PISSN : 2571-9904 - EISSN : 2602-7763

الآثار السيكولوجية الناجمة عن استخدام الشباب للوسائط الجديدة

Psychological effects of the use of the new media by youth

ريم الفول [1]*، نصر الدين بويحي [2]

[1] جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)، r.elfoul@univ-dbkm.dz

[2] جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)، n.bouyahia@univ-dbkm.dz

تاريخ الاستلام: 11/ 04/ 2022 **تاريخ القبول**: 21/ 05/ 2022 **تاريخ النشر**: 30/ 09/ 2022

ملخص:

تسعى هذه الورقة البحثية إلى تسليط الضوء على استخدام الشباب للوسائط الجديدة ومدى ما يتركه ذلك الاستخدام من آثار اجتماعية ، نفسية وتربوية فاستخدام الشباب لهذه الوسائط يعتبر الأكثر انتشارا مقارنة بباقي الشرائح الاجتماعية الأخرى، خاصة وأن هؤلاء يتميزون بحب الاكتشاف ومواكبة التكنولوجيات الحديثة وهذا ما يجعلهم الفئة الأكثر إقبالا على هذه الوسائط المتعددة.

كما سعت هذه الدراسة للكشف عن أهم التغيرات السيكولوجية التي طرأت على الشباب نتيجة استخدامهم لهذه التكنولوجيا الجديدة، ومحاولة معرفة أثارها الايجابية والسلبية، خاصة وأن هذا الاستخدام مرتبط بطبيعة الوسيلة وطريقة استخدامها، حيث أصبح الشباب غير قادرين على الاستغناء عن هذه التكنولوجيا، خاصة بوجود الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية التي صاحبها ظهور المنصات الافتراضية مما عزز انتشار الأمراض النفسية المختلفة من إدمان الذي نجم عنه الاستخدام المرضي وغير التوافقي للانترنت والذي بدوره يؤدي إلى اضطرابات في السلوك وانفصام في الشخصية، والعزلة والابتعاد عن الواقع والغوص في العالم الافتراضي والابتعاد عن الآخرين والانطواء على أنفسهم .

الكلمات المفتاحية: الأثر، الآثار السيكولوجية، الإستخدام، الوسائط الجديدة

***

Abstract:

This research paper seeks to shed light on the use of new media by youth and the extent of its social , Psychological, and Educational impact, The use of these media by youth is the most widespread compared to the rest of the other social segments, especially since they are distinguished by a love of discovery and Keep up with modern technologies, .and this is what makes them the most popular category for this multimedia means

This study also seeks to reveal the most important psychological changes that occurred in youth as a result of their use of this new technology, and to try to know its positive and negative effects, especially since this use is related to the nature of the medium and the way it is used, where the youth have become unable to dispense with this technology, especially with the presence of smart phones and electronic panels accompanied by the emergence of virtual platforms, which has reinforced the spread of various psychological diseases from addiction, which resulted in pathological and non-consensual use of the Internet, which in turn leads to behavioral disorders, schizophrenia, and isolation Staying away from reality, diving into the virtual world, staying away from others, and introverting themselves.

Keywords: *Impact, Psychological effects, Use, New media*

* ريم الفول

I. مقدمة

يمثل الشباب طاقة خلاقة تعتمد عليها مختلف المجتمعات بالنظر لما لهذه المرحلة العمرية من خصوصيات ومميزات، تتمثل أساسا في القوة العقلية والجسمية التي تعتبر خزانا أساسيا لهذه الفئة حيث تكون مصدرا لطاقاته المتنوعة، كما تمثل هذه المرحلة فترة يكون فيها الإنسان قادرا على اكتساب واستيعاب مختلف المهارات، فهو الثروة الحقيقية التي يعتمد عليها أي مجتمع، كما أنها تمثل رأس ماله ومصدر قوته، بالنظر لما يملكه من إمكانات وقدرات على التفاعل، والاندماج والمشاركة في قضايا المجتمع، ولما لهذه الفئة من دور في عملية البناء، والتغيير والتجديد، بما تحمله من قيم جديدة ومتجددة، تكون عاملا مساعدا على مواجهة القيم التقليدية السائدة، لذا يعتبر الشباب منبعا لكل تغير سياسي واجتماعي وثقافي في أي مجتمع.

يعيش الشباب في عصرنا الحالي في بيئة جديدة يؤثر فيها ويتأثر بها، خاصة عند تعرضه لمختلف الرسائل الإعلامية التي تقدمها الوسائط الجديدة، علما أنه يمثل الهدف الأساسي لهذه المستحدثات بالنظر إلى اهتمام الشباب بعناصر التملك وحب التجربة والمغامرة، وبالتالي أضحت هذه الفئة من أكثر الفئات استخداما لهذه الوسائط الجديدة، وأكثرها تعرضا لها بالنظر لما توفره من إعلام وتثقيف، وترفيه، وتفاعل وتواصل مع الغير... وفي المقابل؛ فإن هذه التكنولوجيا الجديدة ينجم عن استخدامها آثار يمكن ملاحظتها على الشاب، خاصة من الناحية النفسية والمتمثلة أساسا في العزلة، والإدمان، والكآبة والقلق...، لذا يجب الاهتمام به وتوجيه وإرشاده وتوعيته إلى الاستخدام الملائم لهذه الوسائط.

وضمن هذا السياق سنحاول توضيح بعض من الأطر المفاهيمية التي تتعلق باستخدام الشباب لمختلف الوسائط الجديدة، ومحاولة فهم هذه الفئة من المجتمع ومدى تأثير هذه الوسائط فيها من الناحية السيكولوجية. وعليه نطرح التساؤل التالي:

ما هي أهم الآثار السيكولوجية الناجمة عن استخدام الشباب للوسائط الجديدة؟

الآثار السيكولوجية الناجمة عن استخدام الوسائط الجديدة

مع انتشار وتوافر أجهزة الاتصال الجديدة وسهولة اقتنائها، وما صاحبها من تطور سريع في التقنيات المعلوماتية، أصبحت الوسائط الجديدة تلعب دورا مهما في مختلف جوانب حياتنا المعاصرة، وانعكس ذلك بشكل إيجابي وسلبي على مختلف نواحي الحياة الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية وخاصة النفسية. وكل تقنية جديدة هي سلاح ذو حدين، لما لها من إيجابيات خاصة في الجانب المتعلق باستخدامها الذي أصبح أكثر جاذبية لكل من الأطفال والبالغين، كما توضح رانيا القاسم، أن استخدام الحاسب الآلي أكثر شيوعا في حياة الشباب، فلقد وجدت أن معظمهم لديهم دراية جيدة بكيفية استخدامه، وهذا ما يشعرهم بالمتعة والبهجة، لذلك يلعب دورا هاما من الناحية التعليمية، خاصة من خلال الألعاب المختلفة (رانيا محمد قاسم، 2000). ويزيد من التفاعلات الاجتماعية مما يساعد الفرد على حل المشكلات الاجتماعية من خلال مشاركتهم ومساعدتهم لبعضهم خلال استخدام الجهاز (Muller Alexandra and Perlmutter marion,1985).

