامعية 2023/2022

# شكر

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا  
البحث العلمي، والذي منحنا الصحة والعافية  
والعزيمة.

فالحمد لله حمدا كثيرا.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ  
الدكتور المشرف "صوان عبد الوهاب" على كل ما  
قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت  
في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها  
المختلفة.

# إهداء

الياس:

إلى أعز ما أملك في الوجود

إلى من منحني الحنان، الحب والقوة بدعواتها إلى أُمي العزيزة والغالية

فاطمة.

إلى قرة عيني وسندي إلى أبي الذي علمني ما لم أتعلمه من الكتب والمدارس والجامعة

من غرس في نفسي الثقة والصبر والعتاء

مجيد.

إلى أقرب الناس إلى قلبي إخوتي:

فوزي، يوسف، خالد، بسمة، ريان.

## الفهرس

أ ..... مقدمة

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 02 ..... 1- الاشكالية:
- 04 ..... 2- اهمية الدراسة:
- 04 ..... 3- اهداف الدراسة:
- 05 ..... 4- تحديد مصطلحات الدراسة:
- 06 ..... 5- فرضيات الدراسة:
- 06 ..... 6- الدراسات السابقة:

### الجانب النظري

#### الفصل الاول: مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك)

- 13 ..... تمهيد
- 14 ..... 1- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:
- 15 ..... 2- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:
- 16 ..... 3- اهم مواقع التواصل الاجتماعي:
- 19 ..... 4- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:
- 20 ..... 5- الفاسبوك:
- 23 ..... 6- الادمان على الفاسبوك:
- 28 ..... خلاصة الفصل.

#### الفصل الثاني: القلق

- 30 ..... تمهيد
- 31 ..... 1- مفهوم القلق:

32	.....	2- انواع القلق :
35	.....	3- مستويات القلق :
35	.....	4- اعراض القلق :
36	.....	5- اسباب القلق :
38	.....	6- تصنيف اضطرابات القلق :
41	.....	7- علاج القلق :
43	.....	خلاصة الفصل.

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

45	.....	تمهيد
46	.....	1- منهج الدراسة :
47	.....	2- الدراسة الاستطلاعية و اهدافها :
48	.....	3- الاطار الزمني و المكاني :
48	.....	4- مجموعة البحث :
49	.....	5 ادوات البحث :
52	.....	خلاصة الفصل.

#### الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

54	.....	1- عرض و تحليل نتائج الحالات :
59	.....	2- مناقشة النتائج :
60	.....	3- استنتاج عام :
61	.....	خلاصة.
62	.....	قائمة المراجع.

الملاحق .

مقدمة

## مقدمة:

يعيش الإنسان في عصر التكنولوجيا و المعلومات و التواصل الاجتماعي الذي يواجه التطورات المختلفة التي لها أثر كبير على المجتمع بصورة عامة و على الشباب بشكل خاص فالتكنولوجيا المعاصرة قد اختزلت الانعزال العقلي المعرفي و الجغرافي للناس إلى حد ادني ، وساهمت في الاسراع بنشر الافكار والاخبار و تحول العالم الى قرية صغيرة محدودة المعالم دون حواجز زمنية و مكانية.

ومن اهم هذه التطورات ظهور مواقع التواصل الاجتماعي التي لعبت دورا كبيرا و نوعا جديدا من انواع الاتصال الذي نشأ و تبلور في بيئة الانترنت و تكنولوجيا الا ان جذب الكثير من المستخدمين وأشهرها: الفاسبوك الذي حظي بعدد هائل من المستخدمين، تويتر، والانستقرام، فايبر وغيرها من تطبيقات التواصل الاجتماعي .فهي حظيت بإقبال واسع خصوصا بين الطلاب الجامعة وذلك للاستخدامهم لشتى مجالات حياتهم المهنية و الدراسية عن طريق التدفق المعلوماتي الاساس في التنوير و التطوير، ولها دورا بارزا في عملية تحصيل وتحليل الاخبار و المعلومات وتبادلها بين المستخدمين في منبر يقوم على تسهيل التفاعل و التعاون و تبادل المعلومات ومن جهة أخرى كونت سلوكيات خاصة بها جعلنا فئات الشباب تتأثر بها و الأكثر عرضة إلى الادمان للمواقع التواصل الاجتماعي ،فهي تقود إلى ظهور مشكلات تؤثر على الصحة النفسية لديهم وعدم السيطرة على انفسهم في بعض الاحيان يتم ظهور اضطرابات كالقلق، وتجعلهم مدمنين في هذا العالم الافتراضي. وبناء على هذا سنحاول من خلال هذه الدراسة الكشف عن مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره على القلق لدى الراشدين حيث عرضنا الدراسة في جانبين :الجانب النظري و الجانب التطبيقي (ميداني).

الجانب النظري: يحتوي على فصل تمهيدي وفصلين:

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية الذي يمثل مدخل إلى الدراسة و هو بمثابة تقديم البحث تم فيه عرض الإشكالية، التساؤلات، دوافع اختيار الموضوع، أهمية الموضوع، و أهداف البحث تم تحديد المفاهيم الإجرائية و الدراسات السابقة.

الفصل الاول: محور حول مواقع التواصل الاجتماعي و الإدمان على الفاسبوك: نشأة مواقع التواصل الاجتماعي، مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي، أهم مواقع التواصل الاجتماعي، خصائص و مميزات مواقع التواصل الاجتماعي.

وتمحور ايضا على مفهوم الفاسبوك، إيجابيات و سلبيات الفاسبوك، الإدمان على الفاسبوك، أعراض الإدمان على الفاسبوك، علاج الإدمان على الفاسبوك، مزايا و عيوب الفاسبوك، خلاصة.

الفصل الثاني: محور حول القلق، مفهوم القلق، أنواع القلق، مستويات القلق، أعراض القلق، تصنيف اضطرابات القلق، علاج القلق.

2. الجانب التطبيقي: يحتوي على فصلين (الفصل الثالث والفصل الرابع) خاتمة و قائمة المراجع و ملاحق.

الفصل الثالث: يتمثل في منهجية البحث وفيه إجراءات المنهجية التي اتبعناها في الجانب الميداني و يضم: الدراسة الاستطلاعية، أهمية وأهداف الدراسة الاستطلاعية، وصف الدراسة الاستطلاعية، وصف أداة المستخدمة، أداة جمع البيانات و حالات الدراسة.

الفصل الرابع: خصص لعرض و تحليل الحالات و مناقشة النتائج و يضم أيضا التحليل العام لكل حالة الذي يخص النتائج المتحصل عليها و ذلك من خلال أدوات البحث للإجابة عن التساؤلات وفي الأخير تم وضع خاتمة و أخيرا قائمة المراجع و ملاحق.



الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

## 1 - الإشكالية

لقد شاهد العالم في الفترة الاخيرة تطورا كبيرا في مجال التكنولوجيا حيث اصبحت تلعب دورا مهما في حياة الانسان من خلال تعزيز الاتصال الإلكتروني مع انتشار الانترنت حول العالم، يمكن أن تمثل التكنولوجيا عاملاً كبيراً في تسهيل الحياة في كل المجالات منها التواصل بين الاشخاص، حيث جعلت العالم عبارة عن قرية صغيرة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي التي سهلت التواصل و تقريب المسافة بين مختلف شعوب العالم، فمواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن مواقع موجودة في شبكة الانترنت تتيح للأفراد التواصل افتراضيا و تبادل الافكار و المعلومات و الصور و غيرها، و من بين هذه المواقع نجد تطبيق الفاسبوك فهو موقع افتراضي حيث يكون الاشخاص فيه علاقات افتراضية كما يتيح لمستخدميه تبادل المعلومات و الصور و الملفات و الفيديوهات و غيرها. اصبح للفاسبوك تأثير كبير في حياتنا اليومية خاصة في وقتنا الحالي مع تطور التكنولوجيا و وسائل الاتصال، حيث يتيح لمستخدميه التواصل مع اصدقائهم و عائلاتهم بسهولة و حتى تكوين علاقات و صدقات جديدة مع اشخاص من مختلف انحاء العالم، وتتعدد استخداماته بحيث نجد ايضا من يستخدمه من اجل العمل او الدراسة، و لهذا نجده يستقطب عدد كبير من الاشخاص من كافة شرائح المجتمع و مختلف الفئات العمرية و من بينها الراشدين، و ذلك لما يقدمه من خدمات و تسهيلات و امتيازات، إلا انه اذا استخدم بطريقة غير صحيحة بحيث يستخدمه الشخص لساعات طويلة و بدون اي هدف و يتخلى عن حياته الواقعية فذلك قد يؤدي به الى الادمان و قد يؤثر سلبا على مستخدميه خاصة من الجانب النفسي وقد تظهر سلبياته على شكل اضطرابات نفسية كالقلق الذي يعتبر من الاضطرابات الشائعة منذ القدم ما دفع العديد من العلماء خاصة التحليلين التركيز عليه، حيث يرى فرويد ان " القلق ينشأ نتيجة للتعارض و الصراع بين مطالب الهو و مطالب الانا الاعلى و عجز الانا عن التفريق بينهما ، و سبب هذا العجز يرجع الى خبرات الطفولة و

خاصة (عقدة الخصاء complexe de castration) اي عقدة الخوف من فقدان العضو التناسلي، و الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبات الجنسية " (عبد الله، 2000، ص 150-151).

فحسب beck " القلق هو انفعال يرتبط بتوقع خطر محتمل " (تونسي، 2002، ص 22، عن باترسون).

رغم ان القلق موجود منذ القدم و اعطى له العلماء عدة تفسيرات و تعريفات، الا انه " يعد القلق مشكلة ذائعة الانتشار ومتغلغلة في المجتمع الحديث، حيث يغلفها الوصف الشائع لعصرنا الحديث بأنه «عصر القلق»، فلقد أوجد القلق الشديد والمدمر الذي تصحبه مخاطر متعددة تقترن بالمجتمعات التنافسية التكنولوجية على وجه الخصوص، لاسيما في عصر ما بعد الحداثة مجموعة ضخمة من المعلومات التي تركز على صياغة مفهوم القلق وقياسه وجذوره وكيفية معالجته والتعامل معه " (زيدنر، ماثيوس، ترجمة عبد الله و عبد المنعم، 2016، ص 15-16).

و كون القلق اهم ما يميز سكان العالم في القرن الواحد و العشرين، منه افترضنا انه قد يكون هناك علاقة بالتطور التكنولوجي الذي وصلنا اليه في هذا القرن خاصة تطور مواقع التواصل الاجتماعي و انتشار القلق.

و في ضوء ما سبق من دراسات و بحوث التي اجريت نجد اغلبها تركز على موضوع الادمان على الفاسبوك او مواقع التواصل الاجتماعي بصفة عامة و تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للإنسان و من هنا نطرح اشكاليتنا:

-التساؤل العام:

هل يعاني الرشدين المدمنين على الفاسبوك من اضطراب القلق ؟

- التساؤلات الفرعية:

ما هو تأثير الادمان على الفاسبوك على الراشد؟

**2- أهمية الدراسة:**

- تكمن اهمية الدراسة بتناولها متغير اضطراب القلق الذي يمثل احد الاضطرابات المنتشرة في وقتنا الحالي

- ايضا الكشف عن مدى تأثير الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي(فاسبوك) على الراشدين.

- كما تكمن الأهمية في فهم هذه الظاهرة المتفشية بين فئات المجتمع حيث أصبح الإقبال على هذه المواقع يتزايد بأعداد كبيرة في الآونة الأخيرة.

- تكثيف الجهود من أجل الحدة وتقليل في التصفح عبر هذه المواقع لعدم الوقوع في دائرة الإدمان خصوصا الذين يعانون من مشكلات نفسية حيث تأثر سلبا على صحتهم.

**3- اهداف الدراسة:**

- معرفة مدى تأثير الادمان على الفاسبوك على الراشدين
- معرفة علاقة الادمان على الفاسبوك باضطراب القلق لدى الراشدين
- اظهار الجانب السلبي للفاسبوك على الحالة النفسية للمستخدمين
- التوعية من اجل الاستخدام الإيجابي للفاسبوك
- التعرف على اكثر الخدمات التي يفضلها الراشد على الفاسبوك.

#### 4- تحديد مصطلحات الدراسة:

##### 4-1. الإدمان على الفاسبوك:

- التعريف الاصطلاحي:

هو الإفراط الشديد في استخدام موقع الفاسبوك وعدم الشعور بهدر الوقت او عدم القدرة عن الاستغناء في التصفح.

- التعريف الاجرائي:

تقاس بدرجة الكلية المتحصل عليها من عينة الدراسة عبر مقياس ادمان الفاسبوك.

##### 4-2. مواقع التواصل الاجتماعي:

- التعريف الاصطلاحي:

عبارة عن منظومة من الشبكات الالكترونية التي تدع للمشارك فيها بحرية انشاء موقع خاص به، و ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني مع اعضاء اخرين لديهم نفس الاهتمامات و الهويات. ( القحطاني، 2022، ص 694، عن عوض)

- التعريف الاجرائي:

عبارة عن مواقع موجودة في شبكة الانترنت تتيح للأفراد التواصل افتراضيا و تبادل الافكار و المعلومات و الصور و غيرها.

##### 4-3. اضطراب القلق:

- التعريف الاصطلاحي:

"القلق هو انفعال يرتبط بتوقع خطر محتمل." ( تونسي، 2002، ص 22، عن باترسون)

- التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يتم تحصيلها من مقياس تايلور للقلق بجمع مجموع الاجابات الصحيحة التي يتحصل عليها الفرد.

