



ظاهرة التلوث النفسي (دراسة نظرية تحليلية)

زينب عبدالله بن كورة

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية الزاوية - جامعة الزاوية

z.benkora@zu.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0001-2736-9700>

The Phenomenon of Psychological Pollution (A Theoretical and Analytical Study)

Zainab Abdullah Ben Kora

Department of Education and Psychology – Faculty of Education, Zawiya – University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/06/30 - تاريخ المراجعة: 2026/06/18 - تاريخ القبول: 2026/06/28 - تاريخ النشر: 2026/8/1

الملخص:

هدف البحث إلى تقديم معالجة نظرية تحليلية لظاهرة التلوث النفسي من حيث مفهومها وخصائصها وأسبابها ومظاهرها وأبعادها وآثارها النفسية والاجتماعية، مع تفسيرها في ضوء نظرية التحليل النفسي ونظرية إريك فروم. واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي القائم على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة وتحليلها ومقارنتها. وأظهر التحليل أن التلوث النفسي بناء متعدد الأبعاد يتشكل نتيجة تفاعل عوامل أسرية ورقمية واقتصادية وصراعية، ويظهر في اضطراب الهوية، والتعلق المفرط بالمظاهر، والفوضوية، وضعف التصالح مع الذات. كما تبين ارتباطه بانخفاض الاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي ومفهوم الذات، وأن الوقاية منه تتطلب تكامل الأسرة والمؤسسات التعليمية والإعلامية والإرشادية. وخلص البحث إلى ضرورة تطوير مقاييس أكثر ملاءمة للسياق الثقافي، وتنفيذ برامج وقائية وإرشادية تستند إلى تنمية الوعي النقدي والهوية المتوازنة والدعم النفسي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: التلوث النفسي.

Abstract

This study provides a theoretical and analytical account of psychological pollution, including its concept, characteristics, causes, manifestations, dimensions, and psychological and social consequences. It also interprets the phenomenon through psychoanalytic theory and Erich Fromm's perspective. The study adopted a descriptive-analytical method based on reviewing, comparing, and synthesizing relevant literature and previous studies. The analysis indicates that psychological pollution is a multidimensional construct shaped by the interaction of family, digital, economic, and conflict-related factors. It may appear through identity disturbance, excessive concern with external appearances, random behavior, and poor self-reconciliation. It is also associated with lower emotional stability, social adjustment, and self-concept. Prevention therefore requires coordinated roles for families, educational institutions, media, and counseling services. The study recommends developing culturally appropriate measures and implementing preventive and counseling programs that strengthen critical awareness, balanced identity, and psychosocial support.

Keywords: Psychological pollution, cultural identity, emotional stability, social adjustment, mental health.

مقدمة البحث:

تواجه المجتمعات المعاصرة أنماطاً متزايدة من الضغوط النفسية والاجتماعية والثقافية الناتجة عن تسارع التغير، وتنامي التعرض للمحتوى الرقمي، واضطراب الأوضاع الاقتصادية والسياسية، وما يصاحب ذلك من تحولات في منظومة القيم وأنماط التفاعل الاجتماعي. وفي هذا السياق برز مفهوم التلوث النفسي في عدد من الأدبيات العربية بوصفه تعبيراً عن اختلال البيئة النفسية للفرد، وتبنيه أفكاراً أو سلوكيات تضعف اتزانه وهويته وتوافقه مع ذاته ومجتمعه (محمد، 2004؛ شحام، 2023، ص ص. 388-406).

ولا ينحصر التلوث النفسي في الشعور العابر بالقلق أو الضيق، بل يشير إلى تراكم أنماط معرفية وانفعالية وسلوكية غير سوية، مثل التذمر المستمر من الواقع، والانسياق غير الناقد وراء النماذج السائدة، والتعلق المفرط بالمظاهر، والاستهانة بالمعايير، وضعف الإحساس بالقيمة والمعنى. وقد بينت الأدبيات أن هذه الظاهرة تتأثر بالتشئة الأسرية وبالخبرات الاجتماعية والثقافية، وأنها قد تتحول من حالة فردية إلى نمط متداول داخل الجماعات والمؤسسات (المزين، 2021، ص ص. 14-18؛ الخوالدة والتلاهين، 2018، ص ص. 13-43).

كما أدت التكنولوجيا الرقمية إلى توسيع المجال الذي يتعرض فيه الفرد للمقارنة الاجتماعية والمعلومات المتدفقة والنماذج المثالية المصطنعة، وهو ما قد يرتبط بارتفاع القلق والضغط النفسي واضطراب المزاج عند الاستخدام المفرط أو غير المنظم. وقد خلصت مراجعة منهجية لثلاث عشرة دراسة إلى وجود ارتباطات بين أنماط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبين الاكتئاب والقلق والضيق النفسي لدى المراهقين، مع ضرورة الحذر من تفسير هذه الارتباطات سبباً بسبب محدودة كثير من التصاميم البحثية (Keles, McCrae, & Grealish, 2020, pp. 79-93).

وتزداد أهمية الظاهرة في البيئات التي تعاني الحروب والنزاعات وعدم الاستقرار؛ إذ لا تقتصر الآثار النفسية على التعرض المباشر للأحداث الصادمة، بل تمتد إلى الضغوط اليومية الناتجة عن فقدان الأمان والخدمات والدخل والتماسك الاجتماعي. وتشير الأدبيات إلى أن هذه الضغوط قد تتوسط العلاقة بين خبرات الحرب والنتائج النفسية السلبية، بما يفسر استمرار القلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة حتى بعد انحسار المواجهات المباشرة (Miller & Rasmussen, 2010, pp. 7-16).

ومن ثم، فإن تناول التلوث النفسي يتطلب رؤية تكاملية لا تختزله في سبب واحد أو مظهر منفرد، بل تربطه بالتفاعل بين البناء الداخلي للشخصية والبيئة الأسرية والثقافية والرقمية والسياسية. ويُفهم من ذلك أن الوقاية الفاعلة لا تتحقق بمجرد تقديم نصائح فردية، وإنما تحتاج إلى بناء منظومة متكاملة تعزز الوعي والهوية والقدرة على النقد والاختيار، وتوفر الدعم النفسي والاجتماعي في الأسرة والمؤسسات التعليمية والإعلامية.