كما أكد نيلسون Nilson، أنه يمكن استخدام الوسائط الجديدة والكمبيوتر من طرف الأطفال والشباب كوسيلة علاجية في تقليل خجل الأفراد وجعلهم أكثر تفاعلا مع الآخرين (Neilsen L,1998)، فجلوس الفرد أمام الحاسوب مثلا لا يدع مجالا للخوف والخجل من الآخر على الرف الثاني للشبكة، فليس هناك مواجهة على أرض الواقع ولا تعابير وجه أو انفعالات تؤدي إلى الخوف من الآخر، فعند زوال عوائق الخوف من الوقوع

في الخطأ، تنمو القدرة على التعبير، وغالبا ما ترتبط عوامل الخوف بالمواجهة، ويصبح الفرد يشعر بالحرية والتي تساعده على الإبداع، والقيود عدو الإبداع، وجو الحرية الذي يوفره عالم تكنولوجيا المعلومات والأنترنت يفتح الباب واسعا أمام الطاقات الإبداعية لمستخدميها لإيصال أفكارهم إلى الآخرين والاستفادة من أفكار الآخرين (سمير يوسف فرحان قديسات، ب س ن).

أما الجانب الآخر، فيرى المربون وعلماء النفس آثارا سلبية للبرامج التي تعرض على شبكات الأنترنت، فترتبط بعض هذه الآثار بجهاز الكمبيوتر ومختلف الوسائط الجديدة، ويرتبط بعضها الآخر بما تقدمه من برامج. فمن الناحية الأولى تتم استخدامات الشبكة العنكبوتية بشكل فردي حيث ينعزل الفرد المستخدم عن البيئة تماما، ويجلس وجها لوجه أمام الشاشة لفترة طويلة، كما ينعزل الفرد فيها عن ذاته وعن جماعته، أما من الناحية الثانية، نقول أنها برنامج غير محايدة حيث تتسم بالعنف، الإغراء أو أي شكل من أشكال العدوانية على الذات أو على القيم والثقافة (ذوقان عبد الله عبيدات، 2003).

كما أن الانفتاح على الآخرين دون قيد أو شرط أو حدود يؤدي إلى التأثير بأفكار الآخرين وتغيير في القناعات وتعود إلى درجة عدم القدرة على الاستغناء عن الآخرين والاستفادة من آرائهم مما يضعف استقلالية الفرد (سمير يوسف فرحان قديسات، ب س ن).

بالإضافة الى كل ما سبق ذكره يمكن القول أن الفرد المدمن على الوسائط الجديدة يعاني من عدة مشاكل وآثار نفسية تسببها له هذه التقنيات الجديدة، من أهمها نذكر:

أولا: الانفصام في الهوية

تعتبر ظاهرة الوسائط الإعلامية من أكثر الظواهر الاجتماعية التي استقطبت الملايين من الأشخاص، بشتى شرائحهم وانتماءاتهم، وفرضت العديد من التحديات التي تؤثر على القيم والثقافة والهوية وأنظمة التربية بالمجتمع، وخصوصا مع التخلف التقني الذي تعرفه البلاد لدى فئة عريضة من الناس، فمن خلال الاطلاع على الواقع التقني للوسائط التي ظهرت نتيجة التطبيقات العلمية في مجال الإعلام عبر شبكة الاتصال المعلوماتية (الأنترنيت)، نجد عالما افتراضيا يسهل التحكم فيه عن بعد، مما يجعل منه عالما واقعيا، و لكن ليست واقعية العالم الذي اعتاد الإنسان التعامل معه منذ وجوده، بل واقعية جديدة يسميها الفيلسوف محمد عابد الجابري: اعتبارية أو افتراضية (عابد الجابري، 1999). أي مع ظهور الانترنت وانتشار استخدامها في كل العالم، ظهر نوع جديد من الجماعات والمجتمعات الإنسانية والتي أصطلح على تسميتها بـ: المجتمعات الافتراضية أو الرقمية، وتتشابه هذه المجتمعات مع المجتمعات الواقعية في وجود الأفراد والتفاعل بينهم وتقاسمهم الروابط والمشاعر والزمان إلا أنه في المجتمعات الافتراضية يغيب عنصر المكان، فالمكان لم تعد له أهمية، وتكنولوجيا الاتصال عن بعد امتصت كل أراضي العالم (المكان الحقيقي) وقلصت العالم إلى نقطة تقاطع هي الزمن الحقيقي، ومن هنا تنبع فكرة ماكلوهان " القرية العالمية " المتولدة عن زوال المكان واختصار الزمن (حسيبة قيدوم، 2001)، والهوية الافتراضية أو الذات الرقمية من أهم مميزات هذه القرية.

على الرغم من تعدد تعريفات الهوية فإن معظم هذه التعريفات تؤكد على أن الهوية تعني، فهم الفرد لذاته في علاقاته بالآخرين، ومن ثم فهي لا تتوقف على الجانبين الشخصي والنفسي ولكنها تتعداه للجانب الاجتماعي، فمن خلال تفاعل الشخص ومشاركته في أسس مؤسسية فإنه ينسب نفسه إلى هوية معينة(Telhami SH & M Barnett, Introduction, 2002) . كما تمثل الهوية المصدر الأساسي الذي يعتمد

