



كلية الآداب



جامعة بنها

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

الضغوط النفسية وسوء استخدام الإنترنت وأثرهم علي الخرس
الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين

المؤلفون

١- توه نبيل رشدي

٢- باكيناز حسن حسيب

٣- وسام عبدالمنعم عيد

١- باحث - كلية الآداب جامعة بنها

٢- أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب جامعة بنها

٣- مدرس علم النفس- كلية الآداب جامعة بنها

اكتوبر ٢٠٢١

المجلد ٥٦

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

مقدمة:

تساهم الأسرة في تشكيل الفرد اجتماعياً، فهي تعد أول جماعة يشعر الفرد بالانتماء إليها، ويتعلم كيف يتعامل مع الآخرين من خلالها، فيلاحظ انه نتيجة التغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والتكنولوجية، حدوث عديد من التغيرات في العلاقات الاجتماعية بين أفرادها، فقل التفاعل الاجتماعي داخل الأسرة وبين الزوجين، وأصبحت الوسائل المعاصرة مسيطرة علي أفراد الأسرة، وزاد انشغالهم بها وأصبحت الأسرة غير قادرة علي التفاعل مع بعضهم البعض. (مصطفى حمدي، ٢٠١٠، ٩٤)

فالأسرة السوية هي أساس المجتمع الصالح، والأسرة المتوافقة هي التي تتمتع بالتواصل الجيد، والسبيل الأول لتكوين الأسرة هو نظام الزواج الذي ينشأ بعلاقة ثنائية بين الزوجين تحكمهما علاقة تفاعلية من منطلق حاجة كل منهما إلي الآخر، وتعد العاطفة بينهما من الأسس التي يقوم عليها نجاح الأسرة أو فشلها. ويمثل الزواج التقاء وعشرة بين شخصين نشأ في أسرتين مختلفتين، قد يكون الطابع الثقافي متشابه، ويحصل بينهم توافق وانسجام فتتفاعل مشاعرهم ويتوحد هدفهما، وقد يكون العكس، ويصبح لكل منهما طابع ثقافي مختلف من عادات وتقاليد ولكل منهما تجاربه الاجتماعية التي قد تكون سوية أو غير سوية، وبذلك تكون عملية التكيف صعبة، حيث تتطلب الحياة المشتركة التي تجمع بين الزوجين تعديل سماتهم الاجتماعية.

(وداد عبدالرحمن، ٢٠١٣، ٢١٨)

كما أن العلاقة الزوجية الناجحة والمستقرة ليست منحة لبعض البشر دون غيرهم، بل هي جهود يبذلها الزوجان للوصول إلي حالة التوافق والرضا، وتحتاج إلي العديد من المهارات وتعلمها للوصول إلي هدفهما، وذلك علي الرغم من أن معظم المتزوجين يبدؤون حياتهم الزوجية وعندهم شعور إيجابي وتوقعات بتحقيق السعادة والاستقرار

الأسري والزواجي والنجاح، إلا أن هذه المشاعر والتوقعات قد تتغير إلي حالة من النفور والتباعد وعدم الرضا وسيطرة التفاعل السلبي وغياب المودة والسكينة.

(Das ,2012,165)

وفي كثير من الأحيان تلجأ هذه العلاقات إلي التكيف مع الواقع واستمرار حياتهم الزوجية، وتماسك الأسرة وهذا من أجل عدم اللجوء إلي الانفصال والطلاق الرسمي ولكن قد يحدث في هذه الحالات ما يسمى بالخرس الزوجي أي محاولة استمرار مؤسسة الزواج اسماً وليس واقعاً، حيث يواجه الأزواج أزمت كثيرة منذ بداية العلاقة الزوجية، ولكن تظل أزمة الخرس الزوجي هي الأخطر في مسيرة هذه العلاقة، وهي الأزمة التي تهدد وجود العلاقة من أساسها ولكن قد يسير في هذه العلاقة الكثير من المتزوجين لأسباب مختلفة مثل الخوف من الوصمة الاجتماعية التي تلتصق بالزوجات بعد الطلاق، ونظرة المجتمع السلبية والخوف من المسؤوليات المالية، اليأس من احتمال النجاح في زواج آخر، وعدم القدرة علي تحمل المسؤوليات الجديدة بشكل مستقل أو بسبب وجود الأبناء والخوف عليهم. (Zandiyah&Yousefi, 2014, 170) (زينب عبدالمحسن، ٢٠١٤،

(٩٢

وأشارت العديد من نتائج الدراسات النفسية إلي أن الحياة الزوجية لا تخلو من الكدر ومن منغصات الحياة، فقد يواجه الزوجان الكثير من التحديات التي هي من الأساس نتاج لعدم الانسجام والتنافر فيتكدر الصفو وتسوء العلاقة الزوجية، ومن هذه المنغصات: إصابة الزوجين بالخرس الزوجي وأن نمو هذا الفيروس لا يكون فجأة بل تعطيه البيئة المناسبة لنموه جواً فيه كل الخصائص التي يرغبها من تجاهل لوجوده وحيل نفسية يهرب بها صاحبها من الواقع وينعكس ذلك علي جميع التفاعلات داخل الأسرة وهو حالة من انعدام الحب يعيش فيها الزوجين منفردين عن بعضهم رغم تواجدهم تحت سقف واحد ولكل منهما عالمة الخاص لدرجة يصبح تواجد أو غياب أحدهم عن البيت لا يعني للآخر الكثير وهو فقدان التدريجي للشعور بالمودة والحب

والرغبة بين الزوجين، وهو التباعد والترك والتهاجر والامتناع عن التواصل، أي أنه يمثل الصورة الواضحة للعلاقة المضطربة وسوء التوافق بين الزوجين، ويترتب عليه عدم إشباع الحاجات الفيسيولوجية، والنفسية الأساسية، مما يدفع أحد الزوجين أو كلاهما للبحث عن الذات خارج حدود الآخر، وهذه المشكلة برزت في الحياة المعاصرة في ظل تنافس التقنيات والأعمال الرسمية والأعباء والضغوط الحياتية فلم يعد كثير من الأحيان ما يكفي من الوقت للسكن الزوجي.

(عفرأ إبراهيم، ٢٠١٥، ٢٥-٢٧)، (نوبيات

قدور، ٢٠١٢، ٢١٨)

ولا شك أن معظم الأزواج يتطلعون إلي تحقيق السعادة والرضا في الحياة الزوجية ، إلا أن هناك بعض العوامل التي قد تلعب دوراً بارزاً في عدم تحقيق ذلك، ولعل أهم هذه العوامل، هي الضغوط النفسية التي لا تخلو منها أي علاقة زوجية، وهي من الملامح التي لا بد أن يستوعبها كل من الزوجين وتكون لديهم القدرة علي تجاوزها وتقادي آثارها السلبية. ومن الأزواج من يتعايش مع هذه الضغوط ويتعامل معها تعاملًا صحيحاً فتنمو العلاقة الزوجية في إطار من الاحترام المتبادل، والعكس من هذا النوع من الأزواج قد تمثل الضغوط الحلقة الأفي فتبدأ بالتأثير سلباً علي المشاعر والتصرفات وتنتهي بعدم التكيف الزوجي والرضا والذي قد يتطور إلي فقد عنصر التواصل بين الزوجين الذي يصاحبه السكوت ثم الصمت ثم الخرس الزوجي وفي هذه الحالة قد يعتقد البعض أن السكوت ليس مؤشراً علي التباعد والعزلة بل هو رمز يدل علي التفهم والحكمة كما ذكر في مثل عربي قديم ألا وهو " إذا كان الكلام من فضة، فإن السكوت من ذهب " وهذا المثل قد يكون صحيحاً في كثير من أمور حياتنا، ولكن السكوت عندما يطول يخلق نوعاً من التباعد بين الناس، يزداد شيئاً

فشيئاً حتي يتحول إلي سور يحجب الانسان عن حوله ويعوق التواصل والتفاهم بينه وبينهم.

وتزداد خطورة الخرس الزوجي عندما يخيم علي جو الأسرة فينعزل كل فرد من أفرادها بعيداً عن الآخر بمفرده، وكأنه جزيرة معزولة عن الآخرين ومغلقة أمامهم. ومن هنا فإن السكوت ليس من ذهب خصوصاً إذا كان يؤدي إلي العزلة والانطواء بين أفراد الأسرة الواحدة

(أزهار ياسين، ٢٠١٨، ١٤)، (فرغل هارون، ٢٠٠٣، ٧٨-٧٩)

إن ظهور الإنترنت وانتشاره بشكل واسع واستخدامه بصورة سيئة بين أفراد الأسرة، أثر علي طبيعة العلاقات الأسرية، وأصبح من الجهات المسؤولة عن خرس الزوجين، حيث يجد كل منهما عالمة الخاص فيه، بدون مسؤوليات أو واجبات أو أي التزامات سوي السعادة والراحة فقط بدون أي ضغوط.

(أحلام أبو هلال، ٢٠١٦، ٢)، (إيمان عبدالرحمن وآخرون، ٢٠١٤، ٦٠-٦٩)

ومن الآثار المترتبة علي الضغوط النفسية وسوء استخدام الإنترنت التباعد العاطفي بين الزوجين وهو ما يعرف بالخرس الزوجي والذي يعتبر أحد أهم جوانب التوتر في العلاقة بين الزوجين، لما له من تأثير مباشر علي نوعية العلاقة بينهما. ومن هنا يأتي دور هذه الدراسة في توجيه نظر المختصين في الإرشاد الزواجي لهذه الظاهرة من خلال التعرف علي أثر كلاً من الضغوط النفسية وسوء استخدام الإنترنت علي الخرس الزوجي لدى المتزوجين.

مشكلة الدراسة:

يعتبر الخرس الزوجي فيروس العصر، وقد أظهرت الأرقام المشكلة بحجمها الحقيقي ، حيث أكد مكتب تسوية المنازعات بمحاكم الأسرة في عام ٢٠١٥ أن هذا الفيروس تسبب في ٩ آلاف حالة طلاق، حيث تراوحت مدة الحياة الزوجية بينهم ما بين ٣ و ١٢ شهراً باستثناء حالات تراوحت مدة الحياة الزوجية بينهم ما بين ١٠ و ٤٠ عاماً، وايضاً تسبب الأزواج في الطلاق بنسبة ٧٠% مقابل ٣٠% للزوجات.

(أسماء شلبي، ٢٠١٦)

ويمثل تزايد المشكلات الزوجية أكثر المشكلات الموجودة في مراكز الخدمات النفسية والإرشاد الزوجي، وكذلك ظهور مشكلات التي يتعرض لها الزوجان التي تتمثل في النفور والتباعد وقد تنتهي بالطلاق الذي يمثل ثاني الضغوط التي يتعرض لها الزوجين. وتزداد نسبته عام بعد عام مما دفع الباحثين إلي الاهتمام بالمشكلات والاختلالات الزوجية والبحث عن أسبابها.

(Manju ، 2016 ، 44-48)

كما اوضحت بعض الدراسات ارتفاع نسبة الطلاق خلال الخمسين عام الماضية من ٧% إلي ٤٠%، كما بين الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء حدوث حالة طلاق كل دقيقتين ونصف في مصر وهذا يشير إلي مدي الوضع الكارثي الذي يمر به المجتمع حالياً. (أماني الشيراوي، ٢٠١٤، ٣٠)

وقد أشارت بعض نتائج الدراسات الصادرة عن مركز المعلومات بمجلس الوزراء إلي أن ٤٠% من حالات الزواج التي انتهت بالطلاق كان نصفها في السنة الأولى من الزواج. حيث كشف الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء عن وقوع ٧٧٨ الف حالة طلاق منها ٢٣٣٢ فقط خلال السنة الأولى من الزواج، أما باقى حالات الطلاق تتراجع النسب خلال فى السنوات الاخرى من الزواج.

(إيمان حمدي، ٦، ٢٠١٩)

وطبقا للإحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ٢٠٢٠، نلاحظ ان هناك الارتفاع مستمر لحدوث حالات الطلاق في مصر كل دقيقتين و ١١ ثانية . ومن الملاحظ خلال السنوات الاخيرة أن الإنترنت من التكنولوجيا الأكثر انتشاراً، فيرجع الاهتمام الكبير بشبكة الإنترنت إلي عدة عوامل منها: التفاعلية، والتواصل، والترفيه، الهروب من الواقع، ومن المشكلات الخطيرة التي تواجه الأفراد الذين يتعاملون مع الإنترنت حالة الاستخدام السيء للإنترنت فلها جوانب سلبية علي الشخص ومن الطبيعي أن تؤثر متغيرات التكنولوجيا والتحولات الاجتماعية، والاقتصادية علي بناء الأسرة، فتضعفه، ويؤدي إلي الظواهر السلبية، وتفكك البناء والعلاقات الأسرية والزوجية، وتصبح الأسرة معرضة لاختلال منظومة القيمة المنظمة للتفاعل في إطار تأثرها بالتكنولوجيا، ومن هنا قد تصبح التكنولوجيا المتمثلة في الانترنت من العوامل ان لم تكن أكثرها أهمية وخطورة في ارتفاع نسب المشكلات الزوجية التي تؤدي في النهاية الى الانفصال أو الطلاق. ومن هنا أصبحت الأسرة في مواجهة الكثير من المشكلات التي تؤدي إلي حدوث سوء التوافق الزوجي وتظهر في صور متعددة منها الخرس الزوجي وهو محور الدراسة الحالية والتي يسبب فتور العلاقة بين الزوجين. وطبقا لمركز الإحصاء والتعبئة، ٢٠١٧ فقد بلغت نسبة مستخدمي الإنترنت ما يعادل نصف البشرية أي ٣.٧ مليار مستخدم تقريبا. وهذا ما أدى إلي انتشار الكثير من المشكلات الزوجية والتباعد بين أفراد الأسرة الواحدة، فانتشار استخدام التكنولوجيا تقارب من نصف البشر وهذا مؤشر علي انتشار التكنولوجيا بشكل كبير ومدى تأثيرها السلبي علي المجتمع بوجه عام والأسرة والحياة الزوجية بوجه خاص.

وهذا وقد بدأت الضغوط النفسية تستحوذ علي اهتمام الباحثين في السنوات الاخيرة بالنظر لخطورة نتائجها وهذا ما أكدته دراسة "بأول وزملائه " حيث دلت علي أننا أصبحنا في قرن الضغط النفسي والأزمات وتشير الإحصائيات إلي أن نسبة ٨٠% من

مشكلات العصر وأمراضه تعود للضغط النفسي. (أسماء خويلد، ٢٠١٣) ولهذا فالتعرض المتكرر للمواقف الضاغطة له تأثير سلبي علي الفرد وحياته فتجعله عاجز عن اتخاذ القرارات وعن التفاعل مع الآخرين، فهناك تناسب بين درجة الضغط التي يتعرض لها الفرد وبين التوافق الزوجي، أي أنه كلما كانت الضغوط خفيفة ولفترة زمنية قصيرة كلما كان التوافق جيد، ومع زيادة الضغوط يقل التوافق الزوجي التي تظهر في أشكال متعددة منها الخرس الزوجي محور الدراسة الحالية. لذا تحاول الدراسة الحالية معرفة أثر الضغوط النفسية وسوء استخدام الانترنت على الخرس الزوجي لدى الزوجين، ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:-

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً في الخرس الزوجي ترجع إلي متغير مدة الزواج (حديثي الزواج - قديمي الزواج)؟
- ٤- هل تسهم المتغيرات التالية (الضغوط النفسية - سوء استخدام الانترنت - مدة الزواج) في التنبؤ بالخرس الزوجي لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

تسعي هذه الدراسة إلي تحقيق الأهداف الآتية:

- ١- التعرف علي الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين.

- ٢- التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين.
- ٣- التعرف على الفروق بين حديثي الزواج وقديمي الزواج (مدة الزواج) في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين.
- ٤- التعرف على مدى امكانية اسهام كلا من (الضغوط النفسية - سوء استخدام الإنترنت - مدة الزواج) في التنبؤ بالخرس الزوجي لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- بالرغم من وفرة الدراسات في مجال العلاقات الزوجية، فإن أغلب الدراسات تناولت الجانب الإيجابي للعلاقة الزوجية كالتوافق الزوجي والرضا الزوجي إلا أن القليل منهم في حدود علم الباحثة اهتم بالاختلالات الزوجية والجانب السلبي للعلاقات الزوجية ، ولذا تستمد هذه الدراسة اهميتها من خلال محاولتها إلقاء الضوء على هذا الجانب الا وهو الخرس الزوجي.
- ٢- التعرف على مدى اسهام كلا من الضغوط النفسية وسوء استخدام الإنترنت ومدة الزواج في التنبؤ بالخرس الزوجي لدى مجموعة من المتزوجين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- إعداد برامج في الإرشاد الزوجي.
- ٢- بناء برامج إرشاد زوجي تحصن الأزواج من الوقوع في هذه المشكلة.
- ٣- وضع إمكانيه للعلاج المناسب للظاهرة قبل أن يكون الأزواج فريسة لمشكلات أخرى.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

اولا:- مفهوم الضغوط النفسية: Psychological Pressures

التعريف اللغوي للضغوط :

الضغط: عبارة عن الضيق والاضطرار والقهر. (صالح ناصر، ٢٠٠٧، ١٨)

حيث إن الضغط (Stress) كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية (Stringer)، وهي تعني شد، ضيق، ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف، وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل، بل العكس يكون ممل يؤدي إلي الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق.

(Jean Ben Jaminstora ،1993 ،3)

وفي السياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين معاني ثلاثة وردت في اللغة الانجليزية هي "الضواغط"Stressor ، "الضغط " Stress ، "الانضغاط " Strain ، فتشير الضواغط إلي القوي والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي، ويعبر الضغط عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، ويشير الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط والتي يعبر عنها في الشعور بالإنهاك. (هارون توفيق، ١٩٩٩، ١٥-١٦)

الضغط: عبارة عن حالة من الضيق والشدة الناتجة عن أعباء الحياة وصعوبتها.

(Servant Dominique ،2007،153)

وتعرف الضغوط ايضا بانها الصعوبات التي يجد الفرد نفسه غير قادر علي مواجهتها، ولا يمكن استخدام الامكانيات المتاحة من أجل التحكم في هذه المشاكل.

(Grazianipier & Swendsen ،2005،10)

تعريف الضغوط النفسية:

عرفها عبدالكريم (٢٠١٣) بأنها "الازعاجات اليومية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء التعامل مع الحاسوب والإنترنت فتشكل له مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسدية".

(عبدالكريم عطا ، ٢٠١٣ ، ٩)

وعرفها فينكام ورهودس (٢٠٠٧) (Fincham & Rhodes, 2007) بأنها "تفاعل يحدث بين الفرد والبيئة المحيطة به، في ضوء تقدير وتقييم الفرد لمتطلبات الموقف، وفي ظل عدم توافر الإمكانيات المادية والعقلية المطلوبة للتعامل بفاعلية مع الموقف".

(Frank Fincham & Steven Rhodes, 2007, 367- 372)

كما عرفها الحجار ودخان (٢٠٠٥) بأنها "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي إلي الشعور بالتوتر وتنتج من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته". (نبييل كامل وبشير إبراهيم ، ٢٠٠٦، ٣٧٢،

وقد ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية: تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة علي الفرد سواء كانت عليه كلياً او علي جزء منه بتواجد احساساً بالتوتر، او تشويهاً في الشخصية كاملة، وحينما تزداد هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته علي التوازن ويغير نمط سلوكه. (عايش بن سمير، ٢٠٠٤ ، ٧)

وعرفها نوربرت سيلامى ٢٠٠٣ (Norbert Sillamy, 2003) بأنها تعبر عن حالة رد فعل العضوية للتهديد، فيفقد الجسم توازنه للاستجابة لهذا العدوان من خلال التظاهرات الجسدية المختلفة.

(Norbert Sillamy ، 2003، 256)

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية:

ويمكن تعريف الضغوط النفسية إجرائيا بأنها "الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الضغوط النفسية".

ثانيا : مفهوم سوء استخدام الانترنت:-

يجب الإشارة اولا قبل تعريف سوء استخدام الإنترنت الي أن مصطلح سوء استخدام الإنترنت يقابله العديد من المصطلحات الاخرى مثل:

- إدمان الإنترنت Internet Addiction .
- الاستخدام المرضي او المفرط للإنترنت Pathological Internet Use .
- الاعتماد النفسي علي الإنترنت Internet Dependent .
- الاستخدام القهري للإنترنت Compulsive Internet Disorder .

(Zidane, I ، 2008 ، 437-452)

التعريف اللغوي لسوء استخدام الإنترنت:

سوء: تشق كلمة إساءة من السوء، وساء الأمر سوءاً أي لحقه ما يعيبه ويقبحه، وإساءة الشيء أي لم يحسن عمله.

