

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

التمر الالكتروني والإكتاب لدى المراهقين المدمنين على الانترنت

دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط ببعض متوسطات مدينة تيزي وزو

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر
تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

- د. غازلي نعيمة

اعداد الطالبين:

- اخربان نعيمة

- قدرى كميلىة

السنة الجامعية: 2022 - 2023

كلمة شكر

بداية نشكر الله عز وجل على نعمته و فضله ومنه الذي وهبنا الصبر والتوفيق الذي

ساعدنا على انجاز هذا العمل العلمي.

ثم نتقدم بالشكر الجزيل وفائق الاحترام و التقدير إلى الأستاذة المشرفة غازلي نعيمة

على مساعدتها القيمة التي قدمتها لنا وعلى توجيهاتها و نصائحها و إرشاداتها التي كان

لها الأثر الكبير في انجاز هذا العمل.

و في الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب وبعيد من زملاء الدراسة و عاملين وأساتذة

وندعو الله سبحانه و تعالى أن ينال هذا الجهد القبول و الرضا.

نعيمة وكميلية

"إهداء"

إلى من أهدتني الحياة و الحياة من دونها موت و من وثقت بي وكانت لكل خطوة لي صديقة و أخت إلى روعي و قلبي " أمي".

وإلى قلب الأسد أبمصدر الأمان و إلى إخوتي " و "أخواتي" الذين لا تكتمل الحياة من دونهم و إلى كل فرد من الافراد العائلة الكريمة

كما أهدي هذا العمل البسيط إلى كل أصدقائي وإضافة الى الذين تشاركنا أوقات لا تنسى و من وسعهم قلبي و جمعهم القدر بي و ذكرهم لساني و لم يكتبهم قلبي. و تحية خاصة الأستاذة "يحياوي حسينة" التي كانت دائما إلى جانبنا خلال إنجازنا لهذا العمل.

و تحية لكل أساتذتي من السنة الاولى ابتدائي حتى الجامعة دون أن أنسى أسرة الجامعة مولود معمري "تامدة".

نعمة وكميلية

فهرس المحتويات

كلمة الشكر

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

أ مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الاطا العام لاشكالية الدراسة

- 5 1- إشكالية الدراسة
- 12 2- فرضيات الدراسة
- 12 3- أسباب اختيار الموضوع
- 13 4- أهمية الدراسة
- 13 5- أهداف الدراسة
- 14 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم اجرائيا

الفصل الثاني

ادمان الانترنت

- 16 تمهيد
- 16 1- ادمان الانترنت
- 17 2- تشخيص ادمان الانترنت
- 17 3- مراحل ادمان الانترنت
- 18 4- انواع ادمان الانترنت
- 19 5- النتائج المترتبة عن ادمان الانترنت
- 20 6- اعراض ادمان الانترنت
- 21 7- استراتيجيات معالجة ادمان الانترنت
- 23 خلاصة الفصل

الفصل الثالث

التمر الإلكتروني

25	تمهيد.....
25	1- تعريف التمر الإلكتروني
26	2- اشكال التمر الإلكتروني
27	3- أصناف التمر الإلكتروني
28	4- انتشار ظاهرة التمر الإلكتروني
28	5- التحديات التي يواجهها ضحايا التمر الإلكتروني
29	6- الاثار الناجمة عن التمر الإلكتروني
30	7- سبل تفادي الوقوع في التمر الإلكتروني
31	خلاصة الفصل

الفصل الرابع

الاكتئاب

33	1- مفهوم الاكتئاب
33	2- أعراض الاكتئاب
34	3- أسباب الاكتئاب.....
35	4- تشخيص وتصنيف الاضطرابات الاكتئابية
37	5- النظريات المفسرة للاكتئاب
39	خلاصة الفصل.....

الجانب التطبيقي

الفصل السادس: الاجراءات المنهجية للدراسة

48	1- منهج الدراسة.....
48	2- الدراسة الاستطلاعية.....
50	3- حدود الدراسة.....
50	4- عينة الدراسة.....
52	5- وسائل جمع البيانات.....

62إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
62 أدوات المعالجة الاحصائية
63 خلاصة

الفصل السابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

651- عرض وتحليل نتائج الفرضيات
651-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
662-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
663-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
682- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:
681-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
692-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
703-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
72 خلاصة البحث
73 التوصيات والمقترحات
75 قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	تسمية الجدول
49	جدول رقم (1): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:
50	جدول رقم (2): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس
51	جدول رقم (03) توزيع أفراد العينة الأساسية
52	جدول رقم (04) أفراد العينة الأساسية حسب الجنس
53	جدول رقم (05) توزيع أبعاد المقياس وعدد العبارات
53	جدول رقم (06) يمثل حساب صدق مقياس الإدمان على الانترنت
54	جدول (07) :الصدق التلازمي لمقياس إدمان الانترنت
55	جدول (08) معاملات الثبات لأبعاد المقياس
55	جدول رقم (09) طريقة تصحيح المقياس
56	الجدول رقم (10) يوضح أبعاد مقياس التتمرالالكتروني
57	جدول (11) نتائج الثبات (a)لكرومباخ لمقياس التتمر الالكتروني
57	جدول رقم (12): يوضح نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التتمر الالكتروني
58	الجدول رقم (13): نتائج الصدق بالمقاربة الطرفية لمقياس التتمر الالكتروني
59	الجدول رقم (14) نتائج الصدق بالمقارنة لبنود مقياس التتمر الالكتروني
61	جدول رقم (15): تفسير علامات بيك للاكتئاب
65	الجدول رقم (16): المؤشرات الإحصائية لدرجات العينة على مقياس التتمر الالكتروني
66	الجدول رقم (17) المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب
67	الجدول رقم (18): معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات تلاميذ السنة الرابعة متوسط مدمني الانترنت في التتمر الالكتروني والاكتئاب

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة التمر الالكتروني والاكتئاب لدى المراهقين المدمنين على الانترنت من خلال دراسة ميدانية على عتة من التلاميذ قوامها 45 تلميذ طبقنا عليها مقاييس (الإدمان على الانترنت، التمر الالكتروني، الاكتئاب)، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، وبعد جمع البيانات اللازمة وتمعالجتها احصائياً توصلنا إلى النتائج التالية:

- تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت يعانون من التمر الاليكتروني بمستوى مرتفع.

- تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت يعانون من الاكتئاب بمستوى مرتفع.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت.

الكلمات المفتاحية: الادمان على الانترنت، التمر الالكتروني، الاكتئاب.

Study summary:

The current study aimed to find out the relationship between cyberbullying and depression among adolescents who are addicted to the Internet through a field study on a group of 45 students to whom we applied standards (Internet addiction, cyberbullying, depression). The current study relied on the descriptive analytical approach, and after collecting... The necessary data and its statistical processing led to the following results:

- Fourth-year middle school students (teenagers) who are addicted to the Internet suffer from cyberbullying at a high level.
- Fourth-year middle school students (adolescents) who are addicted to the Internet suffer from depression at a high level.
- There is a statistically significant relationship between cyberbullying and depression among fourth-year middle school students (adolescents) who are addicted to the Internet.

Keywords: depression, cyberbullying, Internet addiction

مقدمة

يعتبر تطور بحوث الانترنت مرآة عاكسة للتطور التقني والمعلوماتية الذي تشهده الانترنت من حين لآخر ،وللتأثيرات التي أحدثتها في حياة الناس وحيث أن كل مظاهر الحياة اليومية تأثرت بقوة ،ويظهر ان استخدامها في عصرنا الحالي أصبح يمثل في عصرنا الحالي إستراتيجية لكل الفئات والشرائح العمرية في تلبية مختل الحاجيات والاشباكات .

أن الانترنت من أهم وسائل الاتصال التي إعادة هيكلة مفهوم نشاط الجمهور أو المستخدم مع أداة الاتصال ،انطلاقا من استقلاليته المعرفية والسلوكية والوجدانية .ومن مظاهر ذلك إنها جذبت اهتمام الناس مما انعكس ذلك على واقع حياتهم باعتبار أن هذه الانعكاسات تتدخل فيها عوامل كثيرة ومتغيرات متعددة ،التي أثارة انتباه الباحثين حيث أن استخدام الانترنت بشكل مفرط أدى لمشكلات متعددة والذي أطلق عليه الباحثون إدمان الانترنت (سونا وآخرون ،2014،ص344) .

ويعتبر هذا التزايد في الاستخدام قد يكون ايجابيا عند استعماله للحصول على المعلومات والتعرف على آخر منجزات العلوم في كافة المجالات ،وقد يكون سلبيا عندما لا يوجد رقيب على هذا الاستخدام وأضاعت الوقت في الألعاب ،ومواقع الشات ،التي تجعل الشاب ارتباطه بها يتزايد ،وان يكون معرض لما يسمى إدمان الانترنت (محمود عطية ،2010،ص20) .

فدائما ما نسمع الآباء والمربون يشكون من سوء حال الشباب هذه الأيام ،ومن ان الوهن أصاب نسق القيم الأخلاقية بجميع أشكالها وأنواعها ،وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي بينهم من بنها التتمر الالكتروني .ومما لاشك فيه ان قضاء أوقات طويلة أمام الأجهزة الالكترونية ستسيطر على عقولهم وأوقاتهم وعلى نشاطاتهم ،فالبعض يمكن ان يراها مجرد أدوات للتواصل والحصول على الأخبار ودورها بسيط في حياة الناس ،لكن الحقيقة غير ذلك فالدور الذي تلعبه هذه الشبكات كبير جدا والتغيرات التي تحدثها في المجتمعات لا يستهان

بها ،ونحن في هذه الدراسة نحاول أن نسرد بعض هذه الآثار من خلال المتابعة والتحليلات العلمية .

جاءت الدراسة الحالية في جانبين الأول النظري والثاني تطبيقي:

-اشتمل الجانب النظري أربعة فصول :الفصل الأول :بعنوان مدخل الدراسة ،وتضمن

إشكالية الدراسة والتساؤلات ،الفرضيات ،أهداف وأهمية الدراسة ،والتعريف الإجرائي .

اما الفصل الثاني :تضمن الجانب المفاهيمي لإدمان الانترنت ،تعريفه ،تشخيصه ،أنواعه

،مراحلها ،النتائج المترتبة عنه ،أعراضه ،واستراتيجيات معالجته .اما في الفصل الثالث : احتوى

على الجانب المفاهيمي للتمر الالكتروني ،تعريفه ،أشكاله ،أصنافه ،انتشاره ،التحديات التي

يواجهها ضحايا التمر ،وكيفية تفادي الوقوع في التمر الالكتروني.

في الفصل الرابع : احتوى على الجانب المفاهيمي للاكتئاب ،أعراضه ،أسبابه ،تشخيصه

وتصنيفه ،مع النظريات المفسرة للاكتئاب .اما الجانب التطبيقي :يشمل على ثلاثة فصول :

في الفصل الخامس :اشتمل على الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ،واحتوى على

،المنهج ،العينة ،أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية،وأدوات المعالجة .

اما الفصل السادس : خاص بعرض نتائج الدراسة وتحليلها .وفي الفصل السابع :خصص

لتفسير ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الجانب النظري وربطها بالدراسات السابقة وفي

النهاية قدمنا بعض التوصيات و المقترحات كما تضمنت الدراسة قائمة المراجع والملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول

الاطار العام لاشكالية الدراسة

1. الإشكالية .
2. الفرضيات .
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهمية الدراسة.
5. أهداف الدراسة.
6. تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للدراسة إجرائيا.

1-الإشكالية:

إن الإنسان يمر عبر نموه بمراحل حياتية مختلفة لكل منها متطلبات و بعض هذه المتطلبات تتطلب منه تغيير مجرى حياته وإعادة النظر في أسلوب عيشه ،ولكن ليس بالأمر السهل فقد يتعرض الإنسان لمواقف ضاغطة تكون عائقا له للوصول لهدفه وتحقيقه ،وتختلف هذه القوى الضاغطة من مرحلة عمرية إلى أخرى ،فالإنسان في صيرورة حياته تواجهه لعديد من الصعوبات مثلا، نجد الشباب (المراهقين) لديهم العديد من الطموحات و الأهداف يسعون لتحقيقها و في طريقهم ومحاولتهم لتحقيقها يتعرضون لضغوط حياتية كثيرة منها الاقتصادية ، الأسرية ، والاجتماعية ،مما يجعله يتعرض لتعب نفسي فكري وجسمي مما يزيد من معاناته ،فأحيانا الشاب يستطيع التغلب على تلك الضغوط و أحيانا يقوم بالهروب من مواجهتها فمع ظهور التكنولوجيا والتقنيات الحديثة مثل شبكة الانترنت أصبح الأمر سهلا على الإنسان الخروج من هذه الضغوط .

ويرى (عبد الفتاح تركي، 2003) ،Abd el fatahterki ان شبكة الانترنت قد احتلت مكانة كبيرة في شتى أنحاء العالم بما تحمله من معلومات وبيانات ووسائل للتسلية والترفيه ،بل ويتناسب الانترنت مع كافة فئات المجتمع وجميع المراحل العمرية ،وذلك يتميز بالتجديد المستمر مما يؤدي الى التشويق والمتعة للمستخدمين (عبد الفتاح تركي ، 2003،ص287). ان الانترنت في تزايد مستمر حيث لا يكاد يوجد بلد واحد بدون انترنت في عالم اليوم ،فان هذا التزايد قد يكون ايجابيا، وقد يكون سلبيا عند استخدامه في الحصول على المعلومات والتعرف على آخر منجزات العلوم في كافة المجالات ،وقد يكون سلبيا عندما لا يوجد رقيب على هذا الاستخدام وأضاعت الوقت في الألعاب ومواقع الشات والأشياء التي تجعل المراهق ارتباطه بها يتزايد وان يكون معرض لما يسمى إدمان الانترنت .

ومع ظهور تكنولوجيا الاتصال والمعلومات توصلت إلى إحدى التحويلات الجذرية في مفاهيم الاتصال، والمكان، والزمان وكذا الفضاء الاجتماعي، وبدأت تسيطر على مجالات الثقة الفن والتعليم والتواصل الحضاري والإنساني (خالج كاظم أبو قسم، 2017).

وتتميز وسائل الاتصال الحديثة بأنها تتيح لمستخدميها كافة الطرق والتواصل ولا تقتصر على الصوت فقط، بل بإمكان التواصل من خلالها عن طريق الصوت والصورة، كما وفرت خاصية البث المباشر وأتاحت العديد من الخيارات للمستخدمين، كخيار تحديد موقع ... الخ، وهذا كله شكل ثورة حقيقية واختصر الكثير من الوقت، الجهد، المسافات والكثير من الفوائد التي لم تقتصر على الجانب العلمي، الفني والاقتصادي فقط، بل امتدت إلى مواقع التواصل الاجتماعي الذي قرب المسافات بين العقول، والثقافات وقلص الفجوة الكبيرة التي كانت من قبل، حيث أتاحت للأشخاص من مختلف الدول والقارات التعرف على بعضهم البعض، وعمقت العلاقات بين المجتمعات والأشخاص، وأصبحت وسيلة لنشر الأخبار ومتابعة أحداث العالم وطريقة لنشر وجهات النظر ونشر الدين وتعريف الشعوب ببعضها البعض (عبد الكريم وزهير، 2016، ص 02).

وعلى الرغم من الفوائد العظيمة التي وفرها هذا التطور التكنولوجي المتسرع في مختلف وسائل الاتصال الحديثة بأنواعها إلا أنها اخترقت خصوصية الأفراد، ولم يعد بإمكان أي شخص أن يفلت من عقدة استخدامها وأن يكون له مساحة خاصة بعيدة عن وسائل الاتصال (عبد الكريم ياسين، 2013 ص 3).

وهذا ما أكدته الدراسات حول الاستخدام المفرط للإنترنت، حيث عدد مستخدمي الإنترنت يتضاعف سنويا فقد بلغ 30 مليون سنة 1995، وارتفع إلى 40 مليون سنة 1996، وقفز إلى 100 مليون سنة 200 ليصل إلى أقصاه 3،7 مليار مستخدم سنة 2017، أي ما يعادل نصف البشرية (محمد عباس، 2017)، ونسبة 14،7 مليون مستخدم بمعدل 60% من سكان الوطن العربي، أما في الجزائر 30 مليون مستخدم (إيمان، 2017)، فمن لا يستخدمها يعتبر

شخصاً متخلفاً عن مواكبة التطور، فهي عبارة ترددت بين مسامح الفئة الكبرى من الشباب، حيث بات بذل الجهد الأكبر في تحديات تعلم وتصفح هذا الفضاء الإلكتروني، من أهم الأولويات لديهم خاصة وسائل التواصل الاجتماعي التي غزت جميع الأوساط والفئات بما تتضمنه من تسارع في الحداثة بين الثانية والأخرى، حيث فكرة مواقع التواصل الاجتماعي تعمل على بناء وتفعيل المجتمعات الحديثة عبر الانترنت وفيها يتشارك الناس اهتماماتهم وانشطتهم من خلال برمجيات تحقق صفة اجتماعية، وهي عبارة عن تطبيقات تكنولوجية مستندة الى الويب تتيح التفاعل بين الأشخاص ويسمح بنقل المعلومات الالكترونية وتبادلها بسهولة، كما توفر للمستخدم إمكانية العثور على آخرين يشتركون في نفس المصالح والاهتمامات ليكونوا مع بعض.