عليه الأفراد فيما يقدمونه من معاني للأشياء والأحداث، فالفرد يبني معنى لشيء أو حدث وفقا عدد من الخصائص والصفات الثقافية المرتبطة به والتي يكون لها الأولوية على أي مصدر آخر. وقد تتعدد الهويات لدى الفرد بما يمثل ضغطا عليه يجعله في كثير من الأحيان يعبر عن ذاته بطرق متناقضة ويسلك سلوكيات غير متناسقة (Castelles M, 1997)، ولكن التواجد في الفضاء الافتراضي يجعل هوية الفرد محل بحث وسؤال، ففي المجتمعات الرقمية تنمحي خصائص الحضور الفيزيائي وتفتقد العناصر الظاهرية للفرد والتي يعرف عن طريقها مثل المظهر واللباس واللون والهيئة والجنس وغيرها، ويصبح الفرد يعرف من خلال عنوان جهاز الحاسوب أو عنوان اسم المجال أو عنوان البريد الإلكتروني أو الاسم المستعار أو الصورة الرمزية التي يقدمها وغيرها من الأشياء التي قد لا تعكس هويته الحقيقية أو لا تقدم القدر الكافي من المعلومات لمعرفة حقيقته (محمد علي رحومة، 2008) ، وهو واضح في شخصية المدمن على الوسائط الجديدة من حيث يتمثل في حمله لشخصيتين، الأولى شخصيته الحقيقية، والثانية، شخصيته الأنترنتية التي صنعها لنفسه حيث يرسم هؤلاء المدمنون لأنفسهم شخصيات أخرى يتعاملون من خلالها أثناء غرف الشات (مها الحريقي، 2004) .

ومنذ ظهور المجتمعات الافتراضية وانتشارها، طرح العديد من الباحثين تساؤلات حول كونه الفرد الافتراضي وطبيعة هويته. وقد ذهب معظمهم إلى أن الاتصال عبر الانترنت يشجع على إخراج وإظهار الذات الداخلية للفرد لأن نوع العلاقات القائمة فيها يعبر عنها أساسا عن طريق الفكر، أما الجسد فلا يتدخل في أي حال من الأحوال، فالهوية الشخصية للأفراد في المجتمع الحقيقي قد تتأثر بالعناصر المعيارية الاجتماعية وكذا بالعناصر الفيزيولوجية مما يؤدي إلى كبت الذات الداخلية، أما العالم الافتراضي فإنه يتيح اتصالا قائما على التعبير عن الذات الداخلية وتحقيق الأنا الأعلى، وهو ما قد يثري شخصية الفرد. ويرى باحثون آخرون كذلك أن المجتمعات الافتراضية تفسح المجال للفرد بأن يضع هويته محل استكشاف وتجريب، أي بإمكانه أن يقدم نفسه كما يشاء وعلى النحو الذي يريده وهو السلوك الذي قد يتعذر عليه في المجتمع الواقعي، حتى أن بعض العلماء أطلقوا على العوالم الافتراضية اسم ورشات الهوية، حيث يستطيع الفرد اكتشاف امكاناته وقدراته المختلفة (حسيبة قيدوم، 2001).

في مقابل هذا الطرح ذي المنحى الإيجابي نجد هناك طرحا آخر يتخوف من أبعاد الهوية الافتراضية على الهوية الشخصية للأفراد ويرى أن العلاقات الاجتماعية الافتراضية في معظمها تجمعات خفيه مجهولة الهوية، فالفرد الذي ينخرط في هذه التفاعلات له الحق أن يخفي نفسه تحت مسميات مختلفة، أو ينفصل من هويته، وأحيانا يدخل التفاعلات باسم مشهور من المشاهير، وأحيانا باسم طائر من الطيور، وأحيانا يدخل الذكور بأسماء الإناث والعكس، وأحيانا ويدخل بأسماء فكاهية ... فهوية الفرد أو شخصيته تختفي في ظل هذه التفاعلات بل وتتباين في قوالب عديدة، بالإضافة إلى سلخ الفرد عن هويته الشخصية فإن هناك نزوعا في المجتمع الافتراضي وتفاعلاته إلى الفردية، فالفرد المنخرط في التفاعلات الافتراضية حتى لو كانت جماعية إلا أنه يدخله بوصفه فردا من أمام شاشة كمبيوتر خاصة تأخذه من عالمه الواقعي إلى عالم افتراضي، يؤدي ذلك إلي نوع من أنواع الاغتراب، مما يجعل الفرد يتفاعل انطلاقا من كونه فردا فيقدم في أكثر الأحوال آراءه وأفكاره وتصوراته الشخصية وليست الاجتماعية، ويتحرر من أي تبعية دينية واجتماعية وقيمية (بايوسف مسعودة، 2011).

ثانيا: تحقيق الذات

تعتبر التغيرات الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية لمرحلة الشباب دورا قاعديا في تأهيلهم لاكتسابهم صورتهم الجسمية، وقدراتهم العقلية، وتفاعلاتهم الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيتهم، انطلاقا من إشكالية تفردهم إلى تأكيد ذاتهم عبر مستويات متعددة الاتجاهات، ولهذا الشاب يحاول دائما تكوين ذاته حتى يتسنى له الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي، والجسمي وكذلك قيام علاقات إيجابية مع الآخرين أي أن تكوين مفهوم الذات نتيجة لإدراك الفرد لنفسه وللعالم، حسب تجربته ويعتبر الفرد هو المسيطر والمحدد لصورة ذاته.

يعيش الإنسان اليوم عصرا يحدث فيه تطورا وتقدما من تحديات مجالات الحياة المتنوعة مما يجعله سببا في حدوث قدر من سوء التوافق واضطراب في العلاقات الاجتماعية والشخصية مما قد يؤثر في تقييم وتقدير الفرد لذاته، وقد اهتم كثير من الباحثين بمفهوم تقدير الذات الذي يعد من أهم المتغيرات التي تساعد في تحقيق الفرد لقدر مناسب من الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، حيث أن شعور الفرد بأنه ذو قيمة من حيث التقبل الاجتماعي من قبل الآخرين ينمي لديه الثقة بالذات، مما يساعد في قدرته على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة التي يواجهها بإيجاد حلول توافقية مناسبة. وتتضح أهمية التقدير الإيجابي للذات فيما تأكد لدى ماسلو Maslow في تنظيمه للحاجات النفسية، حيث يرى أن هناك حاجة ماسة لتقدير الفرد لذاته واحترامه لها والثقة بذاته، كذلك هناك حاجة ملحة لتقدير الذات من الآخرين الذي يتضمن المكانة، والمركز والتقبل الاجتماعي من الآخرين (الصبان انتصار، 1993).