مشكلة البحث:

على الرغم من تزايد استخدام مفهوم التلوث النفسي في الدراسات العربية، فإن حدوده النظرية ما تزال غير مستقرة بصورة كافية؛ إذ تتباين تعريفاته وأبعاده وأدوات قياسه، كما تختلط بعض مظاهره بمفاهيم أخرى مثل الاغتراب النفسي، وضعف التوافق، والضغط النفسي، واضطراب مفهوم الذات. وقد أدى هذا التداخل إلى تفاوت نتائج الدراسات في تقدير مستوى الظاهرة وفي تحديد المتغيرات المرتبطة بها (رمضان والجباري، 2015، ص ص. 1-33؛ ميرة، 2017، ص ص. 147-166؛ عودة ودره وعريض، 2023، ص ص. 450-483).

وتتجسد المشكلة كذلك في أن مصادر التلوث النفسي أصبحت أكثر تشابكاً؛ فالتشئة غير المتوازنة، والحرمان العاطفي، والتعرض المكثف للمحتوى الرقمي، والصراعات والحروب، والضغوط الاقتصادية، جميعها قد تعمل بصورة متزامنة على إضعاف البناء القيمي والانفعالي للفرد. كما أن آثار الظاهرة لا تظل محصورة في الفرد، بل تمتد إلى جودة

العلاقات الأسرية والاجتماعية، والانتماء، واحترام المعايير، والدافعية للإنجاز (الدباغ وخان، 2021، ص ص. 423-437؛ عطية وحجازي، 2019، ص ص. 87-163).

وبناءً على ذلك تتمثل مشكلة البحث في الحاجة إلى بناء معالجة نظرية مترابطة تحدد طبيعة التلوث النفسي، وتميز بين أسبابه ومظاهره وأبعاده وآثاره، وتفسره في ضوء نظريات نفسية مناسبة، ثم تربط ذلك بنتائج الدراسات السابقة؛ بما يتيح تقديم تصور أكثر وضوحاً للوقاية والتدخل.

ويحدد السؤال الرئيس للبحث في الآتي: ما طبيعة ظاهرة التلوث النفسي، وما أسبابها ومظاهرها وأبعاده وآثارها النفسية والاجتماعية وسبل الوقاية منها؟

أهمية البحث:

أولاً- الأهمية النظرية:

- الإسهام في ضبط مفهوم التلوث النفسي وتوضيح حدوده وعلاقته بالمفاهيم النفسية والاجتماعية القريبة.
- تنظيم الأدبيات المتفرقة في إطار يربط الأسباب بالمظاهر والأبعاد والآثار والنظريات المفسرة.
- إبراز الحاجة إلى تطوير بناء نظري ومقاييس تتسم بالملاءمة الثقافية والوضوح المفاهيمي.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

- توجيه الأسرة والمؤسسات التعليمية والإعلامية إلى المؤشرات المبكرة للظاهرة وعوامل الخطورة المرتبطة بها.
- دعم تصميم البرامج الوقائية والإرشادية التي تستهدف الهوية والوعي النقدي والالتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي.
- توفير أساس نظري يمكن أن تستند إليه دراسات ميدانية مستقبلية في البيئة العربية والليبية بوجه خاص.

تساؤلات البحث:

- 1- ما المقصود بالتلوث النفسي، وما أبرز خصائصه؟
- 2- ما أهم أسباب التلوث النفسي ومصادره؟
- 3- ما أبرز مظاهر التلوث النفسي؟
- 4- ما الأبعاد الرئيسة للتلوث النفسي؟
- 5- ما النظريات النفسية التي يمكن أن تفسر الظاهرة؟
- 6- ماذا تكشف الدراسات السابقة عن مستوى التلوث النفسي وعلاقاته بمتغيرات أخرى؟
- 7- ما الآثار النفسية والاجتماعية للتلوث النفسي، وما أبرز سبل الوقاية منه؟

أهداف البحث:

- 1- تحديد مفهوم التلوث النفسي وبيان خصائصه وحدوده النظرية.
- 2- تحليل الأسباب والعوامل التي تسهم في نشأة التلوث النفسي.
- 3- توضيح المظاهر المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية للظاهرة.
- 4- عرض أبعاد التلوث النفسي وتحليل العلاقات القائمة بينها.
- 5- تفسير التلوث النفسي في ضوء نظريتين نفسيتين ملائمتين.
- 6- تحليل الدراسات السابقة واستخلاص أوجه الاتفاق والاختلاف والفجوة البحثية.
- 7- بيان الآثار النفسية والاجتماعية واقتراح سبل الوقاية والتدخل.

منهج البحث وإجراءاته:

ينتمي البحث إلى الدراسات النظرية، واعتمد المنهج الوصفي التحليلي؛ إذ جُمعت الأدبيات والدراسات المرتبطة بالتلوث النفسي، ثم نُظمت مفاهيمها ونتائجها وقورنت ونوقشت لاستخلاص الأبعاد المشتركة وأوجه التباين والفجوة البحثية.

ظاهرة التلوث النفسي (دراسة نظرية تحليلية)

ولا يتضمن البحث تطبيق أداة ميدانية أو اختبار فروض إحصائية، ولذلك تقوم نتائجه على الاستقراء والتحليل والتركيب النظري، لا على تعميمات إحصائية مباشرة.

وشملت إجراءات البحث تحديد المفهوم والمصطلحات القريبة منه، وتصنيف الأسباب والمظاهر والأبعاد، واختيار نظريتين لتفسير الظاهرة، وتحليل أربع دراسات سابقة، ثم استنباط الآثار والنتائج والتوصيات. ويمنح هذا المنهج البحث قدرة على تقديم صورة كلية، مع بقاء الحاجة إلى اختبار ما انتهى إليه ميدانياً في عينات وبيئات متنوعة.

حدود البحث:

• الحد الموضوعي: دراسة ظاهرة التلوث النفسي من حيث المفهوم والأسباب والمظاهر والأبعاد والنظريات والآثار والوقاية.

• الحد المنهجي: دراسة نظرية وصفية تحليلية تعتمد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة.

