



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة- بلحاج بوشعيب - عين تموشنت  
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى  
الطلبة الجامعيين

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت

تحت إشراف الأستاذة:

د. بن قو فتيحة

من إعداد وتقديم الطالب:

- نيار عبد الكريم

تاريخ المناقشة: 2024/.../...

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
قلعي تسورية آمال	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
بن قو فتيحة	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا
سبع هجيرة	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية 2023-2024



## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهدي هذا العمل

إلى أبي وأمي وكل عائلتي

إلى كل زملائي طلبة شعبة علم النفس العيادي

حفظهم الله جميعا وحفظ كل المسلمين

والمؤمنين منهم الأحياء والأموات

واللهم صل وسلم على نبينا محمد

عليه أفضل الصلاة والسلام

- نيار عبد الكريم -

## شكر وتقدير

قال الله تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: ﴿ قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ يَا غَائِبٌ عَلَىٰ عِلْمِي ۗ وَالْحَيُّ

وَأَن أَعْمَلَ عَالِمًا تَرَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الْكَالِمِينَ ﴿۱۹﴾ - سورة النمل (الآية 19)

- نتقدم أولاً بالشكر لله والثناء عليه بما يليق بكماله وجلاله الذي وفقنا وأعاننا على إنجاز هذا العمل المتواضع.

- كما أتقدم ببالغ شكري ومعظيم امتناني للأستاذة الفاضلة "بن قو فتية" على قبولها الإشراف على هذه الدراسة وعلى مساعدتي على إتمامها بنجاحها وتوجيهاتها القيمة.

- كما أشكر اللجنة المحترمة الأستاذة قلعي آمال و الأستاذة سجع هجيرة على قبولهما مناقشة هذا العمل

- وأشكر كل الطلبة الجامعيين أصحاب العينة الذين أجابوا على مقاييس الدراسة

- وإلى كل من ساعدني وساهم معي وأفادني في إنجاز هذه المذكرة.

- إلى كل هؤلاء أتقدم بالشكر الجزيل وكل مشاعر الاحترام والتبجيل.

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى وجود علاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي، ومحاولة الكشف عن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي عند الطلبة الجامعيين، كما عمدت دراستنا إلى إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي في ظل بعض المتغيرات) الجنس والتخصص(، وأيضاً محاولة إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعترا ب النفسي وفق متغير الجنس، وقد اشتملت عينة الدراسة على (157) طالب وطالبة مسجلين في كل المستويات بجامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت) الجزائر(، اختيروا بالطريقة العشوائية حيث استعملنا مقياس الإدمان على مواقع التواصل للباحثة ربيعة كيوص (2022) واستمارة الاعترا ب النفسي للباحثين عيمر أميمة وسويد شيماء. (2019)

أسفرت النتائج على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي عند الطلبة الجامعيين، وأن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعترا ب النفسي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين، وكشفت الدراسة أيضاً على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، و متغير التخصص، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاعترا ب النفسي تعزى لمتغير الجنس.

**الكلمات المفتاحية:** الإدمان، الاعترا ب النفسي، الطالب الجامعي، مواقع التواصل الاجتماعي.

## Abstract

The present study aimed to determine the relationship between social networking site addiction and psychological alienation, and to know the level of social networking site addiction and psychological alienation among university students.

Our study also sought to find statistically significant differences for addiction to social networking sites for certain variables (gender and specialization), as well as for psychological alienation according to the gender variable.

To do this, we conducted a study on 157 students randomly sampled at the University of Belhaj Bouchaib, in the wilaya of Ain-Temouchent (Algeria), where we used a social media addiction scale from researcher Rabiha Kayous (2022) and the psychological alienation questionnaire by researchers Aimer Omaira and Suwaid Shaima (2019).

The results resulted in a statistically significant relationship between addiction to social networking sites and psychological alienation among university students, with a very high level. Likewise, an absence of significant difference is observed on the one hand for addiction to social networking sites due to the gender and specialization variable, and on the other hand for psychological alienation according to the gender variable.

**Keywords:** Addiction, Psychological Alienation, University Student, Social Networking Sites

## قائمة المحتويات

رقم العنوان	الموضوع	الصفحة
	الإهداء	أ
	الشكر والتقدير	ب
	ملخص الدراسة	ت
	قائمة المحتويات	ث
	قائمة الجداول	خ
	المقدمة	01
<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>		
1	إشكالية الدراسة	04
2	فرضيات الدراسة	05
3	أهمية الدراسة	05
4	أهداف الدراسة	06
5	دوافع اختيار موضوع الدراسة	06
6	حدود الدراسة	07
7	المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة	07
8	الدراسات السابقة	08
<b>الفصل الثاني: الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي</b>		
	تمهيد	12
I	<b>مواقع التواصل الاجتماعي</b>	12
1	مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي	12
2	أبرز مواقع التواصل الاجتماعي	13
3	خصائص مواقع التواصل الاجتماعي	18
4	استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي	19
5	أسباب استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي	20
6	إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي	21
II	<b>الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي</b>	22

22	مفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	1
24	أسباب وعوامل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	2
25	مراحل الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	3
25	أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	4
26	آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	5
28	الاتجاهات النظرية لتفسير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	6
30	المحطات التشخيصية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	7
30	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الثالث: الاغتراب النفسي</b>		
32	تمهيد	
32	مفهوم الاغتراب النفسي	1
33	أبعاد الاغتراب النفسي	2
35	مراحل الاغتراب النفسي	3
36	العوامل المسببة للاغتراب النفسي	4
37	خصائص الشخصية المغتربة	5
38	النظريات المفسرة للاغتراب النفسي	6
41	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>		
43	تمهيد	
43	<b>الدراسة الاستطلاعية</b>	<b>I</b>
43	أهداف الدراسة الاستطلاعية	1
44	مجالات الدراسة الاستطلاعية	2
44	عينة الدراسة الاستطلاعية	3
45	أدوات الدراسة الاستطلاعية	4
47	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية	5
50	<b>الدراسة الأساسية</b>	
50	منهج الدراسة الأساسية	1
50	مجالات الدراسة الأساسية	2
51	عينة وخصائص الدراسة الأساسية	3

52	أدوات الدراسة الأساسية	4
53	أساليب المعالجة الإحصائية	5
53	خلاصة الفصل	
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>		
55	تمهيد	
55	<b>عرض النتائج</b>	I
55	عرض نتائج الفرضية العامة	1
56	عرض نتائج الفرضيات الفرعية	2
56	عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى	1-2
56	عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية	2-2
57	عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة	3-2
58	عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة	4-2
60	<b>تحليل ومناقشة النتائج</b>	II
60	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة	1
62	تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية	2
62	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى	1-2
63	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية	2-2
64	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة	3-2
67	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة	4-2
70	الخاتمة	
73	الإسهامات العلمية والعملية	
75	قائمة المصادر والمراجع	
84	قائمة الملاحق	
85	الملاحق	

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
44	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات (الجنس، المستوى، التخصص)	1
45	يوضح توزيع فقرات مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاده	2
45	يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	3
46	يوضح توزيع فقرات مقياس الاغتراب النفسي على أبعاده	4
47	يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	5
48	يبين صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	6
49	يبين صدق الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان الاغتراب النفسي	7
49	يبين ثبات معامل ألفا كرومباخ للمقياسين (مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الاغتراب النفسي)	8
51	يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق المتغيرات (الجنس، المستوى، التخصص)	9
55	يبين نتائج قيم العلاقة الارتباطية بين إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي	10
56	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	11
57	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الاغتراب النفسي	12
57	يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	13
58	يبين تحليل التباين ف لحساب الفروق في إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير التخصص	14
59	يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	15

# المقدمة

## المقدمة

يعد المجال التكنولوجي من أهم المجالات التي شهدت تطورا ملحوظا في العالم، حيث نلاحظ أن مجال الاتصال لم يعد مقتصرًا على البريد أو الطرق القديمة التقليدية، وإنما أصبح مقترنا بما يسمى بالشبكة العنكبوتية و الأنترنت الذي أصبح استخدامه بشكل واسع من قبل كل أفراد المجتمع، مما أدى إلى الربط بين العديد من المجتمعات في مختلف البلدان المتباعدة، الأمر الذي جعل العالم يشبه القرية الصغيرة، فأصبحت المجتمعات أكثر انفتاحا على بعضها البعض، وهذا ما جعلها تتميز كثيرا فأصبح فيها التعارف وتبادل الآراء والأفكار بين أفرادها سهلا جدا، مهما كانت المسافة بعيدة. وتعتبر الأنترنت من بين أكثر المظاهر التكنولوجية الحديثة، وهي مصدرا مهم لجمع وتحليل وانتقاء المعلومات ونشرها، فقد أصبحت الأنترنت من أكثر الوسائل التي يعتمد عليها الفرد، فقد نجحت إلى حد كبير في فتح فضاءات جديدة للأفراد للتواصل والتفاعل فيما بينهم، فهي تعتبر في يومنا الحالي أفضل وسيلة للتواصل بين الناس، مما زاد الاهتمام بهذه الشبكة مع ظهور الجيل الرابع.

لقد تزايد الإقبال على مواقع التواصل الاجتماعي وقضاء وقت طويل في تصفح محتوياتها قد يجعل منها أمر خطير يصل عند البعض إلى درجة مرضية خاصة وأنها استطاعت أن تفرض نفسها كوسيلة لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة اليومية، مما يدفع بهم إلى إنشاء مجتمعات افتراضية خاصة بهم، والانغماس فيها بشكل سريع، وقد أظهرت عدة بحوث لعلماء النفس نوعا جديدا من الإدمان، وهو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يقضون الأفراد الكثير من الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي مما يجعلهم يعيشون في تواصل افتراضي ومشكلة افتراضية.

يعد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي نوع من أنواع الإدمان التكنولوجي وهو الاستعمال المفرط للأنترنت، وهذا ربما قد يعرضه لمشاكل نفسية وسلوكية .

ويعد الاغتراب النفسي ظاهرة نفسية، حيث يحس الفرد بانعزاله عن المجتمع وما يتضمنه من أقارب وأصدقاء، وقد يدفعه إلى تجاهل قيم المجتمع وأعرافه وبصفة عامة فقدان لهويته، ويؤدي به ذلك إلى العيش بلا مبالاة ولا اهتمام، فيقضي يومه كأمسه ومستقبله لا يختلف عن حاضره، وهذا ما نراه في العصر الحالي عند الطلبة الجامعيين وبحكم المرحلة التي يمرون عليها، وفي ظل الأوضاع الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الصعبة هذا من جهة ومن جهة أخرى ضعف إشباع بعض الحاجات أو الحرمان الجزئي منها وبحثا عن هويتهم وللوصول لتحقيق ذاتهم يلجئون إلى هذه المواقع التي وجدوا فيها فضاء لتحقيق دوافعهم وإشباع رغباتهم النفسية والاجتماعية باعتبارهم الطبقة المتعلمة و المثقفة، وبحكم خصوصية المرحلة العمرية التي يعيشونها، في ظل الأوضاع السياسية والاجتماعية.

