



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران محمد بن احمد -02-
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه



مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

ادمان الهاتف الذكي و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

إشراف الأستاذ:
بوقصارة منصور

إعداد الطالبة:
بن سالم مروي

السنة الجامعية 2024-2025

رفان

الشكر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على اشرف الأنبياء و المرسلين نبينا و

سيدنا محمد و على آله و صحبه اجمعين اما بعد ﴿

بداية فإني اشكر الله عز وجل أولا و أخيرا على توفيقه بإتمام هذا البحث فهو احق بالشكر و الثناء و أولى بهما ، و انطلاقا من قول سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " فإنني أتوجه بالشكر و التقدير و العرفان لأستاذ القدير "بوقصارة منصور " الذي اشرف على هذا البحث و وقف بجانبني و أرشدني بتوجيهاته حتى وصلت بالبحث الى ما هو عليه، فجزاء الله عنا خير الجزاء و بارك فيه و جعله ذخرا للعلم و العلماء .

كما نتقدم بالشكر لكل من علمنا حرف و امدنا علما الى كل اساتذتنا على طول المشوار الدراسي و الجامعي .

و أخيرا نتقدم بجزيل شكري الى كل من مد لي يد العون في اخراج هذه الدراسة على اكمل وجه .

الإهداء

الاهداء

إلى من كلل العرق جبينه ومن علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار إلى النور
الذي أنار دربي وسراجي الذي لا ينطفئ نوره بقلبي ابدا ومن استقديت منه قوتي واعتزالي

عبد الحفيظ

والدي العزيز

إلى من جعل الجنة تحت أقدامها وسهلت لي الشدائد بدعائها إلى الإنسانية العظيمة التي

لطالما تمننت أن تقر عينها لرؤيتي في يوم كهذا

أمي العزيزة

إلى ضلع الثابت وأماني أيامي إلى ما شددت عظمي بهم فكانوا لي ينابيع أرتوي منها إلى

خيرة أيامي وصفوتها إلى قرة عيني....

إلى إخواني وتوأمي رحمة الله عليه

لكل من كان عوناً وسندا في هذا الطريق للأصدقاء الأوفياء ورفقاء السنين الأصحاب

الشدائد والأزمات إلى من أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة خالتي إليكم عائلتي أهديكم

هذا الانجاز وثمره نجاح التي لا طالما تمنيته. ها أنا اليوم أكملت وأتممت أول ثماراته

بفضله سبحانه وتعالى الحمد لله على ما وهبني وأن يجعلني مباركا وأن يعينني أينما كنت

فمن قال أنا لها نالها فأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها فالحمد لله شكرا وحبا وامتنانا

على البدء والختام وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين

الملخص

تهدف الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى البحث في علاقة إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، من خلال قياس درجة استخدامهم المفرط للهاتف الذكي، ومدى ارتباط ذلك بمستوى تقدير الذات، كما تسعى إلى معرفة ما إذا كان هناك تأثير لإدمان الهاتف الذكي على تقدير الذات، بالإضافة إلى الكشف عن الفروقات المحتملة في كل من المتغيرين تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية مثل الجنس

كما يهدف لمعرفة أي المتغيرين له تأثير مباشر على الطلبة الجامعة إضافة إلى ذلك تبحث الباحثة عن إمكانية اشتراط متغير الجنس للعلاقات الارتباطية والتنبؤية في إطار المتغيرين السابقين

واستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات الجمع البيانات الضرورية في هذا البحث، هي كالتالي:

مقياس إدمان الهاتف الذكي
مقياس تقدير ذات لروزنبارج

وشملت عينة الدراسة طلبة الجامعة مختلف التخصصات بعدد 133 طالب يبلغ متوسط العمر ...بأنحراف معياري ...

وتمت معالجة الاحصائيات لبيانات الدراسة بمجموعة من أساليب إحصائية البسيطة والمتقدمة وهي كالتالي

- 1-المتوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-النسبة المئوية
- 4 - T test
- 5-معامل الارتباط بيرسون

و توصلت الباحثة الى النتائج التالية:

1. توجد فروق جنسية دالة احصائيا بين متوسط درجات إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة من حيث الجنس (إناث مقابل ذكور).
2. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة
3. لا توجد علاقة دالة احصائيا بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.
4. توجد علاقة دالة احصائيا بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى تقدير الذات لدى عينة الاناث من 51 طالبة.
5. توجد علاقة دالة احصائيا بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى تقدير الذات لدى عينة الذكور من 41 طالبًا.

و تمت مناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري و خصائص العينة و الظروف التي تعيشها في الجزائر.

قائمة المحتويات

أ.....	الشكر
ب.....	الاهداء
ت.....	الملخص
ج ح خ.....	قائمة المحتويات
د.....	قائمة الجداول
1-2-3.....	1-المقدمة

الفصل الأول: تحديد الموضوع

5.....	2-إشكالية الدراسة
6.....	3-فرضيات
6.....	4-التعاريف الإجرائية

الفصل الثاني: الإدمان على الهاتف الذكي

8.....	تمهيد
8.....	1- الإدمان
8.....	1-1- تعريف الإدمان
9.....	1-2- معايير تشخيص الإدمان
11.....	1-3- مراحل الإدمان
11.....	1-4- النظريات المفسرة للإدمان
15.....	2- الإدمان على الهواتف الذكية

16.....	2-1- اعراض الإدمان على الهواتف الذكية.
16.....	2-2- أسباب الإدمان على الهواتف الذكية.
16.....	2-3- اثار الإدمان على الهاتف الذكي على المراهقين.
18.....	2-4- علاج الإدمان على الهواتف الذكية.
20.....	خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: تقدير الذات

22.....	تمهيد.
22.....	1- مفهوم الذات.
23.....	1-1- مفهوم تقدير الذات.
24.....	1-2- الفرع بين مفهوم الذات و تقدير الذات.
25.....	1-3- أهمية تقدير الذات.
26.....	1-4- مستويات تقدير الذات.
28.....	2- ابعاد تقدير الذات.
28.....	2-1- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
29.....	2-2- النظريات المفسرة لتقدير الذات.
34.....	2-3- قياس تقدير الذات.
35.....	خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

37.....	تمهيد.
37.....	أ- الدراسة الاستطلاعية.
37.....	1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية.
37.....	2- مكان و زمان الدراسة الاستطلاعية.
38.....	3- طريقة المعاينة و خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.
38.....	3-1- طريقة المعاينة.
38.....	3-2- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.
38.....	4- أدوات المستخدمة للدراسة الاستطلاعية.
39.....	5- خصائص السيكومترية للادوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية.
39.....	5-1- خصائص السيكومترية لمقياس ادمان الهاتف الذكي.
39.....	5-2- خصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لروزنبارج.

40.....	ب- الدراسة الأساسية
40.....	1- مكان و زمان الدراسة الأساسية
40.....	2- عينة الدراسة الأساسية
41.....	3- ادوات الدراسة الأساسية
41.....	3-1- مقياس ادمان الهاتف الذكي
42.....	3-2- مقياس تقدير الذات لروزنبارج
42.....	4- عرض و تفسير نتائج الدراسة الأساسية
42.....	عرض وتفسير الفرضية الأولى
42.....	عرض وتفسير الفرضية الثانية
42.....	عرض وتفسير الفرضية الثالثة
43.....	خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

45.....	تمهيد
45.....	1- اختبار الفرضيات
45.....	1-1- اختبار الفرضية الأولى
46.....	1-2- اختبار الفرضية الثانية
46.....	1-3- اختبار الفرضية الثالثة
46.....	1-4- اختبار الفرضية الرابعة بالنسبة للإناث
47.....	1-5- اختبار الفرضية الرابعة بالنسبة للذكور
47.....	2- مناقشة الفرضيات
47.....	2-1- مناقشة الفرضية الأولى
48.....	2-2- مناقشة الفرضية الثانية
48.....	2-3- مناقشة الفرضية الثالثة
49.....	2-4- مناقشة الفرضية الرابعة بالنسبة للإناث
49.....	2-5- مناقشة الفرضية الرابعة بالنسبة للذكور
50.....	3- مناقشة عامة
51.....	4- الاستنتاج العام
52.....	خلاصة الفصل
54.....	الخاتمة

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01): يوضح حساب الفروق الجنسية في ادمان الهاتف الذكي.....50
- الجدول رقم (02): يوضح حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي.....51
- الجدول رقم (03): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ادمان الهاتف الذكي لدى العينة
الكلية.....51
- الجدول رقم (04): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ادمان الهاتف الذكي لدى الاناث....51
- الجدول رقم (05): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ادمان الهاتف الذكي لدى طلبة
الذكور.....52

المقدمة

1- المقدمة

في عالم اليوم الرقمي المتسارع، أصبح الهاتف الذكي أداة لا غنى عنها في حياة طلبة الجامعة، حيث يوفر لهم الوصول إلى مصادر التعلم، والتواصل مع الأقران والأساتذة، وإدارة جوانب حياتهم اليومية. ومع ذلك، فإن هذا الاعتماد المتزايد يحمل في طياته مخاطر الإفراط في الاستخدام الذي قد يتطور إلى ما يعرف بـ "إدمان الهاتف الذكي". يُعرف إدمان الهاتف الذكي بأنه نمط قهري من استخدام الهاتف يؤدي إلى آثار سلبية على جوانب مختلفة من حياة الفرد، بما في ذلك الأداء الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية، والصحة النفسية والجسدية.

في سياق طلبة الجامعة في الجزائر، كما هو الحال في أي مكان آخر في العالم، يمثل الهاتف الذكي وسيلة قوية للتفاعل الاجتماعي والثقافي، خاصة في أوساط الشباب. ومع ذلك، فإن الانغماس المفرط في تطبيقات التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، وتصفح الإنترنت بشكل غير هادف يمكن أن يستحوذ على وقت وجهد الطالب الذي ينبغي أن يوجه نحو تقدير الذات واكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لمستقبله الأكاديمي والمهني. يشمل مفهوم تقدير الذات لدى طلبة الجامعة جوانب متعددة، مثل تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، وتحسين القدرة على التعلم المستمر، وتقدير الوعي الذاتي، وبناء علاقات اجتماعية صحية وداعمة. كل هذه الجوانب الحيوية يمكن أن تتأثر سلباً بالإفراط في استخدام الهاتف الذكي. على سبيل المثال، قد يؤدي قضاء ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي إلى مقارنات غير واقعية مع الآخرين، مما يقوض الثقة بالنفس ويؤدي إلى مشاعر سلبية. كما أن التشتييت المستمر الناتج عن الإشعارات والتنبيهات يمكن أن يعيق التركيز والانتباه اللازمين للتعلم العميق واكتساب المعرفة.

علاوة على ذلك، يمكن أن يؤثر إدمان الهاتف الذكي على قدرة الطالب على بناء علاقات اجتماعية حقيقية وداعمة. فالوقت الذي يقضيه الطالب في التفاعل الافتراضي قد يقلل من الوقت المتاح للتفاعلات وجهًا لوجه، والتي تعتبر ضرورية لتطوير مهارات التواصل الاجتماعي والذكاء العاطفي.

في هذا السياق، يصبح فهم العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في الجزائر أمراً بالغ الأهمية. إن تحديد العوامل التي تجعل بعض الطلاب أكثر عرضة للإفراط في استخدام هواتفهم وتأثير ذلك على نموهم الشخصي والأكاديمي يمكن أن يساهم في تطوير استراتيجيات تدخل فعالة. يمكن أن تشمل هذه الاستراتيجيات برامج توعية تهدف إلى تعزيز الاستخدام الواعي والمسؤول للهواتف الذكية، وتقديم الدعم النفسي للطلاب الذين يعانون من صعوبات في إدارة استخدامهم للهاتف، وتشجيع الأنشطة اللاصفية التي تساهم في تقدير الذات وتعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية.

بالنظر إلى أهمية هذه القضية وتأثيرها المحتمل على مستقبل شباب الجزائر، فإن إجراء المزيد من البحوث والدراسات المتعمقة في هذا السياق المحلي يعد خطوة ضرورية نحو فهم شامل وتطوير حلول فعالة. إن إدمان الهاتف الذكي يمثل تحدياً متزايد الأهمية في حياة طلبة الجامعة، حيث يتداخل بشكل كبير مع جوانب تطويرهم الذاتي المختلفة. لم يعد الهاتف مجرد أداة للتواصل، بل أصبح نافذة واسعة على عالم من المعلومات والترفيه والتفاعلات الاجتماعية، مما يجعله مغرياً للاستخدام المفرط.

هذا الاستخدام المفرط يمكن أن يؤثر سلباً على جوانب حيوية في رحلة الطالب نحو النمو الشخصي والأكاديمي. على سبيل المثال، قد يؤدي الإفراط في استخدام الهاتف إلى تشتيت الانتباه وتقليل القدرة على التركيز أثناء المحاضرات والدراسة، مما يعيق اكتساب المعرفة وتطوير المهارات الأكاديمية اللازمة للنجاح. علاوة على ذلك، يمكن أن يؤثر إدمان الهاتف على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب. فقد يحل التواصل الافتراضي محل التفاعلات الاجتماعية الحقيقية، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة.

الفصل الأول:

تحديد الموضوع

2- إشكالية الدراسة

يشهد العصر الحالي تطوراً تكنولوجياً غير مسبوق، أحدث ثورة في مختلف جوانب الحياة، وأصبح الهاتف الذكي في قلب هذا التحول الرقمي. لم يعد الهاتف مجرد أداة للاتصال، بل تحول إلى جهاز متعدد الوظائف يلبي احتياجات متنوعة للأفراد، بما في ذلك الوصول إلى المعلومات، والتواصل الاجتماعي، والترفيه، وإدارة المهام اليومية. وقد أصبح الهاتف الذكي جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب، وخاصة طلاب الجامعات الذين يعتمدون عليه بشكل كبير في دراستهم وحياتهم الاجتماعية.

ومع هذا الانتشار الواسع للهواتف الذكية، ظهرت مخاوف متزايدة بشأن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة وتأثيره السلبي المحتمل على جوانب مختلفة من حياة الأفراد، بما في ذلك ما يُعرف بـ "إدمان الهاتف الذكي". يُعرف إدمان الهاتف الذكي بأنه نمط من الاستخدام القهري للهاتف يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وأكاديمية.