• الحد المعرفي: تركز المعالجة على الأدبيات النفسية والتربوية والاجتماعية المتاحة، ولا تتناول التشخيص السريري للاضطرابات النفسية.

مصطلحات البحث:

التلوث النفسي:

يُستخدم مفهوم التلوث النفسي في الأدبيات العربية للدلالة على خلل في البيئة النفسية للفرد يظهر في صورة تدمير من الواقع الحضاري، واضطراب في القيم والهوية، واستعداد لتبني أفكار وسلوكيات غير متوافقة مع الذات والمجتمع نتيجة التأثير غير الناقد بالآخرين والضغط المحيط (محمد، 2004؛ شحام، 2023، ص ص. 388-406).

ويُعرّف في هذا البحث بأنه: بناء نفسي اجتماعي متعدد الأبعاد ينتج عن التفاعل التراكمي بين عوامل داخلية وخارجية، ويظهر في تشوه إدراك الذات والواقع، وضعف الانتماء والالتزام بالقيم، والتعلق المفرط بالمظاهر، والفوضوية، وعدم التصالح مع الذات؛ بما ينعكس سلباً على الاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي.

ولا يُعامل المفهوم هنا بوصفه تشخيصاً سريرياً مستقلاً، بل بوصفه إطاراً وصفيّاً تفسيريّاً لمجموعة من المؤشرات المعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية. ويساعد هذا التحديد على تجنب الخلط بينه وبين المرض النفسي أو الضغط العابر، مع الاعتراف بإمكان تقاطعه مع القلق والاغتراب وضعف مفهوم الذات.

طبيعة التلوث النفسي وخصائصه:

يتصف التلوث النفسي بأنه ظاهرة تراكمية؛ فهو لا ينشأ عادة من موقف منفرد، بل من تكرار الخبرات السلبية وتراكم الضغوط والمقارنات والإحباطات، حتى تصبح الأفكار والانفعالات غير المتوازنة جزءاً من طريقة الفرد في تفسير ذاته والعالم. كما أنه متعدد الأبعاد، لأن مظاهره قد تبدأ معرفية ثم تمتد إلى الانفعال والسلوك والعلاقات الاجتماعية (المزين، 2021، ص ص. 14-18).

ويتسم كذلك بالحساسية للسياق الثقافي؛ فما يعد مظهرًا للاضطراب القيمي أو إنكار الهوية في مجتمع قد يختلف في دلالاته وحدته في مجتمع آخر. ولذلك ينبغي ألا تقاس الظاهرة بمعزل عن المعايير الثقافية والسياسات التاريخية والاجتماعية، وألا تتحول المحافظة على الهوية إلى رفض للتنوع أو الانفتاح، بل إلى قدرة متوازنة على التفاعل مع الجديد دون ذوبان أو تقليد آلي (الخوالدة والتلاهين، 2018، ص ص. 13-43).

ومن خصائصه أيضاً القابلية للانتقال الاجتماعي؛ إذ تنتشر الأفكار والسلوكيات من خلال التقليد وجماعات الرفاق والإعلام والمنصات الرقمية، وقد تعززها المكافأة الاجتماعية أو الشهرة أو الرغبة في القبول. وفي المقابل، فإن الظاهرة قابلة للخفض عندما تتوفر بيئة أسرية ضابطة، ومساندة نفسية، ووعي نقدي، وفرص واقعية للانتماء والإنجاز (شحام، 2023، ص ص. 388-406).

ظاهرة التلوث النفسي (دراسة نظرية تحليلية)

ويُستخلص من ذلك أن التلوث النفسي ليس صفة ثابتة في الشخصية، بل حالة قابلة للتغير تتأثر بجودة البيئة النفسية والاجتماعية وبقدرة الفرد على تفسير الخبرات والتعامل معها. ومن ثم، فإن وصم الأشخاص بوصفهم «ملوثين نفسيًا» يتعارض مع المنظور العلمي؛ والأدق هو وصف المؤثرات والظروف والعوامل التي يمكن تعديلها.

أسباب التلوث النفسي:

1- التنشئة الأسرية غير المتوازنة:

تمثل الأسرة البيئة الأولى التي يكتسب فيها الفرد معايير السلوك وصورته عن ذاته والآخرين. وعندما تسود القسوة أو الإهمال أو التناقض في المعاملة أو ضعف الحوار والاحتواء، يصبح الأبناء أكثر عرضة للشعور بعدم الأمان والحرمان العاطفي، وقد يبحثون عن القبول في جماعات أو نماذج خارجية بصورة غير ناعمة. كما أن ضعف الضبط الأسري يحد من ترسيخ القيم والمسؤولية ويزيد قابلية تقليد السلوكيات غير الملائمة (شحام، 2023، ص ص. 388-406).

ولا يعني الضبط الأسري القهر أو الإلغاء، بل وجود قواعد واضحة ومتسقة مقرونة بالحب والتفسير والمشاركة. ومن هذا المنظور، فإن الأسرة التي تمنح أبنائها الانتماء والاحترام وفرص التعبير والنقد تحميهم من الذوبان في الآخرين أكثر من الأسرة التي تعتمد المنع وحده.

2- الاستخدام غير المنظم للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي:

تؤدي كثافة التعرض للمحتوى الرقمي إلى زيادة المقارنات الاجتماعية، وتشتيت الانتباه، والخوف من فوات الأحداث، والتعرض المتكرر للأخبار والصور السلبية، وقد ترتبط هذه الأنماط بالقلق والاكتئاب والضيق النفسي، خصوصًا لدى المراهقين والشباب. غير أن الأثر لا يتوقف على عدد الساعات فقط، بل يتأثر بنوع المحتوى، وطريقة الاستخدام، ودرجة الدعم الاجتماعي، والخصائص الفردية (Keles et al., 2020, pp. 79-93).

وتتضح الصلة بالتلوث النفسي عندما تتحول المنصات إلى مصدر أساسي لتقدير الذات وتحديد القيم والقدرات، فيصبح الفرد أسيرًا لصورة مثالية مصطنعة أو تابعًا للاتجاهات الرائجة. ولهذا ينبغي الانتقال من خطاب التخويف من التكنولوجيا إلى تنمية التربية الإعلامية والقدرة على التحقق والانتقاء وإدارة الوقت.

