



علم النفس الرقمي



جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى - 1447 هـ - 2026 م

جمهورية مصر العربية

اسم المطبوع: علم النفس الرقمي

اسم المؤلف: اد/ غادة محمد عبد الغفار - اد/ سحر حسن إبراهيم

اللغة: العربية

رقم الإيداع: 2025 / 20121

الترقيم الدولي: ISBN : 978-633-99693-9-3

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

Email: daralhkmahfzc@gmail.com

+971525551980

Email: info@dahfzc.com

إدارة المبيعات وخدمات النشر والطباعة

+201157800089 EGYPT

Email: info@muhtaw.com

+971525551980 UAE

إدارة النشر

+201118482644 EGYPT

Email: muhtaw07@gmail.com

+971507217526 UAE



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 الرقمي

Digital Psychology

تأليف

اد/ غادة محمد عبد الغفار اد/ سحر حسن إبراهيم
أستاذ علم النفس المعرفي أستاذ علم النفس الإكلينيكي
كلية الآداب - جامعة بني سويف

تقديم

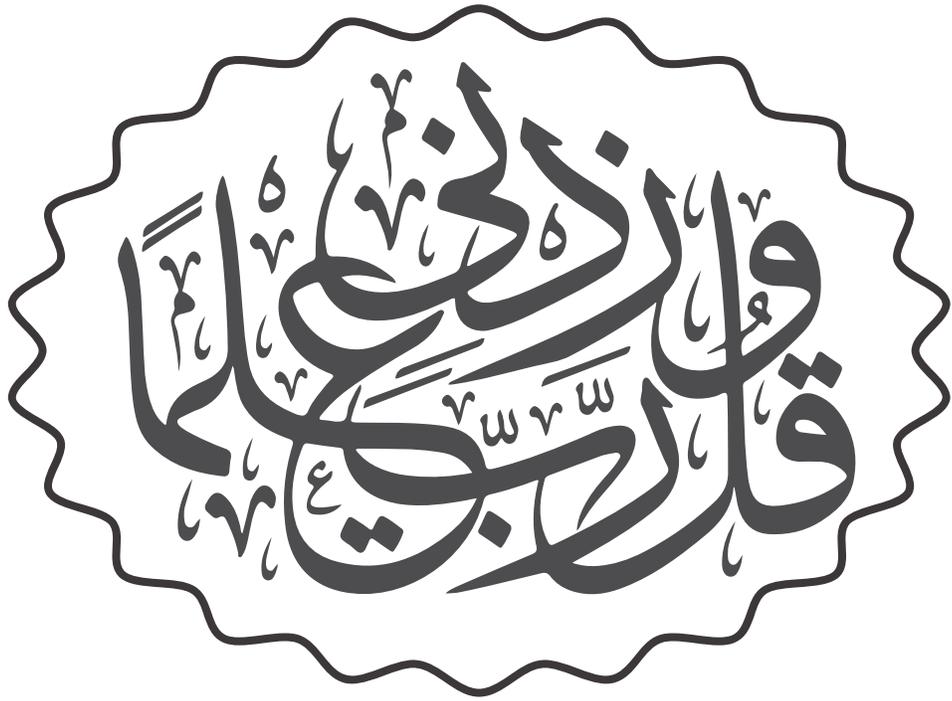
اد/ طريف شوقي
استاذ علم النفس الاجتماعي- كلية الآداب- جامعة بني سويف

1447 هـ - 2026 م

دار الحكمة 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

مختوى للنشر

Egypt - Al Mansura +201157800089
info@muhtaw.com +971525551980



مقدمة المحرر العلمي للسلسلة

يأتي هذا الكتاب بوصفه الإصدار الثاني من سلسلة «علم النفس التطبيقي» التي أُطلقت بهدف تقديم معارف نفسية متخصصة بالعربية، تجمع بين الأسس العلمية والممارسة العملية، وتراعي احتياجات الباحث والممارس والمهتم بالشأن النفسي في آنٍ واحد. وإذا كان الإصدار الأول قد تناول علم النفس الصحي لما له من أهمية في دعم التوازن النفسي والجسدي، فإن الإصدار الحالي يلتفت إلى ميدان جديد وملح، وهو **علم النفس الرقمي**، الذي يُعد من أكثر فروع علم النفس تطوراً واستجابةً لتغيرات العصر.