في المقابل، يعتبر مفهوم "تقدير الذات" من المفاهيم الهامة في علم النفس التنموي والشخصية، ويشير إلى العملية المستمرة التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحسين قدراته ومهاراته ومعارفه، وتحقيق أهدافه الشخصية والمهنية، وتعزيز شعوره بالرضا عن الذات. وتعتبر فترة الدراسة الجامعية مرحلة حاسمة في تقدير الذات، حيث يكتسب الطلاب معارف جديدة، ويطورون مهاراتهم، ويستكشفون اهتماماتهم وقدراتهم.

تتطلب هذه الدراسة من التساؤل الرئيسي التالي: هل هناك علاقة بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي لدى.

طلبة الجامعة؟ وبشكل أكثر تحديداً، تسعى الدراسة إلى الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل يوجد فروق جنسية دالة احصائياً في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة؟
2. هل يوجد فروق جنسية دالة احصائياً في إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة؟
3. هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تقدير الذات و إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة؟

3-الفرضيات

1. يوجد فروق جنسية دالة احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة
2. يوجد فروق جنسية دالة احصائيا في إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة

4-التعريف الإجرائية:

- 1- التعريف الإجرائي لإدمان الهاتف الذكي: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس إدمان الهاتف الذكي المستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس مدى انشغال الفرد باستخدام الهاتف الذكي بشكل مفرط، وتأثير ذلك على نشاطاته اليومية، النفسية، والاجتماعية. وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الإدمان، في حين تدل الدرجة المنخفضة على استخدام معتدل أو منخفض.
- 2- التعريف الإجرائي لتقدير الذات: هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس تقدير الذات المعتمد في هذه الدراسة (مثل مقياس روزنبرج لتقدير الذات)، والذي يُعبّر عن مستوى احترام الفرد لذاته ومدى شعوره بالكفاءة والجدارة. وتشير الدرجة العالية إلى تقدير ذات مرتفع، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تقدير ذات منخفض.

الفصل الثاني:

الإدمان على الهاتف الذكي

تمهيد

صنف الإدمان بنوعيه الإدمان على المخدرات والإدمان السلوكي ضمن الاضطرابات الأكثر انتشارا خاصة لدى فئتي المراهقين والشباب يعد الإدمان بمثابة وسيلة لتحقيق التوازن النفسي والتوافق الاجتماعي نتيجة معتقدات غير وظيفية يكونها الفرد حول المادة المخدرة أو السلوك الإدماني التي تجعله يؤمن أن الإدمان يخلصه من المشاعر المزعجة كالضيق، الملل والقلق وهذا ما بينه بيك في دراساته حول الإدمان لعل السن الذي يتأثر فيه الفرد بالإدمان هو المراهقة لكونها رحلة البحث عن الدور الاجتماعي والانتماء الى الجماعة واشباع الحاجات، خاصة مع التطور التكنولوجي الذي أتاح للمراهق بدائل تغنيه عن اشباع حاجاته في الواقع المعاش فيتوجه نحو العالم الافتراضي كمواقع التواصل الاجتماعي والاستعمال المرضي للهواتف الذكية. وعليه نعرض في هذا الفصل تعريف الإدمان واهم النظريات المفسرة له مع التطرق الى الإدمان على الهواتف الذكية وأسبابه وآثاره ومحاولة وضع خطة علاجية له.

1- الإدمان:

1-1 تعريف الإدمان:

يعرف الإدمان لغة حسب (ابن منظور، 1988: 412) مصدر للفعل أدمن فيقال أدمن الشراب وغيره : لم يقلع عنه وفلان يدمن الشرب والخمر إذا لزم شربها، ويقال فلان يدمن كذا أي يديمه ومدمن الخمر الذي لا يقلع عن شربها".

حظي الإدمان باهتمام علم النفس المرضي كما اهتمت به التخصصات الأخرى ومن بين التعريفات الاصطلاحية للإدمان نعرض ما يلي:

عرف (Goodman.A. 1990, 1404). "عملية يتم من خلالها تكرار سلوك يمكن أن يعمل على انتاج المتعة و تخفيف التوتر الداخلي ويتميز بفشل متكرر في السيطرة في هذا السلوك (العجز) واستمراره رغم النتائج السلبية (عدم القدرة في التحكم).

اعتمادا على تعريف منظمة الصحة العالمية للإدمان وبالإضافة إلى بعض الخصائص قام (دمرداش (1982 بتعريف الإدمان على أنه حالة نفسية أو عضوية ناتجة عن تفاعل الكائن الحي مع العقار، تتميز بظهور أعراض نفسية أو جسمية مثل الرغبة الملحة في الاستمرار في التعاطي نتيجة الاعتماد النفسي والعضوي على المخدر، وغالبا ما يلجأ المدمن إلى التعاطي الدائم أو زيادة الجرعة للشعور بآثاره النفسية أو تجنب الآثار المزعجة الناتجة من عدم توفره.

عرفه (الناقلي، 2004: 137) مفر وهمي من الواقع المعاش لعدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يريد أن يزيله".

2-1 معايير تشخيص الإدمان

2-1-1 معايير تشخيص الإدمان حسب DSMVR

تم تحديد معايير تشخيص الاعتماد على المواد حسب (DSM-IV-R) (228) كما يلي: الاستعمال غير المناسب للمواد يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأداء أو إلى معاناة ذات أهمية سريرية، تتميز بثلاث أو أكثر من المظاهر .
يمثل الإدمان على المواد السلوكي والنفسي المعقد الذي يتسم بمجموعة من الأعراض والعلامات المميزة. من أبرز هذه الأعراض هو التحمل، حيث يحتاج الفرد إلى زيادة كمية المادة للحصول على نفس التأثير السابق، أو يلاحظ انخفاض تأثير المادة عند الاستمرار في استخدام نفس الجرعة. كما يتميز الاعتماد بوجود متلازمة الانسحاب التي تظهر عند التوقف عن تعاطي المادة، وتتضمن أعراضًا جسدية ونفسية مميزة تستدعي أحيانًا تناول نفس المادة أو مادة مشابهة للتخفيف من هذه الأعراض. بالإضافة إلى ذلك، يعاني المدمن من تناول المادة بكمية أكبر ولمدة

أطول مما كان مقصودًا في البداية، مع وجود رغبة مستمرة وجهود غير ناجحة للحد من الاستخدام أو مراقبته. كما يقضي الفرد وقتًا كبيرًا في البحث عن المادة أو التعافي من تأثيراتها، مما يؤدي إلى إهمال الأنشطة الاجتماعية والوظيفية والترفيهية أو تقليلها بشكل ملحوظ. وعلى الرغم من المعرفة بوجود مشاكل صحية أو نفسية ناجمة أو متفاقمة بسبب تعاطي المادة، يظل المدمن مستمرًا في استخدام المادة، مما يعكس شدة تأثيرها وقوة الاعتماد عليها في حياته.

1-2-2 معايير الإدمان السلوكي حسب Goodman. A

ورد عند (Berdel. S. 2012) أن غودمان Goodman هو أول من قدم معايير تشخيصية للإدمان السلوكي سنة 1990 ، و ذلك بالجمع بين معايير الإدمان على المواد ومعايير المقامرة المرضية، تتمثل هذه المعايير التشخيصية كما حددها : (Goodman. A. 1990 P1404)

يمثل الإدمان السلوكي نمطًا من السلوكيات التي تتميز بعدم القدرة على مقاومة إصدارها، ويرافقها شعور متزايد بالتوتر مباشرة قبل القيام بالسلوك، تليه حالة من الراحة والمتعة أثناء ممارستها. ويشترط لتشخيص هذا الإدمان توفر خمسة على الأقل من العلامات التالية: الانشغال المتكرر بالسلوك أو بالتحضيرات الخاصة به، والقيام به بشكل متكرر وبشدة أكبر أو لفترة أطول مما كان مقصودًا، إضافة إلى بذل جهود متكررة لتقليل السلوك أو السيطرة عليه أو إيقافه دون نجاح. كما يقضي الفرد وقتًا كثيرًا في الأنشطة المرتبطة بالسلوك أو في التعافي من آثاره، وقد يكرر السلوك حتى في الظروف التي تستدعي الوفاء بالالتزامات المهنية أو العائلية أو الاجتماعية. يؤدي هذا السلوك إلى إهمال أو تقليل الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والترفيهية، مع استمرار ممارستها رغم معرفة الأضرار النفسية أو الاجتماعية أو المالية أو الجسدية التي يسببها أو يفاقمها. ومن سمات الإدمان أيضًا التحمل، حيث يحتاج الفرد إلى زيادة شدة وتكرار السلوك لتحقيق التأثير المرغوب أو لتقليل آثاره السلبية، بالإضافة إلى ظهور مشاعر الغضب والقلق عند عدم القدرة على القيام بالسلوك. يستمر ظهور هذه الأعراض لمدة لا تقل عن شهر واحد أو لفترات أطول، مما يعكس مدى تأثير الإدمان السلوكي على حياة الفرد وسلوكه اليومي.

3-1 مراحل الإدمان:

ان عملية الإدمان وفق مراحل متتابعة يمكن تلخيصها نقلا عن (هوادف وعلي 2019) كما يلي:

تبدأ المرحلة الأولى، وهي مرحلة الاعتياد، حيث يتعود الشخص على تعاطي المادة دون أن يكون هناك اعتماد نفسي واضح، وتعد هذه المرحلة قصيرة وغالبًا غير ملحوظة، لكنها تحمل خطورة كبيرة لأنها تمهد الطريق للمرحلة التالية. تليها مرحلة التحمل التي يصبح فيها المدمن مضطراً إلى زيادة الجرعة تدريجياً للوصول إلى نفس مستوى الإثارة والنشوة التي كان يحصل عليها في البداية، ما يعكس اعتياداً نفسياً وعضوياً في آن واحد. أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة التبعية، حيث يصل الفرد إلى درجة الإدمان الكامل، ويخضع لسيطرة المخدر ويعتمد عليه نفسياً وجسدياً، ويصعب الإقلاع عن التعاطي دون تدخل فريق متخصص يستخدم أحياناً عقاقير خاصة للحد من أعراض الانسحاب وتسهيل عملية التعافي. تعكس هذه المراحل التطور التدريجي والخطر للإدمان الذي يتطلب فهماً دقيقاً وتدخلًا مبكرًا للحيلولة دون تفاقمه.

4-1- النظريات المفسرة للإدمان

حظي الإدمان باهتمام الكثير من العلوم لمعرفة مسبباته وآثاره وكيفية تأثير المخدر على جسم الانسان منها العلوم الطبية والبيولوجية، كما حظي باهتمام علم النفس بكل تخصصاته وفيما يلي سنلخص بعض النظريات التي حاولت تفسير السلوك الإدماني.

1-4-1- النظرية البيولوجية

لعل أولى الاتجاهات التي حاولت فهم الإدمان من الناحية الكيميائية هو الاتجاه البيولوجي الطبي وفيما يلي سنتطرق إلى التفسير البيولوجي للإدمان كما ورد عند (Bordet .R & all. 2019. P136-137) هذا النموذج يدرس الادمان من الناحية البيولوجية، تحديدا انطلاقا من الطبيعة الكيميائية للمادة المخدرة وكيفية تأثيرها على

المستوى الخلوي و بالتالي سلسلة التفاعلات التي تؤدي الى تولد الادمان. كما يحاول اكتشاف وجود أصل وراثي لمشكلة الادمان.

اثبتت الدراسات ان تأثير المخدرات على الجهاز العصبي يحدث تحديدا عند المشابك التي هي المسؤولة عن انتقال الرسائل العصبية. فانتقال السيالة العصبية على المستوى المشبكي يحدث بواسطة المبلغات العصبية الكيميائية، منها المنبهة مثل الاستيل كولين والنورادرينالين)، والمثبطة (كالغابا وغيرها). وهنا تؤثر المخدرات فهي تشغل اماكن تأثير هذه المبلغات في النهايات العصبية البعد مشبكيه وتعيق انتقال الرسالة العصبية. كما تؤثر على عصبونات خاصة موجودة في القشرة الجبهية حيث يشغل نظام المكافأة بواسطة تحرير الدوبامين المسؤول عن الشعور بالسعادة والمتعة. وهو نفس التأثير الذي يحدثه الكوكايين والذي يزداد بزيادة الجرعة. وبهذه الطريقة يتولد الادمان ويتثبت معتمدا على نظام التحفيز والمكافأة

1-4-2- نظرية التحليل النفسي

التحليل النفسي كغيره من النظريات اهتم بموضوع الإدمان فيما يلي سنلخص أهم ما جاءت به النظرية التحليلية حول الإدمان حسب ما ذكر عند (عوادي ، 2021) حيث تميز التحليل النفسي بعدم اهتمامه بالمخدر وأنواعه ولا بتأثيره بل اهتم بالدوافع والاستعدادات النفسية التي تقف خلف الإدمان وإعطاء معنى للفعل الإدماني بتسليط الضوء على مكانة المخدر ووظيفته ضمن الاقتصاد النفسي للمدمن، وعليه تتلخص أراء بعض المحللين النفسانيين فيما يلي:

فسر فرويد الإدمان في نظريته حول الجنس وجعله بديل وتعويض للشبقية الذاتية كما ربط بينه وبين الاستمنااء الطفولي الذي يعتبر حسب فرويد العادة الأصلية ويظهر هذا في رسالة وجهها إلى صديقه فليس أين قال فيها بان الإدمان ما هو الا تعويض وبديل عن الاحتياج الأولي، وفي رحلة بحثه عن العصابات توصل فرويد إلى وجود شبه بين الإدمان والنموذج العضوي للعصابات وتوصل خلال بحثه الى ان الأسباب التي تقف وراء الإدمان هي الإحباط والحرمان الجنسي ، كما يعتقد فرويد أن الإدمان هو يمثل اشباع نزوي ناقص.

طرح (Rado 1926) مفهوماً جديداً عرف بـ "النشوة الدوائية" عند مدمني المورفين وتمثل حسب المادة المخدرة صاد للإثارات تخفف التوتر وتعيد للفرد نرجسيته الأولية من خلال تحقيق لذة الشبقية الأولية.

