**المقدمه**

**الانترنيت ذلك المصطلح الذي دخل حياتنا في التسعينات من المقرن الماضي ظهر له مرض ارتبط به وهو الإدمان وقبل الخوض في ذلك وجب علينا معرفة نبذه عن الانترنيت وماهيتها حتى نتمكن ذاتيا من استنباط بعض جذور تلك المشكله .**

**الانترنيت هو شبكة يمكن بواسطتها ربط جميع شبكات الحاسب الموجودة في العالم كله لذا فهي شبكة الشبكات .تمكن الانترنيت مستخدم تطبيقاتها من الوصول والتواصل مع معلومات واشخاص من مختلف دول العالم دون عناء ومشقة السفر والترحال مما يجعل العديد يصفها بانها وسيلة اتصال مبهره وفعاله .**

**عندما نتحدث عن الرهاب الاجتماعي دي الطالبات المدمنات على الانترنيت لانقصد به باي شكل من اشكال من يدخل تلك الشبكة المعلوماتية الرائعة طالبا المعرقة والتواصل مع العالم ليزيد من قاعدته الثقافية والاجتماعية التي تبني شخصيه مثقفه سليمة واعيه وانما ما نقصده هو (مدمنو الانترنيت )بما تحمله الكلمة من معني الذين يبحرون فيه باحثين عن التعارف والعلاقات الزائفة المخادعة والمواقع التي يحرمها الشرع وتاباها الاخلاق فمع تزايد عدد مستخدمي الانترنيت ظهرت مشكله اعتبرها بعض العلماء عرفا تمثل ادمان هؤلاء المستخدمين على استعمال الانترنيت فما حقيقة هذه المشكله ؟وما اسبابها ؟.**

**الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات المدمنات على الانترنيت**

**الفصل الاول**

**مشكلة البحث: -**

**يمر الانسان في العصر الحالي بتطورات تكنولوجيه وعلميه سريعة وكبيره التأثير في حياتنا ولقد لوحظ ان الطالبات لديهن ميل كبير لمواقع الانترنيت والدخول الى المواقع المختلفة وان كان هناك ميل لمواقع اكثر من غيرها فهذا لا يغير في المعادلة شيئا من حيث الرغبة القوية في التعامل مع الانترنيت بغض النظر عن ماهية المواقع المفضلة لديهن ولكن قد تشوب هذه الرغبة حوادث مصائب في حياة الفرد تؤدي به الى المرض النفسي وهو ما يعوق تطور الفرد ويهدر قدرته على الانتاج ومن الامراض النفسية التي تؤثر على الفرد ومجتمعه بصورة كبيره هو مرض الرهاب الاجتماعي (PHOBIA)هذا المرض الذي يشل طاقات الفرد ويدمر سعادته ويدهور امكانياته على البناء والتطور وجعله يعيش تحت وطأة تأثيرات مخيفه تجعله داخل قوقعه من الافكار المزعجة والاحباط وبصورة خاصه مرض الرهاب الاجتماعي (social-phobia)الذي يحول الانسان من كائن اجتماعي الى كائن يخاف الاخرين يعاني من ابسط امور الحياة وهو التعايش مع الاخرين في بعض الاحيان عوضا عن اللجوء الى طبيب لعلاج الحالة يستتر البعض خلف شاشات الانترنيت للتحدث ومدارات خوفهم عن طريق الحديث مع الاخرين عن طريق الانترنيت معززين بذلك انسحابهم من واقعهم الحقيقي الى واقع افتراضي يبنوه لأنفسهم وبصورة خاصه الاناث وتبرز مشكلة البحث الحالي في تمكن هذا المرض من الفرد للدرجة الذي يعقه فيها من اداء عمله المهني او الدراسي فنراه يميل الى العزلة والتوحد مع الانترنيت بصورة غير هادفه ولقد تم الاستماع الى كلام الطالبات المتكرر حول الانترنيت واهميته ودرجة استخدامه ودرجة تأثيره والرغبة القوية للتعامل معه لما تحويه من متعه واثاره وفائدة قل نظيرها وفي هذا الخصوص كثيرا ما كررت الطالبات عبارات من نوع "انه من خلال الانترنيت يرى العالم بين يديه ""اشعر بالمتعة مع الانترنيت ""اجد حاجتي في الانترنيت ""الانترنيت ينافس حاجه النوم لدي ""انسى نفسي وانا على الانترنيت "وغيرها من العبارات التي ترددها الطالبات وتعمل نفس المضمون الذي يشير الى القلق الشديد بالأنترنيت والادمان عليه مما زاد الحاضر بحث هذا الموضوع فقد لوحظ ان الدراسات العربية والأجنبية الحديثة على الرهاب الاجتماعي لإدمان الانترنيت بين صفوف الطلبة .**

**وبناء على ما تقدم فان مرحلة الشباب من اطول المراحل الثمانية في حياة الانسان وتشكل القاعدة الأساسية والقوية في بناء المجتمع وتقدمه وذلك لما تتمتع به افراده من طاقات وقدرات خلابة فهم مصدر التجديد والانتاج والابتكار (الحجري ,2005)**

**فالرهاب الاجتماعي يعد من أكثر الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالنقص الشديد في المهارات الاجتماعية بالإضافة الى ظهور العلامات النفسية الجسمية غير المرغوب فيها. (الاشقر,2004)**

**بل ان الرهاب الاجتماعي منتشر بين مختلف فئات المجتمع وتصل نسبته الــــــــــــى (7-\_14%) في المجتمعات الغربية وهو اضطراب مزمن ومعطل ولكنه قابل للعلاج ويظهر لدى الاناث مما دفع الباحثة باختيار عينه من مستخدمات الانترنيت للتعرف على هذه المشكله.**