##### 4-4. الرشد:

- التعريف الاصطلاحي:

" تعتبر مرحلة الرشد مرحلة من مراحل النمو، يتداخل فيها الشباب مع الرشد ولها خصائصها المتميزة في جميع جوانب النمو، تبدأ هذه المرحلة مع بداية العقد الثالث من

العمر بعد 21 سنة و تنتهي مع نهاية الستينيات، وهي اطول مراحل النمو مع انها تختلف باختلاف المجتمعات و الثقافات و الظروف المعيشية." (ابو جعفر، 2014، ص144)

- التعريف الإجرائي:

هو اكتمال نمو الفرد في جميع الجوانب الجسدية و العقلية و النفسية و الانفعالية، و ان يبلغ 21- 44 سنة.

## 5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

يعاني الرشدين المدمنين على الفاسبوك من اضطراب القلق.

- الفرضية الفرعية:

يؤثر الادمان على الفاسبوك سلبا على الراشدين.

## 6- الدراسات السابقة:

في هذه الخطوة من الفصل اعتمدنا على ذكر أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة سعيا لتحقيق التزام فكري أو الاستفادة المنهجية أو للتزيد النظري و سنعرض هنا مجموعة من الدراسات سواء الغربية أو العربية والتي رغم أنها لا تمس دراستنا بشكل مباشر إلا أنها على الأقل تشترك معها في احد المتغيرين.

### 6-1. دراسة عايش و الشجيري (2018):

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدمان مواقع التواصل الإجتماعي و التطرف الفكري لدى الطلبة الجزائري و العراق، وكذا أثر مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف، تم اجراء الدراسة على عينة من 147 طالبا و طالبة على مستوى جامعتي الانبار وسعيدة بالجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم استخدام مقاييس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التطرف الفكري، من أهم نتائج الدراسة : وجود مستوى مرتفع من التطرف الفكري لدى طلبة الجزائر و العراق حيث أن المتوسط الحسابي بلغ 82.5747 وهو اكبر من المتوسط النظري، ان مواقع التواصل تؤثر في التطرف الفكري.

**6-2.دراسة مؤيد (2016):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التفاعلات الثنائية و الثلاثية لكل من الجنسية (مصري، سعودي) النوع (ذكر، أنثى) على ادمان الطلاب لمواقع التواصل الاجتماعي، و القيم الاجتماعية و الأخلاقية بالإضافة إلى رأس المال الاجتماعي بأنواعه، و كذلك التعرف على العلاقة بين ادمان طلاب الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي و كل من القيم الاجتماعية والأخلاقية و رأس المال الاجتماعي، ودراسة التأثيرات المحتملة بين المتغيرات، التعرف على العلاقة بين القيم الاجتماعية و الأخلاقية التي عززتها مواقع التواصل الإجتماعي لدى الشباب الجامعي عينة الدراسة بين متغيرات الشعور بالوحدة، تقدير الذات المعارف،العلاقة المتبادلة،درجة الثقة في العلاقات الاجتماعية، استخدمت الدراسة منهج المسح الاعلامي،تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعات المصرية و السعودية، بلغ حجم العينة 354 طالبا و طالبة، توصلت الدراسة الى مجموعة من أهمها: ارتفاع معدل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل عينة الطلاب المصريين و السعوديين مع توتر بنسبة أكبر من الطلاب المصريين، %86 من الطلاب يستخدمون اسماءهم الحقيقية و ليست الوهمية.

**6-3. دراسة حمايدية سارة:**

تحت عنوان الطفل وشبكات التواصل الاجتماعي (دراسة في الاستخدامات و الاشباعات عبر الفاسبوك ) وهي دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير.

وانطلقت الدراسة من إشكالية ماهي استخدامات الطفل الجزائري للفاسبوك و الاشباعات المحققة من ذلك.

وهدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف على شبكات التواصل الاجتماعي، باعتبارها من احدث التطورات الحاصلة في مجال التكنولوجيا.

- معرفة اتجاهات الاطفال الجزائريين نحو شبكات التواصل الاجتماعي و كشف دور أبنائهم في ترشيد هذا التوجيه.

- تحديد الدوافع الكامنة وراء اختبار الأطفال لشبكات التواصل الاجتماعي ونوع الإشعاعات المحققة من خلال ذلك.

- معرفة علاقة الطفل مع هذه الشبكات ، هل يتفاعل معها أم انه مجرد متلقى سلبي.

حيث تندرج هذه الدراسات الوصفية منهج المسح، وقد اعتمدت على الاستبيان (الاستمارة بنوعها) استبيان مقابلة و استبيان الكتروني بالإضافة إلى الملاحظة هذا على عينة تتكون من 50 طفل، و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- أغلبية الأطفال يقضون أكثر من 3 ساعات في استخدام الفاسبوك أكثر من مرة في اليوم الهدف البحث عن مواضيع ترفيهية بالدرجة الأولى و التواصل مع الأصدقاء مع وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، رغم ذلك توجد سلبيات عديدة تكمن في عزلة الأطفال اجتماعيا كما يصبح عدوانيا أكثر و يكسب سلوكيات غريبة عن مجتمعه.

#### 4-6. دراسة بوبعاية يمينة (2015):

مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "الفاسبوك" نموذجا و علاقته بظهور بعض المشكلات النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اعتيادية استخدام الفاسبوك و مستوى الإدمان و الاستخدام السلبي له عينة من التلاميذ المرحلة الثانوية ببعض ثانويات مسيلة، و معرفة مستوى ظهور بعض المشكلات النفسية لدى افراد عينة الدراسة، و لتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة باستخدام استبيان الفاسبوك (اعتيادية الاستخدام، مستوى الإدمان، المساوى، التأثير على المردود المدرسي) من إعدادها، ومقياس المشكلات لجزاء بن عبيد العصيمي (2009). وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:



مستوى الإدمان على استخدام الفاسبوك درجة الاعتيادية عليه متوسط لدى عينة الدراسة.

مستوى الاستخدام السلبي للفاسبوك ضعيف لدى عينة الدراسة.

مستوى ظهور المشكلات النفسية منخفض لدى عينة الدراس.

## 5-6. دراسة دنيا الشبوون:

بعنوان القلق و علاقته بالإكتئاب عند المراهقين".

كلية التربية جامعة دمشق 2001 دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع مع التعليم الأساسي في مدينة دمشق الرسمية.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن انتشار كل من القلق بوصفه حالة و القلق بوصفه سمة الإكتئاب لدى المراهقين، و الكشف عن الارتباط بين القلق و بين الاكتئاب لدى تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي الذكور و البنات، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق الفردية بين تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في كل من القلق بوصفه حالة و القلق بوصفه سمة و الاكتئاب في ضوء متغير الجنس.

بلغ أفراد العينة ككل 655 تلميذ و الذكور 303، الإناث 352 من أصل 19106 تلميذ و تلميذة الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية.

اسفرت النتائج على وجود ارتباط القلق بوصفه سمة و بين الاكتئاب لدى مراهقين عينة البحث جميعا ، كذلك وجود ارتباط بين القلق بوصفه حالة و القلق بوصفه سمة و بين الاكتئاب لدى كلا الجنسين، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في القلق بوصفه حالة بينما هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في القلق بوصفه سمة و الاكتئاب و ذلك لصالح الإناث.

## 6-6. دراسة عايدة عثمان (2005):

هدفت إلى التعرف على درجة القلق لدى طلاب و طالبات جامعة الضفة الغربية بفلسطين و كذلك معرفة الفروق في الجنس و السكن و التخصص و الجامعة. وقد بلغت عينة الدراسة

604 طالب و طالبة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس قائمة الحالة و السمة من إعداد و تعريب البحيري (1984)، وقد توصلت الدراسة إلى أن حالة القلق لدى العينة متوسطة، ووجود فروق في مستوى القلق سمة بالنسبة للجنس لصالح الذكور في حين لا توجد فروق في العينة وفقا لمكان السكن و الجامعة و التخصص.

## 6-7. تعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة التي تناولت متغيرات الدراسة بالدراسة الحالية في بحثنا يمكن إجمال الملاحظات التي توضح ارتباط كل دراسة بالدراسة الحالية و في بحثنا هذا تطرقنا للعديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرين هما الإدمان على الفاسبوك و تأثيره على اضطراب القلق لدى الراشدين، معظمها متناسقة مع الدراسة الحالية من حيث المعلومات رغم أنها تختلف في الأهداف التي تسعى إليها.

فمن خلال الدراسات السابقة نجد انا موضوع الإدمان على الفاسبوك من قبل الباحثين من العرب و الاجانب، و خاصة أن هذا الموضوع يمس الراشدين المتمدرسين في مختلف مراحل التعليم.

ف نجد من الباحثين العرب المهتمين بهذا الموضوع دراسة " بوعايدة يمينة " ، التي تناولت مستوى الإدمان مواقع التواصل الاجتماعي "الفاسبوك " الا ان هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اعتيادية استخدام الفاسبوك و مستوى الاستخدام السلبي له عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. و دراسة " حمايدية سارة " التي تناولت عن استخدامات الطفل الجزائري للفاسبوك و الاشباعات المحققة الا انا هدفت الدراسة للتعرف على معرفة اتجاهات الاطفال الجزائريين نحو شبكات التواصل الاجتماعي و دراسة عايش و شجيري.

فبذلك نتوصل الى القول ان مختلف الباحثين حاولوا التعرف على أسباب و العوامل، و مشكلات النفسية التي يعاني منها الأطفال، و باحثين آخرين حاولوا دراسة القلق و تأثيره و ربطوا بين المشكلات بغيرها من المشكلات الأخرى كربط بين المشاكل الصحية و النفسية .

أما في هذه الدراسة سنحاول الكشف عن الإدمان على الفاسبوك و تأثيره على اضطراب القلق لدى الراشدين.

## الفصل الاول

مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك)

**تمهيد:**

احدث عصر الثورة المعلوماتية تطورات حديثة و تغيرات سريعة التي شاهدها هذا العالم في مجال التكنولوجيا الاتصال الحديثة التي تلعب دورا مهما في المجالات المختلفة منها السياسية و الاقتصادية و الاجتماعية حيث جاء في مقدمة التكنولوجيا ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي و من ابرزها موقع فاسبوك و لقد شهد اقبالا كبيرا من جميع الفئات العمرية كونها وسيلة فعالة للتواصل مع الاصدقاء و الاقارب و تبادل المعلومات و تكوين صداقات جديدة، و منه تفشي ظاهرة الادمان على الفاسبوك، ولهذا سنتطرق في هذا الفصل الى نشأة و مفهوم و انواع مواقع التواصل الاجتماعي، و من بين هذه الانواع سنطرق الى مفهوم الفاسبوك وإيجابياته و سلبياته و الادمان عليه.

## 1- نشأة مواقع التواصل الاجتماعي:

يعتبر موقع Geocities اول شبكة اجتماعية ظهرت في الولايات المتحدة الامريكية على الانترنت عام 1994 م، تلاه بعد عام واحد موقع Theglob.com، ثم موقع classmates.com عام 1995 م للربط بين زملاء الدراسة، و موقع SixDehress.com عام 1997 م، الذي ركز بين الروابط المباشرة بين الاشخاص، و ظهرت في هذا الموقع الملفات الشخصية للمستخدمين و خدمت ارسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الاصدقاء (توفيق، 2018، ص 21، عن الدبيسي و الطاهات).

و خلال الفترة ما بين 2002 م و 2004 م، بلغت شعبية شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية عبر العالم ذروتها من خلال ظهور ثلاث مواقع كان اولها Myspace، تلاه موقع Friendster، ثم موقع Facebook الذي ظهر عام 2003 م، و الذي اصبح بسرعة من اهم هذه المواقع الاجتماعية و اكثرها شعبية، و في منتصف عام 2005 م، كان موقع Myspace مقصدا مشهورا لطلبة المدارس الثانوية في شتى ارجاء الولايات المتحدة الامريكية، ولاكن المراهقين من البلدان الاخرى كانوا موزعين على مواقع الشبكات الاجتماعية الاخرى، وظهرت مواقع اخرى من الشبكات الاجتماعية التي تهتم بالصور مثل موقع Floker الذي ظهر عام 2004 م، و موقع Youtube الذي ظهر عام 2005 م، و يهتم بنشر مقاطع الفيديو.

نشأة الشبكات الاجتماعية على الويب لسد الفراغ الاجتماعي حيث صاحب استخدام الانسان للحاسب الالي في جميع انشطته، حيث اثر على جميع مناحي الحياة الاجتماعية، و مع ظهر العولمة التي تعني جعل الشيء على مستوى عالمي، اي نقله من المحدودية الى اللامحدودية، و توسيع دائرته كي يشمل العالم بأكمله وفقا لوجهة نظر تلك النظرية، حيث تختلف الشبكات الاجتماعية عن وسائل الاعلام التقليدية الاخرى، لأنها مفتوحة الاستخدام

من مختلف المستويات الاجتماعية و الاجناس و الدول، و تمكنهم من تبادل الاخبار و المعلومات و الآراء بحرية دون اي رقيب. ( نفس المرجع، ص 22- 23، عن الاسدودي)

## 2- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

### 2-1. تعريف التواصل او الاتصال:

يعرف بالمفهوم الشامل بانه نقل الافكار و المشاعر بين الاطراف و قد وجد هذا النشاط منذ بدء الحياة الاجتماعية سواء كانت حركات أو إشارات أو غيرها للتعبير عن النفس ونقل الشعور والفكر إلى الآخر وقد تباينت طرق اتصال الإنسان وتطورت غير الزمن وعملت عوامل متعددة في ذلك منها تطورات تكنولوجية ومنها تطورات اجتماعية وعلمية ونفسية وفنية، حيث تضافرت مجمل العوامل في تطور الاتصال وفي وسائل نقل الأفكار والمشاعر (الفار، 2014، ص07).