وفي هذا السياق تأتي الدراسة الحالية للبحث عن العلاقة الموجودة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

فقد احتوت دراستنا على ستة فصول مقسمة إلى جانبين، الجانب النظري حيث ضم أربع فصول وهي: الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى تقديم موضوع الدراسة وتضمن الإشكالية، وفرضيات الدراسة وأسباب ودوافع اختيار الموضوع، ثم إبراز أهميتها وأهدافها، إضافة إلى تحديد المفاهيم الإجرائية للإجرائية وكذا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: يتعلق بالإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تطرقنا إلى مواقع التواصل الاجتماعي، والإدمان عليها، مفهومهما وأعراضها وأسباب المؤدية للإدمان مواقع التواصل الاجتماعي والنظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث: تضمن الاعتراب النفسي، مفهومه وأبعاده وأنواعه، العوامل المسببة له.

أما الجانب الميداني فضم فصلين، الفصل الرابع وخصص للإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم تقسيمه إلى جزأين، الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية وتضمن العينة ومواصلتها، وكذا أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية، أما الجزء الثاني فقد خصص للدراسة الأساسية وتضمن المنهج المتبع وعينة الدراسة والأدوات والتقنيات المستعملة في البحث.

أما الفصل الخامس فقد تضمن عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري للدراسة، وختم بخاتمة ومجموعة من الإسهامات العلمية والعملية.

وفي الأخير تم عرض المراجع باللغتين العربية والأجنبية مرتبة وموثقة وفق طريقة APA ، ثم تليها قائمة الملاحق.

# الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

دوافع اختيار موضوع الدراسة

حدود الدراسة

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة

يشهد العصر الراهن تطورات هائلة في الثورة المعرفية والتكنولوجية، كما يشهد هذا العصر انفجارا معرفيا في جميع المجالات مما ساهم في ظهور وسائل الاتصال الحديثة وانتشار العولمة مع انتشار شبكة الأنترنت مما جعل العالم أشبه بقرية صغيرة يسهل فيها الاتصال بالآخرين وبهذه السهولة أصبح ما يعرف بالشبكة العنكبوتية فضاء واسع يحتوي على الملايين من المواقع الإلكترونية.

فمواقع التواصل الاجتماعي هدفت منذ نشأتها إلى المساعدة على تكوين العلاقات الاجتماعية بين المستخدمين من خلال تبادل المعلومات ومشاركة الملفات ونشر الصور ومقاطع الفيديو والتعليق عليها، كل هذا جعل لها مكانة في الحياة اليومية للمستخدمين لها مدمنين عليها من كل الفئات وفي جميع دول العالم ونجد الخاصة خاصة الطلاب الجامعيين من أكثر الفئات تعاملًا مع مواقع التواصل الاجتماعي فهم الأكثر انبهارًا وتأثرًا بالأفكار الواردة.

بالإضافة إلى ذلك أن استغراق الطالب الجامعي في التصفح لساعات طويلة لمواقع الدردشة والتحاوّر ربما يؤدي إلى استنزاف الوقت والجهد كما قد يعرضهم لمشاكل نفسية واجتماعية مثل ظاهرة الاغتراب النفسي.

وهناك عدة دراسات اهتمت بهذا الموضوع مثل دراسة سامية ابرييم: (2015) تحت عنوان " العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي"، ودراسة قوطاس سعيدة وقرينة نسرين: (2022) بعنوان "الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى المراهق"، ودراسة " عيمر أميمة وسويعد شيماء "2019 حول علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي، بالإضافة إلى دراسة" فيروز صالح جابه وأمل أحمد المسيط وهديل إبراهيم بلعم. "2022

فكما قال الكاتب ( جمال تالي،2017، ص 488) فقد انتشرت ظاهرة الاغتراب النفسي بين فئة الشباب وخاصة الشباب الجزائري، الذي أصبح يتعايش مع عالمين متناقضين حاملا في شخصيته ثقافتين متباعدتين يصعب التقرب بينهما ثقافة تراثية مفعمة بالمواطنة الأصلية وأخرى عولمة تغريبية تسلبه الثقافة الأولى.

فالإدمان بصفة عامة يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية لدى الطالب ومن بين هذه المشكلات نجد الاغتراب النفسي وهذا ما توصلت إليه دراسة" دانيال على عباس "2016 أن الاغتراب النفسي يؤثر على التحصيل الدراسي، وكذلك دراسة" ناصر سهام "2020 أن الاغتراب النفسي يؤثر على التوافق الدراسي.

ومحاولة منا إلى فهم واكتشاف العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين، جاءت الدراسة الحالية لطرح الإشكالية بالصيغة التالية:

- هل توجد علاقة ذات ارتباط إحصائي بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

وانطلاقاً من هذا التساؤل تم صياغة التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين؟
- ما هو مستوى الاعتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟

## 2-فرضيات الدراسة

وللإجابة على هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية:

### 2-1- الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ذات ارتباط إحصائي بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين

### 2-2- الفرضيات الفرعية

- مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين مرتفع.
- مستوى الاعتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

## 3-أهمية الدراسة

يعد موضوع الاعتراب النفسي وعلاقته بالإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي من المواضيع البالغة الأهمية في مجال علم النفس، حيث تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تركز على نخبة مميزة من الشباب في المجتمع هم الطلاب الجامعيين بكل تخصصاتهم، فحياتهم مليئة بالعديد من الصعوبات والعوائق التي تعرقل سير حياتهم، والتي تؤدي إلى عزلتهم.

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها تناولت موضوعاً حديثاً باعتبار أننا نعيش في العصر أقل ما يقال عنه هو عصر التكنولوجيا وسوشل ميديا، كما يمثل هذا البحث نقطة تكامل بين كل من علم النفس،

وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس المرضي، حيث يمكن الاستفادة من نتائجه على مختلف المجالات والأصعدة.

- أما من الناحية التطبيقية تكمن أهمية هذا البحث في:
- محاولة فهم ظاهرة الاغتراب النفسي، ومعرفة تأثير كل من المتغيرات (الجنس، التخصص) على الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند فئة الطلاب .
- كما تعتبر الدراسة الحالية بمثابة بداية للدراسات الأخرى في نفس المجال

#### 4- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- محاولة التعرف على مستوى الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.
- محاولة التعرف على الفروق بين الذكور والإناث والتخصص في الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي وكذا الاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

#### 4-دوافع اختيار موضوع الدراسة

##### 4-1-أسباب موضوعية

تتمثل في كون الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الاغتراب النفسي الذي يشير إلى انفصال الإنسان عن العلاقات مع الآخرين، وهو ما قد يؤدي لهدم المعايير الاجتماعية والقيم، وهذا ما زادنا طموحا في معرفة كل من مستوى الاغتراب النفسي و الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي لدى الطالب الجامعي و العلاقة بينهما في ظل متغيرات الجنس و التخصص.

##### 4-2-أسباب ذاتية

- الفضول المعرفي والاهتمام الشخصي بموضوع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الاغتراب النفسي.
- ملاحظتنا لعدم وعي الطلبة بثقافة الانترنت ومدى تأثيره على صحتهم.
- والسبب الأخير كان بحكم أنني طالب جامعي وتهمني هذه الشريحة من المجتمع.

**6- حدود الدراسة**

تحدد حدود الدراسة الحالية بالموضوع الذي تتناوله، والعينة التي ستجرى عليها الدراسة، والمكان والزمان اللذين أجريت فيهما الدراسة.

ويمكن تلخيص هذه الحدود في النقاط التالية:

**6-1 الحدود المكانية**

تم إجراء الدراسة في جميع الكليات (كلية الحقوق، كلية العلوم والتكنولوجيا، كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية، وكلية العلوم الاقتصادية والتجارية والعلوم التسيير) الموجودة بجامعة بلحاج بوشعيب - ولاية عين تموشنت -.

**6-2 الحدود الزمنية**

تم إجراء الدراسة في السداسي الثاني من السنة الدراسية 2024/2023 من 23 جانفي 2024 إلى غاية 23 مارس 2024.

**6-3 الحدود البشرية**

شملت الدراسة الحالية الطلبة الجامعيين والمسجلون بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت للسنة الدراسية (2024/2023) والمنتمون إلى كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية، كلية العلوم والتكنولوجيا، كلية الحقوق، وكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

**7- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة**

- **الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي:** هو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، والمداومة عليها لفترات طويلة ومتزايدة لعدم وجود ضرورات مهنية أو دراسية، والشعور بعدم الراحة في حالة انقطاع الأنترنت. وهو مجموع الدرجات المتحصل عليها من خلال الإجابة على فقرات مقياس الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي.
- **الاغتراب النفسي:** هو اضطراب نفسي حيث يشعر فيه الفرد بعدم الانتماء إلى ذاته ومجتمعه وتظهر عليه العزلة والانسحاب والعيش بلا هدف في الحياة. وهو مجموع الدرجات المتحصل عليها من خلال الإجابة على فقرات مقياس الاغتراب النفسي.

## 8- الدراسات السابقة

هناك العديد من الجهود والمحاولات التي تناولت موضوع دراستنا بطريقة مباشرة، بإعتبار موضوع دراستنا له علاقة بالكثير من المواضيع والتخصصات الأكاديمية، ونذكر منها (حسب التسلسل الزمني) مايلي:

**دراسة سامية ابرييم (2015):** تحت عنوان "العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي"

هدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين إدمان الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم البواقي، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة تقدرها 276 طالبين معظم الكليات.

استعملت الباحثة مقياس الإدمان على الانترنت، ومقياس الاغتراب النفسيواستخدمت المنهج الوصفي.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان على الانترنت والشعور بالاغتراب النفسي، إضافة الى وجود فروق بين الذكور والإناث من الطلبة في درجة إدمان الانترنت لصالح الذكور.

**دراسة عيبر أميمة وسويعد شيماء (2019):** تحت عنوان: "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلبة علوم التربية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلبة تخصص علوم التربية، ومعرفة درجة ارتباط أبعاد الاغتراب النفسي من عزلة اجتماعية للهدف، التمرد، العجز.

طبقت هذه الدراسة على عينة قدرها (80) طالب وطالبة من طلبة تخصص علوم التربية بجامعة جيجل، مع استخدام استبيان إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس الاغتراب النفسي، والمنهج الوصفي.