وقد أشارت نتائج عدد من البحوث الإمبيريقية إلى أن التقدير المرتفع والإيجابي للذات في التوافق النفسي للفرد، يؤدي دورا كبيرا، حيث يزيد من ثقته بذاته ويجعله أقل عرضة للاستهداف للاضطرابات النفسية، ومن ناحية أخرى؛ فإن التقدير المنخفض للذات يجعل الفرد غير قادر على مواجهة المشكلات أو ضغوط الحياة، كما يجعله مستهدفا من عدد من الاضطرابات النفسية التي منها الاكتئاب، حيث أشارت نتائج عدد من الدراسات السابقة إن تقدير الذات يرتبط بالاكتئاب السلبي المرتفع لدى الفرد (Yelsma , 1988). وبوجود مختلف الوسائط الجديدة، والتكنولوجيات الجديدة، فرضت علينا وجود نوع جديد من الذات والمسمى بالذات الافتراضية، وبناءها يكون بالنسبة للكثير من مرتادي الفضاء الانترناتي، مخرجا للهروب من الاكتئاب، إنه سعي يهدف الى ملئ الفراغ الذي يعيشه الفرد بين تصوره المبالغ فيه لنفسه (النموذج الذي تسعى الذات أن تكونه) واستبطانه لوضعه الطبيعي (الذات كما يعيشها). فعوض أن يكون اليأس بديلا عن تحقيق هذه الذات، فإن المستخدم المولع بالانترنت سيتم وبالقليل من الاستثمارات والجهد، من بناء ذات أكثر تناغما وتماثلا مع رغباته، وذلك من خلال آلية الذوات الافتراضية، هذه الذوات لا تجد مرجعيتها، بطبيعة الحال، في الواقع الاجتماعي. ويمكن القول أن هذا الفضاء الانتقالي يساعد الفرد على التموقع داخل العالم، وإعادة التفكير في حدوده وإمكانياته، والتعرف على الحدود الفاصلة بين ذاته العارفة وذواته الافتراضية، ليس دائما قولا مجانبا للواقع. لكن الأمر يظل ضمن حدود معينة. أن تكون للذوات الافتراضية أكثر من حمولة. فهي فضاءات ممانعة في مواجهة الإكراهات الاجتماعية، ومعابر تسلل وهروب من طقوس الواقع، بقدر ما هي تعبير عن أفعال إبداعية، وتأزم هوياتي، ذلك أنه التلاعب بالذات، ضمن الفضاء الانترناتي، يمكن يقرأ كشكل من أشكال التعبير الانتهاكي أو التجاوزي الذي يتم استثماره في فرض الاعتراف بالفرد كذات إبداعية، ومتحررة من الحدود والوضعيات والأدوار التي تحد من انطلاقها اجتماعيا، وكل ذلك بأقل كلفة اجتماعية بمعنى دون الدخول في صراع مع القيم السائدة. وإذا كانت التغييرات الاجتماعية الناتجة عن هذا النمط من السلوكيات تظل هامشية، على أقل تقدير الى حد الآن، فإن قراءة تفاؤلية لهذا المنظور تقودنا الى الاعتقاد بأن اللجوء إلى استعارة الذوات الافتراضية يمكن أن تمّثل فضاءات تساعد على إعادة تأطير الذات والآخرين ضمن موقف

إيجابي يميل الى الانفتاح والإبداع. يبقى أن الشرط الأساسي لجعل هذا الفضاء فضاء انتقاليا بالفعل، يتمثل في أن تنسحب صفة الانتقالية على الزمن. إن الأمر يتعلق هنا برسكلة إبداعية للتجارب الافتراضية لبعض الأفراد (الممتنعة عنهم في الواقع)، والتي تمنحهم القدرة على تجاوز الإكراهات والاشتراطات التي تفرضها بيئتهم الاجتماعية. فإقامة هؤلاء الأفراد في الفضاء الانترناني بهويات افتراضية مستعارة، يمكن أن يدفعهم الى قبول الآخرين على تنوع انتماءاتهم وتعددها، والتعامل معهم بطريقة أكثر تسامحا، على اعتبار أن هذا التمثل الايجابي للآخرين يجب النظر إليهم ليس كموضوعات تغيب عنها الكينونة، بل كذوات يتصارع فيها ما يتصارع في أي ذات: قوتها ووهنها، توتراتها وسكينتها، إنسانيتها ونرجسيتها... (الصادق رابح، ب س ن).

ثالثا: العزلة الالكترونية والانطوائية (الوحدة النفسية)

العزلة لغة، هي جمع عزلات أي الابتعاد عن الآخرين، ووحدة، والانقطاع عن العالم، كما يقال " عاش ومات في عزلة عن الناس" (عمر أحمد مختار، 2008)، أما في الاصطلاح فهي خروج عن مخالطة الخلق بالانزواء والانقطاع (محمود عبد الكريم عبد العزيز الجندي، 2013). ويقصد بالوحدة النفسية، على أنها العزلة الاجتماعية أو تمثل البعد الاجتماعي من الوحدة النفسية، وتعكس الرفض الصادر من الآخرين وفقدان الألفة المتبادلة مع الغير وانعدام الروابط الاجتماعية (مجدي الدقوسي، 1998). فهي إحساس الفرد بالوحدة، ومحاولة الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، والافتقاد إلى الأمن والعلاقات الاجتماعية الحميمية، والبعد عن الآخرين حتى وإن وجد بينهم.

ونحن هنا، نقصد ونركز على العزلة الالكترونية والوحدة النفسية التي تنتج عن استخدام الانترنت ومختلف الوسائط الجديدة على اعتبار بأن هناك أسبابا كثيرة للعزلة وانطواء المستخدم على نفسه، خاصة من الجانب النفسي (سيد علي شتا، 1984). أي أن يعيش الشخص في مجتمع خاص به، مجتمع يتعامل مع الصور والبيانات ويتصل من خلال الأسلاك وأجهزة الكمبيوتر وغيرها ببعضها البعض، لينشئ الشخص لنفسه مجتمعا مغلقا عليه، يعيش فيه حياة أخرى منفصلة بشكل أو بآخر عن الحياة الطبيعية المعتادة، أو هو مجتمع يخلقه الشخص لنفسه، من خلال اتصاله بأشخاص آخرين عن طريق الأنترنت من وسائل اتصال مختلفة كالمسنجرMessenger، والمنتديات، والفايس بوكFacebook، وتويترTwetter وغيرها، والتي تجذب شرائح المجتمع خاصة الشباب والمراهقين، الأمر الذي يترتب عليه مواجهة المخاطر المترتبة بها (محمود عبد الكريم عبد العزيز الجندي، 2013). فوفرت للفرد وخاصة الشاب عالم خاص به، وارتباطه بذلك العالم يكون على حساب علاقته الاجتماعية بمحيطه الحقيقي، حيث يتعمق الإحساس بالغربة لديه وهو في مجتمعه الحقيقي بينما يشعر الآخرون نحوه بأنه أصبح انعزاليا مستغنيا عنهم بعالمه الأنترنتي (سمير يوسف فرحان قديسات، ب س ن). يعيش عالمه الواسع فقط من خلال هذا الجهاز الصغير الذي أمامه، لا يتواصل إلا من خلاله، ولا يتعرف إلا بواسطته، فكل حياته وصداقاته وعلاقاته تكون عبر الأنترنت، وهذا يؤدي به للانطوائية والانكفائية في نفسه (مها الحريقي، 2004).