### 2-2. تعريف التواصل الاجتماعي:

يحتاج البشر إلى التواصل بينهم لمعرفة أخبار بعضهم البعض والاطمئنان فيما بينهم لما له من أهمية في زيادة الترابط بين أفراد المجتمع الواحد وتحقيق التكافل والانتماء فيما بينهم، ويكون التواصل بين الأفراد مباشراً للأشخاص القريبين من بعضهم، وغير مباشر للأفراد الذين يقطنون في أماكن بعيدة (بشير، 2016، ص 42).

### 2-3. تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

إن الشبكات الاجتماعية عبارة عن برنامج يستخدم لبناء مجتمعات على شبكة الانترنت اين يمكن للأفراد الاتصال ببعضهم البعض للعديد من الاسباب (مروة، 2015، ص74، عن balas).

كما يعرفها serrat انها عبارة عن أنظمة مرتبطة بنوع اكثر من انواع الترابط التي تشمل القيم و الرؤى، و الافكار المشتركة و الاتصال الاجتماعي، و القرابة و الصراع و التبادلات

المالية، و التجارية و العضوية المشتركة في المنظمات و المجموعات المشاركة في حدث معين، و جوانب اخرى عديدة في علاقات الانسان (نفس المرجع، عن serrat).  
 اما المنصور محمد فيعرفها على انها تركيبة اجتماعية الكترونية تتم صناعتها من افراد او جماعات او مؤسسات، و تتم تسمية الجزء التكويني الاساسي مثل الفرد الواحد باسم العقدة، بحيث يتم اصال هذه العقدة بأنواع مختلفة من العلاقات كتشجيع فريق معين او الانتماء لشركة ما او حمل جنسية لبلد ما في هذا العالم، و قد تصل هذه العلاقات لدرجات اثر عمقا كطبيعة الوضع او المعتقدات او الطبقة التي ينتمي اليها الشخص. (نفس المرجع، ص 75، عن المنصور محمد)

### 3- اهم مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد العديد من مواقع التواصل الاجتماعي خاصة في السنوات الاخيرة حيث بدأت تظهر عدة مواقع جديدة و من اهمها:

#### 3-1. الفاسبوك Facebook:

هو شبكة اجتماعية استأثرت بقبول وتجاوب كبير من الناس، خصوصاً من الشباب في جميع أنحاء العالم، وهي لا تتعدى حدود مدونة شخصية في بداية نشأتها في عام 2004م، في جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل طالب يدعى ( مارك زوكربيرج ) ، فتخطت شهرتها حدود الجامعة، وانتشرت في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية المختلفة، وظلت مقتصرة على أعداد من الزوار، حتى عام 2007 م ، حيث حقق القائمون على الموقع إمكانات جديدة لهذه الشبكة ومنها ، إتاحة فرصة للمطورين مما زادت هذه الخاصية من شهرة موقع الفيس بوك، بحيث تجاوز حدود الولايات المتحدة الأمريكية إلى كافة دول العالم، وتجاوز عدد المسجلين في هذه الشبكة في 2010 م النصف مليار شخص يزورها باستمرار ويتبادلون فيما بينهم الملفات والصور ومقاطع الفيديو، ويعلقون على ما ينشر في صفحاتهم من آراء وأفكار وموضوعات متنوعة وجديدة، يضاف إلى ذلك المشاركة الفعالة، وغالباً ما تكون في المحادثات والدرشات.



**3-2. تويتر Twitter:**

تويتر إحدى شبكات التواصل الاجتماعي التي انتشرت في السنوات الأخيرة، ولعبت دوراً كبيراً في الأحداث السياسية في العديد من البلدان، وأخذ (تويتر) اسمه من مصطلح (تويت) الذي يعني (التغريد)، واتخذ من العصفورة رمزاً له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى (140) حرفاً للرسالة الواحدة، ويجوز للمرء أن يسميها نصاً موجزاً مكثفاً لتفاصيل كثيرة ويمكن لمن لديه حساب في موقع تويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات (التوينات)، من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية، أو في حالة دخولهم على صفحة المستخدم صاحب الرسالة، ويتنافس مستخدمو تويتر بعدد المتابعين لهم كما تتيح شبكة تويتر خدمة التدوين المصغرة هذه: إمكانية الردود والتحديثات عبر البريد الإلكتروني، كذلك أهم الأحداث من خلال خدمة (RSS) عبر الرسائل النصية. (SMS).

كانت بدايات ميلاد هذه الخدمة المصغرة (تويتر) أوائل عام 2006 م، عندما أقدمت شركة (Obvious) الأمريكية على إجراء بحث تطويري لخدمة التدوين المصغرة، ثم أتاحت الشركة المعنية ذاتها استخدام هذه الخدمة العامة الناس في أكتوبر من نفس العام، ومن ثم أخذ هذا الموقع بالانتشار، باعتباره خدمة حديثة في مجال التدوينات المصغرة بعد ذلك أقدمت الشركة ذاتها بفصل هذه الخدمة المصغرة عن الشركة الأم، واستحدثت لها اسماً خاصاً يطلق عليه (تويتر)، وذلك في أبريل عام 2007 م.

**3-3. اليوتيوب Youtube:**

هو موقع لمقاطع الفيديو متفرع من قوقل، يتيح إمكانية التحميل عليه أو منه لعدد هائل من مقاطع الفيديو، وهناك أعداد كبيرة يمتلكون حساب فيه ويزوره الملايين من البشر يومياً، وتستفيد منه وسائل الإعلام المختلفة بعرض مقاطع الفيديو، التي لم يتمكن مراسليها من الحصول عليها.

تأسس موقع يوتيوب عام 2005 م في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق (تشاد هرلي وستيف تشن وجاود كريم)، وهم موظفون سابقون في شركة PayPal و يشتمل الموقع على مقاطع متنوعة من أفلام السينما والتلفزيون والفيديو والموسيقى. وقامت (

قوغل) بشراء الموقع مقابل (1,65) مليار دولار أمريكي، ويعتبر اليوتيوب من الجيل الثاني أي من مواقع الويب (2.0) ، وأصبح اليوتيوب عام 2006 م شبكة التواصل الأولى حسب اختيار مجلة (تايمز) الأمريكية ويعتبر موقع اليوتيوب موقعاً غير ربحي لخلوه تقريباً من الإعلانات، إلا أن الشهرة التي وصل إليها الموقع تعد مكسباً كبيراً لهؤلاء الثلاثة الذين قاموا بإنشائه وتأسيسه، بحيث أصبح اليوتيوب أكبر مستضيف لأفلام الفيديو، إن كانت على الصعيد الشخصي أو شركات الإنتاج، وأصبح يتردد اسم اليوتيوب عندما تذكر أسماء الشركات التكنولوجية الكبرى الفاعلة على الصعيد العالمي، التي تحتل موقعاً مهماً على شبكة الإنترنت.

### 3-4. الواتس اب Whatsapp:

انتشر استخدام الواتس اب بين الشباب لسهولة التعامل مع هذه التقنية من خلال الهاتف المحمول وامكانية تشكيل مجموعات التواصل وتحويل الرسائل النصية والصور وامكانية الحفظ، بل اصبحت الوسيلة الشعبية للتواصل الاجتماعي والمؤثر الفاعل على السلوك الفردي والجماعي ويسهم الواتس اب كذلك في تداول الاخبار، وفي التعليم والاجتماعات والتوعية والدعوة والارشاد.

### 3-5. انستقرام Instagram:

يعزز الاتصالات السريعة عبر الصور والتعليقات عليها أو تسجيل الاعجاب ، وهو من المواقع التي اكتسبت شعبية على المستوى الفردي والمؤسسي، والانستقرام تطبيق متاح لتبادل الصور اضافة الى انها شبكة اجتماعية.

كانت بداية الانستقرام عام 2010م حينما توصل الى تطبيق يعمل على التقاط الصور واطافة فلتر رقمي اليها وارسالها عبر خدمات الشبكات الاجتماعية.

كما أن هناك استخدامات شائعة للكيك kik و التانغو Tango وسناب شات Snapchat).  
الشاعر، 2015، ص من 63 الى 66)

## 4- خصائص و مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

### 4-1. الخصائص:

أهم خصائص المواقع التواصل الاجتماعي:

**المشاركة:** فهي تشجع على المساهمات وردود الفعل من قبل المهتمين بحيث تلمس الخط الفاصل بين الوسائل الإعلام والجمهور.

**الإنفتاح openness:** تقدم الشبكات التواصل الاجتماعي خدمات مفتوحة لردود الأفعال، حيث إنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات التفاعلية فالفرد فيها كما أنه مستقل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك فهي تلغي السببية المقيتة في الإعلام القديم - التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ. مع سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل التوفير والاقتصادية: اقتصادية الجهد والوقت والمال في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على شبكة للتواصل الاجتماعي وليست ذلك حكرا على اصحاب الأموال، أو حكرا على جماعة دون أخرى.

**المحادثة conersation:** تتميز لإتاحتها المحادثة بين الاتجاهين المشاركة والتفاعل مع الحدث.

**المجتمع community:** وتقوم الشبكات التواصل الاجتماعي بربط المجتمع بغيره من المجتمعات، وإشراكهم في إهتمامات متقاربة مثل الاهتمام بالبرامج التلفزيونية أو قضايا السياسية أو المسابقات أو التعلم وغيرها فيصبح العالم قرية صغيرة بالفعل (طبيعي، بوعنان، 2020، ص 21، عن دغريري).

### 4-2. مميزات:

إن مواقع التواصل الاجتماعي تتميز بعدة مميزات منها:

**العالمية:** حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية وتتخطى فيها الحدود الدولية حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد في الغرب، في بساطة وسهولة.

**التفاعلية:** فالفرد فيها كما أنه مستقل وقارئ فهو مرسل وكاتب ومشارك فهي تلغي السببية المقيتة في الإعلام القديم، التلفاز والصحف الورقية وتعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.

**سهولة الاستخدام:** فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.

**التوفير والاقتصادية:** اقتصادية الجهد والوقت والمال في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على شبكة للتواصل الاجتماعي وليست ذلك حكراً على اصحاب الأموال ، أو حكراً على جماعة دون أخرى.

**التنوع وتعدد الاستعمالات:** فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لبث علمه وتعليم الناس والكاتب للتواصل القراء (نفس المرجع، عن الطهراوي).

## 5- الفاسبوك:

في هذا العنصر سنطرق الى نشأة الفاسبوك و مفهومه و إيجابيات وسلبياته.

### 5-1. نشأة الفاسبوك:

تم إنشاء هذا الموقع في 2004 على يد الطالب مارك زوكربيرغ بالتعاون مع رفيقيه داستينم و سكوفيتز و كريس هيز المتخصصين في علوم الحاسب أثناء دراستهما بجامعة هارفارد الأميركية، حيث كان الموقع في البداية مقتصرًا على طلبة الجامعة، الآن يضم أكثر من 845 مليون مستخدم على مستوى العالم الاشتراك بالفاسبوك عن طريق إنشاء حساب خاص بك بشرط ألا يقل عمرك عن 13 عاماً، وتحتل شبكة الفيس بوك حالياً من حيث الشهرة والإقبال المركز الثالث بعد موقعي (غوغل ومايكروسوفت).

وكانت مدونته الفيس بوك محصورة في بدايتها في نطاق الجامعة وبحدود أصدقاء زوكربيرج الطالب الموهوس في برمجة الكمبيوتر، فتخطت شهرتها حدود الجامعة وانتشرت في مدارس الولايات المتحدة الأمريكية المختلفة، وظلت مقتصرة على أعداد من الزوار ولو أنها كانت في زيادة مستمرة، إلا أن هذه المدونة لم تحقق تميزاً على المواقع الاجتماعية الأخرى التي سبقتها مثل موقع (ماي سبيس) وغيره، حتى عام 2007 حيث حقق القائمون على الموقع إمكانيات جديدة لهذه الشبكة ومنها إتاحة فرصة للمطورين مما زادت هذه الخاصية من شهرة

موقع الفيس بوك، بحيث تجاوز حدود الولايات المتحدة الأمريكية إلى كافة دول العالم وتجاوز عدد المسجلين في هذه الشبكة في عام 2010 النصف مليار شخص، يزورها باستمرار ويتبادلون فيما بينهم الملفات والصور ومقاطع الفيديو ويعلقون على ما ينشر في صفحاتهم من آراء وأفكار ومواضيع متنوعة وجديدة، يضاف إلى ذلك المشاركة الفعالة وغالباً ما تكون في المحادثات والدرشات. (عبد الكافي، 2016، ص 26-27)

## 5-2. تعريف الفاسبوك:

هو موقع تواصل اجتماعي يساعد على تكوين علاقات بين المستخدمين، ويمكنهم من تبادل المعلومات و الملفات و الصور الشخصية، و مقاطع الفيديو، و التعليقات، ويسهل إمكانية إقامة علاقات في فترة قصيرة، وقد وصل عدد المشتركين فيه بعد ست سنوات من عمره أكثر من 800 مليون مشترك من كافة أنحاء العالم (عامر، 2017، ص 15، عن المليجي).