اهمية البحث

**1-تكتسب اهمية هذه الدراسة اهمية كبيره ولاسيما ان الرهاب الاجتماعي يرتبط بظهور مشكلات اخرى لدى الفرد كالتأخير او التدهور الدراسي لدى الطالبات الجامعيات وذلك لما يسببه هذا الاضطراب من فوت الفرص ألبي يمكن ان تؤدي الى التقدم والرقي في سلم العلم.**

**ترجع اهمية البحث هذه الدراسة الى انها تحاول معرفة الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات المدمنات على الانترنيت التي تزايدن بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة كما ترجع اهمية الدراسة الحالية الى قلة الدراسات النفسية في حدود الباحثة التي تناولت هذا الموضوع رغم اهمية النظرية والتطبيق .فمع الزيادة المطردة في استخدام الانترنيت بداة السلبيات بالظهور مع مرور الزمن ,تلك السلبيات المتمثلة في نوع جديد من الادمان ليس بالاستنشاق او الابتلاع او بالحقن بل اخطر من ذلك كله .وهو ادمان الانترنيت وهناك شخص واحد من كل اربع اشخاص يعاني من بعض اعراض الرهاب الاجتماعي في فتره من فترات حياته ما يقارب 10%من افراد المجتمع يرهبون المناسبات الاجتماعية(الحمد:2005,ص2) قد تؤدي بالمريض اضطرابات نفسيه اخرى .المريض يلجا الى تكيف جميع سلوكيات حياته ليتجنب المناسبات الاجتماعية او اي مظهر من مظاهر الاندماج مع الاخرين حتى لا تكون الاضواء مسلطه عليهم مما يؤثر سلبا على حياتهم وعلاقتهم الشخصية ومسيرتهم العلمية(الحمد :2005,ص2) .**

**كي تبرز اهميه البحث الحالي في جوانب معينه منها**

**1-ان مشكلة الرهاب الاجتماعي باعتباره أحد أكثر الامراض النفسية شيوعا يؤمل ان تكون هذه الدراسة منطلق جديد للبحوث العلمية تربوية اخرى مستقبليه.**

**2-وضع برامج لتخفيف قدرة الرهاب الاجتماعي وامكانية زيادة التواصل بين الفرد والاخرين.**

**3-التخطيط لبرامج وقائية من خلال الكشف عن اسباب هذه الاضطرابات لدى الاخرين.**

اهداف البحث

1. **التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات المدمنات على الانترنيت**
2. **التعرف على دلالة الفروق بحسب عدد ساعات الاستخدام**

**4-تحديد المصطلحات**

**سوف تورد الباحثات اهم التعريفات النظرية والإجرائية الواردة في البحث الحالي التي انحصرت في متغير الرهاب الاجتماعي وادمان الانترنيت**

1. **الرهاب الاجتماعي:-هو الخوف والفزع من مجموعة متنوعه ومتباينة من المواقف الاجتماعية والأدائية المهنية وتتمركز حول الخوف من ان يكون الشخص محط انظار الاخرين مما يؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية يصاحب المواقف الاجتماعية تقدير ذات منخفض وخوف من النقد وقد تظهر على شكل احتقان الوجه وارتعاش اليد او الغثيان والرغبة الشديدة في التبول وكثيرا ما يكون التجنب شديد وقد يؤدي الى عزلة اجتماعيه كامله تقريبا وتؤثر مخاوف الرهاب الاجتماعي تجنبها سلبيه على وظائفهم وادوارهم الاجتماعية والمهنية (خديجه الحارث ,2003)**
2. **التعريف لغة: وهو الخوف والارتباك وقلق يداهم الشخص عند قيامه بأداء عمل ما قولا وفعلا. امام امرأة الاخرين او مسامعهم يؤدي به مع الوقت الى تفادي المواقف والمناسبات الاجتماعية بحيث يمكن القول بانها أكثر طبقات المجتمع تعرضا للضغوط الحياتية الناتجة عن العولمة المختلفة السياسية والاقتصادية.**
3. جبل 2000:

**هو أحد الامراض العصابية تتميز بما يسود صاحبها من خوف مرضي شبه الرعب ليس له اي مبرر واقعي او منطقي وليتكافا مع المثير المحدد لاكما ولانوا على الرغم من معرفة المريض هذا الخوف غير مبرر (جبل، 2000.ص139)**

التعريف اصطلاحا

**1**-تعريف باترون (1992)

**عبارة عن خوف في موقف يعتبر من وجهة النظر الاجتماعية ومن وجهة نظر الخائف غير مخيف اطلاقا وليس بالدرجة التي يتأمل منه هذا الحجم الكبير من الخوف ويكشف الحقيقة لما يكون بعيدا عن الموقف الذي يسبب له الخوف (باترون ,1992,ص200)**

**2**-تعريف ما كراف وردا لوف (margrave Rudolf)

**الرهاب الاجتماعي، بانه الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي يفترض فيها الفرد ان يتفاعل مع الاخرين او قد يكون معرضا الى نوع من التقييم.**

الفصل الثاني (الإطار النظري)

القسم الاول: ادمان الانترنيت

 **ان اول من وضع مصطلح ادمان الانترنيت هي عالمه النفس الأمريكية كمبري يونغ التي تعد من اولى اطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994 كما انها قامت عام 1999بتاسيس وادارة مركز الادمان على الانترنيت (center for online addiction) لبحث وعلاج هذه الظاهرة وقد اصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما "الوقوع في قبضة الانترنيت caught in the net"و"التورط في الشبكة tangled in the web"**

**كانت يونغ قد قامت في التسعينات بأول دراسة موثقه عن ادمان الانترنيت شملت حوالي 500 مستخدم للأنترنيت، تركزت حول سلكوهم اثناء تصفحهم بشبكة الانترنيت، حيث اجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجهة لهم. وهو: عندما تتوقف عن استخدام الانترنيت هل تعاني من اعراض الانقطاع كالاكتئاب وسوء المزاج؟ (عيدان :2005,ص258)**