(المعجم الوجيز، ١٩٩٦)

استخدام: مصدر استخدم، يستخدم، استخداماً، أي استخدام آلة أي استعمالها.

(معجم المعاني الجامع، ٢٠١٦)

التعريف الاصطلاحي لسوء استخدام الإنترنت:

عرفه محمد شاهين (٢٠١٥): بأنه الاستخدام المكثف للإنترنت، وعدم القدرة علي التحكم في هذا الاستخدام الذي يؤدي الي مرض ويعد خطر علي حياة الافراد.

(محمد أحمد شاهين، ٢٠١٥، ٣٧٠)

كما عرفته أمل علي (٢٠١٤): بأنه الاستخدام المطول لشبكة الإنترنت لمدة ستة ساعات وأكثر في اليوم وعدم قدرة الفرد الاستغناء عنه.
(أمل علي، ٢٠١٤، ٨)

وعرفه الدليل الامريكي التشخيصي للاضطرابات العقلية (بأنه مداومة الاعتماد النفسي علي التعامل مع الإنترنت في الجوانب المختلفة للتكنولوجيا، وظهور كثير من المعايير المصحوبة بأعراض الانسحاب والاضطرابات السلوكية الاندفاعية مثل التحكم والضبط).

كما عرفته ثريا محمد (٢٠٠٧): (بأنه إساءة استخدام الإنترنت تعد إدماناً لأن له نفس خصائص وأعراض الإدمان التي تكون من نفس المنظومة السببية للشعور بالتهديد وعدم الأمن داخل الفرد، مما يدفعه الي الهروب).

(ثريا محمد، ٢٠٠٧، ٢٢)

ويعرفه هاردي (Hardy,2004):انه قضاء الفرد فترة طويلة أمام شبكة الإنترنت مضحياً بعلاقاته الاسرية والاجتماعية وأحياناً العمل.

(Hardy . M ، 2004 ، 570-585)

عرفه شارلتون (Charlton, 2002):بأنه حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت تؤدي الي اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل وأعراض الانسحاب).

(Charlton ، 2002 ، 90)

وعرفه ميتشل (Mitchel,2000):بأنه إدمان الإنترنت يقصد به تعكر الحالة المزاجية للشخص عندما يحرم من استخدام الإنترنت مما يعكس سلباً علي سلوكه.

(Mitchell ، 2000 ، 632)

كما عرفه شابرا وآخرون (Shapira,et al,2000):بأنه يؤثر علي الحالة النفسية والعقلية والاجتماعية والمهنية، بسبب الإفراط في استخدام الإنترنت مع فقدان القدرة علي التحكم في مدة استخدامه وتأثر قدرة الشخص علي القيام بأعباء حياته اليومية وعلي أدائه لأدواره.

(Shapira,et al,2000، 267-272)

وعرفه حسام الدين محمود (٢٠٠١):بانه متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة علي ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة ومتزايدة ودون ضرورات مهنية او أكاديمية مع ظهور المعايير التشخيصية المألوفة في الإدمان التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي الي واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهرياً عنيداً متشبثاً يصعب الاقلاع عنه دون معاونة علاجية للتغلب علي أعراض الانسحاب النفسية.

(حسام الدين، ٢٠٠١، ٢٨٦)

وعرفه عالم النفس البريطاني (Griffiths, 1997): بأنه إدمان تكنولوجي وغير كيميائي ينطوي علي التفاعل بين الفرد والآلة.
(Griffiths, 1997, 89)

التعريف الاجرائي لسوء استخدام الإنترنت:

يمكن تعريف سوء استخدام الإنترنت إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس سوء استخدام الإنترنت.

ثالثاً :- مفهوم الخرس الزوجي:

قبل أن نتطرق إلي تعريف الخرس الزوجي قد تشابه معه الكثير من المسميات كالطلاق النفسي، أو الطلاق العاطفي، أو الصمت الزوجي أو الكدر الزوجي، فهي معاني مختلفة لمسمي واحد ألا وهو الخرس الزوجي الذي يعد أحد أوجه الجمود في العلاقة الزوجية، وعدم تبادل الأحاديث والمشاعر الودية مع الطرف الاخر، لاقتناعه التام بعدم جدوي الحوار معه، مما يهدد العلاقة الزوجية بالتمزق والانفصال، مما يقود العلاقة الزوجية للانهايار التدريجي. (أمل المخزومي، ٢٠١١)

التعريف اللغوي للخرس:

أي من انعقد لسانه عن الكلام، أي لا يحدث أي صدي، أي الأبكم.

(المعجم الوسيط، ١٩٦٥)

عرفت أنوار هادي (٢٠١٠) الخرس الزوجي بأنه :- اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلباً علي الجانب التعبيري والذي يؤدي إلي تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما.
(أنوار هادي ، ٢٠١٠، ٢٠)

كما عرفه محمد قانصو (٢٠١٠): بأنه غياب لغة التخاطب والحوار في البيت الزوجي، بحيث يسود الصمت بين الزوجين، وتتفي بينهما لغة التواصل، ليتخذ كل منهما حيزاً خاصاً به يحتجب من خلاله عن الآخر مما يجعل الحياة الزوجية أكثر تعقيداً، وبذلك يتجه الكيان الزوجي إلي السقوط، وينتهي إلي التفكك والزوال. (محمد قانصو، ٢٠١٠)

عرفه كل من شورودت وشيمكوسكي (Schrodt & Shimkowski, 2014): بأنه عادة تحدث عندما يثقل أحد الزوجين الآخر بالطلبات أو الانتقادات أو الشكاوي، مما يقودها إلي التجنب ثم الصمت ثم الخرس الزوجي. (Schrodt & Shimkowski, 2014,81)

وعرف قاموس مريام وبستر الخرس بأنه: فعل التجاهل للشريك/ة عبر اللجوء إلي الصمت خصوصاً كوسيلة للتعبير عن اللامبالاة أو الاستنكار أو الاحتقار. (نبيل جبرين، ٢٠١٧، ٢٠)

التعريف الإجرائي للخرس الزوجي:

ويمكن تعريف الخرس الزوجي إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الخرس الزوجي.

الأطار النظري للدراسة:

أولاً:- الضغوط النفسية

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد، والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية والزواجية والأسرية. (يمينه هدييل، ٢٠١١، ٢٢٦ - ٢٤٠) فتعتبر كلمة الضغوط شائعة في

حياتنا وخاصة هذه الفترة، في الحديث اليومي والتلفزيون والكتب نحن نتعرض للضغوط عندما تطرأ أحداث مهمة في حياتنا وبالتالي فقد تؤثر عليها، وكلنا نختبر بالضغوط لأن الحياة متغيرة ونحاول أن نتكيف معها سواء كانت هذه التغيرات كبيرة أو صغيرة، حيث توجد مواقف مختلفة تسبب لنا الضغوط بمستويات مختلفة، ومستويات هذه الضغوط تختلف من شخص لآخر ومن وقت لآخر عند نفس الشخص حيث أطلق البعض علي هذا العصر "عصر الضغوط النفسية والقلق".

(Sevim Dominique ,

2007,157)

وإذا استمرت الضغوط لفترة طويلة فإنها تؤدي إلي إعاقة الإنسان عن تكيفه وتأقلمه مع حياته عامة وحياته الزوجية واختلال سلوكه وسوء توافقه الزوجي خاصة.

فالضغوط النفسية تمثل الأحداث التي تقود إلي تغيرات ملحوظة في أوضاع الأفراد ومجري حياتهم مما يؤدي إلي انبثاق استجابات نفسية طويلة وقصيرة المدى. (هنا عبد الرحمن، ٢٠٠٧، ٧)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

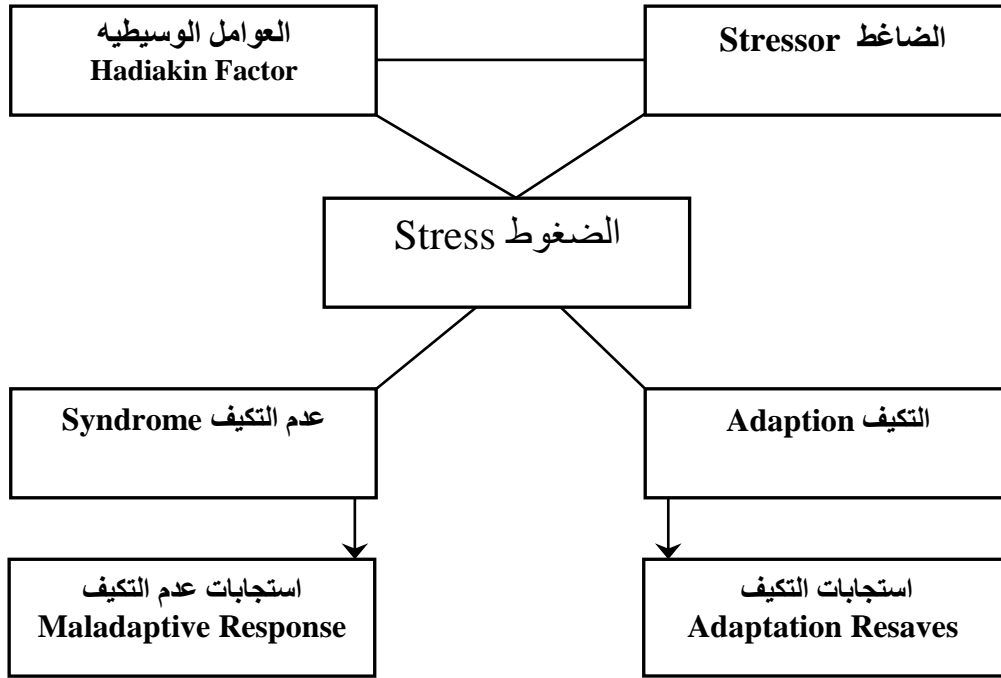
اهتمت نظريات علم النفس بتفسير الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة به، واثرت هذه الانفعالات في الصحة النفسية وفيما يلي سنعرض بعضها:

١- نظرية سيللي (هانز سيللي 1956 Hans Sely)

تأثر سيللي بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً بحكم تخصصه كطبيب حيث إنه اعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة علي الكيان والحياة، وحدة

"سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها " أعراض التكيف العامة " وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.
- **المقاومة:** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم الي حالة اتزان.
- **الإجهاد:** وفيه تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضه للإصابة بالأمراض وقد أوضح في كتابات لفين واسكوتش أن سيلبي قدمت رسم توضيحي لنظريتها توضح الشكل التالي حدوث الضغوط النفسية طبق نظرية سيلبي.



الشكل رقم (١) يوضح نظرية هانز سيلبي

(وليد السيد. مراد علي، ٢٠٠٨، ١٥١-١٥٢)

٢- نظرية سبيلبرجر (Spielberger, 1972)

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظرية في القلق لتمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول إن القلق شقين (سمة القلق أو القلق العصابي).

وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسيه علي الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد علي الظروف الضاغطة وعلي هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط والقلق. ويعتبر الضغط الناتج ضغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، كما اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها علي إنها خطيرة او مهددة فتصبح سبباً لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط أو مفهوم التهديد من حيث ان الضغط يشير الي الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي إما كلمة تهديد فتشير الي التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص علي أنه خطير ومخيف.

(مرجع سابق)

٣- نظرية هنري موراي (H.Murray)

ينطلق تفسير نظرية موراي من (أن الانسان في سيرورة الزمن قد يصل الي لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث داخله)، وللوصول الي اللحظة التكيفية يتبع الانسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة البعيدة الي اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الانسان والترتيب في رأي "موراي" يدل علي العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الانسان تصوره للبيئة الخارجية. ويصل موراي إلي مستوي عالي من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need)،

ومفهوم الضغط (Press) ويعتبرهما مفهوماً متكافئين في تفسير سلوك الإنسان، ويعرّف الفصل بينهما خطأً. (هارون توفيق ، ١٩٩٩ ، ٥٧)

ففي رأي موراي (أن الحاجة من محددات السلوك والضغط هي القوي التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه وتتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي، ويعبر عنه بمفهوم التفهم أو الفكرة). (محمد شحاته، ٢٠٠٠ ، ٣٥٩)

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

١- **ضغط بيتا (Beta press):** وتشير هذه الضغوط الي دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

٢- **ضغط ألفا (Alpha press):** وتشير هذه الضغوط الي خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع، وهو الضغط الفعلي.

(فاروق السيد، ٢٠٠١ ، ٩٩)

ويري موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه لوجهة نظره الذاتية، عكس النوع الثاني الذي يري فيه الفرد خارج إرادته وذاتيته.

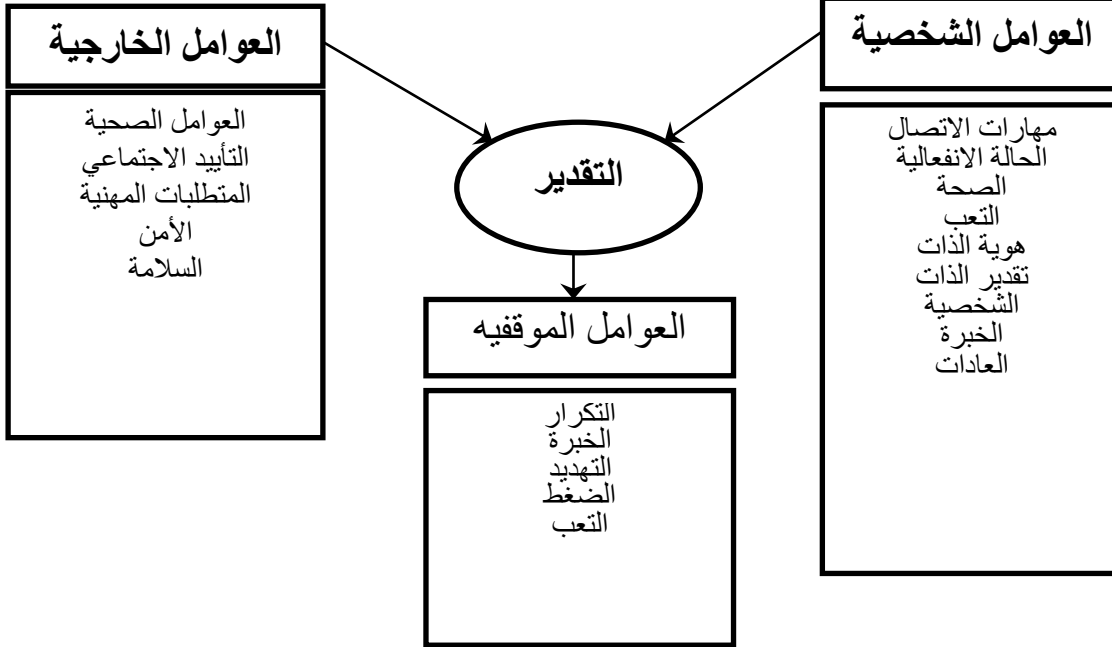
فالضغط النفسي لدي (موراي) ينشأ من وجود الحاجة لدي الإنسان التي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي والنفسي لم تجد الإشباع بعد، وتعمل علي دفعه الي الإشباع فتصبح عاملاً مهدداً للفرد إذا لم يتم إشباعها، فيسعي عن طرق تساعد في إشباعها، فيتصادم مع اشخاص واشياء يمكن ان تعوق إشباعه او تسهله الإشباع.

فإذا لم يحصل الاشباع بسبب المعوقات تتكون حينئذ الضغوط، وقد قدم موراي قائمة الضغوط علي النحو التالي: (ضغط نقص التأييد الأسري، ضغط الانتماء، ضغط الأخطار والكوارث، ضغط المدح والتقدير، ضغط عدم الاهتمام والاحتقار). (هارون توفيق، ١٩٩٩، ٦٦)

٤ - نظرية لازاروس (Lazarus 1970):

نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد علي طبيعة الفرد حيث أن تقديركم للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف، ويعتمد تقييم الفرد للمواقف علي عدة عوامل منها: (العوامل الخارجية، العوامل الشخصية، العوامل المرتبطة بالموقف نفسه، العوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية). وتعرف نظرية لازاروس للضغوط بأنها تنشأ عنده بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الي تقسيم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- ١ - المرحلة الاولى: تحديد ومعرفة أن بعض الاحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- ٢ - المرحلة الثانية: تحدد الطرق التي تصلح للتغلب علي المشكلات التي تظهر في المواقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل رقم (٢) يوضح نظرية لازاروس للضغط

وتري الباحثة أن ما يعتبر ضاغطاً لشخص لا يعتبر ضاغطاً لشخص آخر، حيث يتوقف علي سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما انه يتوقف علي عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة التي تهدد الفرد والعوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي.

٥- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

تسعي هذه النظرية بين إدراك الفرد احدي المهام وإدراكه لقدراته علي إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز علي إكمالها وبالتالي نفترض بانها مشاعر الضغط لابد وأن تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة. وبالتالي مقدار الضغط يختلف بحسب مستوي التحدي الذي يفضله الفرد.

(ابني صبري. لندا الشكري ، ٢٠٠٩ ، ٢٥)

أنواع الضغوط النفسية:

فيشير سيلبي (Selye, 1976) إلى وجود نوعين من الضغوط النفسية هما:

- ١- **الضغط النفسي السيء (Bad Stress):** وهذا يزيد من حجم المتطلبات علي الفرد ويسمي الألم مثل فقدان عزيز أو فقدان عمل.
- ٢- **الضغط النفسي الجيد (Good Stress):** وهذا يؤدي الي إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد او سفر في عمل.

وإضافة الي هذين النوعين تحدث سيلبي عن نوعين آخرين من الضغوط وهما:

- ١- **الضغط النفسي المرتفع (Hyper Stress):** وهو الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي حيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته علي التكيف معها.
 - ٢- **الضغط النفسي المنخفض (Under Stress):** ويحدث عند شعور الفرد بانعدام التحدي والملل والشعور بالإثارة.
- (مفتاح محمد، ٢٠١٠، ٤١-٤٢)

ويصنف موراي (١٩٧٥) الضغوط الي ثلاث أنواع:

- ١- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية وتشمل الضغوط الناتجة عن التغييرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات وأسلوب الحياة.
- ٢- الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية ويقصد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.
- ٣- ضغوط الازمات الحياتية وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محددة.

(راف الله بوشعرايه. فتحي الداخ، ٢٠١٧، ٨-٩)

ويميل بعض العلماء مثل جينز (Jains) لتقسيم الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- ١ - الضغوط البسيطة: وتستمر من ثواني قليلة إلى ساعات طويلة نتيجة المضايقات الصادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية.
- ٢ - الضغوط المتوسطة: التي تستمر من ساعات الي أيام مثل الأعمال الإضافية أو زيارة شخص غير مرغوب فيه أو آلام صادرة عن مرض في الأمعاء او المعدة.
- ٣ - الضغوط الشديدة: تستمر من أسابيع الي أشهر بل إلي سنوات مثل غياب شخص عزيز عن عائلة بالسفر او الموت ومثل التوقف عن العمل او النقل منه حتي زوال السبب.

(فاروق عبده. السيد محمد، ٢٠٠٥، ٣٠٧)

ويشير علي إسماعيل إلي نوعان من الضغوط وهي:

- ١ - الضغط الايجابي: يتمثل في مستوي الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة علي حياته وزيادة سعادته.
- ٢ - الضغط السلبي: ويتمثل في مستوي الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة علي أداء وظائفه.

(علي إسماعيل، ١٩٩٩، ٧٥)

خصائص الضغوط النفسية:

قد حددها براون وموبيرج (Brown and Moberg) من خلال ما تم تناوله من نظريات ونماذج مفسرة للضغط النفسي يمكننا استخلاص عدة خصائص مميزه له، أربعة خصائص هي:

- ١- أن الضغط عملية إدراكية، بمعنى أننا نستجيب لمثير واحد بمستويات متباينة من الضغط.
- ٢- أن الضغط محصلة لدي أهمية الموقف وفقا للإدراكات الذاتية للفرد.
- ٣- أن الضغط هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين.
- ٤- أن الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما لديه من قدرات جسدية وعقلية وبين متطلبات الموقف.

(نادية الأشقر، ١٩٩٥، ٤)

ولعل أهم خاصية للضغط هي أنها موجودة في جميع جوانب الحياة ولا يمكن إبعادها عن حياتنا، فلقد اشار سيللي إلي أن الموت هو التخلص التام من الضغط.

(مفتاح محمد، ٢٠١٠، ١٠٥)

مؤشرات الضغط النفسية:

يرى بعض علماء النفس أن للضغط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها علي النحو التالي:

١- المؤشرات الجسمية:

تتمثل في (الشعور بالإجهاد والتعب، والشعور بالآلام الجسمية، ارتفاع ضغط الدم، تشنج العضلات).