أما فيما يخص الوظيفة التي يؤديها الإدمان فنجد (Glovers 1936) يوضح أن هذا الأخير يؤدي وظيفة دفاعية إذ يمكن أن يكون بديلاً عن الانتحار وفي الوقت نفسه هو حماية ضده فاستعمال المخدر ما هو إلا محاولة للعلاج الذاتي ووسيلة لمواجهة الاكتئاب، ولكون الأعراض الإدمانية ليست عصابية وليست ذهانية لكنها من الناحية العيادية والنشوءية تقع بينها وعليه ادخل Glover مفهوم الحالة الحدية في أدبيات التحليل النفسي وأطلق عليه "الحالة الانتقالية".

في حين يذهب Bergeret إلى أنه لا يوجد نموذج موحد للشخصية الإدمانية إذ يمكن للسلوك الإدماني أن يتواجد في البنية الذهانية والبنية العصابية والتنظيمات الحدية إذ حسب Bergeret أي بنية يمكن أن تقود إلى سلوكيات إدمانية في بعض الظروف العاطفية الداخلية والعلائقية لأن الإدمان حسب ليس سوى عرضاً لحالة انزعاج نفسية عميقة يعانيها المدمنين كما يرى أن الإدمان هو انقواء لثلاث عناصر أساسية وهي شخصية المدمن والمادة المخدرة والجانب الاجتماعي.

عموماً نفهم أن نظرية التحليل النفسي تعمل على استخراج الأسباب المؤدية إلى الإدمان وعليه تسلط الضوء على المراحل الطفولية الأولى للفرد المدمن وترجع الإدمان إلى عدم فهم الحاجات النفسية للفرد إذ ترجع المجتمعات كل الحاجات عبارة عن أشياء .

1-4-3 - النظرية السلوكية

حسب النظرية السلوكية فإن السلوك الإدماني سلوكا متعلما كغيره من السلوكيات الأخرى ويحدد أنصار هذا الاتجاه ثلاث طرق لتعلم السلوك الإدماني وهي حسب كل من (شيهان 2020) عوادي، (2021) التعلم عن طريق الاشراف الكلاسيكي: حيث يفسر الاعراض الشائعة للإدمان مثل اشتهاؤ المخدر والتحمل، ويرى سيجل (Seigle 198) أن المثيرات البيئية المرتبطة بتعاطي المخدرات تقترب بآثار المخدر في الجسم، لإنتاج استجابة شرطية مخالفة لتأثير العقار، وهذه الاستجابة التعويضية صممت لخفض التوازن الحيوي للجسم، حيث تزداد استجابة التوازن الحيوي مع استمرار تعاطي العقار وهذا ما سماه الاشراف التعويضي، وفي سنة 1984 جاء ستوارت وآخرون بنموذج الاشتهاء الاشرافي للمخدر حيث حسب هذا النموذج فانه عندما تلتقي المثيرات الخارجية الشرطية المرتبطة بالآثار التعزيزية الموجبة للعقار مثل شم رائحته أو التواجد في أماكن التعاطي تغمر الفرد رغبة قوية في الحصول على المخدر.

التعلم عن طريق الاشراف الاجرائي : يهتم هذا النموذج بالآثار التي تنتج عن التعاطي والفاضل الزمني بينهما، اذ أن الأفعال تعزز بعواقبها اذ يتم تكرار الأفعال ذات العواقب الإيجابية، وفي حالة الإدمان فان الشعور بالنشوة والراحة يكون بعد التعاطي بفترة قصيرة أما الآثار السلبية تأتي بعد فترة طويلة، وهذا ما يدفع المدمن الى الاستمرار في التعاطي أو العودة بعد الإقلاع.

التعلم بالنمذجة يؤمن هذا الاتجاه بكون السلوك متعلم عن طريق الملاحظة والتقليد ونفس الشيء بالنسبة للإدمان فغالبا ما يصاحبه تعزيزات إيجابية والتفسير السلوكي المتكامل للإدمان كما ورد عن (عوادي 2021، ص 56-57) يتمثل في استجابة سلوكية شرطية والتي تتسع بشكل (تتضخم) بشكل طردي مع نوعية ودرجة التعزيزات (حصول النشوة، البعد الاجتماعي، تجنب أعراض الانسحاب) أثناء تعاطي المادة المخدرة".

1-4-4 - النظرية المعرفية:

النظرية المعرفية ماهي الا امتداد للاتجاه السلوكي، ولعل سنتطرق هنا الى تفسير بيك للإدمان كما ورد عند (مزياني (2015) حيث يرى بيك أن حدوث الإدمان يرجع الى نظام من الاعتقادات غير وظيفية يطلق عليها مصطلح المعتقدات الإدمانية ويعرفها بيك على انها مجموعة من الأفكار المتمحورة حول البحث عن اللذة ، حل المشكلات أو التجنب والهروب هي معتقدات غير وظيفية تميز الأفراد المتعاطين للمخدرات بعد وصولهم إلى مرحلة التبعية حيث تعمل هذه الأخيرة على تكوين نسق من التفكير لدى المدمن يجعله يؤمن أن تعاطيه للمخدر يحدث لديه قدرا من التوازن النفسي والإنفعالي ويحسن أدائه الاجتماعي والوظيفي، تنشط هذه المعتقدات بسبب ظروف معينة أسماها بيك "الظروف ذات الخطر المرتفع"، تتمثل هذه المعتقدات في، المعتقدات التوقعية وتمثل معتقدات ترتبط بتوقعات إيجابية بعد استعمال المخدر كزيادة الفعالية الاجتماعية وزيادة مردود الفرد، المعتقدات التسكينية من خلالها يرى الفرد أن العقار يعمل على تسكين أو خفض من استجابته الجسدية للضغوط، المعتقدات الإباحية تتمثل في اعتقادات تسهل وتبرر عملية تعاطي المخدرات.

2- الإدمان على الهواتف الذكية:

عرف (حمد، 2021) أجهزة محمولة تعمل وفق أنظمة تشغيل حديثة مثل أندرويد، تتيح خدمة أجهزة الاتصال بالإنترنت وتصفح البريد الإلكتروني ومشغلات الفيديو وحتى اللعب، إذ هي تضاها في امكانياتها الحواسيب المحمولة، نظرا لمميزات الهواتف الذكية الكثيرة أصبح مالكوها لا ينفكون عن استخدامها حتى وإن أثر ذلك سلبا على حياتهم هذا ما يولد لنا الإدمان على الهواتف الذكية الذي يعرف حسب ما ورد عند (جادو، 2021) بأنه نوع من الإدمان السلوكي يتجلى في الاستخدام القهري للهواتف الذكية خاصة تلك المتصلة بالإنترنت ينتج عنه ظهور أعراض الإدمان مثل الانسحاب والتوتر وضعف السيطرة، إضافة إلى مشكلات جسدية ونفسية واجتماعية.

1-2 أعراض الإدمان على الهواتف الذكية:

لم يتم بعد تصنيف الإدمان على الهواتف الذكية كاضطراب رسمي قائم بذاته لذلك نجد أعراضه تختلف من باحث لآخر لكن غالبا ما تتشارك وأعراض الإدمان الانسحاب، تعديل المزاج، الانتكاسة) فتقول (البراشدية، 2021) تم تحديد خمسة أعراض رئيسية لإدمان الهواتف الذكية هي، تجاهل النتائج الضارة للإفراط في استخدام للهواتف الذكية، فقدان الإنتاجية، عدم القدرة على التحكم في رغبة الاستخدام المتواصل، الشعور بالقلق لعدم التمكن من استعمال الهاتف، الانشغال بالهاتف الذكي على حساب الأنشطة الرئيسية والضرورية.

2-2 أسباب الإدمان على الهواتف الذكية:

توجد عدة أسباب خلف ادمان المراهق على الهاتف الذكي نلخصها حسب ما ورد عند إبراهيم، 2018 فيما يلي: الهروب من الواقع الفعلي الى العالم الافتراضي بسبب عدم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة اليومية وحل المشكلات أو بسبب عدم القدرة على مواجهة الآخر وجها لوجه. الافتقار الى الهوايات لشغل أوقات الفراغ. عدم القدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء . الاغتراب النفسي. الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالرهاب الاجتماعي وعسر الكلام واضطرابات النوم. الافتقار الى الحب والبحث عنه عبر علاقات في مواقع التواصل الاجتماعي.

2-3 آثار الإدمان على الهاتف الذكي على المراهقين:

رغم التسهيلات والخدمات التي يقدمها الهاتف الذكي للفرد خاصة مع خاصية الاتصال بالإنترنت حيث يوفر سهولة الاتصال وإرسال الرسائل والبحث في الإنترنت فأصبح يعوض الحاسوب المحمول في كثير من الأحيان، إضافة الى خدمة الدفع الإلكتروني والتسويق الإلكتروني الذي يوفر عناء التنقل للفرد لكن خلف كل هذه الإيجابيات هنالك الكثير من السلبيات خاصة في حالة إساءة استخدامه ومن الآثار السلبية للهاتف المحمول نذكر مايلي:

2-1-1 تأثيراته على الصحة الجسدية

يتمثل تأثير الهاتف على الصحة الجسدية كما ورد عن (حرارية 2018):

الإصابة بالصداع الشديد والمتواصل. الإصابة باضطرابات النوم بسبب استخدام الهاتف في فترات النوم. استخدام الهاتف لفترات طويلة يزيد من مخاطر الإصابة بورم العصب الذي يربط الأذن بالدماغ. اختلال وظائف الجهاز العصبي بسبب التعرض المستمر للأشعة الصادرة عن الهاتف. اختلال في وظائف الذاكرة . آلام عضلات الرقبة والمعصمين. آلام الظهر بسبب وضعيات الجلوس غير المناسبة.

2-1-2 تأثيراته النفسية:

بالإضافة الى الاضرار الجسدية لإساءة استخدام الهاتف الذكي فان له أيضا أضرارا نفسية كثيرة منها حسب ما جاءت به (إبراهيم 2018): اختلال الاتزان الانفعالي: حيث يصبح الفرد غير قادر على مواجهة المواقف الحرجة وغير قادر على تبني انفعالات تتناسب مع المواقف بسبب انشغاله الدائم بالواقع الافتراضي. مشاكل على مستوى تحقيق الذات بسبب تأثر المراهق بالمؤثرين في مختلف مواقع التواصل الاجتماعي ومقارنته نفسه بهم ما يولد عنده انخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس. مشاكل في التوافق الاجتماعي حيث نجد المراهق المدمن على استخدام هاتفه يظهر مشاكل في علاقاته الاجتماعية ويواجه صعوبات في التواجد داخل الجماعة والتفاعل فيها، كما لا يستطيع تحمل مسؤولية أفعاله أو مواجهتها. التحصيل والإنجاز الأكاديمي كتندي التحصيل الدراسي وعدم تحمل مسؤولية انجاز الواجبات المدرسية وعدم التركيز داخل القسم بسبب الهاتف. انخفاض الدافعية للإنجاز. ظهور الكثير من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والشخصية التجنبية.

2-4 علاج الإدمان على الهواتف الذكية:

طرح (باجي وختاش 2021) خطة علاجية لإدمان الانترنت والاستخدام المرضي للألعاب الرقمية وذلك اعتمادا على المقاربة المعرفية السلوكية والعلاج المعرفي ل بيك نظرا لكون الهاتف الذكي من وسائل الإدمان الرقمي الأكثر انتشارا خاصة بين المراهقين يمكن اعتماد هذه الخطة العلاجية للحد من الإدمان على استخدام الهاتف الذكي وامداد المراهقين بمعلومات كافية حول أضرار الاستخدام المفرط للهاتف، تتمثل هذه الخطة في : هي خطة

علاجية تتكون من 10 جلسات علاجية جماعية بمعدل جلستين في الأسبوع تمتد كل جلسة من 600-90 دقيقة حسب هدف الجلسة والفنية المستعملة فيها حيث تتمثل هذه الفنيات فيما يلي:

المحاضرة التفاعلية هي طريقة تربوية تهدف الى تعديل بعض السلوكيات والمعتقدات والأفكار لدى المراهقين المدمنين يلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دورا رئيسيا وتعتمد على القاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها ويليها مناقشات.

المناقشة الجماعية المفتوحة : يكون موضوع المناقشات عن أسباب واعراض الاضطرابات النفسية وعمل الجهاز العصبي، وتأثير الحالة الانفعالية على الجسم والحالة النفسية، او مناقشة حالة افتراضية أو واقعية كما تتم مناقشة بعض المعتقدات الخاطئة عن الهاتف الذكي لدى المدمنين عليه.

التعرف على الأفكار التلقائية وتصحيحها: يقصد بها الأفكار التي تعطل قدرة الفرد على التعايش مع تجارب وخبرات الحياة وينتج عنها انفعالات غير ملائمة تفسد التوافق الداخلي للفرد، تتم هذه الآلية عن طريق التدريب على الاسترخاء، مراقبة سجل الأفكار، إيجاد البدائل والتدريب المعرفي.

التعرف على المشاعر: الهدف من هذا الأسلوب هو أن يقوم المعالج بمساعدة العميل على اكتساب جوانب معرفية جديدة ترتبط بمشكلته لتحل محل الأفكار والمعارف الخاطئة حتى يستطيع التعرف على مشاعره وكيف تؤثر على سلوكه وافكاره قصد توظيف الأفكار والمشاعر الجديدة في الممارسة اليومية.

إعادة البناء المعرفي : أي مساعدة المجموعة العلاجية على اكتساب أفكار ومعتقدات إيجابية بدل السلبية أي وضع الاستجابات اللاعقلانية في إطار عقلاني كما يتم تعديل بنية حديث الذات وتعليم المتعالج كيفية مناقشة أفكاره ومعتقداته حول المواقف التي يمر بها والهدف من هذه الفنية تغيير وتكوين أفكار إيجابية بديلة، اقناع وزيادة إدراك المجموعة ان أفكارهم غير عقلانية يجب تعديلها.

الحوار السقراطي: يعد من أكثر تقنيات العلاج المعرفي وأكثرها استخداما في طرح الأسئلة، تعتمد على صياغة الأسئلة التي من المحتمل ان تكشف على أنماط الأفكار التلقائية المختلة مثل ماذا تقصد، لماذا قلت هذا، هذه الأسئلة تساعد المريض على التوصل الى الاستنتاج المنطقي وفهم أحسن للمشكلات.

ومن أجل ضمان نجاح الخطة العلاجية يجب تزويد المراهق بمجموعة من تقنيات الضبط الذاتي مثل:

ملئ العكس : مثلا إذا كان المراهق يستخدم الهاتف بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة يصبح ينتظر حتى ينهي افطاره وانشطته الصباحية، ويتجنب استخدامه لفترات طويلة دون ضرورة طيلة أيام الأسبوع ويستخدمه خلال عطلة نهاية الأسبوع.