و في تعريف آخر هو شبكة تواصل اجتماعي مجانية منتشرة على الانترنت، تسمح للمستخدمين المسجلين بإنشاء متصفحات او صفحات شخصية، و تحميل الصور و الفيديوهات و ارسال الرسائل الى العائلة و الزملاء، بهدف التواصل، و طبقاً لبعض الإحصائيات فان مستخدمي الانترنت في الولايات المتحدة الأمريكية ينفقون وقتاً على الفاسبوك أكثر من أي موقع آخر. (نفس المرجع، ص 16، عن قمحيه)

## 5-3. إيجابيات و سلبيات الفاسبوك:

### 5-3-1. الإيجابيات:

يؤدي هذا الموقع خدمات إلى مستخدميه تسهل عليهم الكثير من أعمالهم و تواصلهم ومن هذه الخدمات:

- إتاحة الفرصة للصدقة و التواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع وذلك عن طريق إتاحة الفرصة للإضافة من يشاء العضو اضافتهم من الأصدقاء للتواصل معهم بعد أخذ موافقتهم ، فالخيار و الحرية متاحة لمن يريد ان يضيف صديق له على الموقع ، و متاح لهذا الصديق أن يقبل أو يرفض هذه الصداقة عن طريق الإجابة سلباً او ايجاباً على الطلب الذي يتلقاه.

- إرشاد صديقين إلى بعضهما على هذا الموقع، حتى و إن كانا لا يعرفان بعضهما في الواقع الحقيقي.
  - اقتراح أصدقاء جدد لمن يريد من الأصدقاء القدامى الذين يعرفهم سابقا و بالتالي توسيع شبكة الصداقة و التواصل التي يمتلكها.
  - إتاحة الفرصة لمشاهدة كل الأصدقاء مرة واحدة مرتبة أسماؤهم أبجديا مع أرقام هواتفهم الموجودة.
  - يتيح الفاسبوك كذلك فرصة تحميل البومات الصور بشكل أكبر و أسهل مما تتيحه المواقع الأخرى.
  - التواصل مع مجتمعات افتراضية متخصصة في مواضيع شتى تفيد العضو في التدريب و التعليم.
  - إمكانية فرز الأصدقاء وتصنيفهم حسب أي معلومات مضافة عن كل منهم كزملاء الدراسة أو زملاء العمل أو حسب المهنة
  - متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات.
  - إمكانية تثبيت اي موقع أو خبر أو صور ، أو مقاطع فيديو. (باعلي و بوخيرة، 2021، ص 18 ، عن شقرة)
- 5-3-2. سلبياته:

الفاسبوك حاله حال الكثير من الاختراعات والتقنيات التي اثرت في حياة البشر فإلى الجانب المضيء للمجموعات والنشاطات التي ساعدت الشباب على تنفيذ أعمال مفيدة و تحقيق الكثير من الأهداف هناك الكثير من الآثار السلبية على مستخدميها.

**إضاعة الوقت:** بمجرد دخول المستخدم إلى الموقع حتى يبدأ بالتنقل من صفحة لأخرى ومن ملف لآخر ولا يدرك الساعات التي أضاعها في التعليق على صور أصدقائه دون أن يزيد أي فائدة له أو لغيره.

**الإدمان و إضعاف المهارات:** هي من أكثر الآثار التي قد تشكل خطرا على مستخدمي الشبكة الاجتماعية خصوصا الشباب و المراهقين ، فإن قضاء الوقت الطويل أمام شاشة الكمبيوتر في تصفح المواقع يؤدي إلى عزلهم عن واقعهم الأسري و عن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع، و بما أن التواصل بين الناس بشكل مباشر يؤدي إلى تطوير

المهارات التي تساعد الشباب في مجالات الاتصال الانساني حيث تنمي عندهم الحس بالمسؤولية اتجاه الغير وتقوي سرعة البديهية لديهم فيستطيعون التعامل مع المواقف بحدق وحكمة و هذا ما تفتقده المواقع الاجتماعية.

**انتحال الشخصيات:** ما زالت عمليات انتحال الشخصيات المشاهير تضرب أطنابها بقوة في الشبكة العنكبوتية، متخذة منها مكانا خصبا للتشويه والابتزاز و ترويج الشائعات، و كسب المال و حرف الحقائق عن مسارها.

**الخصوصية:** تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية انعدام الخصوصية مما تسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب و قد تصل في بعض الأحيان إلى أضرار مادية فملف المستخدم في الفاسبوك يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما بيته من هموم ومشاكل التي قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص يستغلونها بغرض الإساءة و التشهير. (نفس المرجع، 2021، ص 19-20، عن سواكر أنس، ضو محمد)

## 6- الإدمان على الفاسبوك:

### 6-1 تعريف الإدمان:

يعرف الإدمان على أنه عادة قهرية للانخراط في أنشطة عديدة مثل استخدام العقاقير، بصرف النظر عن مردود ذلك على حياة الفرد الاجتماعية والروحية والعقلية، وعلى السعادة الشخصية، فبدلاً من مجابهة مشكلات الحياة وضغوطها والتخلص من أحداث الماضي فإن المدمن يستجيب لهذه الأحداث استجابة غير توافقية من خلال اللجوء إلى ميكانزمات مواجهة زائفة. (يونس، 2016، ص 22-23، عن أبو حمزة وهلال)

والإدمان هو المداومة على تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاطات معينة لمدة طويلة بقصد الدخول في حالة من النشوة أو استبعاد الحزن والاكتئاب ولم يقتصر على تعاطي مواد بعينها بل يشمل إدمانات أخرى غير العقاقير. (نفس المرجع، عن عزب)

والإدمان هو عدم قدرة الإنسان على الاستغناء على شيء ما، بصرف النظر عن هذا الشيء طالما استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه.

والإدمان هو تجاهل الأنشطة والمناسبات ومسؤوليات العمل والدراسة والرياضة أو شكوى المقربين منه من قضاءه الوقت الطويل أمام الإنترنت وأصبح من المستحيل تقليل وقت متابعة الإنترنت أو تحديد وقت مع أعراض انسحابه عندما يكون الشخص بعيداً عن جهاز الكمبيوتر، ويصل معها لمرحلة ترك الواجبات والأعمال المهمة، وتفضيل الحديث مع الناس على الإنترنت بدلاً من المواجهة وجها لوجه.

الإدمان هو مرض مثل الإدمان المعروف ومصنف وسط أنواع الإدمان الأخرى. وإدمان الإنترنت من الإدمان السلوكي، والذي يتعرض فيه الشخص للإنترنت لمدة تبدأ من 10 إلى 18 ساعة يومياً. (نفس المرجع، عن نجم)

## 6-2. الإدمان على الإنترنت:

إدمان الإنترنت حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عند الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر الأرق، الجلوس في البيت والعزلة الاجتماعية عن العالم الخارجي ويتحول جهاز الكمبيوتر إلى صديق له إهمال الواجبات الأسرية وما يعقبه من خلافات ومشاكل ستؤثر على حياتهم العادية، وهذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق للاتصال كما أدى البعض لفقدان علاقات وتفاعلات اجتماعية وتأخر وظيفي والانطواء والعزوف عن المجتمع (نفس المرجع، عن مقدادي).

وجميع الإدمانات إنما هي محاولات فاشلة للسيطرة على مشاعر الإثم أو الاكتئاب، أو الفسق، وذلك عن طريق النشاط الإدماني الذي يقوم به المدمن، وإنما تتصل بالاتجاهات المضادة للمخاوف. (نفس المرجع، عن عزب)

## 6-3. تعريف الإدمان على الفاسبوك:

هو الاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي الفاسبوك لساعات عديدة يتجاوز ثلاث ساعات في اليوم بحيث لا يستطيع المدمن التوقف عن الاستعمال لشعوره بالرغبة الملحة في الاستمرار، ووجود أعراض لإدمان الفاسبوك تشبه إلى حد كبير أعراض إدمان المخدرات والكحول. (سعودي، 2014، ص 43، عن اندرسن)



#### 6-4. اعراض الادمان على الفاسبوك:

لقد أصبح الفيس بوك ظاهرة عالمية تحظى بقبول واسع خاصة من قبل المراهقين والشباب ونتيجة لاستخداماتهم المفرطة لهذا الموقع أصبحت ظاهرة الإدمان عليه ليست بالجديدة، وإنما هي جزء من إدمان الانترنت فترى أندرسون " أن إدمان الفيس بوك هو شكل من أشكال إدمان الإنترنت.

من بين الأعراض الناتجة عن إدمان الفيس بوك نجد:

- أول شيء يقوم به المدمن على الفيس بوك هو التحقق من حسابه الخاص كل صباح. عندما لا يتصل بالإنترنت، يبقى يفكر في التعليقات، وتحديثات الحالة التي وردت في حسابه.

- يمكنه قضاء ساعات وتضييع الكثير من الوقت على الفاسبوك.

- في نهاية كل يوم لابد من المدمن من تحديث حالته والتحقق من حسابه متمنيا للجميع ليلة جيدة.

كما يشير يسري عبد المحسن إلى أن من أهم أعراض الإدمان على الفيس بوك ما يلي:

- عدم التشبع من موقع الفاسبوك وقضاء أوقات طويلة فيه من تواصل وتعارف وألعاب ورسائل ومتابعة مقاطع الفيديو والدرشة والاختبارات الشخصية وغيرها من المزايا التي يتيحها الفيس بوك للأعضاء.

- عند المغادرة من موقع الفاسبوك يأتي شعور بالرغبة الملحة في الدخول إليه مرة أخرى.

- إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية و الوظيفية.

- إهمال الاهتمامات الأخرى والهوايات المحببة. الارتعاش وتحريك الأصابع بصورة مستمرة، و القلق والتفكير المفرط.

- الشعور بالحزن والاكتئاب عندما يكون بعيدا عن الإنترنت فترة من الزمن. تركيز التفكير حول الفاسبوك إلى حد الهوس والحديث يدور حوله عندما يكون الشخص بعيدا عن الإنترنت مع الأصدقاء ومن يلتقي بهم.

- محاولات متكررة لتقليل عدد الساعات التي يقضيها في الفيس بوك والتي تبوء بالفشل.

ويلخص لاركشمي أعراض اضطراب الفاسبوك إلى أربعة أعراض بارزة تتمثل في:

- التحقق من حساب الفيس بوك في كل صباح يوميا عند الاستيقاظ من النوم.
- قضاء ليال كاملة على الموقع، مما يسبب لهم تعب في اليوم التالي.
- قضاء ساعات يوميا على موقع الفيس بوك.
- عند انقطاع الاتصال بالإنترنت يكثر التفكير في التحديثات الحاصلة والتعليقات التي قد يستقبلها. (بن جديدي، 2016، ص 145-146)

## 5-6. علاج الإدمان على الفاسبوك:

**إيجاد موانع خارجية:** تطلب من المريض ضبط منبه من قبل بداية دخوله الأنترنت بحيث ينوي الدخول على الأنترنت ساعة واحدة قبل خروجه من الجامعة حتى لا يندمج في الأنترنت بحيث يتناسى موعد خروجه.

**تحديد وقت استخدام:** يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محدد من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

**الامتناع التام:** فإن إدمان بعض المرضى بتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الأنترنت، فإذا كان المريض مدمنا على الدردشة الجماعية على الأنترنت نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما في حين نترك له حرية استخدام الوسائل أخرى.

**إعداد بطاقات من أجل التذكير:** إعداد بطاقات يكتب عليها خمسة من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه باستخدام المواقع التواصل الاجتماعي كإهمال لأسرته وتقصير في أداء عمله ويكتب عليها خمسة من فوائد ستتج عن إقلاع إدمان مثلا زيادة اهتمام بعمله ويضع تلك البطاقات على جيبه وعلى حقيبته او بحيث ما يذهب وبحيث إذا وجد نفسه مندمجا في استخدام الأنترنت يخرج البطاقات يذكر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

**اعادة توزيع الوقت:** ونطلب من المريض أن يفكر مجموعة من الأنشطة التي كان يقوم بها قبل ادمانه بالأنترنت ليعرف ما خسره بالإدمان مثل قراءة القرآن الرياضة وقضاء الوقت مع

الاسرة وقيام بزيارات اجتماعية وهكذا ..... ونطلب منه أن يعاود تلك أنشطة لعل يتذكر طعمة الحياة الحقيقية.

**المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بإكمالها إلى تلقي علاج أسري بسبب مشكلات الأسرية التي يحدثها الإدمان على الانترنت بحيث يساعد الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها لتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض من إقلاع عن الإدمان. (طبيي، بوعنان، 2020، ص 25، عن بسمة)

## خلاصة:

ان مواقع التواصل الاجتماعي من بينها الفاسبوك سهلت التواصل بين الاشخاص و التعرف الى اصدقاء جدد و تبادل الصور و المعلومات، و جعلت من العالم قرية صغيرة جدا فمواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر ارتيادا في عالم الانترنت حيث ترتادها جميع الفئات، و برغم من كل هذه الامتيازات و التسهيلات التي توفرها للإنسان فوسائل التواصل هذه تبقى سلاح ذو حدين و يتوقف تأثيرها على طبيعة استخدامها سلبا أو ايجابا، ومن بين سلبياتها الادمان عليها ما يؤثر على الحياة الواقعية للإنسان و اهمال كل مسؤولياته و اعماله، و الانشغال فقط بهذه المواقع.