٢- المؤشرات النفسية العاطفية:

تتمثل في (الاكتئاب والغضب، واللامبالاة، والنظرة السلبية للذات مع كثرة الإنكار).

٣- المؤشرات العقلية:

تتمثل في (ضعف القدرة علي التركيز، النسيان، صعوبة اتخاذ قرار).

٤ - المؤشرات الاجتماعية:

تتمثل في (العزلة الاجتماعية، اضطراب العلاقات الأسرية والزوجية).

(سيد محمود الطواب، ٢٠٠٨، ١٠٨)

تري الباحثة أن هذه المؤشرات تعتبر علامات تعرض الفرد لعدة ضغوطات منها (جسمية، عقلية، نفسية عاطفية، اجتماعية) وهذا ما يؤدي بالفرد الي الشعور بالتشاؤم ورفضه للحياة وسوء التوافق مع نفسه والمحيط.

أثر الضغوط النفسية علي الحياة الزوجية والعائلية:

يشير بعض العلماء أن الضغوط تؤدي إلي توتر العلاقة الزوجية حيث يذكر روهلينج وآخرون (١٩٩٤) Roheling et autre (أن الأزواج الذين لا يشعرون بضغوط في حياتهم يكونوا متوافقون زواجياً، أي أن انخفاض مستوي الضغوط علي الأزواج يؤدي إلي ارتفاع مستوي التوافق الزوجي الإيجابي الأمر الذي يؤدي إلي الشعور بالسعادة الزوجية). فالأسر السعيدة ليست أسراً مضغوطة، لكن الأسر غير السعيدة هي التي يمكن وصفها بأنها أسر تعيش تحت مظلة الضغوط، كما أن الزوجين الذين يبديان عدم الرضا عن زواجهما وعن حياتهما الأسرية هما اللذان يقعان تحت مظلة الضغوط والشعور بالمشقة والإحباط.

(أماني عبدالمقصود. تهاني عثمان، ٢٠٠٧، ٢٠)

ثانياً: سوء استخدام الإنترنت: Misuse of the Internet

أنعم الله علينا في العصر الحاضر بوسائل التكنولوجيا الحديثة وهي (الإنترنت) التي سهلت لنا نقل المعلومات والتواصل بين الناس فهي سلاح ذو حدين فقربت البعيد وبعدت القريب وقصرت المسافات وأصبحت بذلك من ضروريات الحياة يعرفها جميع فئات المجتمع (كبير وصغير غني وفقير) حتي أصبحت سبباً رئيسياً في تغيير معالم

كثيرة في حياتنا العائلية والزوجية والعملية والدراسية وأفرزت تفاعلات جديدة للعلاقات علي صعيد الاسرة .
(مي العبدالله ، ٢٠٠٥ ، ٢١)

وهذا التطور الذي يشاهده العالم أثير بصورة مباشرة علي جميع مجالات الحياة وخاصة المجالات الاجتماعية منها (الزواجية والاسرية).

(Wange, et. al, 2003, 143- 150)

وسهل عليهم تحقيق احتياجاتهم النفسية والعاطفية غير المحققة في الواقع والتعبير عن أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة. وكذلك أدت شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) إلي زيادة معدلات الطلاق كما أنه أدى الي العزلة الاجتماعية حيث أصبح الإنترنت مرضاً جديداً يعرفه البعض بإدمان الإنترنت نتيجة لسوء استخدامه، فأهمل الزوج زوجته مما أدى الي تقصيره في حقوقها عليه فانعكس ذلك في صور عديده من الخلافات بين الزوج والزوجة الأمر الذي أدى الي غياب الألفة التي تجمع بينهما فترتب علي ذلك تفكك الاسرة، وجعل الزوجة أيضا تجلس أمام الإنترنت لفترات طويلة مما يولد لديهم حالة من الانعزالية واضطراب في العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين.

(مصطفى حمدي

وأخرون، ٢٠١٠، ٩٥-٩٦)

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن من أهم الجوانب السلبية لإدمان شبكات الإنترنت هو افتقاد قيم الحوار الأسري والذي يعتبر من أبرز المظاهر السلوكية والاجتماعية داخل الأسرة. والتنافر بين أفراد الأسرة قد يؤثر علي تلاشي قيم التواصل الأسري وأدي إلي تباعد الزوجين حيث أصبح كلا منهما منكباً علي الإنترنت. وهنا بدأت الجوانب السلبية في الظهور وفي مقدمة تلك السلبيات اضطراب إدمان الإنترنت وسوء استخدامه.

كما أوضحت دراسة (سوزان جرجس ٢٠٠٢) (أن إساءة استخدام الإنترنت تشكل سلوكاً خارج السيطرة يهدد بانهيار الحياة الطبيعية للفرد ويؤدي الي ظهور آثار ضارة علي شخصية مستخدمي الانترنت وتؤثر علي علاقاتهم الأسرية والزواجية والاجتماعية بوجه عام. (SusanGriggs,2002,204)

النظريات المفسرة لسوء استخدام الإنترنت:

١ - النظرية السيكودينامية:

تركز هذه النظرية علي خبرات الشخص وتعتمد علي الأحداث التي مر بها الطفل في مرحلة الطفولة واثرت عليه وعلي سمات شخصيته. وبالتالي يكون لدي الفرد استعداد لإدمان الإنترنت ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدته أو دفعته إلي إدمان الإنترنت ليصبح الفرد مدمن الإنترنت، ونلاحظ أن هذه النظرية تهتم بالشخص والسلوك والنشاط الذي يؤديه.

(Engel berg & et al. 2004، 46)

٢ - النظرية السلوكية:

تركز هذه النظرية علي الاشتراط الاجرائي (لسكرن) حيث الربط بين المثير والاستجابة الشرطية فالفرد يقوم بأنشطة مختلفة يحصل من خلالها علي المكافأة، فاستخدام الإنترنت يقدم العديد من المعززات للفرد مثل المتعة والحب والراحة النفسية، وتعد هذه الطريقة سهلة للهروب من مشكلات الواقع، فيسعي الفرد للحصول علي هذه المعززات عن طريق الإنترنت.

(Hansen ،2003 ،233)

٣- النظرية الاجتماعية الثقافية:

تنظر هذه النظرية إلي المدمنين بناء علي تباين واختلاف الجنس والعمر والمستوي الاقتصادي والاجتماعي، وقد تمسكوا بحقيقته ان انتشار العديد من الاضطرابات النفسية تختلف وفقاً للطبقة الاجتماعية والعمر والخلفية الثقافية، ومن هنا يرون أن السبب الرئيسي للسلوك الغير سوي ليس بمصطلحات النفس الإنسانية ولكن بمصطلحات المجتمع.

فمثلاً وجد أن معظم مدمني الإنترنت من المتزوجين وذوي العلاقات، والأفراد ذوي المستويات الاقتصادية والاجتماعية المتوسطة أكثر تعاطياً للكحوليات من الطبقات الأخرى .

(Tsai & Lin ، 2001 ، 20)

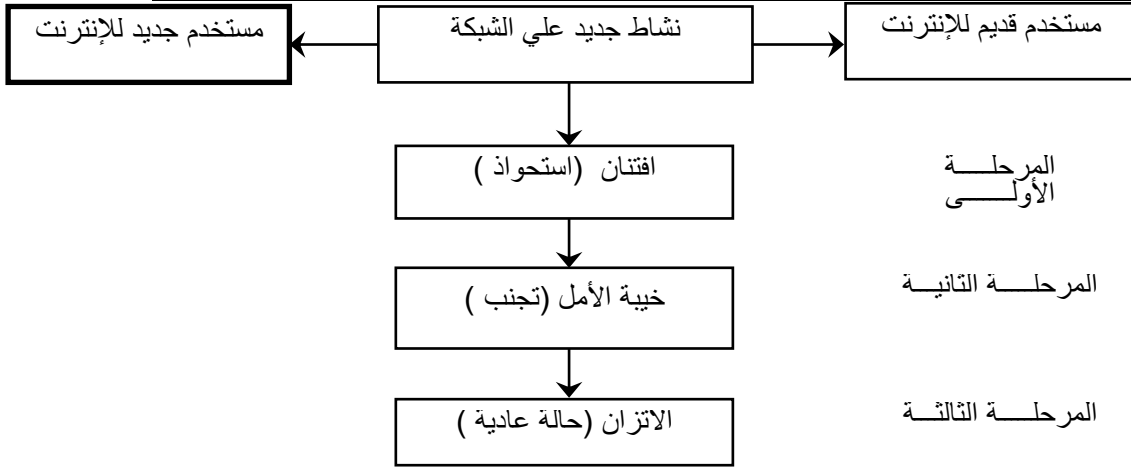
٤- النظرية البيوكيميائية (البيولوجية):

فسرت هذه النظرية إدمان الكحوليات والعقاقير في ضوء العوامل الوراثية، وخلل في التوازن الكيميائي في الدماغ والنواقل العصبية، وما يتعلق بها من تغيرات في الكروموسومات والهرمونات والمواد الكيميائية الضرورية في تنظيم وتنشيط الجهاز العصبي والمخ، قد يكون السبب في وجود خلل وقد أشارت الدراسات إلي أن هناك عقاقير تجعل المخ يستجيب بشكل خاطئ مما يترتب عليه أن يرسل المخ معلومات غير صحيحة كأن يتوهم الشخص باعتدال المزاج لممارسة نشاط معين، وبالقياس علي إدمان الإنترنت نجد أن نشاطات مواقع شبكة الإنترنت تثير المتعة والاستثارة.

(Ferris،J.R،2011،555-580)

٥- نظرية جروهل لإدمان الانترنت (J . Grohol):

يقدم جروهل نظرية بديله تري أن تفسير سبب استخدام الإنترنت بإفراط هو فكرة مقنعة جداً، وقام بعمل نموذج يطلب فيه من الشخص أن يجتاز مراحل معينه في اكتشاف الإنترنت ومصادره.



الشكل رقم (٣) يوضح نموذج جروهل لإدمان الإنترنت

(بشري إسماعيل، ٢٠٠٥، ١١)

٦- النظرية المعرفية:

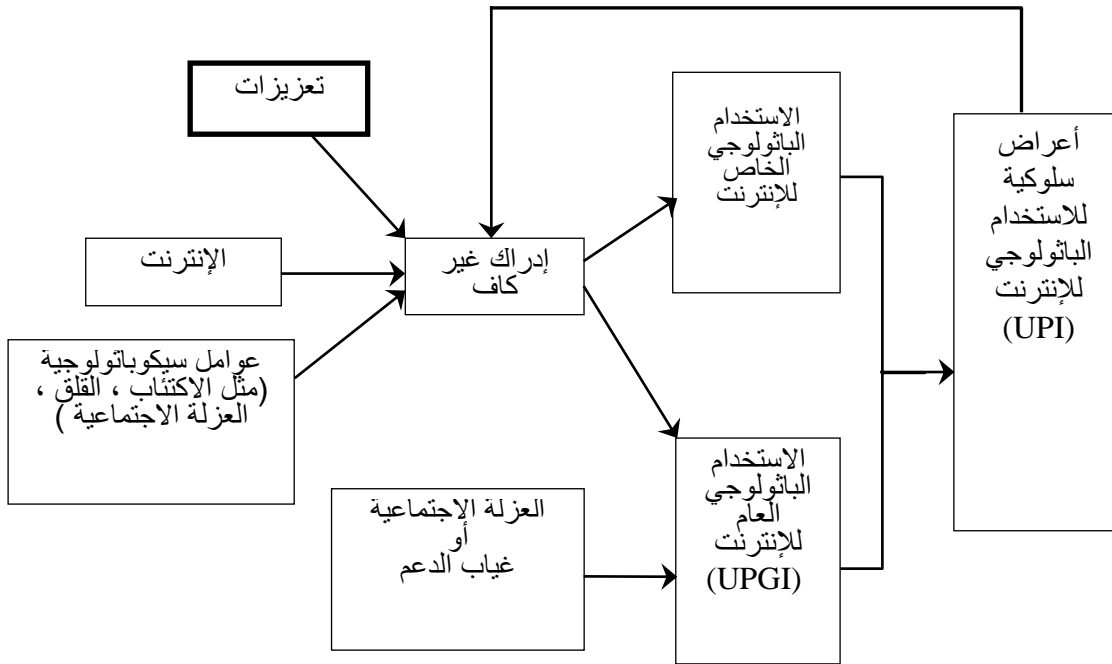
يري فينيشل Fenichel أن من يقضون أوقات كثيرة علي الإنترنت بدلاً من قضائهم مع أسرهم، تكون لديهم أساليب معرفية شاملة مكونة من تعدد المهام والمعالجة زائدة السرعة وافتقاد أهداف التوجه متوسطة أو بعيدة المدى ويحطمون أنماط حياتهم. وفي الغالب يستخدمون الكمبيوتر كنقطة أساسية لكل أنماط تواصلهم مع العالم.

(Wikipedi, (N.D), 2010, 22)

٧- النظرية المعرفية السلوكية من الاستخدام الباثولوجي للإنترنت حسب دافيس Davis :

استعمال مصطلح الإدمان الباثولوجي للإنترنت بدلاً من إدمان الإنترنت، وفي هذه النظرية فإن أحد العوامل المسببة هو العامل السيكوباتولوجي، فالدراسات السابقة

اهتمت بالسلوكيات الغير تكيفيه (مثل الضرر الناجم عن الاستخدام القهري للإنترنت) علي العكس فإن هذه النظرية تأخذ أيضاً بعين الاعتبار الادراكات الغير كافيه علي سبيل المثال الحصول علي الثقة الزائدة سواء بالاتصال بالإنترنت او بغير الاتصال بالإنترنت. فحقيقة هذه النظرية تميز بين الاستخدام المرضي العام للإنترنت والاستخدام المرضي الخاص للإنترنت كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (٤) يوضح النظرية المعرفية السلوكية
من الاستخدام الباثولوجي للإنترنت حسب دافيس

(Pierre ، 2006 ، 4)

مظاهر سوء استخدام الإنترنت:

أكدت بعض الدراسات العلمية الحديثة الصادرة عن جامعة بيتسبرج بالولايات المتحدة الأمريكية أن ٦٠% من مستخدمي الإنترنت في العالم قد أساءوا استخدام الإنترنت. وأن كثرة الاستعمال والممارسة هي التي أنشأت سوء استخدام الإنترنت، وبالتالي فإن أي فرد يمكن أن يصبح عرضه للوقوع في هذه المشكلة في أي مرحلة عمرية أو تعليمية أو أي طبقة اجتماعية واقتصادية، فيتحول الاستخدام الفعال للإنترنت إلى إساءة الاستخدام بل وإلى إدمان عندما توجد إشارات للخطر تتمثل في إشارات عضوية، أو معرفية أو وجدانية، أو سلوكية.

(عادل ريان، ٢٠٠٤، ١٥٧)

وفيما يلي هذه المظاهر :-

أ- المظاهر العضوية:-

- ١- زيادة إجهاد العين مما يؤدي إلى الصداع وإضعاف البصر.
- ٢- آلام في الرقبة والظهر مما يجعله أكثر قابلية لتشوه العمود الفقري.
- ٣- اضطراب عادات الأكل والنوم والنظافة الشخصية.
- ٤- متلازمة الإنترنت، وتتمثل في التوتر والإجهاد من متابعة النقاط المنبثقة علي الشاشة وليس بسبب الإشعاع ولكنه بسبب الإفراط في ملاحظة شاشات الكمبيوتر، مما يؤدي إلى زيادة هرمونات التوتر بالجسم.

(Orzack ، 1998 ، 465-473)

ب- المظاهر المعرفية والوجدانية: -

- ١- ظهور نمط تفكير غير منطقي أكثر ميولاً للأحداث السلبية تتداخل فيه أفكار متنوعة تتركز علي مفاهيم مختلفة ليس لها أي التزام أخلاقي أو ديني أو قانوني.

- ٢- ظهور المشاعر السلبية عند التوقف عن استخدام الإنترنت والشعور بالوحدة والقلق والتوتر وعدم الرضا والاحباط والانزعاج.
- ٣- عدم القدرة علي التحكم في عدد ساعات الجلوس أمامه ويطلق عليه الاستخدام القهري.
- ٤- الإحساس بسعادة شديدة وراحة نفسية أثناء استخدام الإنترنت والترقب الدائم لفترة استخدامه القادمة.
- ٥- الشعور بالحماس والجاذبية أمام الإنترنت، وأنه السبب الوحيد للخروج من الوحدة والملل والاكتئاب.

(Young، 1998، 3-19)

ج- المظاهر السلوكية والاجتماعية:-

- ١- الكذب وعدم الاعتراف باستخدام الإنترنت.
- ٢- تجاهل العمل، وزيادة معدلات الغياب.
- ٣- الإسراف في الدخول علي مواقع ذات جاذبية خاصة مثل (الثرثرة في حبرات الدردشة، مواقع مختلفة دون ضرورات أكاديمية أو مهنية).
- ٤- ضعف الإحساس بقيمة الذات فيهرب إلي الإنترنت، لينشأ مفهوم عن الذات مثالي يحل محل مفهومه الواقعي الضعيف من خلال عالم افتراضي.
- ٥- اللامبالاه عامة والتي تؤدي الي إهمال العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء، كما ينسحب من الأنشطة الاجتماعية، والأحداث الجارية والانجذاب لإقامة علاقات عبر الإنترنت، التي تعتبر أكثر حرية من المعايير الاجتماعية وأكثر إثارة وأقل خطورة.

(wang،2003 ، 143-150)

المعايير التشخيصية لسوء استخدام الإنترنت:

قامت يونج (Young, 1998) بتتبع الأعراض الدالة علي إدمان الإنترنت، وتوصلت إلى مجموعة من المؤشرات، حيث أكدت علي أن المدمنين علي الإنترنت يشعرون بالاكتئاب والإحباط والعزلة، بالإضافة إلي فقدان الكثير من الهويات الاجتماعية والترفيهية، ومشكلات في العلاقات الأسرية والعملية، وبالرغم من عدم وجود معايير معينة لسوء استخدام الإنترنت في الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية - الطبعة الرابعة. فقد قامت يونج بتعديل المعايير الخاصة بالمقارنة المرضية حتي تتناسب مع سوء استخدام الإنترنت، ومن هذه المعايير ما يلي:

- ١- الشعور بالحاجة للمزيد من الوقت في قضائه علي الإنترنت لتحقيق الإشباع.
- ٢- الشعور بالانسحاب عندما تكون بعيداً عن الإنترنت مثل زيادة أعراض الاكتئاب
- أو تقلب المزاج.
- ٣- المغامرة بفقد وظيفة أو فرصة مهنية أو تعليمية بسبب استخدام الإنترنت.
- ٤- الكذب علي أفراد الاسرة والأصدقاء لإخفاء عدد المرات أو طول الفترة التي يقضها
- علي الإنترنت.
- ٥- الشعور بالانشغال بالإنترنت عندما يكون خارج شبكة الإنترنت.
- ٦- الشعور بالقلق والغضب عند محاولة تقليل الوقت، أو التوقف عن الاستخدام.
- ٧- الدخول علي الإنترنت للهروب من المشكلات، أو التخفيف من الشعور بالاكتئاب.

(Young ، 1998 ، 16)

فإذا توفرت ثلاثة أو أكثر من بين السبعة أعراض الآتية، وعلي مدار ١٢ شهراً علي الأقل يثبت أن الشخص يعاني من سوء استخدام الإنترنت.

ويقترح شابييرا (Shapira, 2003) ثلاثة معايير لتشخيص الاستعمال المفرط للإنترنت (إدمان الإنترنت) وهي كالآتي:

١- الانشغال باستعمال الإنترنت كتجربة لا تقاوم بالإفراط في استخدام الإنترنت ضمن فترات أكثر مما هو مخطط له.

٢- يؤدي استخدام الإنترنت لمشاكل تفسد الوضع الاجتماعي أو الوظيفي للمستخدم.

٣- الاستخدام الزائد للإنترنت لا يحدث بالاقتران علي فترة الهوس.

(Deeble ، 2008 ، 72-74)

يفترض (Beard, 2005) ضرورة وجود كل من هذه المعايير لتشخيص اضطراب إدمان، كما أن الإنترنت وهي:

١- الانشغال بالإنترنت والتفكير في الجلسات المقبلة.

٢- الحاجة المستمرة إلي استخدام الإنترنت مع الزيادة في الوقت من أجل تحقيق الرضا.

٣- الفشل في الجهود المبذولة لضبط الاستخدام أو خفضه.

٤- البقاء علي الإنترنت لفترة تزيد عن المتوقع.

٥- المعاناة من عدة أعراض عند محاولة تقليل الاستخدام أو إيقافه مثل الغضب، القلق، الضغط النفسي.

٦- التعرض للخسارة أو الخطر علي مستوي العلاقات الاجتماعية الهامة (العمل، الحياة الزوجية، التعلم)

٧- الكذب علي أفراد الاسرة أو الأصدقاء لإخفاء مدة الدخول علي الإنترنت.