ومما لا شك فيه ان قضاء أوقات طويلة امام الأجهزة الالكترونية الحديثة والمختلفة (أجهزة لوحية او محمولة)، أصبح من سمات هذا العصر غير ان الكثر يقومون باستخدام تلك الأجهزة بشكل متواصل، حتى سيطرت هذه الأخيرة على مستخدميها وعلى عقولهم بل وعلى أوقاتهم وعلى نشاطهم (سالم ساري، خضر زكرياء، 2014، ص 196).

ومن ثم يتيح الانترنت عالم يسمى بالواقع الافتراضي virtual or hypothetical reality، والذي يهرب اليه الشاب عندما يعجز عن مواجهة الضغوط الحياتية واحباطات الواقع الحقيقي أو الفعلي، وهي نفس العملية السيكولوجية التي تحدث في الادمانات الأخرى كإدمان الكحوليات او المخدرات . ومن ثم يصبح المتوقع الطبيعي أن ينجم عن هذا النوع الجديد نفس المشكلات، الأخطار، والاضطرابات السلوكية التي تنجم عن غيره من الادمانات، وهناك عددا من الدراسات الاكلينيكية في مجال الإدمان قد توصلت إلى انه قد ينتج إدمان مرضى من جراء استخدام الانترنت بطريقة غير سليمة مثل كمبرلييونج (1916) KAMBARLI وYOUNG و_بسيوني سليم (2000). (_حسام الدين محمود 2001).

وبالرغم من الآثار الإيجابية لمواقع التواصل الاجتماعي إلا أنها تتسم بالعديد من الآثار السلبية شديدة التأثير على المجتمع والفرد، في ظل غياب الضوابط والمعايير لتقنين استخدام هذه الوسائل للحد من انتشار الظواهر المختلفة والمؤذية للأفراد، ولا يخفى عنا ان شريحة الشباب المراهقين من أكثر الشرائح تعاطيا مع مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها، وذلك بفعل جاذبيتها وقدرتها على إتاحة نطاق واسع من الحرية والاختيار، والانترنت وما شابهها من مجتمع افتراضي لا يؤثر على رؤية الشباب فحسب بل تؤثر على تصوراتهم، ذاتهم وعن الآخرين، وعلى طريقة حياتهم وأفكارهم وإشكال انحرافهم.

وبالمحاذاة إلى هذا أعطت وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقاتها عبر شبكة الانترنت بعض من الشباب القدرة على ممارسة العدوان، والتحرش بأقرانهم بواسطة الهواتف المحمولة أو الرسائل الالكترونية، عبر الدردشة أو حتى الابتزاز بالصور او تبادل الشتائم والمسببات عبر هذه المواقع بسلوكيات تعرف بما يسمى التتمر الالكتروني (خالد كاظم، 2017)، والذي عرف بداياته مع ظهور مفهوم التتمر لدى تلاميذ المدارس كونها المكان الأكثر صلاحية لظهور مثل هذا السلوك وممارسته وعلى حد سواء، ومع تزايد استخدام طلاب المدارس والشباب لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقها عبر الانترنت ظهر إعادة إنتاج التتمر عبر الفضاء الالكتروني حيث تعزى الفروق بين التتمر المدرسي والالكتروني الى خصائص الجهاز الالكتروني والتقنيات الحديثة المستخدمة، والتي تسهل قدرة المتتمر على التخفي وهو ما يجعل التتمر الالكتروني أكثر جاذبية وانتشارا بين مستخدمي وسائل الاتصال الالكترونية إضافة الى السهولة التي يتم بها نقل المحتوى، إضافة لنقص الرقابة على وسائل الإعلام لبلوتواريست، (2011، ص27).

وقد جاءت الدراسات لتثبت انتشاره وتسجل مستويات مرتفعة في جميع أنحاء العالم، حيث جاءت دراسة كل من (مشال و لارا، 2004) بالولايات المتحدة الأمريكية على انه كل واحد من 5 أشخاص ممن يستخدمون الانترنت متورطين في التتمر الإلكتروني، حيث 24%

تعرضوا للتتمر لتأكده دراسة يبارى Ya barra، (2007)، حيث ان 43% أقرؤا تعرضهم للتتمر عبر الانترنت وهذه النتيجة نفسها ظهرت في دراسة (هذبوا وبات شن، 2008) على المراهقين اقل من (18 سنة)، انه نسبة 32% ذكور و 36% إناث أقرؤا باستهدافهم كضحايا للتتمر عبر الانترنت (هذبوا وبات شن، 2008) .

كما علمت نتائج دراسة ارلاندا (Arland et al)، (2012) التي أجريت أن 17% من الطلاب تتمرؤا وعلى زملائهم عبر الانترنت أو أجهزة الهاتف المحمول. (ارلاندا و آخرون 2012) . إضافة الى دراسة "ذو وزملائه" (Zlu et al)، (2013) التي أجريت في الصين شيوع ظاهرة التتمر في المدارس، حيث أشارت إلى 34،84% تعرضوا للتتمر وهي مؤشر سيطر على نفسي هذه الظاهرة في المجتمعات الغربية. (ذو و زملائه، 2013) .

اما بالنسبة للدراسات العربية فقد كانت الدراسات محتشمة جدا تكاد حيث جاء في دراسة (هناؤ الرملي، 2016) ان 60% من الشباب العربي يتعرضون للتتمر الالكتروني، ولكي تبليغ عن أصحابهم راجع الى الكم الرهيب الذي تشهده حول هذه الظاهرة خاصة في الدول العربية بالرغم لما له من آثار نفسية سلبية على كل من المتمتم والضحية، حيث يظهر التتمر العديد من الاضطرابات النفسية التي تتمثل في السلوك العدوان وسوء التوافق الاجتماعي والسلوك المضاد للمجتمع، كذلك يعاني المتمتم انخفاضاً في الشعور بالأمان وارتفاع الشعور بالقلق والاكتئاب El bahaïs (البهاص، 2012)، ويظهر أيضا على ضحايا التتمر مستوى منخفض من تقدير الذات وعدم الاتزان الانفعالي Amina chnouf (أمانة الشناوي، 2019، ص 11)، وهذا ما أكدته دراسة كل من Ashraf Asahi (أشرف أالصالح، 2011) و Naïf (نيف، 2011) على ان التتمر ينتج عنه عدة مضاعفات لدى الشخص أو الضحية أكثرها الاكتئاب والشعور باليأس ... إلخ (حنين أبو الروس، 2014).

كما نجد ان هناك دراسات نفسية حديثة ركزت على معرفة الخصائص النفسية للفرد التي تكون بمثابة عوامل مساعدة على الصحة النفسية وسلامة الأداء النفسي رغم التعرض المباشر للأحداث الضاغطة في الحياة بصفة مستمرة كالانتمى على الطلاب، فالفرد بطبعه يعاني من عدة مشاكل منها اجتماعية ونفسية وكلاهما يؤثران على حياة الفرد، في حين نجد هذه الأخيرة لها تأثير في المساحة النفسية للفرد ومن أهم المشاعر التي يظهر عليه الوحدة واليأس والحزن والتشاؤم، والشعور بالعجز على مواجهة مشاكل الحياة، مما أمكن إدراج هذه الأعراض في حالة من الاضطرابات النفسية وهو الاكتئاب النفسي وهو اشد درجات القنوط.

ويشير "عبد الستار إبراهيم" فتعريفه للاكتئاب على انه: "عندما يذكر الاكتئاب تذكر معه الكثير من خصائص الاضطراب النفسي بما فيها المزاج، العجز، التشاؤم والإحباط" (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص 61).

حيث نجد العديد من الدراسات التي تناولت الاكتئاب وكيفية تأثير التمر الإلكتروني على التلاميذ وعلى صحتهم النفسية والاجتماعية، نجد منها دراسة (أريك، 2009) ARIK هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين التمر الإلكتروني وبعض الأطراف النفسية (القلق والاكتئاب)، حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين التمر الإلكتروني والإعراض الاكتئابية وادمان المواد المخدرة، وكلما ارتفع عدد ضحايا التمر الإلكتروني زاد مستوى الاكتئاب. (أريك، 2009، ص 16).

كذلك دراسة "أبو يمان" 2013 هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين التمر الإلكتروني والاكتئاب وأظهرت النتائج أن الاكتئاب توسط العلاقة بين التمر الإلكتروني ومحاولات الانتحار. (أبو مان، 2013، ص 20)

كما نجد دراسات كل من (هشام عبد الفتاح وآخرون، 2018) ودراسة (الظهري، 2015) (، وأيضاً دراسة أباد (AbbadG.M)، تؤكد نتائجها على ان مستوى التمر الإلكتروني لدى

التلاميذ كان غالبا ، علاوة على ذلك ان هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية المدركة والتتمر الالكتروني فكلما زاد مستوى التتمر كلما زادت الضغوط النفسية.(الظهراي ،وأباد ،2015) .

ولهذا يعدّ الاكتئاب موضوع مهم في علاقته بالمتغيرات المختلفة لدى عينات مختلفة، وهذا ما يبرز اختيارنا لهذه الدراسة التي تناولت التتمر الالكتروني وعلاقته بالاكتئاب لدى تلاميذ المستوى المتوسط، وهذا نتيجة ما تفرضه الحياة المدرسية سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية باعتبارها مرحلة مهمة في حياتهم كونها تساهم في تنمية قدراتهم العلمية والحياتية، لكن تثير فيها العديد من الضغوطات والصعوبات مما قد يتولد صعوبة في التوافق مع الأحداث الضاغطة.

وانطلاقا من هذه الاختلافات بين مساعي و أهداف استخدام الشباب (المراهقين)للانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي ،وكذلك اختلاف الدراسات بحيث نجد مؤيدين في كثرة استخدام الانترنت بحجة مواكبة التطور وآخرون بحيث يرون ان على الشباب التوقف او حتى الاعتدال في استخدامها على الأقل وتحذيرهم من أثارها السلبية ،كالتتمر الالكتروني مما يسبب لهم مشاكل نفسية كالاكتئاب القلق الخ .فوجد العديد من الدراسات التي تناولت موضوع التتمر في حين غياب دراسات عن اذ كان هذا المراهق المدمن على الانترنت يعاني من التتمر الالكتروني وتأثير ذلك على نفسيته .

فجاءت الدراسة الحالية لتلقي الضوء على مدى انتشار هذه الظاهرة وما تخلفه من آثار على المراهق، وجاءت تساؤلات الدراسة كآتي:

. هل يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من التتمر

الاليكتروني؟ .

- هل يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من الاكتئاب؟.

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت؟ .

2- فرضيات الدراسة:

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية:

-يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من التمر الالكتروني.

-يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من الاكتئاب.

-توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت.

3- أسباب اختيار الموضوع :

تتمثل في :

- الحاجة الى حل مشكلة الدراسة (التمر الالكتروني و الاكتئاب)لما لها من اضرار على المراهقين سواء، اجتماعيا واو نفسيا و ذلك من خلال جمع المعلومات و البيانات اللازمة و تحليلها و استخراج النتائج بشكل دقيق والتي تؤدي الى استخلاص حل لهذه المشكلة .
- معرفة الأسباب التي تؤدي لحدوث هذه الظاهرة (التمر الالكتروني و الاكتئاب) و ما هي الدوافع الظاهرة و الخفية ورائها .

- كذلك بسبب موضوع البحث الذي يعود بالنفع على الباحث وعلى المجتمع .الذي يحمل قضية مهمة من شأنها ان تؤثر ايجابيا أو سلبيا على المجتمع وخاصة انها تمس فئة حساسة منه (المراهقين) .

4- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- من حيث العينة وهم مراهقين وما يمثلونه حيث يعتبرون فئة حساسة من المجتمع وما يجب أن تلقاه من رعاية واهتمام .
- رفع مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع مما يساهم في تطويره من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسير النتائج المتحصل عليها .

5 - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية:

- معرفة مدى معاناة تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من التمر الالكتروني .
- معرفة مدى معاناة تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من الاكتئاب .
- الكشف عن نوع العلاقة بين التمر الالكتروني و الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت .

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للدراسة إجرائيا:

ا/الإدمان على الانترنت

حالة من الاستخدام المرضي والغير توافقي للانترنت وقضاء اكبر وقت ممكن عليه ،الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك حيث يكون قهريا ،عنيذا ،والانسحاب من الواقع الفعلي إلى الافتراضي كما يصعب عليه الإقلاع عنه دون معاونة علاجية .

ب /التنمر الالكتروني: انه التحرشات التي يقوم بها تلاميذ السنة الرابعة متوسط أو المراهقين الموجودين في متوسطات تيزي وزو باستخدام وسائل الاتصال الحديثة من هواتف ذكية أو وسائل الاتصالات الالكترونية الاجتماعية كالفيسبوك، الوات ساب وغيرها لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، وتقاس بالدرجة التي يحققها التلميذ على مقياس التنمر الالكتروني المترجم والمكيف للبيئة الجزائرية لأمينة إبراهيم الشناوي سنة 2019 لهذه الدراسة.

ج / الاكتئاب: هو حزن، كآبة وانعزال، أي انخفاض كبير في الطابع المزاجي للتلميذ مع فقدان الرغبة في القيام بأي نشاط عقلي او فكري، ويتمثل في الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ السنة الرابعة متوسط أو المراهقين الموجودين في متوسطات على مقياس بيك لقياس الاكتئاب (سنة 2006) .

الفصل الثاني

الإدمان على الانترنت

تمهيد

- 1- تعريف الإدمان على الانترنت .
- 1-تشخيص الإدمان على الانترنت .
- 2-مراحل الإدمان على الانترنت .
- 3-أنواع الإدمان على الانترنت .
- 4-النتائج المترتبة على الإدمان على الانترنت .
- 5-أعراض الإدمان على الانترنت .
- 6- استراتيجيات معالجة الإدمان على الانترنت .

خلاصة

تمهيد:

أصبح إدمان الانترنت موضوعا يستقطب اهتمام الكثير من البحوث والدراسات، وذلك لخطورة ومدى انتشاره في المجتمع ككل، كما يعتبر هذا الإدمان نوعا جديدا من أنواع الإدمان بحيث يلجأ المدمن إلى تصفح الشبكة العنكبوتية بشكل يومي ومفرط، متناسيا بذلك واجباته في العالم الحقيقي ومؤثرا تأثيرا سلبيا على توافقه بشكل عام، وعلى الرغم من ان هناك غموضا يحيط هذه الظاهرة النفسية الجديدة وعلى الرغم من ندرة البحوث حول هذا المفهوم إلا أن هناك جهود المنظرين وباحثين في ميادين علم النفس العام والطب النفسي قد أسفرت عن تحديد بعض ملامح هذا المفهوم.

1. تعريف الإدمان على الانترنت:

إن مفهوم الإدمان addiction ليس من السهل تعريفه، إلا أن القضية المركزية بالنسبة للإدمان هي انه يتضمن الاعتماد dépendance على مادة substance، او فعالة (نشاط) activité، ويتصف الاعتماد بمجموعة خصائص منها: الإفراط على الاستمتاع، الانسحاب، الرغبة القوية فيما أدمن عليه (سواء كان مادة مثل الكحول والمخدرات أو كان نشاط مثل القمار المرضي (pathologique Liebling) وأخيرا فقدان السيطرة، وعلى الرغم من ان الاعتماد أصلا يرتبط فقط مع إساءة استخدام المواد إلا ان هناك اعتراف متنامي بالإدانات السلوكية behavioral addictions مثل القمار المرضي، الإفراط في تناول الطعام، الإدانات الجنسية، إدمان التسوق، الإفراط في استخدام الانترنت والحواسيب. (p 44، dynaste&mimera، 2004)

- فقد عرف إدمان الانترنت بأنه مشابه لإدمان الميسر من حيث الطبيعة المرضية لكليهما وبهذا فهو اضطراب ضبط الاندفاعات (young، k، 67: 1996)
- وعرفه حسام الدين محمود (Hussam DIN Mahmoud)، بأنه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الانترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات

مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها). (حسام الدين محمود، 2003، ص49) .