3- الحروب والنزاعات والضغوط اليومية المصاحبة لها:

تؤثر الحروب في الصحة النفسية عبر التعرض المباشر للعنف والفقد والنزوح، وعبر الضغوط اليومية التي تتبعها، مثل انعدام الأمان وضعف الخدمات والبطالة وتفكك الشبكات الاجتماعية. وقد بين Miller and Rasmussen (2010, pp. 7-16) أن هذه الضغوط اليومية قد تتوسط أثر التعرض للحرب في النتائج النفسية، الأمر الذي يفسر استمرار المعاناة بعد توقف الحدث الصادم نفسه.

ومن ثم، فإن معالجة آثار الحروب لا ينبغي أن تقتصر على علاج الصدمة الفردية، بل يجب أن تشمل استعادة الأمان والخدمات والعلاقات وفرص التعليم والعمل؛ لأن البيئة غير المستقرة تستمر في إنتاج مشاعر العجز والعدوان والانسحاب وفقدان المعنى.

4- الضغوط الاقتصادية والاجتماعية وضعف فرص الإنجاز:

يمكن أن تؤدي البطالة وارتفاع تكاليف المعيشة واتساع الفجوة بين التوقعات والفرص الواقعية إلى الإحباط والشعور بعدم القيمة، وقد تدفع الفرد إلى قياس نجاحه بالمظاهر أو إلى رفض المجتمع ومعاييره. وقد أظهرت دراسات التلوث النفسي اختلاف مستواه باختلاف بعض المتغيرات الاجتماعية والتعليمية، بما يؤكد أن الظاهرة لا تنفصل عن السياق الذي يعيش فيه الفرد (الخوالدة والتلاهين، 2018، ص ص. 13-43؛ رمضان والجباري، 2015، ص ص. 1-33).

5- ضعف الدور التربوي والإعلامي:

يسهم غياب التربية القيمية والوعي الإعلامي، وضعف النماذج الإيجابية، وتكرار الخطاب المثير أو السطحي في إضعاف قدرة الفرد على التفكير النقدي. كما أن المؤسسات التي تركز على التحصيل أو التلقين دون بناء الشخصية والانتماء والحوار قد تترك فراغًا تملؤه جماعات الرفاق والمنصات الرقمية والنماذج الاستهلاكية (المزين، 2021، ص ص. 14-18).

ويتضح أن أسباب التلوث النفسي تعمل في شبكة مترابطة، فلا يمكن تحميل الأسرة أو التكنولوجيا أو الفرد وحده المسؤولية. فالاستعداد الشخصي يتفاعل مع فرص البيئة وضغوطها، والوقاية الفاعلة تبدأ من فهم هذا التفاعل بدل البحث عن سبب منفرد.

مظاهر التلوث النفسي:

أولاً- المظاهر المعرفية:

- التفكير السلبي المتكرر، وتضخيم جوانب الفشل، وتفسير المواقف بصورة عدائية أو متشائمة.
- ضعف التفكير النقدي، وسرعة تبني الأفكار الرائجة أو الدخيلة دون فحص ملاءمتها.
- اختزال قيمة الإنسان في المظهر أو الممتلكات أو القبول الرقمي.
- التذبذب في المعايير والقناعات تبعًا لضغط الجماعة أو المصلحة الآنية (المزين، 2021، ص ص. 14-18).

ثانيًا- المظاهر الانفعالية:

- القلق والتوتر وسرعة الاستثارة والانفعال.
- الشعور بالإحباط والفراغ وعدم القيمة وفقدان المعنى.
- الحسد والمقارنة الاجتماعية والشعور الدائم بعدم الرضا.
- تراجع الاتزان الانفعالي والقدرة على تنظيم المشاعر (عطية وحجازي، 2019، ص ص. 87-163).

ثالثًا- المظاهر السلوكية:

- الفوضوية وعدم احترام النظام والمعايير والحقوق العامة.
- الاندفاع والتقليد والمبالغة في الاستعراض وطلب الانتباه.
- الانسحاب أو العدوان أو السخرية المتكررة من الذات والمجتمع.
- الإفراط في الاستخدام الرقمي أو الاستهلاك بوصفهما وسيلتين للهروب أو إثبات الذات.

رابعًا- المظاهر الاجتماعية والقيمية:

- ضعف الانتماء والثقة بالمؤسسات والعلاقات الاجتماعية.
- التكرار غير الناقد للهوية والموروث، أو رفض كل جديد بصورة دفاعية مضادة.
- تراجع التعاطف والمسؤولية الاجتماعية وتزايد النزاعات والعزلة.
- اضطراب التوافق الاجتماعي وصعوبة بناء علاقات متوازنة (ميرة، 2017، ص ص. 147-166).

وتكشف هذه المظاهر أن الظاهرة لا تُقاس بعلامة واحدة، بل بنمط متكرر ومترابط. كما ينبغي تفسير كل مظهر في سياقه، لأن الاهتمام بالمظهر أو الرغبة في التغيير لا يمثلان تلوثًا نفسيًا في ذاتهما؛ وإنما يصبحان مؤشرًا عندما يقترنان بفقدان الأصالة والاتزان والقيمة والمسؤولية.

أبعاد التلوث النفسي:

1- التعلق المفرط بالمظاهر الشكلية:

يتمثل هذا البعد في ربط القيمة الذاتية بالمظهر الخارجي والممتلكات والصورة الاجتماعية، والسعي إلى تقديم ذات مثالية لا تعكس الواقع. ويؤدي ذلك إلى اتساع الفجوة بين الذات الواقعية والصورة المعروضة، وتزايد القلق والمقارنة وعدم الرضا، خاصة عندما تصبح الاستجابة للآخرين معيارًا وحيثًا لتقدير الذات (المزين، 2021، ص ص. 14-18؛ Keles et al., 2020, pp. 79-93).

ولا تكمن المشكلة في العناية بالمظهر، بل في تحوله إلى بديل عن الكفاءة والقيم والعلاقات الحقيقية. فالتوازن يتحقق عندما يكون المظهر تعبيرًا عن الذات لا وسيلة لإخفائها أو استمداد قيمتها كاملة من حكم الآخرين.