٨- استعمال الإنترنت كوسيلة للهروب من المشاكل المرتبطة بالمزاج.

(Beard ،2005 ،8)

وقد تبنت الدراسة الحالية مصطلح سوء استخدام الإنترنت بدلاً من إدمان الإنترنت كوصف للاستخدام الغير سوي بدلاً من كلمة إدمان الإنترنت مراعاة لمدلول المصطلح علي المجتمع وتتمثل المعايير التشخيصية في:

١- أعراض الانسحاب.

٢- الهروب من الواقع.

٣- التحمل.

٤- الاشتياق الشديد لاستخدام الإنترنت.

٥- الاستغراق القهري في الإنترنت.

ثالثاً: الخرس الزوجي: The Marital Mutism

تعتبر العلاقة الزوجية أخطر علاقة إنسانية لأنها هي العلاقة الوحيدة التي تؤثر علي المجتمع كله وأيضاً لها أثر كبير في تربية الأجيال، مما أكد ذلك وصف القرآن الارتباط الزوجي بالميثاق الغليظ، حيث لم يعبر عن أي ارتباط آخر بالميثاق الغليظ، لان حالات الطلاق أصبحت تتزايد يوماً بعد يوم. (محمد خطاب، ٢٠١١، ١٢٥)

تنشأ العلاقات الزوجية الناجحة بجهود مشتركة بين الزوجين لكي يصلوا إلي حالة الرضا، وتحتاج هذه الجهود الي قدر كبير من الرعاية والانتباه، وعلي الرغم من أن معظم المتزوجين يبدوون حياتهم وعندهم شعور إيجابي، وتوقع السعادة، والاستقرار الأسري والحياتي، إلا أن هذه التوقعات يمكن أن تتبدل إلي حالة من عدم الرضا الزوجي، والنفور، والتباعد، وسيطرة التفاعل السلبي علي الزوجين.

(Das ,2012 ،165)

وفي كثير من الأحيان تدفع هذه الحالة الأزواج الي التكيف والعمل علي استمرار الحياة الزوجية، من أجل مسايرة الزواج وعدم إنهائه بالطلاق.

(Zandiyah & Yousefi, 2014, 170)

حيث توصلت الكثير من الدراسات إلي أن الصمت وعدم الإفصاح عن الذات من المشكلات الشائعة بين المتزوجين. كما أكدت داليا عزت (أن مشكلات التواصل المتمثلة في توقف الحوار وانعدام التفاهم، وعدم التعبير عن الحب يمثل ٣٣% من جملة المشكلات الزوجية).

(داليا عزت، ٢٠٠٠، ١٥٨)

كما اوضحت الدراسات إلي أن المشكلات الزوجية قد لا تؤدي إلي الطلاق الرسمي، ولكن قد يحدث شكلاً من أشكال الانفصال العاطفي كالخرس الزوجي، أي استمرار الزواج لأسباب مختلفة مثل وجود الأبناء، أو احتياج أحد الطرفين للمال الذي يدخله الآخر، أو اليأس من احتمال النجاح في زواج آخر وغيرهما من الأسباب. (سميرة علي جعفر ، ٢٠٠٨ ، ٣٣٤)

وتري الباحثة أن الصراع والتملك وحب السيطرة والتماسك بالرأي انتشر بدلاً من التفاهم والمشورة بين أفراد الأسرة، ونتيجة ذلك حدوث الشقاق والتباعد والنفور بين الزوجين وصولاً إلي الخرس الزوجي محور الدراسة الاتية، لذا نجد ان العلاقات الزوجية تمر بمراحل عدة تحدث بها الكثير من التغيرات حتى تصل للخرس الزوجي وهذه المراحل كالتالي :-

١- المرحلة الأولى:

تسمى مرحلة التمدد، أهم ما يميزها رغبة الطرفين في بناء علاقة رومانسية وولاء للزواج، وبالتالي فإن الشعور في هذه المرحلة يترجم (بنحن) وليس (بأنا)، فتصبح الحاجات الفردية لأي منهما غير مهمة مقابل الحاجة لمفهوم التلاحم.

٢- المرحلة الثانية:

تعرف بمرحلة الانقباض، أهم ما يميزها الشعور بالخذلان عندما تصبح الحاجات الفردية لأحد الزوجين أو كليهما أهم من حاجات الآخر، وبالتالي فإن الشعور في هذه المرحلة يترجم (بأنا) وليس (بنحن)، وتتميز هذه المرحلة بالشعور بالخوف وعدم الأمان، حيث أن معظم الأزواج يشعرون بنوع من الوحدة.

٣- المرحلة الثالثة:

تعرف بمرحلة التعود، حيث يكون هناك شعور بالحاجة والتفاوض والتسويات مع تولد نوع من احترام فردية الآخر، هذه المرحلة عبارة عن حلقات متداخلة وغير منتهية تظهر وتخف أو تزيد شدتها خلال عمر الزواج.

(Gilmour، 2004، 30)

فتنشأ في هذه المرحلة أعراض التفاعل السلبي كالفتور والصمت والبرود والخرس التام في العلاقة بين الزوجين فتعتبر ليس نتاج اللحظة، فلها مسبباتها تختلف من زوجين إلي آخرين.

النظريات المفسرة للخرس الزوجي:

بعد البحث والاطلاع علي النظريات المفسرة للخرس الزوجي ولم يتم التمكن من الحصول علي نظريات مفسرة له تم اللجوء إلي النظريات التي تناولت مسببات ظاهرة الطلاق العاطفي الذي يندرج تحت هذه المسببات الخرس الزوجي.

١ - نظرية تعدد الأجيال:

يفترض العالم بوين (Bowen) أن الفرد وأسرته تقوم علي نظام معين من المشاعر والأحاسيس، ويتم تتميتها سنوات طويلة داخل الأسرة، ويعتمد أنها تنتقل من جيل الي جيل. فعند غياب هذا النسق العاطفي بين أفراد الأسرة، يشعر أفرادها بضعف العاطفة بينهم، مما له آثار سلبية علي الأسرة كلها. (Glade, 2005, 23-25)

٢ - نظرية جوتمان للانحلال والتفكك الزوجي (Gottman, 1999):

حيث يري جوتمان أن الزواج الذي يدوم فترة طويلة، يعتمد علي قدرة الزوجين علي حل الصراعات التي لا يمكن تفاديها، كما رأي أن السلوكيات السلبية تؤدي الي التعاسة الزوجية، وحدد أربع سلوكيات تدفع بالزواج نحو عدم الرضا، وهي (كثرة الانتقادات التي تؤدي الي الاحتقار الذي يولد بدوره اتخاذ موقف دفاعي، وفي النهاية الي عدم الرغبة في البقاء، وغياب العاطفة بينهم).

(Gottman, J, 1999, 29-30)

٣ - نظرية التبادل الاجتماعي:

تحظر هذه النظرية بأن الزواج سوف ينتهي عندما لا تعطي العلاقة تجذباً مستمراً للبقاء فيها، أو عند وجود عوائق للخروج من علاقة ضعيفة، أو وجود بدائل خارج العلاقة أقوى من الاستمرار فيها، والتوقف عن التفاعل الزوجي معه. (Willson & Waaddoups, 2002, 505-533)

٤- نظرية التفاعل الرمزي:

يفترض العالم (جورج هربوت) في هذه النظرية أن العالم الرمزي والثقافي يختلف باختلاف البيئة اللغوية والعرقية والطبقية للأفراد. وفي ضوء هذه الفرضية يهتم دارسو الأسرة بطبيعة الاختلاف بين العالم الرمزي للزوج والزوجة، وتأثير هذه الاختلافات علي تحديد أدوارهما، وعلي مجري التفاعل بينهما، وقد أكدت الدراسات في هذا الاتجاه أنه كلما كان العالم الرمزي مختلف بينهما ومتبايناً. كما يحدث في الزوجات بين أفراد ينتمون الي بيئات لغوية وثقافية مختلفة. كلما تبلورت توقعات الأدوار بينهما بشكل ضعيف وبطيء، الأمر الذي يجعل التفاعل بينهما يحمل ضروباً من التوتر والصراع، بينما يحدث العكس في حالة اشتراك الطرفين في عالم رمزي واحد. (آيان موسي، ٢٠١٦، ٢٦)

٥- نظرية الأنظمة في العلاقات الزوجية:

ترى لين (Lynne) مؤلفة نظرية الأنظمة أن جميع الأزواج يتمنون العيش في علاقات سعيدة ولكن القليل منهم يعرف كيفية الوصول إلي ذلك فالزواج مؤسسة لها نظم تقوم عليها ومعرفة هذه النظم يساعد الأزواج في الوصول إلي علاقات حميمية، فالنظام في الحياة الزوجية يكون بين اثنين أو أكثر من الأشخاص الذين يتفاعلون مع بعضهم البعض والزوجان هما من أعضاء النظام، وكل شريك يؤثر بالآخر في طريقة تعبيره وتفاعله وسلوكه، وتنقسم الأنظمة في هذه النظرية إلي نوعين كالتالي:

أ- الأنظمة المفتوحة: في هذا النوع يكون التعامل بين الأعضاء مبني علي الحب، والاحترام والاهتمام، فكل شريك يعرف حاجات الشريك الثاني، ويتعلم كل شريك كيف يعبر عن مشاعره وتعتمد الأنظمة المفتوحة علي الحوار والثقة بالنفس وبالطرف الآخر ويكون هناك التزام بالمسؤولية وبالذور.

ب- الأنظمة المغلقة: فيها تكون سيكولوجية الشريكين في الأنظمة المغلقة معاكسة تماماً لسيكولوجية الشريكين في الأنظمة المفتوحة حيث تركز علي الحوار السلبي، وعدم تحمل مسؤولية الدور وإساءة التعامل بين الشريكين.
(أماني حسين. علي فرح، ٢٠١٦، ١٩-٢٠)

٦- نظرية الذات:

أكد روجرز (Rogers) في نظرية الذات أن التوافق النفسي يتوفر عندما يكون الفرد متسقاً مع مفهوم ذاته، وهو أساس التعامل مع الآخرين، وهو شرط أساسي لاستقامة العلاقة الزوجية بين الزوجين والعكس، لذا فإن استخدام العنف بكافة أشكاله (اللفظي، الجسدي، الجنسي، الاجتماعي) يؤدي إلي قلة وانعدام الاحترام بين الزوجين، مما ينتج عنه ضعف العلاقة العاطفية بينهما.

(علياء شكري. محمد الجوهري، ٢٠٠٩، ٤٣-٤٤)

٧- النظرية التطورية:

في هذه النظرية يهتم الباحثون بتحديد مراحل الأسرة، فهي عند بعضهم تبدأ مع بداية الحياة الزوجية وتنتهي بوفاة الزوجين أو أحدهما، وهي عند البعض الآخر تبدأ مع إنجاب أول طفل وتنتهي ببلوغ الزوجين مرحلة متقدمة من العمر. مع الاختلاف هنا وهناك في عدد المراحل، ومهما كان عدد المراحل التي تمر بها دورة حياة الأسرة فإن لكل منهما أعباءها الخاصة ومسؤولياتها الخاصة، ففي بداية حياة الأسرة ترتبط أدوار الزوجين بالتوافق مع الحياة الجديدة، ثم تنشأ التنشئة الاجتماعية بعد إنجاب الاطفال، وهي أعباء تقل مع تقدم الأطفال في العمر، وفي نهاية حدود دورة حياة الأسرة تتحول الأدوار إلي الدور التوجيهي الذي يقدمه الزوجين للأسر الزوجية التي يكونها الأبناء. ومما لا شك فيه أن كل هذه الأعباء والأدوار المتغيرة تختلف باختلاف عدد من المتغيرات، مثل: الإقامة (الريف - الحضر - البادية)،

والعمل (طبيعة الأنشطة الإنتاجية، وغير الإنتاجية التي ينخرط فيها الزوجان). مما يعكس أثره علي طريقة تعامل كل أسرة مع مواقف الحياة الضاغطة، والتي تؤثر بدورها علي طبيعة العلاقة العاطفية. (مرجع سابق)

ومن خلال استعراض النظريات السابقة للخرس الزوجي تلاحظ الباحثة عدد من وجهات النظر في تفسير مشكلة الخرس الزوجي بين الزوجين، وتشابك العوامل والأسباب المؤدية لهذه المشكلة، الأمر الذي يتطلب إلقاء مزيد من الضوء علي الأسباب التي تسبق الخرس الزوجي، والتي تعتبر من أهم المؤشرات التي تنبئ باحتمالية حدوثه.

مؤشرات الخرس الزوجي في العلاقة الزوجية:

- ١- شعور الزوجين بالابتعاد عن بعضهما البعض والإهمال المتعمد وغير المتعمد من أحدهما أو كلاهما.
- ٢- عدم الرغبة بالنوم في غرفة مشتركة والذهاب للنوم في غرفة آخري.
- ٣- سيادة أوقات الصمت بين الزوجين وانتشار الجفاف العاطفي.
- ٤- استغراق الكثير من الوقت في العمل، الهوايات أو النشاطات الخاصة، التواجد الكثير خارج المنزل.
- ٥- فتور العلاقة الجنسية والسعي أو إقامة علاقة عاطفية خارج إطار الزواج.
- ٦- نسيان المواقف الجميلة بينهما والبحث المستمر عما يخطئ فيه الآخر.
- ٧- عدم القدرة علي تأصيل الثوابت وزراعة مساحات مشتركة للتقارب بين الزوجين.

(نيروز محمد. سميرة عبدالله ، ٢٠١٧ ، ١٨٥-١٨٦)

أسباب الخرس الزوجي:

١ - أسباب نفسية:

تتضمن الأسباب النفسية دوافع نفسية منها أنانية الرجل وعدم التفاته إلا لرغباته، والنظرة الدونية للمرأة، ووجود تحديات العولمة من وسائل التواصل الاجتماعي والفضائيات مما أدت إلى ضعف الترابط العائلي، وعدم قناعة أحد الشريكين بالآخر.

٢ - أسباب اجتماعية:

تمثل مشاغل الحياة الكثيرة مصدراً من مصادر التوتر النفسي بين الأزواج، ولا توفر الفرصة لكل منهما للتحدث مع الآخر، ونشأة الزوج الأولي في بيت يفتقد لغة الحوار ويتسم بالصمت، كما أن اختلاف العادات والتقاليد لها دور، وطرق التفكير كلها عوامل تؤثر على وجود الخرس الزوجي.

٣ - أسباب اقتصادية:

تؤثر العوامل الاقتصادية الضاغطة وكثرة المسؤوليات والأعباء قد تجعل أحد الزوجين ينصرف عن الآخر وتتوهم في صورة صمت. (جمال ماضي، ٢٠١١، ٨٨)

٤ - أسباب بيئية:

تؤدي الاختلافات البيئية إلى اختلاف في أسلوب التربية المستخدم والحوار المتبع بين الزوجين، فيسهم في تهديد الأمان النفسي بين الزوجين وإلى الخلاف داخل الأسرة.

٥- أسباب سلوكية:

إن الحوار المنكر بين الزوجين عن مشكلات الأبناء والبيت وغلاء المعيشة، وإظهار مشاعر الغيرة أو النفور من شأنه أن يدفع أحد الزوجين إلي تجنب الحديث منعاً للخلاف وإيثاراً للسلامة، كما أن جزءاً كبيراً من الأسباب يعود إلي اختلاف طبيعة الرجل عن المرآه في نظرة كل منهما للكلام وتوقيته، فمثلاً تقوم الزوجة بمحادثة زوجها كأنها تريد أن تحكي له عن شيء وتشكو له من كل ما يضايقها كي ترتاح، أما الزوج فيكون مثقلاً ويريد لحظات من الهدوء، لذا نجده لا يرد علي زوجته، ولا يجد إلا الهرب صمتاً، ومن جانب آخر قد نجد الزوجة نفسها تميل إلي السكوت عندما تجد زوجها يصدها بشكل دائم ومتكرر، وبالتالي تهرب هي أيضاً من المواجهة، وتغلق علي نفسها وتتجاهله.

٦- أسباب أسرية:

تتمثل هذه الأسباب في تدخل الأهل بين الزوج والزوجة، أو الفارق العمري والعملية والاجتماعي والثقافي بين أهل الزوج والزوجة، أو تسرب المشكلات الشخصية خارج المنزل عن طريق إطلاع الأهل علي تفاصيل خاصة دون مبرر.

٧- أسباب تكنولوجية:

لوحظ أن زيادة عدد الساعات لمشاهدة التلفاز تزيد من حالة الخرس الزوجي، لما يحدثه من توتر في العلاقة بين الزوجين تصل أحياناً إلي حد التباعد والبرود، وكذلك انشغال أحد الزوجين بالتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي علي حساب وقت البيت.

(نبيل جبرين، ٢٠١٧، ١٩٣-١٩٤)

الدراسات والبحوث السابقة:

وقد تم تصنيف الدراسات والبحوث السابقة الي ثلاث تصنيفات:-

- أولاً: دراسات تناولت المشكلات الأسرية والزوجية وعلاقتها بالإنترنت وسوء استخدامه.
- ثانياً: دراسات تناولت المشكلات الأسرية والزوجية وعلاقتهم بالضغط النفسية.
- ثالثاً: دراسات تناولت الخرس الزوجي وعدم التواصل بين الزوجين وتأثير مدة الزواج.

أولاً: دراسات تناولت المشكلات الأسرية والزوجية وعلاقتهم بالإنترنت وسوء استخدامه.

دراسة (سارة فواز ماجد الحربي ، ٢٠١٧) :- بعنوان " إدمان الإنترنت ودوره في حدوث الطلاق لدي الأسر السعودية بمدينة الرياض " وهدفت هذه الدراسة إلي معرفة دور إدمان الأزواج للإنترنت في حدوث الطلاق في الأسر السعودية بمدينة الرياض و تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) ذكراً منهم (٧٠) من الأزواج حديثي الطلاق، (٧٠) من المتزوجين من أسر سليمة دون انفصال واستخدمت الدراسة كلا من مقياس إدمان الإنترنت، واستمارة جمع بيانات أولية. وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن الأزواج الذكور حديثي الطلاق أكثر إدماناً للإنترنت من قرنائهم الأزواج الذكور من أسر متماسكة حيث أن إدمان الإنترنت يؤدي إلي العزلة الاجتماعية، ضعف التواصل والتفاعل الاجتماعي والانفعالي، مما يؤدي إلي النزاع الأسري وحدث الطلاق.

دراسة (معاوية إبراهيم جمعه، ٢٠١٧) :- بعنوان " أثر وسائل التواصل الاجتماعي علي العلاقات الأسرية (الفييس بوك و الواتس آب نموذجاً) " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي آثار وسائل التواصل الاجتماعي علي العلاقات بين أفراد الأسرة،

والوقوف علي التأثيرات السلبية والإيجابية لوسائل التواصل الاجتماعي والتعرف عليها والحد من الآثار السلبية الخاصة بها ومحاولة تعزيز الآثار الإيجابية. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) فرد من سكان محلية أمبده وتوصلت نتائج الدراسة إلي أهمية الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الصداقة والتواصل مع الأقارب كما تبين أيضاً أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له العديد من الآثار الإيجابية منها الانفتاح الفكري والتبادل الثقافي فيما جاء قلة التفاعل الأسري أحد أهم الآثار السلبية.

دراسة (إنعام أحمد عايد شعبي، ٢٠١٧) :- بعنوان " أثر استخدام خدمات الاتصال التكنولوجيا علي التواصل الزوجي". وهدفت الدراسة إلي إيجاد العلاقة بين استخدام خدمات الاتصال التكنولوجيا والتواصل الزوجي. إيجاد فروق بين استخدام خدمات وسائل الاتصال التكنولوجيا ومتغيرات الدراسة لعينة البحث. وإيجاد الفروق بين التواصل الزوجي ومتغيرات الدراسة لعينة البحث، والكشف عن أكثر المتغيرات تأثيراً علي التواصل الزوجي بين الزوجين في العينة. وكذلك التعرف على العلاقة بين استخدام خدمات الاتصال التكنولوجية وجوانب التواصل الزوجي مع متغيرات الدراسة. والتعرف علي أكثر مجالات استخدام خدمات الاتصال التكنولوجيا في التواصل بين الزوجين في عينة الدراسة. وقدكونت عينة الدراسة من (١٨٠) زوج وزوجة (٩٠) زوج، (٩٠) زوجة. واعتمدت الدراسة على استبيان لجمع البيانات، ومقياس التواصل الزوجي. وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد محور خدمات وسائل الاتصال التكنولوجية وبعدي مقياس التواصل الزوجي أي أن كلما زاد استخدام خدمات وسائل الاتصال التكنولوجية في الاتصال بين الزوجين فإن ذلك يؤدي إلي زيادة التواصل الزوجي بينهم. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في محور خدمات الاتصال التكنولوجية تبعاً لمتغيرات الدراسة التالية: (تعليم الزوج والزوجة،

عمر الزوج والزوجة، مهنة الزوج والزوجة، مدة الزواج، عدد أفراد الأسرة). كما أوضحت النتائج أيضاً أن أكثر جوانب التواصل الزوجي ممارسة بين الزوجين في عينة البحث كانت حسب الأولوية كالتالي: (التواصل اللفظي، التواصل الوجداني).