كما افترض الدكتور عزي عبد الرحمان، أن كثرة استخدام الانترنت تحدث الإحساس بالعزلة، وأن اللجوء إلى الاتصال الالكتروني مع الآخرين، ممن لا يعرفهم الشاب أصلا قد يكون تعبيرا عن حاجة إلى الاتصال أو الانتماء إلى الآخرين أي الحصول على الحس الاجتماعي، غير أن هذا الارتباط مع الغير ليس حقيقيا وإما رمزيا أو وهميا، ومن ثم فهو لا يحقق الرغبة الحقيقية الاصلية إلا بصفة شكلية مؤقتة. وعلى هذا الأساس تكون النتيجة عكسية في هذه الحالة خاصة إذا لم تتحول هذه العلاقة الرمزية إلى حقيقة فيما بعد. ويتضح أن

كثير الاستخدام ينمي النزعة الفردية لدى الفرد وقد يجد الشاب المتعة في الانفراد والتمركز حول الذات ويكون ذلك حالة مرضية من نوع الأنانية، الذي تحدث عنه كل من ابن خلدون ودوركايم في وصف طبيعة الانسان الحضري أو المتمدن. وفي هذه الحالة يتعين إيجاد آليات تعيد الفرد إلى الاندماج في محيطه الاجتماعي مرة أخرى (عبد الرحمن عزي، 2006).

رابعا: الاكتئاب والقلق

1. القلق:

يصف كثير من الناس عصرنا الحالي بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي، لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، وهناك ثمة اتفاق بين المشتغلين بعلم النفس والطب النفسي في أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للإنسان (دانيا الشبؤون، 2011). ويعرف القلق على أنه خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد، وكثيراً ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض المظاهر الفيزيولوجية، مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة التنفس وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وزيادة إفراز العرق والارتعاش في الأيدي والأرجل، كما يتأثر أيضاً إدراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق (الجزائري خلود حسين عبد الرزاق، 2004).

أما سبيلبرجر SPIELBERGERعرف القلق عام 1975، بأنه حالة انفعالية تتصف بأحاسيس طارئة منالتوتر، والإدراك، والعصبية المصحوبة بنشاطات من الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي)، ويختلف من حيث حدثه وحدوثه عبر الزمن كدالة عن الإجهاد الذي يلازم الفرد (Spielberger C). فهو عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية (عبد الفتاح، نيرة عز السعيد، 2004).

كما تعد مصادر الضغوط النفسية المرتبطة باستخدام الإنترنت والقلق المصاحب له من المفاهيم الحديثة التي ظهرت في التراث السيكولوجي، إذ بدأت تحظى باهتمام علماء النفس، وذلك لوصفها وتفسيرها. وأخذ كل باحث يعرفها من خلال النظرية التي يتبناها، ويشير عالم النفس الإكلينيكي كريج برود Craig Brod إلى ظهور مرض حديث أطلق عليه اسم الضغوط المرتبطة بالتكنولوجيا (Techno-Stress)، وهي ضغوط تنتج عن عدم القدرة على التعامل مع تكنولوجيا الحاسوب بصورة صحيحة، وأن للضغوط المرتبطة باستخدام الحاسوب شكلين، الأول: الفشل في تقبل تكنولوجيا الحاسوب. والثاني: التوحد الزائد مع تكنولوجيا الحاسوب وأضاف ميشل ويل ولاري روزن Michelle Weiland& Larry Rosen على تعريف كريج برود أن الضغوط المرتبطة بالتكنولوجيا لها تأثير سلبي في اتجاهات الفرد وأفكاره وسلوكه، وينتج بشكل مباشر أو غير مباشر عن التكنولوجيا وهناك مصادر عديدة تسهم في خلق القلق لدى مستخدم الحاسوب والإنترنت، كما أن هناك نقاط تشابه كثيرة بين القلق الناتج عن استخدام كل من الحاسوب والإنترنت، ذلك لأن كل مستخدم للإنترنت يستخدم الحاسوب، مع مراعاة وجود خصوصية للإنترنت في بعض الجوانب، مما يعمل على خلق مصادر قلق خاصة باستخدام الإنترنت، ذات صلة بالجوانب التقنية، والجوانب الشخصية المتعلقة باستخدامه، تتمثل في التوقعات السابقة لدى مستخدمي الإنترنت، وأثناء الاستخدام، فقد يتعرضون إلى نسيان اسم الموقع، أو نسيان الوصول إليه، مما يسبب قلقاً لديهم، يمكن التغلب عليه باستخدام بعض المهارات في البحث عن

الموقع ضمن (أمجد أحمد أبو جدي ومحمود بني يونس، 2008). لهذا نقول أن القلق هو عبارة عن شعور غامض غير سار بالتوقع الخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي في نوبات تتكون في نفس الفرد (أحمد عكاشة، 1979).