إدارة الوقت هنا يتم تدريب المراهق على تنظيم أوقات استخدامه للهاتف ويتجنب استخدامه على حساب الأنشطة الضرورية كالدراسة واستبدال هذا الافراط في الاستخدام بأنشطة أكثر افادة كممارسة الرياضة، المطالعة وقضاء الوقت مع افراد الاسرة.

اعداد بطاقات للتذكير حيث يطلب من المراهق اعداد بطاقات يكتب عليها خمس سلبيات لاستخدام الهاتف وبطاقات أخرى يكتب عليها خمس إيجابيات لعدم استخدام الهاتف، ويضعها اين تسهل عليه قراءتها حتى تذكره بأضرار الانشغال بالهاتف.

خلاصة الفصل:

بعد الاطلاع على المعطيات والدراسات العلمية التي تم تناولها في هذا الفصل وحسب النظرية المعرفية السلوكية يبقى الإدمان من الاضطرابات النفسية الراجعة الى خلل في السياقات المعرفية والأفكار المتخذة حول الاحداث الخارجية، كما توصلنا الى ان الإدمان لا يقتصر فقط على المواد المخدرة بل يتعدى الى ادمان الفرد على الانترنت والألعاب الالكترونية والهواتف الذكية وهذا ما يسمى بالإدمان السلوكي نتيجة المعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد حول هذه الأشياء، رغم الاختلاف بين أنواع الإدمان تبقى رحلة العلاج تتطلب مجهودات من المعالج ومن الفرد المدمن وخاصة رغبة الفرد في تغيير أفكاره اللاعقلانية والسلبية بأفكار إيجابية وهذا ما تم تناوله في الخطة العلاجية المقترحة.

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد:

يعد تقدير الذات من الموضوعات النفسية التي اهتم بها المختصون في مجال علم النفس اهتماما بالغاً لما له من دور فعال في تكوين شخصية الفرد، وهو يتشكل من مجموعة الاعتقادات التي يتخذها الفرد ويتبناها والتي ترسخ بداخله مع مرور الوقت، فقد أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية والتطبيقية أن التصور الذي يكونه الفرد عن ذاته يؤثر تأثيراً واضحاً على سلوكه واتجاهاته.

وسوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الذات أولاً باعتبارها زاوية أساسية في الشخصية وفي إدراكنا لأنفسنا جسمياً وعقلياً واجتماعياً وأخلاقياً لنصل إلى مفهوم تقدير الذات، أهميتها، أبعادها، مستوياتها، والعوامل المؤثرة فيها، كما تطرقنا أيضاً إلى أهم النظريات المفسرة لها وكيفية قياسها.

1- مفهوم الذات

يرى كارل روجرز أن تعريف الذات يتحدد في أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية. (حسن شحاتة، 2008:25).

ويذكر حامد زهران (1977) أن الذات هي الشعور والوعي بكينونة الفرد، وهي تنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، ويتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة (عواض بن محمد عوض الحربي، 2003:37).

كما ترى كاميليا عبد الفتاح أن مفهوم الذات هو المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسمياً وعقلياً واجتماعياً في ضوء علاقتنا مع الآخرين (حنان عبد العزيز، 2012:12).

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن مفهوم الذات ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيشها وعلاقتها مع الآخرين.

1-1 مفهوم تقدير الذات

تقدير الذات عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية للفرد معبرا عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه. (رغد شريم، 2009: 243).

يعرف كوبر سميث (1967): تقدير الذات بأنه التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ويعمل المحافظة عليه كما ينظر إليه على أنه الصورة الصادقة التي يكونها الفرد عن نفسه (أحمد سني، 2015: 40).

يرى هامشك (1967): أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهمية الشخصية فالأشخاص الذين لديهم تقدير الذات مرتفع يعتقدون أنهم ذوي قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يفهمونهم ولا يشعرونهم بالفخر. (عبد الحفيظ سلامة، 2007: 55)

كما عرفه روزنبارخ (1979): بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعطي نفسه قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات أو احتقار الذات. (أصلان المساعيد وزياد التح، 2014: 37).

يعرف عبد الرحيم بخيث (1985) تقدير الذات على أنه مجموع الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وبالتالي فإن تقدير الذات هو حكم الشخص على نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض. (أحمد سني، 2015: 40).

تعريف حسين (2007) : هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه، ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والانفعالية والأخلاقية والجسدية. (مجلي وشايع عبد الله، 2013: 67).

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه والحكم عليها بالسلب أو الإيجاب والحكم على مدى كفاءته الشخصية أو جدارته.

2-1 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

إن علاقة مفهوم الذات بتقدير الذات هي علاقة تكاملية، فهما وجهان لعملة واحدة، فمفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات بينما تقدير هو تقييم لهذه الصفات، فمفهوم الذات يتضمن فهما انفعاليا للذات يعكس مستوى الثقة بالنفس. (أحمد سني، 2015 : 42).

ولقد قدم كوبر سميث الاختلاف بين مفهوم الذات وتقدير الذات بين فيه أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يشمل التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه بما يتماشى مع ذاته ومع العادات المألوفة لديه، ولهذه فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته، أي أنه الحكم على مدى صلاحيته ويعبر عنه بالسلوك الظاهر. (إلى عبد الحميد عبد الحافظ، 1982:).

وفي الأبحاث التي قام بها فوكس (1990) Fox ميز بين الإصطلاح الوصفي "مفهوم الذات" والإصطلاح الوجداني العاطفي تقدير الذات " في تعليقه يقول : إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات بواسطة الجمل الإخبارية مثل: "أنا طالب" - "أنا انسان" "أنا رجل"، وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب، أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات، حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها من حيث الحسن والقبح، الإيجاب والسلب، بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين، ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة.

ويميز "هامشيك" بين ثلاث مصطلحات في هذا المجال الذات وتمثل الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري، ومفهوم الذات يشير إلى مجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تكون لدينا في أي لحظة من الزمن، أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا والوعي بها، أما تقدير الذات فيتمثل الجزء الانفعالي منها .(جعفر صباح، 2010: 67).

نستنتج مما سبق أن هناك فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، فالذات هو التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته، أما تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيه من صفات.

3-1 أهمية تقدير الذات

تقدير الذات حاجة إنسانية وضرورية لسلامة الإنسان عاطفياً ونفسياً، حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديراً عالياً لذواتهم يشعرون بالسعادة والفعالية الشخصية وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته وأهدافه (محمد ديب 2016 : 70). زيادة إنتاجية الفرد وفعاليته في حياته العملية والاجتماعية .(أمل الملا، 2008: 22).

تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياة الفرد فهو يؤثر على مستوى أدائه في العمل، وعلى الطريقة التي يتفاعل بها مع الناس وفي قدرته على التأثير على الآخرين وعلى مستوى صحته النفسية.(رانجيت ومالهي، 2005: 5).

ومنه نستنتج أن تقدير الذات مطلب رئيسي يطمح له جميع الناس، وتستمر الحاجة إليه مدى الحياة، فهو الذي يعينهم على حسن التصرف أمام صعوبات الحياة ويجعلهم يشعرون بالرضا والارتياح النفسي.

1-4- مستويات تقدير الذات

لتقدير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص و مميزات حسب شخصية كل فرد ينعكس مستوى تقدير الذات على تفكير الفرد وسلوكه، وقد صنف العلماء تقدير الذات إلى:

تقدير الذات المرتفع: لقد عرف جوزيف مودان " تقدير الذات المرتفع بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه انسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته، إيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله يواجهها بكل إرادة وبافتراض أنه سينجح بها.

حسب "كوبر سميث" فإن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص مهمين، ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونه صوابا، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع شخصياتهم، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد وهم أميل إلى الثقة بأحكامهم وأقل تعرضا للقلق ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثر بآراء الآخرين وهم أكثر ميلا لتحمل الإيجابية في المناقشات الجماعية وأقل حساسية للنقد. (زبيدة أمزيان، 2007: 36-37)

ويرى "حامد زهران" أن مفهوم الذات الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، يذكر أيضا أن تقبل الذات مرتبط ارتباطاً جوهرياً بتقبل الآخرين وتقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق النفسي. (حامد زهران 1997 : 72)

ويذكر "بلوك وموريت" (2005) أن الافراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص وهي:

يشعرون بالأهمية.

يشعرون بالمسؤولية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين.

لديهم إحساس قوي بالنفس ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.

يعترفون بقدراتهم ومواهبهم كما أنهم فخورين بما يفعلونه.

لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.

يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات (عبد ربه، 2012: 38).

تقدير الذات المنخفض ويمكن أن نجده بعدة تسميات: التقدير السلبي لذات، التقدير المتدني للذات، ويعرفه روزنبرخ (1978) : بأنه "عدم رضى لفرد بحق ذاته أو رفضها".

يرى سميت أن ذوي تقدير الذات المنخفض يرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين ولا يستطيعون فعل ما يفعله الآخرين، وإن ما لدى الآخرين أفضل مما لديهم.

إن الشخص الذي لديه تقدير منخفض للذات يمكن أن نصفه بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بائساً لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل، وأنه ليس في استطاعته إلا إجادة القليل من الأعمال (زبيدة أمزيان، 2007: 36).

والشخص ذو التقدير المنخفض للذات يكون غير قادر على الاختيار واتخاذ القرار وغالباً ما يؤجله خوفاً من المواجهة، كما نجده أكثر تشبهاً بالانفعالات السلبية كالفشل والشك وضعف الثقة فهو لا يستطيع الخروج من الأحاسيس السلبية إلى الأحاسيس الإيجابية (علي سعيد الشهري، 1999: 73).

من الناحية الاجتماعية يرى روزنبرج وتشوتز أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض لذات يفضلون الابتعاد عن النشاطات الاجتماعية ولا يشغلون مناصب ريادية ويظهرون أحياناً الميل إلى أن يكونوا خاضعين ومسيرين إلى جانب أنهم يمتازون بالخجل والحساسية المفرطة والميل إلى العزلة والوحدة (أمزيان زبيدة 2007، ص 37).

ويذكر "جبريل" (1983): بعض الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي التقدير المنخفض ومنها :

- الحساسية نحو النقد، يرون في النقد تأكيد لصحة شعورهم بالنقص.

- الشعور بالقلق والخجل الزائد.

- عدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية واليومية.

- الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره (عبد ربه، 2010: 39)

- تقدير الذات المتوسط

وهو تقدير الذات الذي يقع بين المستويين السابقين، حيث أن أصحاب هذا المستوى يتميزون بتقدير ذات متدبب، تارة تقدير ذات مرتفع وتارة أخرى تقدير ذات منخفض، وذلك حسب المواقف التي يتعرضون لها .(مريم سليم، 2003: 18).

2- أبعاد تقدير الذات

تقدير الذات يتسم بأن له أبعاد متعددة بمعنى أن الإحساس بقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة، وهناك على الأقل ثلاث أبعاد متميزة وهي المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، وأداء المهام تقدير أداء (الذات والعلاقات الشخصية التقدير الاجتماعي للذات) (رانجيت سينج وروبرت ديبلو، 2005: 22).

2-1 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

2-1-1 عوامل ذاتية:

وهي الخصائص الشخصية كالحالة الصحية والنفسية والذهنية والنقائص ملاحظة وكذا المعارف والتصورات والخبرات والمدرجات وأنماط السلوك التوافقي، إضافة إلى الناحية الجسمية وتأثيرها في تقدير الفرد لذاته، فطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير إيجابي في نظرة الفرد لنفسه كما أن الأفكار الذاتية للفرد أو الصورة التي يرسمها لذاته تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديره لذاته وهي تتضمن معرفة الفرد لنفسه، والافتراضات الفكرية التي يضعها عن نفسه وتقييمه لمهاراته وقدراته ومشاعره اتجاه نفسه سواء بالرفض أو القبول. (أحمد الظاهر قحطان، 1998: 21).

2-1-2 عوامل اجتماعية:

ويقصد بها تلك المثيرات والاتجاهات التي يتفاعل معها الفرد في البيئة التي يعيش فيها وتؤثر في سلوكه، كما تعكس مواقف أفراد المحيط الاجتماعي تجاه الفرد وكيفية معاملتهم له، وتقديرهم لشخصيتهم حيث يقيم الفرد من خلال تقييم الآخرين له والتربية الخاطئة كالحماية الزائدة والإهمال. إضافة إلى متغير الجنس الذي يعتبر من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مفهوم الذات، فهو يحدد إلى حد ما أساليب التعامل الوالدي، وقد ترى الفرق واضحة في تعامل الوالدين مع أبنائهم حيث يعطي الولد الرعاية والعناية والاهتمام بقدر يفوق البنت، وكما أنه يمنح حرية الحركة والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من البنت الأمر الذي يفرز بظلاله رؤية كل منهما لنفسه.

2-1-3 عوامل وضعية

وتتمثل خصوصاً في الظروف التي يكون عليها الفرد أثناء قيامه بتقدير ذاته، فقد تضمنت هذه الظروف مثلاً تنبيهات معينة تجعل الشخص المعني يراجع نفسه، فقد يكون الفرد مثلاً في حالة مرضية أو تحت ضغط معين أزمات اقتصادية واجتماعية (مثلاً) فهذا يؤثر على نفسيته، وتوجه تقديراته بالنسبة لذاته أو بالنسبة للآخرين، أما درجات تأثير هذه الحالات والأوضاع على تقديرات الفرد تتحدد حسب مدى تأثير الفرد بمظاهرها أو مدى تكيفه معها. (محمد جمال يحيوي، 2003، ص550).

2-2 النظريات المفسرة لتقدير الذات

هناك عدة نظريات حاولت تفسير الذات نظراً لأهميته مما جعل تباين وجهات نظر كل عالم في هذا الموضوع وفسره بمنظوره هو ، لذا سنتناول بعض أهم النظريات نذكر منها:

نظرية روزنبرج:

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم ووسع دائرة اهتماماته بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة وقد اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة

وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي بين المراهقين والزواج والمراهقين البيض.

والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوكيات، حيث اعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة مفادها أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو موضوعات أخرى، لكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من ناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (عبد الله محمد، 2010: 81).