دراسة (حميش نورية - حميدة خيرة، ٢٠١٦) :- بعنوان "تأثير مواقع التواصل الاجتماعي علي الاتصال الأسري". وهدفت الدراسة إلي معرفة تأثيرات استخدام الفيس بوك علي العلاقات الأسرية في الجزائر تحديداً في ولاية مستغانم، مما يترتب عنه نتائج تمس منظومة العلاقات الأسرية وهو ما يشكل تحديات للباحثين لدراسة مختلف هذه الانعكاسات علي أنماط الاتصال الأسري وهذا هو الهدف الأساسي، كما تهدف أيضاً الى تسليط الضوء علي الاتصال داخل الأسرة ظل مجموعة من المؤثرات المتمثلة في وسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة ومدى مسؤولية هذه الأخيرة في الحد من الاتصال ضمن إطار الأسرة. وكذلك معرفة الأبعاد النفسية والاجتماعية التي يتركها الإنترنت بصفاتها وسيلة اتصال حديثة في المجتمع علي علاقات أفراد الأسرة وتفاعلها الاجتماعي مع بعضهما البعض. وقد توصلت نتائج الدراسة الى أن الفيس بوك أثر سلباً علي تواصل المراهقين مع الأسر نظراً للوقت الطويل الذي يقضونه في استخدام الفيس بوك.

دراسة (أحلام بوهلال، ٢٠١٦) :- بعنوان "تأثير استخدام شبكة الإنترنت علي العلاقات الأسرية الجزائرية". وهدفت الدراسة إلي الكشف عن تأثير استخدام شبكة الإنترنت علي العلاقات الأسرية الجزائرية. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من مستخدمي الإنترنت. وتكونت أدوات الدراسة من استبيان لجمع البيانات. وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن استخدام الإنترنت له تأثير علي العلاقات الأسرية والعلاقات الزوجية حيث أن (٦٠%) من عينة الدراسة أكدوا وجود خلافات زوجية بسبب كثرة استخدام الإنترنت.

دراسة أندريه إفسيك (Andrea Evasiuk, 2016): - بعنوان "تأثير شبكات التواصل الاجتماعي خاصة الفيس بوك علي العلاقات الرومانسية". وهدفت الدراسة إلي دراسة تأثير شبكات التواصل الاجتماعي خاصة الفيس بوك علي العلاقات الرومانسية الحالية وما ينتج عنها من سعادة أو غيره. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي (المتزوجين). وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن (٦٤%) من العينة أفادوا بأنهم في علاقة خطيرة مع شركائهم ويغارون علي شركائهم. وأن (٥٤.٣%) من العينة أفادوا أنهم متزوجين ولا يغارون علي شركائهم. هذه النتائج تشير إلي أن الرضا في العلاقة يؤدي إلي دورا في تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي للأفراد السعيدة والأفراد الغيورة. وأفادوا (٦١.٣%) من العينة أنهم يراقبون كل ما ينشرهم شركائهم علي الفيس بوك، وتوصلت النتائج أيضا إلي أن (٧٥%) من العينة في الشعور بالسعادة في أنها تتأثر كثيراً بعد استخدام الفيس بوك، (٥٧.١%) أفادوا أنهم بعد قراءة تعليقات شركائهم علي صفحاتهم الشخصية فأنهم يشعرون بالغيرة.

ثانيا: دراسات تناولت المشكلات الأسرية والزوجية وعلاقتهم بالضغط النفسية: دراسة (راف الله بو شعريه - فتحي الداخ طاهر، ٢٠١٧): - بعنوان "الضغط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدي آباء وأمهات أطفال التوحد" وهدفت الدراسة إلي معرفة الفروق بين الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري، بالإضافة إلي التعرف علي الفروق بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس -العمر - المستوى التعليمي - عدد أفراد الأسرة). وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) أباً وأماً لأطفال التوحد (٦٠ أباً - ٦٠ أمماً). و تكونت أدوات الدراسة من: (مقياس الضغوط النفسية لأولياء أمور المعاقين - مقياس التوافق الأسري). وتوصلت نتائج الدراسة إلي انه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الأسري لدي أولياء أمور أطفال التوحد. كما اسفرت على وجود فروق في مستوي الضغوط النفسية بين الآباء والأمهات لصالح الأمهات ، وعدم وجود أي فروق في الضغوط النفسية والتوافق الأسري وفقا للمتغيرات الديموغرافية (عمر الوالدين - المستوى التعليمي - عدد أفراد الأسرة).

دراسة (أسماء إبراهيمي، ٢٠١٥): - بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدي المرأة العاملة". و هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي لدي الممرضات والمعلمات العاملات بالقطاع العمومي بدائرة طولقة ولاية بسكرة. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) امرأة عاملة، (٦٥) ممرضة، (٦٥) معلمة. و تكونت أدوات الدراسة من: (استبان للضغوط المهنية- مقياس التوافق الزوجي). وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات. كما توصلت أيضا الى وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات. ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الناتجة عن بيئة العمل والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات. وعلاقة ارتباطية سالبة عكسية بين الضغوط

الناجمة عن تعدد الأدوار والتوافق الزوجي للممرضات والمعلمات. كما اسفرت عن وجود فروق بين الممرضات والمعلمات في الضغوط تعزي إلي المهنة، في حين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممرضات والمعلمات في التوافق الزوجي.

دراسة (منى بنت عبدالله العامرية ، ٢٠١٤) :- بعنوان "أبعاد مفهوم الذات لدي العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوي الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. وهدفت الدراسة إلي دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوي الضغوط النفسية ومستوي التوافق الأسري لدي الأمهات. والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات ومستوي الضغوط النفسية ومستوي التوافق الأسري. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) أم عاملة، (٣٠) أم غير عاملة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: (مقياس مفهوم الذات للكبار - مقياس لقياس مستوي الضغوط النفسية - مقياس لقياس مستوي التوافق الأسري). وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن عينة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظة الداخلية تتمتع بمفهوم ذات إيجابي علي أبعاد مفهوم الذات. كما اسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات علي أبعاد مفهوم الذات. ووضحت على انخفاض مستوي الضغوط النفسية لدي عينة البحث. كما اكدت الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات علي مستوي الضغوط النفسية، وعلى مستوى التوافق الأسري. كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية وبين مستوي الضغوط النفسية، و توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مقياس التباعد ومقياس تقبل الذات وبين مستوي الضغوط النفسية.

دراسة (يمينه مقبال هديبل ، ٢٠١١) :- بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي ". وهدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي الذي

تعاني منه المرأة العاملة بالتدريس الجامعي وتوافقها الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) امرأة عاملة. و أعتمدت الدراسة على كلا من: (مقياس التوافق الزوجي - مقياس الضغط لكوهن) و توصلت نتائج الدراسة إلي: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الضغط النفسي والتوافق الزوجي. ووجود فروق بين الضغط النفسي حسب متغير الأولاد. كما أسفرت على أنه لا توجد فروق بين التوافق الزوجي للمرأة تعزي إلي متغير الفارق العمري بين الزوجين. وتوصلت النتائج الى وجود فروق في التوافق الزوجي لدي المدرسات بالتعليم العالي حسب متغير مدة الزواج. وجود فروق في التوافق الزوجي للمرأة المدرسة بالتعليم العالي حسب متغير اختيار الشريك لصالح الأستاذات اللواتي زواجهن بعد فترة تعارف.

دراسة (غزلان الدعدي، ٢٠٠٩):- بعنوان "الضغوط النفسية والتوافق الأسري الزوجي لدي عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية". وهدفت الدراسة إلي التعرف علي طبيعة الضغوط النفسية وكل من التوافق الزوجي والأسري. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين ومقارنتهم بعينة من آباء وأمهات الأطفال العاديين وعددهم (٣٤٠) وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من التوافق الزوجي والأسري، وأنه توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق الزوجي والأسري. كما توصلت الدراسة الى تأثركلا من الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي بدرجة الإعاقة. كما اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين عيني الدراسة في الضغوط النفسية، في حين وجدت فروق بين العينتين في كل من التوافق الزوجي والأسري.

دراسة (نوال عمران، ٢٠٠٨):- بعنوان " دور الضغوط النفسية لدي النساء في التوافق الزوجي". وهدفت الدراسة إلي التعرف علي دور الضغوط النفسية بأبعاده

المختلفة علي التوافق الزوجي عند النساء. و تكونت عينة الدراسة من (١٤٥) امرأه من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٦) سنه. واستخدمت الباحثة كلا من (مقياس الضغوط النفسية- مقياس التوافق الزوجي). و توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزوجي. ولم تشر الدراسة إلي وجود علاقة دالة بين التوافق الزوجي وكل من الضغوط الأسرية والضغوط الصحية والضغوط المتعلقة بالنشاط الاجتماعي والضغوط المتعلقة بالسكن والضغوط المتعلقة بالقانون والنواحي المالية.

ثالثاً: دراسات تناولت الخرس الزوجي وعدم التواصل بين الزوجين وتأثير مدة الزواج:-

دراسة (نهي محمد محمود، ٢٠١٦) :- بعنوان "الخرس الزوجي وعلاقته بأنماط التفاعل بين الزوجين وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي معلمي محافظتي المنيا وقنا". وهدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الخرس الزوجي وأنماط التفاعل بين الزوجين لدي المعلمين والمعلمات بمحفظتي المنيا وقنا، والكشف عن دلالة الفروق في الخرس الزوجي وأنماط التفاعل بين الزوجين تبعا لمتغيرات (الجنس، محل الإقامة، المرحلة التعليمية التي تعمل بها المعلمة)، وتكونت أدوات الدراسة من: (مقياس الصمت في الخلافات الزوجية - مقياس أنماط التفاعل بين الزوجين). وقد أسفرت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة علي المقاييس. كما اوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الخرس الزوجي وأنماط التفاعل بين الزوجين.

دراسة (جان، ٢٠١٦):- بعنوان "العلاقة بين الرضا الزوجي والتواصل العاطفي وهدفت الدراسة إلي الكشف عن العلاقة بين الرضا الزوجي والتواصل العاطفي"،

ومعرفة الفروق في الرضا الزوجي والتواصل العاطفي تبعا لعدد سنوات الزواج وعدد الأبناء وأعمارهم. وتكونت أدوات الدراسة من: (استبيان لجمع المعلومات). وتوصلت نتائج الدراسة الي أن مستوي الرضا الزوجي أقل في المجموعة التي عمر زوجها (٨ سنوات فأقل) بالمقارنة مع المجموعة التي عدد سنوات زوجها (٩-١٦) و (١٧ - ٢٥) فأكثر سنه. كما توصلت الي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من الرضا الزوجي والتواصل العاطفي.

دراسة (مها أبو زبيد، ٢٠١٥): - بعنوان "الخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق النفسي لدي عينه من الأزواج في الضفة الغربية". وهدفت الدراسة إلي التعرف علي واقع ظاهرة الخرس الزوجي لدي عينة من الأزواج في الضفة الغربية وباختلاف بعض المتغيرات (كالجنس، مكان السكن، مدة الزواج، المؤهل العلمي). وتكونت أدوات الدراسة من: (مقياس الخرس الزوجي - مقياس التوافق النفسي) وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق في درجات الخرس الزوجي وفق متغير الخرس لصالح الذكور، أي أن الأزواج الذكور يظهرون درجات خرس زوجي أعلي من الزوجات. وعدم وجود فروق في درجات الخرس الزوجي وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج. كما أكدت على وجود فروق في درجات الخرس الزوجي وفقاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة التأهيل العلمي الأقل، و أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الخرس الزوجي والتوافق النفسي، أي كلما زاد الخرس الزوجي قل التوافق النفسي.

دراسة (رشا محمود عبداللطيف، ٢٠١٣): - بعنوان " بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالخرس الزوجي وعلاقتها بالتوافق النفسي للأبناء". وهدفت الدراسة إلي التعرف علي الخرس الزوجي بين الأزواج ودراسة بعض المتغيرات (الأعراض الاكتئابية، الوحدة النفسية)، والديموجرافية (المؤهل الدراسي، عدد سنوات الزواج) التي ترتبط بها ومدى علاقتها بالتوافق النفسي للأبناء. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) فرداً من الأزواج،

(٧٥) زوج، (٧٥) زوجة باختلاف الأعمار والمستوي الاقتصادي والاجتماعي ومحل الإقامة تكونت أدوات الدراسة من: (مقياس الخرس الزوجي - مقياس الاكتئاب - مقياس الوحدة النفسية). و توصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين درجات أفراد العينة علي مقياس الخرس الزوجي ودرجاتهم علي مقياس الاكتئاب يسهم كلا من الاكتئاب والوحدة النفسية في التنبؤ بالخرس الزوجي، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الخرس الزوجي تعزي لمتغيرات المؤهل الدراسي للزوج والزوجة وعدد سنوات الزواج.

دراسة (عمرو عبدالله الريماوي - تيسير، ٢٠١١):- بعنوان "الصمت الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسة لدي عينة من الأزواج في منطقة بيت لحم". وتهدف الدراسة إلي التعرف علي الصمت الزوجي وعلاقته ببعض متغيرات الدراسة لدي عينة من الأزواج في منطقة بيت لحم. فلسطين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٧) متزوجاً تتراوح أعمارهم بين (٢٢-٥٠) سنة. و تكونت أدوات الدراسة من: (استبيان لجمع البيانات مكون من (٢٤) فقرة تغطي جوانب الدراسة المختلفة). و توصلت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق في الصمت الزوجي تعزي لمتغير الجنس، كما أسفرت على وجود فروق إحصائية دالة علي الصمت الزوجي تعزي لمتغير العمر، وكانت الفروق لصالح الفئة (٢٢-٢٥) سنة ولمتغير عدد سنوات الزواج، وكانت الفروق لصالح الفئة (١-٥) سنة، ولمتغير عدد الأولاد وكانت الفروق لصالح (لا يوجد أولاد)، ولمتغير مستوي التعليم، وكانت الفروق لصالح (جامعي فما فوق).

منهج وإجراءات الدراسة:

- أولاً: منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن .
- ثانياً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة الكلية من (٢٠٠) من المتزوجين وانقسمت إلي عينتين هما:
- ١- العينة الاستطلاعية:-

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية المقصودة من (٩٣) من المتزوجين، وتم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، وتم اختيارهم بناء علي شرطين (مجموعة مطبق عليها مقياس الضغوط النفسية وعددهم (٥٤) - مجموعة مطبق عليها مقياس سوء استخدام الانترنت وعددهم (٣٩)، وذلك بغرض تقنين أدوات الدراسة.

٢- العينة الأساسية:-

تكونت عينة الدراسة من (١٠٧) زوج وزوجة وتم تقسيمهم إلي:

- ١- (٦٣) من لديهم ضغوط نفسية وتنقسم هذه المجموعة إلي مرتفعي الضغوط وعددهم (٣٤) ومنخفضي الضغوط وعددهم (٢٩) وتنقسم أيضا إلي مجموعتين هما حديثي الزواج وعددهم (٢٣) وقديمي الزواج وعددهم (٤٠).
- ٢- (٤٤) من لديهم سوء استخدام الإنترنت وتنقسم هذه المجموعة إلي مرتفعي سوء استخدام الإنترنت وعددهم (٢١) ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت وعددهم (٢٣) وتنقسم أيضا إلي مجموعتين هما حديثي الزواج وعددهم (١٤) وقديمي الزواج وعددهم (٣٠)، وذلك وفقا للمقاييس المستخدمة.

شروط اختيار العينة:

قد تم اختيار عينة الدراسة وفقا للشروط التالية:

- أ- أن يكون الأزواج والزوجات من لديهم ضغوط نفسية والمصنفين علي مقياس الضغوط النفسية بناء علي درجاتهم.
 - ب- أن يكون الأزواج والزوجات من لديهم سوء استخدام الإنترنت والمصنفين علي مقياس سوء استخدام الانترنت بناء علي درجاتهم.
 - ت- أن يكون المستوي الاقتصادي والاجتماعي متوسط.
 - ث- أن يكون المستوي التعليمي من الحاصلين علي التعليم العالي أو الدراسات العليا
- للأزواج والزوجات.
- ج- أن يكون الأزواج والزوجات من حديثي الزواج (هم من لم يمضي عليهم أكثر من ٥ سنوات)، ومن المتزوجين منذ فترة (قديمي الزواج)، (أي هم من مضي علي زواجهم أكثر من ٥ سنوات).

ثالثاً: أدوات الدراسة:-

استخدمت الدراسة الحالية الادوات التالية:

- ١- مقياس سوء استخدام الإنترنت (إعداد /الباحثة).
- ٢- مقياس الضغوط النفسية (إعداد/ مني عبدالله بن نبهان العامرية، ٢٠١٤).
- ٣- مقياس الخرس الزوجي (إعداد/ نبيل الجندي، ٢٠١٥).
- ٤- استمارة بيانات عامة (إعداد /الباحثة).

وفيما يلي عرضاً لهذه الاختبارات:

١- مقياس سوء استخدام الإنترنت (إعداد / الباحثة):

إن الهدف من وضع هذا المقياس هو توافر أداة لقياس سوء استخدام الإنترنت وفقاً للأبعاد المستخدمة في الدراسة والعينة المطبق عليها.

مراحل تصميم المقياس :- وقد مر المقياس أثناء تصميمه بعدة خطوات:

- أولاً: بناء الصورة المبدئية للمقياس.
- ثانياً: الخصائص السيكومترية للمقياس.
- ثالثاً: الصورة النهائية للمقياس.

أولاً: بناء الصورة المبدئية للمقياس:

تعريف سوء استخدام الإنترنت إجرائياً: عبارة عن سلوك نمطي سلبي يمارسه الفرد علي شبكات المعلومات الدولية (الإنترنت)، يدفعه إلي المداومة علي ممارسة استخدام الإنترنت لفترات طويلة، دون ضروريات مهنية أو أكاديمية، بشكل يضر علاقاته الاجتماعية التي قد تدفعه إلي العزلة والانطواء.

وفيما يلي أهم الخطوات التي تم اتباعها لبناء وتصميم هذا المقياس الخاص بسوء استخدام الإنترنت وأهم أبعاده:

١- تم الاطلاع علي الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت سوء استخدام الإنترنت، وفحص وفهم جميع ما حصلت عليه الباحثة من التراث السـيكولوجي لهذا الموضوع.

٢- تم الاطلاع علي المقاييس والاستبيانات التي استخدمت لقياس سوء استخدام الإنترنت، وذلك لتحديد أبعاد وبنود المقياس الحالي، والتي تعد أداة جيدة مدت الباحثة ببعض المقترحات والأفكار مثل: مقياس إيمان الإنترنت من إعداد بشري إسماعيل (٢٠١٣)، مقياس إيمان الإنترنت من إعداد إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥)، مقياس الاستغراق في استعمال الأنترنت من إعداد عزة الكحكي (٢٠٠٩)، مقياس إيمان الإنترنت من إعداد حسام الدين عزب (٢٠٠١)، مقياس سوء استخدام الإنترنت من إعداد محمود صادق (٢٠٠٣)، واستبيان دوافع استخدام شبكة الإنترنت من إعداد هبة ربيع (٢٠٠٣)،

- مقياس إيمان الإنترنت لايجر وروتيربيرج " Egger & Rauterberg

"Rauterberg

- ومقياس يونج للاستخدام المفرط للإنترنت " Young

- ومقياس إيمان الإنترنت ل دافيز " Davis

- والمحك التشخيصي لاضطراب إيمان الإنترنت " Gold Berg

وقد استفادت الباحثة في تحديد بنود وأبعاد وعبارات المقياس الحالي من المقاييس والاختبارات والاستبيانات التي تم تصميمها لقياس (إدمان الإنترنت) سوء استخدام الإنترنت، بالإضافة إلي ما تم الاطلاع عليه من الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة في هذا الشأن.