- فيقصد بإدمان الانترنت انه المكوث لفترة طويلة بحيث يصبح الفرد أسيرا على النشاطات الأخرى والعلاقات الاجتماعية المختلفة، بالتالي يبعده عن الآخرين بشكل ملفت للانتباه. (سميرة نشد، 2010، ص129) .

2. تشخيص الإدمان على الانترنت:

وضع "ولتر" Walters (1996) محاكاة عدة لتشخيص الاستخدام المدمن على الانترنت إكلينيكيًا وهي:

. الانسحاب والانعزال عن الأسرة والأصدقاء.

. الانشغال الزائد بالانترنت وكثرة التحدث عنه.

. نقص الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية والدراسية والمهنية والاستجمامية.

. الإحساس بالذنب أو الدفاعية حول استخدام الفرد للانترنت.

. الإحساس بالإثارة حول استخدام الفرد للانترنت.

. الاستخدام الدائم والمتكرر للانترنت أكثر مما كان مقصودا (فقدان السيطرة على الوقت).

. التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالانترنت، قد يصلان إلى حد

الاكتئاب إذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول إليه والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية عند

الرجوع إلى استخدامه. (Walters، 1996،p 9)

3. مراحل الإدمان على الانترنت:

قاد عالم النفس "كرويل" Gruel (2003) نموذجا Model حدد 3 مراحل يمر بها الأفراد

في استكشافهم للانترنت وهي:

أ . مرحلة الاستحواذ أو الافتتان :Enchantment or obsession

تحدث عندما يكون الفرد وافدا جديدا على الانترنت او انه استخدم موجود يحدث نشاط جديدا، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول الى المرحلة الثانية.

ب . مرحلة التحرر :Disillusionment

في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقا، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه ان يصل بسهولة الى المرحلة الثالثة.

ت . مرحلة التوازن :Balance stage

وفي هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للانترنت ويكون الوصول اليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المراحل يمكن الاتحاد في دورتها لذا وجد الفرد نشاطا جديدا مثيرا آخر. (Grohol، 2003،p 1)

أنواع الإدمان على الانترنت:

حاول الباحثون تحديد الأنواع الفرعية او الفئات subcategories من الإدمان على الانترنت، وقد صنفت "يونغ" Young (1999) الإدمان على الانترنت في خمسة أنواع فرعية هي:

. الإدمان على المواقع الجنسية Cyber sexual addictions.

. الإدمان على مواقع العلاقات Cyber relationship addiction.

. الإدمان على القمار أو التسوق عبر الانترنت.

. الإفراط في تحميل الملفات، المعلومات، أي البحث القسوى عن التحديث.

. الإدمان على الحاسوب (لعب الألعاب المفرطة).

أما "ديفيز" Davis (2001) فقد وضع تقسيمات فرعية لاستخدام الانترنت المشكل في نوعين هما:

. **المحدد Specific**: وهو الاستخدام المفرط لوظائف او فعاليات او تطبيقات محددة.

. **المعمم Generalized** او **المتعدد الأبعاد**: وهو الاستخدام المفرط للانترنت وبكل

أبعاده. (Muralis George، 2007،p 24)

4. النتائج المترتبة على الإدمان على الانترنت:

الى جانب كل الفوائد المتحققة من استخدام الانترنت فان مشاكل الافراط في استخدامه

أيضا أصبحت واضحة. (Widyanto and Nonurban، 2004،p 25)

إن مدى المشكلات التي يتعرض لها المدمنين على الانترنت قد يكون بمستويات طفيفة او

معتدلة أو قوية، وهي تتركز في المجالات الآتية:

. **مشكلات أكاديمية**: صعوبات في الدراسة وإكمال الفروض.

. **مشكلات في ميدان العلاقات**: العلاقات الزوجية ، العلاقات الأسرية والصدقات المقربة.

. **مشكلات مالية**: تتعلق بالأموال التي تنفق.

. **مشكلات جسمية**: ومنها:

. آلام الظهر والرقبة والصداع الشديد.

. آلام الرسغ واليدين.

. جفاف العيون ومشكلات في الرؤية.

. اضطرابات النوم المرتبطة بالحرمان من النوم.

. الزيادة الواضحة في الوزن أو فقدان الوزن الزائد.

. التعب المفرط وضعف جهاز المناعة الذي قد يسهل الإصابة بأمراض مختلفة.

(Young,1996, p 234)

5. أعراض الإدمان على الانترنت:

بعد الحديث عن مشكلة الإدمان على الانترنت دعونا نتحدث عن الإدمان لدى الشباب، فهو الأكثر خطورة حيث انه من الصعب التحكم في الشباب وكذلك من الصعب التنبؤ فيما يفكرون، ولكن هناك بعض الأعراض التي تظهر عليهم يمكننا التعرف من ذلك انهم أصبحوا من مدمنين الانترنت.

ومن أعراض إدمان الانترنت التي تصيب الكثير من شباب هذا الجيل هي:

. الشعور بالتوتر الشديد والقلق في معظم الأوقات ومن غير سبب، كما منهم من يصاب بمرض فرط الحركة وذلك بسبب شعوره بالتوتر الدائم.

. التغيير المفاجئ في الحالة المزاجية للشخص، حيث الإدمان على الانترنت يجعله يتأثر بكل شيء يراه فإذا ما وجود خير سعيدا يشعر بالسعادة البالغة وفي نفس اللحظة يمكن ان تتقلب حالته المزاجية إذا وجد ما يزعجه.

. عدم الشعور بالراحة والهدوء والسلام النفسي الا في حالة وجود هاتف او انترنت فقط، غير ذلك يشعر دائما بالقلق والتوتر.

. الشعور بالأرق وذلك بسبب نهوضه من النوم بشكل مفاجئ لرغبته الداخلية في تصفح الانترنت ومعرفة ما يجري على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

. إهمال واضح لجميع الواجبات الحياتية سواء كانت واجبات أسرية او دراسية او واجبات

العمل التي يجب القيام بها. (Young,1996, p 234)

6. استراتيجيات معالجة الإدمان على الانترنت:

يشكل الانترنت تهديدا إكلينيكيًا محتملا مع فهم قليل للمضامين العلاجية المتوافرة للإدمان على الانترنت كونه اضطرابا ناشئ . (Young، 1996،p 5)
 وهناك صعوبة في تحديد وإيجاد العلاج للأشخاص المدمنين على الانترنت تكمن في الأسباب الآتية:

. ان على الشخص المعالج ان يتعامل مع الآثار التي يراها ويشخصها على انها اضطراب حقيقي وليس عرضا من أعراض اضطراب آخر.

. هناك مقص في معلومات الأخصائيين النفسيين حول كيفية تشخيص العلاج وتنفيذه بالنسبة لمرضى الإدمان على الانترنت. (Duran، 2003،p 6)

من بين أسباب علاج الإدمان على الانترنت:

. علاج يماثل الحمية Dieting:

وضعه "كننج" King (1996) وهو برنامج جماعي بـ (12) خطوة، يمكن أن يطور من نموذج اضطراب الطعام ولذلك يصبح بإمكان المدمنين على الانترنت ان يتعاملوا تدريجيا مع تناقص السلوك . (Duran، 2003،p 6)

. العلاج الأسري Family theory:

من المحتمل أن يتلشى الإدمان على الانترنت بواسطة العلاقات الأسرية، إذ ينبغي أن يكون التدخل الأسري جزءا من العلاج الفردي فهذا يمكن أن يتقف أفراد الأسرة حول الإدمان ويقلل اللوم الملقى على مدمن الانترنت ويسهل عودته إلى حياته الأسرية السليمة.

(Duran، 2003،p 6)

. العلاج المعرفي:

إن الأفراد الذين لديهم نمط تفكير سلبي يميلون الى القلق وتوقع أحداث سلبية ويتجنبون مواقف الحياة الواقعية، لذلك هم يميلون إلى استخدام الانترنت كونه وسيلة للهروب من الواقع، لذلك فان العلاج المعرفي يحدد الادراكات السلبية السيئة ويعمل على إعادة صياغة وتشكيل مدركات الأفراد لمساعدتهم على تطوير ادراكات تكيفيه بديلة.

(Moran and Georg، 2002، p 29)

خلاصة :

إن التعلق الشديد بالانترنت واستخدامها المفرط قد يؤدي بالشخص إلى الإدمان عليها، وتكون النتيجة لهذا السلوك الكثير من المخاطر والتأثيرات على حياته عموماً يمكن التعرف عليها من خلال جملة الأعراض المصاحبة لاستخدام المفرط للانترنت .

حاولنا في هذا الفصل توضيح حجم مشكلة الإدمان على الانترنت على كل من الجانب الصحي والنفسي، الاجتماعي، وخاصة ظهور آثار نفسية مميزة، ذلك من خلال دراسات حديثة لظهور الشبكة وانتشارها السريع .

الفصل الثالث

التمر الالكتروني

تمهيد

- 1- تعريف التمر الالكتروني
- 2- أشكال التمر الالكتروني .
 - 1- أصناف التمر الالكتروني .
 - 4- انتشار ظاهرة التمر الالكتروني .
 - 5- التحديات التي يواجهها ضحايا التمر الالكتروني .
 - 6- الآثار الناجمة عن التمر الالكتروني .
 - 7- سبل تقادي الوقوع في التمر الالكتروني .

خلاصة

تمهيد:

لطالما كان التطور التقني والتكنولوجي من أهم المؤشرات على تطور العالم الحديث، إذ أن التقنية الحديثة لم تقف عند حدود استخدام الانترنت للحصول على المعلومات وطلبها، وإنما تطورت لتصبح وسيلة للحديث والتخاطب والتفاعل بين الأفراد، فأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي من أكر المواقع التي تثير اهتمام الناس، إذ انتشرت بشكل كبير على شبكة الانترنت وبشكل خاص في السنوات الأخيرة وذلك لامتلاكها خصائص تميزها على باقي المواقع.

بالمقابل يعتبر من أكثر الموضوعات خطورة على المستوى الاجتماعي، فبالرغم من الخدمات التي يوفرها إلا أن له آثاراً أخرى لها سلبياتها على مستخدميها لينتج عنه عدة مشكلات، ومن أخطرها التسلط والاستقراء عبر الانترنت وهو ما يعرف بالتممر الإلكتروني، وفي هذا الفصل سنتطرق إليه بتفصيل أكثر.

1. تعريف التمر الإلكتروني:

عرفه "وبيلا رد" بأنه: "إرسال أو نشر نصوص أو صور ضارة عبر شبكة الانترنت أو غيرها من أجهزة الاتصال الرقمية". (Billard،2007)

وأضاف كل من "جيو فونن وجوس" إلى أنه "استخدام الانترنت أو أي أجهزة اتصال إلكترونية لإهانة أو تهديد شخص آخر". (Gross and Juvonen، 2008)

كما يعرفه "هند يوجا ويات شن" بأنه: "الإيذاء المتكرر والمتعمد للآخرين من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل الكمبيوتر والهاتف الخليوي". (Pantchen and Hindiyouja،2008)

في حين "طوكيو تاجا" عرفه بأنه "أي سلوك يتم عبر الانترنت او وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية، والذي يقوم به أفراد أو جماعة من خلال الاتصال المتكرر الذي يتضمن رسائل عدائية أو عدوانية، والتي تهدف إلحاق الأذى بالآخرين وقد تكون هوية المتتمر مجهولة أو

معروفة للضحية، كما قد يحدث التمرر الإلكتروني داخل المدرسة أو خارجها". (2010، Tokunaja)

يعرفه "لويس" (Louis)، (2012 بأنه: "أي سلوك عدواني متعمد ومتكرر نتيجة عدم توازن القوة، ويهدف إلى إلحاق الأذى بالغير، حيث يتضمن هذا التعريف ثلاثة محاكاة لسلوك التمرر وهي: تعمد الإيذاء، التكرار وعدم توازن القوة" (أمينة الشناوي، 2014، ص 5).

ويلاحظ من التعارف السابقة أنها لم تتضمن أيا من محاكاة لويس "المميزة للتمرر، في حين استخدمت بعض التعريفات محاكاة التكرار وتعمد الإيذاء، كما ألقى تعريف "طوكيو ناجي" الضوء على اثنين من الخصائص المحددة للتمرر الإلكتروني هما عدم الكشف عن هوية المتتمر والانتشار خارج المدرسة.

وأشار بعض الباحثين إلى صعوبة تحديد المقصود بالتكرار في التمرر الإلكتروني، فقد تخرج بعض سلوكيات التمرر الإلكتروني عن سيطرة المتتمر نظرا لوسائل التكنولوجيا المستخدمة، على سبيل المثال: يمكن ان تنشر الصورة المرسله عن طريق الانترنت من خلال أفراد آخرين غير المتتمر الأصلي الذي نشرها في البداية.

2. إشكال التمرر الإلكتروني:

وصف التراث البحثي أنماطا مختلفة من التمرر الإلكتروني في ضوء الوسيلة التي يتم استخدامها وهما:

أ. التمرر المباشر: ويكون على شكل:

. استخدام الانترنت، الهاتف الخليوي للتهديد أو الإهانة.

. إرسال ملفات تحمل فيروسات عن عمد. (Catherine Buchiez، 2013)

. إرسال صور أو رسوم توضيحية فاحشة أو مهددة.

ب . التنمر غير المباشر: وهو التنمر الذي يحدث دون أن يلاحظ الضحية ذلك في الحال من خلال:

. تصفح بريد الكتروني لشخص ما .

. التنكر وخداع شخص ما والتظاهر بأنه شخص آخر .

. نشر ما يسيء إلى الآخر عبر الهاتف المحمول والبريد الإلكتروني وبرامج الدردشة. (2013)،
(Catherine Buchiez

3. أصناف التنمر الإلكتروني:

صنفه كل من "تكوي تيني وزملائه" كما يوضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (1): يوضح أصناف التنمر الإلكتروني حسب تصنيف "تكوي تيني وزملائه":

الكتابي	التي تستخدم سلوك التنمر اللفظي او المكتوب مثل المكالمات الهاتفية.
البصري	الاعتداءات التي تستخدم أشكال بصرية من التنمر مثل نشر صور سيئة.
الإقصاء	تحديد من يدخل في عفوية إحدى الجماعات ومن يبتعد من ذلك مثل إقصاء أحد أفراد من جماعات الانترنت او الدردشة.
انتحال الشخصية	الاعتداءات أكثر تطورا والمتمثلة في الاستفاداة من سرقة هوية شخص مثل الدخول إلى المعلومات الشخصية أو استخدام حساب شخص آخر.

المصدر: (Catherine Buchiez، 2013)

4. انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني:

وقد ثبت انتشاره في دراسات عديدة نذكر منها:

. دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على طلاب مداري المتوسط (10 . 17 عاما)، فواحد من خمسة اشخصا ممن يستخدمون الانترنت متواطئون في التتممر، حيث 4% تعرضوا للتتممر (ضحايا)، في حين ان 20% منهم متممرين.

. دراسة (Y barra، 2013) تشير إلى انه 43% أقرؤا تعرضهم للتتممر، كما ان نسبة 20% منهم تتتمروا

. أجريت بتركيا سنة 2012 ان 17,5% تتتمروا على زملائهم عبر الانترنت او أجهزة الهاتف على الانترنت.

. دراسة (hanta) المحمول من خلال رسائل نصية ورسائل عبر برامج الدردشة وغرف الحوار والبريد الالكتروني، كما أشار ان 27% منهم تعرضوا للتتممر، كما أشارت نسبة 15% منهم من الطلاب كونهم ضحايا ومتممرين وأشارت الى ان الذكور كانوا اكثر تورطا في سلوك التتممر من الإناث.

ويلاحظ مما سبق اختلاف نتائج الدراسات فيما سبق فيما يتعلق بمعدلات انتشار التتممر الالكتروني بين طلاب المدارس في الدول المختلفة، وبصفة عامة تراوحت المعدلات بين (4% . 43%) بين طلاب المدارس.

5. التحديات التي يواجهها ضحايا التتممر الالكتروني:

تواجه ضحية التتممر تحديات عديدة منها:

. الخوف من الإفصاح لكيلا تخلق مشاكل إضافية. (Catherine Buchiez، 2013)

. معظم الآباء لا يعرفون ما يدور في حياة أبنائهم من التتممر وربما يكون موقف بعض الآباء سلبيا أو قاسيا عند معرفتهم، وأحيانا يحاولون مساعدة أبنائهم بطرق لا يراها الأبناء أنها تساعدهم.