نظرية كوبر سميث

درس كوبر سميث تقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب وعلينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسيره، فتقدير الذات عنده ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الفرد بذاته وردود الفعل الاستجابية الدفاعية فهو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

التعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير التلميذ لذاته وهي قابلة للملاحظة الخارجية، ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات :

تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة.

تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين (صالح محمد أبو جادو، 1998: 154).

وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير لذات وهي النجاحات، والقيم والطموحات والدفاعات، وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

تقبل الأطفال من جانب الآباء.

تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء.

احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء. (خليل عبد الرحمان المعاينة، 2007: 84).

كذلك أشار سميث في كتاباته ودراساته إلى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين أساسيين هما الأول : مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوي الأهمية في حياته وهم يختلفون من مرحلة لأخرى باختلاف مراحل الحياة. الثاني: تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل (ممدوح سلامة، 1991: 197).

نظرية زيلر

يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر زيلر الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، وتقدير الذات طبقاً "زيلر" هو مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه . (عايدة ذيب عبد الله محمد، 2010: 83).

نظرية أبراهام ماسلو

تعتمد نظرية " ماسلو " على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والأمن والجنس والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام، حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو فإذا أشبعت يتطور الانسان تطورا كاملا ويصل إلى تحقيق الذات فدافع تحقيق الذات فطري .(راضي الوقفي، 2003:600).

ويشير "ماسلو" إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على اشباع بعضها الآخر وإن الحاجة التي تؤدي إلى اشباعه تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظريته إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيرا بالغا في إدراكه وبالتالي تؤثر في سلوكه وأضاف أن الحاجات أعلى الهرم قد تغطي على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى ولو لم تشبع ، كما يرى "ماسلو" أن الإنسان في سعيه المستمر ينشد لتحقيق ذاته وأن هذا السعي يمر بمراحل ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن احترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية وأن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد أن الاعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له كما أن "ماسلو" فسر التكرار القسري لأي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير.(رضا إبراهيم الأشرم، 2008: 57)

نظرية كارل روجرز

يعتبر كارل روجرز من الأشخاص المهمين في تطوير نظريات تقدير الذات. وقد كان روجرز عالما في علم النفس الإنساني واعتقد أن عملية التحليل النفسي كانت في الأصل عن العلاقات وأوضح روجرز أن العميل يمكن أن يكون في حالة من عدم التطابق ويشير هذا الأخير إلى التناقض بين الخبرة الفعلية للكائن الحي وصورة الفرد لذاته بقدر ما يصور تلك الخبرة.

ويرى "روجرز" أن كل الأشخاص لديهم رغبة قوية وأساسية في الحصول على الحب والاحترام والقبول من جانب الآخرين والمحيطين به، وهذه الحاجة تظهر لنا سعادته حين يراها أحد والتي تظهر لدى الكبار عندما يثني أحد

أفعالهم أو يستحسنها، كما تظهر هذه الحاجة في الإحباط والتعاسة حين يقابل الفرد بالاستهجان والنقد من قبل الآخرين.

ويشير " روجرز " إلى أن تقدير الذات يأتي من خلال تقدير الوالدين غير المشروط لأبنائهم، أي قبول الطفل واحترامه وهو ما يتيح للفرد التقدم نحو التقدير الكامل للذات. ويذكر أيضا أن الصورة الذاتية للشخص تكون نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية وتعكس ما يواجهه من أحكام وتقييم، فعندما يواجه أحكاما رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه وعندئذ يشك في قيمته وكفاءته. (رضا إبراهيم الأشرم، 2008:58).

التعقيب على النظريات المفسرة لتقدير الذات

يرى "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه نحو نفسه سلبي كان أو إيجابي، أما نظرية كوبر سميث فقدمت مفهوم تقدير الذات على أنه متعدد الجوانب فلا يجب الانغلاق داخل منهج واحد بل يجب الاستفادة منها جميعا لتفسيره، وتقدير الذات عنده ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الفرد لذاته لردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، أما "زيلر" فيرى أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد إذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقدير الفرد لذاته، لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، بينما ا "أبراهام ماسلو" اعتقد أن تقدير الذات هو اشباع حاجات الفرد الأولية يليها الحاجة إلى الحب والتعاطف والانتماء، يلي ذلك الحاجة إلى الشعور بالتقدير وقيمة الذات والمكانة الاجتماعية وأخيرا الحاجة إلى إثبات الذات وتحقيقها وتأكيد مكانتها، أما كارل " روجرز" فقد اعتبر تقدير الذات حاجة أساسية وهي الحاجة للقبول والاحترام من جانب الآخرين، وأن الصورة الذاتية للشخص تكون نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية والاتجاهات الإيجابية الآتية من الآخرين.

2-3 قياس تقدير الذات

إن أكثر الأساليب الشائعة في قياس تقدير الذات هي الاستبانات وقوائم الشطب التي تعتمد على تقدير الفرد لذاته، وحتى نحصل على نتائج أدق أو التأكد من النتائج التي حصل عليها الأفراد يمكن إجراء مراقبة مباشرة للفرد أو

اعتماد تقديرات المعلمين والأهل ويوجد العديد من المقاييس المستخدمة لقياس تقدير الذات، ومن بين هذه المقاييس ما يلي:

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

وهو مفيد للمسح داخل الغرفة الصفية، لقياس تقدير الذات وتقديم برامج تقدير الذات، ويمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي وأجريت عليه دراسات عديدة وتوافرت معلومات كافية عن صدقه وثباته ويستخدم للقياس القاعدي قبل مشاركة الطلبة في برنامج تحسين تقدير الذات وبعد انتهاء البرنامج.

المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال والبالغين لباتل

وعدها اثنان الأول للصغار من الصف الثالث إلى التاسع، والآخر للبالغين ويقيسان مدى إدراك الفرد لذاته.

مقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات لدى الأطفال:

وهو ملائم لغايات التشخيص العيادي لتقدير الذات وهو مصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثاني عشر ويقيس ستة أبعاد لتقدير الذات وهي: السلوك المظهر العام، الانفعال، الشعبية، السعادة، الرضا، والوضع الأكاديمي العقلي.

مقياس تقدير لذات لرونبرخ:

يختص بتقدير الفرد لذاته يمتاز بأنه مختصر ويقيس تقدر الذات الكلي ويستعمل للكبار.

مقياس مفهوم الذات لتنيسي

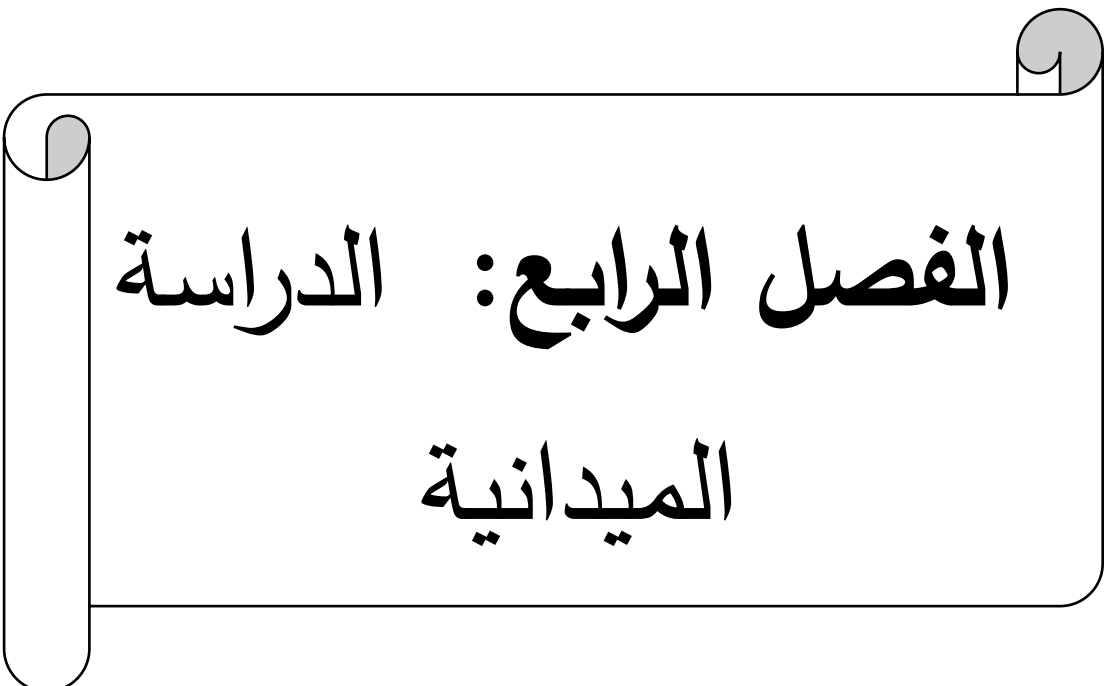
ويستعمل على الأفراد من عمر اثني عشر عاما وأكبر ويوفر نتائج متعددة، وهي تقدير الذات الكلي ونتائج لثلاث مقاييس فرعية ويستخدم لغايات التشخيص العيادي.

مقياس تقدير الذات للسلوك الأكاديمي لكوبر سميث وجلبيرثر :

وهو موجه للمعلم لبيان رأيه في الطفل، وقياس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة في الصف الثامن عن طريق تقدير المعلم مقياس تقدير الذات " لشو " وهو موجه للمعلم وقياس تقدير الذات من مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف التاسع عن طريق تقدير المعلم. (سالم بنت راشد بن سالم الحجري، 2012: 18).

خلاصة الفصل:

من خلال كل ما ذكر سابقا نستطيع القول ان تقدير الذات هو من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد الشخصية والاجتماعية فهو الوسيلة الناجعة لتحقيق الذات، حيث أنه يساعد في توجيه سلوك الفرد، والفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي وتدفع الفرد نحو المزيد من تحقيق الذات، ولا سيما في المواقف الصعبة والتي تتطلب من الفرد المواجهة والمرونة والفعالية أو تلك المواقف الجديدة التي لم يختبرها سابقا. كما أنه يؤثر على مستوى الأداء في العمل وعلى الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع الآخرين، وفي القدرة على التأثير عليهم فهو مفتاح للشخصية السوية وطريقا للوصول إلى النجاح في العلاقات الاجتماعية والتوافق الشخصي والاجتماعي والمهني، ونخلص إلى القول أن تقدير الذات هو مؤشر مؤشرات الصحة النفسية.

A decorative scroll frame with a light gray background and a black outline. The frame has a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right side.

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (مقياس)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

أ- الدراسة الاستطلاعية

1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي خطوة أولية وحاسمة في البحث العلمي، تُجرى بهدف جمع معلومات أولية وفهم أعمق لظاهرة أو مشكلة غير واضحة المعالم. لا تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فرضيات محددة أو تقديم حلول نهائية، بل تسعى إلى استكشاف الموضوع وتحديد المتغيرات الرئيسية وصياغة تساؤلات أو فرضيات أكثر دقة للدراسات المستقبلية. عادة ما تُستخدم فيها منهجيات مرنة وغير رسمية مثل المقابلات غير المنظمة، الملاحظات المبدئية، أو استعراض الأدبيات المتوفرة بشكل واسع، مما يساعد الباحث على بناء إطار نظري أولي وتحديد جدوى إجراء بحث أعمق وأكثر تفصيلاً.

2- مكان و زمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في جامعة وهران 2 - أحمد بن محمد، وهي إحدى الجامعات الكبرى في الغرب الجزائري، وتضم عدداً كبيراً من الكليات والمعاهد والتخصصات. وقد وقع اختيار الباحثة على هذه الجامعة نظراً لسهولة الوصول إلى الطلبة، وتنوعهم من حيث التخصصات، مما يساهم في الحصول على بيانات أولية تساعد في بلورة أدوات الدراسة الرئيسية.

أما بالنسبة للزمان، فقد نُفذت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة من 05 أبريل 2025 إلى غاية 15 أبريل 2025، حيث تم خلال هذه المدة توزيع المقياس الأولي على عينة من الطلبة، بهدف اختبار مدى وضوح العبارات، وتحديد مدى ملاءمة الأداة المستخدمة، إلى جانب جمع بعض المؤشرات الأولية مثل الثبات والصدق،

3-طريقة المعاينة وخصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

3-1- طريقة المعاينة

تم استخراج عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عرضية، حيث تم اختيار 33 طالبًا وطالبة من طلبة جامعة وهران 2 أحمد بن محمد، ينتمون إلى تخصصات مختلفة من بينها: العلوم الاجتماعية، العلوم الإنسانية، واللغات الأجنبية. وقد روعي في اختيار العينة تنوع التخصصات والجنس (ذكور وإناث) بغرض تمثيل أولي لمجتمع الدراسة، واختبار مدى وضوح أداة البحث وفعاليتها في قياس المتغيرات المستهدفة (إدمان الهاتف الذكي، تقدير الذات)

3-2- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

فقد بلغ حجم العينة الاستطلاعية 33 طالبًا وطالبة منهم 22 طالبة و 11 طالب بلغ متوسط العمر لديهم 24.46 بانحراف معياري يقدر 2.34

4- أدوات المستخدمة للدراسة الاستطلاعية:

مقياس إدمان الهاتف الذكي:

تم استخدام مقياس إدمان الهاتف الذكي الذي أعده كيم (2013) kwom وآخرون والذي يُعد من أكثر المقاييس استخدامًا لقياس درجة الإدمان على الهاتف الذكي لدى الأفراد.

يتكون المقياس من فقرات تغطي عدة أبعاد رئيسية تمثل مظاهر الإدمان، مثل: الانشغال العقلي بالهاتف

فقدان السيطرة على الاستخدام يحتوي على فقرات تقيس مستوى سعي الطالب تقدير ذاته من حيث: وضع الأهداف الشخصية، تنظيم الوقت، اكتساب مهارات جديدة، التقييم الذاتي يتضمن مجموعة من البنود يجاب عليها ب 6 بدائل التي تقيس مدى استخدام الطالب للهاتف الذكي بطريقة مفرطة أو مرضية ونأخذ الدرجة القصوى في هذا المقياس 60 بينما نؤخذ درجة الدنيا 10.