## الفصل الثاني

### القلق

**تمهيد:**

يعتبر القلق اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا منذ القدم، لكن اليوم تعددت مصادره، مما جعل هذا الموضوع يحتل جانبا مهما في الدراسات و البحوث النفسية الحديثة، مما دعى كثير من الباحثين أن يطلقوا عليه عصر القلق، فهو أساس جميع الاضطرابات النفسية وأساس جميع الانجازات الايجابية في الحياة، فالقلق خبرة يمر بها كل إنسان و يعتبر من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسان، فهو ظاهرة من الظواهر العامة في هذا العصر، حيث يظهر عند الافراد نتيجة الحياة اليومية المختلفة، و لهذا في فصلنا هذا سنتطرق الى مفهوم القلق و اسبابه و اعراضه، ايضا سنذكر انواعه و مستوياته.

## 1- مفهوم القلق:

## 1-1. لغة:

يشير مصطلح القلق في المعاجم اللغة العربية إلى حالة الانزعاج والحركة المضطرب، كما يشير في المعاجم الانجليزية على نفس النحو، حيث يعرف في معجم أكسفورد (Oxford) على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل، كما يعرفه ويبستر (Webster) على أنه إحساس غير عادي وقاهر من الخوف والخشية، وهو دائماً يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق والتوتر وازدياد ضربات القلب ذلك بسبب الشك بشأن حقيقة التهديد وبسبب شك الإنسان بنفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح. (تونسي ، 2002 ، ص 22 )

## 1-2. اصطلاحاً:

لا يوجد تعريف شامل للقلق فهناك عدة تعريفات على حسب الاطار النظري للباحث الذي عرفه.

يعرفه Beck على انه انفعال يرتبط بتوقع لخطر محتمل (نفس المرجع، عن باترسون).

في حين يعرفه السلوكيين (شايمز) و (دورسكي) على انه تعميم لاستجابات الخوف الحادثة كنتيجة لمواقف او احداث ما.

و يرى المعرفيون على انه نتاج لخلل فكري ( نفس المرجع، عن فهمي).

اما فرويد فيعرف القلق العصابي على انه شعور غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية، و يأتي بنوبات تتكرر لدى نفس الفرد. ( عبد الله، 2000، ص 149 )

## 2- أنواع القلق:

لقد عمل كثير من العلماء على تقسيم القلق إلى عدة أنواع ومنهم من اعتمد في تقسيمه للقلق على الأسباب التي أدت إلى نشأة القلق مثل فرويد، ومنهم من اعتمد على الآثار المترتبة على القلق و من هذه الانواع:

## 2-1. القلق الواقعي أو الموضوعي:

وهو النوع الذي يدرك الإنسان أن مصدره خارجي، وهو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي، أو لأذى يتوقعه الشخص مستقبلاً، ويسميه العلماء عدة أسماء مثل القلق الواقعي، أو القلق الصحيح، والقلق السوي. وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن الإنسان، ويطلق عليه أحياناً القلق السوي، ويحدث في مواقف التحسب وتوقع حدوث ما لا تحمد

عقبه كالخوف من الفشل، أو فقدان شيء، وأحسن الأمثلة لهذا الشعور هو قلق الطالب أثناء

الامتحان أو قبله. (حماد، 2012، ص 25، عن العوادي)

كما أنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه، ودوافعه، ويظهر على صورة خوف، أو ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما في البيئة، ويكون للقلق هذه الحال وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه، أو بتجنبه، أو بإتباع أساليب دفاعية إزاءه، وهذا النوع من القلق يثار بفعل مثير واقعي في البيئة الخارجية يدركه الأنا على نحو مهدد، ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف.

## 2-2. القلق العصابي:

وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الشعور والوعي، ويكون القلق هنا بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعه حتى لا تنجح المكبوتات اللاشعورية في التسلل إلى منطقة الوعي والشعور، وإذا كان القلق الموضوعي يدعو إلى مثيرات خارجية في البيئة فإن هذا القلق يرجع إلى عامل داخلي، وهو دفاعات الهو الغريزية، التي توشك أن تتغلب على الدفاعات وتخرج الأنا إخراجاً شديداً، لأنها تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية، وتجعله عرضة للعقوبات الذاتية من جانب الأنا الأعلى. ( نفس المرجع، عن كفاي)



أي أن القلق العصابي هو الخوف من أن تخرج الحوافز الغريزية للهو من دائرة السيطرة وهو يتضمن الخوف من العقاب الذي سيحدث. ويعني ذلك أن القلق العصابي توتر داخلي لا مبرر له، أي انه حالة تهيؤ نفسي وبدني المجابهة خطر موهوم أو مبالغ فيه، بحيث لا يتفق التوتر الحاصل مع الظروف المؤدية له. (نفس المرجع، ص 26 عن العوادي).

وله ثلاث صور رئيسية: فقد يكون في صورة قلق عام، وهذا النوع يمثل القلق في أدنى صورته، إذ أنه غير مرتبط بأي موضوع محدد، وكل ما هنالك أن الإنسان يشعر بحالة من الخوف الغامض غير المحدد، وقد يكون في صورة مخاوف مرضية من موضوعات محددة أو مواقف محددة باعتبارها من مثيرات القلق، وتكون درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تتناسب إطلاقاً مع الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق والخوف. وقد تكون المخاوف في صورة تهديد وخوف توقع حدوث هذا التهديد الذي لا وجود له. (نفس المرجع، ص 26 ، عن الدسوقي)

ويرى فرويد أن القلق العصابي يأخذ أشكالاً ثلاثة هي: (نفس المرجع، ص 26 ، عن عثمان)

**القلق العام:** لا يرتبط بموضوع معين حيث يشعر الفرد بتهديد مستمر وتوقع الشر في أي وقت.

**قلق المخاوف المرضية:** إن قوة هذا النوع من القلق لا تتناسب مع المثير المسبب له، ومن أمثلة ذلك: كان يخاف الفرد من أشياء أو موضوعات أو أماكن لا تخيف الأسوياء من البشر كروية الدم، أو بعض الحشرات أو الأماكن المتسعة ... الخ.

**قلق الهوس:** ويتضح ذلك في صورة خوف من عودة الأعراض المرضية التي عاناها الشخص من قبل نوباته النفسية والقلق هذا ناتج من توقع قدوم أو حدوث النوبة ويبدو في الشخص من قبل نوباته النفسية والقلق هذا ناتج من توقع قدوم أو حدوث النوبة ويبدو في استجابة الذعر والهلع التي تظهر فجأة.

**القلق الخلفي المعنوي والإحساس بالذنب:** هو نتيجة الصراع الذي سيحدث داخل الشخص، وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي وهو نوع من أنواع الخوف من الضمير وينشأ عن الصراع مع الذات العليا؛ وذلك نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للأنا، عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى أي أن هذا النوع يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق العصابي الذي ينتج من تهديد دفاعات الهو الغريزية، ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي والإثم والخجل والاشمئزاز، ويصل هذا القلق إلى درجته القصوى في بعض أنواع الأعصاب، كعصاب الوسواس القهري الذي صاحبه من السيطرة المستبدة للأنا الأعلى، ويخاف أكثر ما يخاف من لومضميره القاسي. (نفس المرجع، ص 26، عن كفاي)

## 2-4. القلق كحالة و سمة:

- **القلق كحالة:** تعتبر حالة انفعالية طارئة وقتية في حياة الإنسان تتذبذب من وقت لآخر، وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها، وهي حالة داخلية تتسم بمشاعر التوتر والخطر المدركة شعورياً، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي، فتظهر علامات قلق حالة وتختلف هذه في شدتها وتقلبها معظم الوقت، فهو إذن عبارة عن مجموعة من المشاعر والانفعالات المؤقتة المرتبطة بموقف معين.

- **القلق كسمة:** تعتبر كسمة ثابتة نسبياً للشخصية، تشير هذه النظرية إلى الاختلافات الفردية في قابلية الإصابة بالقلق، والتي ترجع إلى الاختلافات الموجودة بين الأفراد في

استعدادهم للاستجابة للمواقف المدركة، كمواقف تحديدية بارتفاع مستوى القلق وفقا لما اكتسبه كل فرد في طفولته من خبرات سابقة، كما تميز هذه النظرية أيضا بين حالات القلق المختلفة والظروف البيئية الضاغطة التي تؤدي إلى هذه الحالات وميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ( القمش، 2007، ص256 )

### 3- مستويات القلق:

#### 3-1. القلق البسيط:

وهو عبارة عن توتر والشعور بالرهبة خاصة عند مواجهته للمشاكل والصعوبات.

#### 3-2. القلق المزمن:

تظهر أعراضه عند الشخص حقيقة نوعا ما عن الأعراض الحادة حيث يحدث اضطراب أثناء النوم مصحوب بأحلام مزعجة، وظهور حالات العنف بصفة كبيرة تجعل المريض يسعى لمساعدة الطبيب.

#### 3-3.القلق الحاد:

تحدث نوبات بأشكال مفاجئة، و لأسباب مجهولة حيث تسيطر على المريض لعدة دقائق في المرة الواحدة، تبعث فيه حالة من الرعب المرضي يقولون انه اكثر ايلاما من أي حالة جسمانية حادة ( دحماني، 2011، ص 20- 21، عن محمد جاسم).

### 4- اعراض القلق:

يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين:

#### 4-1 الأعراض البدنية:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب
- نوبات من الدوخة و الإغماء
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين
- غثيان أو اضطراب المعدة
- الشعور بألم في الصدر
- فقد السيطرة على الذات نوبات الغرق التي تتعلق بالحرارة او الرياضة البدنية
- سرعة النبض عند الراحة
- الأحلام المزعجة
- التوتر الزائد

#### 4-2 الأعراض النفسية:

- نوبة الهلع التقاني
- الاكتئاب وضعف الأعصاب
- الانفعال الزائد
- عدم القدرة على الإدراك و التمييز
- نسيان الأشياء
- زيادة الميل إلى العدوان. ( عثمان، 2001، ص30)

#### 5- اسباب القلق:

يرى فرويد: ان القلق ينشأ نتيجة للتعارض و الصراع بين مطالب الهو و مطالب الانا الاعلى و عجز الانا عن التفريق بينهما ، و سبب هذا العجز يرجع الى خبرات الطفولة و خاصة (عقدة الخضاء complexe de castration) اي عقدة الخوف من فقدان العضو التناسلي، و الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبات الجنسية.

ادلر: ينشأ القلق النفسي نتيجة الشعور الشخص بأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم ينشأ لديه القلق. ويشتمل مفهوم القصور (المصدر العضوي، وأيضا القصور بمعناه المعنوي و الاجتماعي).

هندرسون: ينشأ القلق النفسي بسبب تعرض الفرد المواقف إحباطيه متكررة تؤدي إلى الصراع النفسي ثم إلى القلق، وتشتمل هذه المواقف الإحباطية (أمور عادية، وعائلية، ونفسية).

رانك: ينشأ القلق النفسي بسبب عملية الولادة القاسية، وانفصال الطفل من عالمه المليء بالأمن الطمأنينة، ودخوله علما مليئا بالضجة و الضوضاء (عقدة الميلاد).

كارن هورني: ينشأ القلق العصابي أو المرضى (أو القلق الأساسي) نتيجة الصراع بين رغبة الطفل في احترام الوالدين لاعتماده عليهم ولأنهم مصدر الحنان والعطف، ورغبته في التمرد عليهما (نتيجة لما منهم من مقاومات وإحباطات)، ويعجز الطفل عن حل هذا الصراع فيكبت العدوان في نفسه ولا يوجهه إلى مصدر الخطر (علاقته المتصارعة بوالديه)، ثم تصبح هذه العادة استجابة يقابل بها كل الخطر يواجهه، فيكون خنوعاً ميالاً إلى الانصياع، مسالم في المواقف التي ينبغي له فيها أن يكون غير ذلك لأن العداء في نظره قد يترتب عليه الحرمان من عطف الشخص الذي اعتدى عليه والذي كان في بداية الأمر (والديه) ومن هنا يشعر بالقلق من فقدان العطف و الحنان.

المدرسة السلوكية الجديدة: وترى أن القلق المرضى استجابة مكتسبة تنتج عن:

- تعرض الفرد المواقف وظروف معينة مثل تعرض الفرد المواقف ليس فيها اشباع مثل التعرض مواقف خوف أو تهديد مع علم التكيف الناجح لها، فيترتب عليها اضطرابات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي والشعور بالتوتر وعدم الاستقرار.

- إشراف الوالدين في حماية الأطفال، فتكون النتيجة شعور الأطفال بالخطر عندما يتعرضون للمواقف الخارجية البعيدة عن مجال الأسرة.

- الضعف العام في الجهاز العصبي والخطأ في التركيب العضوي مثل اختلال الأوعية الدموية.

بودلسكي: ويرى أن أساس القلق هو ادراك الفرد بأن حياته محدودة ولا بد أن تنتهي بالموت مما يهدد خطته المستقبلية. (عبد الله، 2000، ص من 150 الى 152)

## 6- تصنيف اضطرابات القلق:

حسب الدليل التشخيصي و الاحصائي الخامس DSM5 تصنف اضطرابات القلق الى:

### 6-1. اضطراب قلق الانفصال:

هو قلق او خوف مفرط و غير مناسب تطوريا يتعلق بالانفصال عن البيت او عن الاشخاص الذين يتعلق بهم.

### 6-2. الصمت الانتقائي:

هو عجز ثابت عن الكلام مي مواقف اجتماعية محددة (حيث يتوقع فيها الكلام مثل المدرسة) رغم الكلام في مواقف اخرى.

### 6-3. الرهاب النوعي:

خوف ملحوظ أو قلق حول شيء أو موقف محدد مثل ( الطيران، المرتفعات، الحيوانات، اخذ حقنة، رؤية الدم).