2- الفوضوية وعدم الالتزام بالمعايير:

تشير الفوضوية إلى الميل المتكرر إلى مخالفة القواعد والاستهانة بالنظام والحقوق العامة، والاندفاع نحو الإشباع الفوري دون تقدير النتائج. وقد ظهر هذا البعد في المقياس الذي طوره محمد (2004)، واستُخدم لاحقًا في عدد من الدراسات العربية لقياس التلوث النفسي (رمضان والجباري، 2015، ص ص. 1-33؛ الخوالدة والتلاهين، 2018، ص ص. 13-43).

ومن المهم التمييز بين النقد المشروع للأنظمة وبين الفوضوية؛ فالنقد يستند إلى حجة ومسؤولية ورغبة في الإصلاح، بينما تقوم الفوضوية على رفض القاعدة لمجرد الرفض أو تحقيق المصلحة الذاتية على حساب الآخرين.

3- عدم التصالح مع الذات وضعف الإحساس بالقيمة:

يظهر هذا البعد في الرفض المستمر لجوانب الذات، ولوم النفس، والشعور بالنقص، وعدم القدرة على دمج الخبرات السابقة في صورة ذاتية متوازنة. وقد أظهرت دراسة عودة ودره وعريض (2023، ص ص. 450-483) وجود أثر دال لبعد عدم الإحساس بالقيمة في مفهوم الذات، بما يبرز مركزية تقدير الذات في تفسير الظاهرة. ويبدأ التصالح مع الذات من الاعتراف بالنقص والخطأ دون استسلام أو جلد للذات، ثم تحويل هذا الوعي إلى تعلم وتغيير. ومن هنا فإن تعزيز مفهوم الذات الواقعي أكثر فاعلية من تقديم صور مثالية جديدة تزيد الفجوة الداخلية.

4- إنكار الهوية الحضارية واضطراب الانتماء:

يتمثل هذا البعد في تبني نظرة احتقارية شاملة إلى الوطن والمجتمع والثقافة، أو ذوبان الفرد في نماذج خارجية دون فهم أو اختيار. ولا يعني الاعتزاز بالهوية رفض الثقافات الأخرى؛ بل يعني امتلاك مرجعية تسمح بالتفاعل والانفتاح مع الحفاظ على الاستقلال والقدرة على الانتقاء (شحام، 2023، ص ص. 388-406).

وتتوازن الهوية عندما تسمح للفرد بالنقد والتطوير، أما تقديس الموروث أو إنكاره كليًا فهما صورتان متقابلتان للاضطراب. ولذلك ينبغي أن تستهدف الوقاية بناء هوية مرنة تجمع بين الجذور والانفتاح، لا فرض قوالب جامدة.

النظريات المفسرة للتلوث النفسي:

أولاً- نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن السلوك يتأثر بالصراع بين الدوافع والحاجات من جهة، ومتطلبات الواقع والضمير والقيم من جهة أخرى. وتؤدي قدرة الأنا دورًا أساسيًا في تنظيم هذا الصراع وتحقيق التوازن، بينما قد يظهر القلق والاندفاع والإسقاط والعُدوان عندما تضعف عمليات التنظيم أو تشتت الضغوط والصراعات الداخلية (هول وليندزي، 1978). وفي ضوء ذلك يمكن تفسير بعض صور التلوث النفسي باعتبارها تعبيرًا عن ضعف تنظيم الدوافع والانفعالات، أو استخدام آليات دفاعية غير ناضجة للهروب من الشعور بالنقص والعجز. فالتعلق بالمظاهر قد يعوض ضعف القيمة،

والفوضوية قد تعكس صعوبة تأجيل الإشباع، وإنكار الهوية قد يعمل بوصفه رفضاً لمصدر صراع أو ألم مرتبط بالذات والجماعة.

غير أن هذا التفسير لا يكفي وحده، لأنه يركز على البناء الداخلي أكثر من تركيزه على السياق الاجتماعي والثقافي. ولذلك تكون قيمته أكبر عندما يُدمج مع تفسير يوضح أثر الاغتراب والهوية والعلاقات الاجتماعية.

ثانيًا - نظرية إريك فروم:

يربط إريك فروم الصحة النفسية بقدرة الإنسان على تحقيق الانتماء والهوية والارتباط بالآخرين دون فقدان الحرية والأصالة. وعندما يشعر الفرد بالعزلة والعجز، قد يهرب من حريته إلى الخضوع والتشابه الآلي أو التدمير، فيتخلى عن استقلاله مقابل الأمان والقبول (Fromm, 1941).

وتفسر هذه الرؤية التلوث النفسي بوصفه نتيجة لاغتراب الفرد عن ذاته ومجتمعه، بحيث يتبنى قيم الآخرين وصورهم دون اختيار واع، ويبحث عن هويته في الاستهلاك أو الشهرة أو الجماعة. كما تساعد في تفسير إنكار الهوية والتعلق بالمظاهر وضعف التصالح مع الذات بوصفها محاولات غير ناجحة للتغلب على العزلة وعدم المعنى.

ويُستخلص من النظريتين أن الظاهرة تنشأ من تفاعل الصراع الداخلي مع السياق الاجتماعي؛ فالضغوط الخارجية لا تنتج الأثر نفسه لدى الجميع، كما أن البناء الداخلي لا يتطور بمعزل عن الأسرة والثقافة والمؤسسات. وهذا التكامل هو الأقرب لتفسير تنوع مظاهر التلوث النفسي واختلاف مستوياته بين البيئات والعينات.

الدراسات السابقة:

1- دراسة رمضان والجباري (2015) بعنوان: «التلوث النفسي لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات» - العراق.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التلوث النفسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة كركوك والكشف عن الفروق وفق الجنس والمرحلة الدراسية. واعتمدت المنهج الوصفي، وطبقت مقياساً مكوناً من (50) فقرة على عينة بلغت (200) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج وجود مستوى من التلوث النفسي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى الجنس أو المرحلة الدراسية (رمضان والجباري، 2015، ص ص. 1-33).