لم يعد العالم الرقمي مجرد بيئة موازية لحياتنا الواقعية، بل أصبح جزءاً لا يتجزأ منها، نعيش فيه ونتفاعل من خلاله، ونتأثر به نفسياً واجتماعياً وسلوكياً. فالتقنيات الرقمية اليوم تصوغ علاقتنا بأنفسنا وبالآخرين، وتؤثر في مفاهيم مثل الوقت، والهوية، والانتماء، والمزاج، وحتى الشعور بالوحدة أو القبول. ومن هنا، يسعى علم النفس الرقمي إلى فهم هذه التحولات من منظور نفسي، كما يقدم أدوات تساعد على التكيف معها بوعي وتوازن، فحين يعاني الشخص مثلاً من ادمان الهاتف، كأن يستيقظ ليلاً ليتفقد إشعاراته، يتدخل علم النفس الرقمي من خلال وضع استراتيجيات لضبط استخدام الأجهزة، مثل التدريب على تقنيات الانفصال التدريجي أو استخدام تطبيقات تنظيم الوقت. وإذا تعرّض أحد الطلاب للتمر الإلكتروني على مجموعة «واتساب» وشعر بالخوف والعزلة، فإن التدخل النفسي يشمل التوعية بمخاطر التمر الرقمي، وبناء مهارات المواجهة والدعم داخل الأسرة والمدرسة. كذلك، عندما يقدم المراهق نفسه على «إنستجرام» بصورة مثالية تخالف واقعه الحقيقي، فإن علم النفس الرقمي يساعده على فهم الفجوة بين الذات الواقعية والذات الرقمية، ويُعزّز ثقته بنفسه من خلال جلسات إرشادية تركز على القبول الذاتي وتحرّره من ضغط المقارنة. أما في حالات العلاج النفسي عن بعد، التي أصبحت أكثر شيوعاً بعد جائحة كورونا، فإن هذا التخصص يطور معايير تضمن فعالية

العلاقة العلاجية عبر الإنترنت، ويُدرّب المختصين على التواصل النفسي الآمن من خلال الشاشات.

بهذه الرؤية، لا يكتفي علم النفس الرقمي برصد الظواهر، بل يعمل على تسخير التكنولوجيا لخدمة الإنسان، من خلال تدخلات رقمية فعّالة تُراعي الخصوصية النفسية والثقافية. ويُعد هذا الإصدار خطوة مهمة نحو تأسيس توجه علمي عربي حديث في هذا المجال يأمل أن يسد فجوة معرفية متنامية في ظل تزايد الاعتماد على الفضاء الرقمي في الحياة اليومية.

الأستاذة الدكتورة/ هبة أبو النيل

أستاذ علم النفس – جامعة بني سويف

المحرر العلمي لسلسلة علم النفس التطبيقي



تقديم الكتاب

ابتداءً يمكننا القول بأنه كما أن تطور الإنسان يبدأ من قدرته على التكيف مع مايطراً على بيئته من تغيرات. فهو يرتدي من الملابس ما يناسب درجة حرارة المناخ، ويطور قدراته وينمي مهاراته لتتناسب مع مايطراً على مهنته من تغيرات فنجد، على سبيل المثال، يتعلم الحاسب الآلي ليستمر في وظيفته كمحاسب في شركة كبيرة تستخدم التعاملات الإلكترونية في ممارساتها الإدارية؛ لأنه إن لم يفعل ذلك سيفقد وظيفته بكل تأكيد، وهكذا المنظمات الإنتاجية فمن لم يتكيف منها مع التغيرات التقنية المحيطة يندثر مثلما حدث لشركة «كوداك» التي لم تستطع أن تتغير وتشرع في إنتاج «الكاميرات الرقمية»، وفي المقابل فإن الشركات التي تنجح في التكيف مع تلك التغيرات ستزدهر مثلما حدث مع شركة «فورد» لصناعة السيارات حيث استطاعت مواكبة المنافسة الشرسة من شركات صناعة السيارات اليابانية من خلال تكيفها مع العالم الرقمي الجديد وإنتاجها «السيارات الذكية» Smart Cars.