- . قلق من ان تؤخذ هواتفهم أو أجهزتهم الأخرى أو يحرمون من استخدام الانترنت.
- . التخوف من انتشار الإساءة بشكل أكبر نظرا لدخول أطراف أخرى في الموضوع.
- . اعتقادهم بان ايونيهم عاجزان عن القيام بشيء لمساندتهم.
- . عدم التسبب في دخول أولياء أمورهم في مشكلات تسبب لهم القلق والأذى.
- . هناك حالات كثيرة لمراهقين وشباب تعرضوا للتممر الإلكتروني وانتهت بنهايات مأساوية، وهناك حالات أكثر تحطمت فيها قلوب أشخاص وثقتهم بأنفسهم ولا زالوا يعانون هم وعائلاتهم ما حل بهم نتيجة التمر وتبعاته، مع ذلك فهناك من المراهقين والشباب الذين استطاعوا ان يتجاوزوا آثار التمر الإلكتروني التي تعرضوا له، ولكن قليلا جدا منهم لم يشعر بالألم بداخله ولم تتأثر حياته بشكل او بأخر. (Catherine Buchiez، 2013)

6. الآثار الناجمة عن التمر الإلكتروني:

- وقد تشمل عدة نتائج نذكر منها:
- . صعوبة الثقة بالآخرين والنظر إليهم بعين الشك.
- . تشتت الذهن وتدني المستوى الدراسية.
- . ضعف الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات.
- . الخوف والقلق والترقب.
- . عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة او التواجد في أماكن التجمع.
- . التعرض لأمراض نفسية وجسدية.
- . اضطراب في النوم والأكل. (Catherine Buchiez، 2013)

7. سبل تفادي الوقوع في التمر الإلكتروني:

- . اخذ الحيطة والحذر وفعل الجوانب الأمنية في تطبيقاتك بشكل كامل في حساباتك ولا تجعلها مفتوحة للجميع، فجميع شبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني وغيرها لديها خاصية

تعزز من الخصوصية وتمنحك حماية أكبر من ان يخترق الآخرون حسابك أو يستغلون معلوماتك بشكل يضر بك.

. لا تضع نقاط ضعفك على الملأ إذا منت تخاف من شيء، أو أنت وحيد في المنزل أو لديك ما يقلك أو يوجد في حياتك أي جانب من الممكن ان يستغله شخص بشكل يسيء إليك فلا تضعه على الانترنت.

. احترم خصوصيتك ولا تشارك تفاصيل حياتك وتحركاتك مع الآخرين، فقد تبدوا لك هذه الأمور الصغيرة تافهة ولا أحد يهتم لها ولكنها تعطي للمتتمر الكترونيا معلومات هامة عن نمط حياتك ويستطيع من خلالها استخدامها ضدك.

. لا تفعل ما هو خاطئ ولو لمرة واحدة ولا تكن متتمرا ولا تشارك في التمر على أحد مهما رأيت سهولة ذلك ورغبت فيه.

. كون لنفسك علاقات جيدة مع أفراد جيدين لا يقومون بعمل التمر ولا يقبلونه، ولا تعزل نفسك فتجهل ما عليك ان تفعل عندما تتورط في شيء ما.

. حماية جميع أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة والأجهزة المنقولة بكلمة مرور تتغير من حين إلى آخر.

. حذر كل مستخدم يحاول الاستيلاء عليك بأشكال من الأشكال.

. القيام بتعيين إعدادات الخصوصية على جميع مواقع الشبكات الاجتماعية.

(Catherine Buchiez، 2013)

خلاصة:

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التمر الإلكتروني، ماهيته وأشكاله ومدى انتشاره وكذا الأصناف التي يتكون منها، كما تطرقنا إلى الآثار التي يخلفها على ضحاياه وكيفية تفاديها،

وفي هذا الشأن يقول "سمير هدر جو" في مكافحة التمر عبر الانترنت "لا بد من وجود مؤسسات دعم اجتماعي ونفسي لطلاب المدارس وخاصة لمن هم من الأطفال وسن المراهقة، لأنه في هذه المرحلة يشعر المراهقون غالباً بالوحدة والحاجة لجذب الانتباه والتأثير"، ويتابع "المصدر الأول الذي يفكرون به للحصول على الاهتمام هو مواقع التواصل الاجتماعي التي توفر لهم عدد هائل من الأصدقاء الافتراضيين والمتابعين.

الفصل الرابع

الاكتئاب

تمهيد

1. مفهوم الاكتئاب.
2. أعراض الاكتئاب.
3. أسباب الاكتئاب.
4. تشخيص وتصنيف الاضطرابات الاكتئابية.
5. النظريات المفسرة للاكتئاب.

خلاصة

تمهيد:

إن الحياة الاجتماعية وما يصاحبها من تغيرات ومعاملات تبدأ من الأسرة وتنتهي بالمجتمع ككل، تجعل الفرد يواجه مواقف مختلفة يتفاعل فيها، وأي اختلال في إدراك الفرد للمواقف وكيفية معاملة الأفراد في المجتمع من شأنه أن يظهر عدة تصرفات وتغيرات في ردود الأفعال منها ما هو سوي ومنها ما هو مرضي كالإكتئاب والقلق وغيرها.

الا أن أكثر الأنواع المرضية إشارة وجلبا للاهتمام هو الاكتئاب، فما هو هذا الاضطراب وما أعراضه وأسبابه؟ كل هذا سنتطرق اليه في هذا الفصل.

1. مفهوم الاكتئاب:

يتضمن تعريف كلمة اكتئاب معاني الحزن والغم، فيقال اكتأب فلان أي حزن واغتم وانكسر، والكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، ويقال رماد مكتئب اللون، اذ قرب إلى الأسود كما يكون وجه الكئيب (سرحان، 2001).

إما اصطلاحاً فقد عرف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات متعددة نذكر منها:

.تعريف "ليك" BECK على انه "نتاج استراتيجيات المجابهة اللات كيفية للضغط مع وجهة النظر السلبية عن الذات وعن العالم، وعن المستقبل والتركيز الانتباه الشديد على المظاهر السالبة للمثير" هوفمان. (Hoffman، 2012،p 167)

. أما المعهد الأمريكي للصحة العقلية فيعرف الاكتئاب بانه عبارة عن خلل في سائر الجسم والأفكار والمزاج، وتؤثر على نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض توازنه الجسدي والنفسي والعاطفي (حجازي، 2013، ص 11).

وفي نفس السياق قدمت منظمة الصحة العالمية في تصنيفها الدولي العاشر تعريف الاكتئاب بأنه انخفاض مزاج المريض وفقر اهتمامه، وعدم تمتعه بما يبهج الآخرين وتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط والمتوسط والشديد، لذلك تتفاوت درجة

الأعراض من وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب، وتتلخص هذه الأعراض في هبوط القدرة على تركيز وانحطاط تقدير المريض لذاته وثقته بنفسه ومعاناته من الإحساس بالذنب والشعور بعدم أهميته والتشاؤم، والتعب أو انعدام القوة والتفكير في إيذاء النفس بما فيه إقدامه على الانتحار، الأرق الشديد والنوم المتقطع وانعدام الشهية (حقي، 1995، ص 82).

ويضيف "دوريس" أن اضطراب الاكتئاب الأحادي الجسم حالة غير متجانسة سبباً وإكلينيكية تتسم أما بالمزاج المكتئب أو تناقص واضح بالاهتمام أو الاستمتاع بالأنشطة، فإن اضطراب الجسم يحتوي على عدد من الأعراض تشمل زيادة الوزن أو نقصان الشهية للطعام والوزن الأرق والنوم والأفكار الانتحارية (دوريس، 2015، ص 43).

2. أعراض الاكتئاب:

يشمل الاكتئاب على جملة من الأعراض نصفها فيما يلي:

أ . أعراض نفسية وانفعالية:

تتمثل في الحزن، البكاء، انخفاض الطاقة، نوبات البكاء غير متحكم فيه وشعور بالذنب والخجل وخيبة الأمل، القلق، ضعف الثقة، اليأس، التعب، الإنهاك، الفتور، اللامبالاة (عسكر، 2001، ص 76).

ب . أعراض فسيولوجية:

تتواجد الأعراض التالية بصورة متكررة في الأفراد المكتئبين كالانقباض في الصدر والشعور بالضيق، فقدان الشهية، رفض الطعام لشعور المريض بعدم استحقاقه له لرغبته في الموت، نقصان الوزن، الإمساك، الصداع، التعب لأقل مجهود، آلام في الجسم خاصة في الظهر، ضعف النشاط العام، التأخر النفسي الحركي، البطء والرتابة الحركية، تأخر ومن الرجوع واضطراب النوم والكآبة (عسكر، 2001، ص 77).

ت . الأعراض المعرفية:

تتمثل في التشرذم، التفكير المطلق، نقد الذات والصعوبة في التركيز والتذكر، تشتت الانتباه، فقدان الاستبصار ووجود أفكار انتحارية (غانم، 2006، ص 109).

ج . أعراض سلوكية أهمها:

- . تجنب الناس وعدم الاكتراث بهم، عدم الخروج من المنزل.
- . إهمال الأعمال المنزلية وعدم القيام بالأنشطة اليومية المعتادة.
- . الصراخ لأتفه الأسباب والخلافات الكثيرة.
- . فقدان القدرة على التحكم في النفس.

ونشير إلى أن أعراض الاكتئاب الإكلينيكية تتصف بظاهرة مهمة في التغيير النهاري وذلك أن شدة الأعراض تزيد في الصباح وتحسن تدريجياً خلال اليوم، حيث تقل مساءً فيصبحوا المريض وهو في حالة شديدة من الانقباض والضيق والاكتئاب ويبدأ في التحسن النوعي وسط النهار ثم تقل المعاناة النفسية بعد ذلك تدريجياً (الأنصاري، 2006، ص 46).

3. عوامل الاكتئاب:

رغم الدراسات التي استهدفت كشف الاكتئاب ورغم أنها توصلت إلى إيجاد أهم التقنيات العلاجية الحديثة، لكن تبقى أسباب متلازمة الاكتئاب غير واضحة ومحاطة بالغموض، مع ذلك هناك عوامل مختلفة لها يسبب حدوثه من بينها ما يلي:

أ . عوامل عضوية:

. الوراثة: تعود الى ارتفاع الاستعداد للإصابة بالاكتئاب فالوراثة لها دور هام فيحدثوه، حيث انه كلما أصيب فرد من أفراد الأسرة يتزايد احتمال حدوثه في الأسرة ذاتها (حسين فايد، 2001، ص 87).

ب . عوامل كيميائية:

. الامينات الدفاعية: ان التغيرات التي تطرأ على تضييع الأمينات الدفاعية ومستواها (الدوبامين، سيروتونين، نوردوبينالين) في مناطق الاشتباك للخلايا العصبية تلعب دورا هاما في حدوث الاكتئاب (لطي الشر بيني، بدون طبعة، ص 85).

. الغدد والهرمونات: نلاحظ اضطرابات المزاج في الخلل الذي يحدث على مستوى الجهاز الغددي لمرض (إديسون) ويلاحظ ان الاكتئاب ما بعد الولادة يحدث نتيجة لهبوط الشديد في البروتستنتيون، أما سن اليأس يكون الاكتئاب فيه نتيجة ارتفاع الكورتيزون (محمد جاسم، 2004، ص 38).

. البنية الشخصية: أن البنيات الشخصية كلما لها استعداد للإصابة بالاكتئاب، فزيادة الصوديوم داخل الخلايا العصبية وانخفاض البوتاسيوم فيها إلى ما دون المستوى السوي يفسر ظهور الاكتئاب كوين. (Copain ،1966)

ت . عوامل نفسية:

. فقدان والحرمان: أن فقدان الفرد لشخص حميم او جانب من جوانب الذات او شيء خارجي ذات أهمية يؤدي لفقدان الاهتمام بالعالم الخارجي وحتى بنفسه.

فان اغلبه حالات الاكتئاب يسبقها نوع من فقدان الذي يحدث خلال الطفولة المبكرة، فقدان الأم مثلا، ويكون الاكتئاب شكلا من أشكال الانسحاب والعدوان والمكبوت (محمد شادي، 2001، ص 147).

ج . عوامل اجتماعية:

. الاحداث الضاغطة: ان مصادر الضغوط في عصرنا متعددة منها تغيرات الحياة، حوادث الوفاة، الإصابة بالأمراض، كوارث طبيعية، وهي تبدو ثابتة على فرد لمنها تختلف من فرد لآخر ومن مرحلة لأخرى، ويحدد "بيك" ثلاثة أنواع من المواقف التي يمكن ان تحدث حالة اكتئاب:

. مواقف تؤدي إلى التدهور البدني (المرضي).

. مواقف تضمن وتؤدي إلى خفض تقدير الذات.

. مواقف تتضمن إعاقة الأهداف الشخصية. (احمد عبد الخالق، 1993، ص 29)

. الممارسات الوالدية الخاطئة: يعتقد بعض المختصون النفسيون ان بعض الآباء الذين يطالبون أبنائهم بالنجاح وينتقدونهم بشدة أثناء فشلهم ومثل هذه المعاملة يمكن أن تؤثر على سلوك الطفل، ويجعله حساسا وهذا يمكنه ان يرفع من إمكانية حدوث الاكتئاب في مراحل متقدمة من عمره.

كما ان التمييز في معاملة الأولياء لأولادهم كأن يفضوا واحد على حساب الآخرين او يتجاهلونه ويأهملون حاجاته وكل هذه الممارسات الوالدية الخاطئة يمكن ان تولد نواة مشوهة لمستقبل علاقات الطفل بالمجتمع (عبد الفتاح دوي دار، 2003، ص 253).

4. تشخيص وتصنيف الاضطرابات الاكتئابية (DSM₅):

لفهم تشخيص وتصنيف الاكتئاب على مدار العقدين الماضيين يمكن الرجوع الى ما جاءت به المراجعة الرابعة للدليل التشخيصي والإحصائي الصادر سنة 1994 ثم آخر مراجعة التي صدرت سنة 2013.

فقد صنف الاكتئاب تحت فئة اضطرابات المزاج حيث تشمل كل الاضطرابات التي يكون فيها اضطراب المزاج هو الملمح والصورة السائدة فيها، وتنقسم اضطرابات المزاج الى 3 أقسام وهي:

القسم الأول: وهو خاص بوصف النوبات المزاجية مثل نوبة الاكتئاب العاطفي ونوبة الهوس والنوبة المختلطة ونوبة الهوس الخفيف (تحت الحاد) وهي تصف مختلف الاضطرابات المزاجية، وهذه النوبات ليس لها رموزها الشخصية المستقلة ولا تستخدم بهويتها المستقل في التشخيص بل هي تخدم تكوين فيه بنائية لتشخيصات مرضية.

القسم الثاني: ويصف اضطرابات المزاج مثل اضطراب الاكتئاب، كسر المزاج، اضطراب ثنائي القطب والمحاكاة الشخصية، في هذا الصدد نختبر معظم الاضطرابات المزاجية المتطلبة وجودها أو غيابها في النوبة الاكتئابية التي تم وصفها في القسم الأول.

القسم الثالث: ويشتمل بوجه خاص على وصف النوبات المزاجية الحديثة أو مسار النوبات والنوبات المعادة (لحمادي، 2016، ص146).

ومن الدليل التشخيصي والإحصائي في صبغته 5 (DSM₅) بين الاضطرابات المزاجية أحادية القطب (الاضطرابات الاكتئابية) والاضطرابات المزاجية ثنائية القطب، حيث حذف مصطلح اضطرابات المزاج واصف كل يصف على حدا.

حيث تم أفراد قسم خاص بالاضطرابات ثنائية القطب والاضطرابات ذات العلاقة، وقد جاءت مرتبة بعد طيف الفصام والاضطرابات الذهنية الأخرى.

وتم حذف النوبة المختلطة من النوبات المزاجية، ومن المعايير التشخيصية تم إضافة محدد جديد هو "مع ميزات مختلطة" المحدد الجديد لم يعد يتطلب المعايير الكاملة لكل من نوبات الاكتئاب والهوس، أي انه يمكن ان تضاف إلى نوبات الهوس مع ميزات الاكتئاب ويمكن ان تضاف إلى نوبات الاكتئاب ميزات الهوس أو حتى الهوس الخفيف (لحمادي 2016 ص147)

5. النظريات المفسرة للاكتئاب:

أ. نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الصيغة العامة لنظرية التحليل النفسي في تفسير السلوك الشاذ كالاتي: إحباط لا يقوى الفرد على مواجهة آثاره النفسية يحل واقعي مناسب، وارجع فرويد الاكتئاب إلى انه ناتج عن فقدان موضوع الحب (فقدان الأم، الانفصال عن الأم وفقدان شخص محبوب)، حيث نتج عن هذا فقدان غضب توجهه نحو الذات ويهددها حيث يشكل هذا التهديد خبرة حزينة تسبب له الاكتئاب.