2- دراسة ميرة (2017) بعنوان: «التلوث النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد» - العراق.

هدفت الدراسة إلى قياس التلوث النفسي والتوافق الاجتماعي والكشف عن الفروق تبعاً للجنس والتخصص، وتحديد العلاقة بين المتغيرين. واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وأعدت الباحثة أداة لقياس التلوث النفسي واعتمدت مقياساً للتوافق الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يعانون من التلوث النفسي، وأن مستوى توافقتهم الاجتماعي منخفض (ميرة، 2017، ص ص. 147-166).

3- دراسة الدباغ وخان (2021) بعنوان: «التلوث النفسي وعلاقته بالحرمان العاطفي لدى طلبة الجامعة» - العراق.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التلوث النفسي والحرمان العاطفي والفروق وفق الجنس والتخصص والجامعة، وتحديد العلاقة بين المتغيرين. واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياسين على عينة بلغت (353) طالباً وطالبة من جامعتي السليمانية وصلاح الدين. وأظهرت النتائج انخفاض مستوى المتغيرين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بلغت (0.592) بين التلوث النفسي والحرمان العاطفي (الدباغ وخان، 2021، ص ص. 423-437).

4- دراسة عودة ودره وعريض (2023) بعنوان: «التلوث النفسي لدى الطلبة وأثره على مفهوم الذات» - الأردن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التلوث النفسي وأثره في مفهوم الذات لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت أدواتها على عينة ميسرة بلغت (314) طالباً وطالبة من تسع كليات، وحللت البيانات باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية. وأظهرت النتائج انخفاض مستوى التلوث النفسي وارتفاع مفهوم الذات، مع وجود أثر

دال لبعد عدم الإحساس بالقيمة في مفهوم الذات، وعدم دلالة آثار بقية الأبعاد (عودة ودرة وعريض، 2023، ص ص. 483-450).

التعقيب على الدراسات السابقة والفجوة البحثية:

تتفق الدراسات السابقة على أن التلوث النفسي بناء متعدد الأبعاد يمكن قياسه لدى طلبة الجامعات، وأن له صلات بمتغيرات نفسية واجتماعية مهمة. كما اتفقت على استخدام المنهج الوصفي ومقاييس تقرير ذاتي، غير أنها اختلفت في مستوى الظاهرة؛ فقد كشفت دراستا رمضان والجباري (2015) وميرة (2017) عن مستوى واضح أو مرتفع نسبياً، بينما توصلت دراستا الدباغ وخان (2021) وعودة ودرة وعريض (2023) إلى انخفاضه. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف البيئات والعينات والأدوات والفترات الزمنية، وإلى حساسية المفهوم للسياق الثقافي والاجتماعي.

وتكشف النتائج كذلك أن التلوث النفسي لا يعمل بمعزل عن بقية مكونات الشخصية؛ فقد ارتبط بانخفاض التوافق الاجتماعي، وبالحرمان العاطفي، وببعض جوانب مفهوم الذات. وتتسجم هذه النتائج مع ما انتهى إليه التحليل النظري في البحث الحالي من أن اضطراب الانتماء والقيمة والاتزان الداخلي يمثل حلقة مشتركة بين الأبعاد المختلفة، وأن الأسباب الأسرية والاجتماعية والرقمية يمكن أن تتجمع في المسار نفسه.

وتتمثل الفجوة البحثية في أن معظم الدراسات ركزت على القياس الميداني لدى طلبة الجامعات وربطت الظاهرة بمتغير واحد أو بمتغيرات ديموغرافية، بينما لم تقدم معالجة نظرية متكاملة تجمع المفهوم والخصائص والأسباب والمظاهر والأبعاد والنظريات والآثار ضمن نموذج مترابط. كما لم تُختبر كفاية مفهوم التلوث النفسي مقارنة بالمفاهيم القريبة أو مدى ثبات أبعاده عبر الثقافات. ويسهم البحث الحالي في سد جانب من هذه الفجوة من خلال بناء تصور نظري تكاملي، مع التأكيد أن اكتماله يتطلب دراسات ميدانية وطولية وتجريبية لاحقة.

كما تلاحظ الباحثة أن التباين بين نتائج الدراسات لا ينبغي تفسيره بوصفه تناقضاً فقط، بل بوصفه دليلاً على أن الظاهرة متغيرة بحسب السياق وأسلوب القياس. ومن ثم، فإن الاعتماد على درجة كلية واحدة قد يخفي اختلافات مهمة بين الأبعاد؛ فقد يكون الفرد منخفضاً في الفوضوية، لكنه مرتفع في ضعف القيمة أو التعلق بالمظاهر. وهذا يدعم تحليل كل بعد على حدة إلى جانب الدرجة الكلية.

الآثار النفسية والاجتماعية للتلوث النفسي:

أولاً- الآثار النفسية:

يؤدي التلوث النفسي إلى إضعاف الاتزان الانفعالي، فيظهر في القلق والتوتر وسرعة الاستثارة وتقلب المزاج والإحباط، مع صعوبة تنظيم الانفعالات والتعامل المرن مع الضغوط. وقد أظهرت دراسة عطية وحجازي (2019، ص ص. 163-87) علاقة سالبة دالة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي، بما يدعم النظر إلى الظاهرة بوصفها عاملاً مرتبطاً باضطراب الاستقرار الوجداني.

كما يمتد أثره إلى مفهوم الذات؛ إذ يصبح الفرد شديد الحساسية لتقييم الآخرين، ويقارن نفسه بصورة مستمرة، ويربط قيمته بالمظهر والقبول الخارجي. وقد بينت دراسة عودة ودرة وعريض (2023، ص ص. 483-450) أن بعد عدم الإحساس بالقيمة كان ذا أثر دال في مفهوم الذات، وهو ما يوضح أن بناء قيمة داخلية واقعية يمثل محوراً أساسياً في الوقاية.

ويرتبط التلوث النفسي أيضاً بالحرمان العاطفي وفقدان المعنى، لأن نقص القبول والمساندة والانتماء يجعل الفرد أكثر استعداداً لطلب التعويض في الاستعراض أو الانسياق خلف الجماعة. وقد أظهرت دراسة الدباغ وخان (2021، ص ص. 437-423) علاقة موجبة بين التلوث النفسي والحرمان العاطفي.