٣- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس تم تحديد أبعاد مقياس

سوء استخدام الإنترنت في الأبعاد الخمسة الآتية علي النحو التالي:

- **البعد الأول:** الاستغراق القهري في الإنترنت ويعرف بأنه: الرغبة الشديدة والملحة في استخدام الإنترنت، وعدم القدرة علي التحكم في الفترة التي يقضيها علي الإنترنت، مما يؤثر علي فقدان السيطرة علي الإقبال علي الإنترنت، مما يؤثر علي سلوكيات الفرد في شتي نواحي حياته.
- **البعد الثاني:** الهروب من الواقع ويعرف بأنه: هروب الشخص من الواقع الفعلي المعاش إلي واقع افتراضي من خياله يتمناه.
- **البعد الثالث:** ضعف التواصل الأسري والاجتماعي ويعرف بأنه: عدم رغبة الفرد في الاندماج والتواصل مع الآخرين وداخل محيط الأسرة ويفضل التواصل عبر الإنترنت.
- **البعد الرابع:** الاشتياق الشديد لاستخدام الإنترنت ويعرف بأنه: التلهف الشديد لاستخدام الإنترنت، ووجود متعه شديدة طول فترة استخدامه.
- **البعد الخامس:** أعراض الانسحاب وتعرف بأنها: الأعراض والمظاهر النفسية والفسولوجية التي تظهر علي الفرد عند انقطاعه عن استخدام الإنترنت أو التقليل من استخدامه فجأة ومنها الحزن، القلق، مشاعر عدم الارتياح، عدم السعادة، الكآبة.

٤- صياغة عبارات المقياس: بعد الاطلاع علي المقاييس السابقة الخاصة بسوء استخدام الانترنت لاحظت الباحثة أن معظم المقاييس استخدمت الصياغة التقريرية للإجابة عنها
 ب (أوافق، لا أوافق، موافق جداً، غير موافق، أحياناً، دائماً، نادراً، أبداً، كثيراً، نعم، لا). وقد ساعد ذلك في وضع صياغة تقريرية لصياغة الاجابة ، ولذلك للإجابة علي عبارات المقياس، وروعي أن تكون عبارات المقياس سهلة قصيرة ذات لغة مفهومة لدي العينة.

وعلي هذا الأساس تمت صياغة (٦٥) عبارة تتكون منها المقياس في صورته الأولية، موزعة علي خمسة أبعاد هي: (الاستغراق القهري في الانترنت، الهروب من الواقع، ضعف التواصل الأسري والاجتماعي، الاشتياق الشديد لاستخدام الإنترنت، أعراض الانسحاب)، ومتوسط كل بعد من هذه الأبعاد حوالي (١٠) عبارات، وروعي عند إعداد وصياغة العبارات ما يلي:

- أ- أن تكون العبارات سهلة وبسيطة والألفاظ واضحة وليست غريبة أو غامضة.
- ب- صياغة العبارات بصورة واضحة لا تحمل أكثر من معني لقارئها.
- ج- تجنب أسئلة غير ضرورية أوليس لها لزوم.

وتم وضع تعليمات سهلة وبسيطة تتناسب مع خصائص العينة، وروعي أن تكون قصيرة وليست طويلة مملة، وتم فيها طمأنة العينة علي أن إجاباتهم ستحاط بسرية تامة، ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وأنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخري خاطئة، ولكنها تعتبر الإجابة صحيحة مادامت تعبر عن وجهة نظر صاحبها الحقيقية.

كذلك تم توضيح طريقة الإجابة عن عبارات المقياس بطريقة سهلة وواضحة.

٥- **تصحيح المقياس:** جميع عبارات المقياس سلبية تعبر عن وجود سوء استخدام الإنترنت ما عدا العبارات (١١، ١٢، ١٣، ١٩، ٢٣، ٣٢، ٣٦، ٣٧، ٤٧، ٥٦) والمقياس ثلاثي، فاعتمدت الباحثة في طريقة التصحيح علي وضع درجة كل استجابة، فكان تصحيح العبارات علي النحو التالي: دائماً (ثلاث درجات) - أحياناً (درجتان) - نادراً (درجة واحدة).

ثم قامت الباحثة باستطلاع رأي عدد من الأساتذة في تخصص علم النفس، حيث تم تقديم العبارات لهم مع تحديد التعريف الإجرائي لكل بعد علي حدة وذلك من خلال خمس أبعاد.

وذلك للحكم علي عبارات المقياس من حيث:

- ١- مدي مناسبة العبارات في قياس ما صمم المقياس من أجله.
- ٢- مدي ترابط العبارات من حيث المضمون والصياغة وسهولة المعني.
- ٣- إضافة أي عبارات يراها المحكمين لها ارتباط بالمقياس ولم تتاح في العبارات وهذا لإجراء التعديلات المناسبة لكي يصبح المقياس صالح للتطبيق وقد توصلت هذه الخطوات إلي تعديل في بعض العبارات وابدال بعض العبارات بعبارات اخري وحذف بعض العبارات الغير مناسبة.

تم توزيع عبارات المقياس كالتالي:

- ١- **البعد الأول:** الاستغراق القهري في الانترنت (١١) عبارة.
- ٢- **البعد الثاني:** الهروب من الواقع (١٣) عبارة.
- ٣- **البعد الثالث:** ضعف التواصل الأسري والاجتماعي (١٤) عبارة.
- ٤- **البعد الرابع:** الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت (٩) عبارات.

٥- البعد الخامس: أعراض الانسحاب (٩) عبارات.

وبناءً على تعديلات الأساتذة المحكمين أصبح المقياس (٥٦) عبارة وضعت علي تدرج ثلاثي بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة بإحدى الاستجابات (دائماً - أحياناً - نادراً).

قامت الباحثة بترتيب العبارات ترتيباً عشوائياً وذلك خلال خمس أبعاد وهي علي الوجه التالي:

جدول رقم (١) يوضح مواصفات المقياس

م	البعد	عدد العبارات	أرقام المقياس في العبارات
١	الاستغراق القهري في الانترنت	١١	١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٤٨
٢	الهروب من الواقع	١٣	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٤٩، ٥١، ٥٣
٣	ضعف التواصل الأسري والاجتماعي	١٤	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧، ٥٠، ٥٢، ٥٤، ٥٥، ٥٦
٤	الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت	٩	٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣
٥	أعراض الانسحاب	٩	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤
	الإجمالي	٥٦	

تصحيح المقياس:

تتدرج درجات المقياس لكل عبارة (٣ - ٢ - ١) حيث قامت الباحثة بوضع ثلاثة اختيارات أمام كل عبارة من العبارات الموزعة علي الأبعاد الخامسة للمقياس (دائماً - أحياناً - نادراً). وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٦٨) درجة.

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تشمل اختبارات صلاحية مقياس سوء استخدام الإنترنت عدة اختبارات منها صدق المقياس، وثبات المقياس، وقدرة المقياس علي التمييز، وواقعية المقياس، وتجانس نصفي المقياس، وكفاءة المقياس، والاتي عرض لنتائج تلك الاختبارات:

أولاً: الصدق:

ولحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام نوعين هما:

١ - الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بحساب صدق المحكمين من خلال عرض المقياس علي عدد من المتخصصين في علم النفس وتراوحت درجاتهم العلمية ما بين (أستاذ - أستاذ مساعد) وذلك للتحقق من أن عبارات المقياس تقيس ما أعد لقياسه وقد قامت الباحثة بحساب نسبة الاتفاق علي العبارات البالغ عددها (٥٦) عبارة فوجدت أن نسبة الاتفاق كانت أكثر من ٨٥% وهي نسبة مرتفعة وهذا يدل علي الصدق الظاهري للمقياس.

٢ - صدق الاتساق الداخلي أو الصدق التكويني

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية	أعراض الانسحاب	الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت	ضعف التواصل الأسري والاجتماعي	الهروب من الواقع	الاستغراق القهري في الانترنت	البعد
**٠.٨٩٩	**٠.٨٠٦	**٠.٧٧٤	**٠.٤٩٧	**٠.٧١٩	-	الاستغراق القهري في الانترنت
**٠.٨٦١	**٠.٧١٧	**٠.٦٧٧	**٠.٤٩٠	-	-	الهروب من الواقع
**٠.٦٩٢	**٠.٥٠٢	**٠.٤٥٥	-	-	-	ضعف التواصل الأسري والاجتماعي
**٠.٨٧٥	**٠.٨٤٥	-	-	-	-	الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت
**٠.٩١٠	-	-	-	-	-	أعراض الانسحاب

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس سوء استخدام الإنترنت والدرجة الكلية

م	البعد	معامل ألفا للثبات
١	الاستغراق القهري في الانترنت	.٧٠٩
٢	الهروب من الواقع	.٧٦٠
٣	ضعف التواصل الأسري والاجتماعي	.٧٥١
٤	الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت	.٧٤٢
٥	أعراض الانسحاب	.٧١٢
٦	الدرجة الكلية	.٨٠٣

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس (الاستغراق القهري في الانترنت-الهروب من الواقع - ضعف التواصل الأسري والاجتماعي-الاشتياق الشديد لاستخدام الانترنت - أعراض الانسحاب - الدرجة الكلية) بلغت علي الترتيب (٧٠٩ - ٧٦٠ - ٧٥١ - ٧٤٢ - ٧١٢ - ٨٠٣) وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلي ثبات المقياس.

كفاءة المقياس:

تظهر النتائج السابقة تمتع مقياس سوء استخدام الإنترنت بأبعاده الخمسة بمعاملات ثبات وصدق عالية، كما أن النتائج السابقة تظهر أيضا كفاءة المقياس أي قدرة وحداته علي تحقيق الهدف منها، وذلك كما يلي:

- جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس معنوية كما تشير نتائج الجدول.

٢- مقياس الضغوط النفسية (إعداد/ منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية)

وقد قامت الباحثة الحالية بإعادة تقنين المقياس وفيما يلي أهم الاجراءات التي قامت الباحثة بالقيام بها حيث انه عبارة عن مقياس للمرأة العاملة، فقامت الباحثة بتعديل في بعض العبارات لكي تتناسب مع الرجل، ويكون لديها نسخة آخري للرجل لكي تتوافر أدوات دراسة العينة الحالية، واستخدمت الباحثة الصورة الأولية للمقياس وليست الصورة النهائية.

ويعد مقياس الضغوط النفسية مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا) ويهدف إلي قياس درجة الضغوط النفسية لدي عينة البحث وتحديد مصادره، ويشمل خمسة مجالات:

أ- المجال الشخصي: ويقصد به المؤشرات السلوكية الدالة علي الضغط النفسي.

ب- مجال الصحة: ويقصد به المشكلات الصحية الدالة علي الضغط النفسي.

ج- المجال الاقتصادي: ويقصد به المشكلات الاقتصادية الدالة علي الضغط النفسي.

د- مجال الأسرة: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العلاقة مع الزوج والأولاد والأقارب.

هـ- مجال العمل: ويقصد به الضغوطات الناجمة عن العمل.

جدول (٤): يوضح أبعاد مقياس الضغوط النفسية

م	البعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات في الاختبار
١	المجال الشخصي	١٠	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١
٢	مجال الصحة	٧	٧، ٦، ٥، ٣، ٤، ٢، ١
٣	المجال الاقتصادي	٦	٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١
٤	مجال الأسرة	١٥	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١
٥	مجال العمل	١٥	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١
	الإجمالي	٥٣	

تصحيح المقياس:

جميع عبارات المقياس سلبية تعبر عن وجود ضغط نفسي ما عدا العبارة (٨) في المجال الشخصي، والعبارة (٢، ٤) في المجال الاقتصادي، والعبارة (٨) في مجال العمل، والمقياس خماسي تم توزيع الدرجات علي الاستجابات كالآتي:

بدرجة كبيرة جدا = ٥ ، بدرجة كبيرة = ٤ ، بدرجة متوسطة = ٣ ، بدرجة قليلة = ٢ ، بدرجة قليلة جدا = ١ .

الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

تشمل اختبارات صلاحية مقياس الضغوط النفسية عدة اختبارات منها صدق المقياس، وثبات المقياس، وقدرة المقياس علي التميز، وكفاءة المقياس. والآتي عرض لنتائج

تلك الاختبارات:

أولاً: الصدق:

لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام نوعين هما:

١ - الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق المقياس تم عرضه علي (٧) من الأساتذة من كلية الآداب جامعة بنها، جامعة الزقازيق، وذلك للحكم علي مدي وضوح العبارات ومدي تأقلمها مع البيئة المصرية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تمت تعديل بعض العبارات وإعادة صياغة بعض العبارات، وحذفت عبارات آخري، وبالتالي اصبحت عبارات المقياس موزعه حسب المجالات كالآتي: المجال الشخصي: (١٠) عبارات، مجال الصحة: (٧) عبارات، المجال الاقتصادي: (٦) عبارات، مجال الاسرة: (١٥) عبارته، مجال العمل: (١٥) عبارة.

التعديلات التي تمت للمقياس عبارة رقم (٣) في مجال العمل، وحذف عبارة رقم (١١) في مجال الأسرة، هذا التعديل يشمل المقياس المعد من مني بنت عبدالله، بينما التعديلات التي تمت لتكوين مقياس مقابل للرجل لتتماثل العبارات مع الرجل فتم تعديلها إلى الآتي:

- ١- المجال الشخصي (العبارة ٣، ٥ وتغير الصيغة من التأنيث إلي التذكير).
- ٢- مجال الصحة (العبارة ١ تم استبدال الوزن الي الصحة لأن النساء أكثر ميول واهتمام بالوزن عن الرجل).
- ٣- المجال الاقتصادي (العبارات ١، ٢، ٤، ٦ تم إعادة صياغتهم لعبارات تتأقلم مع

طبيعة الرجل).

- ٤- مجال الاسرة (العبارات ٢، ٦، ٨، ٩، ١٣ تم تحويل العبارات من المؤنث للمذكر -العبارات ١١، ١٦ تم إعادة صياغتهم- وتم حذف العبارة رقم ١٢).
- ٥- مجال العمل (العبارات ٣، ٥ تم تحويل العبارات من المؤنث للمذكر - العبارة ١٤ تم إعادة صياغتها).

٢- صدق الاتساق الداخلي أو الصدق التكويني:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية	مجال العمل	مجال الاسرة	المجال الاقتصادي	مجال الصحة	المجال الشخصي	البعد
**٠.٥٤٥	**٠.٣٤٧	**٠.٣٥٨	٠.١٨٧	**٠.٤٤٧	_____	المجال الشخصي
**٠.٧١٥	**٠.٥٣٣	**٠.٥٠٩	**٠.٤٣٣	_____	_____	مجال الصحة
**٠.٥٩١	**٠.٤٠٤	**٠.٤٨٢	_____	_____	_____	المجال الاقتصادي
**٠.٨٥٩	**٠.٦٢٦	_____	_____	_____	_____	مجال الأسرة
**٠.٨٦٩	_____	_____	_____	_____	_____	مجال العمل

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١، مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: الثبات:

لتحديد معامل ثبات المقياس تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

يوضح جدول رقم (٦) معاملات

الثبات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

م	البعد	معامل ألفا للثبات
١	المجال الشخصي	.٦٨٣
٢	مجال الصحة	.٦٤٣
٣	المجال الاقتصادي	.٧٢٦
٤	مجال الأسرة	.٦٥٩
٥	مجال العمل	.٦٤٥
٦	الدرجة الكلية	.٦٠٣

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس (المجال الشخصي- مجال الصحة- المجال الاقتصادي- مجال الأسرة - مجال العمل - الدرجة الكلية) بلغت علي الترتيب (٦٨٣ - ٦٤٣ - ٧٢٦ - ٦٥٩ - ٦٤٥ - ٦٠٣) مقبولة، مما تشير إلي ثبات المقياس.

كفاءة المقياس:

تظهر نتائج المقياس تمتع مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الخمسة بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة، كما أن النتائج السابقة تظهر أيضا كفاءة المقياس أي قدرة وحداته علي تحقيق الهدف منها، وذلك كما يلي:

- جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس معنوية.
- معظم قيم معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس وعبارات قياسه معنوية.

٣- مقياس الخرس الزوجي (طوره نبيل الجندي).

تم الاستعانة بهذا المقياس من رسالة الباحثة مها محمد عطا الله أبو زنيد (٢٠١٥)، وتم تقنين هذا المقياس بواسطة الباحثة الحالية لكي يتناسب مع البيئة المصرية، يتكون من (٣٦) فقرة، وقد صيغت فقرات المقياس لتكون الاستجابة للمفحوصين وطريقة التصحيح حسب التدرج الآتي: السكينة والمودة والتوافق النفسي (٤ درجات)، التعايش الأسري (٣ درجات)، الخرس الزوجي (٢ درجات)، الطلاق العاطفي (١ درجة). وقد بنيت الفقرات بالاتجاهين الايجابي والسلبي. وتشمل اختبارات صلاحية مقياس الخرس الزوجي عدة اختبارات منها صدق المقياس، وثبات المقياس. أولاً: الصدق:

١- الصدق الظاهري:

أظهرت النتائج أن عبارات مقياس الخرس الزوجي، والبالغ عددها (٣٦) عبارة حازت علي موافقة أكثر من ٨٠% من المحكمين، وهذا في حد ذاته يعبر عن الصدق الظاهري المرتفع لعبارات هذا المقياس.

٢- صدق الاتساق الداخلي أو الصدق التكويني:

تم حساب الصدق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية، وذلك بعد تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (٧) يوضح معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الخرس الزوجي

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.٥٥٩ **	٢٨	.٥٥٩ **	١٩	.٦٨٨ **	١٠	.٧٤٣ **	١
.٧٢٩ **	٢٩	.٧٢٩ **	٢٠	.٦١١ **	١١	.٥٩٢ **	٢
.٧٣٩ **	٣٠	.٦٣٩ **	٢١	.٦٠٢ **	١٢	.٦٥٠ **	٣
.٨١٣ **	٣١	.٦٤٩ **	٢٢	.٥٨٦ **	١٣	.٥٦٥ **	٤
.٦٥٥ **	٣٢	.٦٦٩ **	٢٣	.٦٧٨ **	١٤	.٦٧٠ **	٥
.٦٧٩ **	٣٣	.٧٢٩ **	٢٤	.٦٤٤ **	١٥	.٧٧٨ **	٦

.٦٤٢ **	٣٤	.٦٠٨ **	٢٥	.٦٠٧ **	١٦	.٧٥٣ **	٧
**٥٧٧.	٣٥	.٦٣٠ **	٢٦	.٧٢٩ **	١٧	.٧١٩ **	٨
.٧٣٧ **	٣٦	.**٦٦١	٢٧	.٦١٢ **	١٨	.٦١٠ **	٩

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً: الثبات:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وقد بلغ معامل ثبات المقياس ٠.٩٦٥ وهو معامل ثبات مقبول؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

الاساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة:

أعتمدت الدراسة على الاساليب الإحصائية التالية لتصنيف العينات واختبار فروض الدراسة.

١- المتوسطات والانحرافات المعيارية والإرباعيات.

٢- اختبار T-test لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق في

ضوء

متغيرات الدراسة.

٣- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة

في

الخرس الزوجي.

٤- وتم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS النسخة ٢٥.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج فروض الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الخرس الزوجي لدى مجموعة من المتزوجين.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء التالي:

قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية على مقياس الخرس الزوجي، والجدول التالي يوضح ذلك.