مقياس تقدير الذات لروزنبارج

تم استخدام مقياس تقدير الذات لروزنبرغ 1965 , لقياس مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من 5 بنود فقرات منها فقرات موجبة وأخرى سالبة ويجاب عليها ب4 بدائل ، تقيس مشاعر الفرد تجاه نفسه مثل الرضا والثقة والجدارة. يُجيب المفحوص عن الفقرات باستخدام مقياس ليكرت رباعي يتراوح بين (1) أوافق بشدة و (4) لا أوافق بشدة، مع عكس درجات الفقرات السالبة أثناء التصحيح. تتراوح الدرجة الكلية بين (10) و (40)، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى تقدير ذات عال، في حين تدل الدرجات المنخفضة على تدنّ في تقدير الذات. وقد أظهرت الدراسات السابقة التي استعانت بهذا المقياس مستوى جيداً من الصدق والثبات، إذ يتراوح معامل ألفا كرونباخ بين (0.78) و (0.88) ، مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في البيئة الجامعية .

5- خصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

5-1- خصائص السكومترية لمقياس إدمان الهاتف الذكي

أ- الصدق:

ثم حساب الصدق بطريقة الاتساق و ذلك بحساب علاقة البنود بالدرجة الكلية للمقياس فوجه انها تتراوح 0.54 الى 0.63.

ب-الثبات:

حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ووجد أنه بلغ 0.70

5-2- خصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لروزنبارج:

أ- الصدق :

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحساب علاقة البنود الدرجة الكلية للمقياس فوجد أنه تتراوح

بين 0.44 الى 0.56

ب- الثبات :

حساب الثبات

حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ووجد أنه بلغ 0.73

ب- الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية التي هدفت إلى اختبار صلاحية الأداة البحثية (المقياس) من حيث الصدق والثبات ووضوح العبارات، تم الانتقال إلى المرحلة الأساسية من البحث، والتي تمثل جوهر الدراسة، حيث تم خلالها تطبيق الأداة المحسنة على عينة أكبر وأكثر تمثيلاً لمجتمع الدراسة.

1- مكان و زمان الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية في جامعة وهران 2 أحمد بن محمد، الواقعة بولاية وهران، وهي من الجامعات الجزائرية الكبرى التي تضم عدداً كبيراً من الطلبة من مختلف التخصصات والمستويات التعليمية. وقد تم اختيار هذه الجامعة نظراً لارتباط موضوع الدراسة ببيئة الطلبة الجامعيين، وسهولة الوصول إلى مجتمع الدراسة المستهدف.

أما بالنسبة للزمان، فقد أجريت الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة من 05 افريل 2025 إلى 15 افريل 2025، حيث تم توزيع المقياس المُعدّ في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية، وجمع البيانات من العينة الأساسية قصد تحليلها واستخلاص النتائج المتعلقة بعلاقة إيمان الهاتف الذكي بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين.

2- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية من طلبة جامعة وهران 2 أحمد بن محمد، وقد بلغ حجم العينة (100 طالبًا وطالبة)، موزعين على عدد من التخصصات في كليات مختلفة، مثل كلية العلوم الاجتماعية، العلوم الإنسانية، وكلية الحقوق واللغات الأجنبية. وقد تم مراعاة تمثيل الجنسين ، ومستويات تعليمية مختلفة (ليسانس، ماستر)

2- أدوات الدراسة الأساسية

تُعتبر أدوات جمع البيانات من الركائز الأساسية لأي بحث علمي، إذ تعتمد عليها النتائج وتفسيرها. لذلك، يحرص الباحث على اختيار أدوات مناسبة تُمكنه من قياس المتغيرات بدقة وموضوعية، كما يجب أن تتمتع هذه الأدوات بالخصائص السيكمترية اللازمة من حيث الصدق والثبات في الدراسة الأساسية، تم استخدام نسختين نهائيتين من أداتي البحث، وهما: مقياس إدمان الهاتف الذكي ومقياس تقدير الذات، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما من خلال الدراسة الاستطلاعية. وتم تطبيق الأدوات على العينة الأساسية للدراسة، المكونة من (100) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، موزعين على مختلف التخصصات والمستويات

1. مقياس إدمان الهاتف الذكي:

تم استخدام مقياس إدمان الهاتف الذكي الذي أعدّه كيم (2013) kwom وآخرون والذي يُعد من أكثر المقاييس استخدامًا لقياس درجة الإدمان على الهاتف الذكي لدى الأفراد.

يتكون المقياس من فقرات تغطي عدة أبعاد رئيسية تمثل مظاهر الإدمان، مثل: الانشغال العقلي بالهاتف فقدان السيطرة على الاستخدام يحتوي على فقرات تقيس مستوى سعي الطالب لتقدير ذاته من حيث: وضع الأهداف الشخصية، تنظيم الوقت، اكتساب مهارات جديدة، التقييم الذاتي يتضمن مجموعة من البنود يجاب عليها ب 6 بدائل التي تقيس مدى استخدام الطالب للهاتف الذكي بطريقة مفرطة أو مرضية ونأخذ الدرجة القصوى في هذا المقياس 60 بينما نؤخذ درجة الدنيا 10

2. مقياس تقدير الذات لروزنبرج

تم استخدام مقياس تقدير الذات لروزنبرج 1965 , لقياس مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من 5 بنود فقرات منها فقرات موجبة وأخرى سالبة ويجاب عليها ب4 بدائل ، تقيس مشاعر الفرد تجاه نفسه مثل الرضا والثقة والجدارة. يُجيب المفحوص عن الفقرات باستخدام مقياس ليكرت رباعي يتراوح بين (1) أوافق بشدة و (4) لا أوافق بشدة، مع عكس درجات الفقرات السالبة أثناء التصحيح. تتراوح الدرجة الكلية بين (10) و (40)، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى تقدير ذات عال، في حين تدل الدرجات المنخفضة على تدنٍ في تقدير الذات. وقد أظهرت الدراسات السابقة التي استعانت بهذا المقياس مستوى جيداً من الصدق والثبات، إذ يتراوح معامل ألفا كرونباخ بين (0.78) و (0.88) ، مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في البيئة الجامعية

3- عرض و تفسير نتائج الدراسة الأساسية:

عرض و تفسير الفرضية الاولى:

توجد فروق جنسية دالة إحصائية بين متوسط درجات إيمان الهاتف الذكي لدى الطلبة الجامعة لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

عرض و تفسير الفرضية الثانية:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة

عرض و تفسير الفرضية الثالثة:

لا توجد علاقة دالة احصائيا بين إيمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

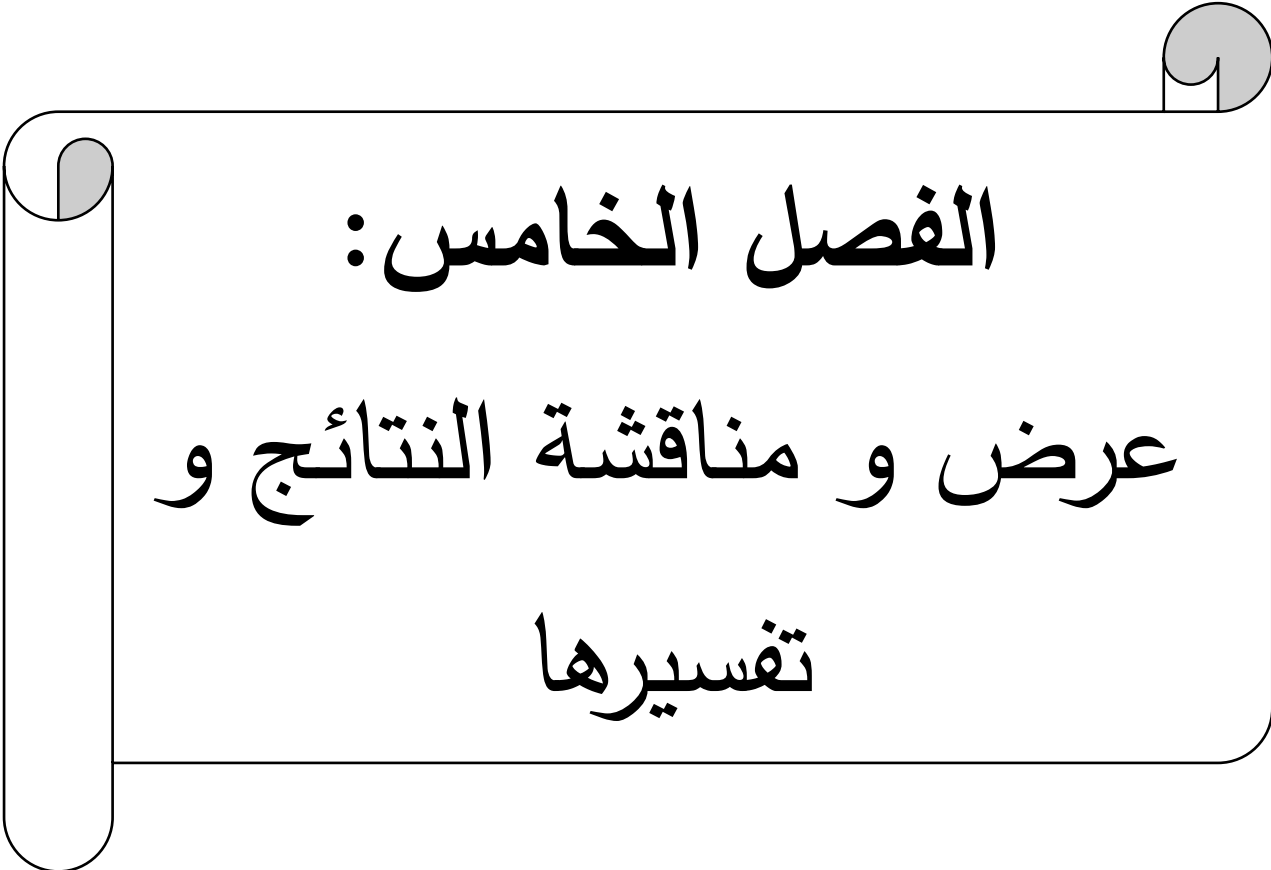
عرض و تفسير الفرضية الرابعة :

توجد علاقة دالة احصائيا بين إيمان الهاتف الذكي ومستوى تقدير الذات لدى عينة الاناث من 51 طالبة .

توجد علاقة دالة احصائيا بين إيمان الهاتف الذكي ومستوى تقدير الذات لدى عينة الذكور من 41 طالبًا.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، تم استعراض منهجية البحث المتبعة في الدراسة التي تناولت موضوع إدمان الهاتف الذكي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة وهران 2 - أحمد بن محمد. بدأنا بتحديد مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية والأساسية، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 5 إلى 15 أبريل 2025، والدراسة الأساسية بين 05 و15 أبريل 2025، داخل الجامعة نفسها.



الفصل الخامس:

عرض و مناقشة النتائج و تفسيرها

تمهيد:

بعد الانتهاء من جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، تأتي مرحلة عرض النتائج التي تمثل قلب الدراسة، حيث تُبرز هذه المرحلة مدى تحقق فرضيات البحث وتُظهر طبيعة العلاقات بين المتغيرات المدروسة.

يهدف هذا الفصل إلى تقديم النتائج التي تم التوصل إليها بخصوص العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة وهران 2- أحمد بن محمد، مع تحليل الفروقات بين الفئات المختلفة، مثل الجنس والمستوى الدراسي.

سيتم عرض النتائج بشكل واضح ومنظم من خلال جداول إحصائية ورسوم بيانية، مع تفسير دلالتها العلمية، وذلك بهدف توفير قاعدة متينة لفهم الظاهرة المدروسة، واستنباط الاستنتاجات المناسبة والتوصيات العملية.

1- اختبار الفرضيات:

1-1- اختبار الفرضية الأولى:

توجد فروق جنسية دالة احصائيا بين متوسط درجات إدمان الهاتف الذكي لدى الطلبة الجامعيين لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

الجدول رقم (01): يوضح حساب الفروق الجنسية في ادمان الهاتف الذكي:

الجنس	العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	"ت"	مستوى الدلالة
اناث	51	38.6	8.55	-0.73	غير دال
ذكور	41	40.15	6.43		

1-2- اختبار الفرضية الثانية:

و التي مفادها " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات" لدى الطالب الجامعي

الجدول رقم (02): يوضح حساب الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي

الجنس	العينة	م	أ	"ت"	مستوى الدلالة
الاناث	54	14.26	2.54	-0.62	غير دال
الذكور	44	14.59	3.67		

1-3- اختبار الفرضية الثالثة:

و التي مفادها " لا توجد علاقة دالة احصائيا بين إيمان الهاتف الذكي و تقدير الذات لدى طلبة الجامعة

الجدول رقم (03): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ايمان الهاتف الذكي لدى العينة الكلية:

العينة	"ر"	مستوى الدلال
94	-0.04	0.01

2- اختبار الفرضية الرابعة بالنسبة للإناث:

توجد علاقة دالة احصائيا بين إيمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى عينة الاناث .

الجدول رقم (04): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ايمان الهاتف الذكي لدى الاناث

العينة	"ر"	مستوى الدلالة
51	-0.47	0.01

1-4- اختبار الفرضية الرابعة بالنسبة للذكور:

توجد علاقة دالة احصائيا بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى عينة الذكور .