**اختلف العلياء في تعريف "ادمان"فيصر البعض على ان الحالة لا تنطبق الا على مواد قد يتناولها الانسان ولايقدر على الاستغناء عنها، واذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث اعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغه، وبالتالي لا يستطيع ان يستغني عنها مرة واحده، بل يحتاج الى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديله وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في اغلب حالات المخدرات .**

**في حين يعترض بعض العلماء على هذا المفهوم الضيق لتعريف حيث يرون ان الادمان هو قدرة الانسان عن الاستغناء عن شيئ ما بصرف النظر عن هذا الشيئ طالما استوفى بقية شروط الادمان من حاجه الى المزيد من هذا الشيئ بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه(العويضي:2004,ص7).**

**فالادمان كحاله تشير الى شكل من اشكال فقدان السيطره على السلوك ,ممايعجز امامه الفرد عن ايقاف هذا السلوك غير المرغوب بالرغم من عواقب هذا السلوك على الفرد من حيث القلق والتوتر وتغير المزاج وغيرها من اعراض الانسحاب سواء من حيث القلق والتوتر وتغير المزاج وغيرها من اعراض الانسحاب سواء على المستوى النفسي او البدني او الاجتماعي(مصباح:2004,ص22) .**

**تشير يونج(1999) الى ان ادمان الانترنيت :بانه الاستخدام الدائم للانترنيت باكثر من 38ساعه اسبوعيا بشكل مرضي مؤديه الى اضطرابات في السلوك وهو حاله من الاستخدام عرضي وغير التوافقي الذي يؤدي الى اضطرابات اكلنيكيه ويحمل الانسان على الهرب التدريجي من الواقع الى عالم الخيال(الخالدي:2008,ص227) .**

**واذا تاملنا ماسبق نجد ان الادمان على الانترنيت يمر بنفس مراحل الادمان على المخدرات ,ايضا يمر المستخدم باعراض الانسحاب كم يمر بها المدمن عى المخدرات وان اختلفت من حيث شدة الاعراض البدنيه اما الاعراض النفسيه والحنين النفسي للادمان يشابه الى حد كبير لذا نجد ان الاشتياق لجلوس ساعات على طول امام شبكة الانترنيت ,او لعب فيديو جيم انما يعد من اخطر السلوكيات على ابنائنا من الناحيه الصحيه والنفسيه وايضا الاجتماعيه يؤثر بالسلب على هوية وانتماءشبابنا تجاه قوميتهم وعروبتهم (مصباح : 2004 ,ص8)**

اولاً:اسباب ادمان الانترنيت

هناك ثلاث اسباب رئيسيه تجعل من الانترنيت سبب للادمان

السر يه :**ان الامكانيات التي يوفرها الانترنيت في الحصول على المعلومات طرح الاسئله والتعرف على الاشخاص دون الحاجه الى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقيه توفر شعورا لطيفا بالسيطره الى جانبا ذلك فان القدره على الظهور كل يوم بشكل اخر حسب اختيارنا تعتبر تحقيقا لحلم جامع بالنسبه للكثير من الناس ,**

الراحه:**الانترنيت وسيله مريحه للغايه هو يتواجد عادة في البيت او العمل ولايتطلب الخروج من البيت والسفر او استعمال المبررات من اجل استعماله ,هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهوله فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لك تكم لنقدر على تحصيلها بدون الانترنيت**

الهرب:**مثل الكتاب الجيد او الفلم المثير فان الانترنيت يوفر الهروب من الواقع الى واقع بديل .ومن الممكن للانسان الذي يفتقر الى الثقه بالنفس ان يعبر دون جواز ويجد الانسان الانطوائي لنفسه اصدقاء ويستطيع كل انسان ان يبتنى لنفسه هويه مختلفه واان يحصل من خلالها على كل ماينقص في الواقع اليومي والحقيقي.**

**واضاف الخالدي(2008) ان هناك اسباب اخرى تجعل من الانترنيت سببا للادمان وهي تكوين اصدقاء جدد والاثاره ال1هنيه وانانية الحصول على المعرفه والمعلومات والاغراء القوي لفضاء الانترنيت واشباع حاجة الاطمئنان والتفريغ .**

**واذا استعرضنا الاسباب التي تدفع بمستخدم الانترنيت الى الوقوع في فخ الادمان على الانترنيت سنجد بعضا منها تتتمثل في**

**1)عدم القدره على كيفيةالتعامل مع الضغوط الحياتيه اليوميه**

**2)زيادة وقت الفراغ وعدم القدره على استثماره بهوايات متنوعه**

**3)عدم القدره على اقامة علاقات اجتماعيه جيده بسبب الخجل او الانطواء او الشعور بالخواء النفسي والوحده الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمه مع الاخر وتجنب مواجهة الاخر وجهها لوجه سواء كان الاخر هو الاسره او الزوجه .**

**4)المعانات من بعض الاضطرابات النفسيه المتمثله في الاكتئاب ,القلق,اضطرابات النوم ,التلعثم ,الرهاب الاجتماعي وغيرها من الاضطرابات ,والامراض النفسيه .**

**5)الشعور بالاغتراب النفسي والهرب من الواقع وماييحيط به من اعراف وتقاليد ممايدفع الشخص الى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية اخرى من ضرب خياله (تناقض وجداني )يعمل على نضج الشخص يعوق نحوه**

**6)الافتقاد الى الحب والبحث من خلال استخدام الانترنيت(الجميلي,2008,ص61)**

**ويرى الباحث مهما كانت قوة وصلابة مستخدمي الانترنيت الا انهم يتجهون نحو المجتمعات الخياليه والغرف المظلمه الخاليه من الوجوه طلبا للحنان والرفق وتجنب كل الاشخاص الغير مرغوبين لذا فمن اهم الاسباب التي تدفع مستخدمي الانترنيت الى الادمان على الانترنيت تتمثل في :**