وقد تتفاقم هذه الآثار في بيئات النزاع أو عند التعرض الرقمي المكثف؛ إذ تتراكم الضغوط اليومية والمقارنات والمحتويات السلبية، فتزداد مشاعر العجز والانسحاب أو العدوان (Miller & Rasmussen, 2010, pp. 7-16; Keles et al., 2020, pp. 79-93).

ثانيًا - الآثار الاجتماعية:

ينعكس التلوث النفسي على التوافق الاجتماعي في صورة ضعف القدرة على بناء علاقات متوازنة، وسوء الظن والصراع والعزلة أو التمرد. وقد توصلت دراسة ميرة (2017، ص ص. 147-166) إلى أن الطلبة الذين ظهر لديهم التلوث النفسي لم يكن لديهم توافق اجتماعي مناسب، بما يؤكد انتقال الأثر من الداخل النفسي إلى نمط التفاعل مع الآخرين.

كما يؤدي اضطراب الهوية والفوضوية إلى تراجع احترام المعايير والحقوق العامة، وضعف المسؤولية والانتماء، وانتشار التقليد غير الناقد. وعندما تتكرر هذه السلوكيات داخل الجماعة، يمكن أن تتحول من مؤشرات فردية إلى مناخ اجتماعي يطبع الفوضى والسخرية والعدوان واللامبالاة (شحام، 2023، ص ص. 388-406).

ومن آثاره أيضًا ضعف الحوار الأسري، وتراجع الثقة بالمؤسسات، وانخفاض المشاركة والإنجاز، وزيادة القابلية للاستقطاب والشائعات. ولذلك فإن التعامل معه لا يقتصر على الإرشاد الفردي، بل يتطلب إصلاح البيئة التي تعزز الإحباط أو التهميش أو التقليد.

وترى الباحثة أن أخطر آثار التلوث النفسي هو تحوله إلى حالة «طبيعية» لا ينتبه إليها المجتمع؛ فحين تصبح الفوضى أو الاستعراض أو احتقار الذات والجماعة سلوكًا مألوفًا، تنخفض حساسية الأفراد تجاه الضرر. ومن هنا تبرز أهمية المؤشرات المبكرة والتربية الوقائية قبل وصول الظاهرة إلى مستويات يصعب تغييرها.

سبل الوقاية والحد من التلوث النفسي:

1- على مستوى الفرد:

- تنمية الوعي بالأفكار الآلية السلبية والمقارنات غير الواقعية، واستبدالها بتقييم متوازن للذات والظروف.
- تنظيم استخدام المنصات الرقمية، وانتقاء المحتوى، وإيقاف الإشعارات غير الضرورية، وتخصيص أوقات للتواصل الواقعي والنشاط البدني.
- تعزيز مهارات تنظيم الانفعالات وحل المشكلات وطلب المساعدة المتخصصة عند استمرار الضيق أو تأثيره في الأداء.
- بناء أهداف واقعية ومصادر متعددة للقيمة والإنجاز بدل اختزال القيمة في المظهر أو قبول الآخرين.

2- على مستوى الأسرة:

- توفير مناخ من القبول والحوار والقواعد الواضحة والمتسقة، مع تجنب القسوة والإهمال والمقارنة المستمرة.
- تعزيز الانتماء والهوية عبر الممارسة والقُدوة والمشاركة، لا عبر الوعظ أو المنع وحدهما.
- متابعة الاستخدام الرقمي بصورة تشاركية تراعي العمر والخصوصية وتدريب الأبناء على النقد والاختيار (شحام، 2023، ص ص. 388-406).

3- على مستوى المؤسسات التعليمية والإرشادية:

- دمج التربية الإعلامية والوعي النفسي والقيمي ومهارات التفكير النقدي في البرامج والمناهج.
- تفعيل خدمات الإرشاد النفسي والكشف المبكر، وتدريب المعلمين والاختصاصيين على مؤشرات الخطر وأساليب الإحالة.
- توفير أنشطة تعزز الانتماء والعمل التطوعي والإنجاز والتواصل الإيجابي، وتمنح الشباب أدوارًا واقعية داخل المجتمع.

4- على مستوى الإعلام والمجتمع:

- تقليل المحتوى الذي يطبع العنف أو السخرية أو الاستهلاك المفرط، وإبراز نماذج واقعية للنجاح والمسؤولية.
- نشر حملات توعوية لا تستخدم الوصم، وتشرح الفرق بين التلوث النفسي والاضطرابات النفسية، وتشجع طلب الدعم.
- دعم الاستقرار والخدمات وفرص التعليم والعمل؛ لأن الوقاية النفسية لا تتفصل عن تحسين الظروف الاجتماعية اليومية (Miller & Rasmussen, 2010, pp. 7-16).

ويتبين أن الوقاية الأكثر فاعلية هي التي تجمع بين تنمية مهارات الفرد وتحسين البيئة؛ فمطالبة الشخص بالتكيف مع بيئة مولدة للضغط دون تغييرها تحمل الفرد مسؤولية تفوق قدرته، كما أن تحسين البيئة دون بناء الوعي والمهارات قد لا يمنع تكرار الأنماط السلبية.

نتائج البحث:

- 1- التلوث النفسي مفهوم وصفي متعدد الأبعاد، وليس تشخيصاً سريريّاً مستقلاً، ويحتاج إلى مزيد من الضبط النظري والقياسي.
- 2- تنشأ الظاهرة من تفاعل عوامل داخلية مع عوامل أسرية ورقمية واقتصادية وصراعية، ولا يمكن تفسيرها بسبب منفرد.
- 3- تتمثل أبرز مظاهرها في التشوهات المعرفية، والاضطراب الانفعالي، والفوضوية، والتعلق بالمظاهر، وضعف الانتماء والقيمة.
- 4- تعد الهوية المتوازنة ومفهوم الذات والاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي مكونات مركزية في فهم الظاهرة.
- 5- يساعد التحليل النفسي في تفسير الصراعات وآليات التعويض، بينما تفسر نظرية فروم الاغتراب والذوبان في الجماعة وفقدان الأصالة.
- 6- أظهرت الدراسات ارتباط التلوث النفسي بانخفاض التوافق والاتزان الانفعالي، وارتفاع الحرمان العاطفي، وتأثر بعض جوانب مفهوم الذات.
- 7- تتطلب الوقاية تدخلاً متعدد المستويات يجمع الفرد والأسرة والتعليم والإرشاد والإعلام وتحسين الظروف الاجتماعية.