الجدول رقم (05): يوضح حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات و ادمان الهاتف الذكي لدى طلبة الذكور

العينة	"ر"	مستوى الدلالة
41	-0.33	0.05

2- مناقشة الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية المتعلقة بمتغير الجنس واختلاف مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة، أن الفروق بين الذكور والإناث ليست ذات دلالة إحصائية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (38.6) مقابل (40.15) للذكور، وبلغت قيمة "ت" -0.73 عند مستوى دلالة غير دال. تُشير هذه النتائج إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي بين الطلبة متقارب بغض النظر عن الجنس. وقد يؤدي ذلك إلى تقارب طبيعة المهام الدراسية ومتطلبات الحياة الجامعية لدى الذكور والإناث، إضافة إلى الانتشار الواسع للتكنولوجيا في الحياة اليومية، مما جعل الهاتف الذكي أداة مركزية مشتركة لدى الجميع. كما تعكس هذه النتيجة تغير أنماط الاستخدام التكنولوجي بين الجنسين، وتدعمها دراسات سابقة بيّنت تلاشي الفروق الجندرية في هذا المجال. وبناءً على ذلك، فإن التوجيه نحو الاستخدام المتوازن والواعي للهاتف الذكي يجب أن يشمل جميع الطلبة دون تمييز، بما يضمن تعزيز مهاراتهم الذاتية وتقليل الآثار السلبية للإدمان الرقمي.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية المتعلقة بمتغير الجنس ومستوى تقدير الذات لدى الطلبة، أن الفروق بين الذكور والإناث ليست ذات دلالة إحصائية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (14.26) بانحراف معياري (2.54)، بينما بلغ لدى الذكور (14.59) بانحراف معياري (3.67)، وكانت قيمة "ت" -0.62 عند مستوى دلالة غير دال. تُشير هذه النتائج إلى أن الجنس لا يشكل عاملاً مؤثراً في مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، ما يعكس تقارباً في وعيهم الذاتي وسعيهم نحو تحسين قدراتهم ومهاراتهم الشخصية بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً. وقد يعود ذلك إلى ازدياد الوعي بأهمية تنمية الذات لدى فئة الشباب بشكل عام، في ظل الانفتاح الرقمي وتوفر الموارد التدريبية والتعليمية للجميع بشكل متساوٍ. وتتماشى هذه النتيجة مع الاتجاهات الحديثة التي ترى أن تقدير الذات أصبح ضرورة شخصية غير مرتبطة بنوع الجنس، وإنما بالمستوى المعرفي والدافعية الفردية. ومن ثم، فإن أي جهود مؤسسية أو تربوية لتعزيز وتقدير الذات يجب أن تُوجّه لكافة الطلبة دون تمييز، مع التركيز على تحفيز القدرات الفردية وتوفير بيئة داعمة للنمو الشخصي.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الثالثة، التي بحثت في العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لدى الطلبة، وجود علاقة ارتباط سلبية لكنها دالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.04$) عند مستوى دلالة (0.01)، ما يعني أن هناك ارتباطاً عكسياً بين المتغيرين: فكلما ارتفع مستوى إدمان الهاتف الذكي، انخفض بشكل بسيط مستوى تقدير الذات. ورغم أن قوة العلاقة ضعيفة، فإن دلالتها الإحصائية تشير إلى أن هذا الارتباط ليس عشوائياً. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون الإفراط في استخدام الهاتف الذكي، خاصة في أنشطة لا تساهم في النمو الشخصي، قد يُقلل من الوقت والجهد المخصص لتقدير الذات، مثل التعلم الذاتي، القراءة، أو الممارسات التأملية. كما أن الانشغال المستمر بالمحتوى الرقمي السطحي قد يُضعف التركيز والدافعية الذاتية. ورغم ضعف

الارتباط، إلا أن دلالاته الإحصائية تؤكد أهمية إدراك أثر الإدمان الرقمي على الجوانب الشخصية والتموية للطلبة، مما يستوجب توعية مستمرة حول الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا بما يعزز التقدير الذاتي ولا يعرقله.

2-4- مناقشة الفرضية الرابعة بالنسبة للإناث:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الرابعة، التي درست العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي تقدير الذات لدى عينة الإناث، وجود ارتباط ودال إحصائيًا بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.47$) بمستوى دلالة (0.01). يشير هذا إلى أنه كلما زاد إدمان الهاتف الذكي بين الإناث، انخفض مستوى تقدير الذات لديهن بشكل ملحوظ. يمكن تفسير هذه العلاقة بأن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي قد يستنزف الوقت والطاقة التي يمكن توجيهها نحو تنمية المهارات الشخصية والذاتية، مما يؤثر سلبًا على النمو الذاتي. كما قد يؤدي الانغماس في محتوى الهاتف الذكي، خصوصًا الاجتماعي والترفيهي، إلى تقليل فرص التأمل الذاتي والأنشطة الهادفة التي تعزز التطوير الشخصي. وبما أن هذه العلاقة دالة إحصائيًا، فهي تؤكد على ضرورة الانتباه لهذه الظاهرة في صفوف الطالبات، ودعمهن ببرامج توعوية تركز على إدارة الوقت والاستخدام الواعي للتكنولوجيا، لتعزيز التنمية الذاتية والحد من الآثار السلبية لإدمان الهاتف الذكي.

2-5- مناقشة الفرضية الرابعة بالنسبة للذكور:

أظهرت نتائج اختبار الفرضية الرابعة لدى عينة الذكور وجود علاقة ارتباط بين إدمان الهاتف الذكي تقدير الذات، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = -0.33$) مع مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود ارتباط عكسي ذو دلالة إحصائية عند الحد الأدنى للثقة المقبولة. تعني هذه النتيجة أن ارتفاع مستوى إدمان الهاتف الذكي لدى الذكور يرتبط بانخفاض نسبي في مستويات تقدير الذات. قد يُفسر ذلك بأن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، خاصة في الأنشطة الترفيهية أو الاجتماعية غير المنتجة، يمكن أن يقلل من الوقت والجهد المكرسين لتطوير المهارات الشخصية والنمو الذاتي. رغم أن قوة العلاقة ليست عالية، إلا أن وجود دلالة إحصائية يؤكد أن هذه

العلاقة ليست ناتجة عن الصدفة. وبناءً عليه، يُنصح بتوجيه جهود توعوية مخصصة للذكور تُركز على الاستخدام المتوازن للهاتف الذكي، مع تعزيز ممارسات تنمية الذات التي تدعم النمو الأكاديمي والشخصي.

3 - مناقشة عامة:

تُبرز نتائج الدراسة العلاقة المعقدة بين إدمان الهاتف الذكي ومستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة، حيث اتفقت جميع الفرضيات على وجود ارتباط سلبي بين المتغيرين، مع تفاوت في شدة العلاقة بين المجموعات الفرعية المختلفة. فقد أظهرت الفرضيات المتعلقة بجنس الطلبة أن الفروق بين الذكور والإناث في مستويات إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات لم تكن ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى تشابه نمط الاستخدام وتأثيراته على الجانبين الذكوري والأنثوي في المجتمع الجامعي. وهذا يعكس التحولات الاجتماعية والتكنولوجية التي أدت إلى تقارب أنماط الاعتماد على الأجهزة الذكية بين الجنسين.

أما الفرضيات التي تناولت العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وتقدير الذات داخل كل مجموعة جنسية على حدة، فقد كشفت عن وجود علاقة ارتباط سلبية، حيث كانت العلاقة لدى الإناث ذات قوة متوسطة وسلبية واضحة، في حين كانت أضعف عند الذكور لكنها لا تزال ذات دلالة إحصائية. يعكس هذا أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي ينعكس سلباً على مستوى تقدير الذات، حيث يمكن أن يستهلك وقت الطلبة ويشتت انتباههم، مما يقلل فرص تنمية المهارات الشخصية وتحقيق النمو الذاتي. ومن ناحية أخرى، يشير وجود هذه العلاقة رغم ضعفها النسبي إلى أن عوامل أخرى قد تلعب دوراً في تقدير الذات بجانب استخدام الهاتف، مثل البيئة الاجتماعية والدافعية الشخصية. تتوافق هذه النتائج مع الأدبيات الحديثة التي تؤكد أن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية قد يكون له تأثير سلبي على التنمية الشخصية، لكنه لا يفسر وحده كافة الفروق الفردية في تقدير الذات. لذلك، من المهم اعتماد استراتيجيات توعية شاملة تستهدف جميع الطلبة، مع مراعاة الفروق الفردية والاحتياجات التنموية لكل مجموعة، بهدف تعزيز الاستخدام الواعي للتكنولوجيا وتوجيهها نحو دعم القدرات الذاتية بدلاً من إضعافها.

في الختام، تبرز أهمية إجراء مزيد من الدراسات التي تستكشف المتغيرات الوسيطة والمعدلة لهذه العلاقة، مثل الدافعية، الدعم الاجتماعي، والمهارات الرقمية، وذلك لتوفير فهم أعمق يمكن من خلاله تصميم تدخلات أكثر فعالية تعزز من نمو الطلبة على المستويين الأكاديمي والشخصي.

4- الاستنتاج العام:

تُظهر نتائج الدراسة أن إدمان الهاتف الذكي منتشر بين طلبة الجامعة بغض النظر عن الجنس، حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإدمان أو تقدير الذات. كما بينت العلاقة السلبية بين إدمان الهاتف الذكي تقدير الذات أن الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية يؤثر بشكل سلبي على نمو القدرات الشخصية والتنمية الذاتية لدى الطلبة. ورغم تفاوت قوة العلاقة بين الفئات المختلفة، تؤكد النتائج أهمية تبني برامج توعوية وتدريبية تهدف إلى تعزيز الاستخدام الواعي والمتوازن للهاتف الذكي، وتشجيع الطلبة على استثمار وقتهم في تطوير مهاراتهم الذاتية. ومن ثم، فإن إدارة الوقت والتقليل من السلوكيات الإدمانية في استخدام التكنولوجيا تعد من العوامل الأساسية لدعم نجاح الطلبة أكاديميًا وشخصيًا.

خلاصة الفصل:

على الرغم من أن هذه الدراسة تقدم مساهمة قيمة في فهم هذه العلاقة لدى فئة مهمة من الطلاب، إلا أن بعض القيود يجب أخذها في الاعتبار، مثل حجم العينة وكونها من بيئة ثقافية محددة. لذلك، تدعو الدراسة الحالية إلى إجراء المزيد من البحوث المستقبلية بعينات أكبر وأكثر تنوعاً لاستكشاف هذه العلاقات بعمق أكبر وفهم العوامل الكامنة وراء هذه الاختلافات بين الجنسين. كما يُقترح تضمين متغيرات وسيطة أو معدلة أخرى يمكن أن تسهم في فهم أكثر شمولية لإدمان الهاتف الذكي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الدراسات العليا.

في الختام، يسلط هذا الفصل الضوء على وجود علاقة سلبية بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي، مع التأكيد على وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين في قوة هذه العلاقة، مما يفتح آفاقاً لمزيد من البحث والاستكشاف في هذا المجال.

الخاتمة

لقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين إدمان الهاتف الذكي تقدير الذات لدى طلبة الجامعة. بمعنى آخر، كلما زادت مستويات إدمان الهاتف الذكي لدى الطلاب، انخفضت لديهم مؤشرات تقدير الذات. يشمل ذلك جوانب حيوية مثل النمو الشخصي، واكتساب مهارات جديدة، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والشعور بالكفاءة الذاتية، وبناء علاقات اجتماعية صحية.

تؤكد هذه النتائج على أن الاستخدام المفرط وغير المنظم للهواتف الذكية يمكن أن يعيق بشكل كبير قدرة الطلاب على تقدير أنفسهم بشكل شامل. فالوقت والطاقة اللذان يتم استثمارهما في الأنشطة الرقمية المفرطة قد يأتیان على حساب الانخراط في الأنشطة التي تعزز النمو الشخصي والأكاديمي والاجتماعي الحقيقي.

علاوة على ذلك، قد يؤدي إدمان الهاتف الذكي إلى تقليل فرص الطلاب في تطوير مهارات التواصل وجهاً لوجه، وبناء علاقات عميقة وذات مغزى، والانخراط في الأنشطة اللاصفية التي تثري تجاربهم وتوسع آفاقهم. كما يمكن أن يؤثر سلباً على قدرتهم على التركيز والانتباه في الدراسة والمشاركة الفعالة في الأنشطة التعليمية، مما يعيق اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لتطويرهم الأكاديمي والمهني المستقبلي.

من الجدير بالذكر أن هذه العلاقة السلبية قد تكون ذات طبيعة دائرية. فمن ناحية، قد يلجأ الطلاب الذين يعانون من ضعف في جوانب تقدير الذات إلى الهواتف الذكية كوسيلة للهروب أو الترفيه المؤقت. ومن ناحية أخرى، فإن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يمكن أن يزيد من تفاقم هذه المشكلات ويقلل من فرص تقدير الذات بشكل فعال.

بناءً على هذه النتائج، يصبح من الضروري للمؤسسات التعليمية والأسر والطلاب أنفسهم أن يكونوا على دراية بالمخاطر المحتملة لإدمان الهاتف الذكي على تقدير الذات. يجب تشجيع الطلاب على تبني عادات استخدام صحية ومتوازنة للهواتف الذكية، وتخصيص وقت كافٍ للأنشطة التي تعزز النمو الشخصي والأكاديمي والاجتماعي الحقيقي.

توصي الدراسة الحالية بتطوير برامج توعية وتدخل تستهدف تعزيز الوعي بمخاطر إدمان الهاتف الذكي وتقديم استراتيجيات عملية لمساعدة الطلاب على إدارة استخدامهم للهواتف الذكية بشكل فعال. كما يجب تشجيع الأنشطة اللاصفية والمبادرات التي تعزز تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية والقيادية لدى الطلاب.

لقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي، مما يدعم الفكرة القائلة بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من تقدير الذات قد يكونون أقل عرضة للانخراط في سلوكيات إدمان الهاتف الذكي. ومع ذلك، فإن قوة هذه العلاقة لم تكن متجانسة عبر جميع المجموعات التي تم تحليلها.

تبرز الدراسة بشكل خاص الدور المتباين للجنس في هذه العلاقة. فقد تبين أن تقدير الذات يرتبط بشكل أقوى بمستويات إدمان الهاتف الذكي لدى الإناث مقارنة بالذكور. يشير هذا الاكتشاف إلى أن العوامل النفسية والاجتماعية التي تربط بين مفهوم الذات وسلوكيات استخدام التكنولوجيا قد تختلف بين الجنسين، مما يستدعي إجراء المزيد من الأبحاث المتعمقة لاستكشاف هذه الديناميكيات.

على الرغم من أن هذه الدراسة قدمت رؤى قيمة حول هذه القضية الهامة في سياق أكاديمي حساس مثل طلبة الجامعة، إلا أن بعض القيود المنهجية، بما في ذلك حجم العينة وتركيزها الجغرافي، تستدعي الحذر عند تعميم النتائج. ومع ذلك، فإن هذه النتائج تفتح آفاقاً مهمة للبحث المستقبلي.