وقد توصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى الدلالة (0.01) بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و كل من الاغتراب النفسي، والعزلة الاجتماعية، والتمرد، والعجز لدى طلبة تخصص علوم التربية.

**دراسة ربيحة كيوص (2022):** بعنوان "إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة "

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة علاقة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالشعور بالاغتراب الاجتماعي، ومدى اختلاف هذه العلاقة باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية وعدد ساعات الاستخدام في اليوم، والكشف عن أكثر هذه المواقع استخداما من قبل أفراد عينة الدراسة ودرجة إدمان على استخدامهما، ثم الكشف عن مستوى شعورهم بالاغتراب الاجتماعي، طبقت الدراسة على عينة قدرها 316

فردا بجامعة غرداية، واستخدم مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة ومقياس الاغتراب الاجتماعي لأبي شعيرة، واعتمدت على المنهج الوصفي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجة إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي و مستوى الشعور بالاغتراب الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود اختلاف في هذه العلاقة باختلاف عدد ساعات استخدام هذه المواقع لصالح من يستخدمون لأكثر من 5 ساعات في اليوم، وعدم وجود هذا الاختلاف وفقاً للجنس والحالة الاجتماعية. كما يستخدم هؤلاء الطلبة تلك المواقع وعلى رأسه الفيسبوك لحد الإدمان وبدرجة مرتفعة، ويشعرون بمستوى عالي من الاغتراب الاجتماعي.

دراسة قوطاس سعيدة وقريفة نسرین (2022): بعنوان "الإدمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى المراهق".

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الإدمان على الانترنت والاغتراب النفسي على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية جيجل.

طبقت الدراسة على عينة قدرها 80 تلميذ وتلميذة بثانوية محمد الصديق بن يحي بالميلية ولاية جيجل، واستخدم مقياس إدمان على الأنترنت ومقياس الاغتراب النفسي، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الإدمان على الانترنت والاغتراب النفسي، وكذا والبعد الاجتماعي، و والبعد النفسي لدى المراهق.

دراسة صافية مقدم (2023): تحت عنوان "أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والكشف عن الفروق الإحصائية للاغتراب النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

وطبقت هذه الدراسة على عينة قدرها 90 تلميذ وتلميذة، واستخدمت الباحثة استبيان يتكون من 25 بند. وقد توصلت نتائج الدراسة أن الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي له أثر على الاغتراب النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالاغتراب النفسي حسب الجنس، في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي حسب التخصص.

وإن استعراض الدراسات السابقة كان لتحقيق جملة من الأهداف نلخصها في مايلي:

- 
- التعرف على مصادر والبحوث النظرية والتطبيقية التي تخص موضوع الدراسة الحالية مما سهل الطريق لبناء الإطار النظري لدراستنا.
  - التعرف على منهجيات هذه الدراسات الذي مكننا من تصميم منهجية الدراسة.
  - الاستفادة من المقاييس المستخدمة في الدراسات لأخذ المقياس الملائم لدراستنا.

# الفصل الثاني: الإدمان على مواقع

## التواصل الاجتماعي

تمهيد

أولاً: مواقع التواصل الاجتماعي

ثانياً: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة الفصل

**تمهيد**

إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فتح عصرا جديدا من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر، فقد سهل العديد من الأمور منها التواصل ومعرفة أخبار كل العالم والبحث عن أي معلومة تريدها، فهي سلاح ذو حدين مثل ماله آثار إيجابية له آثارا سلبية تتمثل في جسدية واجتماعية وثقافية. والإقبال على هذه المواقع وقضاء وقت طويل عليها، ظهر ما يسمى " بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي"، كظاهرة لا يمكن تجاهلها من قبل الدارسين والباحثين.

وعليه قد حاولنا في هذا الفصل تناول كل من مواقع التواصل الاجتماعي والإدمان عليها بالتطرق إلى المفهوم وأبرز المواقع التي تضمهما وبعض الاتجاهات المفسرة للإدمان عليها والآثار المترتبة عنها.

**1. مواقع التواصل الاجتماعي****1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي**

تعرف مواقع التواصل الاجتماعي على أنها: " المواقع الإلكترونية التي توفر فيها تطبيقات الإنترنت خدمات مستخدميها وتتيح لهم إنشاء صفحة شخصية معروضة للعامة ضمن موقع أو نظام معين، وتوفر وسيلة اتصال مع معارف منشئ الصفحة أو مع غيرهم من مستخدمي النظام، وتوفر خدمات لتبادل المعلومات بين مستخدمي ذلك الموقع أو النظام عبر الإنترنت." (المقدادي، 2013، ص 24)

كما يعرفها زاهر راضي بأنها: "منظومة من الشبكات الإلكترونية التي تسمح للمشارك فيها بإنشاء موقع خاص به، ومن ثم ربطه عن طريق نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها." (مركز المحاسب للاستشارات، 1438، ص 16)

وتعرف شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على أنها " مواقع الكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات اجتماعية من خلالها يقومون بإنشاء علاقات اجتماعية وتتكون هذه الشبكات من مجموعة من الفاعلين الذين يتواصلون مع بعضهم ضمن علاقات محددة مثل صداقات أعمال مشتركة أو تبادل معلومات وغيرها، وتتم المحافظة على وجود هذه الشبكات من خلال استمرار تفاعل الأعضاء فيما بينهم (كافي، 2015، ص 19)

وكذلك عرفت الشبكات الاجتماعية بأنها مجموعة من المواقع على شبكة الانترنت، ظهرت من الجيل الثاني للويب تتيح التواصل بين الأفراد في بنية مجتمع افتراضي، يجمع بين أفرادها اهتمام مشترك أو شبه انتماء (بلد - مدرسة - جامعة - شركة .... الخ). يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل، أو الاطلاع على الملفات الشخصية ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحها للعرض. (كافي، 2015، ص 19)

تعرف موسوعة "ويب أو بديا" الشبكات الاجتماعية بأنها: "عبارة تستخدم بوصف أي موقع على الشبكة العنكبوتية يتيح لمستخدمه وضع صفحة شخصية عامة، ويتيح إمكانية تكوين علاقات شخصية مع المستخدمين الآخرين الذين يقومون بالدخول على تلك الصفحة الشخصية". (بحيري وبن لوصيف، 2016)

ويعرفها الباحث مرسي مشري أنها: "تلك الشبكة الاجتماعية الرقمية التي لها هويات اجتماعية ينشئها أفراد أو منظمات لديهم روابط نتيجة التفاعل الاجتماعي تنشأ من أجل توسيع وتفعيل العلاقات المهنية أو علاقات الصداقة". (سعداوي و عطية، 2020، ص 731)

وتعرف أيضا على أنها "تلك المواقع التي تتيح للمشارك بأن ينشئ لنفسه حسابا أو ملف شخصيا على شكل بطاقة تعريف أو سيرة ذاتية، تمكنه من عمل علاقات (صداقات) مع المشاركين الآخرين على الشبكة، حيث تمكنه هذه العلاقات من رؤية ما يعرضه الأصدقاء من الروابط أو الصور أو الفيديو أو التعليقات أو الأسئلة أو الإجابات مع إمكانية التعليق عليها جميعا، أو مشاركتها مع الآخرين". (سعو وبولوداني، 2021، ص 495)

في حين عرفها كل من " بويد Boyd.M والسون Ellison.B " بأنها مواقع تتشكل من خلال الانترنت تسمح للأفراد بتقديم لمحة عن حياتهم العامة، وإتاحة الفرصة للاتصال بقائمة المسجلين، والتعبير عن وجهة نظر الأفراد أو المجموعات من خلال عملية الاتصال". (Danah & Boyd and Nicole & Ellison, 2007, P211 )

ومن خلال هاته التعريفات المتعددة والتي قد تختلف من باحث إلى آخر، نستطيع القول أن المواقع التواصل الاجتماعي هي تسمح للأفراد بإنشاء ملف شخصي يحمل مواصفاته، وتمكنه من عمل علاقات مع أفراد آخرين مشتركين في نفس المواقع.

## 2- أبرز مواقع التواصل الاجتماعي

يوجد على شبكة الإنترنت عدة مواقع اجتماعية. يتمثل أهمها في المدونات والمنتديات، إضافة إلى مواقع عديدة مثل الفايسبوك وتويتر، بالإضافة إلى مواقع خدمات وتخزين الصورة وإعادة عرضها وإرسالها مثل: فليكر، ونشر الفيديو مثل يوتيوب، وغيرها من الخدمات والتقنيات التي تجد اهتماماً فريداً مع تبادل المشاركة والنشر بين المستخدمين، وفي ما يلي سنقوم بعرض بعضاً من المواقع الأكثر استخداماً في العصر الحالي:

### 2-1- الفايسبوك

يتميز الفيسبوك بأنه ثري جداً حيث لا يمكن في الغالب حصر الأنشطة التي تجرى عبر موقعه، ففي كل شهر يضيف المستخدمون أكثر من 30 مليار محتوى (سواء تعليقات وصور وروابط على الشبكة ومدونات ومقاطع فيديو، ... وغير ذلك) إلى الموقع. (حمودة وأونيسي ووازي، 2020، ص 157)

### 2-2- تويتر

موقع انترنت يصنف على أنه شبكة اجتماعية تستخدم مفهوم التدوين المصغر. وقد أخذ تويتر اسمه من مصطلح (تويت) الذي يعني (التغريد)، واتخذ من العصفورة رمزاً له. وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى (140) حرفاً للرسالة الواحدة للإجابة على سؤال بسيط وهو ماذا يحدث؟ وقد تم إنشاء الموقع ونشره منتصف العام 2006 ولم يتعد أشهراً حتى أصبح من أشهر المواقع في العالم 2007، حيث تخطى عدد مستخدمي الموقع بعد 5 سنوات حاجز (225) مليون مشترك منهم (100) مليون) سجلوا خلال عام 2011 فقط وتزيد تحدياتهم عن (1650) تغريدة في الثانية، ويبلغ عدد الموظفين بمبنى الإدارة في سان فرانسيسكو أكثر من (600) موظف. وفي منتصف العام 2011 أتاحت تويتر إمكانية مشاركة الصور مباشرة من خلال خدماتها بدلاً من الاعتماد على خدمات خارجية. وما يميز تويتر أنه يتسم بالسرعة الكبيرة في نقل المعلومة والأخبار العاجلة أولاً بأول وفور وقوعها بتصميم بسيط ومختصرة. ويستخدم الموقع لأغراض عديدة منها: الحديث عن الحياة الخاصة والجوانب الشخصية للمستخدم والتواصل مع الآخرين، وإرسال رسائل قصيرة (sms) مجاناً، والمتابعة المستمرة للأخبار والأحداث المختلفة، واستخدامه كملحق للمدونات ونشر الروابط. وتم استخدام تويتر بكثافة في العديد من الأحداث السياسية، كالانتخابات الرئاسية الأمريكية في العام 2008، والانتخابات الرئاسية الإيرانية في العام 2009، وهجمات بومباي التي وقعت في الهند عام 2008، والحرب الإسرائيلية على قطاع غزة أواخر العام 2008، حيث أنشأت القنصلية