* **الوحدة وزيادة وقت الفراغ .**
* **الشعور بالملل.**
* **القلق والكابه واللجوء للانترنيت في هذا الخاله للتعويض .**
* **الاثارة القويه والاغراءات الجذابه التي يتميز بها الانترنيت .**
* **المشكلات المرتبطه بالعلاقات الزوجيه .**
* **التوتر العصبي الناجم عن العمل (المشاكل المهنيه).**
* **تدني المستوى الاقتصادي وظهور المشاكل الماليه والفقر .**
* **ضغوط الحياة الاجتماعيه داخل الاسره وخارجها .**
* **شعور بالنقص واللجوء للانترنيت كوسيله لتعويض .**
* **غياب الرقابه الذاتيه والاسريه .**

**تؤكد بعض الدراسات ان الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الانترنيت يسبب ادمان نفسي قريب من طبيعة الادمان على المواد المخدرة والمشروبات الروحيه ويعزى الادمان الى اضطرابات اكلينيكيه يستدل عليها بوجود الظواهر التاليه :**

1. التحمل **:-اي الميل الى زيادة استخدام شبكة الانترنيت لاشباع الرغبه نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات اقل .**
2. الانسحاب **:-اي المعانات من امراض نفسيه وجسمانيه عند انقطاع الاتصال بشبكة الانترنيت .ومنها التوتر النفسي والحركي ,حركات عصبيه زائدة ,قلق ,تركيز بشكل قهري ومايجري من احلام وتخيلات مرتبطه بشبكة الانترنيت .(الجميلي ,فيصل,2008,ص228)**

ثانيا:اعراض الادمان على الانترنيت وهي :

1. **الشعور بحاله من القلق والتوتر.**
2. **الالم والترقب لفتره متقاربه .**
3. **الاحساس بضياع الوقت وفقدان قيمة الاشياء .**
4. **ظهور مشاكل اجتماعيه واقتصاديه وصحيه .**
5. **الاستخدام الطويل والمستمر لشبكة الانترنيت .**
6. **حدوث فراغ بين عالم الخيال للانترنيت وعالم الواقع .**
7. **التكلم عن الشبكه (الانترنيت )في الحياة اليوميه .**
8. **اهمال الواجبات الاجتماعيه والاسريه والوظيفيه بسبب استعمال الانترنيت**
9. **استمرار استعمال الشبكة(الانترنيت ) على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعيه والتاخر في العمل .**
10. **الجلوس من النوم بشكل مفاجئ والرغبه بفتح البريد الالكتروني ورؤية قائمة المتصلين في المرسال (المسنجر).**
11. **فقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعيه ووسائل الترفيه الاخرى .**
12. **عدم الاكتراث بالعواقب النفسيه والبدنيه لاستخدام المادة .**

هناك عناصر نفسيه اجتماعيه وجسديه صحيه لادمان الانترنيت فتشمل **:**

**1)يؤثر ادمان الانترنيت على الحياة الاجتماعيه والاسريه للفرد وقد اظهرت العديد من الدرسات ان تلك الاعراض النفسيه والاجتماعيه لادمان الانترنيت وتشمل الوحدة .والاحباط والاكتئاب والقلق والتاخير عن العمل وحدوث مشكلات زوجيه وفقدان للعلاقات الاسريه الاجتماعيه .مثل قضاء وقت كاف مع الاسره والاصدقاء .**

**2)الاعراض الجسديه الصحيه :تشمل التعب والخمول والارق والحرمان من النوم ,والام الظهر والرقبه والتهاب العينين ,وعلى وجه الخصوص فان زيارة المواقع الاباحيه يؤدي للاثارة الجنسيه والكبت الجنسي وظهور العديد من المشاكل الاجتماعيه والاسريه .وهذا بالاضافه لمخاطر الاشعاعات الصادره عن شاشات اجهزة الاتصال .الحديثه وايضا تاثير المجالات المغناطيسيه الصادرة عن الدوائر الالكترونيه .نشرت دراسه دراسه في مطلع شهر مايو(ايار)هذا العام اجرتها منظمة "انقذوا الاطفال" العالميه "save the children"على معلمي المرحله الابتدائيه في بريطانيا تبين ان تكنولوجيا الاتصال الحديث خلقت جيلا من الاطفال يعاني من الوحدة وعدم القدره على تكوين صداقات .وجاءت النتائج بعد استطلاع اجراه الباحثون على عينه من 100 معلم .حيث اكد 70%منهم انهم يقضون اوقات طويله تصل لدرجه الادمان بشكل منفرد مع التكنولوجيا وبخاصه شبكة الانترنيت وقد اثر سلبا على مهارات الاطفال الاجتماعيه .**

**وقد قامت جمعيات الاطباء النفسين الامريكيه بنشر دارسه اجريت على 500من مستخدمي الانترنيت بافراط ,كانت تصرفاتهم تقارن بالاعراض المعروفه في تشخيص الادمان على المقامره واعتمادا على الاعراض فان80% من الذين شاركو في هذه الدراسه والذين تم تصنيفهم على انهم مستخدمي الانترنيت اظهروا ادمان واضحا في سلوكهم النمطي وكانت النتيجه النهائيه التي توصلت اليها هذه الدراسات "ان استخدام الانترنيت بافراط يؤدي بصورة مؤكده الى تدمير الحياة الاكاديميه والاجتماعيه والماليه والمهنيه بالطريقه نفسها التي تقوم بها اشكال الادمان الاخرى الموثقه بصورة جيده مثل المقامره والكحول والمخدرات .(ارنولد واشخاص اخرون ,1990,ص141)**