وحرى بالذكر أن نفس الشيء ينطبق على مجال العلوم فإن تميزها يُعزى إلى قدرتها على التكيف مع التغيرات في بيئتها المحيطة ومواكبة الاحتياجات المتجددة للإنسان، ويعد «علم النفس» نموذجاً حياً يجسد تلك العملية حيث أنه استطاع في منتصف القرن الماضي أن يتطور ليصبح علماً معرفياً بعدما كان تركيزه قبل ذلك على أنه علم سلوكي فقط، أو تحليلي نفسي، واستمر في قدرته على التكيف تلك في الحقبة المعاصرة حيث أنتج فرعاً جديداً يلبي الواقع الرقمي المتطور ألا وهو «علم النفس الرقمي» Digital Psychology، والذي يهتم بدراسة العلاقة التفاعلية بين الرقمنة والإنسان.

وقد تصدت المؤلفتان المتميزتان: سعادة الأستاذة الدكتورة غادة محمد عبد الغفار أستاذة علم النفس المعرفي بكلية الآداب جامعة بني سويف، وسعادة الأستاذة الدكتورة سحر

حسن ابراهيم أستاذة علم النفس الإكلينيكي بذات الكلية- لعرض ومناقشة هذه المسألة بقدر يحمد لهن من العمق والدقة العلمية من خلال تأليفهن لهذا الكتاب المعاصر في موضوعاته، والثري في معلوماته.

وحين نلقي نظرة عامة ذات طابع شامل على هذا الكتاب الثري معرفيا سنخاله يحوي محاولة متعمقة لاكتشاف ماهية العلاقة بين علم النفس والرقمنة، ويأخذ القاريء إلى رحلة في رحاب مايمكن أن نطلق عليه التقنية (التكنولوجيا) النفسية ؛ للتعرف على الكيفية التي تشكل بها التقنية عالمنا النفسي الخارجي والداخلي، وكيف يمكن للإنسان المعاصر أن يتكيف مع هذا العصر الرقمي المتسارع في النمو.

ويتكون هذا الكتاب الشيق من ستة فصول يتركز اهتمام فصله الأول على تعريف مفهوم «التكنولوجيا الرقمية» Digital Technology ، وتطورها، وأنواعها (والتي تشمل، على سبيل المثال، تكنولوجيا المعلومات، والاتصالات، والذكاء الاصطناعي، والمنصات السحابية، وإنترنت الأشياء) ، فضلا عن استعراض أهم خصائصها، وفوائدها، وسلبياتها، والعلاقة التفاعلية بينها وبين الإنسان، ويقدم احصاءات حول استخدام الإنترنت في العالم بشكل عام، والعالم العربي، ومصرعلى وجه الخصوص، ويوضح دوافع استخدام الإنترنت، وأكثر تطبيقاتها شيوعاً (تيك توك، واتساب، وفيسبوك).

وتقدم المؤلفتان تعريفاً إجرائياً دقيقاً لعلم النفس الرقمي، والذي يتمثل في أنه ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يدرس العلاقة التفاعلية بين التكنولوجيا الرقمية والإنسان، ويسعى لتوضيح طبيعة تأثير استخدام التقنيات الرقمية في شخصية الإنسان بجوانبها المتعددة. المعرفية (الانتباه - الإدراك - التفكير الناقد - الفهم العميق - التفكير التحليلي) ، والوجدانية، والسلوكية، والأخلاقية، وعلاقاته الاجتماعية من جهة، وكيف يؤثر الإنسان

في تطوير هذه الوسائل ويستحدث الجديد منها بشكل متواصل ومتسارع أيضا من الجهة الأخرى، وهو ما يظهر جليا في ابتكار وسائل رقمية تسهم في تطوير الأنشطة الإنتاجية والتسويقية والترفيهية بما يثري حياة البشر.