الإسرائيلية حساباً لها على تويتر لنشر روايتها، فيما نشطت مجموعات من المدونين خاصة "الجزيرة توك"، وغزة توك للرد على الدعاية الإسرائيلية وإبراز وجهة نظر الضحية. (قتلوني، 2012، ص 95-96)

### 2-3- اليوتيوب

برز اسم يوتيوب YouTube في عالم الإنترنت ليصبح بين عشية وضحاها أكبر مستضيف لملفات الفيديو المنتجة على المستوى الشخصي في العالم، ويدخل في مصاف كبريات الشركات التقنية ذات الوجود المؤثر في عالم الإنترنت على المستوى العالمي، لقد بدأ يوتيوب كمقدم الخدمة مشاركة ملفات الفيديو الشخصية وامتدت اليوم لتصبح من أكبر خدمات الفيديو الترفيهية في العالم. (البيومي، 2019، ص 13)

وعلى الرغم من اختلاف بعض الآراء حول كون اليوتيوب شبكة للتواصل الاجتماعي أم موقع لرفع ملفات الفيديو، إلا أن هناك رأي يقول بأنه موقع يجمع بين النشاطين وهو ما يميزه عن غيره وذلك نتيجة للضغط الهائل على مشاهدة الفيديوهات التي تنشر من خلاله وهو ما يدفع بعض المشتركين للمشاركة بإدلاء آراءهم ووضع تعليقات على الفيديو المنشور وهو ما يفتح مجال للتواصل الاجتماعي مع غيرهم من متابعي نفس الفيديو. (البيومي، 2019، ص 13)

### 2-4- الانستغرام

عبارة عن خدمة تواصل اجتماعي ومشاركة صور ومقاطع فيديو، وهي شركة أمريكية مملوكة لشركة Facebook تم إنشاؤها من طرف "كيفن سيستروم" و "مايك كرابغر" وتم إطلاق هذا التطبيق عام 2010.

• ويتيح هذا التطبيق للمستخدمين بتحميل الصور ومقاطع الفيديو، التي من الممكن تعديلها باستخدام عوامل التصفح والترشيح المختلفة الموجودة في التطبيق، ويتم تنظيم الصور باستخدام العلامات ومعلومات الموقع. (رواحية وبوكاف وغواوة، 2023، ص 29)

يوفر موقع الانستغرام العديد من المميزات والإيجابيات المختلفة والمتمثلة في التالي:

• يسمح لأي شخص بالنقاط كمية من الصور و تحميلها.

- في عام 2013م أضاف موقع الانستغرام ميزة أخرى وهي تحميل الفيديوهات، حيث أصبح بإمكانية أي شخص أن يقوم بتحميل أي فيديو والقيام بإرساله على الفور.
- كما يمكن من خلاله عمل إشارة إلى بعض الأصدقاء على بعض الصور التي يتم تحميلها مثل ما يحدث في الفيسبوك.
- كما يمكن لأي شخص القيام بنشر التعليقات على الصور أو مقاطع الفيديو أو تسجيل الإعجاب بها.
- سمح التطبيق للشخص برفع أي كمية من الصور مهما كان حجمها أو مساحتها.
- يعتبر تطبيق الانستغرام من أفضل التطبيقات التي تسمح بمشاركة مقاطع الفيديو بدقة عالية، ويسمح لأي نظام فيديو أن يعمل على أي نظام تشغيل خاص بالهواتف الذكية.
- يعتمد البرنامج على فكرة التتبع، بحيث يمكنك أن تتبع أي شخص لديه تطبيق انستغرام، ويتابع أي تحميلات أو صور يقوم بوضعها على الصفحة الخاصة.
- هناك ترابط ما بين تطبيق الانستغرام وبين الفيسبوك، بحيث يمكن لأي شخص أن يقوم بتحميل أي صور من خلال تطبيق انستغرام على صفحات الفيسبوك الخاصة به بكل سهولة. (روابحية وبوكاف وغواوة، 2023، ص 29)

## 2-5- الواتس أب

الواتس أب أحد برامج الاتصال الاجتماعي، يقوم على الاتصال بالانترنت من خلال استخدام الهاتف المحمول كأداة ويعتمد على استخدام رقم الهاتف الشخصي، فكل رقم هاتف له مستخدم واحد في الواتس أب، ولذلك فإن كل من هم على قائمة الأسماء في الهاتف وتطبيق البرنامج موجود لديهم تتوفر إمكانية مراسلتهم برسائل عبر واتس أب، فالبرنامج يظهر الأرقام الموجودة في قائمة الأسماء إذا كانوا يستخدمون نفس البرنامج، وهي خدمة مجانية عبر الشبكة اللاسلكية أو أنت الموجود في المنازل أو النت على شريحة الهاتف الجوال، فما دام الهاتف متصلاً بالانترنت تتوفر إمكانية مراسلة الجميع برسائل نصية وصوتية وصور ومقاطع فيديو، دون تحديد حجم معين أو عدد، وإضافة الأصدقاء إلى القائمة تكون تلقائية، ويوفر البرنامج إمكانية حظر الأشخاص غير المرغوبين، فهذا التطبيق يوفر التواصل على شكل محادثة هاتفية أو على شكل مجموعات ولا يتطلب رقم سري أو اسم مستخدم. (الحجران، 2023، ص 40-41)

**2-6- المدونات ( Blogs )**

هي دمج لكلمتي سجل" و"الويب بالإنجليزية، وهي نوع من المواقع الإلكترونية أو جزء من أحد المواقع الإلكترونية ، وتكتب فيها التدوينات لنقل الأخبار أو التعبير عن الأفكار وتسجيل المذكرات، ويتولى صاحب المدونة إدارتها وإضافة النصوص والوثائق والوسائط المتعددة من صور ومقاطع صوتية ومرئية مع إمكانية الحذف والتعديل. وتنتشر التدوينات في المدونة وفق تصنيفات يحددها صاحب المدونة مع أرشفتها آليا حسب تاريخ النشر، ويتم ترتيب المحتوى في الأغلب ترتيبا زمنيا من الأحدث إلى الأقدم، وللمدونات أنواع مختلفة منها: (مدونات الأخبار/ والمدونات الشخصية/ ومدونات المذكرات اليومية/ ومدونات الصور/ ومدونات المقاطع المرئية) . (الشاعر، 2015، ص 66)

**2-7- البريد الإلكتروني Mail Electronic :**

البريد الإلكتروني هو عبارة عن تقنية تبادل الرسائل والوثائق، باستخدام الحاسب الآلي ويعطي البعض أهمية استثنائية لخدمات البريد الإلكتروني، ويقول "وان" لولا وجود البريد الإلكتروني لما وجد النت أي الانترنت، وعلى هذا الأساس فإننا نستطيع القول بأن خدمات وتطبيقات البريد الإلكتروني هي من أهم وأوسع الخدمات انتشارا عبر الشبكة العالمية، وتستخدم لأغراض مهنية وبحثية ووظيفية وشخصية مختلفة، ويتمتع البريد الإلكتروني بعدة مزايا أهمها: انخفاض التكلفة المادية (مجانية بالغالبا) السرعة الفائقة، حيث يتم إرسال الرسائل خلال مدة وجيزة من الزمن، و يتم استلام الرد خلال زمن قياسي، كما يستطيع المستفيد أن يحصل على رسائله في الوقت الذي يناسبه،فهو غير ملتزم بتلقي البريد على مواقعها الخاصة "مايكروسوفت" التي تؤمن خدمة البريد Mail Hot وشركة Yahoo و Com.gmail التابع لشركة Google هذا بالإضافة إلى تطوير الخدمات الملحقة بخدمة البريد الإلكتروني كتحويل الرسائل farwording.(بوقلقول وبومعزة، 2017، ص90)

**2-8- تيك توك**

نشأ تطبيق التيك توك في أغسطس 2014، حيث قرر "أليكسزو" إطلاق التطبيق ميوزيكول " Musically" بعد فشل التطبيق الأول الذي طرحه هو وشريكه "لويس يانج" في الأسواق وخاصة بعرض فيديوهات تعليمية قصيرة لا تتجاوز خمسة (05) دقائق لقتل الملل عند الباحثين عن الدورات التعليمية المتخصصة oneline، ما يتيح فرصة أكبر للتعلم، والاستفادة من المحتوى المرئي المعروف، نظرا لأن طول الفيديو التعليمي يصيب الأغلبية بالملل والانصراف عن المحتوى، وفي سبتمبر 2016 أطلق الصيني "تشانغ بهينغ"، تطبيقا جديدا الذي يدعى بل: التيك توك مبني على "ميوز كلي" الذي نجح في جذب المراهقين لمدة عامين متتاليين، وبحسب ما نشره الموقع الجديد فيه حسب تقرير نشره موقع "INEWS" البريطاني وقتها فإن مستخدميه

التطبيق "ميوزيكي" انطلقوا لحساباتهم عليه إلى التيك توك، دون الحاجة إلى إنشاء حساب جديد والسبب في ذلك هو أن "أليكس زو" صاحب "ميوزيكي" هو نفسه نائب المدير التنفيذي لتطبيق "التيك توك"، فكان الأكثر نجاحا وانتشارا خاصة في 2018، حيث أكدت شركة (سنوتاور) للبحوث في الأسواق أن التطبيق تم تحصيله أكثر من 45.8 مليون مرة في الربع الأول من العام الجاري وتم تداوله في 150 دولة ومنطقة في العالم واتسعت دائرته ليصل إلى مناطق جديدة. (عايد وبن ناصر، 2022، ص 39)

### 3- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي

ذكر (Ellison, Lampe, & Steinfeld , 2017, p 114) أن مواقع التواصل الاجتماعي تحمل السمات التالية:

- إمكانية بناء الهوية والسمعة للمستخدمين.
  - بناء العلاقات الاجتماعية.
  - إمكانية ربط الصفحة الشخصية للمستخدم بالصفحات الشخصية لمستخدمين آخرين.
  - سهولة تكوين الأصدقاء والتواصل.
  - دعم تخزين وتنظيم ومشاركة الصور مثل موقع التواصل الاجتماعي فليكر.
  - مشاركة الصور والمحتوى مثل الفيسبوك وماي سبيس.
- تتميز الشبكات الاجتماعية بعدد من الخصائص التي تجعلها تتباين عن بقية التطبيقات والمواقع في شبكة الأنترنت، نورد هنا في مايلي:
- **الشاملة:** حيث تلغي الحواجز الجغرافية والمكانية، تلغى من خلالها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع الفرد الآخر في الغرب، من خلال الشبكة وبكل سهولة.
  - **التفاعلية:** فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم " التلفاز، الصحف..."، وتعطي حيزا للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.
  - **سهولة الاستخدام:** فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل. (أوذيني، 2021، ص34)
  - **الانفتاح:** إن معظم خدمات الشبكات الاجتماعية منفتحة من خلال رجع الصدى والمشاركة، حيث أن الشبكات الاجتماعية تشجع عمليات التعليق، وتقاسم المعلومات بين الأفراد.