الافراد الاكثر عرضه للوقوع في ادمان شبكة الانترنيت**:**

1. **الاشخاص الانطوائييون .**
2. **الباحثون عن الاحتياجات النفسيه والعاطفيه والغير محققه في الواقع .**
3. **من لديه ارتباط عاطفي مع اصدقاء الانترنيت .**
4. **من يعاني من مشاكل نفسيه وعاطفيه حاده فقد اثبتت الدراسات ان 54% .**
5. **من مدمنوا الانترنيت يعانون من الكابه 34%يعانون من القلق .**
6. **من يعاني من الملل والوحده والخوف من تكوين علاقات اجتماعيه .**
7. **من يكون مجال عمله او تخصصه في الحاسوب وعلومه والانترنيت وتطبيقاته(.**
8. **من يعاني من الكبت فيعتبر الانترنيت وسيله لتعبير والتغريغ عن مكنوناته التي لايفصح عنها .(الخالدي:2008,ص229)**

**ان اكثر الناس قابليه لادمان الانترنيت حسب بعض الدراسات التي تبحث في هذا المجال فان اكثر الناس قابليه على الادمان هم اصحاب حالات الاكتئاب وحالات الــــbipolar disorder والشخصيات القلقه وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات ادمان سابقه .اذ يعترف الكثير من مدمني الانترنيت انهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر او الخمور او الاكل كما ان الناس الذين يعانون من الملل (كربات البيوت)او الوحده او التخوف من تكوين علاقات اجتماعيه او الاحساس الزائد بالنفس لديهم قابليه اكبر لادمان الانترنيت حيث يوفر الانترنيت فرصه لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعيه بالرغم من وحدتهم في الواقع .**

**يقول العلماء :ان الناس الذين تكون لديهم قدره خاصه على التفكير المجرد هم ايضا عرضه للادمان ايضا عرضه للادمان بسب انجذابهم الشديد للاثاره العقليه التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجوده على الانترنيت.**

ثالثا:اثار ادمان الانترنيت

ان اهم اثار ادمان الانترنيت تتمثل بالاتي

1. مشاكل صحيه :**يتسبب الادمان في اضطراب نوم لصاحبه بسبب حاجته المستمره الى تزايد وقت استخدام الانترنيت حيث يقضي اغلب المدمنين ساعات الليل كامله على الانترنيت ولاينامون الاساعه او ساعتين حتى ياتي موعد عملهم او دراستهم وتسبب ذلك في ارهاق بالغ للمدمنين ممايؤثر على ادائه في عمله او دراسته كمايؤثر ذلك على مناعته ممايجعله اكثر قابليه للاصابه بالامراض كما ان قضاء المدمن ساعات طويله دون حركه تذكر يؤدي الى الام الظهر وارهاق العينين .ويجعله اكثر قابليه لمرض النفق الرسخيcarpal tunnel syndrome واضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجه نوع جلوسه والمدة الزمنيه لها مقابل اجهزة الحاسب .واضرار تصيب الاذنين لمستخدمي مكبرات الصوت ,ثم الاضرار المترافقه مثل البدانه وماتسببه من امراض مرافقه .**
2. مشاكل اسريه :**يسبب انغماس المدمن في استخدام الانترنيت وقضائه اوقات اطول واطول عليه في اضطراب حياته الاسريه حيث يقضي المدمن اوقاتا اقل مع اسرته ,كما يهمل المدمن واجباته الاسريه والمنزليه ممايؤدي الى اثارة افراد الاسره عليه .وسبب اقامة البعض علاقات غراميه غير شرعيه من خلال الانترنيت تتاثر العلاقات الزوجيه حيث يحس الطرف الاخر بالخيانه وقد اطلق على الزوجات الاتي يعانين من مثل هؤلاء الازواج بانهن ارامل الانترنيت ويعترف 53% من مدمني الانترنيت ان لديهم مثل تلك المشاكل ذلك طبقا للدراسه التي نشرتها كيمبرلي يونغ في مؤتمر مؤسسات علماء النفس الامريكين المنعقد 1997**
3. مشاكل اكاديميه :**بين الاستطلاع الذي نشره أ.بربر عام 1997 تحت عنوان "تساؤلات حول القيمه التعليميه للانترنيت "في مجلة USA TODAYان 86% من المدرسين المشتركين في الاستطلاع يرون ان استخدام الاطفال للانترنيت لايحسن اداءهم .وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الانترنيت بالاضافه الى عدم وجود علاقه مباشره بين معلومات الانترنيت ومناهج الدراسه .**

**وقد كشفت دراسه كيبرلي يونغ ان 58%من طلاب المدارس المستخدمين للانترنيت اعترفوا بنخفاض مستوى دراجتهم وغيابهم عن حصصهم المقرره بالمدرسه ومع ان الانترنيت يعتبر وسيله مثاليه فان الكثير من طلاب المدارس يستخدمونه لاسباب اخرى كالبحث في مواقع لاتمت بصله او الكثرثره في حجرات الحوارات الحيه وكاستخدام العاب الانترنيت .**

1. مشاكل في العمل :**بسبب وجود الانترنيت في مكان عمل الكثير من الناس يحدث في بعض الاحيان ان يضيع العامل بعض وقت عمله في اللعب على الانترنيت ,كما ان سهر مدمن الانترنيت طيلة ساعات الليل يؤدي الى انخافض مستوى اداء عمله وهذا ما اكدته دراست كيمبري يونغ استاذة علم النفس بالولايات المتحده الامريكيه (الخالدي:2008,ص32)**