التوصيات:

- 1- تطوير تعريف إجرائي موحد نسبياً للتلوث النفسي، مع بيان علاقته بالمفاهيم القريبة وحدود استخدامه.
- 2- إعادة فحص البنية العاملية لمقاييس التلوث النفسي في البيئات العربية المختلفة، والتأكد من ملائمة الفقرات ثقافياً وأخلاقياً.
- 3- إدماج برامج الوعي الرقمي وتنظيم الانفعالات وبناء الهوية ومفهوم الذات في المؤسسات التعليمية.
- 4- تفعيل الإرشاد النفسي والأسري وخدمات الكشف المبكر، مع تجنب الوصم والتشخيص غير المتخصص.
- 5- تدريب الأسرة والمعلمين والإعلاميين على تقديم نماذج إيجابية وتعزيز التفكير النقدي والانتماء والمسؤولية.
- 6- مراعاة الظروف الاقتصادية والصراعية في تصميم التدخلات، وعدم اختزال المشكلة في ضعف الفرد أو سوء استخدام التكنولوجيا.
- 7- تشجيع التعاون بين علم النفس والتربية والإعلام وعلم الاجتماع لدراسة الظاهرة وتطوير برامج الوقاية.

المقترحات البحثية:

- 1- إجراء دراسة ميدانية لقياس التلوث النفسي لدى فئات عمرية ومهنية مختلفة في المجتمع الليبي.
- 2- اختبار نموذج سببي يربط الاستخدام الرقمي والحرمان العاطفي ومفهوم الذات والتلوث النفسي.
- 3- تنفيذ دراسات طولية للكشف عن تطور الظاهرة عبر الزمن، بدل الاختصار على الدراسات المقطعية.

4- تصميم برنامج إرشادي وقائي وقياس فاعليته في خفض أبعاد التلوث النفسي وتنمية الاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي.

الخاتمة:

خلص البحث إلى أن التلوث النفسي ظاهرة معقدة تتجاوز الانفعال السلبي العابر، لأنها تمس طريقة الفرد في إدراك ذاته ومجتمعه، وتؤثر في قيمه وعلاقاته وسلوكه. وقد أظهر التحليل أن الظاهرة تنشأ عندما تتضافر الضغوط مع ضعف الدعم والهوية والوعي النقدي، فتظهر في التعلق بالمظاهر والفوضوية وعدم التصالح مع الذات واضطراب الانتماء. كما أوضحت الدراسات السابقة ارتباطها بمتغيرات نفسية واجتماعية أساسية، مع تفاوت مستوياتها بين البيئات والعينات. وبناءً على ذلك، فإن الاستجابة العلمية لا ينبغي أن تقوم على الوعظ أو اللوم، بل على فهم السياق، وتطوير أدوات دقيقة، وتقديم تدخلات تحترم الفرد وتعمل في الوقت نفسه على تحسين الأسرة والمدرسة والإعلام والظروف المجتمعية. ويبقى البحث الحالي إطاراً نظرياً يحتاج إلى اختبار ميداني، إلا أنه يوفر أساساً منظماً يمكن البناء عليه في الدراسات والبرامج اللاحقة.

قائمة المراجع:

أولاً- المراجع العربية:

- 1- عودة، عدنان؛ درة، عمر محمد؛ عريض، محمود علي. (2023). التلوث النفسي لدى الطلبة وأثره على مفهوم الذات. مجلة ربحان للنشر العلمي، العدد (40)، ص ص. 450-483.
- 2- الدباغ، لمياء كمال عبد الله؛ خان، هناو حسن محمد. (2021). التلوث النفسي وعلاقته بالحرمان العاطفي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة السليمانية - القسم (B) للعلوم الإنسانية، المجلد (22)، العدد (3)، ص ص. 423-437. <https://doi.org/10.17656/jzsb.11121>
- 3- الخوالدة، صالح سالم السويلم؛ التلاهين، فاطمة محمد راشد. (2018). التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (5)، العدد (1)، ص ص. 13-43. <https://doi.org/10.35703/1471-005-001-001>
- 4- رمضان، هادي صالح؛ الجباري، جنار عبد القادر أحمد صالح. (2015). التلوث النفسي لدى طلبة كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، المجلد (10)، العدد (2)، ص ص. 1-33. <https://doi.org/10.32894/1911-010-002-001>
- 5- شحام، عبد الحميد. (2023). دور الضبط الأسري في خفض التلوث النفسي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد (8)، العدد (1)، ص ص. 388-406.
- 6- عطية، رانيا محمد علي؛ حجازي، إحسان شكري عطية. (2019). العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق. دراسات تربوية ونفسية، العدد (103)، الجزء (1)، ص ص. 87-163. <https://doi.org/10.21608/SEC.2019.82453>
- 7- محمد، أسامة حامد. (2004). التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- 8- ميرة، أمل كاظم حمد. (2017). التلوث النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (2)، العدد (220)، ص ص. 147-166. <https://doi.org/10.36473/ujhss.v220i2.489>
- 9- المزين، نجلاء عبد النبي محمد حسين. (2021). التلوث النفسي وآثاره السلبية على الفرد والمجتمع. مجلة إبداعات تربوية، العدد (17)، ص ص. 14-18.

10- هول، كاليفين س.؛ ليندزي، جاردنر. (1978). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد فرج، وقصري حفني، ولطفي فطيم، ومراجعة لويس كامل مليكة. القاهرة: دار الشايع.

ثانيًا - المراجع الأجنبية:

- Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. New York, NY: Farrar & Rinehart.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Tantoush, J. A. M. (2025). Environmental Pollution Assessment of Some Heavy Metals in the Western Coast of Tripoli, Libya. *Al-Farooq Journal of Sciences*, 1(1), 161-175.