#### 6-4. اضطراب القلق الاجتماعي:

خوف ملحوظ أو قلق حول واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية و التي يحتمل ان يتعرض الفرد فيها للتدقيق من قبل الآخرين، مثل التفاعلات الاجتماعية ( إجراء محادثة، مقابلة اناس غير مألوفين) أو ان يكون مراقبا ( الأكل أو الشرب) أو الإداء امام الآخرين ( اللقاء كلمة).

#### 6-5. اضطراب الهلع:

نوبات هاع متكررة غير متوقعة، هجمة الهلع هي اندفاع مفاجئ للخوف الشديد أو الانزعاج الشديد و التي تصل الى الذروة في عدة دقائق.

#### 6-6. رهاب الساح:

- خوف ملحوظ أو قلق حول اثنين أو أكثر) من الحالات الخمس التالية:
- استخدام وسائل النقل العامة (مثلاً السيارات والحافلات والقطارات والسفن والطائرات).
- التواجد في مساحات مفتوحة (مثلاً مواقف السيارات والأسواق والجسور).
- التواجد في الأماكن المغلقة (مثل المحلات التجارية والمسارح ودور السينما).
- الوقوف في طابور والتواجد في حشد من الناس.
- التواجد خارج المنزل لوحده.

### 6-7. اضطراب القلق المعمم:

قلق زائد و انشغال يحدث اغلب الوقت لمدة ستة اشهر على الاقل، حول عدد من الاحداث الانشطة مثل ( الاداء في العمل او المدرسة).

### 6-8. اضطراب القلق المحدث بمادة او دواء:

A- هجمات من الهلع او القلق الذي يهيمن على الصورة السريرية.

B- هناك ادلة تاريخية، و الفحص الجسدي، او النتائج المخبرية على وجود كلا من:

ا- تطورات الاعراض في المعيار A خلال عقب الانسمام بمادة

ب- المادة او الدواء المتهم قادر على اعطاء الاعراض في المعيار A

### 6-9. اضطراب قلق بسبب حالة طبية اخرى:

A- هجمات من الهلع او القلق الذي يهيمن على الصورة السريرية.

B- هناك ادلة تاريخية، و الفحص الجسدي، او النتائج المخبرية ان الاضطراب هو نتيجة

فيزيولوجية مباشرة لحالة طبية اخرى.

### 6-10. اضطراب قلق غير محدد اخر:

ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب القلق

والتي تسبب إحباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو

غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات

القلق.

### 6-11. اضطراب قلق غير محدد:



ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب القلق والتي تسبب احباطاً سريرياً هاماً أو ضعفاً في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات القلق. (انور الحمادي، ص من 91 الى 101)

## 7- علاج القلق:

هناك عدة طرق يمكن من خلالها التخلص من القلق كما يلي:

### 7-1. العلاج الدوائي:

حيث تعتبر مضادات السيروتونين الحديثة العلاج الأساسي للقلق الاجتماعي وهي تعطى بجرعات خفيفة أولاً ثم ترفع الجرعة وفقاً للطبيب المعالج.

### 7-2. العلاج السلوكي:

- أسلوب النمذجة: ملاحظ المميزين في العلاقات الاجتماعية ومحاولة تقليدهم.

- الكف بالنقيض: التعرض تدريجياً لما 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 و يستمر هذا التدريب حتى يصل إلى أكثر المواقف تهديداً له حيث يتم هذا في عدة جلسات.

### 7-3. العلاج المعرفي:

- زيادة الثراء اللغوي والثقافي.
- تعلم السلوكيات المتعلقة بالمواقف الاجتماعية المختلفة التي يهابها.
- التحرر من الخبرات الاجتماعية المؤلمة المتعلقة بالماضي.
- إثارة أهداف واقعية والبعد عن أحلام اليقظة.
- الحذر من الإيحاءات السلبية ( إن طاقتي محدودة - صعب علي تغيير الواقع). (ابو الحباب،2010، ص 15، عن طرابيشي)

## خلاصة:

يعتبر القلق لب المشاكل النفسية و الانفعال الاساسي الذي تقف خلفه العديد من الاضطرابات النفسية، و له درجات متنوعة وله آثار مختلفة وأعراض تشمل كل الفئات العمرية كبيرا كان أو صغيرا، وتظهر هذه الأعراض على شكل سلوك او على الجسم، كما تبدو الأعراض في شكل صورة نفسية، إذ يظهر الخوف على الشخص دون معرفة السبب، و عدم الشعور بالراحة، و كل هذا يؤدي إلى عدم توازن الفرد في حياته الاجتماعية والمهنية والأسرية، و لهذا نجد العديد من الدراسات و الابحاث حول هذه الظاهرة، حيث اقترح العديد من العلماء بمختلف المدارس التي ينتمون اليها طرق الوقاية أو العلاج حتى يتخلص الفرد من القلق.

## الفصل الثالث

### الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد:**

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة تأثير الأدمان على الفاسبوك على القلق لدى الراشدين ويتناول هذا الفصل عرضاً للمنهج الذي تم استخدامه و مجموعة البحث متضمناً كيفية اختيارها والإجراءات التي تمت، ثم عرضاً تفصيلياً للأدوات التي تم استخدامها، والأدوات التي تم إعدادها.

و يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في مراحل متعددة، يجمع المعلومات ويستفيد من الخبرات للوصول إلى حل المشكلة التي بصددها دراستها و للإجابة على الفروض البحثية والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث.

**1- منهج الدراسة:****1-1. المنهج العيادي:**

ستعمل كلمة العيادي في المجال الطبي وفي اللغات الأجنبية للإشارة الي جملة المعارف التي تكتسب عن طريق ملاحظة المرضى دون الاستعانة بوسائل البحث أو الضبط العلمي. وبهذا المعنى تتميز العيادة عن المخبر، كما يتميز المنهج التجريبي، أما في حقل علم النفس فقد برز المنهج العيادي في البداية كرد فعل على التجارب المخبرية التي افتتحها فونت Voundt ويرى ويتمر Wetmer لأنه من الممكن الوصول الى بعض التعليمات التي تأخذ شكل التصنيفات للاضطرابات الذهنية انطلاقا من الفحوص الفردية (الوافي، 2013، ص 51).

والمنهج العيادي هو منهج يعتمد على التشابه فنحن جميعا متفقون في الكيف ونختلف في الكم فقط فالمشاعر هي نفسها، والاختلاف يكمن في المقدار فقط وهو يتبنى الرؤية السيكودينامية أي الحالة النفسية المتحركة، الحالة المتواترة المستمرة، مفهوم الصراع والتفاعل والاصطدام بالواقع، إن المنهج الإكلينيكي هو الدراسة العميقة لحالة فردية (في بيئتها) يعني في ضوء المجتمع الذي تنتمي إليه، وهي ليست حالة معلقة بين السماء والأرض، بل هي منتمية للكل الذي تتصل به، و هي واحد من أهم أهداف المنهج الإكلينيكي هو تحديد طرق العلاج، وفي هذا المنهج يقوم الباحث بوصف التفاعل بين هذه المتغيرات بغض النظر عن أيهما يؤثر على الآخر ( النجار، 2008، ص 16).

**1-2. منهج دراسة حالة:**

كل حالة من الحالات التي تخضع للفحص العيادي والدراسة هي حالة فريدة من نوعها، تتطلب إجراءات دراسية خاصة بها تتفق مع ظروفها وقدراتها العقلية مكانتها الاجتماعية، ومستواها الاقتصادي، وعمرها الزمني والتعليمي، لتكون ملائمة لها لتحقيق أغراض محددة

تتبلور في رسم صورة واضحة للحالة بغية اتخاذ القرار بشأنها وتقديم العلاج المناسب، ويكتشف أنها تشترك مع بعضها في عوامل متشابهة.

ويهدف منهج دراسة الحالة إلى الإحاطة المعرفية الشاملة بتفاصيل شخصية الحالة من حيث المنظور الدينامي والترابطي والعلائقي وحتى التاريخي، فنجد العديد من العلماء أكدوا على منحى دراسة الحالة من حيث الأهمية والشمولية في عملية التشخيص الإكلينيكي، ويؤكد روتير Rotter على ضرورة الحصول على المعلومات في دراسة الحالة من جميع المصادر المتوفرة دون استثناء أو تفضيل مصدر إلى آخر، لأنها كلها مهمة وتصب في تحقيق الهدف المطلوب هو تكوين صورة عيادية متكاملة عن الحالة لكي يتحقق الفهم الكلي والشامل لها (عنوة، 2017، ص 92-93).

## 2- الدراسة الاستطلاعية و أهدافها:

### 2-1. الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة استكشافية وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضفي صفة الموضوعية في البحث العلمي. (عاشوري، 1994، ص335)

### 2-2. أهمية وأهداف الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة من مراحل الأساسية للبحث، حيث تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد على بناء التساؤل وتوضيح مسار البحث وتكمن أهميتها في:

- التعرف على الظاهرة وخصائها ميدانيا.
- التعرف على الظروف التي ستجرى فيها الدراسة النهائية.
- التدريب على استخدام اداة القياس.
- التأكد من سلامة الأداة ومدى ملاءمتها لموضوع الدراسة.
- محاولة الكشف عن أهم الصعوبات التي يمكن أن تصادف إجراءات الدراسة الأساسية.
- تثبيت معلومات الاداة و تجهيزها للتطبيق في الدراسة الاساسية.

**3- الإطار الزمني و المكاني:****3-1. مكان إجراء البحث:**

بما أن موضوع بحثنا يتناول دراسة القلق لدى الراشدين مدمني مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، قمنا بفتح حساب جديد على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك لتسهيل عملية التواصل و ايجاد الاشخاص الذين يستعملونه لساعات طويلة، ثم الاتصال بمجموعة البحث ومن ثم تحديد مكان للمقابلة داخل الجامعة أو مكان تواجدهم لتطبيق الأدوات المستعملة في الدراسة.

**3-2. زمان إجراء البحث:**

هو الفترة الزمنية المستغرقة للدراسة الميدانية، حيث تمت الإجراءات التطبيقية للبحث في الفترة: افريل 2023.

**4- مجموعة البحث:**

تم انتقاء مجموعة البحث بطريقة قصدية وفق الشروط و الخصائص التالية:

**4-2. شروط انتقاء مجموعة البحث:**

- أن تكون من مدمني موقع التواصل الاجتماعي تحديدا فيسبوك كونه النموذج المعتمد في الدراسة، و ذلك بالحصول على درجة مرتفعة في مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي.
- ان تكون في سن الرشد.

**4-2. خصائص مجموعة البحث**

اخترنا مجموعة متكونة من 5 أفراد من مختلف الاعمار في سن الرشد (من 24 الى 36 سنة) و من جنس مختلف (إناث و ذكور).



اسم الحالة	الجنس	السن	درجة الادمان على الفاسبوك
سهام	انثى	24	52
مصطفى	ذكر	25	38
رابح	ذكر	29	41
كريمة	انثى	32	49
جمال	ذكر	36	40

## 5- ادوات الدراسة:

### 5-1. مقابلة نصف موجهة:

هي الانسب لموضوع دراستنا و لهذا قمنا باختيارها في ادوات البحث فهي عبارة عن مجموعه من الاسئلة المتسلسلة والغير مقيدة تعطي بالحرية للمبحوث في الاجابة، حيث يطرح الباحث الاسئلة المحضرة مسبقا على المبحوث ويترك له الحرية للإجابة حيث يتضمن دليل المقابلة المستعمل في هذه الدراسة على اربعة محاور كل محور هدف ومكون من اسئلة ملخصه كالتالي :

المحور الاول: البيانات الشخصية وتهدف الى جمع معلومات شخصية عن المبحوث

المحور الثاني: يهدف الى معرفة مدى استعمال المبحوث للفاسبوك.

محور الثالث: يهدف الى معرفة اذا كان هناك قلق لدى المبحوث.

### 5-2. مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

#### 5-2-1. وصف المقياس:

يتكون المقياس من 30 فقرة، كل فقرة لها تعبير عن مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة الأزهر بغزة، ويتم وضع إشارة (x) أمام الخيارات للإجابة المكونة من مقياس ثلاثي حيث لا توجد عبارات خاطئة في هذا المقياس، وهذه الفقرات تقيس مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي.

### 5-2-2. تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 0 الى 60 درجة، فالإجابة نعم تحصل على درجتين والإجابة إلى حدا ما تحصل على درجة واحدة والإجابة لا تحصل صفر درجة، وتحسب الدرجات حسب الإجابات حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وعدد الساعات التي يقضيها المفحوص في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

### 5-2-3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي على عينة أولية استطلاعية قوامها (50) من الطلبة جامعة الأزهر بغزة، وذلك بهدف التحقق من صلاحية المقياس للتطبيق على البيئة الفلسطينية، ومن خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

### أولاً: معاملات الصدق

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي.

### صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلاً من جامعة الأزهر جامعة الأقصى وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس) والبحث العلمي، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية الذي يضم ثلاثون عبارة يستغرق الإجابة على المقياس عشرة دقائق ليتم

تطبيقه على العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية، في صورتها قبل نهائية. (يونس، 2016، ص 99 - 100)

### 3-5. مقياس تايلور للقلق (اعداد د. جانيت تايلور):

#### 1-3-5. نبذه عن المقياس:

مشتق من اختبار مينسوتا للشخصية المتعدد الأوجه، ويتكون المقياس من 50 عبارة تقيس القلق الصريح.

#### 2-3-5. طريقة التطبيق:

يطبق المقياس على الأشخاص البالغين من (15) سنوات فأكثر. من بين الـ (50) عبارة هناك (10) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (3، 13، 17، 20، 22، 29، 32، 38، 48، 50).