القسم الثاني :النظريات المفسره للرهاب الاجتماعي

اولاً:نظرية التحليل النفسي

**لعل اهم المدارس التي اولت عنايه في التصدي لتفسير اضطرابات القلق بشكل عام والمخاوف النظريه التي يتفرع منها الرهاب الاجتماعي بشكل خاص .مدرسة التحليل النفسي ويرى فرويد(freud)) بان القلق هو جوهر الاضطرابات النفسيه ,وحجر الزاويه ,والقاسم المشترك ,فيها واذا ما اردنا معالجة المريض فلايد من معرفة السبب المباشر وهو القلق ومن ثم علاجه فترى مدرسة التحليل النفسي ان المخاوف المرضيه عملية تحويل القلق الداخلي المرتبط بنزعات اورغبات مكبوته الى موضوع الخوف نفسه ثم الخوف منه .**

**والمخاوف تنتج اذن من القلق الناتج عن الكبت اي ان كبت الدوافع يزح القلق اوينقله من الدوافع التي يخافها الفردالى شيئ او موقف له صله رمزيه بهذا التهديد وتصبح هذه الاشياء والمواقف موضوعا للمخاوف المرضيه ولونظرنا الى استجابة الخوف فاننا نجدها عباره عن حيل دفاعيه لاشعوريه ,يحاول المريض من خلالها عزل القلق الناتج عن فكره او موضوع او موقف او موقف معين في حياته اليوميه وتحويله الى فكره او موضوع او موقف رمزي ليس له علاقه مباشره بالسبب الاصلي وتعد المخاوف المرضيه بشكل مختصر من وجهة نظر فرويد ماهي الارغبه جنسيه تحولت الى قلق لانها لم تشبع .(عكاشة :2008,ص23)**

ثانيا :النظريه السلوكيه

**اهتمت المدرسه السلوكيه في تفسير حالات الرهاب الاجتماعي بدراسة التجارب المؤلمه والصدمات التي يتعرض لها الشخص خلال تاريح حياته وقد استعملت مفاهيم بسيطه تعتمد على التعليم والتعلم الشرطي والمكافأت والنتائج المترتبه على سلوك معين حيث يرجع السلوكيون الخوف الى التعلم الشرطي فتنتقل استجابة الخوف من المثير الاصلي المسبب للخوف الى مثير اقترن به شرطيا واكتسب صفات المثير الاصلي .ويمكن القول ان التفسيرات السلوكيه لاضطراب الرهاب الاجتماعي تستند الى مبادئ التعلم الشرطي وهذه المبادئ بدورها تستند الى خلفيه واسعه من نتائج البحوث العمليه التي ينظر اليها بثقه ومصداقيه كبيرة .ومنها التجربه التي قام بها واطسون ورايز والتي احدثت الخوف لدى الطفل البرتي البالغ من العمر احد عشر شهرا بانه قام بتقريب ارنب كان مالوف للطفل ثم ربط ظهور الارنب باصدار صوت مزعج مماولد الفزع لدى الطفل من ذلك الارنب ثم عمم الطفل خوفه من المثيرات الاخرى قريبة الشبه .اذ ان المثير الشرطي بعد اقترانه عدة مرات بالمثير غير الشرطي يكتسب خاصية المثير الشرطي ,ويصبح له نفس القدره على احداث الاستجابه الشرطيه والتي تقوى كلما وجدت دعما من البيئة الخارجيه .**

ثالثا:النظريه المعرفيه

**تنطلق المدرسة المعرفيه في تفسيرها للرهاب الاجتماعي من فرضية اساسيه فحواها ان الفرد يختزن اسبابا معرفيه للخوف والقلق فالطريقة التي يفكر بها في ذاته وبيئته تحدد الاستجابات الانفعاليه والسلوكيه والتوافق النفسي والاجتماعي والافكار واحاديث الذات السلبيه والتحريفات المعرفيه والاعتقادات اللاعقلانيه تلعب دورا هام في احداث الاضطرابات النفسيه فاذا اردنا تخليص الشخص المصاب بشكل عام وجب علينا مساعدته في التخلص من البقع المظلمه بشكل عام ومن الادراك العشوائي ,ومن خداع الذات .**

دراسات سابقــــــــــــه

1-دراسة (الهنائي واخرون (Al Hinai Etale 2006))

**(الرهاب الاجتماعي ومستويات شدته لدى طلبة وطالبات جامعة السلطان قابوس )**

**هدفت هذه الدراسه الى رصد انتشار الرهاب الاجتماعي وتعرف على مستويات شدته لدى طلبة وطالبات جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان ,وبلغ حجم العينه (480)طالب وطالبه واستخدم الباحثون مقياس ليبوتر للقلق الاجتماعي واظهرت النتائج ان 37%من عينة الدراسه يحتمل اصابتهم بالرهاب الاجتماعي واعتمادا على المقياس المستخدم في الدراسه ,وذلك مقارنه مع (45%)من عينة الدراسة تم الكشف عن اصابتهم اعتمادا على احدى المقابلات الاكلينيكيه (العياديه ) التي جرى تطبيقها على جزء من عينه الدراسة (240) فرداً.(الهنائي:2006,ص115-132)**

2-دراسة اوزكان (2003)szcan

**دراسة (العلاقه بين استخدام الانتريت والظروف الاجتماعيه لطلاب الجامعات في تركيا ))**

**هدفت الدراسه لتحديد الخصائص العامه لاستخدام الانترنيت بين طلاب الجامعات في تركيا ودراسة العلاقهبين استخدام الانترنيت والظروف النفسيه والاجتماعيه للطلاب وكانت عينة الدراسه 730 طالب وطالبه من الجامعات وكان معدل اعمارهم من 19-24سنة والغالبيه من الطالبات ومتوسط استخدام الانترنيت من الطلبة كما تم الكشف عن 6 ساعات واثبتت النتائج انه كلما ازداد درجة التفاعل مع الانترنيت برامجه انخفض استخدام الطلبه لانشطة التفاعليه عبر الانترنيت بالترفيه والدراسه والمعاملات الماليه والجنس وتحميل برامج الاغاني وازداد ارتباط الطلبه بالمشاركات العاطفيه مما ادى الى الاكتئاب والشعور بالوحده ووجود علاقة سلبيه بين استخدام الانترنيت والحاله النفسيه والمشاركه الاجتماعيه (اوزكان:2003)**

3-دراسة رواء ناطق الشيخ 2011.