وتولي المؤلفتان في هذا الكتاب اهتماما خاصا بتطبيقات «الذكاء الاصطناعي» Artificial Intelligence في العلوم الاجتماعية والإنسانية، نظرا لأنه أحدث ثورة في تلك العلوم، وقد أدى توظيفه فيها إلى حدوث تقدم ملحوظ في منهجيات البحث وتحليل البيانات، وفهم الظواهر البشرية المعقدة.

وتناولت المؤلفتان بقدر معتبر من التحليل المتعمق الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتقنيات الرقمية، والتي يعاني منها الإنسان (من قبيل إدمان ألعاب الإنترنت، وإدمان منصات التواصل الاجتماعي، وإدمان الهاتف الذكي) ، وقامت بتعريف كل منها، وبيان أعراضه، وأبعاده، ونسب انتشاره، والعواقب السلبية للإفراط في استخدامه، مع تقديم نماذج لبعض ألعاب الإنترنت الشائعة في الحقبة الراهنة، واستعرضنا كيفية توظيف الرقمنة في تطوير أساليب القياس والتقييم النفسي في مجال الصحة النفسية من قبيل استخدام الهواتف الذكية، والاستطلاعات الإلكترونية، وشبكات التواصل الاجتماعي في هذا المجال.

وقدمت المؤلفتان في نهاية الكتاب عرضا وافيا للتطورات التي طرأت على مجال تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية (مثل القلق، والرهاب الاجتماعي، والهلع، واضطراب ما بعد الصدمة، والوسواس القهري) في عصر الرقمنة، والتي يتمثل أبرزها في استخدام الواقع الافتراضي، والذكاء الاصطناعي، والهواتف الذكية في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية وهو ما يفتح آفاقاً متسعة لتقديم حلول مبتكرة لتلك الاضطرابات في عصر الرقمنة.

وختاماً فإنني أوجه التحية لزميلاتي المتميزات على تصديهن لتلك المسألة الحيوية التي من شأن إلقاء الأضواء الكاشفة عليها، والتقييم المتعمق لدورها، ووضع تصور علمي لسبل التعامل الفعال معها- أن يجعلنا أكثر قدرة بالعلم على الاستفادة من جوانبها الإيجابية؛ لإثراء حياتنا من جهة، وتقليص عواقبها السلبية لتصبح حياتنا أفضل من الجهة الأخرى؛ وبذا يصبح العلم وسيلة فعالة للارتقاء بحياة الإنسان، وهو ما سعت الزميلتان المتميزتان، بالفعل، لتحقيقه.

وعلى الله قصد السبيل

اد/ طريف شوقي

استاذ علم النفس الاجتماعي- كلية الآداب- جامعة بني سويف

2025/7/31



فهرس الموضوعات

5	مقدمة المحرر العلمي للسلسلة.....
7	تقديم الكتاب.....
11	فهرس الموضوعات.....
18	فهرس الأشكال.....
18	فهرس الجداول.....
21	الفصل الأول - مفهوم التكنولوجيا الرقمية وعلم النفس الرقمي
21	مقدمة.....
21	أولاً: مفهوم التكنولوجيا الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي :.....
22	← العلاقة بين التكنولوجيا الرقمية والانسان :.....
23	← احصائيات استخدام الانترنت في العالم و مصر والعالم العربي:.....
26	← احصائيات استخدام مصر لوسائل التواصل الاجتماعي :.....
27	ثانياً : مفهوم علم النفس الرقمي :.....
29	← تعريف مفهوم علم النفس الرقمي :.....
29	← نظرة تاريخية لمفهوم علم النفس الرقمي :.....
34	← دوافع التطور التقني والإعلامي والرقمي:.....
34	← حدود التطورات التقنية والرقمية.....
38	← مجالات العمل والبحث.....
42	← نموذج العلاقة بين علم النفس والتقنية :.....
46	ملخص الفصل الأول:.....