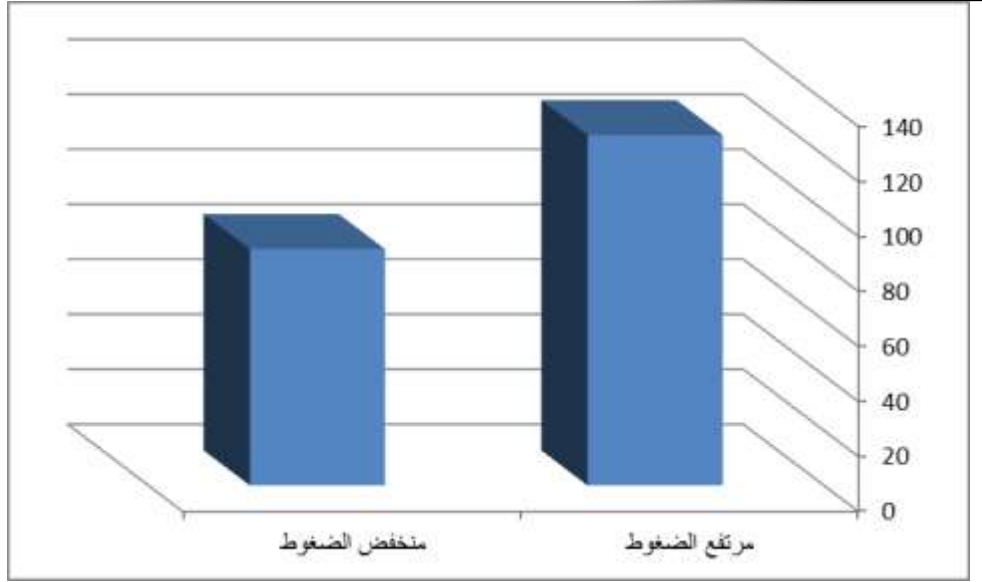
جدول (٨)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق في الخرس الزوجي في ضوء متغير الضغوط النفسية
(مرتفع - منخفض)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفع	٣٤	١٢٧.٤١٢	٩.٢٣١	١٧.٤١٢	٠.٠١
منخفض	٢٩	٨٦.٠٠٠	٩.٦١٣		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في الخرس الزوجي بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية بلغت (١٧.٤١٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الخرس الزوجي، وتعزى هذه الفروق لصالح أعلى متوسط حسابي، وهي مجموعة المرتفعين ؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المنخفضين، والشكل التالي يوضح المتوسطات الحسابية لكل من مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية على الخرس الزوجي



شكل (٥) المتوسطات الحسابية لمرتفعي ومنخفضي الضغوط في الخرس الزوجي

يتضح من الشكل السابق ارتفاع متوسط الخرس الزوجي لمجموعة مرتفعي الضغوط النفسية على مجموعة منخفضي الضغوط النفسية ؛ مما يشير إلى تأثير الضغوط النفسية في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة. تشير نتائج التحليل الإحصائي للفروق بين درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة (ت) حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٠١) مما يشير إلي مدي تأثير الضغوط النفسية في حدوث الخرس الزوجي، فالضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تقضي إلي شعور بالتوتر وتنتج من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته. (نبيل كامل، ٢٠٠٦، ٣٧٢) حيث تعد الضغوط النفسية جزءاً من الحياة التي يمر بها الزوجان فكلهما يؤثر ويتأثر، فالضغوط النفسية أثرت علي الحياة الاجتماعية والعائلية والزوجية فأدي إلي اضطراب الحياة الزوجية وحدث خلل بين الزوجين. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من أسماء إبراهيمي

(٢٠١٥)، يمينه مقبال هدييل (٢٠١١)، غزلان السعدي (٢٠٠٩)، نوال عمران (٢٠٠٨) (Lorenz, et al, 2004)، (Schafer&Keth, 1998)

وقد أكدت بعض الدراسات أن الأزواج الذين لا يشعرون بضغوط نفسية في حياتهم يكونون متوافقون زوجياً، أي أن انخفاض مستوي الضغوط النفسية علي الأزواج يؤدي إلي ارتفاع مستوي التوافق الزوجي، والعكس صحيح فكلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة كلما أدت إلي سوء التوافق والتواصل الزوجي، وانتشار الخرس الزوجي بين الزوجين. (أماني عبدالمقصود، ٢٠٠٧، ٢٠)

وتري الباحثة أن الضغوط النفسية تعد سبب رئيسي من أسباب ظهور المشكلات الزوجية، وكثيراً جداً قد يصل بهم الأمر إلي حد الانفصال النفسي بين الزوجين، أي إلي حدوث الخرس الزوجي، وذلك بسبب الضغوط وأعباء الحياة وما ينتج عنها من مشكلات يومية كبيرة، ولكي تنفادى هذه الأزمة وتتمر الضغوط النفسية بسلام علي الحياة الزوجية يجب أن يعلمنا أثر الضغوط النفسية وما يمكن أن تفعله بالحياة الزوجية وتصل بهم إلي نهاية خطيره ناتجه عن اضطراب في التواصل المادي والمعنوي بينهما وتصل إلي حد الخرس الزوجي، الأمر الذي يؤدي إلي انتهاء العلاقة نهاية مأساوية اذا لم ينتبه الزوجين للضغوط النفسية وأثرها علي العلاقة الزوجية.

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي سوء

استخدام الإنترنت في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء التالي:

قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت على مقياس الخرس الزوجي، والجدول التالي يوضح ذلك.

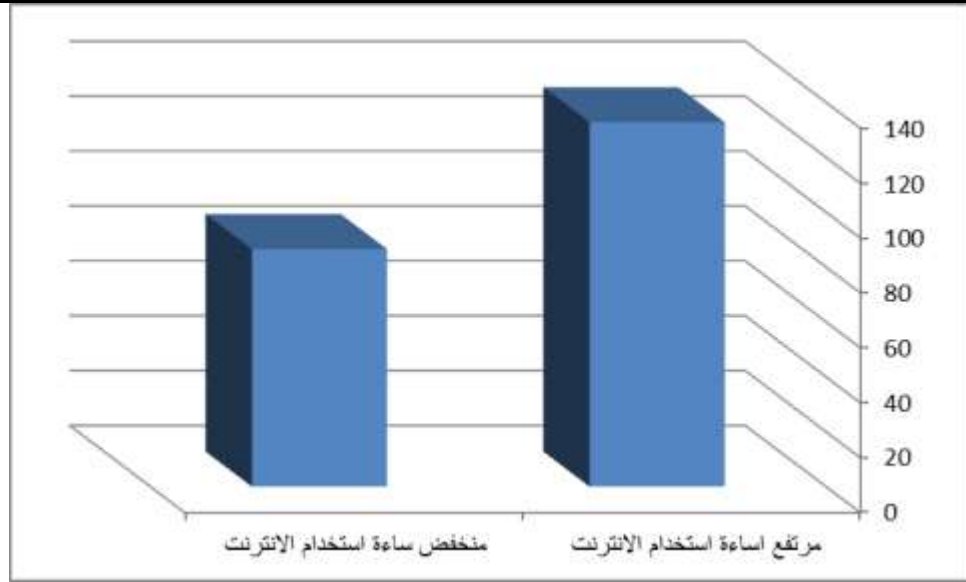
جدول (٩)

قيمة "ت" لمعرفة الفرق في الخرس الزوجي في ضوء متغير سوء استخدام الانترنت (مرتفع - منخفض)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مرتفع	٢١	١٣٢.٨٠٩	٥.٢٨٧	١٩.٥٠٨	٠.٠١
منخفض	٢٣	٨٦.٥٦٥	٩.٦٠٩		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في الخرس الزوجي في ضوء متغير سوء استخدام الإنترنت بلغت (١٩.٥٠٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الانترنت في الخرس الزوجي، وتعزى هذه الفروق لصالح الأعلى متوسط حسابي، وهي مجموعة المرتفعين ؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة المنخفضين، والشكل التالي يوضح المتوسطات الحسابية لكل من مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت على الخرس الزوجي



شكل (٦) المتوسطات الحسابية لمرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الانترنت في الخرس الزوجي

يتضح من الشكل السابق ارتفاع متوسط الخرس الزوجي لمجموعة مرتفعي سوء استخدام الإنترنت على مجموعة المنخفضين ؛ مما يشير إلى تأثير استخدام الإنترنت بشكل سيء في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة. وتشير نتائج التحليل الإحصائي للفروق بين درجات مرتفعي ومنخفضي سوء استخدام الإنترنت في الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة (ت) حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٠١) مما يشير إلي مدي تأثير سوء استخدام الإنترنت في حدوث الخرس الزوجي، فسوء استخدام الإنترنت عبارة عن قضاء الفرد لفترات طويلة أمام شبكة الإنترنت مضحياً بعلاقاته الأسرية والزوجية. (Hardy.M,2004,570-585)

ويعد سوء استخدام الإنترنت من المؤثرات الظاهرة هذه الفترة في التأثير علي الفرد والمجتمع والحياة الاجتماعية بوجه عام والحياة الأسرية والزوجية بوجه خاص.

فأدي إلي التباعد والانطواء والعزلة واللامبالاة عامة والتي أدت إلي إهمال الحياة الزوجية. وقد أكدت بعض الدراسات أن تزايد استخدام الانترنت في المنزل زاد من الشعور بالتجاهل والتباعد بين الأفراد الذين أصبحوا يقضون مع بعضهم البعض وقتاً أقل بعد تواجد الإنترنت، وأصبح يقل بينهم باستمرار الحوار ولجوء كل منهما إلي الإنترنت واستخدام التباعد والنفور الذي يؤدي إلي ما يسمي بالخرس الزوجي. (محمد النوبي، ٢٠١٠،

(٢٥١)

وأكدت أيضا دراسة (كمبرلي يونج، ١٩٩٦) أن الزواج هو الأكثر تضرراً نظراً لان استخدام الإنترنت يتناقض مع الالتزامات والواجبات والمسؤوليات المنزلية. كما أنه يؤدي الي عزلة الزوج والزوجة اجتماعياً، ويبدأن برفض الانخراط والتكلم في الأمور الحياتية. (Young,1996,4) ،وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من الجوهرة بنت فهد (٢٠١٦)، سارة فواز. ماجد حربي (٢٠١٧)، إنعام أحمد. عايد شعبي (٢٠١٧)، حميش نورية (٢٠١٦)، أحلام بوهلال (٢٠١٦)، فاطمة بنت محمد الأحمري (٢٠١٤)، حليمه لكحل (٢٠٠٨). أن الاستخدام السيء للإنترنت وصل بالحياة الزوجية إلي مجرد حياة معاشه فقط بل وقد أدى بهم إلي الشعور بعدم الاكتفاء الزوجي، مما أدى إلي زيادة المشاكل وظهور التباعد والتنافر وعدم التواصل وحدوث الاختلالات الزوجية التي تمثلت في الخرس الزوجي.

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخرس الزوجي ترجع إلى متغير مدة الزواج (حديثي - قديمي الزواج) لدى مجموعة من المتزوجين.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء التالي:

قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين وذلك لمعرفة الفرق بين متوسطي درجات حديثي وقديمي الزواج على مقياس الخرس الزوجي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠)

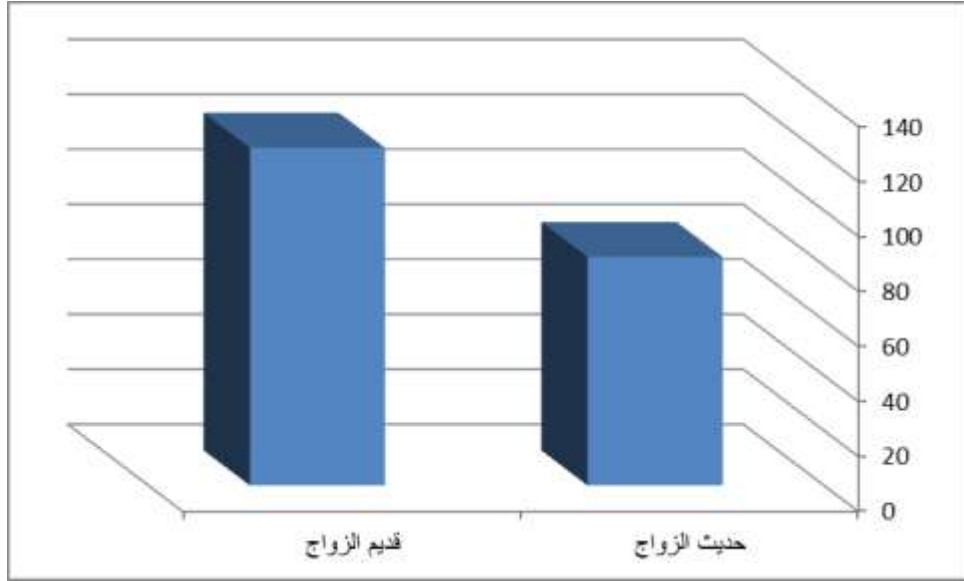
قيمة "ت" لمعرفة الفرق في الخرس الزوجي في ضوء متغير مدة الزواج (قديمي - حديثي)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
حديث	٢٣	٨٣.١٣٠	٨.٧١٩	١٢.٣٥٨	٠.٠١
قديم	٤٠	١٢٢.٨٥٠	١٣.٨٩٤		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في الخرس الزوجي في ضوء متغير مدة الزواج بلغت (١٢.٣٥٨) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قديمي وحديثي الزواج في الخرس الزوجي، وتعزى هذه

الفروق لصالح الأعلى متوسط حسابي، وهي مجموعة قديمي الزواج ؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة حديثي الزواج، والشكل التالي يوضح المتوسطات الحسابية لكل من قديمي و حديثي الزواج في الخرس الزوجي.



شكل (٧) المتوسطات الحسابية لقديمي وحديثي الزواج في الخرس الزوجي

يتضح من الشكل السابق ارتفاع متوسط الخرس الزوجي لمجموعة قديمي الزواج على مجموعة حديثي الزواج ؛ مما يشير إلى تأثير مدة الزواج في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة. وتشير نتائج التحليل الإحصائي للفروق بين حديثي الزواج وقديمي الزواج في حدوث الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقيمة (ت) حيث بلغت مستوي الدلالة (٠.٠١) مما يشير إلي مدي تأثير مدة الزواج في حدوث الخرس الزوجي فمدة الزواج تعد من العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي، ففي بداية الزواج تملأ الحياة بين الزوجين الحب والتقارب والشغف نتيجة لمعرفتهم حياة جديدة ومرورهم بتجربة يخوضوها لأول مره فينتاب الفضول لدي كل منهما ويتدخل كل منهما في حياة الآخر لاكتشاف جميع معالم

شخصية الآخر وبعد جمع جميع تفاصيل وشخصية كل منهما للآخر تأخذ الحياة الزوجية شكل من اثنين إما أن يستمر بينهم هذا الشغف والحب إما أن تأخذ الحياة الزوجية الروتينية المصحوبة بالملل والتباعد والتنافر. وبعد مرور فترة علي الزواج وبعد سنوات من المودة والحياة الزوجية تحت سقف واحد، وتشابه الأيام في كثير من الأحيان بين العمل والبيت والأولاد والمسؤوليات، وتزاحم متطلبات الحياة الكثيرة فتتجه الحياة الزوجية إلي الحياة المصحوبة بالملل والتباعد والتنافر ويصبح الخرس الزوجي ضعيفاً طبيعياً علي العلاقة الزوجية. (داليا مؤمن، ٧٠، ٢٠٠٤) فنلاحظ أن الحياة الزوجية بعد سنوات ليست وردية كما يعتقد البعض ففيها مشكلات كثيرة إما أن يعبرانها بسلام إما أن يقعوا في طريق الاختلالات الزوجية التي قد تؤدي إلي الانفصال، فتبدأ الحياة الزوجية بعد مرور سنوات إلي :

١- تحول الشعور:

فيصبح شعور كل منهما اتجاه الآخر مختلف تماماً، فبعد أن كان رومانسياً في البداية، تصبح النظرة لكل منهما علي أنه مجرد شريك في المسكن.

٢- الشعور بالضجر مع الشريك:

في الزواج الغير متوقع أن تكون الأيام كلها جميلة وساحرة، ولكن هذا لا يعني أن نستسلم للحياة المليئة بالاكئاب، وعادة يكون الملل أو الضجر في الزواج علامة علي أن العلاقة بين الشريكين تبدأ في الانهيار وهنا يتطلب الأمر إحداث انقلاب في العادات اليومية التي يمر بها الزوجان.

٣- تلاشي الحياة الجنسية:

فقد تتراجع الحياة الجنسية للزوجين علي مر السنين لعدة أسباب، مثل إنجاب الأطفال وتدهور الحالة الصحية، ولكن الأطباء يقولون (إنه إن لم يحافظ الأزواج علي حياتهم الجنسية، فقد يؤدي ذلك إلي فتور بين الاثنين، وتباعد ويجعل كل منهما يشعر

بالرفض تجاه الآخر، وتأخذ الحياة بينهم صورة الصمت التي تؤدي الي الخرس الزوجي).

٤ - التسامح مع الزوج أو الزوجة أصبح من الماضي:

مع مرور السنين يصبح الشخص أقل صبراً تجاه شريكه، وتتحول الأمور التي كانت في البداية تثير الضحك إلي أمور تثير استياء وغضب شديد، ويقول (سميث) في وقت مبكر من الزواج، يكون هناك قدر كبير من الرقة والحنان بين الزوجين، مما يعوض عن كل أوجه القصور أول الفشل، وللأسف مع نضج الزواج، يمكن أن يتلاشى الصبر.

٥ - الضغوط تسيطر علي المنزل:

بعد عدد من السنوات، يصبح الشغل الشاغل لدي بعض الأزواج شراء منزل أو شقة، وهذا يعني فتح الباب أمام ورشة عمل كبيرة تضع مزيداً من الضغوط علي الزوج، وبذلك فقد تتحول عطل نهاية الأسبوع إلي أعمال يومية تكون علي حساب العلاقة بين الزوجين، مما يتطلب أن يجد الزوجان طريقة للموازنة بين الأمرين المهمين. (سكاي نيوز عربية، ٢٠١٩)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من عمرو عبدالله الريماوي (٢٠١١)، بشري اسماعيل أرنوط (٢٠٠٦)، جان (٢٠١٦). وتري الباحثة أن مدة الزواج من العوامل الداخلية المؤثرة في الحياة الزوجية، فلاحظ بعد سنوات من الزواج أن يجلسان الزوجان علي مائدة الطعام ولا ينطقان بكلمة واحدة أو يقضيان وقتها أمام التلفزيون دون حوار، بعد أن كان العشاق يجدون الكثير من المواضيع مع انطلاق شرارة الحب الأولي، وكان من النادر مرور دقائق دون حوار، ويحاول أحدهما استمرار حبل الكلام ممدوداً خلال مرحلة الخطبة وبداية الزواج، لكن نلاحظ اختلاف الأمر في بعض الحالات مع ضغوط الحياة ودخول الملل إلي الحياة الزوجية.

فالاستسلام للملل الزوجي يعرض العلاقة كلها إلي الجمود والتنافر والتباعد وربما إلي الانهيار، لذا يجب بذل الكثير من الجهد لتجديد روح الحيوية في العلاقة الزوجية.

٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

الفرض الرابع: تسهم المتغيرات التالية (الضغوط النفسية - سوء استخدام الإنترنت - مدة الزواج) في التنبؤ بالخرس الزوجي لدى عينة الدراسة.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء التالي:

قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة مدى اسهام المتغيرات المدروسة (الضغوط النفسية - سوء استخدام الإنترنت - مدة الزواج) في التنبؤ بالخرس الزوجي لدى عينة الدراسة، وأيهم أكثر اسهاما في التنبؤ بالخرس الزوجي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الخرس الزوجي

المتغير	معامل الارتباط الجزئي r	مربع معامل الارتباط الجزئي r^2	معامل التفسير r^2	قيمة "ف" الانحدار b	معامل الخطأ المعياري β	قيمة "ت" t
الضغوط النفسية	٦٤٩.	٤٢١.	٤١١.	١.٥٢٩	٢٠٩.	١٢.٠١٠ **
إساءة استخدام الإنترنت	٥١٦.	٢٦٦.	٢٣٢.	٨٢٨.	٥٢١.	٨.٣١٣ *
مدة الزواج	٤٠٦.	١٦٥.	١٥٢.	٣٤٩.	٢٩٨.	٦.٢٤٤ *

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالخرس الزوجي من خلال المتغيرات المدروسة (الضغوط النفسية - سوء استخدام الإنترنت - مدة الزواج) بلغت ٣٥٤.٢٧٢، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالخرس الزوجي لدى عينة الدراسة من خلال كل من الضغوط النفسية، وسوء

استخدام الإنترنت، ومدة الزواج، وهذا معناه أن لهذه المتغيرات تأثير في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة.

كما يتضح من الجدول أيضاً أن الضغوط النفسية هي أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في الخرس الزوجي ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (١٢.٠١٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، كما بلغت قيمة معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (ر^٢ النموذج) ٠.٤١١، وهذا معناه أن الضغوط النفسية تسهم بنسبة ٤١.١% في الخرس الزوجي.

ويأتي في المرتبة الثانية متغير سوء استخدام الإنترنت ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٨.٣١٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وبلغت قيمة معامل التفسير (ر^٢ النموذج) ٠.٢٣٢، وهذا معناه أن متغير سوء استخدام الإنترنت تسهم بنسبة ٢٣.٢% في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة. وتأتي مدة الزواج في المرتبة الثالثة ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (٦.٢٤٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وبلغت قيمة معامل التفسير (ر^٢ النموذج) ٠.١٥٢، وهذا معناه أن متغير مدة الزواج يسهم بنسبة ١٥.٢% في الخرس الزوجي لدى عينة الدراسة. تشير نتائج التحليل الإحصائي إلي أكثر المتغيرات (الضغوط النفسية - سوء استخدام الإنترنت- مدة الزواج) إسهاماً في حدوث الخرس الزوجي لدي مجموعة من المتزوجين إلي أن الضغوط النفسية هي أكثر المتغيرات إسهاماً في حدوث الخرس الزوجي فقد تساهم بنسبة ٤١% في حدوث الخرس الزوجي، ويأتي في المرتبة الثانية سوء استخدام الإنترنت فيساهم بنسبة ٣٢.٢% في حدوث الخرس الزوجي، وتأتي مدة الزواج في المرتبة الثالثة وتسهم بنسبة ١٥.٢% في حدوث الخرس الزوجي.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة لآبد من تقديم عدد من التوصيات التي أدت إلي تحقيق استخدام الإنترنت والضغوط النفسية مما يساعد علي حفظ كيان الأسرة واستقرارها وتحقيق التماسك والتوافق بين الزوجين والعمل علي تقليل الخرس الزوجي وتحقيق الأمان للمجتمع، وقد توصلت الباحثة إلي ضرورة:

١- استخدام الانترنت والتكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي إلي نشر التوعية الأسرية المتعلقة بفن العلاقات الزوجية، وأساليب حل الخلافات والأساليب الأكثر إيجابية بين حديثي الزواج وأساليب تنشئة الأبناء وتشجيع البرامج التربوية المحققة لهذه الأهداف عبر وسائل الاعلام والمؤسسات التعليمية والتربوية.