**دراسة قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثه عن طريق الانترنيت(CHAT)**

**هدفت الدراسة الى التعرف على دلالة الفروق بحسب عدد ساعات الاستخدام وقياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات الانترنيت تمثلت العينه بطالبات كلية الاداب من مستخدمات الانترنيت المحادثه الصوتيه في الانترنيت ولاكثر من ساعه يوميا وكان عددها (60)طالبه ,ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثه ببناء مقياس لاضطراب الرهاب الاجتماعي اعتمادا على المعاير التشخيصيه الموضحه في الكراسه التشخيصيه لجمعية الطب النفسي الامريكيه وفي ضوء الاجراءات المتبعه بني المقياس وتم استخراج الهدف والثبات وتكون القياس بصورته النهائيه من (20)فقره ثم طبق القياس على عينة البحث وبعد استخدام الوسائل الاحصائيه اظهرت النتائج ان متوسط استجابات افراد العينه هو (45.333) واظهر التحليل الاحصائي ان اعلى نسبة للاعراض ظهرت لدى فئة الاستخدام ثلاث ساعات ثم تليها فئة الاستخدام ساعتين واقل الفئات تعرضا للاضطراب هم فئة الساعه الواحده .(رواءناطق :2011,ص357)**

الفصل الثالث

اجراءات البحث

**يشمل هذا الفصل عرض إجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمعه وختيار عينه واعداد الأداة المستعمله فيه والتطبيق النهائي لها فضلا عن الوسائل الاحصائيه التي استعملت في تحليل بياناته .**

1. منهجية البحث

**ان المنهج المستعمل في هذا البحث هو المنهج الوصفي الذي يستهدف وصف الظواهر النفسيه بشكل عام عن طريق جمع البيانات عنها وتحليل وتعرف على العلاقات بينها .**

2-مجتمع البحث

**نعني بمجتمع البحث جميع المفردات الظاهرة التي تقوم بدراستها الباحثات تحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانية والثالثة في كلية التربية للبنات –جامعة القادسية والمستمرات بالدوام خلال العام الدراسي 2015-2016والبالغ عددهن( ) طالبة موزعات على قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي كما يوضح في الجدول .**

**جدول(1)**

**يوضح عدد الطالبات المرحله الثانيه والثالثه**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **قسم الارشاد**  | **ثانيه** | **ثالثه** | **المجموع** |
| **اناث** | **92** | **156** | **248** |
| **المجموع** | **92** | **156** | **248** |

1. عينة البحث

 **اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائيه البسيطه وتكونت عينة البحث الحالي من (60)مفحوصه بواقع (30)مرحله ثانية وبواقع (30)مرحلة ثالثة وزعت على (60)طالبة كما مبين في الجدول :**

**جدول (2)**

**يوضح توزيع افراد العينة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **االجنس**  | **ثاني**  | **ثالث**  |
| **اناث** | **30** | **60** |
| **المجموع** | **30** | **60** |

1. أدوات البحث

**تم الاتفاق مع المشرف على تبني مقياس وذلك للأسباب :**

1. **حداثة المقياس حيث بني في عام**
2. **ملائمته للمرحلة العمريه حيث استخدم على مرحلة طالبات الجامعه**
3. **ملائمة المقياس للعينه حيث اعد مقياس لقياس الرهاب الاجتماعي .**
4. وصف المقياس

**تكون مقياس الرهاب الاجتماعيه بصفه نهائيه من (40)فقره بواقع (3)بدائل هي(تنطبق عليه تماما,تنطبق عليه أحيانا, لاتنطبق علية ابدا)واعطية البدائل (1,2,3)على التوالي وبذلك بلغت اعلى درجة تحصل عليها الطالبه (140)واقل درجه تحصل عليها الطالبه (60)وبمتوسط نظري (80)درجة**

1. صدق القياس

**تم عرض القياس على مجموعه من الخبراء والمختصين لغرض بيان مدى صلاحية فقرات القياس للغرض المعد من اجله (الصدق الظاهري) يقصد بالصدق "انه يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى ان الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيمها ولا يقيس شيئا اخر بدلا منها او بالإضافة اليها "(سامي :271:2005)اما الصدق الظاهري يعني الذي يمثل فيه الاختبار نصا محددا من المحتوى المكون من المواضيع والعمليات (سامي :271:2005)**

**تم عرض القياس على مجموعه من الخبراء و المختصين ملحق رقم (1)**

**وبعد جمع الاستبيان تبين ان لم يتفق الخبراء على تغير اي فقرة من فقرات القياس حيث اعتمدت نسبة اتفاق (80 %)وبذلك تم الإبقاء على القياس كما هو .**

1. ثبات القياس

**ويقصد بثبات القياس هو اتساق القياس اي الاتساق في قياس الشيئ الذي تقيسة أداة القياس(سامي :249:2005) وقد استخرج الثبات باستخدام طريقة**

1. التطبيق النهائي

**باشرت الباحثات بتوزيع المقياس على عينة البحث بتاريخ (12/1/2016)وصممت الاستمارات وافرزت البيانات من اجل معالجتها احصائيا .**

1. **الوسائل الاحصائيه**

**استخدمت الباحثات وسائل احصائية في تفسير نتائج البحث وكالاتي:**

1. **تم استخدام الحقيبة الاحصائيه (spss) لاستخراج البيانات**

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

* الهدف الأول التعرف على مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات المدمنات على الانترنيت.