49	الفصل الثاني - نظرة تاريخية عن الرقمنة والذكاء الاصطناعي وتطورهما
49	مقدمة:
49	← تعريف التكنولوجيا الرقمية:
50	← تطور التكنولوجيا الرقمية:
51	← أنواع التكنولوجيا الرقمية:
55	← خصائص التكنولوجيا الرقمية:
56	← فوائد التكنولوجيا الرقمية:
58	← سلبيات التكنولوجيا الرقمية:
61	← التكنولوجيا الرقمية في التعليم:
63	← تطور الذكاء الاصطناعي:
69	← النمذجة التنبؤية والتوقعات:
70	← تحليل المشاعر والرأي العام:
70	← علم الاعصاب وعلم الامراض العقلية:
70	← الطب الشخصي ورعاية الصحة:
70	← الروبوتات الاجتماعية وتفاعل الانسان مع الحاسوب:
71	← تكامل البيانات وتحليلها:
72	← التعلم الالي في تحليل النصوص وترجمة اللغة والتفاعل اللغوي :
72	← تحسين الاتصال بين البشر والتقنية:
72	← الابتكار الاجتماعي والتنمية المستدامة:
73	ملخص الفصل الثاني

- الفصل الثالث - العلاقة التبادلية بين علم النفس والرقمنة 77
- مقدمة: 77
- ← أثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرقمنة والذكاء الاصطناعي على القدرات المعرفية 77
- ← تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الانتباه والعمليات المعرفية: 80
- ← التأثيرات الحادة: الإشعارات، الوجود المجرد، وتداخل المهام: 80
- ← التأثيرات المزمنة: تعدد المهام الإعلامية، تفتيت الانتباه، و«استنزاف الدماغ» 81
- ← التأثير على الذاكرة: النسيان الرقمي، تأثير جوجل، والتنقل المكاني: 82
- ← التأثير على الفهم العميق والتفكير التحليلي: 82
- ← دور الذكاء الاصطناعي في تشكيل الانتباه والإدراك: 83
- ← الأثار على الجوانب الانفعالية: 97
- ← التأثيرات الإيجابية المعززة للجوانب الانفعالية: 97
- ← التأثيرات السلبية المعقدة على الجوانب الانفعالية: 99
- ← ونخلص الي أهمية الموازنة بين الابتكار والرفاهية الانفعالية: 103
- ← الأثار الاجتماعية: 104
- ← نحو مستقبل اجتماعي متوازن: 109
- ← التأثيرات المعقدة لمنصات التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي على النسيج الاجتماعي البشري: 110
- ← أثر علم النفس في الرقمنة: 117
- ← الاعتبارات الأخلاقية في الرقمنة وعلم النفس 123
- ← مستقبل العلاقة بين علم النفس واستخدام التكنولوجيا الرقمية 125
- ملخص الفصل الثالث 129

133	الفصل الرابع - الاضطرابات المرتبطة بالتقنيات الرقمية
133	مقدمة
134	← نماذج للاضطرابات المرتبطة بالتقنيات الرقمية
136	← إدمان ألعاب الإنترنت
137	← نظرة عامة حول إدمان الألعاب
138	← تاريخ إدمان ألعاب الإنترنت
138	← إدمان الألعاب في ثمانينيات القرن الماضي
140	← إدمان الألعاب في التسعينيات
140	← إدمان الألعاب في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين وما بعده
147	← إدمان الألعاب في ضوء بعض الخصائص الديموجرافية
147	← العواقب السلبية للإفراط في استخدام الألعاب عبر الإنترنت
149	← العوامل المرتبطة بالاستخدام الإشكالي لألعاب الفيديو وإدمانها
150	← اضطراب ألعاب الإنترنت والدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية
153	← الفروق بين إدمان الإنترنت وإدمان ألعاب الإنترنت وإدمان ألعاب الفيديو
155	← أبعاد إدمان الألعاب
156	← نماذج لبعض ألعاب الإنترنت
161	← إدمان منصات التواصل الاجتماعي
162	← تعريف إدمان منصات التواصل الاجتماعي
163	← تشخيص إدمان منصات التواصل الاجتماعي
166	← إدمان الهاتف الذكي
174	ملخص الفصل الرابع