ومحركات البحث المخصصة لذلك قد تختلف مشاعر مستخدمي الإنترنت عندما يرتكبون الأخطاء أو عندما لا يستخدمون الإنترنت بفاعلية، حيث يظهر لدى بعضهم جلد الذات نتيجة لارتكابهم بعض الأخطاء أثناء استخدام الإنترنت، فقد يضغط مستخدم الإنترنت على بعض الأزرار بالخطأ مما يتسبب في الخروج من البرنامج دون حفظ العمل، أو قد يغفل المستخدم بعض رسائل التحذير فينتج عنه الخروج من البرنامج دون حفظ الأعمال، أو الدخول إلى مواقع لا يرغب في الدخول إليها، وقد يستجيب بعض المستخدمين لمثل هذه المواقف بجلد الذات، وظهور مشاعر النقص في الكفاءة أو انخفاض تقدير الذات. وقد يرافق استخدام الوسائط الجديدة بعض الصراعات مع الآخرين، فعلى سبيل المثال قد تتأثر علاقات مستخدم الإنترنت الاجتماعية بسبب قضاء وقت طويل على الإنترنت مما يثير انتقادات المحيطين به، كالأب، والأم، والإخوة، والأصدقاء، وفي بعض الأحيان ينفق مستخدم الإنترنت أموالاً كثيرة على استخدامات الإنترنت، مثل: اشتراك في مواقع، أو رسوم اشتراك الإنترنت مما يخلق ضغوطاً مالية له. كما أن نسبة من مستخدمي الإنترنت يلجؤون إلى استخدامه لأغراض بحثية، وفي بعض الأحيان قد يفشل البعض منهم في بلوغ أهدافه، وذلك لكثرة الروابط التي من شأنها أن تشتت المستخدم عن الموضوع أو الهدف الرئيسي الذي بدأ البحث من أجله، وفي أحيان أخرى تكون نتائج البحث ليست ذات ارتباط وثيق بموضوع البحث، مما يسبب له الإحباط والتوتر، الأمر الذي يضطره للبحث من جديد، وفي أحيان أخرى قد يفشل مستخدم الإنترنت كلياً في الحصول على ما يريد يتضح من خلال الاستعراض السابق وجود قلق يرافق الإنترنت، يعزى إلى عوامل تقنية تتعلق بالجهاز نفسه، وعوامل شخصية ذات صلة بكفاءة مستخدميه (أمجد أحمد أبو جدي ومحمود بني يونس، 2008).

2. الاكتئاب:

الاكتئاب لغة: من كلمة كئب أي بمعنى تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الألم والحزن. والكآبة هي الحزن الشديد، واكتئاب مرادف للانقباض، ونقول أن الشخص انقبض على نفسه أي ضاق بالحياة فاعتزل (المنجد في اللغة العربية، 1986) وفي الاصطلاح، عرف بيك BECK الاكتئاب النفسي على أنه عبارة عن اضطراب في التفكير في الناحية المعرفية تنتج عنها أنماط تفكير خاطئة وسلبية تؤدي إلى ضعف في كل من غرائز الحفاظ على الذات واختفاء بعض الدوافع البيولوجية الأساسية كالغضب والجنس (Spielberger C). فهو يمثل سلسلة من الأغراض التي تتضمن المزاج المكتئب، والشعور بالذنب وعدم الأهمية واليأس وبالعجز والإعاقة النفس حركية واضطرابات النوم وفقدان الشهية (مي الذويب، 2006).

كما يعرفه مصطفى زيور على أنه حالة من الألم النفسي يصل في الميلانخوليا، إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوبا بالإحساس بالذنب شعوريا، وانخفاض ملحوظ في تقدير النفس لذاتها، ونقصانا في النشاط العقلي والحركي والحشوي. ومن هنا نقول أن السلوك الاكتئابي هو السبب الرئيسي في تعطيل النشاط والتفكير والرغبة وتصبح أفكار الفرد سلبية حول الذات والآخرين وظهور اضطراب في النوم، وتضعف شهيته للأكل ويميل إلى العجز في القيام بالأعمال فتتغير حياته و يدرك أنه مختلف عن الآخرين حيث يفقد المبادرة، ويتألم لهذا التغيير ويتشاءم من المستقبل وتعتبر العزلة والابتعاد عن الآخرين من المؤشرات المهمة في تشخيص

الإصابة بالاكتئاب (Spielberger C) .كل هذا يقودنا إلى أن استخدام مفهوم الاكتئاب النفسي عادة للدلالة على المعاني التالية: (محمد الحجار، 1989)

يرتبط الاكتئاب بالمزاج المضطرب الغير سوي الذي يختل نتيجة تعرض الفرد إلى إحباطات متعددة وإلى الفشل المتكرر، فيؤدي إلى الحزن والإحباط.

يتميز الاكتئاب بتنادر في اضطرابات المزاج بالإضافة إلى جميع أعراض الإكتئابات البدنية والوظيفية المصاحبة له، فتشتد حالة الفرد وتؤثر على الجسم والحركة.

يتميز الاكتئاب بالأعراض الذي ذكرناه منقبل، ضف إلى ذلك شدة الاضطراب ومدى تأثيره على النشاطات اليومية للفرد. ففي هذا التصنيف الأخير يظهر المزاج المكبت والأعراض البدنية الوظيفية وتشتد الحالة إلى درجة تصيب المريض بالعجز، مما يؤثر على أدائه ونشاطه اليومي.

رغم الفائدة العظيمة التي قد تحققها شبكة الانترنت في كافة مجالات الحياة، إلا أنها في الوقت ذاته قد تشكل خطرا على مستخدميها، إذ أن هناك جدل متواصل حول مدى مساهمة الانترنت في انخفاض العلاقات الاجتماعية، فقد وجد بعض الباحثين أن قضاء الفرد جل وقته أمام شاشة الحاسوب سيغير من العلاقات الإنسانية التي تربط البشر فيما بينهم، فكثيرون يرتبطون بالشاشة لمدة طويلة؛ لأنها توفر لهم التعليم والتسلية والتشويق وتبادل الرسائل والحوار ومشاهدة الأفلام وقراءة الكتب، وما يتبقى من يوم الفرد يكاد يقتصر على النوم والأكل الذي يتحول إلى النوع السريع فيأكل المشغل وعيناه على الشاشة (سليمان الدركزلي، 1997).

كما أن الوسائط الجديدة أنتجت نوعين من العزلة، الأولى تقول أن المستخدم الذي يتعامل مع عالم افتراضي وأناس غير حقيقيين يطلع على أمور كثيرة تختلف عما هو موجود في بيئته وعالمه الحقيقي سوف يجد نفسه في النهاية مضطرا للعودة إلى عالمه الواقعي المختلف عما وجده في الانترنت والذي لا يكون بمستوى الطموح الذي يصبو إليه، مما قد يصيبه بالإحباط والاكتئاب (سالم نايف الطراونة ولمياء سليمان الفنيخ، 2012)، أما الثانية تبين لنا رغم أنه وبنقرات قليلة على لوحة المفاتيح قد يتصل بجمهور غفير من الناس وفي بلدان ومناطق مختلفة ولكن برغم ذلك سيبقى وحيدا، لأنه بعيد عن الناس الحقيقيين. فكلما استخدم الناس شبكة الانترنت أكثر، مالوا بشكل أكبر للشعور بالاكتئاب والعزلة (De-Gracia M & Angland V, 2002).