- **التجميع:** تسمح الشبكات الاجتماعية للعديد من الأفراد أن يكونوا مجتمعات إلكترونية بسرعة فائقة وأن يتواصلوا بكل حرية كما تتيح أيضا الشبكات الاجتماعية إنشاء مجموعة بمسمى معين وأهداف محددة.
- **التحاور:** إذا كانت الوسائط التقليدية قائمة على بث مضامين إلى جمهور ما، فإن هذه الشبكات تعتبر اتصالا دو اتجاهين، يعلي من فكرة الجماعية في إنتاج وتقاسم المضامين، ويرى أن التحاور هو أفضل السبل للوصول إلى الحقيقة.
- **الترابط:** تتميز شبكات التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربط بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي مما يسهل ويسرع عملية انتقال المعلومات كما أن شبكات التواصل الاجتماعي تسعى إلى تحقيق الترابط الاتصالي والاجتماعي باستعمال الروابط أو بعض المواقع أو المصادر الشخصية. (بوعمر وجابر والعاقل، 2021، ص 184)

#### 4- دوافع استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي

تتمثل استخدامات مواقع تواصل الاجتماعي فيما يلي:

- أنها فضاءات مفتوحة للتمرد والثورة بداية من التمرد على الخجل والانطواء وانتهاء بالثروة على الأنظمة السياسية.
- أصبحت تتشكل بفضل الانترنت فضاءات تواصلية عدة وهي بمثابة أمكنة افتراضية ومن بين مزاياها نهاية فوبيا المكان.
- تعد مواقع التواصل الاجتماعي العامل الأساسي للتغير في المجتمع لكنها أصبحت عاملا مهم في تهيئة متطلبات التغيير عن طريق تكوين الوعي.
- إن المستخدمين يسعون إثر كسب رأس مال رمزي من وراء انخراطهم في هذا الإعلام أكثر من انخراطهم في تحقيق رأس مال مادي.
- يمكن من خلال الشبكات الاجتماعية تبادل المعلومات والملفات الخاصة والصور ومقاطع الفيديو كما أنها مجال رحب للتعارف والصدقة، وخلق جو يتميز بوحدة الأفكار والرغبات وان اختلفت أعمارهم وأماكنهم ومستوياتهم العلمية. (بوجردة وبن عياش، 2021، ص 25)

- غياب دور الوالدين أو تفكك الأسرة يؤدي بالفرد إلى الهروب للشبكات الاجتماعية الافتراضية لتعويض الحرمان.
- الفراغ وسوء استغلال الوقت بالشكل السليم يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل و وسيلة لتسلية وتضييع الوقت.
- البطالة التي يعاني منها الفرد تدفعه إلى خلق الحلول للخروج من الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت حلول إفتراضية والتعبير عن قدراته كربط العلاقات مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال والنصب.
- الفضول تستهوي الفرد لتجريب مختلف المواقع واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية.
- التعارف وتكوين الصداقات من بين الأسباب التي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع. (طبيبي وبوعنان، 2020، ص 22)

## 5- أسباب استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي

- بدأ استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة بشكل واسع، ومن أهم أسباب الاستخدام ما يلي:
- ✓ تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لسهولة التواصل بينهم وبين المعلم، حيث تستخدم هذه المواقع لأغراض الدراسة، كإعداد المشاريع المطلوبة من الطلبة، وتبادل المعلومات فيما بينهم.
- ✓ تعد مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة لنشر ثقافة التقنية.
- ✓ تساعد مواقع التواصل الاجتماعي على توسيع مدارك الطلاب بإطلاعهم على أحدث المستجدات في مجال دراستهم.
- ✓ تعد مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة لتعبير الأفراد عن آرائهم كتابيا مما قد يساعدهم على الإبداع.
- ✓ يحقق استخدام هذه المواقع فوائد اجتماعية واقتصادية في خفض الإنفاق على قاعات الدراسة والأدوات والوسائل التعليمية، بل والحفاظ على البيئة بالتقليل من الاستخدام الورقي والطباعة. (الصوافي، 2015، ص20)

## 6- إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

لمواقع التواصل الاجتماعي العديد من الإيجابيات والسلبيات نذكرها في ما يلي:

### 6-1- سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي

من أهم سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي غياب المسؤولية الاجتماعية والضبط الاجتماعي اللذان يعدان من أهم مقومات السلوك الاجتماعي والتي تؤدي إلى:

- ✓ نشر الإشاعات والمبالغة في نقل الأحداث.
- ✓ النقاشات التي تبعد عن الاحترام المتبادل وعدم تقبل الرأي الآخر.
- ✓ إضاعة الوقت في التنقل بين الصفحات والملفات دون فائدة.
- ✓ عزل الشباب والمراهقين عن واقعهم الأسري وعن مشاركتهم في الفعاليات التي يقيمها المجتمع.
- ✓ ظهور لغة جديدة بين الشباب من شأنها أن تضعف لغتنا العربية وإضاعة هويته.
- ✓ انعدام الخصوصية الذي يؤدي إلى أضرار معنوية ونفسية ومادية. (الشاعر، 2015، ص 69)

### 6-2- إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي:

ومع تنوع السلبيات الناتجة عن استخدام هذه المواقع، إلا أن هناك عدد من الإيجابيات تتحقق بحسن استخدامها، فقد أدت دورا بارزا في حياة الأفراد والمجتمعات، ومن هذه الإيجابيات:

- ✓ تحقق نوع من التواصل الإنساني.
- ✓ الانفتاح على العالم، ومعرفة الأخبار بسهولة وسرعة، ومتابعة المستجدات التي تحدث محليا وعالميا.
- ✓ منابر حرة لعرض الآراء دون تضيق.
- ✓ إعادة تفعيل الصداقات القديمة، عن طريق البيانات الشخصية للمستخدم على الموقع.
- ✓ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الدعوة إلى الله تعالى، نشر الإسلام، وإشاعة القيم.
- ✓ التسويق، حيث يستخدم الأفراد والشركات هذه المواقع للإعلان عن منتجاتهم، مما يحقق سهولة التواصل بين المعلن والمتسوق، حيث يميل الشباب إلى التسوق الإلكتروني عبر المواقع والتطبيقات أكثر من التسوق العادي.

✓ تبادل الثقافات بين الشعوب، وعدم الانكفاء على الذات، ومتابعة أخبار الآخرين.

✓ صورة من صور قضاء أوقات الفراغ بالتواصل مع الآخرين والهروب من ضغوطات ومشاكل الحياة.

✓ انتشار التعلم الذاتي عن طريق هذه المواقع، وسرعة الوصول إلى المعلومة وتبادلها مع الآخرين.

✓ وسيلة لنشر الخدمات، والتعريف بالحقوق والواجبات. (عثمان، 2020، ص 37-38)

## II. الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

### 1- ماهية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

قبل التطرق إلى مصطلح إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يجب علينا التطرق إلى مفهوم مصطلح الإدمان بمفهومه الشامل.

#### 1-1- تعريف الإدمان:

الإدمان لغة: المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه.

الإدمان اصطلاحاً: حظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية، نظراً لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم، فيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف المفهوم الاعتماد Dependance، وفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال. (حمودة، 2015، ص 214)

#### 1-2- تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

ندرج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تحت المفهوم العام والمتمثل في إدمان الإنترنت، فما يقال عن إدمان الإنترنت يقال على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها معبراً للدخول إلى هذه المواقع.

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي هو شكل من أشكال الإدمان الإنترنت، فيمكننا أن نعرفه على أنه: "حالة من الاستخدام المرضي أو اللاتوافقي لمواقع التواصل الاجتماعي التي ترافق بأعراض الإدمان، مثل الحاجة الملحة للدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وحالة من الاشتياق وعدم قدرة الفرد على منع تفكيره فيه عندما يكون غير متواصل، وفقدان الإحساس بالوقت والاستغراق الفرد في قضاء وقت أطول في

تصفحها، والإحساس بالقلق والتوتر في حالة التعذر عن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي. "تشعبت والنوفل، 2023، ص 237)

ويعرف أيضا على أنه: "الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد". (عبد الرزاق، 2020، ص 214)

كما عرف على أنه: "اضطراب نفسي يركز حول التعلق (التبعية) الأصدقاء الانترنت والتفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمدمنون على مواقع التواصل الاجتماعي غير قادرين على التخلي على الدخول والمشاركة في هذه المواقع". (بويعاية، 2019، ص 60)

وعرفه بريور بأنه " اضطراب التحكم بالدافع، أو الرغبة نحو المواقع لدى الشخص والذي لا يتوافق مع تناول مسكر أو مخدر". (طالة، 2022، ص 554)

كما عرفته هبة ربيع إدمان الانترنت "هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبت ه في الاتصال بشبكة الانترنت، وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو التقليل من استخدام شبكة الانترنت". أما الخلفي فعرفه بأن الإنسان يستغرق كل أو معظم وقته في التعامل مع الانترنت بحيث ينسى القيام بواجباته وأمور حياته العادية ويصبح هاجسا أينما كان ولا يستطيع الاستغناء عنه. (صباط وسويد وحليس، 2023، ص 14)

ويعرف أيضا على أنه " هي زيادة السرعة في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وعدم الشعور بهدر الوقت مع الاستغناء عن أداء أعمال أخرى". (غيلاسي و طعيلي، 2023، ص 229)

وهناك من عرفه على أنه: "نمط سلوكي قهري متكرر في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترات متزايدة للحصول على حلة الرضا التعامل مع المشكلات... ما يجعلهم مقيدين بها ويشعرون بالقلق، الاكتئاب، الانفعال في حال عدم قدرتهم على الاتصال بها وتجنب استخدامها أو محاولة الحد/التقليل على من الأنشطة المرتبطة بها. (سلامة و بوروبة، 2023، ص 558)

عرف السعودي إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بأنه: "الاستخدام المستمر المواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست قصيرة لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساس ه بأعراض مشابهة لتلك التي يعيشها المدمن". (الشهري، 2019، ص 530)

يعرف الإدمان على مواقع تواصل الاجتماعي على أنه "عبارة عن حالة سلوكية، يعتاد فيها الشخص أن يتعامل بشكل يومي - دون انقطاع وبشكل متواصل - مع شبكة الإنترنت، ويشعر بتغيرات مزاجية، تصل إلى حد الكآبة والانفعال، إذا حالت ظروف دون هذا الاعتياد، أو منع من ممارسة عادته اليومية، مع شبكة الإنترنت." (إسماعيل، 2020، ص 177)

بعد التطرق إلى أهم التعريفات الشائعة لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي يمكن القول أن: الإدمان على المواقع التواصل الاجتماعي: هو الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، والمداومة عليها لفترات طويلة ومتزايدة لعدم وجود ضرورات مهنية أو دراسية، والشعور بعدم الراحة في حالة انقطاع الأنترنت.