ان الإحساس بالفقد يتطور وينتج عنه نوع من معاقبة الذات والشعور بالذنب مصحوب بخبرة اكتسابية تكون لا شعورية سببها الرغبة في تعويض الموضوع المفقود وهو الحب.

أيضا يرى "فرويد" FREUD إن سبب الاكتئاب راجع إلى احتياجات فمية للطفل التي أما ان يبالغ غي إشباعها أو يقل إشباعها (إفراط أو تفريط) من طرف الأم التي تعتبر المحور الأساسي لإشباعاته، فيشعر بالحرمان والفقد بهذا يفقد الإشباع البيولوجي والنفسي فيشعر بالغضب ويوجهه نحو الذات، ويخضع الفرد إلى اضطراب اكتسابي يتميز بالحزن الشديد ولوم الذات وتأنيب الضمير وينمو لديه أسلوب اعتمادي على الآخرين بالنسبة لتقديره لذاته وفتورها (عبكة، 2012، ص 40).

أما "أبراهام" ABRAHAM يرى إن الاكتئاب راجع إلى موضوع الحب والقلق ويرى ان الفرد عندما لا يتمكن من إشباع رغباته العاطفية وحاجاته إلى الحي والحنان، تتنابه مشاعر الغضب والكراهية اتجاه الآخر وهذه المشاعر نحو الذات بسبب شعوره بالذنب.

إن الاكتئاب شعور بالغضب والكراهية ناتج عن خيبة أمل في إشباع الحاجة إلى الحب ويرتد هذا الغضب نحو الذات عن طريق آليات الدفاع اللاواعية.

أما "بوب لينك" boullins يرى إن الاكتئاب انه يتمثل في عدم قدرة الفرد على إشباع حاجات الحب والتطلعات الأساسية كالحاجة إلى الحب والتقدير، والحاجة إلى القوة واكتساب الحب

والحصول عليه وعند عجز الفرد عن تحقيق هذه الحاجات يحدث له فراغ داخلي تؤدي إلى عدم الاتزان النفسي والذي يؤدي به إلى الاكتئاب (معرس، 2010، ص 73).

ب . النظرية السلوكية:

في هذه النظرية الفرد الذي لديه ميول للاكتئاب يكون غير كفاء في المهارات الاجتماعية الضرورية للحياة وان الأفراد المكتئبين يعيشون في حالة ضعف ونقص كبير في التدعيم الاجتماعي، أيضا يرى السلوكيون أم الاكتئاب كأى سلوك آخر مكتسب، كما إن المكتئبون يتميزون بانخفاض شديد من السياقات خاصة السارة وتعويضها بالهروب(عبكة، 2012، ص 48).

يؤكد أصحاب هذه المدرسة على ان السبب الرئيسي للاكتئاب هو فقدان التعزيز اذ ان ضعف الفعالية والكسل والشعور بالحزن لدى الشخص المكتئب ما هو ال النتيجة انخفاض مستوى التعزيز الإيجابي، وارتفاع معدل الخبرات الغير السارة، كما ان هناك الكثير من الأحداث التي تؤدي إلى الاكتئاب كموت شخص عزيز او فقدان وظيفية فضلا عن ذلك فان الأشخاص الذين يحملون استعداد للاكتئاب يفتقرون إلى القدرة على التجاوز والتعامل مع الأحداث المؤلمة وغير السارة.

أيضا قلة الاحتكاك الاجتماعي يؤدي بالفرد إلى فقدان مصدر رئيسي للتعزيز الذي كان يحصل عليه من الأصدقاء ،لان سلوك المكتئب عادة يميل إلى الانعزال، والتجنب حتى من أقرب الأفراد إليه، وهذا الانعزال قد يؤدي إلى حدوث سلوكيات غير مرغوبة كالبكاء ونقد الذات والتحدث عن الانتحار .

يرى "بافلوف" **BAFLOUF** أن سبب الاكتئاب يتمثل في الصدمات التي يتعرض لها الفرد منذ الطفولة وتكرار التجارب المؤلمة كالفضول والحرمان، إذ تسبب له حالة من تطبيع المزاج

في اتجاه الاكتئاب الذي يمكن أن يستثار في تجارب الكبر خاصة إذا كانت هذه التجارب مشابهة لتجارب الطفولة.

أما "سكينر" SKINER فيرى أن نوع الأحداث البيئية ومعدلاتها هي العوامل الأساسية للاكتئاب والذي يحدث نتيجة لأحد المواقف الثلاثة:

. انخفاض معدلات التعزيز.

. ارتفاع معدلات العقاب.

. استبعاد المثيرات المميزة للاستجابة والتعزيز. (يحياوي، 2014، ص 48)

ت . نظرية "بيك" المعرفية:

يرى "بيك" Beck أن الاكتئاب اضطراب انفعالي يرتبط بطريقة الفرد وكيفية نظرتة للأمور التي تكون سلبية وأفكاره بعيدة عن المنطق، وهكذا يصبح ضحية أفكاره السلبية الخاطئة مما يسبب له الاضطرابات الانفعالية كالاكتئاب والقلق وأيضا المشاعر الحزينة المصاحبة للاكتئاب تتحرك عن طريق الفرد لتفسير انه ضمن حدود النقض والفقدان (عسكر، 2001، ص 4).

يعتبر "بيك" BECK أن الأفعال الغريبة والغير مألوفة التي تصدر عن الفرد والتي لم تكن مألوفة في سلوك الفرد ما هي إلا تغيرات مختلفة عن الحالة الباطنية للاكتئاب، حيث ان المكتئب يصبح غير مبالي بأبسط الأمور البيولوجية كالجوع والجنس والنوم، اذ تتوقف الدوافع الاجتماعية كإقامة علاقة اجتماعية وتتحول دوافع اللذة إلى اشمئزاز كما يلجأ المكتئب إلى العودة إلى التصرفات القديمة البدائية.

كما أن المكتئب يرى نفسه انه يفتقر حلقة ضرورية لسعادته مثل القدرة على تحقيق الأهداف وكسب محبة الأسرة والأصدقاء والمكانة الاجتماعية والصحة الجيدة، فهو يمتلك نظرة سلبية تشاؤمية نحو نفسه ونحو الآخرين والمستقبل، وهذا هو المثلث المعرفي Conga live triad الذي

- يجسد مبدأ الخاسر دائماً في مفهوم المكتئب وتحقير الذات ولومها وتأنيب الضمير وتحقير أعماله وسلوكه، حيث يدفع المثلث المعرفي بالمكتئب إلى الأمور التالية:
- . الاعتقاد بأنه مهدد باضطراب داخلي (جسدي) ولا يستطيع التحكم فيه.
 - . هذا الاضطراب سيؤدي الى نهاية حتمية (التفكير الكارثي).
 - . الاعتقاد انه يتوجب عليه ان يطلب النجدة من أحد لإنقاذه من هذا المأزق.
 - . الأفكار التشاؤمية تسيطر على المكتئب حيث يتوقع الكوارث والأزمات في المستقبل، ويشعر بالعجز نحوها لذا فان توقعات المكتئب المبنية على الخسارة والهزيمة هي إفراط في التشاؤم والتعميم. (معرس، 2010، ص 89 . 90).
 - حسب "بيك" الأعراض السلوكية للاكتئاب كالخمول والتعب والتوتر هي نتاج الأفكار المعرفية السلبية، وهذه الأعراض في تعبير واضح عن فقدان المكتئب الدافعية الضرورية للاستمرار في حياته وعلاقاته الاجتماعية، كما انه هناك 4 مكونات رئيسية للاكتئاب والتي تتمثل في:
 - . **المعرفية:** تتمثل في الشعور بالعجز وتدني قيمة الذات وتضخيم المشكلات.
 - . **الدافعية:** فقدان الدافعية والاعتماد على الآخر، ضعف الإرادة.
 - . **الانفعالية:** عدم القدرة على الشعور بالمتعة.
 - . **الجسدية:** الأرق، التعب، فقدان الرغبة الجنسية. (معرس، 2010، ص 90 . 91).

ج . النظرية المعرفية الاجتماعية:

تفسر هذه النظرية الاكتئاب على انه فقدان الدور الاجتماعي لدى الفرد الذي يمتلك مصادر قليلة لقيمة الذات، أو يفقد الكثير من تقدير الذات من المحيطين به في بنية العائلة أو في مجتمعه الصغير أو الكبير.

يعتقد كل من "شيب ونوبا وير" إن الأفراد غير المعرضين للاكتئاب لديهم عمليات تبصر وان الانفعالات السلبية تكون عابرة وغير مؤثرة نتيجة تفكيرهم لإيجاد طريقة معقولة وغير محبطة لبلوغ الهدف، أما الأفراد المعرضون للاكتئاب فيكون لديهم انهيار جزئي أو كلي لعمليات تنشيط الذات مع حالة من الاستسلام والإحباط القوي يقودهم إلى حالة اكتئابية(معرس، 2010، ص 83).

أيضا ترى هذه النظرية الاكتئاب مزج او خلط مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية، ويمكن إن يفسر الاكتئاب أيضا بأنه فقدان لهدف قيم او أدوار اجتماعية لدى الإنسان الذي لديه مصادر أخرى قليلة لقيمة الذات(عبك، 2012، ص 44).

تتميز هذه النظرية عن النظريات الأخرى فيما يلي

- إن لهذه النظرية تطبيقات تدريسية متعددة و من خلال هذه التطبيقات يمكن ان تشمل مزايا جميع النظريات الأخرى .

- ان لها اثر واضح في الميدان التعليمي وتعد من ابرز النظريات المستخدمة حاليا .

- دور المتعلم في هذه النظرية ايجابي ونشط ومتفائل مع بيئته و مجتمعه وهذا ما يميزها عن النظريات البنائية التي يكون فيها المتعلم نشطا و ايجابيا ويضعف دور البيئة والمجتمع في عملية التعلم .

- يمكن من خلال هذه النظرية التحكم في تعلم الطلبة تعلمنا ايجابيا وهذا ما يميزها عن النظريات السلوكية التي يتم نقل السلوك الايجابي والسلبي .

- يتم في هذه النظرية الحصول على العديد من المعارف والخبرات ويمكن استخدام الأنشطة الفعالة والاجتماعية وهذا ما يميزها عن النظرية المعرفية التي تحرص على تقديم المعارف فقط . (أبو الغزال 2014 ص14) .

خلاصة:

لعلّ من الأشياء اللافتة للنظر وكما ذكرت العديد من الدراسات الاجتماعية هو زيادة انتشار اضطراب الاكتئاب، هذا الأخير الذي ينتشر بين كافة طبقات المجتمع وكافة الأعمار والمستويات الاجتماعية والاقتصادية، وخاصة المدارس بعد دخول مواقع التواصل الاجتماعي وانخراط الأفراد فيه بشكل كبير، فيؤثر اضطراب الاكتئاب على الصحة النفسية ومن ثمة ينعكس على المجتمع.

الجانِب

الطَبَقَة

الفصل الخامس

إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- حدود الدراسة
- 4- عينة الدراسة
- 5- وسائل جمع البيانات
- 6- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
- 7- أدوات المعالجة الإحصائية

1- منهج الدراسة:

بما أن الدراسة محل البحث تسعى إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التتمر الالكتروني والاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على دراسة المشكلة التي هي موجودة في الواقع يسهم في وصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كيفيا (محمود الراجح، 2008، ص 75).

ويهدف المنهج الوصفي التحليلي إلى ما يلي:

. الكشف عن الظاهرة المدروسة.

. تقديم معلومات وحقائق عن هذه الظاهرة.

. إظهار العلاقة الموجودة بين الظواهر المختلفة والموجودة في الظاهرة نفسها.

. محاولة إيجاد الطرق والحلول المناسبة للظاهرة محل الدراسة.

. التنبؤ بمستقبل الظاهرة ومآلها. (عمار بوحوش، 2001، ص 140)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية عن الأعمال الأولية التي يقوم الباحث في البحوث الاجتماعية والإنسانية، بحيث يحتاج الباحث إلى قراءات أولية واستطلاعية ومراجعة الأدبيات والكتابات المختلفة في مجال بحثه من أجل توسيع قاعدة معرفته ومعلوماته حول الموضوع، والتأكد من أهمية بحثه وتميزه عن البحوث الأخرى (عامر قند ليجي، 1999، ص 71).

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

. مكنتنا من الاطلاع على ميدان إجراء الدراسة للحصول على المعلومات والمعطيات الأولية حول المشكلة محل الدراسة.

. اكتشاف الصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحث حيث واجهتنا عدة صعوبات منها صعوبات التنقل وصعوبة قبولنا للدخول للمؤسسات .

. تمكنا من خلالها من التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة من صدق وثبات ولامتها لأفراد عينة الدراسة.

. اكتسبنا تدريباً أولياً من خلالها و أصبحنا جاهزين للدراسة الأساسية .

- معرفتنا لطرق اختيار العينة الاستطلاعية والأدوات اللازمة لذلك .

2-2- مراحل الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (10) تلاميذ في السنة الرابعة متوسط حيث كانت في مؤسستين الأولى هي الإخوة زيان أما الثانية عيش فاطمة .فكان اختيارنا للعينة قسدياً بعد تطبيق استبيان الإدمان على الانترنت حيث وزعنا (40) استبياناً في كلا المؤسستين واسترجعنا (20) فقمنا باختيار (05) تلاميذ في المؤسسة الأولى و (05) آخرين في المؤسسة الثانية حسب الجنس باعتماد 03 ساعات في اليوم لمدة 05 أيام كما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (1): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية:

الرقم	المؤسسات	التكرارات	النسبة المئوية
01	الإخوة زيان	05	50%
02	عيش فاطمة	05	50%
المجموع	02	10	100%

جدول رقم (2): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	ذكور	إناث	المجموع
التكرارات	5	5	10
النسبة	%50	%50	100

يمثل جدول رقم 01 و02، توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية كذلك توزيعهم حسب الجنس و المؤسسات التي قمنا باختيارها حيث تمثلت في الأولى مؤسسة الإخوة زيان حيث قمنا باختيار أفراد مدمنين على الانترنت وفق استبيان الإدمان على الانترنت أما المؤسسة الثانية كذلك قمنا باختيار أفراد مدمنين على الانترنت مع التمثيل لكل عينة بنسبة مئوية.

3- حدود الدراسة:

قمنا بإجراء البحث خلال الفترة الممتدة بين (2023/06/10) إلى (2023/07/20) - من الموسم الدراسي (2023/2022) .

في مؤسستين و هما:

- مؤسسة الإخوة زيان .

- مؤسسة عيش فاطمة بولاية تيزي وزو .

4- عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين تتراوح أعمارهم بين (16 - 19 سنة) المدمنين على الإنترنت .

وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية حيث تستخدم هذه الطريقة في الاختبار ،عندما يريد الباحث تحقيق هدف معين في دراسته، فيقوم باختيار أفراد العينة بما يخدم و يحقق هذا الهدف أو الغرض. (ربحي مصطفى عليان ، 2000 ص 148)

أي السنة الرابعة متوسط، المدمنين على الانترنت ما يعادل 3 ساعات في اليوم بالمتوسطات التالية (الإخوة زيان ، وزعنا (80) استمارة وتم استرجاع (45) .

و بعد تصنيفها تحصلنا على :

_ 35 تلميذليسوا مدمنين على الانترنت .

_ 45 تلميذمدمني الانترنت .

و هم من سوف تطبق عليهم الدراسة لتحليل من منهم لديه التتمر الإلكتروني و الاكتتاب .
كما هي موضحة في الجدول :

جدول رقم (03) توزيع أفراد العينة الأساسية

الرقم	المؤسسات	التكرارات	النسبة المئوية
1	عيش فاطمة	23	51%
2	إخوة زيان	22	49%
المجموع	/	45	100%

-جدول رقم (03) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة و تكراراتها حسب المؤسسات التي أجريت فيها الدراسة حيث حيث تمثلت في مؤسسة عيش فاطمة بتكرار 23 تلميذ ومؤسسة إخوة زيان بتكرار 22 تلميذ .

وتمثلت الخصائص للعينة في النقاط التالية :

_ اختيار العينة كان فصديا ، أي من منهم مدمنين على الانترنت من تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين)

_ تتميز العينة أيضا باحتوائها على الجنسين ، و هذا لإبراز الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة

_ تتميز العينة بمجال عمري مشترك تقريبا و المحصور بين (16 - 19 سنة) مما يساعد في حصر خصائص المرحلة الإنمائية و تأثيرها على المتغير محل الدراسة .