وقد استنتج عالم النفس يونغ (Young, 1998) في دراسته حول إدمان الانترنت، أن الاستخدام المتزايد يؤدي بالشخص إلى أن يصبح مدمنا على الانترنت، مثله مثل الإدمان على الخمور والمواد المخدرة والمقامرة، إذ يعاني مدمن الانترنت من عدم القدرة على السيطرة على دوافعه كما هو الحال في مختلف أنواع الإدمان، وتبعا لذلك تتزايد لديه صعوبة التكيف الاجتماعي والشعور بالاكتئاب (Anderson K, 2001).

خامسا: الإدمان النفسي Psychological addiction

يعرف بريور Prior إدمان الأنترنت بأنه، اضطراب التحكم بالدافع أو الغربة، نحو الشابكة المعلوماتية لدى الشخص والذي لا يترافق مع تناول مسكر أو مخدر (Sato, 2006) ، أما غولدبيرغ goldberg عرفه على أنه الاستخدام المفرط القسري للشابكة المعلوماتية، وهو يشبه أنواع الإدمان الأخرى، كإدمان الكحوليات والسلوك الجنسي، والقمار، واضطرابات الطعام وألعاب الفيديو (Lu D & Wang J, 2010).

كما يعرف على أنه استغراق الإنسان لكل أو معظم وقته في التعامل مع الانترنت بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا له أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه (يوسف الخليفي سبيكة، 2010)، فهو حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للأنترنت والذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك والذي يستدل عليها من خلال زيادة ساعات استخدام الشبكة، بحيث يتجاوز الساعات التي حددها الفرد لنفسه في البداية ومواصلة الجلوس أمام الشابكة بالرغم من وجود بعض المشكلات كالسهر، وإهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية، إضافة لوجود توتر في حالة وجود عائق يمنعه من الاتصال بالشبكة قد يصل إلى حد الاكتئاب والوسواس القهري، والشكاوي الحسية إذا طالت فترة الابتعاد عن الشبكة (أبو بكر أحمد محمد، 2005).

فقد أشار علماء النفس البريطانيون أن هناك شخص من بين 200 فرد من مستخدمي الإنترنت تظهر عليه أعراض الإدمان، بل أن هناك أشخاص يقضون 38 ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل يدعو لذلك، فمن الممكن أن يضحى البعض بالعمل، وبالمدرسة، وبالعلاقات الأسرية وبالمال، بل ومن الممكن أن تسوء سمعة الشخص وتدمر حياته من خلال سيبر الإنترنت، والوقوع في دائرة إدمان الإنترنت يتطلب ستة أشهر من التعلق الكامل بالإنترنت ويعتبر طلاب الجامعة هم الأكثر تعرضاً لإدمان الإنترنت (Chak & Leung, 2004).

وحسب الباحث ساتو sato يوجد ثمانية معايير تشخيصية لإدمان الأنترنت والوسائط الجديدة وهي: (خالد العمار، 2014)

- الشعور بانشغال البال حول الشابكة المعلوماتية وما قمت به وما ستقوم به لاحقاً.
- الشعور بحاجة إلى زيادة وقت الجلوس على الشابكة لكي تحقق الرضا النفسي.
- الفشل بصورة متكررة في ضبط استخدام الشابكة المعلوماتية أو في التوقف عنها.
- الشعور بالضجر وحدة المزاج، والاكتئاب، والغضب عندما تحاول التقليل من استخدام الشابكة المعلوماتية أو التوقف عنها.
- الجلوس على الشابكة المعلوماتية أكثر مما كنت تخطط له.
- فقدان علاقة مهمة، أو عمل، أو فرصة مهنية، أو دراسية أو، الخوف من فقدها بسبب استخدام الشابكة المعلوماتية.
- الكذب على أفراد الأسرة، أو المعالجين، أو الآخرين لتخفي مدى جلوسك وإفراطك في استخدام الشابكة المعلوماتية.
- استخدام الشابكة المعلوماتية كوسيلة للهروب من المشكلات، أو للتخلص من حدة المزاج، أو من مشاعر اليأس، والذنب، والقلق والاكتئاب.

وهي كلها ردود الفعل التي تصدر عن الفرد وتنطوي على التعلق بشيء أو شخص معين إلى درجة تتناقص معها قدرته على ضبط نفسه وأداء مهامه الاعتيادية مع زيادة ملحوظة في مستوى التعلق، مما ينتج عنه اضطراب علاقته مع الآخرين (سمير يوسف فرحان قديسات، ب س ن).

خلاصة:

أصبحت الوسائط الجديدة من أكثر الوسائل استخداما من طرف الشباب، خاصة وأن هذه الفئة من المجتمع معروفة بشغفها بكل ما هو جديد. فالانترنت مكنت الشاب من ملء وقت فراغه، وتسليته، وتعليمه وتواصله مع الآخرين... إلا أن وعي هذا الشاب بمخاطر هذه التكنولوجيا الجديدة يبقى منقوصا خاصة في الجانب المتعلق بالآثار السلبية لهذا العالم.

في العصر الحالي أصبح الناس خاصة مستخدمي الوسائط الجديدة من فئة الشباب يعانون من هذه الآثار السلبية والتي تتلخص في الأمراض السيكولوجية، لأن الإبحار في العالم الافتراضي والذي يستغرق وقتا طويلا يجعل المستخدم بعيدا عن التخمين في هذه الآثار، وهو ما يشير إليه الباحثون في علم النفس، في العديد من البحوث التي كشفت عن تعرض هذا النوع من المستخدمين للعزلة التي تتمثل في بعد الفرد عن العالم الحقيقي والغوص في العالم الافتراضي. بالإضافة إلى الإدمان الذي يجعل الشاب في نفس المرتبة مع مدمن المخدرات، حيث لا يمكنه الاستغناء عن هذه التكنولوجيا، خاصة بوجود الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية، كما أصبح من الممكن ربطها بالأنترنت مع وجود تكنولوجيا الجيل الثالث والرابع. كذلك الانفصام في الهوية، أصبح للفرد الواحد شخصيتان الأولى حقيقية والثانية افتراضية، فالانفصام في الشخصية هنا هو الخلط بين الهويتين... حيث أضحى من الضروري التقليل من هذا الاستخدام المفرط لها ومحاولة أخذ الإيجابي منها، لكون العامل النفسي للفرد من أهم الجوانب التي تمكنه من العيش الجيد بداخلة ومع أفراد مجتمعه.