## 2- أسباب وعوامل لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

هنالك العديد من الأسباب التي تدفع بالفرد إلى اللجوء إلى مواقع التواصل الاجتماعي تدفع إلى الوقوع في براثن الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي سنجد بعضاً منها تتمثل في:

- ضعف على كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية اليومية.
- ضعف على مواجهته المشكلات.
- ضعف على شغل وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- ضعف على إقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل أو الانطواء على النفس.
- الشعور بالفراغ النفسي والوحدة. (الزبيدي، 2014، ص 14)
- عوامل ثقافية كأن تتواجد في مجتمع متطور تقنيا فتضطر لاستعمال الإنترنت فيالعمل فذلك يمكن أن يشجع الإدمان على الإنترنت.
- الافتقاد إلى الحب والعاطفة والبحث عنه من خلال الانترنت.
- ضعف شغل وقت الفراغ بهوايات متعددة.
- عدم القدرة على مواجهة مشكلات ضغوط الحياة اليومية.

- الهروب من الواقع بضرب من الخيال في علاقات تفتقد فيها الحميمة مع الآخر، وتجنب مواجهة الآخر، وجوها لوجه مثل الأسرة.

- الاغتراب النفسي والهروب من الواقع وما يحيط به من أعراف وتقاليد وقوانين منظمة تفرض ضروبا من القيود على الأفعال والكلام مما يدفع الشخص إلى الانفصال عن خلجاته ونفسه والدخول في شخصية أخرى من ضرب خياله تناقض وجداني، يعمل على عدم نضج الشخص ويعيق نموه النفسي، وغيرها من المسببات التي تدفع بالفرد إلى الإدمان على شبكة الإنترنت. (فطوح، 2019، ص 82-83)

### 3- مراحل لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

قدم عالم النفس ( كروهل Grohol ) 2003 انموذجاً Model حدد فيه ( 3 ) مراحل يمر بها الأفراد في استكشافهم لمواقع التواصل الاجتماعي هي :

- **مرحلة الاستحواذ أو الافتتان enchantment or obsession:** تحدث عندما يكون الفرد وافداً جديداً على الانترنت أو أنه مستخدم موجود يحدث نشاطاً جديداً، وهذه المرحلة تمتاز بأنها مسببة للإدمان للأفراد بدرجة عالية حتى الوصول إلى المرحلة الثانية.
- **مرحلة التحرر disillusionment stage:** في هذه المرحلة يصبح الأفراد غير مهتمين بالنشاطات التي كانوا يدخلون بها كما كانوا سابقاً، وحالما يصل الفرد إلى هذه المرحلة يمكنه أن يصل بسهولة إلى المرحلة الثالثة.
- **مرحلة التوازن Balance stage:** وفي هذه المرحلة يتلخص الاستخدام المعياري للانترنت، ويكون الوصول إليها في فترات مختلفة من قبل الأفراد، وهذه المراحل يمكن أن تعاد في دورتها إذا وجد الفرد نشاطاً جديداً مثيراً أحر. (مطشر معيجل، 2016، ص09)

### 4- أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

ذكر Sahoo & Das (2011) أنه إذا كان العالم يواجه أي نوع جديد من أنواع الإدمان، بعد إدمان المخدرات والكحول فإنه سيواجه إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وسيذهب الناس بجنون وراء ذلك، الأمر الذي سيشكل حياة افتراضية وسيقوم الناس بنسيان العالم المادي من حولهم.

وقدم Hanyum (2011) أربعة أعراض تدل على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وهي:

- سيطرة شبكات التواصل الاجتماعي على الفرد والانشغال المفرط بها.
- النتائج السلبية لاستخدام الفرد المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي.
- تصاعد المشاعر السلبية حين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي
- فقدان الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية حيث يفضل الفرد استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على نشاطات الحياة الواقعية مع أصدقائه وعائلته. (دغريبي، 2017، ص 95)

### 5- آثار الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة على إدمان الانترنت حيث تحتل مواقع موجودة في النت مساحات كبيرة يلجأ إليها المراهقون، لأنهم أكثر فئة مرتادة هذه المواقع و يترتب على ذلك العديد من المشكلات التي تتعلق بزيادة سلوك العنف وجرائم الاغتصاب وانهيار قيم وأخلاق المجتمع ومن أهمهما :

- الشعور بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء للمجتمع.
- انطواء الأفراد وانسحابهم من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- إقامة علاقات غير شرعية تؤثر على العلاقات الزوجية
- اضطرابات الحياة الأسرية وإهمال الواجبات الأسرية والمنزلية نتيجة قضاء الشخص أوقات طويلة أمام الانترنت.

ومن هذه الآثار نجد:

#### ✓ الآثار النفسية: تتمثل في:

- هروب الأشخاص من عالم واقعي إلى عالم افتراضي.
- الانطواء والاعتراب النفسي الذي يتعرض له الشباب.
- اهتزاز الثقة في النفس وترسيخ قيم سلبية والقلق والرفض.

– فقدان الشعور بالأمن النفسي. (فرحات و نسيب، 2022، ص 20-21)

✓ آثار مهنية: يتأثر الإنتاج بإهمال العمل واضعة الوقت والجهد في الدردشة والحوارات خارج نطاق المهنة. التأخر عن مواعيد العمل الطرد من العمل، فقد أظهرت دراسة أجريت على 1000 شركة أن نسبة 55 من المدراء يرون أن انخفاض وتدني كفاءة وقدرات الموظفين يرجع إلى الإفراط في استخدام الإنترنت.

ولحل تلك المشكلة يقوم بعض الرؤساء الأعمال بتركيب أجهزة مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم للتأكد من استخدام الإنترنت فقط في مجال العمل.

✓ آثار اقتصادية: ترتفع تكلفة الانترنت خصوصا مع زيادة عدد ساعات الاستخدام التي قد تصل إلى مبالغ تفوق طاقة الفرد.

✓ آثار أخلاقية وتربوية: تداخل الأسباب الأخلاقية لإدمان الإنترنت مع النتائج فكلاهما قد يكون السبب في نشوء الآخر في الاستمرارية وفي النتائج. (سكفالي، 2022، ص 40)

✓ الآثار الإيجابية:

– تحفز على التفكير الإبداعي أنماط وطرق مختلفة نتيجة التواصل مع أشخاص مثقفين ومن بيئات مختلفة.

– تعمق مفهوم المشاركة والتواصل مع الآخرين وتعلم أساليب التواصل الفعال. تساعد في العملية التعليمية وذلك بتبادل المعلومات مع الآخرين.

– توفر فرصة التعلم والرمزيات والمحسوسات وذلك باستخدام رموز ومصطلحات لها دلالة.

– تساعد في تنشيط المهارات لدى المستخدم حيث تنمي المهارات اللغوية الكتابية والسلوكية.

– تحقق الترفيه والتسلية لوجود برامج مختلفة ومتنوعة تناسب جميع الشباب والفئات.

– تكوين صداقات وانضمام إلى مجموعات تشاركه طموحه واهتمامه.

– إشباع الحاجات النفسية كالانتماء وحب الاستطلاع والحاجة للمعرفة.

– الحصول على معلومات ومتابعة الأحداث السياسية والاجتماعية والثقافية على المستوى المحلي والعالمية.

(شهري، 2019، ص 56)

## 6- الاتجاهات النظرية لتفسير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

هناك العديد من النظريات التي فسرت الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ومن هنا سنعرض بعض الاتجاهات النظرية لتفسير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

### 6-1- النظرية السيكودينامية:

تهتم وجهات النظر السيكودينامية بتفسير الإدمان من خلال صدمات الطفولة و الارتباط بينها وبين سمات شخصية محددة أو استعدادات وراثية فقد يكون لدى بعض الأفراد استعداد فطري لإدمان أي شيء مثل الكحول والكوكايين والجنس والمقامرة والتدخين وغيرها إذا توفرت الظروف المواتية التي تؤدي إلى ذلك بسبب عوامل أو ظروف مهياة ... وقد يصادف الفرد الضغوط المواتية أو مجموعة من الضغوط معا فتحدث تأثيرها عليه في الوقت المناسب فيكون أكثر تعرضا للإدمان. (غالبي، 2017، ص 70)

وفي هذا السياق فقد يكون لدى الفرد استعداد نظري لإدمان الانترنت، ولكنه لا يقع في الإدمان إلا إذا توافرت ظروف وأحداث ضاغطة في حياته وساعدت أو دفعته إلى إدمانه ليصبح الفرد مدمن على الانترنت.

فمجهولية التعاملات الإلكترونية أو التعاملات غير معروفة الاسم مع الآخرين، تعد عامل يبرز إدمان الإنترنت و يقدم محيط افتراضي و يغرس التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف والصعوبات الشخصية، وحينئذ يستخدم ميكانيزم "الهروب" أو أنه يخفف أوقات التوتر والضغوط النفسية ويعزز هذا السلوك في المستقبل، وهكذا نستطيع القول بأن هذا الاتجاه السيكودينامي يرى أن إدمان الإنترنت هو استجابة هروبية من الإحباط واستجابة للرجبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع وأيضا للرجبة في النسيان، وكذلك أن الإفراط في استخدام ميكانيزم الإنكار هو أيضا مؤشر على إدمان هذا الفرد للإنترنت. (غالبي، 2017، ص 71)

### 6-2- النظرية السلوكية:

يقوم هذا التفسير على دراسة سكنر للاشتراط الإجرائي، فالفرد يقوم بالسلوك ويحصل على الثواب أو العقاب، وفقا لنوعية السلوك، وكذلك فإن الإنترنت يعطي العديد من المكافآت مثل التسلية، والمرح والمتعة والإثارة والحب والارتياح النفسي والجسدي، وأيضا الهروب من المشكلات الحياتية، كل هذا يعتبر من

معززات السلوك لدى الفرد، وكل ما يشعر الفرد بالضيق أو التوتر أو الرغبة يسعى وراء هذه المعززات عن طريق الإنترنت وبهذه الطريقة تتكون العادة وتتحول إلى إدمان. (الحساني، 2022، ص 276)

### 6-3- نظرية التعلم

ناقشت هذه النظريات التدعيم الإيجابي لاستخدام الإنترنت والذي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر من السعادة والنشاط للمستخدم، فمن خلال مفهوم الاشتراط الإجرائي فإن مزيداً من استخدام الإنترنت للأفراد الخجولين أو القلقين سوف يسمح لهم تجنب القلق، ومواقف التفاعل وجها لوجه تميل إلى تدعيم الاستخدام من خلال تجنب الاشتراط.