177	الفصل الخامس - القياس والتقييم فى عصر الرقمنة
177	مقدمة
178	← القياس والتقييم الرقمى فى مجال الصحة النفسية
179	← العملية النفسية المستخدمة فى استجابات المقياس
180	← أدوات القياس النفسى للصحة النفسية: الورقة والقلم مقابل الصيغ الرقمية
182	← استبيانات التقرير الذاتى لصفحات الويب الإلكترونية
183	← الأدوات الحاسوبية
183	← صيغة تطبيقات الهاتف المحمول
188	← التقييم المتقل
191	ملخص الفصل الخامس
195	الفصل السادس - التشخيص والعلاج النفسى فى عصر الرقمنة
195	مقدمة
197	← استخدام الواقع الافتراضى فى التشخيص والعلاج النفسى
200	← استخدام الواقع الافتراضى فى التشخيص
201	← استخدام الواقع الافتراضى فى تشخيص اضطرابات القلق
202	← استخدام الواقع الافتراضى فى تشخيص اضطراب الرهاب الاجتماعى
204	← استخدام الواقع الافتراضى فى تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة
205	← استخدام الواقع الافتراضى فى تشخيص اضطراب الوسواس القهري
207	← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج الاضطرابات النفسية
209	← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج اضطراب القلق العام

- ← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج اضطراب الرهاب الاجتماعى 211
- ← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج الرهاب المحدد 215
- ← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج رهاب الخلاء واضطراب الهلع 220
- ← استخدام العلاج بالتعرض للواقع الافتراضى لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة 221
- ← استخدام الواقع الافتراضى فى علاج اضطرابات أخرى 225
- ← آليات عمل العلاج بالتعرض للواقع الافتراضى 227
- ← الممارسة الإكلينيكية فى ضوء استخدام الواقع الافتراضى 229
- ← التوجهات والرؤى المستقبلية فيما يتعلق بالواقع الافتراضى 230
- ← استخدام الذكاء الاصطناعي فى العلاج النفسى 233
- ← استخدام الهواتف الذكية لتشخيص وعلاج مشكلات الصحة النفسية 239
- ← الحوسبة العصبية 239
- ملخص الفصل السادس 242
- قائمة المراجع 243
- السيرة الذاتية للمؤلفين 291



فهرس الأشكال

- شكل (1) احصاءات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العالم العربي 2025م 25
- شكل (2) موضع علم النفس الرقمي بين فروع علم النفس المختلفة..... 37
- شكل (3) يلخص أبرز مبادئ علم النفس وتطبيقاتها في تصميم التجربة الرقمية 42
- شكل (4) أمثلة على التكنولوجيا الرقمية 53
- شكل (5) يوضح فوائد التكنولوجيا الرقمية في مجالات الحياة المختلفة 56
- شكل (6) سلبيات التكنولوجيا الرقمية 59
- شكل (7) تطبيقات الذكاء الاصطناعي في العلوم الانسانية 69
- شكل (8) التأثيرات المعقدة للذكاء الاصطناعي على الانسان 110
- شكل (10) أبعاد إدمان الانترنت وفقا لتصور Griffiths (2005) 144
- شكل (11) نماذج لبعض ألعاب الإنترنت 157
- شكل (12) استخدام الواقع الافتراضي في تشخيص بعض الاضطرابات النفسية ... 201
- شكل (12) استخدام الواقع الافتراضي في علاج بعض الاضطرابات النفسية 209



فهرس الجداول

جدول 1: التأثيرات المعرفية المتفاوتة لوسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي عبر

الفئات العمرية 89

جدول 2: النظريات المعرفية الرئيسية التي تفسر تأثير التكنولوجيا الرقمية 93

جدول 3: يلخص أبرز مبادئ علم النفس وتطبيقاتها في تصميم التجربة الرقمية: ... 122