جدول رقم (04) أفراد العينة الأساسية حسب الجنس .

النسبة	المجموع	عيش فاطمة	إخوة زيان	مؤسساته الجنس
44.44	20	10	10	ذكور
55.55	25	13	12	إناث
%100	45	23	22	المجموع

-جدول رقم (04) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس ،وفق المؤسسات التي تم فيها إجراء الدراسة حيث، أخذنا (10) ذكور في كلا المؤسسات المدمنين على الانترنت ،أما الإناث أخذنا (12) من مؤسسة إخوة زيان ،و(13) من مؤسسة عيش فاطمة.

5- وسائل جمع البيانات:

استعملت الطالبتان في هذه الدراسة ثلاثة أدوات لجمع البيانات وهي :

5-1-مقياس الإدمان على الانترنت:

-وصف المقياس :

قمنا بتبني مقياس الإدمان على الانترنت لصاحبه حسام الدين محمود عزب (2017) المتكون من (50) بندا مقسمة على (05) أبعاد وهي كما يلي :

(حسام الدين محمود عزب ،2017،ص10)

جدول رقم (05) توزيع أبعاد المقياس وعدد العبارات

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات
-------	---------	--------------

11	السيطرة أو البروز	1
10	التحمل	2
13	الأعراض الانسحابية	3
09	الصراع	4
07	الانتكاس	5

-صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة (صدق الاتساق الداخلي -الصدق التلازمي)

ا-صدق الاتساق الداخلي :

حيث تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وتم التوصل إلى أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01 والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس .كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول رقم (06) يمثل حساب صدق مقياس الإدمان على الانترنت

عدد العبارات	البعد
82،**	السيطرة أو البروز
89،**	التحمل
89،**	الأعراض الانسحابية
88،**	الصراع
87،**	الانتكاس

من الجدول (06) يتضح أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (0,47 و 0,89) وجميعها دالة عند مستوى (0,01) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس، وانه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه . (حسام الدين محمود عزب، 2017، ص10)

ج-الصدق التلازمي :

تم التحقق من الصدق التلازمي لمقياس إدمان الانترنت عن طريق ارتباط درجاته باختبار مقياس إدمان الانترنت من (إعداد: حسام الدين محمود عزب) ما يوضحه الجدول التالي :

جدول (07) :الصدق التلازمي لمقياس إدمان الانترنت

معامل الارتباط بمقياس إدمان الانترنت (حسام الدين عزب)	المقياس
**، 89	إدمان الانترنت

يتضح من الجدول رقم (07) أن معامل الارتباط مرتفع مما يدل على الصدق التلازمي لمقياس الإدمان على الانترنت .

(حسام الدين محمود عزب ، 2017، ص12)

- ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرمباخ لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات :

(مجلة الإرشاد النفسي ، 2016، عدد45)

جدول (08) معاملات الثبات لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
السيطرة أو البروز	0,87	0,85
التحمل	0,86	0,81
الأعراض الانسحابية	0,84	0,83
الصراع	0,86	0,82
الانتكاس	0,83	0,83

يبين الجدول (08) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال ارتفاع قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ولذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علميا .

(مجلة الإرشاد النفسي، 2016، العدد، 46)

-طريقة تصحيح المقياس :

بعد توزيع المقياس على أفراد عينة الدراسة ويقوم الطلبة باختيار من بين ثلاث بدائل (دائما -أحيانا-أبدا) .

- حيث تعني الإجابة (دائما) أن البند يطبق على المفحوص بدرجة كبيرة تقدر ب(3) درجات .
وتعني الإجابة (أحيانا) أن البند يطبق على المفحوص بدرجة متوسطة وتقدر (2) درجات
أما الإجابة (أبدا) تعني أن البند لا يطبق على المفحوص بدرجة ضعيفة وتقدر (1) درجات .

جدول رقم (09) طريقة تصحيح المقياس

العبارات	بدائل الإجابة	
	دائما	أحيانا
سلبية	1	
موجبة		2
		3

5-2- مقياس التمر الإلكتروني :

لصاحبه "أمينة إبراهيم الشناوي، 2017" المتكون من (26) بندا مقسمة على (05) أبعاد كما يوضحها الجدول رقم (03).

الجدول رقم (10) يوضح أبعاد مقياس التمر الإلكتروني

الرقم	الإبعاد	البند	عددها
1	الاستهزاء وتشويه السمعة	20 .10 .5 .7 .15 .4 .6	08
2	الإقصاء	16 .22 .12 .17 .9	05
3	الإزعاج وانتهاك الخصوصية	23 .18 .19 .24 .14	05
4	الإهانة والتهديد	1 .2 .3	03
5	التحرش الجنسي	13 .11 .21 .25 .26	05

ويجب عليها المفحوص في (05) بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً). (أمينة الشناوي،

2017، ص 20)

1. ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام كل من (a) لكرومباخ والتجزئة النصفية، وتم على النحو التالي:

1.1. حساب ثبات درجات المقياس باستخدام (a) لكرومباخ:

تم التأكد من ثبات درجات مقياس التمر الإلكتروني عن طريق حساب قيمة معامل (a) لكرومباخ، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكذا للأبعاد الخمسة.

وكانت النتائج كما يلي:

جدول (11) نتائج الثبات (a) لكرومباخ لمقياس التمر الالكتروني:

مقياس التمر وإبعاده	عدد البنود	معامل (a) لكرومباخ
الدرجة الكلية	26	0.91

يتضح لنا من الجدول رقم (11) إن قيمة معامل جدول (04) ،يوضح نتائج الثبات (a) لكرومباخ لمقياس التمر الالكتروني درجات مقياس التمر الالكتروني جاءت مرتفعة، أي انه يتمتع بدرجة عالية من الاتساق، مما يسمح للباحثة بالاعتماد على نتائجه ويمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية. (فاطمة عوض صابر، 2018، ص168)

1. 2. حساب ثبات درجات المقياس باستخدام الدرجة النصفية:

وتم في هذه الطريقة تجزئة درجات مقياس التمر الالكتروني لنصفين متساويين، يشمل النصف الأول البنود الفردية والثاني البنود الزوجية ثم نحسب معامل الارتباط (بيرسون) بين الجزئيين، ويتم التعديل بمعادلة "سيبرمان براوند" والجدول الموالي يبين ذلك.

جدول رقم (12): يوضح نتائج الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التمر الالكتروني:

معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
ر قبل تعديل	ر بعد تعديل	
0,81	0,98	النصف الأول
		النصف الثاني

ويتضح من خلال رقم (12) أن قيمة "ر" المحسوبة قبل التعديل (0,81) في حين قدرت قيمتها بالتعديل (0,98)، ومنه يمكن القول أن الأداة تتمتع بقدر مرتفع من الثبات، وهذه النتيجة تؤكد القيمة التي وجدت بطريقة (a) لكرومباخ وتتفق معها. (فاطمة عوض صابر، 2018، ص168)

2 . صدق المقياس:

يعتبر صدق المقياس من بين العوامل الرئيسية في تقدير مدى صلاحية قياس ما وضع لأجله، لهذا لجأنا الى استعمال عدة طرق هي الصدق الذاتي طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي).

2 . 1 . حساب صدق المقياس باستخدام المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

. حساب الصدق للأداة ككل باستخدام المقارنة الطرفية:

وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية المراد قياسها، ترتب مجموع الدرجات التي يحصل عليها كل فرد في العينة على المقياس، ثم نأخذ قيم 27% من كلا الفئتين العليا والدنيا، بعدها تقوم بتطبيق الأسلوب الإحصائي "ت" بين الدرجات المتحصل عليها. (بشير معمرية، 2019، ص 158)

والنتائج كما بينها الجدول الآتي:

الجدول رقم (13): نتائج الصدق بالمقارنة الطرفية لمقياس التمر الالكتروني:

الفئتين	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	8	59,75	14,01	6,67	14	دالة 0,01
الدنيا	8	26,62	0,71			

يتبين من الجدول رقم (13) أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا هو 59,75 والانحراف المعياري قدر بـ (14,01)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا هو (26,62) بانحراف معياري (0,71) وقدرت "ت" المحسوبة بـ (6,67) وهي دلالة عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة العليا والدنيا،

وهو ما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين طرفي المجموعة في الخاصية وعلى هذا الأساس يعتبر المقياس يتمتع بصدق تمييزي مقبول. (بشير معمره، 2019، ص 158)

. حساب الصدق لبنود الأداة باستخدام المقارنة الطرفية:

بعد التأكد من صدق المقياس ككل باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لجأنا لحساب الصدق لكل بند، والنتائج مبنية في الجدول الآتي:

الجدول رقم (14) نتائج الصدق بالمقارنة لبنود مقياس التمر الالكتروني:

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الاستهزاء	18,62	5,28	14	0,00	دالين
الإهانة	9,3	2,26			
التحرش	12,37	2,55			
الإزعاج	15,12	2,85			
الإقصاء	12,75	3,41			

يتبين من الجدول رقم (14) بان الأبعاد الخمسة كلها تتمتع به، وهو ما يؤكد على دقة الأبعاد على التمييز بين طرفي المجموعة في الخاصية، وعلى هذا الأساس تعتبر الأبعاد تتميز بصدق تمييزي مقبول للدراسة. (بشير معمره، 2019، ص 158)

2.2. حساب صدق المقياس بطريقة الصدق الذاتي:

ويعتبر الصدق الذاتي مرتبطا ارتباطا مباشرا بالثبات والمعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = 0,95$$

(0,95) وهي تدل على درجة مرتفعة من الصدق لمقياس التمر الالكتروني.

. الأداة الثانية لقياس الاكتئاب لبيك BDI. II المترجم الى اللغة العربية الدكتور "عبد البشار إبراهيم" (زيزي السيد إبراهيم، 2018، ص 152).

5-3- مقياس الاكتئاب :

مقياس الاكتئاب (لبيك BDI-II) 1994 المترجم الى اللغة العربية لدكتور عبد الستار إبراهيم .

(زيزي السيد إبراهيم 2018 ص 152)

1 . تطبيق وتنقيط المقياس:

1.1 . **تطبيق المقياس:** أن مقياس بيك للاكتئاب BDI. II هو اختبار سهل التطبيق والإجراء، يجب أن يكون في مكان جيد الإضاءة وهادئ ليكون الفرد في حالة تركيز، أما وقت الإجراء والتطبيق فيمكن أن يتراوح من 5 الى 10 دقائق إلا الذين يعانون من اكتئاب شديد يمكن لهم أن يستغرقوا وقت أطول.

1.2 . **التنقيط:** النقطة النهائية لمقياس بيك BDI. II تم الحصول عليها بجمع أرقام البنود (21) كل بند منقط من (0 . 3)، وإذا قدم فرد عدة إجابات لبند واحد يجب اختيار الرقم الأعلى والنقطة المعيارية العالية تتمثل في 63 نقطة (زيزي السيد إبراهيم، 2018، ص 152).

2 . تفسير العلامات:

يتم تفسير العلامات المتحصل عليها كما يلي:

جدول رقم (15): تفسير علامات بيك للاكتئاب:

العلامات الكلية	المستوى
من 0 إلى 11	أدنى

من 12 إلى 19	خفيف
من 20 إلى 27	متوسط
من 28 إلى 63	اكتئاب شديد

الخصائص السيكومترية للمقياس BDI. II:

1. صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس بيك للاكتئاب عن طريق مؤشرات الاتساق الداخلي والصدق التقاربي التمييزي، وصدق التمييز بين المجموعات المعارضة إكلينيكيًا.

أ. صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الاتساق الداخلي كمؤشر للصدق من خلال حساب الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة الكلية على الاختبار.

حيث هناك ارتباط إيجابي دال لكل البنود بالدرجة الكلية، كانت نسبة كبيرة من هذه الارتباطات دالة عند مستوى (0,01) باستثناء البند رقم (18) بعد حذف درجة البند (18) الذي يقيس متغير الشهية . (زيزي السيد إبراهيم، 2018، ص 153).

ب. صدق التقاربي التمييزي:

تم حساب معاملات الصدق التقاربي التمييزي من خلال حساب الارتباط بين الدرجة الكلية على مقياس بك الثاني للاكتئاب . (السيد إبراهيم، 2018، ص154)

2. ثبات المقياس:

حساب ثبات مقياس بيك الثاني للاكتئاب عن طريق القسمة النصفية، واستخراج معامل الفا وكان يساوي 0,85 وهو يعد ثباتا عاليا نسبيا. (السيد إبراهيم ،2018،ص154)

6- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة في ولاية تيزي وزو ، بعد الحصول على استمارة التمهل المقدمة من طرف رئاسة القسم بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، و بعد الحصول على الإذن بالتطبيق ، و إعطاء التعليمات اللازمة للزملاء مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي ، تم توزيع 80 استمارة و استرجعت منها (45) و هذا بعد التأكد من صلاحية أدوات المقاييس ، وكذا تحديد المجتمع محل الدراسة .

7- أدوات المعالجة الإحصائية:

لتحليل بيانات البحث التي تحصلنا عليها اعتمدنا على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS V.25)، وذلك من خلال الاستعانة بالأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري: لتحديد استجابات أفراد العينة.
- اختبار (معامل الارتباط بيرسون): وذلك من أجل اختبار العلاقة الموجودة بين متغيرات الدراسة.

خلاصة :

استوفى هذا الفصل جميع الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة محل البحث ، بداية من تحديد المنهج الملائم ، إضافة إلى وصف الأدوات المستخدمة مع ذكر الخصائص

السيكومترية لأداة التتمر الإلكتروني و الاكتتاب ، و في الأخير تحديد الأساليب الإحصائية التي بها يتم معالجة البيانات المتحصل عليها .

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

1-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

1-2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

1-3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

1-1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى :

- نص الفرضية نتوقع ارتفاع انتشار التتمر الالكتروني لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت .

وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام ما يلي :

حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الأفراد على مقياس التتمر الالكتروني وتوصلت النتائج إلى :

الجدول رقم (16) المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس التتمر الالكتروني

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig
التتمر الالكتروني	94.02	18.94	0.000

يبين الجدول رقم (16) نتائج اختبار فرضية الدراسة حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن المتوسطات الحسابية لمقياس الإدمان على الانترنت، كلها تزيد عن المتوسط العام، حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره 94.02، و الذي هو اكبر من المتوسط الحسابي الفرضي المقدر ب 0.96 أما الانحراف المعياري كان مقداره 18.94 والذي يعني انه اكبر من الانحراف المعياري الفرضي المقدر ب(14،01)، وعليه يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت من التتمر الالكتروني بمستوى مرتفع، وبذلك تتحقق الفرضية بان تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت يعانون من التتمر الالكتروني .

1-2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

نص الفرضية نتوقع ارتفاع انتشار الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت .

-وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام ما يلي :

حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الأفراد على مقياس الاكتئاب وتوصلت النتائج إلى :

الجدول رقم (17) المؤشرات الإحصائية لدرجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Sig
الاكتئاب	42.95	13.22	0.000

يبين الجدول رقم (17) نتائج اختبار فرضية الدراسة حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن المتوسطات الحسابية لمقياس الاكتئاب، كلها تقل عن المتوسط العام، حيث قدرت الدرجة الكلية للمقياس بمتوسط حسابي قدره 42.95 وانحراف معياري مقداره 13.22، وعليه يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت من اكتئاب شديد. وبذلك تتحقق الفرضية التي تنص على أن تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت يعانون من الاكتئاب .

1-3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

-نص الفرضية نتوقع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت .

-وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لغرض قياس حجم العلاقة الارتباطية بين درجات تلاميذ السنة الرابعة متوسط مدمني الانترنت في التمر الالكتروني والاكتئاب والنتائج يوضحها الجدول التالي :

الجدول رقم (18) معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات تلاميذ السنة الرابعة متوسط مدمني الانترنت في التمر الالكتروني والاكتئاب

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	الدلالة المعتمدة	القرار الإحصائي
45	التمر الالكتروني	0.60	0.001	0.05	دالة إحصائية
	الاكتئاب				

يتضح من خلال الجدول أن معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمته * *0.609، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.001، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمدة 0.01، بما يعني ان القيمة المجدولة اكبر من المحسوبة ، وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت، بذلك نقوم بقبول الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (المراهقين) المدمنين على الانترنت .

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت منالتممر الالكتروني .

خلصت النتائج المتعلقة بهذا الفرض إلى أن تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت يعانون من التمرر الالكتروني بمستوى مرتفع .

