

**علم النفس السيبراني**  
الأسس النظرية وتطبيقاتها العملية



# جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى - 1447 هـ - 2026 م

جمهورية مصر العربية

اسم المطبوع: علم النفس السيبراني - الأسس النظرية وتطبيقاتها العملية

اسم المؤلف: أ.د. احمد محمد الزعبي

اللغة: العربية

رقم الإيداع: 2025 / 4771

الترقيم الدولي: ISBN : 978-633-8403-45-4

الناشر: محتوى للنشر

All Right Reserved, No Part Of This Book  
May Be Reproduced, Stored In a Retrieval  
System Or Transmitted In Any Form Or  
By Any Means Without Prior Permission  
Writing Of The Publisher

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو  
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعارة  
المعلومات أو نقله لأي شكل من الأشكال دون  
إذن خطي مسبق من الناشر.

## المكتب الرئيسي

الإمارات العربية المتحدة - الشارقة

+971509207910

+971525551980

Email: daralhkmahfzc@gmail.com

Email: info@dahfzc.com

## إدارة المبيعات وخدمات النشر والطباعة

+201157800089 EGYPT

+971525551980 UAE

Email: info@muhtaw.com

## إدارة النشر

+201118482644 EGYPT

+971507217526 UAE

Email: muhtaw07@gmail.com



المكتبة للنشر والتوزيع  
Al Hekmah  
Publications & Distribution  
+971 52 555 1980 / +971 50 920 7910  
Sharjah Publishing City, Free Zone, UAE  
daralhkmahfzc@gmail.com  
info@dahfzc.com



# علم النفس السيبراني

## الأسس النظرية وتطبيقاتها العملية

تأليف

أ.د. احمد محمد الزعبي

كلية التربية - جامعة دمشق  
دكتورة في علم النفس  
جامعة لايبزج - ألمانيا

1447 هـ - 2026 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ  
فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ (سورة البقرة- الآية 269).

## فهرس المحتويات

5.....	فهرس المحتويات
17.....	تعريف بالكتاب
21.....	الفصل الأول - مدخل إلى علم النفس السيبراني
21.....	مقدمة:
23.....	طبيعة علم النفس السيبراني:
24.....	مفهوم علم النفس السيبراني:
26.....	نشأة علم النفس السيبراني وتطوره:
28.....	أهداف علم النفس السيبراني:
31.....	المكونات الأساسية لعلم النفس السيبراني:
32.....	أهمية علم النفس السيبراني:
36.....	الحاجة إلى علم النفس السيبراني:
37.....	وظائف علم النفس السيبراني:
41.....	مجالات علم النفس السيبراني:
42.....	علاقة علم النفس السيبراني بالعلوم الأخرى:
46.....	تطبيقات علم النفس السيبراني:
50.....	خلاصة:
52.....	أسئلة الفصل الأول:

- 55..... الفصل الثاني - الخصائص الأساسية للفضاء الإلكتروني
- 55..... مقدمة:
- 56..... مفهوم الفضاء الإلكتروني:
- 57..... نشأة الفضاء السيبراني
- 58..... العوامل المؤدية إلى نشأة الفضاء الإلكتروني:
- 58..... 1- العوامل التقنية والتكنولوجية:
- 60..... 2- العوامل الأكاديمية والعلمية:
- 60..... 3- العوامل الاجتماعية والثقافية:
- 61..... 4- العوامل العسكرية والأمنية:
- 62..... الخصائص الأساسية للفضاء الإلكتروني:
- 62..... أولاً- الخصائص النفسية الأساسية للفضاء الإلكتروني:
- 64..... ثانياً- الخصائص الاجتماعية الأساسية للفضاء الإلكتروني:
- 66..... تحليل بيئة العمل في الفضاء الإلكتروني:
- 69..... استراتيجيات تعزيز الفضاء الإلكتروني:
- 69..... 1- استراتيجيات تعزيز الإنتاجية والكفاءة (لتعظيم الإيجابيات):
- 70..... 2. استراتيجيات حماية الصحة النفسية والاجتماعية (للتغلب على السلبيات):
- 71..... 3- استراتيجيات تعزيز الأمن السيبراني وحماية البيانات (للتغلب على السلبيات):
- 71..... 4- استراتيجيات المؤسسة الشاملة (لدمج كافة الجوانب):
- 73..... خلاصة الفصل الثاني:
- 74..... أسئلة الفصل الثاني:

77.....	الفصل الثالث - مناهج البحث في علم النفس السيبراني.....
77.....	مقدمة: .....
78.....	تطور مناهج البحث في علم النفس السيبراني .....
79.....	أنواع المناهج في علم النفس السيبراني: .....
79.....	أولاً- المناهج الكمية في علم النفس السيبراني: .....
83.....	أهمية المناهج الكمية في علم النفس السيبراني: .....
84.....	تطبيقات المنهج الكمي: .....
84.....	التحديات التي تواجه المنهج الكمي: .....
85.....	ثانياً- المناهج النوعية في علم النفس السيبراني : .....
85.....	تعريف وموقع المنهج النوعي في علم النفس السيبراني: .....
86.....	الأهداف النوعية في البحث السيبراني: .....
87.....	طرائق جمع البيانات النوعية في علم النفس السيبراني: .....
88.....	خطوات تطبيق المنهج النوعي: .....
89.....	أخلاقيات تطبيق المنهج النوعي: .....
89.....	ثالثاً- المناهج الحديثة والمبتكرة في البحث السيبراني: .....
93.....	مزايا وقيود هذه المناهج الحديثة: .....
94.....	التحديات الأخلاقية والبحثية في علم النفس السيبراني : .....
96.....	خلاصة: .....
97.....	أسئلة الفصل الثالث: .....

101.....	الفصل الرابع - نظريات علم النفس السيبراني
102.....	مقدمة :
102.....	أولاً- نظريات المستوى الفردي: (التركيز على العمليات النفسية الداخلية).
102.....	1 - نموذج التعامل الاجتماعي مع التقنيات
103.....	2- نظرية الانغماس:
105.....	تعريف الانغماس:
105.....	الانغماس في سياق علم النفس السيبراني:
106.....	أبعاد وتقنيات الانغماس:
107.....	العلاقة بين الانغماس الرقمي والصفات الشخصية:
109.....	المكونات والعوامل الأساسية لنظرية الانغماس:
110.....	أبعاد الانغماس:
112.....	تطبيقات نظرية الانغماس في العلاج النفسي:
112.....	ثانياً- نظريات مستوى العلاقة الثنائية (تفاعل الشخص مع الآخر).
112.....	1- النموذج فوق الشخصي
114.....	2- نظرية الانزياح السيبراني:
114.....	الآليات النفسية للانزياح والانغماس:
115.....	محفزات الانزياح والانغماس في البيئة السيبرانية:
116.....	ثالثاً- نظريات مستوى المجموعة والمجتمع: (الديناميكيات الاجتماعية الأوسع).
116.....	نظرية الهوية الاجتماعية:
117.....	استراتيجيات تحقيق التميز الإيجابي:
117.....	التطبيقات السيبرانية لنظرية الهوية الاجتماعية:
119.....	الانتقادات الموجهة لنظرية الهوية الاجتماعية:

119.....	رابعاً- نظريات شمولية: (النظم الاجتماعية-التقنية):
119.....	1- نموذج التأثيرات الثلاثية .....
120.....	2- نظرية الاستخدامات والإشباعات .....
121.....	خلاصة: .....
122.....	أسئلة الفصل الرابع: .....
<b>الفصل الخامس - تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية في منصات التواصل الاجتماعي</b>	
125.....	مقدمة: .....
126.....	أهمية منصات التواصل الاجتماعي: .....
127.....	مفهوم تقدير الذات .....
128.....	مستويات تقدير الذات: .....
129.....	المستوى العالي لتقدير الذات: .....
130.....	نظرية فيستنجر في المقارنة الاجتماعية: .....
131.....	آليات تأثير المقارنة الاجتماعية على تقدير الذات: .....
132.....	العلاقة بين تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية: .....
132.....	الفروق الفردية والجماعية في التأثر بالمقارنات الاجتماعية: .....
133.....	التدخلات والاستراتيجيات للتخفيف من الآثار السلبية للمقارنات الاجتماعية: .....
134.....	الخصائص النفسية لبيئة منصات التواصل الاجتماعي: .....
135.....	المقارنة الاجتماعية غير الطبيعية: .....
136.....	مظاهر المقارنة الاجتماعية على المنصات المختلفة: .....
138.....	الآليات النفسية الوسيطة بين المنصات وتقدير الذات: .....
140.....	العوامل الفردية والثقافية المعدلة للتأثير: .....

- 141..... نمط الاستخدام: التصفح السلبي مقابل التفاعل النشط:
- 142..... الآثار النفسية والسلوكية المترتبة على المقارنة الاجتماعية:
- 143..... استراتيجيات المواجهة على مستوى الفرد:
- 145..... استراتيجيات التدخل على مستوى المجتمع والمنصات:
- 145..... أ- تصميم أخلاقي للمنصات: (Ethical Design)
- 145..... ب- التربية الإعلامية الرقمية:
- 145..... تتم التربية الإعلامية الرقمية للمنصات من خلال
- 145..... ج- التدخلات النفسية الرقمية:
- 146..... آليات تأثير المقارنة الاجتماعية على تقدير الذات:
- 147..... آليات ونتائج المقارنة الاجتماعية السيبرانية:
- 149..... الفروق الفردية والجماعية في التأثر بالمقارنات الاجتماعية:
- 151..... خلاصة:
- 152..... أسئلة الفصل الخامس:
- 155..... الفصل السادس - آثار السيبرانية على الصحة النفسية
- 155..... المقدمة:
- 156..... علم النفس السيبراني كحقل معرفي ناشئ:
- 156..... الآثار السلبية للفضاءات السيبرانية على الصحة النفسية:
- 157..... أولاً-الآثار السلبية للإدمان الرقمي على الصحة النفسية:
- 158..... أنواع الإدمان الرقمي السيبراني وآثارها النفسية والاجتماعية:
- 160..... ثانياً- الآثار النفسية للإدمان الرقمي:
- 162..... ثالثاً- الآثار الاجتماعية للإدمان الرقمي:
- 163..... الآثار الإيجابية والتطبيقات العلاجية للتكنولوجيا الرقمية:

- 164..... الفروق الفردية والجماعية في التأثر بالبيئة السيبرانية:
- 166..... الأمن السيبراني وحماية الصحة النفسية الرقمية:
- 167..... التوصيات واستراتيجيات المواجهة:
- 169..... خلاصة .....
- 170..... أسئلة الفصل السادس:
- الفصل السابع - طبيعة العلاقات الرقمية: الصداقة والحب والكراهية في علم النفس السيبراني
- 173..... مقدمة:
- 174..... التفاعلات والعلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت:
- 175..... خصائص التواصل عبر الإنترنت:
- 175..... نظريات تفسير تشكيل العلاقات عبر الإنترنت:
- 176..... أنواع العلاقات عبر الإنترنت:
- 177..... تأثير العلاقات عبر الإنترنت على الصحة النفسية:
- 178..... الفروق الفردية والجماعية في العلاقات الرقمية:
- 179..... أولاً- الصداقة الرقمية: الروابط في عصر السيولة:
- 179..... 1- خصائص الصداقة الرقمية:
- 180..... 2- إيجابيات الصداقة الرقمية:
- 180..... 3- سلبيات الصداقة الرقمية:
- 181..... ثانياً- الحب الرقمي: العواطف في زمن الخوارزميات:
- 183..... ثالثاً- الكراهية في العلاقات الرقمية: الوجه المظلم للاتصال:
- 184..... العوامل المساعدة على انتشار الكراهية الرقمية:

185.....	دور وسائل الإعلام في تشكيل العلاقات الرقمية:
186.....	دور الشركات التقنية في تشكيل العلاقات الرقمية:
188.....	خلاصة:
190.....	أسئلة الفصل السابع:
193.....	<b>الفصل الثامن - الشخصية في الفضاء السيبراني</b>
194.....	مقدمة:
194.....	نظريات الشخصية في السياق السيبراني:
194.....	1- نظرية السمات في الفضاء الافتراضي:
196.....	2- النظرية النفسية-الديناميكية والهوية الرقمية:
197.....	3- النظرية الإنسانية وتحقيق الذات عبر الإنترنت:
197.....	4- النظرية السلوكية- المعرفية والتعلم في السيبراني:
198.....	أ- نظرية التعزيز الاجتماعي
198.....	ب- نظرية التعويض الاجتماعي
199.....	ج- نموذج التأثيرات السيبرانية على الشخصية
199.....	د- نظرية الهوية الاجتماعية للإنترنت
200.....	هـ- نظرية تقديم الذات
200.....	مكونات الشخصية السيبرانية:
203.....	العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية السيبرانية:
212.....	الاضطرابات والانحرافات في الشخصية السيبرانية:
216.....	منهجيات وأدوات تقييم الشخصية السيبرانية:
219.....	التدخلات العلاجية والإرشادية للشخصية السيبرانية:
225.....	اتجاهات وتحديات المستقبل للشخصية السيبرانية:
226.....	خلاصة:

227.....	أسئلة الفصل الثامن:
231.....	الفصل التاسع - الإدمان السلوكي على الإنترنت
231.....	مقدمة:
232.....	تعريف الإدمان السلوكي على الإنترنت:
232.....	نشأة وتطور الإدمان السلوكي على الإنترنت:
233.....	الأنماط الفرعية للإدمان السلوكي على الإنترنت:
233.....	المعايير التشخيصية والإكلينيكية للإدمان السلوكي على الإنترنت:
235.....	أدوات التقييم والقياس:
236.....	الأسس العصبية الحيوية للإدمان السلوكي على الإنترنت:
237.....	المناهج العلاجية للإنترنت:
238.....	التدخلات البيولوجية والطبية:
238.....	1- التدخلات الدوائية:
238.....	2- التدخلات العصبية:
239.....	الوقاية وإدارة النكسات:
240.....	خلاصة:
241.....	أسئلة الفصل التاسع
245.....	الفصل العاشر - رؤية علم النفس السيبراني للتمر الإلكتروني
246.....	مقدمة:
246.....	طبيعة التمر
247.....	تعريف التمر
248.....	تعريف التمر الإلكتروني
248.....	نسبة انتشار التمر الإلكتروني

- 250..... السمات المميزة للتممر الإلكتروني
- 251..... أشكال التتممر الإلكتروني
- 252..... سمات التتممر الإلكتروني:
- 254..... أسباب التتممر الإلكتروني
- 259..... آثار التتممر الإلكتروني
- 262..... الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى الحد من سلوك التتممر:
- 265..... طرائق الحد من التتممر الإلكتروني:
- 266..... سبل مواجهة وعلاج التتممر الإلكتروني:
- 271..... خلاصة:
- 272..... أسئلة الفصل العاشر:
- الفصل الحادي عشر - الآثار النفسية والاجتماعية والقانونية للجرائم الإلكترونية**
- 275..... الإلكترونية
- 276..... مقدمة:
- 276..... تعريف الجرائم الإلكترونية:
- 277..... أنماط الجرائم النفسية الإلكترونية الرئيسية:
- 278..... أولاً- الآثار النفسية المباشرة والمتوسطة المدى للجرائم الإلكترونية:
- 280..... لماذا يتأثر البعض بالآثار النفسية المباشرة للجرائم الإلكترونية أكثر من غيرهم؟
- 281..... ثانياً- الآثار الاجتماعية للجرائم الإلكترونية:
- 281..... ثالثاً- الآثار المادية والقانونية للجرائم الإلكترونية
- 281..... آليات المواجهة والوقاية من الجرائم الإلكترونية:
- 281..... 1- استراتيجيات المواجهة على مستوى الفرد:

- 282.....2- الوقاية والدعم على مستوى الأسرة والمجتمع:
- 282.....3- الإجراءات القانونية والعدالة الإصلاحية على مستوى الدولة:
- 283.....الأساليب العلاجية النفسية والفردية من الجرائم الإلكترونية:
- 283.....1- العلاج النفسي الفردي:
- 284.....2- الأساليب العلاجية الاجتماعية والدعمية:
- 284.....3- مجموعات الدعم
- 285.....4- التدخلات الدوائية:
- 286.....خلاصة:
- 287.....أسئلة الفصل الحادي عشر:
- 291.....الفصل الثاني عشر - أساليب التعلم وفقاً لعلم النفس السيبراني
- 292.....مقدمة:
- 292.....تعريف أساليب التعلم وفقاً لعلم النفس السيبراني:
- 294.....الأسس النفسية للتعليم السيبراني:
- 296.....التحديات النفسية في التعليم السيبراني وآليات مواجهتها:
- 297.....أساليب التعلم الفردي في البيئات السيبرانية:
- 304.....تحديات تعزيز فعالية التعليم الجماعي السيبراني:
- 305.....تصميم المحتوى التعليمي السيبراني:
- 307.....أسس تصميم المحتوى التعليمي في البيئات السيبرانية:
- 308.....مبادئ تصميم المحتوى التعليمي السيبراني:
- 309.....مراحل تصميم المحتوى التعليمي السيبراني (نموذج ADDIE):
- 310.....تقييم التعليم في البيئات السيبرانية:

310.....	أنماط تقييم التعليم في البيئات السيبرانية:
312.....	تطبيقات علم النفس السيبراني في التعليم الإلكتروني:
318.....	أولاً: التحديات واستشراف المستقبل لأساليب التعليم في البيئات السيبرانية:
319.....	ثانياً- استشراف مستقبل أساليب التعليم في البيئات السيبرانية:
321.....	خلاصة:
322.....	أسئلة الفصل الثاني عشر:
325.....	الفصل الثالث عشر - الذكاء الاصطناعي وعلم النفس
325.....	المقدمة:
326.....	مفهوم الذكاء الاصطناعي:
327.....	تعريف علم النفس:
327.....	الجدور التاريخية المشتركة بين الذكاء الاصطناعي وعلم النفس:
329.....	تأثير علم النفس على تطور الذكاء الاصطناعي:
331.....	تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مجال علم النفس:
333.....	التحديات الأخلاقية والمخاطر المحتملة:
333.....	1- الخصوصية والموافقة المستنيرة:
333.....	2- التحيز والخوارزميات غير العادلة:
334.....	3- المساءلة والشفافية:
334.....	4- التأثير على الممارسة المهنية والعلاقة العلاجية:
334.....	5- الاتجاهات المستقبلية واستشراف آفاق التكامل بين الذكاء الاصطناعي وعلم النفس:
337.....	خلاصة:
339.....	أسئلة الفصل الثالث عشر:
340.....	المراجع
340.....	أولاً-المراجع العربية:
354.....	ثانياً: المراجع الإنجليزية:

## تعريف بالكتاب

يُمثل هذا الكتاب رحلة استكشافية في أعماق علم النفس السيبراني الناشئ، الذي يجلس عند تقاطع علم النفس البشري القديم والتقنيات الرقمية المتسارعة، ساعياً إلى فك الشفرات المعقدة لكيفية تشكيل البيئات الرقمية لعقولنا، وسلوكياتنا، وعواطفنا، وعلاقاتنا.