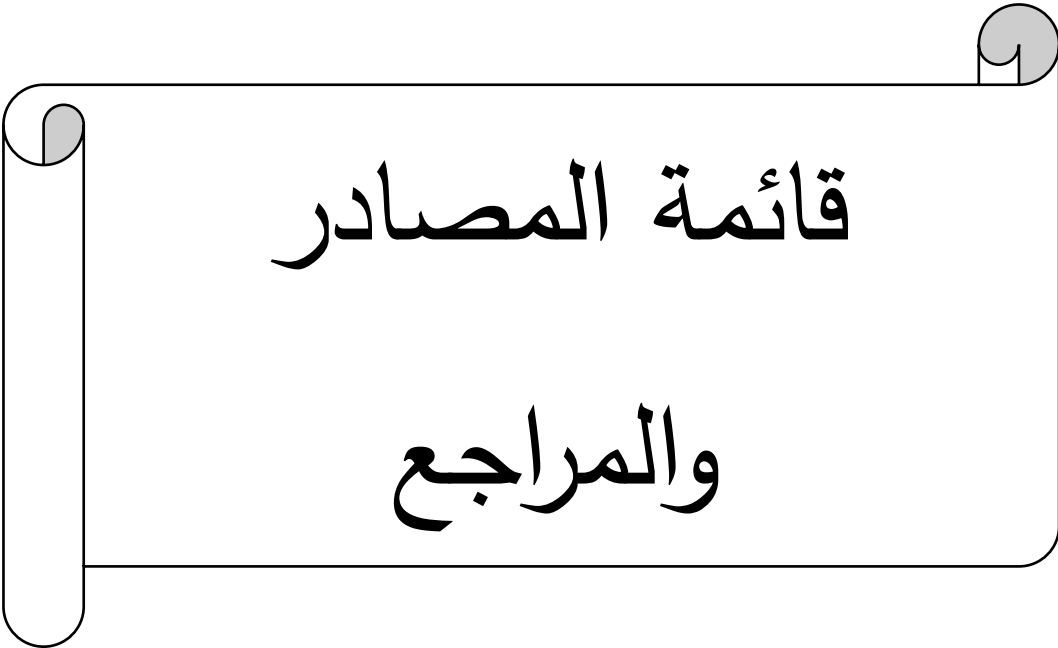
توصي الدراسة الحالية بإجراء المزيد من الأبحاث الطولية والتداخلية لفهم أفضل للاتجاهات السببية للعلاقة بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي. بالإضافة إلى ذلك، فإن استكشاف العوامل الوسيطة والمعدلة التي قد تفسر الفروق بين الجنسين في هذه العلاقة يعد أمراً بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات تدخل فعالة.

في الختام، تسلط هذه الدراسة الضوء على الترابط المعقد بين الجوانب النفسية واستخدام التكنولوجيا، وتؤكد على الحاجة إلى فهم دقيق للفروق الفردية والجنسانية في هذا السياق. إن معالجة قضية إدمان الهاتف الذكي، خاصة بين الطلاب الذين يواجهون ضغوطاً أكاديمية كبيرة، تتطلب فهماً شاملاً للعوامل المساهمة، ومن ضمنها تقدير الذات، مع الأخذ في الاعتبار الاختلافات الدقيقة بين الجنسين لتقديم تدخلات مستهدفة وفعالة.

بالإضافة إلى ما سبق، تؤكد هذه الدراسة على أهمية دمج الوعي بالفروق بين الجنسين في تصميم البرامج التدخلية والاستراتيجيات الوقائية التي تستهدف الحد من إدمان الهاتف الذكي بين طلبة الجامعة. فبينما قد تستفيد الإناث بشكل أكبر من التدخلات التي تعزز تقدير الذات كآلية وقائية محتملة ضد الإفراط في استخدام الهواتف الذكية، قد يحتاج الذكور إلى استراتيجيات أخرى تركز على عوامل مختلفة تساهم في سلوكيات الإدمان لديهم. علاوة على ذلك، تشير هذه النتائج تساؤلات مهمة حول الأدوار الاجتماعية والثقافية للجنسين وعلاقتها بمفهوم الذات واستخدام التكنولوجيا في سياق أكاديمي مرهق. قد يكون من المفيد استكشاف كيف تؤثر التوقعات المجتمعية والأدوار النمطية للجنسين على الطريقة التي ينظر بها الطلاب إلى قيمتهم الذاتية وكيف يلجأون إلى التكنولوجيا كوسيلة للتواصل أو الترفيه أو الهروب من الضغوط.

من الناحية العملية، يمكن أن توجه نتائج هذه الدراسة المؤسسات التعليمية ومقدمي خدمات الدعم الطلابي لتطوير برامج مخصصة تراعي الفروق بين الجنسين في التعامل مع قضايا إدمان الهاتف الذكي. على سبيل المثال، قد تستفيد الطالبات من ورش عمل تركز على بناء الثقة بالنفس وتعزيز صورتهم الذاتية، بينما قد يستفيد الطلاب الذكور من برامج تركز على إدارة الوقت، لتعزيز التواصل الاجتماعي الواقعي.

في الختام، تمثل هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم العلاقة الدقيقة بين تقدير الذات وإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة، مع تسليط الضوء على الفروق الجوهرية بين الجنسين. إن هذه النتائج لا تساهم فقط في الأدبيات الأكاديمية ولكنها تحمل أيضاً أثراً عملياً مهمة تساعد في تدخلات فعالة ومستهدفة لدعم رفاهية الطلاب



قائمة المصادر

والمراجع

1. ابراهيم عبد الستار، عبد الله عسكر 2008، علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، القاهرة.
2. ابراهيم مصطفى وآخرون، 2005، المعجم الوسيط مكتبة الشروق الدولية ، ط4، القاهرة.
3. ابن منظور 1989، لسان العرب، ج 10، دار صادر، مجلد 375، بيروت.
4. أحمد عياد، 2009، مدخل منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، ط2، الجزائر،
5. اسماعيل بن دبيلي 2015-2016، الادمان على استخدام الانترنت وعلاقته بالاكنتاب والعزلة الاجتماعية المشرف علي قسايسية، تخصص دراسات الجمهور، اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علوم الاعلام والاتصال قسم علوم الاتصال، كلية علوم الاعلام والاتصال جامعة الجزائر 3، الجزائر.
6. اسمهان مانع ، 2013-2014، تمثيلات الشخصية النموذجية لدى طلاب الجامعة مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم اجتماع التربوي الجزائر.
7. اسيل صبار محمد الخجل وعلاقته بسلوك العزلة لدى عينة من طالبات جامعة الانبار، مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية، العدد الثاني
8. أنور الشراقوي 2012، التعلم نظرياته وتطبيقاته، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
9. بسما خطار محاسنة ، 2018، اثر الهواتف الذكية على تحصيل طلبة المدارس في المرحلة الاساسية الأولى، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، جرش الاردن .
10. بلقاسم بن روان ، 2007، وسائل الاعلام والمجتمع دراسة في الابعاد الاجتماعية والنفسية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع.

11. بورحلة سليمان، 2008، اثر استخدام الانترنت على اتجاهات الطلبة الجامعيين وسلوكيتها، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم الاعلام والاتصال، جامعة بن يوسف بن خدة، الجزائ.
12. بوزيدي حفيظة 2017، أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصال على الممارسات لدى الشباب المراهق الجامعي المتمدرس الهاتف الذكي، اطروحة دكتوراه اعلام واتصال، جامعة المدية، الجزائر.
13. حسن عبد المعطي، 2004، الاسرة ومشكلات الابناء، دار رحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
14. حسناء بو الغول، سلوى بو القرعة 2016-2017، تكنولوجيا الاعلام والاتصال وأثرها على القيم لدى الشباب الجامعي، تخصص اعلام وعلاقات عامة، الجزائر .
15. رجاء محمود ابو علام، 2010، التعلم اسسه وتطبيقاته، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة عمان،
16. رشيد زرواتي 2002، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
17. ريتشارد داوسن واخرون 1990، التنشئة السياسية (دراسة تحليلية ترجمة مصطفى عبد الله ومحمد زاهي، منشورات جامعة قاريوس .
18. سامي سلطي عريفج، 2007، الجامعة والبحث العلمي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،
19. سعيد سبعون حفصة جرادي، 2012، الدليل المنهجي في اعداد المذكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع، دار القصبة للنشر ، الجزائر..
20. سعيد سبعون، حفصة حرادي 2012، الدليل المنهجي في اعداد المذكرات والرسائل الجامعية في علم الاجتماع، دار القصبة للنشر، الجزائر.

21. السيد محمد عقيل بن علي المهدي 2004، الجامعة ومكوناتها الاساسية في الفكر المعاصر، دار الحديث للنشر والطباعة، القاهرة،
22. الشيماء محمود باشه سيد أحمد ، 2021، إدمان مواقع التواصل وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين، إشراف عواطف ابراهيم شوكت رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ، قسم علم النفس، كلية البنات جامعة عين شمس، مصر .
23. صباح غربي، 2014، دور التعليم العالي في تنمية المجتمع المحلي، اطروحة لنيل شهادة دكتوراه جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر .
24. عبد الحميد الخطيب سلوى ، 2009، النظرة الاجتماعية اصولها التاريخية ،(بناؤها، وظائفها، خصائص وملامحها)، دار الفیصل، الرياض.
25. عبد الرحمن عزي، 1995، الفكر الاجتماعي المعاصر والظاهرة الاعلامية الاتصالية بعض الابعاد الحضارية، الجزائر .
26. عبود عبد الله العسكري: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، دار النمير، ط2، دمشق، 2004
27. علي خليل شقرة 2014: الاعلام شبكات التواصل الاجتماعي، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، .
28. علي ليلي: الشباب في مجتمع متغير التأملات في ظواهر الاحياء والعنف)، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية،
29. عمر نصر الله، 2016، اساسيات مناهج البحث العلمي وتطبيقاتها، دار وائل للنشر والتوزيع الأردن.
30. فاطمة الزهراء محمود نعمان عبد الله : استخدام المراهقين للهواتف الذكية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لديهم تحت اشراف محمد معوض ابراهيم قسم علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر .
31. فوزي محمد جبل ، 2000، الصحة النفسية وسيكولوجية، المكتب الجامعي الحديث.

32. كنزة قوطال : العزلة الاجتماعية لدى مستخدمي الهواتف الذكية (دراسة مسحية تحليلية على عينة من الشباب المستخدمين للهواتف الذكية مدينة مليانة، اشراف احمد فلاق الجزائر .

33. مريم ماضي: تأثيرات الهاتف النقال على انماط الاتصال الاجتماعي لدى الطالب الجامعي (طالبة جامعة قسنطينة نموذجاً)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، جامعة باتنة، الجزائر، رسالة منشورة.

ثانيا: المراجع الأجنبية

34. Choi,N 2015 : The effects of a smart phone addiction education program for Young adult females, International journal of and science and Technology ,8(12).
35. Torrecilla (2007) :mobile phone addiction in teenagers cause server psy Chological disorder, medical studies.

الملاحق

المستوى و التخصص:

الجنس:

تاريخ الميلاد:

اليك مجموعة من العبارات التي تصف علاقتك بالهاتف الذي و ما ترى انه يسببه لك، اقرأها وأجب عنها

باختيار الجواب الذي يناسبك بوضع علامة (x) في خانة الجواب الذي يعبر عنك، و شكرا لك.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	موافق لحد ما	غير موافق لحد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
1	عدم انجاز العمل المخطط له بسبب استخدامي الهاتف الذكي						
2	صعوبة التركيز في الفصل الدراسي اثناء أداء الواجبات ام اثناء العمل بسبب استخدام الهاتف الذكي						
3	الشعور بالأم في الرسفين او مؤخرة الرقبة اثناء استخدام الهاتف الذكي						
4	عدم القدرة على تحمل عدم امتلاك الهاتف الذكي						
5	الشعور بعدم الصبر و الانزعاج عندما لا احمل هاتفي الذكي						
6	وجود هاتفي الذكي في ذهني حتى عندما لا استخدمه						
7	لن اتوقف ابدا عن استخدام هاتفي الذكي حتى عندما تتأثر حياتي اليومية به بشكل كبير بالفعل						
8	اتحقق باستمرار من هاتفي الذكي حتى لا افوت المحادثات بين الأشخاص الاخرين على تويتر او فيسبوك						
9	استخدام هاتفي الذكي لفترة أطول مما كنت اقصد						
10	يخبرني الأشخاص من حولي انني استخدم هاتفي الذكي كثيرا						

من فضلك اليك مجموعة من العبارات التي تصف أرائك نحو نفسك، اقرأها ثم أجب بوضع علامة (x) في

خانة الجواب الذي يناسبك.

م	العبارات	معارض بشدة	معارض	موافق	موافق بشدة
1	على العموم انا راض على نفسي				
2	في بعض الأوقات اشعر بأنني عديم الجدوى				
3	احس أنه لا يوجد لدى الكثير من الأمور التي أعتز بها				
4	على العموم انا مبال للاحساس بأنني شخص فاشل				
5	انظر الى نفس نظرة إيجابية				

من فضلك اليك مجموعة من العبارات التي تصف أرائك نحو نفسك، اقرأها ثم أجب بوضع علامة (x) في خانة الجواب الذي يناسبك.

م	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	بين و بين	موافق	موافق بشدة
1	احب المواقف التي يمكنني فيها اكتشاف مدى قدراتي					
2	عندما اواجه مشكلة و التي من الممكن من اجلها اشعر بالرغبة في البدء في العمل عليها على الفور					
3	استمتع بالمواقف التي يمكنني فيها استخدام قدراتي					
4	اشعر بالانجذاب الى المواقف التي تسمح لي باختيار قدراتي					
5	اشعر بالانجذاب الى المهام التي استطيع فيها اختيار قدراتي					
6	أخاف من الفشل في المواقف الصعبة الى حد ما عندما يعتمد الكثير علي					
7	اشعر بعدم الارتياح لفعل شيء اذا لم اكن متأكدا من النجاح					
8	اذا لم افهم المشكلة على الفور أدباً بالشعور بالقلق					
9	حتى لو لم يلاحظ احد فشلي فأنا أخاف من المهام التي استطيع حلها					
10	حتى لو لم يكن احد يراقبني اشعر بالقلق الشديد في المواقف الجديدة					

من فضلك اليك مجموعة من العبارات التي تصف أرائك نحو نفسك، اقرأها ثم أجب بوضع علامة (x)

في خانة الجواب الذي يناسبك.

م	العبارات	غير موافق بتاتا	غير موافق	غير موافق الى حد ما	لست موافق و لا معارض	موافق الى حد ما	موافق	موافق جدا
1	بشكل عام تبدو الحياة التي اعيشها قريبة مما اتمناه لنفسي							
2	اعتبر ظروف حياتي ممتازة							
3	انا راض عن الحياة التي اعيشها							
4	حتى الان لدى الأشياء المهمة التي اردتها							
5	اذا لم قدر لي ان أعيش من جديد فلن ابدل الكثير في حياتي							