الإحالات والمراجع:

1- رانيا محمد قاسم، استخدام الكمبيوتر وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العاليا للطفولة، جامعة عين الشمس، مصر، 2000، ص152.

2- *Muller Alexandra and Perlmutter marion, preschool Children's problem solving interactions at computers and jigsaw puzzles, journal of Applied Developmental psychology, vol6, 1985, p3.*

3- *Neilsen L, Effects of computer on the social development of young children, handbook of literacy ans technology, transformation in a post typographic word, mahwan, NJ, Erbaum, 1998, p5.*

4- سمير يوسف فرحان قديسات، الآثار السلبية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والأنترنت على جيل الشباب في المجتمعات المستهلكة للتكنولوجيا، ب ب س ن ، ص 33.

5- ذوقان عبد الله عبيدات، الفضائيات والأنترنت معالجة السلبيات لدى الناشئة تعزيز للإيجابيات، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، 2003، ص 23.

6- سمير يوسف فرحان قديسات، مرجع سبق ذكره، ص 34.

7- عابد الجابري، العولمة وهاجس الهوية في الغرب والعولمة والهوية...بين عالمين، مجلة فكر ونقد، العدد 22، 1999، ص12.

8- حسيبة قيدوم، الانترنت واستعمالاتها في الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية العلوم السياسية والإعلام، قسم علوم الاعلام والاتصال، 2001-2002، ص 60.

9- *Telhami SH & M Barnett, Introduction : identity ans foreign policy in the middle east, 2002, p 58.*

10- *Castelles M, The power of indenty, blackwell publishers inc, oxford, 1997, p 25.*

11- محمد علي رحومة، علم الاجتماع الآلي، ط1، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 2008، ص 151.

12- مها الحريقي، التواصل عبر الشبكة العنكبوتية محاذير وتوجيهات، الجندي المسلم، مجلة إسلامية ثقافية فضيلة، السنة الثانية والثلاثون، العدد 110، ب ب ن، 2004، ص 210.

13- حسبة قيدوم، مرجع سبق ذكره، ص 72.

14- بايوسف مسعودة، الهوية الافتراضية: الخصائص والأبعاد، دراسة استكشافية على عينة من المشتركين في المجتمعات الافتراضية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، 2011، ص 467.

15- الصبان انتصار، الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية وأثره على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جدة، 1993، ص54.

16- *Yelsma , Self-esteem and social respect within the high school, The Journal of Social Psychology, Vol (4), 1998, p p 431 – 441.*

17- الصادق رابح، الأنترنت كفضاء مستحدث لتشكيل الذات، كلية الاتصال، جامعة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة، ب س ن، ص 18.

18- عمر أحمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، القاهرة، 2008، ص 15.

19- محمود عبد الكريم عبد العزيز الجندي، العزلة الالكترونية وتأثيرها على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية لطلبة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة السلطان قابوس، مجلة المكتبات والمعلومات العربية، العدد 4، دار المريخ، لندن، بريطانيا، 2013، ص 137.

20- مجدي الدقوسي، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1998، ص 25.

21- سيد علي شتا، نظرية الاغتراب من منظور علم الاجتماع، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، الرياض، 1984، ص 305.

22- محمود عبد الكريم عبد العزيز الجندي، نفس المرجع السابق، ص 137.

23- سمير يوسف فرحان قديسات، مرجع سابق، ص 32.

24- مها الحريقي، مرجع سبق ذكره، ص 210.

25- عبد الرحمن عزي، الأنترنت والشباب: بعض الافتراضات القيمية، جامعة الإمارات، الإمارات العربية المتحدة، 2006، ص04.

26- دانيا الشبؤون، القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية"، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد 3، دمشق، 2011، ص761.

27- الجزائري خلود حسين عبد الرزاق، المناخ الأسري وعلاقته بالقلق في مرحلة الطفولة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر، 2004، ص89.

28- *Spielberger C, Auxiety , current trends in thory and research ,new york ACADEMY press , p 23-49.*

29- عبد الفتاح، نيرة عز السعيد، مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر،2004، ص 76.

30- أمجد أحمد أبو جدي ومحمود بني يونس، قلق الأنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة عمان الأهلية، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 35، العدد3، الأردن، 2008، ص442.

31- أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، ط1، دار الفكر اللبناني، لبنان، 1979، ص38.

32- أمجد أحمد أبو جدي ومحمود بني يونس، نفس المرجع السابق، ص442.

33- المنجد في اللغة العربية، 1986، ص186.

34- Spielberger C, op.cit, p p 23-49 .

35- مي الذويب، تقرير الذات والاكتئاب والقلق لدى أبناء الكحوليين والمضطربين نفسيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2006، ص 45.

36- Spielberger C, op.cit, p p 23-49 .

37- محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1989، ص 75.

38- سليمان الدركزلي، الانترنت ثورة المعلومات والثقافة للأطفال الأسباب والتشخيص والعلاج، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1997، ص 33.

39- سالم نايف الطراونة ولمياء سليمان الفنيخ، استخدام الأنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة (جامعة القصيم)، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرين، العدد الأول، 2012، ص ص 283-331.

40- De-Gracia M & Angland V, Behavioral problems related with internet usage an exploratory, 2002, p 09.

41- Anderson K, Internet use among college students, An exploratory study, Journal of Psychology, 2001, p 10.

42- Sato, Internet addiction among students, prevalence and psychological problems in japan, maj vol 49, N 7-8, health care center, Saga university, Japan, 2006, p p 279-283.

43- Lu D & Wang J, Differentiation of Internet addiction Risk level Based on Autonomic nervous Responses, The internet addiction Hypothesis of autonomic activity, Cyberpsychology, behavior and social Networking, Vol 13, N4, yi lan taiman fo guang university, 2010, p p 371-378.

44- يوسف الخليفي سبيكة، آراء وتعريفات لإدمان الأنترنت، مجلة المرآة، العدد 6، المجلد 11، قطر، 2010، ص 02.

45- أبو بكر أحمد محمد، إدمان الأنترنت وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 18، العدد 3، جامعة عين شمس كلية البنات، 2005، ص 41.

46- Chak & Leung, Shyness and Locus of control as predictors of Development of a theory-based cognitive behavioral measurement instrument, Computers in human behavior, Vol 18, 2004, PP. 552- 575.

47- خالد العمار، إدمان الشابكة المعلوماتية (الأنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق فرع درعا، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد 01، دمشق، 2014، 411.

48- سمير يوسف فرحان قديسات، مرجع سبق ذكره، ص 33.