كل عبارة أمامها بديلين (نعم) (لا) يتم اختيار من بينها الإجابة المناسبة.

#### 3-3-5. طريقة التصحيح:

(نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر.

والعبارات العكسية (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.

ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقاً للجدول التالي:

قلق منخفض جدا	12 - 0
قلق منخفض (طبيعي)	19 - 17
قلق متوسط	24 - 20
قلق فوق المتوسط	29 - 25
قلق مرتفع	30 فما فوق

### خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بمجموعة من الإجراءات المنهجية التي قامت عليها الدراسة الميدانية حول موضوع دراستنا من أجل التحقق من فرضيات الدراسة، اعتمدنا المنهج العيادي ودراسة الحالة على مجموعة بحث مكونة من 5 حالات، وقد اختارنا مجموعة من الأدوات العيادية، والتي تمثلت في الملاحظة المقابلة العيادية، ومقياس الايمان على مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلي مقياس تايلور للقلق.

## الفصل الرابع

تحليل و مناقشة وعرض النتائج

**1- عرض و تحليل نتائج الحالات:****1-1. عرض وتحليل نتائج الحالة الاولى:****1-1-1. تقديم الحالة:**

الحالة سهام انثى تبلغ من العمر 24 سنة، طالبة جامعية، عازبة، تستعمل الفاسبوك منذ 5 سنوات و لساعات طويلة يوميا.

**1-1-2. مضمون المقابلة:**

من خلال المقابلة مع سهام تبين انها لا تستطيع ان تبقى لمدة قصيرة دون تصفح الفاسبوك حيث قالت ( منقدرش نريح دقيقة بلا ماندخل للفاسبوك، و نهار تروح كونكسيون نحب نهبل)، و انها تهمل دراستها و تبقى لساعات طويلة في التصفح (نهار كامل و انا نكونيكتي، حتى فليل نسهر خطرات منوضش نروح نقري)، و حتى انها تتصفح اثناء المحاضرة في الجامعة، و عندما تكون جالسة مع اصدقائها و مع عائلتها ولا تهتم بمن حولها ( كي نكون فالكور ولا مريحة مع صحاباتي ولا مع دارنا نكونكتي و مانلتهاش قاع بيهم)، و اكدت لنا انها تتصفحه لغرض الدردشة و التعرف على اشخاص جدد ( نهدر مع ناس منعرفهمش فا الصح و نحب نقصر معايم).

و ايضا تبين لنا ان هناك مؤشرات القلق عند سهام وذلك يظهر عند قولها انها تتوتر كثيرا لأمر عادية مثل عرض بحث في الجامعة، و تنزعج و تعصب عندما يتحدث شخص معها اثناء تصفحها ( نتقلق بزافم نقدرش نعرض اكسبوزي، و كي يهدر معيا كاش واحد كي نكونكتي نتتيرفا)، ايضا تشعر دائما بالكسل و الخمول ( نحس روجي دايمين عيانة و منحبش نوض من لفراش).

**1-1-3. نتائج المقاييس:**

- من خلال تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة تحصلت على درجة 52 من 60.

- من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق على الحالة تحصلت على أعلى درجة 46 من 50، وفقا لمعايير تصحيح الاختبار، فالدرجة 46 بين (30- 50) قلق عالي جدا

#### 1-1-4. خلاصة الحالة:

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة تبين لنا ان هناك مؤشرات للإدمان على الفاسبوك و ظهر ذلك في الساعات الطويلة التي تستغرقها في التصفح، و ايضا تبين لنا وجود مجموعه من المؤشرات نمط القلق وتتمثل في الخوف التوتر و العصبية من اتفه الامور، وهذا ما أكدته نتائج المقياس لدى الحالة وذلك بتحصل سهام على اعلى درجة في الادمان على الفاسبوك و درجة عالية في مقياس القلق.

#### 1-2. عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

##### 1-2-1. تقديم الحالة:

الحالة مصطفى ذكر يبلغ من العمر 25 سنة، طالب جامعي، عازب، يستعمل الفاسبوك منذ 8 سنوات.

##### 1-2-2. مضمون المقابلة:

من خلال المقابلة مع مصطفى تبين انه يقضي وقت طويل في مواقع التواصل الاجتماعي خاصة الفاسبوك حيث قال (التلفون ميخطينيش و نهار كامل نتبع ليباج فالفاسبوك)، و انه حتى عند السياقة يحمل الهاتف و يرد على الرسائل (حتى كي نسوق نريبوندي على ليميساج)، و حتى اثناء المراجعة للامتحانات لا يمكنه ان يترك هاتفه ( كي ايجو الامتحانات نراجع شوية امبعد كل دقيقة نرفد تلفون نشوف ادا بعثولي مساج)، و انه يترك امور مهمة ويبقى امام شاشته (نخلي شغالاتي و نريح نكونيكتي)، و اكد لنا انه يتصفح لغرض التسلية و التواصل مع اصدقائه و تبادل الصور و الفيديوهات (نهار كامل نبعث لي فيديو تاع ضحك لصحابي).

و هناك ايضا مؤشرات القلق عند مصطفى وذلك يظهر في قوله انه يجد صعوبة في النوم ويحس بخفقان القلب (منقدرش نرقد بكري و فاليل قلبي يخبط)، و انه عصبي ( حاجة صغيرة تقلقني)، ايضا لديه مخاوف بدون سبب (خطرات نحس روحي خايف و معلاباليش علاش).

**1-2-3. نتائج المقياس:**

- من خلال تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة تحصل على درجة 38 من 60.

- من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق على الحالة تحصل على درجة 41 من 50، وفقا لمعايير تصحيح الاختبار، فالدرجة 41 بين (30-50) قلق عالي جدا

**1-2-4. خلاصة الحالة:**

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة تبين لنا ان هناك مؤشرات للإدمان على الفاسبوك و ظهر ذلك من اهمال الاشياء المهمة من اجل تصفح الفاسبوك، و ايضا التصفح اثناء القيادة دون اخذ بعين الاعتبار خطورة ذلك، و ايضا تبين لنا وجود مجموعه من المؤشرات نمط القلق وتتمثل في الخوف و العصبية و صعوبة في النوم، وهذا ما أكدته نتائج المقياس لدى الحالة وذلك بتحصل مصطفى على درجة عالية في مقياس الادمان على الفاسبوك و في مقياس القلق.

**1-3. عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:****1-3-1. تقديم الحالة:**

الحالة رابع ذكر يبلغ من العمر 29 سنة، بطال، عازب، يستعمل الفاسبوك منذ 6 سنوات لمدة 5 ساعات في اليوم.

**1-3-2. مضمون المقابلة:**

من خلال المقابلة مع رابع تبين انه يقضي 5 ساعات يوميا في الفاسبوك تقريبا بقوله (نكونكتي واحد 5 سوايح في النهار)، و انه يتصفح المنشورات و يتابع أي جديد، و يحاول التعرف على اشخاص جدد (نتبع ادا كاين جديد و نهدر مع بنات نتعرف عليهم فالفاسبوك)، و انه لا يعمل و لا يفكر في ذلك ( منيش نخدم و منيش قاع نخم فالخدمة)، و اكد لنا انه يتصفح لغرض التعرف على اشخاص جدد من الجنس الاخر (نبعث لي ميساج لبنات نقصر معاهم).



و هناك ايضا مؤشرات القلق عند رابع وذلك يظهر في قوله انه لا يريد العمل و ينتابه الخوف عند التفكير في ذلك (كي تجي الخدمة في بالي نخاف و نتقلق)، و انه يتوتر عندما يحدثه شخص عن العمل ( نتقلق كي يهدرلي كاش واحد على الخدمة).

### 1-3-3. نتائج المقاييس:

- من خلال تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة تحصل على درجة 44 من 60.

- من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق على الحالة تحصل على درجة 43 من 50، وفقا لمعايير تصحيح الاختبار، فالدرجة 43 بين (30- 50) قلق عالي جدا

### 1-3-4. خلاصة الحالة:

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة تبين لنا ان هناك مؤشرات للإدمان على الفاسبوك و ظهر ذلك من عدد ساعات تصفحه الفاسبوك، و ايضا عدم القيام بأي شيء غير ذلك، و ايضا تبين لنا وجود مجموعه من المؤشرات نمط القلق وتتمثل في الخوف و العصبية و التوتر، وهذا ما أكدته نتائج المقياس لدى الحالة وذلك بتحصول رابع على درجة عالية في مقياس الادمان على الفاسبوك و في مقياس القلق.

## 1-4-4. عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة:

### 1-4-1. تقديم الحالة:

الحالة كريمة انثى تبلغ من العمر 32 سنة، ماکثة في البيت، عازبة، تستعمل الفاسبوك منذ 6 سنوات و لمدة 9 ساعات في اليوم.

### 1-4-2. مضمون المقابلة:

من خلال المقابلة مع كريمة تبين انها تستخدم الفاسبوك لساعات طويلة في اليوم حيث قالت ( ملي نوض صباح و انا مع الفاسبوك حتى نجي نرقد)، و انها لا تقوم بأعمال المنزل كما يجب (الفاسبوك هدا شدني على شغل تاع الدار)، و انها على صراع مع امها يوميا بسبب هذا ( يما نهار كامل تعيط عليا وتقولي حطي هداك التلفون من يدك راح اهبلك)، و اكدت لنا انها تتصفح لغرض الدردشة و التسلية ( نهدر مع صحاباتي و نعقب بيه الوقت).

و ايضا تبين لنا ان هناك مؤشرات القلق عند كريمة وذلك يظهر عند قولها انها تشعر دائما بالقلق ( نحس روجي دايمن مقلقة)، و تشعر بالكسل و تأتيها مخاوف ( نعجز بزاف و نخاف من أي حاجة بلا سبة)،

#### 1-4-3. نتائج المقاييس:

- من خلال تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة تحصلت على درجة 49 من 60.

- من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق على الحالة تحصلت على درجة 33 من 50، وفقا لمعايير تصحيح الاختبار، فالدرجة 33 بين (30- 50) قلق عالي جدا

#### 1-4-4. خلاصة الحالة:

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة تبين لنا ان هناك مؤشرات للإدمان على الفاسبوك و ظهر ذلك في الساعات الطويلة التي تستغرقها في التصفح و اهمالها لأعمالها، و ايضا تبين لنا وجود مجموعه من المؤشرات نمط القلق وتتمثل في الخوف و الكسل و التوتر، وهذا ما أكدته نتائج المقياس لدى الحالة وذلك بتحصل كريمة على درجة عالية في الادمان على الفاسبوك و درجة عالية في مقياس القلق.

#### 1-5. عرض وتحليل نتائج الحالة الخامسة:

##### 1-5-1. تقديم الحالة:

الحالة جمال ذكر يبلغ من العمر 36 سنة، عون امن، متزوج، يستعمل الفاسبوك منذ 8 سنوات لمدة 7 ساعات في اليوم.

##### 1-5-2. مضمون المقابلة:

من خلال المقابلة مع جمال تبين انه يقضي 7 ساعات يوميا في الفاسبوك تقريبا و حتى عندما يكون في العمل و يسهر في الليل بقوله (نكونكتي حتى في الخدمة حتى في الليل نسهر)، و انه يهمل عائلته (عايلتي مانيش لاتي بيهم)، و علاقته مع زوجته ليست جيدة فإنها تشتكي من ذلك ( منيش قاع مليح مع لمر و ماهيش عاجبها لحال كي منريش نقصر معاها)، و اكد لنا انه يتصفح متابعة الاخبار و المنشورات و التعليقات (نتبع لجديد في السياسة و البالون و نكومونتي).

و هناك ايضا مؤشرات القلق عند جمال انه يرى كوابيس كثيرة و يستيقظ في الليل و هو متعرق (نشوف بزاف ليكوشمار و نوض نلقى روجي مشمخ بلعرق)، و انه يتعصب على اتفه الامور ( نتقلق على أي حاجة) و حتى في العمل لا يكون مرتاح فغالبا ما يهرب من العمل ( نتقلق فالخدمة و نسكفي بزاف).

### 1-5-3. نتائج المقاييس:

- من خلال تطبيق مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي على الحالة تحصل على درجة 40 من 60.

- من خلال تطبيق مقياس تايلور للقلق على الحالة تحصل على درجة 36 من 50، وفقا لمعايير تصحيح الاختبار، فالدرجة 36 بين (30- 50) قلق عالي جدا

### 1-5-4. خلاصة الحالة:

ومن خلال تحليل نتائج المقابلة تبين لنا ان هناك مؤشرات للإدمان على الفاسبوك و ظهر ذلك من عدد ساعات تصفحه الفاسبوك، و اهماله لعائلته بسبب ذلك، و ايضا تبين لنا وجود مجموعه من المؤشرات نمط القلق وتتمثل في العصبية و النوم المتقطع مع التعرق، وهذا ما أكدته نتائج المقياس لدى الحالة وذلك بتحصول جمال على درجة عالية في مقياس الادمان على الفاسبوك و في مقياس القلق.

### 2- مناقشة النتائج:

من خلال تطبيق مقياس الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي و مقياس تايلور للقلق على مجموعة البحث و المتكونة من 5 حالات تحصلنا على النتائج التالية:

## جدول يمثل النتائج المتحصل عليها في المقياسين

الحالات	درجة الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك)	درجة القلق	النتيجة
سهام	52	46	تعاني من الادمان على فاسبوك تعاني من القلق
مصطفى	38	41	يعاني من الادمان على فاسبوك يعاني من القلق
رابح	44	43	يعاني من الادمان على فاسبوك يعاني من القلق
كريمة	49	33	تعاني من الادمان على فاسبوك تعاني من القلق
جمال	40	36	يعاني من الادمان على فاسبوك يعاني من القلق

من خلال تدقيق نتائج مقياس ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و مقياس تايلور للقلق الصريح على الحالات الخمس، فانه تبين ان عند كل الحالات التي تعاني من ادمان الفاسبوك لديها قلق مفرط و ذلك نظرا للدرجات المتحصل عليها كما تظهر في هذا الجدول.