### 6-4- نموذج عجز المكافأة:

يفترض هذا النموذج أن الشخص الأقل رضاء من المكافآت الطبيعية (الطعام، الماء، الجنس) يتجه إلى البحث عن مواقف مساندة من مسارات مختلفة واستخدام الإنترنت يقدم مكافآت أقل تأخيراً وأشد فاعلية وهو شبيه بالمواقف التي يستخدم فيها الكحول والعقاقير. (يونس، 2016، ص 24)

### 6-5- التفسير المعرفي السلوكي

يعتمد التفسير المعرفي السلوكي على الربط بين الإدراك غير القادر على التكيف وأنماط التفكير والمعتقدات والسلوكيات السلبية، باستخدام هذا التفسير، قد يجد الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية فيما يتعلق بالصورة الذاتية، والتي تتمثل في الشك بالذات، وانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي أن إخفاء هوياتهم على الإنترنت أمراً جذاباً، وينتقلون شخصيات عبر الإنترنت من أجل التعويض عن أوجه القصور المنصورة. (صالح علي وسمير عبد الرزاق و خليل إبراهيم، 2019، ص 25)

### 6-6- النظرية العقلانية الانفعالية:

يشير أس على الأفكار اللاعقلانية سببا في الاضطراب الانفعالي والسلوكي، وصاحب السلوك الادماني لا يلجأ لإدمانه فقط لإشباع حاجة وتحقيق لذة ما لازلت المشاعر السلبية والدونية تجعله يشعر بالتوتر والضيق نتيجة تحكم تلك الأفكار اللاعقلانية بتصرفاته مما يجعله مغلوباً على أمره يجدون أنفسهم بمرور الزمن وقد تضاءلت ذواتهم ومكانتهم الاجتماعية مما يدفعه للانغماس فيه. (صالح علي وسمير عبد الرزاق و خليل إبراهيم، 2019، ص 25)

## 6-7- النظرية التكاملية

(الاستعداد - الاستهداف - المرض) يفسر هذا الاتجاه إدمان الفرد الانترنت بأنه نتاج عدة عوامل مهيأة (شخصية - انفعالية - اجتماعية - بيئية) تجعل لديه الاستعداد، ومستهدف لإدمان الإنترنت فهناك عوامل شخصية وأسرية واجتماعية معينة تجعل هذا الشخص دون غيره يدمن الإنترنت، فقد وجد أن الذكور يلجئون لاستخدام الانترنت بالقوة، والمكانة، والسيطرة، والمتعة مما يجعلهم يدخلون علي المواقع التي تشبع هذه الحاجات، فنجدهم أكثر دخولا علي مواقع مصادر المعلومات، والألعاب الإلكترونية خاصة العدوانية منها، وحجرات الدردشة الجنسية الصريحة، والأفلام الخليعة، بينما الإناث أكثر دخولا على مواقع الدردشة من أجل عقد الصداقات مع نفس الجنس أو مع الجنس الآخر لإشباع الحاجة إلى الحب والمشاركة الاجتماعية. (الحساني، 2022، ص 277)

## 7- المعايير التشخيصية الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

- الشعور بانشغال البال حول حساباتك الاجتماعية وما قمت به وما ستقوم به لاحقاً.
- الشعور بحاجة إلى زيادة وقت الجلوس على المواقع لكي تحقق الرضا النفسي.
- الفشل بصورة متكررة في ضبط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أو في التوقف عنها.
- الشعور بالضجر وحدة المزاج والاكتئاب والغضب عندما تحاول التقليل من استخدامهما أو التوقف عنها.
- الجلوس على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما كنت تخطط له.
- فقدان علاقة مهمة أو عمل أو فرصة مهنية أو دراسية أو الخوف من فقدانها بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي. (بن جلول و لبيض، 2022، ص 42)

## خلاصة الفصل

مما تم عرضه خلال هذا الفصل نستنتج أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هو حالة من الاستخدام المفرط والمرضي لهذه المواقع، وكذلك الحكم على شخص أنه مدمن من خلال بعض السلوكات، ومن بينها عدم إمكانية التحكم والسيطرة على الوقت الذي يقضيه أمام الانترنت ودخول في حالة اكتئاب في حال ما انقطعت الأنترنت أو أصبح خلل في موقع من المواقع التواصل الاجتماعي.

# الفصل الثالث: الاغتراب النفسي

تمهيد

مفهوم الاغتراب النفسي

أبعاد الاغتراب النفسي

مراحل الاغتراب النفسي

العوامل المسببة للاغتراب النفسي

خصائص الشخصية المغتربة

النظريات المفسرة للاغتراب النفسي

خلاصة الفصل

**تمهيد**

يعتبر الاغتراب النفسي من الظواهر النفسية المعقدة التي يتعرض لها الفرد نتيجة لعدم شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في بيئته، إضافة إلى شعوره بالوحدة والانطواء على نفسه، مما يؤدي به عدم التوافق، وإحساسه بالعجز، وانعدام المعنى، وهذا يؤدي إلى اضطرابات أخرى من بينها الاكتئاب، سوء التوافق، الضغوط النفسية.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق فيه إلى تعريفه وأبعاده وأسبابه وكذلك مراحل وأيضاً تناولنا في النظريات المفسرة للاغتراب النفسي وفي الأخير خصائص الشخصية المغترية.

**1- مفهوم الاغتراب النفسي:****1-1- تعريف الاغتراب**

الاغتراب لغة: استخدمت كلمة الاغتراب في اللغة العربية ضمن سياقات عديدة متنوعة، فقد جاء في مختار الصحاح لشيخ الإمام محمد بن أبي بكر عبد القادر الرازي (1992) ما يأتي: غرب: الغربة اغتراب تقول (تغرب واغتراب) بمعنى فهو (غريب) و(غرب) والجمع (غرباء). والغرباء أيضاً الأبعاد. والاغتراب لغة: الغربة النزوح عن الوطن، يقال "غربت" الشمس تغرب غروباً: بعدت وتوارت في مغيبها، و(غرب) الشخص بالضم (غرابية) بعد عن وطن فهو(غريب) وجمعه (غرباء). (العربي، 2018، ص 14)

**1-2- تعريف الاغتراب النفسي:**

وقد اختلف الباحثين في إعطاء تعريف للاغتراب النفسي كل على حسب وجهة وفي مايلي سوف نعرض بعض من هذه المفاهيم:

يعرف زهران (2002) الاغتراب النفسي بأنه عبارة عن " المشاعر المكتسبة والمركبة من مجموعة من الأبعاد والتي تشمل اللامعنى والعجز واللاهدف واللامعيارية والاغتراب الثقافي والاغتراب الاجتماعي. (جامعة الأزهر، 2015، ص 117)

تعريف شقير (2005) بأنه: "الشعور بالعزلة والضياع والوحدة وعدم الانتماء وفقدان الثقة والشعور بالقلق والعدوان ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والاغتراب عن الحياة الأسرية والمعاناة من الضغوط النفسية، والعجز، واللامعنى، والتمرد، والذي يفصح ويتمثل في أبعاد: العزلة الاجتماعية، اللامعيارية عن نفسه بشكل

ظاهرة معينة من أحد هذه الظواهر المتنوعة بالاغتراب الذاتي، الاجتماعي، السياسي، الديني، الثقافي. (جبر وخلف، 2015، ص 455)

وعرف على أنه "هو شعور الفرد بالعجز والعزلة وسوء التوافق، وعدم الانتماء للمجتمع، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، فالشخص الأيمن نفسياً هو الذي يشعر إن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر، والإنسان الأيمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق أمني. (الدروشة والسفاسفة، 2021، ص 427)

أما محمد خليفة فيرى أن الاغتراب النفسي مفهوم عام وشامل يشير إلى الحالات التي يتعرض فيها الشخصية للانحطاط أو للضعف والانهيار، ويتأثر العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع، مما يعني أن الاغتراب النفسي يشير إلى النمو المشوه للشخصية الإنسانية، حيث تقعد فيه الشخصية مقومات الإحساس المتكامل بالوجود والديمومة، وتعد حالات الاضطراب النفسي أو التناقضات صورة من صور الأزمة الاغترابية التي تعترى الشخصية (غريب ومصطفى، 2016، ص 32)

ويعتبر " هيجل Hegel " أن الاغتراب يعني انفصال الذات الإنسانية ككيان روحي تنفصل عن وجوده ككائن اجتماعي . كما اعتبره أيضاً في طرح آخر تنازل الإنسان عن استقلاله الذاتي وتوحده مع الجوهر الاجتماعي (جديدي، 2012، ص 348)

وعرف الاغتراب النفسي على أنه شعور الشخص بجملة من المشاعر السلبية كالوحدة والغرب وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالانتماء وافتقار الشعور بالتواصل ووجود حاجز نفسية مع الآخرين رغم العيش معهم بنفس المكان. ( علي بهلول وعواد السمييري، 2022، ص 352)

ومما سبق يتبين لنا أن الاغتراب النفسي هو اضطراب نفسي حيث يشعر فيه الفرد بعدم الانتماء إلى ذاته ومجتمعه وتظهر عليه العزلة والانسحاب والعيش بلا هدف في الحياة.

## 2- أبعاد الاغتراب النفسي

من أعم واشمل الجوانب (الأبعاد) الممثلة للاغتراب والتي أتفق عليها العديد من الباحثين والخبراء في مجال علم النفس وعلم الاجتماع والتي تعتبر من أهم العوامل التي توضح الاغتراب على أنه ظاهرة نفسية واجتماعية متعددة الجوانب والمظاهر، وهذه الأبعاد هي:

➤ **العزلة الاجتماعية:** عرفت على أنها شكل متطرف من الاضطرابات في العلاقات مع الآخرين حيث ينفصل الطفل عن رفاقه ويبقى منفردا معظم الوقت ولا يشارك في النشاطات الاجتماعية المختلفة. ويقصد بها "شعور الفرد بالوحدة والفراغ النفسي، والافتقاد إلى الأمن والعلاقات الاجتماعية الحميمة، والبعد عن الآخرين حتى وإن وجد بينهم، كما قد يصاحب العزلة الشعور بالرفض الاجتماعي والانعزال عن الأهداف الثقافية للمجتمع، والانفصال بين أهداف الفرد وبين قيم المجتمع ومعاييرهِ". (المحمدي حواس، 2021، ص 258)

➤ **فقدان الشعور بالانتماء:** إن حقيقة الانتماء تتضح فيما يشعر به الإنسان من كونه جزءا من المجموعة التي ينتمي إليها، سواء في الدين أو الجنس أو العرق أو السلالة، ويصبح متوحدا معها.