فجات نتائج دراستنا تتفق مع دراسة (العمار، 2016) التي توصلت إلى وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين التمرر الالكتروني وإدمان الانترنت ، لدى تلاميذ المتوسطات لدولة الكويت . كذلك نجد نفس نتيجة لدراسة كل من (مطرا، 2016) ، ودراسة قدي، (2018) ، التي كشفت عن وجود التمرر الالكتروني بين طلبة المدارس .

كما أكدت نتائج دراسة الزهراني (2015) ارتفاع معدلات انتشار التمرر الالكتروني لدى الطلاب حيث أظهرت أن (60) من الطلاب وقعوا ضحية للتمرر الالكتروني . وكما نجد دراسة ذو (2013)، التي أجريت بالصين شيوخ ظاهرة التمرر الالكتروني في المدارس الثانوية حيث 58،68 يتم استهدافهم كضحايا للتمرر .

في حين نجد دراسات تختلف عن نتائج دراستنا الجمل (2015) أن نسبة انتشار التمرر الالكتروني لدى التلاميذ منخفض وأرجعت ذلك لعدة أسباب نذكر منها :

عدم الإفصاح عن التعرض إلى اعتداءات عبر وسائل التواصل الاجتماعي من طرف التلاميذ و 95 من الذين تعرضوا للابتزاز لم يبلغوا .

من جهة أخرى تكتم التلاميذ واحتفاظهم بالسرية يخفون عن أهلهم خوفا من العقاب .

فأكدت الدراسات حول العالم للاستخدام المفرط للانترنت الذي يتضاعف سنويا قد بلغ 30 مليون سنة 1995، وارتفع إلى 40 مليون سنة 1995، ليصل لأقصاه 3،7 مليار سنة 2017، أي ما يعادل لنصف البشرية (محمد حبش، 2017). أما في الجزائر سجل 30 مليون مستخدم (امار، 2017)، فتسجل الجزائر أرقام مخيفة في استخدام الانترنت، فحسب الدراسات التي قامت بها شركة امار للبحوث والاستشارات (2017)، أن 13 مليون جزائري يستخدمون الانترنت يوميا ما نسبته 46 بالمائة، وبنسبة 77 بالمائة من المراهقين محصورة أعمارهم بين (15- 24 سنة) يستخدمون وسائل الأجهزة المختلفة (77 بالمائة هاتف نقال، 18 بالمائة كمبيوتر.... الخ. وهذا ما يؤكد توفر وسائل الاتصال بالانترنت مع سهولة تعلم التصفح والتعامل مع التطبيقات، مما يشير إلى أن هناك مجال كبير للتمتع الالكتروني بينهم

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضة الثانية:

نص الفرضية: يعاني تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت من الاكتئاب.

خلصت نتائج الدراسة بان تلاميذ السنة رابعة متوسط المدمنين على الانترنت يعانون من الاكتئاب بمستوى مرتفع، فجاءت نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتيجة دراسة (شن و هونغ 2018) (chen et huang)، أن الآثار الصحية الضارة لإدمان الانترنت عبر الجوانب المختلفة للصحة، كالصحة الجسدية، والصحة النفسية للفرد، مثل حدوث اضطرابات كالإكتئاب، العزلة، إضافة انخفاض الرضا عن الحياة والشعور بالإحباط كما نجد دراسة (إبراهيم، 2015) لوجود علاقة بين الإدمان على الانترنت والإكتئاب. وأكدت دراسة (اناند، 2018) anand عن وجود علاقة موجبة بين الإكتئاب والإدمان على الانترنت، لدى العديد من تلاميذ المتوسطات والثانويات .

في حين لم تتحقق دراستنا مع بعض الدراسات، مثل دراسة (كردي، 2018) kadi ودراسة (عبد الله، 2015) abdallah ودراسة (بالكان، 2012) balkan حيث ان التلاميذ يعتبرون

ان الانترنت هروب من واقع أجوف مليء بالعثرات وبالتالي فالأشخاص مدمني الانترنت هم أشخاصا غالبا أصحاب معاناة في الواقع ومعاناتهم أدت بهم إلى الاكتئاب واللجوء للانترنت للتفريغ عن كاهلهم والتخفيف عن أنفسهم .

عكس دراسة (ولسن ،1999) Olson التي تكونت من (188) مستخدما للانترنت بهدف معرفة علاقة الانترنت والصعوبات النفسية لدى تلاميذ المتوسطات وأوضحت النتائج نسبة 06 بالمائة من العينة الكلية لديهم أعراض نفسية كالاكتئاب ،القلق ،العزلة الاجتماعية

فلانترنت جاذبية للمستخدمين تؤدي به إلى الاستمرار في الاستخدام لدرجة الإدمان ،قد يكون راجعا إلى الألفة الشديدة بين المشتركين من ذكور وإناث ،وعدم كبت المشاعر والأحاسيس حيث للمستخدم حرية التعبير وانعدام الضوابط ،والقيود بينهم فيما يؤثر كل ذلك سلبيا على المستخدمين وحياتهم النفسية خاصة التلاميذ المراهقين .

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضة الثالثة:

نص الفرضية :توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المدمنين على الانترنت .

وخلصت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه بين التمر الالكتروني والاكتئاب لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط مدمني الانترنت فجاءت نتيجة الدراسة تتفق مع دراسة (لرقابل وآخرون ،2011) largable et al حيث توصلت إلى أن هناك علاقة بين التمر الالكتروني والأعراض المرتبطة بالاكتئاب لدى تلاميذ المدارس الثانوية .

كما كشفت دراسة (ميتشل ويبر ،2004) Mitchell et abra بالولايات المتحدة الأمريكية أن واحدا من كل خمسة أشخاص ممن يستخدمون الانترنت متورطين في التمر الالكتروني ،حيث 20 بالمائة منهم تعرضوا للتمر وأصيبوا بمشكلات نفسية ،كالاكتئاب،القلقوأیضا

نجد نفس النتائج في دراسة (فرياد، 2011) faraid حيث أشارت أن التتمر الالكتروني خاصة في مجال محاكاة الانترنت له علاقة قوية بالاكنتاب والضعوط النفسية بنسبة 13 بالمائة من ضحايا التتمر يعانون من حالات انفعالية سلبية سببت ظهور اضطرابات اكلنيكية، كالاكتتاب، القلق.

وتوصل كل من (بريان وجسك، 2015) brayan et jicika ان كلما زاد استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، زادت الاحتمالات الإحصائية بالاكتتاب والعزلة .

في حين تختلف نتائج دراستنا مع دراسة كل من (ميليسا، 2018) Melissa و(ممتهن، 2000) Memtahin حيث أقرت أن القدرات الاستدلالية والذهنية، والخيالية تظهر بشكل منطقي في مرحلة المراهقة مما تجعل المراهق يتمتع بقدرة هائلة تجعله يتعامل مع المشكلات التي تواجهه بنوع من الحيلة والذكاء للتخلص منها، ومن جهة أخرى يتعامل مع مشكلاته باللامبالاة وبعدم الاكتراث بمشاكله (الأحمر وفاتح، 2013) fateh مما لا يؤثر فيه المتتمرات و لا تظهر عليه أي نوع من الاضطرابات كالاكتتاب .

خلاصة البحث :

المراهقون في عصرنا الراهن هم بحق جيل " الانترنت و الهاتف المحمول " فهم يمتلكون القدرات و المهارات التي تمكنهم من التفاعل و التألق الاجتماعي ، و بناء الهوية الرقمية و يستطيعون قضاء جزء كبير من وقتهم داخل العالم الافتراضي بلا ملل .

ومن المؤكد أن الانترنت و كافة وسائل الاتصال الحديثة و تطبيقاتها المختلفة يمكن أن تستخدم بشكل إيجابي و مثمر ، كما يمكن أن تستخدم بشكل سلبي أو منحرف ، ولهذا تعددت صور الانحراف التي ظهرت من خلال ظهور ممارسات منحرفة جديدة ، أو إعادة إنتاج صور و ممارسات منحرفة قديمة من خلال الأدوات التي وفرتها ثورة الاتصال و المعلومات، و لعل التتمر الإلكتروني من الممارسات المنحرفة التي ظهرت و برزت من خلال التعاطي السلبي لبعض الأطفال المراهقين مع أدوات التواصل الحديثة ، و لقد أصبح التتمر الإلكتروني مشكلة مركبة أثارت قلق العديد من المجتمعات ، نظرا لتزايد حجم انتشاره بين أطفالها ، و تعدد صور خطورته لما لها من آثار سلبية على حياتهم الاجتماعية ، و النفسية خاصة و ظهور عدة اضطرابات نفسية لديهم تعيق مشوارهم الدراسي بشكل عام كاضطرابات القلق ، الاكتئاب ... إلخ .

و لهذا كان يجب الوقوف عند ظاهرة التتمر الإلكتروني ، و الكشف عن طبيعتها وسماتها ، بهدف تزويد أصحاب الشأن بالمعرفة التي تمكنهم من مواجهة هذه المشكلة التي يمكن أن تهدد مستقبل أطفالنا في العالم العربي ، خاصة أن المجتمع العربي يعاني من نقص حقيقي في المعرفة بهذه المشكلة و مدى تجسيدها في الواقع و معادلات انتشارها ، عكس المجتمعات الغربية التي تشمل اهتمام واسع و حقيقي لهذه المشكلة ، و يمتلكون عدد من المسوح العلمية الواسعة التي رصدت أبعاد هذه المشكلة و تطورها في واقعهم .

- التوصيات والمقترحات :

- ✓ إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة مستوى التتمر الالكتروني وأسبابه على المستوى الوطني والمحلي في ضوء متغيرات لم تشملها الدراسة الحالية .
- ✓ إجراء أيام تحسيسية ومدخلات للأسر واشتراكها في الاجتماعات والقرارات المدرسية لمواجهة ظاهرة التتمر الالكتروني وتكثيف الرقابة على مواقع التواصل الاجتماعي .
- ✓ العمل على تطوير برامج مدرسية وقائية لمواجهة المشكلات (الاكتئاب) التي يفرضها التتمر الالكتروني بين التلاميذ .
- ✓ تبني مناهج إرشادية توعية لتوجيه التلاميذ للإرشاد من التكنولوجيا والانترنت واستغلالها ايجابيا بالمقابل إلقاء الضوء على مخاطر استعمالها الخاطيء .

قائمة

قائمة المراجع :

1- باللغة العربية:

_ إبراهيم عبد الستار (2019) ، علم النفس الإكلينيكي ، مناهج التشخيص و العلاج النفسي، دار المريخ ، الرياض .

_ أحمد عبد الخالق (1993) ، الأمراض النفسية ، دار النهضة العربية ، ط1، بيروت .

_ الأنصاري ، بدر محمد (2006) ، المرجع في اضطرابات الشخصية ، القاهرة دار الكتب الحديثة للنشر و التوزيع .

_ البهاص ، سيد أحمد، (2012) ، الأمن النفسي لدى الضحايا المتمترين و أقرانهم و ضحايا التمر المدرسي .

_ أمارا للبحوث و الاستثمارات الجزائرية (2017) من الموقع :WWW.elkhabar.com

_ أمينة ، إبراهيم الشاوي ، (2017) ، الكفاءة السيكومترية لمقياس التمر الإلكتروني ، مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية ، شعبة الدراسات النفسية و الاجتماعية . كلية

_ بشير ، معمريه ، (2002) القياس النفسي و تعميم الاختبارات النفسية للطلاب و الباحثين، منشورات للمعلوماتية و الخدمات المكتبية و النشر ، باتنة .

_ حجازي ، سناء أبو نصير (2013) ، علم النفس الإكلينيكي ، دار المسير للنشر و التوزيع، القاهرة .

_ حسين فأيد (2001) ، العدوان و الاكتئاب في العصر الحديث ، النظرية التكاملية ، جامعة حلوان ، مؤسسة نورس الدولية ، بدون طبعة .

- _ حقي ، ألفت (1995) ، الاضطراب النفسي ، مركز الإسكندرية للكتب .
- _ حنين ، أبو الروس ، (2014) ، التمر الإلكتروني و المضايقات الرقمية ، على شبكة الانترنت في الأردن ، من موقع :
- _ خالد كاظم ، أو حقسام (2017/03/20) من التمر التقليدي إلى التمر الإلكتروني ، مقالة.
- _ دوزيس ، ديفيد جين دبسن ، كبت اس ، الوقاية من القلق و الاكتئاب النظرية و البحث و الممارسة ، ترجمة عبد الله السيد عسكر ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة .
- _ رحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ، (2000) مناهج و أساليب البحث العلمي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان .
- _ سالم ساري ، حضر زكرياء (2014) ، مشكلات اجتماعية راهنة العولمة و إنتاج مشكلات جديدة ط 1 ، الأهلي للطبع و النشر و التوزيع . دمشق .
- _ سرحان ، وليد و خطيب ، جمال و آخرون (2001) سلوكيات الاكتئاب ، عمان المجلد لاوي للنشر و التوزيع .
- _ عاهر ، القنديل حي ، (1999) ، البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات ط 1 . دار البازوري العلمية .
- _ عبد الكريم علي جبرالديسي ، زهير ياسين طاهات (2016) "دور وسائل الاتصال الرقمي في تعزيز التنوع الثقافي" ، مجلة الاتصال و التنمية العدد 6 ص 3 .
- _ عسكر ، عبد الله (2001) الاكتئاب النفسي بين النظرية و التطبيق ، مصر ، مكتبة لأنجلو المصرية.

_ عمارة بوحوش ، (2001) ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ط3 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون الجزائر .

_ غانم ، حسن (2006) الاضطرابات النفسية و العقلية و السلوكية ، مكتبة لأنجلو المصرية ، مصر .

_ فاطمة ، عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة (2002) ، أسس و مبادئ البحث العلمي ، ط1 ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، دمشق .

_ لحمادي ، أنور (2015) ، خلاصة الدليل التشخيصي و الإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية 5 - DSM ، الدار العربية للعلوم ، بيروت .

_ لطفي الشر بيني (2006) تنشئة الطفل و سبل الوالدين في معاملته ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

_ محمد جالس (2004) ، مشكلات الصحة النفسية ، أمراضها و علاجها ، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان .

_ محمد حبش 2017 ، إحصائيات استخدام الانترنت مليون مستخدم جديد .

_ محمود الجراح ، (2008) ، أصول البحث العلمي ط 1 ، دار الراهة للنشر و التوزيع . القاهرة .

_ نيف فدعوي الحمل ، خالد بن ناصر العوجبي ، محمود أحمد حميدات (2016) مستوى الرهاب و علاقته بالاكنتاب لدى تلاميذ السعودية ، المجلة 43 ملحق 5 .

_ هوفمان (2012) العلاج السلوكي المعرفي المعاصر ، ترجمة مراد علي عيسى ، مصر ، دار الفجر للنشر و التوزيع .

- _ هند وجا ، حوستين دوليو ناتش ، (2017) . عواقب و أسباب التسلط عبر الانترنت في جميع أنحاء العالم (الو م أ) من موقع WWW.cylololling
- _هنا الرملي (2016/03/10) . " انتشار التمر الإلكتروني " (مقطع فيديو من موقع : <http://ar.qantara.de/Mode/18104>.

2- باللغة الأجنبية:

- _ COTTRAUX Jhon ; therapiécognitue de la depression،Massous،paris . 1990.
- _ Hoffman ، A ، van Dying ،C . MFrance ، O .H .Ikram،M . A Janssen ، H. L . A .clover ، C.C.W... waterman ، S.C.M (2011)
- _ Ybarra ،M . L .Epilogue ، D.L. Mitchell .K.g .(2007) .
- _ Zhou، Z ، Tang ، H ،Tian،U ،wei،H ، Zhan ،F، Morrison ، C. M (2013)
-
- _About ،Y .el E rusty . B (2011) : cylorbullyind and victimization among Turkish university students . Australian journal of Educational Technology .27 (7) .1155-1170.
- _Galore ،M .L .(2004) . Linkages between Depressive Symptology and enternr among young Regular enterneUsers .Cyber Psychology and Behavior 7 (2) ، 247. 257.
- European journal of Epidemiology . 26 (8)، 657. 686.
- Journal of Adolescent Health . 41. S 31 - S 41.
- Sexual solicitation victimization and perpetration .

- The cocurreuce of internet Harassment and unwanted .
- The rotterdamstudy : 2012 collectives and design update .