اظهر التحليل الاحصائي ان متوسط الاستجابات افراد العينه هو (80.78) وبانحراف معياري قدرة (5.94)وبعد تطبيق معادلة الاختبار الثاني لعينة واحدة على الدرجات بلغت القيمة الثانيه المحسوبه (77.13) عند مستوى الداله ( )وهو اقل من (0.05) اي هناك فرق معنوي وهذا معناه ان لدى الطالبات رهاب اجتماعي قياسي ودرجة الحرية (59) كما مبين في الجدول ادناه :

جدول رقم (1)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرهاب الاجتماعي | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة + | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
| 80.78 | 5.49 | 77.13 | 59 | 0.000 |

وتشير النتائج الى ان الطالبات يعانين من الرهاب الاجتماعي بصورة واضحه نتيجة لعوامل عديدة منها الكوين النفسي الذي يجعلها اكثر تاثرا بالمحيطين فضلا عن تنمية مشاعر الخجل لديها بفضل الثقافة السائده في المجتمع (العادات والتقاليد والأعراف) التي تشجع الفتاة على تحويل الخجل والحياء الطبيعي الى اعراض مرضيه لتصبح انسانة ذات سلوك مضطرب

* الهدف الثاني التعرف على دلالة الفروق بحسب ساعات الاستخدام .

ان عدد ساعات الاستخدام اي ان مستوى الرهاب الاجتماعي يرتفع كلما ازداد عدد ساعات الاستخدام اذ ان اعلى نسبة سجلت لدى افراد العينة الذي يستخدم مواقع الانترنيت بواقع (4)ساعات فاكثر ممايدل على وجود اضطراب لديها .وهذا يدل ان مستخدمات الانترنيت يعاننن من الرهاب الاجتماعي والذي يقودهن الى العزلة النفسيه والخوف من المجتمع الحقيقي المحيط بهن ,مما يلجئهن الى استخدام عاذل بينهم وبين الاخرين للحديث وبناء العلاقات من خلال التعارف عن طريق المحادثة عن طريق الانترنيت مما يجنبهم حالة الخوف المرضي الذي يعانون منها .

الاستنتاجات:

1)تعاني الطالبات وبنسبة واضحه من الرهاب الاجتماعي

2)كلما ازدادت ساعات استخدام الانترنيت كلما ازداد الرهاب الاجتماعي وزادت شدة الاعراض .

3)لا تظهر اعراض الرهاب الاجتماعي عند التحدث مع الغرباء من خلال مواقع الانترنيت .

التوصيات :

1)إقامة الندوات والمحاضرات لنشر أساليب التربية الصحيحة لدى الاسرة

2)نشر الوعي النفسي والاجتماعي عن طريق وسائل الاعلام في المجتمع ومحاولة الذهاب الى الطبيب النفسي في حالة وجود اعراض نفسيه غير طبيعية .

3)تفعيل دور المرشدات في مراحل التعليم وخاصة في المداس الثانوية

المقترحات:

1)اجراء بحوث ودراسات بالرهاب الاجتماعي وعلاقتة بسمات الشخصية .

المصادر

**1-الاشقر, هيفاء عبدالمحسن (2001):اثر برنامج علاجي عقلاني سلوكي انفعالي في خفض قلق التحدث امام الاخريات لدى عينه من طالبات الاقامه بجامعة الملك سعود ,رسالة ماجستير غير منشورة .**

**2-الحجري ,علي محمد (2005):مدى ادراك طلبة كلية التربيه في سلطنة عمان لاهمية الارشاد الاكاديمي ومدى فاعليته ,رساله ماجستير غير منشورة جامعة مؤته ,الاردن**

**3-باترسون (1992)نظريات الارشاد والعلاج النفسي ,ترجمة (حامد عبدالعزيز )دار التعلم الكويت ,**

**4-زهران ,حامد عبدالسلام ,الصحه النفسيه والعلاج النفسي ,عالم الكتب ,القاهره ,2005**

**5-الشناوي,محمد محروس ,نظرية الارشاد النفسي والعلاج النفسي ,دار غريب ,القاهره ,1996**

**6-حسين,عبدالعظيم طه استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي ,دار النشاط ,عمان ,2009**

**7-الهنائي ,صلاح السعد ,واخرون ,الرهاب الاجتماعي ومستويات شدته لدى طلبة وطالبات جامعة السلطان ا قابوس بحث منشور في مجلة العلوم الاجتماعيه نيويورك .2006,ص115-132**

**8-اوزكان العلاقات بين استخدام الانترنيت والظروف النفسيه والاجتماعيه لطلاب الجامعات في تركيا ,رسالة ماجستير غير منشورة ,جامعة اسطنبول ,تركيا ,على الموقع ,WWW.ALRIYADH.COM.AS**

**9-رواء ناطق ,قياس الرهاب الاجتماعي لدى مستخدمات المحادثه عن طريق الانترنيت (CHAT) بحث منشور في مجلة القادسيه للعلوم الانسانيه المجله 14 العدد 4 ,2011,ص357**

**10-عيدان ,الاضطرابات النفسيه في الطفوله والمراهقه ,دار القاهره .مصر,سنة2005**

**11-مصباح ,تكنلوجيا المعلومات ,القاهره ,مصر ,2004**

**12-الخالدي ,عطالله ,قضايا ارشاديه ,دار صفاء للنشر ,عمان ,2008**

**13-ارنولو واخرون,ارادة الانسان في علاج الادمان ,ترجمة صبري محمد ,المجلس الاعلى للثقافة ,القاهره**

**14-عكاشة ,الطب النفسي المعاصر,مطبعة الانجلو ,القاهره ,1992**

**15-سامي محمد ملحم ,(2005),القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ,ط3,دار المسيرة ,عمان .**

**1-Magraf,J.&Rudolf,K(1999).Augst In Sozialen Situation,Das Concept Der Social Phobia In Maragraf Hrsg Social Kompetenz Social Phobia –Honengehren Germany Achneidr Verlay:P3**