٢- انشاء العديد من مكاتب الاستشارات الزوجية والأسرية وغيرها من الآليات المعاصرة التي تعني بالتوفيق والإصلاح بين الزوجين حديثي الزواج كمرحلة ضرورية يمكن ان تحول دون حدوث طلاق.

٣- العمل علي عقد ندوات ومؤشرات دورية، وتعني قضايا الأسرة ومشكلاتها مع ضرورة تنسيق بينهما ليكون لها أثر فعال في تأهيل وتدريب الشباب من الجنسين علي عمل المسؤولية للحياة الزوجية وإدارة حياة أسرية، وتوعية الشباب أيضاً من سوء استخدام الإنترنت.

٤- وضع خطة اعلامية شاملة تستهدف تسليط الضوء علي المشكلات التي تعاني منها الشباب بصفة عامة، وطرق حلها، مع عرض البرامج الدينية والثقافية التي تعمل بصفة خاصة علي توعية الأزواج بأساليب التعامل المثالي مع الزوجات والأطفال.

٥- تكثيف دور المؤسسات الإعلامية والتعليمية ودور العبادة في توعية العلاقات الأسرية ومخاطر تفكك الأسرة ومدى تأثير الضغوط النفسية علي الخرس الزوجي.

٦- علي وسائل الأعلام المرئية والمسموعة والمقروءة تخصيص برامج إعلامية موجهة للمتزوجين بصفة عامة بهدف توعيتهم بأهمية الإفصاح عن الذات في استقرار العلاقة الزوجية وتدعيم الصحة النفسية لديهم.

٧- علي المتهمتين بدراسة المشكلات الزوجية من الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العمل علي تدريب الأزواج علي مهارة الإفصاح عن الذات لكونها أسلوب هام وفعال في علاج المشكلات الزوجية.

بحوث مقترحة:

- الخرس الزوجي وعلاقته بجودة الحياة لدي الأزواج والزوجات.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية توعية الشباب من الجنسين المقبلين علي الزواج بأسس ومقومات الأسرة الناجحة.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التواصل الزوجي لدي الأزواج الذين يعانون من الخرس الزوجي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحلام أبو هلال (٢٠١٦): تأثير استخدام شبكة الانترنت علي العلاقات الأسرية الجزائرية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة العربي التبسي.
- ٢- أحمد فخري هاني (٢٠١٨): الإدمان علي الانترنت، مجلة حياتنا النفسية.
- ٣- أزهار ياسين سمكري (٢٠١٨): الضغوط الزوجية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي عينة من المتزوجات بمنطقة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب - مصر، ع ١٠.
- ٤- أسماء ابراهيمي (٢٠١٥): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدي المرأة العاملة دراسة ميدانية علي عينة من الممرضات والمعلمات ولاية بسكرة، جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة دكتوراه.
- ٥- أسماء خويلد (٢٠١٣): الضغوط النفسية المصدر والمواجهة، مجلة التربية والإستيمولوجيا، ع ٤، الجزائر.
- ٦- أسماء شـلبي (٢٠١٦): اليوم السابع <https://m.youm7.com/story/2016>.
- ٧- أماني الشيراوي (٢٠١٣): فاعلية برامج الإرشاد الزواجي في الحد من معدلات الطلاق وتحقيق التوافق الزواجي، ورقة مقدمة في الورشة الإقليمية للإرشاد الأسري وأهميته في الوقت الحاضر، من ٢٢-٢٣ ديسمبر، إعداد المجلس الوطني لشؤون الأسرة، عمان -الأردن.

- ٨- أماني حسين، علي فرح (٢٠١٦): التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي عينه من المغتربين السودانيين بالمملكة العربية السعودية، الرياض، مجلة الدراسات العليا، كلية الدراسات العليا، جامعه النيلين، السودان ٦ (٢٣).
- ٩- أماني عبد المقصود، تهاني عثمان (٢٠٠٧): الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، ط(١)، القاهرة.
- ١٠- أمل المخزومي (٢٠١١): لماذا يصمت الرجل، دار العلم للملايين، لبنان
- ١١- أمل علي ناصر الزيدي (٢٠١٤): إيمان الأنترنت وعلاقتها بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى جامعة نزوى، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، ص٨، عمان.
- ١٢- أنطوني غيدنز (٢٠٠٩): علم الاجتماع، المنظمة العربية للترجمة، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، ص٤، ٥٢٦.
- ١٣- إنعام أحمد عابد شعيب (٢٠١٧): أثر استخدام خدمات وسائل الاتصال التكنولوجية علي التواصل الزوجي، مجلة القراءة والمعرفة، ع ١٨٨، ص ١٥٨-١٩٢.
- ١٤- أنوار مجيد هادي (٢٠١٠): الطلاق العاطفي وعلاقته بفاعلية الذات لدي الأسر في مدينة ٢٥ بغداد، رسالة ماجستير.
- ١٥- ايان موسي القطاونه (٢٠١٦): مستوي استخدام الانترنت وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المعلمين في مدارس لواء المزار الجنوبي، عماده الدراسات العليا، جامعة مؤتة، رسالة ماجستير.

- ١٦- **إيمان حمدي عبد اللطيف (٢٠١٩):**فعالية برنامج ارشادي للتخفيف من الآثار النفسية السلبية لدى الأزواج الذين يعانون من مشكلات زواجية -رسالة دكتوراه غير منشورة-كلية الآداب ،جامعة بنها.
- ١٧- **إيمان عبدالرحمن الشرقاوي، مني فؤاد، ميسون إبراهيم (٢٠١٤)** :الطلاق الصامت، الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج ٣٤، ع ٣٩٢.
- ١٨- **بشرى إسماعيل أحمد الأرنؤوط (٢٠٠٥):** إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر.
- ١٩- **بشرى اسماعيل أحمد الأرنؤوط (٢٠٠٦):** الصمت في الخلافات الزوجية وعلاقته بكل من الجنس ومستوي التعليم ومدة الزواج، القاهرة مكتبة الأنجلو، دراسة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- **جمال ماضي (٢٠١١):** الخلاف الزوجي، دار التوزيع والنشر، ط٢، القاهرة.
- ٢١- **حسام الدين محمود عزب(٢٠٠١):** "إدمان الانترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية"، المؤتمر العلمي السنوي للطفل والبيئة، ص ٢٨٠-٣٢٢.
- ٢٢- **حميش نوريه، حميدي خبرة، د. العمارى بوجمعة (٢٠١٦):** تأثير مواقع التواصل الاجتماعي علي الاتصال الأسري، رسالة ماجستير، جامعه عبد الحميد بن باديس- مستغانم، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علوم الإعلام والاتصال.

- ٢٣- داليا عزت مؤمن (٢٠٠٠): فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدي عينه من المتزوجين حديثاً، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ٢٤- راف الله بو شعرايه، فتحي الداخ طاهر (٢٠١٧): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء وأمهات أطفال التوحد، ع ١٤، المجلة الليبية العالمية.
- ٢٥- رشا محمد إبراهيم عبداللطيف (٢٠١٣): بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق النفسي للأبناء، رسالة ماجستير، جامعة بنى سويف..
- ٢٦- زينب عبد المحسن درويش (٢٠١٤): الصمت الزوجي، الامن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، مج ٣٣، ع ٣٨٦.
- ٢٧- سميرة علي جعفر أبو غزاله (٢٠٠٨): فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين، مجلة دراسات نفسية، العدد (٢)، القاهرة.
- ٢٨- سيد محمود الطواب (٢٠٠٨): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الأزريرة الاسكندرية.
- ٢٩- صالح ناصر القحطاني (٢٠٠٧): الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها علي اتخاذ القرارات الإدارية، رسالة ماجستير الرياض، جامعة نايف العربية، ص ١٨.
- ٣٠- صلاح الدين محمد عبد الباقي (٢٠٠٢): السلوك الفعال في المنظمات، دار الجامعية للنشر الجديد، الأزريرة، الإسكندرية.

- ٣١- عادل ريان (٢٠٠٤): مستقبل الثورة الرقمية "العرب و التحدي القادم"، كتاب العربي، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت، ع ٥٥.
- ٣٢- عايش بن سمير العنزي (٢٠٠٤): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدي العاملين في المرور بمدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.
- ٣٣- عايش صباح، عبد الحق منصوري (٢٠١٣): الضغوط النفسية لدي أسر المعاقين. دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة وهدان، الجزائر، عدد ١١، ص ١٩٩.
- ٣٤- عائشة أحمد ناصر (٢٠٠٤): التواصل غير اللفظي بين الزوجين وعلاقته بسمات الشخصية والتوافق الزواجي، المكتبة المركزية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٣٥- عبدالكريم عطا كريم (٢٠١٣): تحديد أنماط وسمات الشخصية من خلال مدي ساعات المشاهدة علي الانترنت، بحث التفرغ العلمي لما بعد الدكتوراه.
- ٣٦- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٥) : الطلاق العاطفي في ضوء بعض المتغيرات لدي الطلبة المتزوجين في جامعة بغداد، جامعة بغداد العراق، ص ٢٥.
- ٣٧- علي اسماعيل علي (١٩٩٩): استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

- ٣٨ - **علياء شكري، محمد الجوهري (٢٠٠٩):** علم الاجتماع العائلي، دار المسيرة، عمان.
- ٣٩ - **غزلان شمس الدعدي (٢٠٠٩):** الضغوط النفسية والتوافق الأسري الزوجي لدي عينه من أباء وأمّهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٤٠ - **فاروق السيد عثمان (٢٠٠١):** القلق وإدارة الضغوط النفسية، داري الفك العربي، القاهرة.
- ٤١ - **فاروق عبده فليته، السيد محمد عبدالمجيد (٢٠٠٥):** السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطبع، عمان.
- ٤٢ - **فرغل هارون محمد (٢٠٠٣):** لأنه ليس دائماً من ذهب: السكوت يهدد حياتك الزوجية، الوعي الإسلامي، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ع ٤٥٥، ص ٧٨-٧٩.
- ٤٣ - **القطاع العام في مدينة الزرقاء، الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، عمان.**
- ٤٤ - **لبنى صبري، لندا الشكري (٢٠٠٩):** دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، دراسة بكالوريوس، جامعة القدس المفتوحة، غزة، ص ٢٥.
- ٤٥ - **ماهر محمود عمر (٢٠٠٨):** سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الاسكندرية. مجلة البيان (٢٠١٠): وسائل الاتصال الحديثة وتأثيرها علي الأسرة.

- ٤٦- محمد أحمد شاهين (٢٠١٥): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الانترنت لدي عينه من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى، مج ١٩، ع ٢، فلسطين
- ٤٧- محمد النوبي محمد علي (٢٠١٠): إدمان الإنترنت في عصر العولمة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط ١.
- ٤٨- محمد خطاب (٢٠١١): الطلاق العاطفي بين التشخيص العلاج، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- ٤٩- محمد قانصو (٢٠١٠): الخرس الزوجي www.anewar.org.
- ٥٠- مصطفى حمدي أحمد غانم، عبدالصمد محمد علي وآخرون (٢٠١٦): أثر التغيرات التكنولوجية المعاصرة علي التفاعل الاجتماعي للأسرة الريفية في بعض قري محافظة أسيوط، جامعة أسيوط.
- ٥١- معاوية إبراهيم جمعه (٢٠١٧): أثر وسائل التواصل الاجتماعي علي العلاقات الأسرية، دراسة حالة ولاية الخرطوم. محليه أمبده، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، رسالة ماجستير، ص ٩٤-١.
- ٥٢- معجم المعاني الجامع (٢٠١٦): معجم عربي. www.ahmany.com/ar/dic/ar.ar
- ٥٣- المعجم الوجيز (١٩٩٦): مجمع اللغة العربية، وزارة التربية والتعليم، القاهرة
- ٥٤- المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، صدر ١٣٨٤هـ- ١٩٦٥م
- ٥٥- مفتاح محمد عبدالعزيز (٢٠١٠): مقدمة في علم النفس الصحة، ط ١، دار وائل للنشر، عمان

- ٥٦- منى بنت عبدالله العامرية (٢٠١٤): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوي الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب، رسالة ماجستير.
- ٥٧- مها محمد عطا الله أبو زنيد (٢٠١٥): الخرس الزوجي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينه من الأزواج في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، فلسطين.
- ٥٨- مي العبد الله (٢٠٠٥): الاتصال والديمقراطية، بيروت، دار النهضة العربية.
- ٥٩- نادية الأشقر (١٩٩٥): مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات والمتزوجا
- ٦٠- نبيل جبرين جندي (٢٠١٧): مقياس جامعة الخليل الرباعي للتوافق الزوجي، الخصائص السيكومترية، دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، مج ٤٤، ع (٢)، الجامعة الأردنية- عمان البحث العلمي.
- ٦١- نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية، مج ١٤، ع ٢، ص ٣٦٩-٣٩٨.
- ٦٢- نهى محمد محمود أحمد (٢٠١٦): الخرس الزوجي وعلاقته بأنماط التفاعل بين الزوجين وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي معلمي محافظتى المنيا وقنا، رسالة ماجستير، جامعة المنيا.

- ٦٣- نوال العمران (٢٠٠٨): التوافق الزوجي وعلاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الأنفعالي، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٦٤- نوبيات قدور (٢٠١٢): العلاقة الزوجية المتكدره وأثارها علي الصحة النفسية للزوجين والأبناء، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقة -جامعة قاصدي مرباح، ع٨، ص ٢١٨-٢٣٣.
- ٦٥- نيروز محمد أبو الجميل، سميرة عبدالله الرفاعي (٢٠١٧): الفتر العاطفي في العلاقة الزوجية: أسبابه وعلاجه دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٤، العدد (٢).
- ٦٦- هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٩): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٦٧- هناء عبد الرحمن إبراهيم العمران (٢٠٠٧): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بن سعود الإسلامية.
- ٦٨- وداد عبدالرحمن (٢٠١٣): النزاعات الزوجية: الأنواع، الأسباب، الآثار، آليات التسوية، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج٧٣، ج٣، ص ٢٣٢-١٦٣.
- ٦٩- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى (٢٠٠٨): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧٠- يمينه مقبال هديبل (٢٠١١): الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي، "دراسة ميدانية علي عينه من أستاذات التعليم العالي"، مجلة الدراسات النفسية، العدد ٧، ص ٢٢٦-٢٤٠، الجزائر.

- 1- Andrea Evasiuk. (2016): The Impact of Face book use on Romantic Relationships off line, un Published M.A'' University of Alberta.
- 2- Beard, K. (2005): Internet addiction: Areview of current assessment techniques and potential assessment questions, Cyber psychology& behavior, 8 (1),pp 7-14.
- 3- Charlton (2002): afactor analytic investion of computer addiction and engagement journal of British of Psychology, 90,3..
- 4- Das, ch (2012): Barriers and supports to Divorce for victimised British- Indian Mothers and Consequences of Divorce: Narratives of British- Indian Adult children of Divorce. Child care in practice, Vol 18, No2, PP147-16°.
- 5- Deeble, L. (2008): Problemtic Internet use and world of war carft addiction linked to a quest for meaning, Degree of Doctor of Psychology. Alliant International university, by proquest IIC, umi number 3305382,pp1-158.
- 6- Engel berg,& sjoberg, L. (2004): The relationship between internet use and social Skills 7 (1), pp 41-47
- 7- Ferris, J. R. (2011): Internet Addiction Disorder causes, Symptoms, and consequences.
- 8- Frank D Fincham, steven Rhodes. H. Beach and joanne Davila (2007): Marital Violence, Marital Distress, and Attributions. Journal 11, Issue3, September PP.367-372.
- 9- Garcia, D.M. (2003): Internet Addiction Disorder. Retrieved March 13Th 2010 From [http://al psych.com/journal/ Internet addiction. Html](http://alpsych.com/journal/Internetaddiction.html).
- 10- Gilmour, Glenn A. (2004) High conflict Separation and Divorce Option for Consideration. Department of justice Canada. Aussidisponileen Francais.

- 11- Glade, A. (2005). Differentiation, Marital satisfaction and Depression: An application of Bowen theory. The Ohio University Doctoral Dissertation; P 23-25.
- 12- Gottman, J. (1999) The Seven principles for making marriage work. New York: Three Riverpress.
- 13- Griffiths. M. (1997). Does Internet computer "addiction" exist? Some case study evidence paper presented at the annual conference of American Psychological Association available at, [http:// mental health. About. Com/cs/sexaddict/a/ intaddict - 2.html](http://mentalhealth.about.com/cs/sexaddict/a/intaddict-2.html).
- 14- Hansen, Sullivan (2003): Excessive Internet usage or internet addiction. The implication of diagnostic categories for student users, journal of computer assisted learning, 18 (2), pp232-236.
- 15- Hardy. M (2004): Life beyond the screen: Embodiment and identity through the Internet the Sociological Review, 50, 4, P 570-585.
- 16- Jean Ben Jaminstra (1993): Le Stress. Que Sais. Je? Ed Dahleb. P03.
- 17- John Scott, Gordon Marshall (2017): Oxford Dictionary of Sociology, Oxford University Press, 3rd Edition revised, P368.
- 18- Kimberly S. Young: Internet Addiction on symptoms, Evaluation and treatment op. cit, P04.
- 19- Manju (2016): Marital Adjustment and Depression , International Journal of Indian psychology , 'vole3', No.59, pp321-350.
- 20- Mc Grow R.(2002): what is the Internet Addiction? Illinois Institute For Addiction Recovery at Proctor Hospital and Bromenn Regional Medical Association, Vol (28), No (23).
- 21- Mitchell (2000): Internet addiction: Genuine diagnosis or not the Lancet, 355 (9204), P632.

- 22- Orzack, M(1999) :Treatment of computer Addiction with complex co-morbid psychiatric Disorders. cyber psychology and Behavior , vol(2).No(5).
- 23- Orzack. M.H.(1998): computer Addiction what Is It?. Psychiatric times Xv: 8 Available at www.mhsource.com/pt/p980853.htm.
- 24- Pierre, V. (2006): LA CYBER DPENDANCE: Fondements et prespectives. Canada: centre que becoisdel utte aux dependances..
- 25- Schafer R & Keith (1998): Stress in marital interaction and change A Long itudinal Analysis, Vol 19, Issue5
- 26- Schrod, P. and Shimkowski , J. (2014). A Meta- analytical review of the demand/ with draw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. Communication Monographs, 81, (1): 28. DoI: 10-1080/ 03637751-3013-813632
- 27- Shapira , S. Gold Smith, Tid, Paul, Kechy , P, Khosla, V. M.G Mc Elroy, S. (2000): Pasciatric Features of individual Swith Problematic Internet use, journal of Affected is orders, L.P.P 267-272.
- 28- Susan Griggs, (2002): Internet addiction Keesler Air Force News Service (AFNS). Susan Villani, (2001): Impact Of media on children& adole scents. Journal of the American Academy& child& Adole scant Psychiatry. Vol. 204, No.1.
- 29- Tsai, C.& Lin, S. (2001): Analysis of Attitudes to ward computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents cyber psychology & Behavior, 4 (3),pp 211-218.
- 30- Wang, L.S; Et Al (2003): Internet Over users Psychological profiles: A Behavior Sampling Analysis an Internet Addiction, Cyber psychology& Behavior, Vol. (6)

- 31- Wikipedia. (N.D).(2010): Internet addiction disorder. Retrieved March 22th, From [http:// en. Wikipedia. Org/ wiki Internet addication. Disorder.](http://en.Wikipedia.Org/wiki/Internet_addiction_Disorder)
- 32- Willson, S.& Waddoups, S, (2002). Good marriages gone bad: Health mis matches as acause of later - Life Marital dis solution. Population Research and Policy Review. 21, (6), P 505-533.
- 33- Young, K. (1998): Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and awinning strategy for recovery. New york, N y: John wiley& sons.
- 34- Zandiyeh, Z and yousefi, H: (2014): woman's experiences and divorce. I ranian journal of Nursing and Midwifery Research, Vol 19, No 2, PP168-172.
- 35- Zidane, I (2008): Internet addiction and its relationship with anxiety and depression and psychological unity and Self. Confidence. An- journal of Arabic studies in Psychology. 2 (7). 437-45