الملاحق

الملحق رقم -01-

مقياس الإدمان على الانترنت

جامعة مولود معمري تيزي وزو

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

- فيما يلي مجموعة من العبارات التي تقيس مدى استخدامك للانترنت ومقدار الوقت الذي يتم قضاؤه على الشبكة ومستوى تأثيره على حياتك .
- المطلوب منك هو قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل أمانة ، أمام الخانة التي تنطبق عليك من بين الاختيارات الآتية :دائما-أحيانا-نادرا .
- علما أن لتوجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .
- الإجابات ستكون في منتهى السرية وستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي .
- رجاء لا تترك اي فقرة دون إجابة .

-البيانات الشخصية :

-الاسم :

-السن :

-الجنس:

- عدد الساعات اليومية لاستخدام الانترنت :

الرقم	البند	دائماً	أحياناً	نادراً
1	استمر في استخدام الانترنت على الرغم من المشكلات الأسرية التي يسببها لي			
2	اشعر أن الانترنت بالنسبة لي كماء وهواء			
3	عندما استيقظ من نومي فان أول شيء افعله هو استخدام الانترنت			
4	ينحصر تفكيري في الانترنت عندما أكون متصل به .			
5	اشعر بالهفة من اجل الاتصال بالانترنت .			
6	أجد أن أفضل الأوقات التي اقضيها هي عندما أكون متصل بالانترنت اشعر بانني أصبحت أسير شبكة الانترنت .			
7	تعتبر شبكة الانترنت ملاذاً امناً لي إذا ضاقت بي الحياة .			
8	يصعب علي تخيل حياتي بدون الانترنت .			
9	أفضل الأوقات التي اقضيها تكون مع أسرتي .			
10	أهم طريقة لتهنئة أصدقائي في المناسبات هي الانترنت .			
11	اختر الألعاب والأنشطة التي تحتاج وقت طويل في استخدام الانترنت .			
12	اقضي أكثر من 3 ساعات يومياً متصلاً بالانترنت .			
13	اشعر بأنني أصبحت أسيراً لشبكة الانترنت .			
14	أجد سعادتني في استخدام الانترنت فترات طويلة لا أجدها في أشياء أخرى .			
15	أزيد من استخدام لانترنت للحصول على السعادة والرضا .			
16	اقلل من ساعات نومي حتى أوفر الوقت لكي استخدم الانترنت .			
17	أتناول أطعمتي أمام شبكة الانترنت .			
18	أجد سعادتني في أشياء أخرى في الحياة غير الانترنت .			
19	استمر في استخدام الانترنت لفترات طويلة على الرغم من المشكلات الجسمية التي يسببها لي .			
20	استخدم الانترنت لوقت أطول من الوقت الذي حدثه .			
21	ابتعد عن استخدام الانترنت عندما اشعر بمشكلات جسمية .			
22	اشعر بالضيق عندما تكون سرعة الانترنت بطيئة .			
23	يصيبني الخوف والقلق عندما أفكر في التوقف عن استخدام الانترنت .			
24	اغضب عندما يزعجني احد وأنا متصل بالانترنت .			
25	إذا انقطع الانترنت ابحت عن نشاط آخر بكل هدوء .			
26	أقوم بهز الأرجل بسبب شعوري بالضيق من عدم استخدام الانترنت .			
27	عندما أتوقف من استخدام الانترنت اشعر ان صفحت الويب أراها أمامي			
28	اشعر بالسعادة عندما انقطع عن استخدام الانترنت			
29	اشعر بالملل عندما اقلل من مدة استخدامي للانترنت			
30	احلم إثناء نومي بأنني أقوم باستخدام الانترنت			
31	اشعر بالاكئاب عندما امتنع عن استخدام الانترنت			
32	اشعر بارتعاش في يدي وأصابعي عندما أتوقف عن استخدام الانترنت			

			أكون متحمسا للمرة القادمة التي اجلس فيها أمام الانترنت	33
			اشعر بالضيق عندما أكون في عملي ويصعب علي استخدام الانترنت	34
			يساعدني الانترنت على نسيان مشكلتي والضغط التي أمر بها .	35
			استمر في استخدام الانترنت رغم شعوري بالإرهاق .	36
			ابرر كثرة استخدامي للانترنت على انه من أشكال المعرفة والتواصل الاجتماعي .	37
			استخدامي للانترنت يؤثر على علاقتي بأفراد أسرتي .	38
			اخفي عن أسرتي مقدار الوقت الذي اقضيه متصلا بالانترنت .	39
			استخدم الانترنت لتجنب القيام ببعض الأنشطة التي لا أحبها .	40
			اشعر بالندم بعد قضاء وقت طويل متصلا بالانترنت .	41
			أتوقف عن استخدام الانترنت عندما اشعر بالإرهاق .	42
			أفضل استخدام الانترنت عن قضاء المناسبات الاجتماعية .	43
			تفشل محاولات انقطاعي عن استخدامي للانترنت .	44
			أعود بشغف لاستخدام الانترنت بعد شفائي من الألام الجسدية التي سببها لي .	45
			اشعر بالمتعة عند عودتي لمحادثة أصدقائي عبر الانترنت بعد امتناعي عن محادثتهم .	46
			انجح في محاولاتي للتوقف عن استخدام الانترنت .	47
			حاولت تقليل عدد ساعات استخدامي للانترنت ولكنني فشلت .	48
			أفضل قضاء المناسبات الاجتماعية عن استخدامي للانترنت .	49
			عندما امتنع عن الانترنت لفترة أعود إلى استخدامه بصورة اكبر	50

مقياس التمر الالكتروني

جامعة مولود معمري تيزيوزو

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

عليكم ورحمة الله وبركاته.

أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تتناول عددا من المواقف في حياتكم اليومية، والتي قد تتفقون في بعضها وتختلفون مع بعضها الآخر، لهذا الغرض أرجو منكم الإجابة عنها بكل موضوعية وصدق لاستكمال هذه الدراسة.

التعليمات: ضع علامة (x) في المكان المناسب.

- تأكد أنك أجبت على السؤال قبل تحوُّك للسؤال الثاني.

- لا تترك سؤال دون إجابة.

- ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة المهم أن يوضح رأيك الشخصي.

- تأكد ان هذه المعلومات ستكون موضع كتمان تام وسرية مطلقة لأنها لن تستخدم الا في غرض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

- كم تقضي من الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي؟

أكثر من 4 ساعات

أقل من 4 ساعات

أنثى

- الجنس: ذكر

16 سنة

- السن: 15 سنة

18 سنة

17 سنة

الرقم	البند	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي كثيرا
1	تم تهديدك عبر الهاتف الخليوي (الموبايل).			
2	تلقيت رسائل قصيرة بذيئة.			
3	التعرض للسخرية والاستهزاء عبر غرف الدردشة الالكترونية.			
4	نشر صورك الخاصة بعد تشويهها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.			
5	نشر إشاعات وأكاذيب عنك عبر المواقع الالكترونية.			
6	التهديد بالإيذاء البدني من خلال رسائل البريد الالكتروني.			
7	إطلاق أسماء عليك غير لائقة وتداولها عبر وسائل التواصل الاجتماعي.			
8	الوشاية بك عند اصديقاتك عبر وسائل التواصل (رسائل البريد).			
9	رفض مشاركتك في غرف الدردشة الالكترونية.			
10	نشر فيديوهات خاصة بك عبر وسائل التواصل الاجتماعي بعد اجراء تعديلات مسيئة فيها.			
11	السخرية منك عبر رسائل قصيرة sms.			
12	الإقصاء من غرف الدردشة الالكترونية.			
13	تلقي صور خادشه للحياء رغما عنك.			
14	نشر إسرارك الشخصية عبر الانترنت.			
15	انتحال شخصيتك عبر مواقع التواصل الاجتماعي وإظهارك بصورة سيئة.			
16	إقصائك من الألعاب الجماعية عبر الانترنت عن عمد لإحراجك.			
17	تجاهل تعليقاتك عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن عمد.			
18	تلقي برامج عبر البريد الالكتروني هدفها الحصول على معلوماتك الشخصية .			
19	فرض آراء ومعتقدات عليك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
20	السخرية من مظهرك عبر مواقع التواصل الاجتماعي.			
21	تلقي دعاوي للدخول في دردشة غير لائقة أخلاقيا.			
22	الحجب أو الإقصاء من برنامج المراسلة الفورية.			
23	الإزعاج من خلال أفراد يفرضون أنفسهم عليك عبر برامج المراسلات الفورية (واتس آب).			
24	الدخول لحسابك الشخصي ونشر محادثاتك الخاصة عبر مواقع التواصل.			
25	تلقي رسائل عبر وسائل التواصل الاجتماعي خادشه للحياء.			
26	نشر صور أو مقاطع فيديو تسيء إليك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.			

مقياس الاكتئاب

جامعة مولود معمري تيزي وزو

قسم علم النفس

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يقوم الطالب بإعداد مذكرة ماجستير في القياس النفسي والتربوي حول دراسة مقياس بيك للاكتئاب - دراسة سيكومترية على عينة من الطلبة.

لذا يرجى من أعضائنا الطلبة التفضل والتكرم بقراءة المقياس والإجابة عنه بدقة وموضوعية، علما أن إجاباتكم ستعامل بشكل سري ولغايات البحث العلمي فقط.

التعليمة:

يشتمل المقياس على 21 مجموعة من العبارات، بعد ان تتأكد من قراءة كل العبارات في كل مجموعة منها بإمعان، ضع دائرة حول أحد الأرقام (0 - 1 - 2 - 3) التي تسبق العبارة والتي تصف تماما الحالة التي كنت تشعر بها خلال الأسبوعين الماضيين بما في ذلك اليوم الحالي، إذا رأيت ان عدة عبارات في مجموعة واحدة تنطبق عليك بالرجة نفسها فضع دائرة حول اكبر رقم، وتذكر انك تختار دائما عبارة واحدة فقط من كل مجموعة.

1 - القسم الأول: المعلومات الشخصية:

- المتوسطة:

سنة 18

ان: سن: 17 سنة

- الجنس: ذكر

19 سنة

2 - القسم الثاني: الإجابة على عبارات مقياس بيك للاكتئاب:

الرقم	اسم المجموع	العبارات
01	الحزن	0 - أشعر بالحزن. 1 - أشعر بالحزن في الكثير من الأحيان. 2 - أنا حزين طول الوقت. 3 - أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تطاق.
02	التشاؤم	0 - لم تضعف همتي فيما يخص مستقبلي. 1 - أشعر بضعف همتي فيما يخص مستقبلي كغير عادتي. 2 - أتوقع ان لا تسير اموري بشكل جيد. 3 - اشعر ان مستقبلي لا امل فيه وان الأمور تزداد سوءا.
03	الفشل او الاخفاق فيما سبق من العمر	0 - لا أشعر بأني فاشل. 1 - فشلت أكثر مما ينبغي. 2 - كلما أفكر في حياتي اكتشفت الكثير من الفشل. 3 - اشعر أني فاشل في حياتي تماما.
04	فقدان المتعة او الاستمتاع	0 - استمتع دائما بالحياة كما كنت من قبل. 1 - لا استمتع بالحياة بنفس القدر الذي اعدت عليه. 2 - احصل على قدر قليل جدا من الاستمتاع بالحياة مما تعودت عليه. 3 - لم احصل على استمتاع بالحياة كعادة استمتاعي سابقا.
05	الشعور بالذنب او الاثم	0 - لا اشعر شعورا خاصا بالذنب. 1 - اشعر بالذنب من عدة أشياء فعلتها وأشياء واجبة الأداء ولم اقم بها. 2 - اشعر بالذنب معظم الأوقات. 3 - أشعر بالذنب جل الأوقات.
06	أشعر بالعقاب او الأذى	0 - لا أشعر بان هناك عقاب او اذى يحل بي. 1 - أشعر بان عقابا او اذى سيحدث او سيحل بي. 2 - أتوقع عقاب يقع على بالفعل. 3 - أشعر أني سأعرض للعقاب او الأذى.
07		
08		
09	الأفكار او الرغبة في الانتحار	0 - لا تتنابني أي أفكار للتخلص من نفسي. 1 - تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا انفذها. 2 - أريد أن انتحر. 3 - سوف انتحر في أي فرصة متاحة.
10	البكاء	0 - لا ابكي أكثر من المعتاد. 1 - ابكي أكثر من المعتاد. 2 - ابكي لأتفه الأسباب او لأقل أصغر الأشياء.

		3 - كنت قادرا على البكاء لكنني أعجز عن البكاء حتى لو أردت.
11	الهيجان او الاستثارة	0 - لست منزعجا أو متوترا هذه الأيام من أي وقت مضى. 1 - أشعر بالانزعاج أو التوتر هذه الأيام عن أي وقت مضى. 2 - أتهيج أو أتوتر إلى درجة يصعب علي البقاء هادئا. 3 - أتهيج أو أتوتر إلى درجة تدفعني إلى الحركة أو فعل شيء ما.
12	فقدان الاهتمام	0 - لم أفقد اهتمامي بالآخرين أو بالأنشطة. 1 - انا قليل اهتمام بالآخرين وبالأنشطة السابقة. 2 - فقدت معظم اهتمامي بالآخرين أو الأمور الأخرى. 3 - لدي صعوبة في ان اهتم بأي شيء مهما كان.
13	التردد في اتخاذ القرار	0 - اتخذ قرارات صائبة وحكيمة دائما كما كنت سابقا. 1 - أجد صعوبة في اتخاذ القرارات. 2 - لدي صعوبة كبيرة أكثر من ذي قبل في اتخاذ القرارات. 3 - أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار مهما كان بالمرّة.
14	انعدام القيمة	0 - أظن أنني شخص مهم ولدي قيمة. 1 - أجد صعوبة في اتخاذ القرارات. 2 - لدي صعوبة كبيرة أكثر من ذي قبل في اتخاذ القرارات. 3 - أشعر أنني عديم القيمة.
15	فقدان الطاقة	0 - لدي دائما نفس القدر من الطاقة كما كنت من قبل. 1 - لدي قدر من الطاقة اقل مما كنت عليه من قبل. 2 - ليس لدي طاقة كافية للتمكن من فعل أشياء كبيرة. 3 - ليس لدي طاقة لفعل شيء مهما كان.
16	التغير في عادات النوم	0 - عادات نومي لم تتغير. 1 - أ. أنام أكثر بقليل على ما تعودت عليه. 1 - ب. أنام اقل بقليل على ما تعودت عليه. 2 - أ. أنام أكثر مما تعودت عليه بشكل كبير. 2 - ب. أنام اقل مما تعودت عليه بشكل كبير. 3 - أ. أنام تقريبا كل يوم. 3 - ب. استيقظ من النوم مبكرا من 2 الى 3 ساعات وأعجز عن استئناف يومي.
17	قابلية الغضب	0 - لا اغضب أكثر من المعتاد. 1 - اغضب أكثر من المعتاد. 2 - اغضب أكثر بكثير من المعتاد. 3 - انا دائم الغضب.
18	تعبير الشهية	0 - شهيتي لم تتغير. 1 - أ. شهيتي اقل بقليل من السابق. 1 - ب. شهيتي أكبر بقليل من السابق.

		<p>2 - أ. شهيتي أكثر بقليل من السابق.</p> <p>2 - ب. شهيتي أكبر بكثير من السابق.</p> <p>3 - أ. ليست لدي شهية على الإطلاق.</p> <p>3 - ب. لدي رغبة دائمة في الأكل.</p>
19	صعوبة التركيز	<p>0 - أستطيع التركيز دائما كما تعودت.</p> <p>1 - لا أستطيع التركيز كما تعودت.</p> <p>2 - لدي صعوبة في ان أركز لمدة طويلة في أي شيء كان.</p> <p>3 - أجد نفسي عاجزا على التركيز في أي شيء مهما كان.</p>
20	الإرهاق والإجهاد	<p>0 - لسن أكثر إرهاق من السابق.</p> <p>1 - أرهق واتعب بسهولة أكثر مما تعودت عليه.</p> <p>2 - كثرة الإرهاق تعيقني عن القيام بأشياء كثيرة اعتدت عليها.</p> <p>3 - أجد نفسي عاجزا على التركيز في أي شيء مهما كان.</p>
21	فقدان الاهتمام بالجنس	<p>0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتني الجنسية .</p> <p>1- أصبحت اقل اهتمام بالجنس من ذي قبل .</p> <p>2- قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ .</p> <p>3- فقدت تماما رغبتني الجنسية .</p>

الملحق رقم -04-

نتائج الدراسة

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
التنمر الالكتروني	45	94.0222	18.94428
الاكتئاب	45	42.9556	13.22181
Valid N (listwise)	45		

Correlations

		التنمر الالكتروني	الاكتئاب
التنمر الالكتروني	Pearson Correlation	1	.609**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	45	45
الاكتئاب	Pearson Correlation	.609**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	45	45