لقد أحدثت الثورة الرقمية تحولاً ليس في وسائل اتصالنا فحسب، بل في البنية ذاتها لتجربتنا الإنسانية. فنحن نعيش في "واقع مزدوج"، نقضي ساعات نعيمها وأخرى لا نعيمها في فضاءات لا مادية، تنتج آثاراً مادية عميقة في صحتنا النفسية ورفاهنا. فكيف تؤثر التفاعلات عبر الوسيط الرقمي على تكوين شخصيتنا وإحساسنا بالذات؟ ما الآثار النفسية للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية، والإنترنت؟ كيف تتغير ديناميكيات العلاقات الحميمة والصدقة في عصر الرسائل الفورية والتطبيقات؟ وما هي طبيعة الجرائم الجديدة التي ولدها هذا الفضاء، مثل التحرش الإلكتروني والتطرف الرقمي، من منظور نفسي؟

يهدف هذا الكتاب إلى تقديم إطار شامل ومتعدد الأبعاد لفهم هذه الأسئلة المحورية وغيرها. وهو لا يقتصر على تشخيص التحديات والمخاطر التي يطرحها العالم السيبراني على صحتنا النفسية، بل يتعدى ذلك إلى استكشاف الفرص والإمكانيات الإيجابية التي تتيحها التكنولوجيا. فمن العلاج النفسي عبر الإنترنت، وتطبيقات تعزيز الصحة العقلية، إلى استخدام الواقع الافتراضي في علاج الرهاب وإعادة التأهيل، يفتح علم النفس السيبراني آفاقاً رحبة للتدخل والتحسين.

وبهذه الرؤى نقدم هذا الكتاب متضمناً ثلاثة عشر فصلاً تتكامل مع بعضها بعضاً لتغطي الجوانب الرئيسية التي ينبغي أن يتضمنها كتاب علم النفس السيبراني. تناول الفصل الأول مدخلاً إلى علم النفس السيبراني. وتناول الفصل الثاني الخصائص

الأساسية للفضاء الإلكتروني ، أما الفصل الثالث فقد تناول فقد تناول مناهج البحث في علم النفس السيبراني. في حين عالج الفصل الرابع نظريات علم النفس السيبراني. أما الفصل الخامس فقد تحدث عن تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية في منصات التواصل الاجتماعي. أما الفصل السادس فقد ركز على آثار السيبرانية على الصحة النفسية. في حين عالج الفصل السابع طبيعة العلاقات الرقمية: الصداقة والحب والكراهية، وتضمن الفصل الثامن الشخصية في الفضاء السيبراني. أما الفصل التاسع فقد تناول الإدمان السلوكي على الإنترنت. في حين تناول الفصل العاشر رؤية علم النفس السيبراني للتممر الإلكتروني. وركز الفصل الحادي عشر على الآثار النفسية للجرائم الإلكترونية. أما الفصل الثاني عشر فقد عالج الآثار النفسية للجرائم الإلكترونية. وتناول الفصل الثالث عشر الذكاء الاصطناعي وعلم النفس.

يُعدُّ هذا الكتاب دليلاً علمياً رصيناً، إذ كتب بلغة علمية واضحة، لكل من يهمله فهم التداخلات المعقدة بين النفس البشرية والعالم الرقمي، فهو موجه للطلاب والأكاديميين في مجالات علم النفس، والإعلام، والتقنية، وللمهنيين العاملين في الصحة النفسية، والتربية، وتطوير البرمجيات والتطبيقات، ولكل قارئ مهتم بإدراك التأثير الخفي للعالم الرقمي على حياته الداخلية وحياته من حوله.

نرجو من خلال موضوعات هذا الكتاب المتعددة أن نكون قد وفقنا في إعطاء صورة جلية عن علم النفس السيبراني، ليكون عوناً للقارئ، وزاداً قيماً للمكتبة العربية التي ما زالت بحاجة إلى مزيد من الكتب والمراجع العلمية في مجال علم نفس السيبراني بشكل خاص.

والله ولي التوفيق" المؤلف: أ.د. أحمد محمد الزعبي