## 3- استنتاج عام:

تناولنا في هذا الموضوع دراسة تأثير ادمان موقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك) على القلق لدى الراشدين، حيث افترضنا أن الراشدين الذين يعانون من ادمان موقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك) يعانون من اضطراب القلق.

حيث اعتمدنا لاختبار هذه الفرضية على المنهج العيادي ومقياس " تايلور " للقلق الصريح. كما قمنا بدراسة ميدانية، وتم اختيار مجموعة البحث التي تتكون من 5 أفراد من جنس

مختلف (إناث - ذكور ) وسن مختلف كان مابين (24) - (36) سنة وهذا وفقا لشروط انتقاء مجموعة البحث وظروفها.

ومن خلال التحليل لنتائج المقياس في العنصر السابق توصلنا إلى أن الحالات الخمس يعانون من القلق المفرط وهذا ما يثبت صحة الفرضية والتي مفادها: يعاني الراشدون المدمنون على موقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك) من اضطراب القلق.

خلاصة

## خلاصة:

لقد حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على موضوع المنتشر في هذا الوقت، والمتمثل في شبكة التواصل الاجتماعي "فاسبوك" الذي كثر عليه الجدل والاهتمام من طرف مختلف شرائح المجتمع سواء في مجتمعنا الجزائري او في المجتمعات الغربية، بحيث ان هذه المواقع لها منافع و اثار ايجابية كتسهيل التواصل بين الافراد، و تسهيل الحصول على المعلومات، كما يمكن أن يكون لها اثار سلبية و منها التأثير على الصحة النفسية للفرد و قد ينتج عنها عدة اضطرابات خاصة عند اساءة استعمالها، و في دراستنا هذه اردنا معرفة تأثير ادمانها على القلق لدى الراشدين.

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أن كل أفراد مجموعة البحث يعانون من القلق المفرط. وفي الأخير نحسب دراستنا هاته ما هي إلا محاولة بسيطة تمهد الطريق لإجراء دراسات وبحوث مستقبلية بتوجهات منهجية ونظرية تضيف المزيد من المتغيرات المؤثرة في هذه الدراسة لإعطاء صورة أوضح وأشمل بما يسهم في تحقيق الإثراء المعرفي والعلمي.

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع:

### - الكتب:

1. اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي (2016)، شبكات التواصل و الانترنت و التأثير على الامن القومي و الاجتماعي، المكتب العربي للمعارف، مصر، ط 1.
2. الوافي عبد الرحمان (2013)، مدخل الى علم النفس، دار هوما للطباعة و النشر و التوزيع، الجزائر، د ط.
3. عبد الرحمان بن ابراهيم الشاعر (2015)، مواقع التواصل الاجتماعي و السلوك الانساني، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، ط 1.
4. عنوة عزيزة (2017)، محاضرات في الفحص النفسي العيادي، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر، د ط.
5. فاروق السيد عثمان (2001)، القلق و ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1.
6. مجري احمد محمد عبد الله (2000)، كتاب علم النفس المرضي، دار المعرفة الجامعية، مصر، د ط.
7. محمد جمال الفار (2014)، معجم المصطلحات الاعلامية، دار اسامة للنشر و التوزيع، عمان، د ط.
8. محمد عبد الله العابد ابو جعفر (2014)، علم النفس النمو، مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية للطبع و النشر، ليبيا، ط 2.
9. مصطفى نوري القمش (2007)، الاضطرابات السلوكية و الانفعالية، دار المسيرة للنشر و التوزيع، بيروت، ط 1.

- المجالات:

10. بشير سعيد حسن القحطاني (2022)، ظاهرة ادمان الشباب مواقع التواصل الاجتماعي، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 41
11. عبد الكريم سعودي (2014)، ادمان الفاسبوك و علاقته بالتوافق الاسري للطلاب الجامعي، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، جامعة بشار، العدد 13 ديسمبر.
12. ميمي محمد عبد المنعم توفيق (2018)، شبكة التواصل الاجتماعي ( النشأة و التأثير)، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، العدد 214.

- المذكرات:

13. النجار خالد عبد الرزاق (2008)، دراسة حالة، جمعية البر في الاحسان، مركز التنمية الاسرية، جامعة الملك فيصل.
14. ايمان طيبي، هاجر بوعنان (2020)، ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و اثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة ماستر، جامعة الوادي.
15. باعلي يمينة، بوخيرة حياة (2021)، اثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك) على التحصيل الدراسي، مذكرة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة ادرار.
16. بسمة حسين عيد يونس (2016)، ادمان شبكات التواصل الاجتماعي و علاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الازهر، غزة.
17. بن جديدي سعاد (2016)، علاقة مستوى النرجسية بالإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي (فاسبوك) لدى المراهق الجزائري، رسالة دكتورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

18. بهيج محمد ابو الحبايب (2010)، مستوى القلق العام و علاقته بالجنس و التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة عمان العربية.
19. عديلة حسن طاهر تونسي (2002)، القلق و الاكتئاب لدى عينة من المطلقات و غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
20. لبنى خليل عمر عامر (2017)، درجة استخدام المرشدين التربويين لشبكات التواصل الاجتماعي و علاقته بالرضا المهني لديهم، رسالة ماجستير تخصص الارشاد النفسي و التربوي، جامعة عمان.
21. منيا سميح مصطفى حماد (2012)، القلق و ضغوط الحياة لدى الزوجات ذات الاجهاض المتكرر، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، الجامعة الاسلامية، غزة.
22. نذير ايناس مروة (2015)، دراسة اضطراب الشخصية لدى الراشدين مسيئ استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (فاسبوك)، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة البويرة.
23. هدى حمادي (2011)، تأثير القلق على الرشدين المصابين بمرض السكري المزمن، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة البويرة.
24. الدليل التشخيصي الاحصائي الخامس، ترجمة انور الحمادي.

ملاحق

## الملحق رقم (01)

المقابلة النصف موجهة:

المحور الاول: بيانات عامة

- الاسم:

- السن:

- الجنس:

- المهنة:

- الحالة المدنية:

المحور الثاني: عادات تصفح الفاسبوك

س1: منذ متى تمتلك حساب فاسبوك ؟

س2: ما هي المدة التي تستغرقها يوميا في الفاسبوك ؟

س3: هل تستطيع ان تتجنب الفاسبوك لمدة طويلة ؟

س4: هل تهمل عملك او دراستك من اجل البقاء في تصفح الفاسبوك ؟

س5: لأي غرض تستخدم الفاسبوك ؟

المحور الثالث: الجانب المزاجي للمبحوث:

س1: هل تشعر بقلق يكون بدون سبب ام هناك اسباب واضحة ؟

س2: منذ متى لاحظت هذا الشعور بالقلق؟

س3: هل انت عصبي ولأي درجة ؟

س4: هل تنام بشكل عادي؟

س5: هل تشعر بالخمول و الكسل ؟

## الملحق رقم (02)

### مقياس إيمان شبكات التواصل الاجتماعي

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
1	أهمل واجباتي بسبب اهتمامي الزائد بشبكات التواصل الاجتماعي.			
2	شغلتي صديقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي على علاقتي الاجتماعية المباشرة.			
3	عندما أجلس على مواقع التواصل الاجتماعي لا أشعر بمضي الوقت.			
4	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الجوال لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.			
5	يفاجئني من حولي بتبنيهم إلى أنني أمضيت وقتا طويلا أماما الانترنت.			
6	يشكو أفراد أسرتي من انشغالي بالجوال لفترات طويلة بسبب استخدامي لموقع التواصل الاجتماعي.			
7	افتقدت الكثير من الأصدقاء القدامى إلا من يرسلوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			

			8	حياتي مستحيلة بدون موقع التواصل الاجتماعي.
			9	استخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتهنئة أصدقائي. بجميع المناسبات العامة و الخاصة.
			10	أحاول الإقلال من فترات بقائي أمام التواصل الاجتماعي ولكن دون جدوى.
			11	استثمر مواقع التواصل الاجتماعي غالبا في التواصل مع الأصدقاء.
			12	أتعجب كيف يعيش الناس بدون مواقع التواصل الاجتماعي.
			13	إن انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي ترك أثرا إيجابيا على أنشطة حياتي.
			14	أتمنى أن يتم تحول التعليم من الجامعات إلى شبكات التواصل الاجتماعي.
			15	أفضل قضاء أوقات فراغي على شبكات التواصل الاجتماعي على أفراد أسرتي.
			16	أشعر بالضيق و الكآبة والملل عندما أحرم نفسي من الاستمتاع بالجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.
			17	أشعر بأنني أصبحت أسير لشبكات التواصل الاجتماعي.
			18	المرض وحده هو الذي يمنعني من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
			19	بدأت حاسة البصر لدي تضعف لنظر للجلوس أمام شبكات التواصل الاجتماعي.
			20	عندما يزورني بعض أصدقائي في البيت أشعر أنني حرمت من متعتي الوحيدة وهي التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
			21	أفضل مواقع التواصل الاجتماعي على التلفزيون حتى بقنواته الفضائية

			22	أنسى الجوع والعطش حينما أجلس ساعات طويلة أمام مواقع التواصل الاجتماعي
			23	منذ أن بدأ انشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي لم تعد حياتي الاجتماعية كما كانت من قبل.
			24	أتناول طعامي وأنا أمام شاشة الكمبيوتر لمتابعة مواقع التواصل الاجتماعي
			25	أغفل عن حاجتي إلى اليوم لانشغالي بمواقع التواصل الاجتماعي.
			26	أجد نفسي مجبرا بأن أجلس بضع الساعات أخرى على مواقع التواصل الاجتماعي
			27	شبكات التواصل الاجتماعي تسهل على كل المهام التي أقوم بها.
			28	لو أصبحت الكهرباء متواجدة دائما لما توقفت عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ليلا أو نهارا.
			29	أستثمر كل لحظة من حياتي في الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي.
			30	بعد انتهاء من عملي أتجه مباشرة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.



## الملحق رقم (03)

## مقياس تايلور للقلق الصريح

ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك (نعم/لا)

أجب على كل الأسئلة من فضلك.....

م	العبارة	نعم	لا
1	نومي مضطرب و متقطع	نعم	لا
2	مرت بي أوقات لم أستطيع خلالها النوم بسبب القلق	نعم	لا
3	مخاوفي قليلة جدا بالمقارنة بأصدقائي	نعم	لا
4	اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	نعم	لا
5	تنتابني أحلام مزعجة (أو كوابيس) كل عدة ليالي	نعم	لا
6	لدي متاعب أحيانا في معدتي	نعم	لا
7	غالبا ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	نعم	لا
8	أعاني أحيانا من نوبات إسهال	نعم	لا
9	تشير قلقي أمور العمل والعمال	نعم	لا
10	تصيني نوبات من الغثان (غمامات النفس)	نعم	لا
11	كثيرا ما أخشى أن يحمر وجهي خجلا	نعم	لا
12	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريبا	نعم	لا
13	أثق في نفسي كثيرا	نعم	لا

14	أتعب بسرعة	نعم	لا
15	يجعلني الانتظار عصبيا	نعم	لا
16	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتحذر علي	نعم	لا
17	عادة ما أكون هادئا	نعم	لا
18	تمر بي من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلا في مقعدي	نعم	لا
19	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت	نعم	لا
20	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	نعم	لا
21	أشعر بالقلق على شيء ما، أو شخص ما، طوال الوقت تقريبا	نعم	لا
22	لا أتهيب الأزمات و الشدائد	نعم	لا
23	أود أن أصبح سعيدا كما يبدو الآخرين	نعم	لا
24	كثيرا ما أجد نفسي قلقا على شيء ما	نعم	لا
25	أشعر أحيانا وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	نعم	لا
26	أشعر أحيانا أنني أتمزق	نعم	لا
27	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	نعم	لا
28	الحياة صعبة بالنسبة لي أغلب الأوقات	نعم	لا
29	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	نعم	لا
30	إنني حساس بدرجة غير عادية	نعم	لا
31	لاحظت أن قلبي يخفف بشدة وأحيانا تتهيج نفسي	نعم	لا
32	لا أبكي بسهولة	نعم	لا
33	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	نعم	لا
34	لدي قابلية للتأثير بالأحداث تأثرا شديدا	نعم	لا

	لا	نعم	كثيرا ما أصاب بصداع	35
	لا	نعم	لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	36
	لا	نعم	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	37
	لا	نعم	لا أرتب بسهولة	38
	لا	نعم	اعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة	39
	لا	نعم	انا شخص متوتر جدا	40
	لا	نعم	أرتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدا	41
	لا	نعم	يحمر وجهي خجلا بدرجة أكبر عندما اتحدث	42
	لا	نعم	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	43
	لا	نعم	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	44
	لا	نعم	أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما	45
	لا	نعم	يداوي وقدماي باردتان في العادة	46
	لا	نعم	أحيانا أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسني	47
	لا	نعم	لا تتقصني الثقة بالنفس	48
	لا	نعم	أصاب أحيانا بالإمساك	49
	لا	نعم	لا يحمر وجهي أبدا من الخجل	50

	الاسم
	الدرجة
	التصنيف