➤ **عدم الالتزام بالمعايير:** فقدان الالتزام بالمعايير لا يعني حالة انعدام المعايير في المجتمع، كما أنها لا تعني انعدام وعي الأفراد بها وإنما هي: حلة لا يلتزم فيها الفرد بمعايير المجتمع وقيمه، ويسعى لتحقيق أهدافه بوسائل مشروعة أو غير مشروعة ترضي طموحاته. (العقيلي، 2004، ص 12)

➤ **اللامعيارية:** ويقصد بها انفصال ما هو ذاتي عن ما هو موضوعي، حيث تتفصل أهداف وغايات الفرد عن أهداف وغايات المجتمع، وتصبح الغاية عند الفرد تبرر الوسيلة. (بوناب، 2019، ص 37)

➤ **التمرد:** ويقصد به أحساس الفرد بالإحباط والسخط والتشاؤم والرفض لكل محيط به في المجتمع من أشخاص وجماعات ونظم، وما يرتبط بذلك من رغبة جامحة في هدم أو تدمير أو إزالة كل ما هو قائم في الوضع الراهن.

➤ **اللامعنى:** ويقصد به إحساس الفرد بأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها ومعقوليتها، ومن هنا ينظر الفرد إلى المستقبل باعتباره سلسلة من عدم التأكد أو عدم اليقين، وباستحالة عمل أي توقعات أو تنبؤات للأحداث أو الأدوات التي يؤديها في الحياة. (العتيري والاحرش، 2020، ص 223)

➤ **لاهدف:** يقصد به أن الحياة تمضي بغير هدف ولا غاية ومن ثم يفقد الفرد الهدف من أسلوب حياته مما يؤدي إلى التخبط في الحياة بلاهدف وسيضل الطريق.

هو الافتقار إلى وجود هدف واضح ومحدد للحياة وليست لديه طموحات مستقبلية وإنما يعيش اللحظة الراهنة ويترتب على ذلك اضطراب السلوك وأسلوب الحياة ويتأكد نتشه أن من لديه سببا لن يعيش غالبا يرتقي كيفما يشاء. (شريف وبن موسى، 2020، ص 187)

➤ **الانسحاب:** وهو وسيلة دفاعية يلجأ إليه الفرد لكي يزيل القلق عن نفسه من خلال انسحابه من المواقف وعدم مواجهتها.

➤ **غربة الذات:** وهي حالة يدركها الفرد ذاته كمغترب، أي أنه يصبح نافرا أو مغتربا عن ذاته، وأصبح فاقدا لثقته بنفسه، وهو يعني عدم القدرة الفرد على التواصل مع نفسه، وشعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون عليه، وبين إحساسه بنفسه في الواقع. (العازمي، 2021، ص 153)

➤ **فقدان السيطرة:** ويشير هذا المصطلح إلى شعور الفرد بأنه لا يستطيع التأثير على المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها ونجد أن سيمان يضغط على توقع الفرد بالنسبة لتحقيق رغباته. (الرواشدة و ربحي العرب، 2009، ص 62)

### 3- مراحل الاغتراب النفسي

ظاهرة الاغتراب النفسي تمر بمراحل ثلاث كل مرحلة تؤدي الموضوع إلى المرحلة الأخرى. وهذه المراحل هي:

#### 3-1- مرحلة التهيؤ للاغتراب

وهي المرحلة التي تتضمن مفهوم فقدان السيطرة ببعديّة المتمثلين في سلب المعرفة وسلب الحرية ومفهومي فقدان المعنى واللامعيارية على التعاقب، فعندما يشعر المرء بالعجز أو فقدان السيطرة إزاء الحياة والمواقف الاجتماعية وأنه لا حول ولا قوة، فلا بد أن تتساوى معاني الأشياء لديه بل وأن تفقد الأشياء معانيها أيضاً. وتبعاً لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن أن ينتمي إليها. (الديب، 2017، ص 2338)

#### 3-2- مرحلة الرفض والنفور الثقافي:

وهي المرحلة التي تتعارض فيها اختيارات الأفراد مع الأحداث والتطلعات الثقافية وهناك تناقض بينما هو واقعي وبينما هو مثالي وما يترتب عليه من صراع الأهداف. وفي هذه المرحلة يكون الفرد معزولاً على المستويين العاطفي والمعرفي عن رفاقه إذ ينظر إليهم باعتبارهم غرباء وعند هذه النقطة يكون مهياً للدخول في المرحلة الثالثة. (ربحي العرب والرواشدة، 2009، ص 226)

**3-3-3 - مرحلة تكيف المغترب:**

تدعى مرحلة الانعزال الاجتماعي وفيها يدرك الفرد أنه أصبح في حالة من الانعزال عن أسرته، وأصدقاءه، وأنه غير قادر على مسايرة الأوضاع، فيحاول التكيف من خلال:

- الانسحاب من الواقع الذي يسبب اغتراباً، ويتمثل في عدم المواجهة أو الهروب أو اللامبالاة.

- الرضوخ للنظام القائم والتعاون معه قهراً وينشأ عن ذلك قبول ظاهري ورفض داخلي ويرافقه التحلي بالصبر، الانتظار، التبرير.

- التمرد الثوري ضمن حركة شعبية من أجل تغيير جذري وتجاوز حالة الاغتراب. (ميهوبي و قريظ، 2020، ص 18)

**4- العوامل المسببة للاغتراب النفسي**

يعد الاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية ضائعة الصيت والانتشار في علم النفس الحديث ويمكن إرجاع الاغتراب النفسي إلى مجموعة من الأسباب الخارجية، ومجموعة أخرى من الأسباب الداخلية لكل مجتمع.

❖ **الأسباب الخارجية:** تتضمن التيارات الفكرية العالمية، والاستعمار وأثره في الأوضاع العالمية سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، ودينيّاً.

❖ **الأسباب الداخلية:** هي الأسباب المتعلقة بمجتمع واحد، تتبع من ظروفه الخاصة به والمتعلقة بتاريخه ووضعها السياسي والاقتصادي والثقافي، وتعد هذه الأوضاع من أهم المؤثرات التي تحدد حالة المجتمع والفرد نفسياً واجتماعياً.

أسباب خارجية تتعلق بالوضع التربوي للفرد وأسباب داخلية مرتبطة بالوضع النفسي والعقلي للفرد، ودوره في توافقه أو تنافره مع المجتمع، إضافة إلى أسباب داخلية كوضع الفرد البيولوجي والفسولوجي بشكل عام ويمكن عد هذه الأسباب كافية لتفاصيل الشعور بالاغتراب النفسي لدى الفرد. (دانيل، 2016، ص 41)

وهناك أيضاً مجموعة من الأسباب التي تخص الأفراد والمختلفة فيما بينها وهي:

❖ **الأسباب النفسية** تتمثل: في العوامل السيكولوجية التي تخص الجانب النفسي للشخص مثل:

- الشعور بالإحباط والحرمان والصدمة، وكذا التعرض للصراعات المختلفة.
- الصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة، وبين الحاجات التي لا يمكن إتباعها في آن واحد، هذا ما يؤدي إلى التوتر والانفعال، واضطراب الشخصية.
- الإحباط وهو خيبة الأمل، الفشل أو العجز التام والشعور بالقهر، وتحضير الذات.
- الحرمان، حيث نقل الفرص لتحقيق الدوافع أو إشباع الحاجات كما في حالة الحرمان من الحالة الوريدية والاجتماعية.
- الخبرات السيئة (الصدمة، وهي التي تحر العوامل الأخرى المسببة للاغتراب مثل الحروب. الأزمات الاقتصادية. (مزيان، 2012، ص 31)

❖ **الأسباب الاجتماعية:**

- ضغوط البيئة والفشل في مقابلة هذه الضغوط.
- الثقافة التي تسود فيها عوامل الهدم والتعقيد.
- التطور الحضاري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق.
- اضطرابات التنشئة الاجتماعية. (بن نيني وبوشعير، 2019، ص 63)

❖ **أسباب اقتصادية:**

- تحديات وصعوبات المهام عمل الفرد مما يجلب السأم والملل.
- المبالغة في التنظيم للعمل والبيئة، كثرة القوانين والأنظمة والإشراف الصارم والقاسي.
- صعوبة التوافق والانسجام في العمل، خصوصا إذا كان هذا العمل غير متوافق مع المعايير والأخلاق الاجتماعية التي تربي عليها الفرد. (بورويس، 2014، ص 37)

## 5- خصائص الشخصية المغتربة

إن الفرد إذا ما انفصل عن ذاته لحساب الواقع الخارجي استكانة وخضوعا يصبح فقيرا من كل ثراء داخلي لأنه تحول إلى مجرد شيء وحينما تزداد حدة ما يشعر به من اغتراب وانفصال عن نفسه وغيره، فإن

حياته تهتز وتظهر عليه مجموعة من المظاهر المصاحبة للاغتراب. هناك أيضا ثلاثة خصائص للشخصية المغتربة تقابل مراحل عملية الاغتراب التي مرت بنا سابقا ففي مرحلة الانسحاب من المجتمع يلاحظ على الفرد الارتداد والنكوص إلى الماضي والتبذل والجمود الاجتماعي. وفي مرحلة الاغتراب الرفضى يكون هناك تجاهل للقوانين ورفض للمعايير الثقافية، ورفض أصول التفاعل مع الآخرين، أما الخصائص المميزة لمرحلة الاغتراب الانفعالي وهي المرحلة الأخيرة فهي التمرکز حول الذات والانغلاق في دائرة خبراته ومصالحه الشخصية. (فضلاوي، 2021، ص 120)

ومنه فالاغتراب هو حالة تطويرية لا تأتي دفعة واحدة وإنما يمر بمراحل لكل مرحلة خصائصها وسمياتها التي تنعكس على المغترب. (فضلاوي، 2021، ص 120)

## 6- النظريات المفسرة للاغتراب النفسي

هناك العديد من النظريات النفسية التي فسرت الاغتراب نذكر منها:

### 6-1- الاغتراب في نظرية التحليل النفسي

يرى "سيغموند فرويد (S.Freud) بأن الاغتراب هو الأثر الناتج عن الحضارة، حيث أن الحضارة التي أوجدها الفرد جاءت متعاكسة ومتعارضة مع تحقيق أهدافه ورغباته وما يصبو إليه، وهذا يعني في نظر "فرويد" أن الاغتراب ينشأ نتيجة الصراع بين الذات وضوابط المدينة أو الحضارة، حيث تتولد عند الفرد مشاعر القلق والضيق عند مواجهة الضغوط الحضارية بما تحمل من تعاليم وتعقيدات مختلفة وهذا بالتالي يدفع الفرد للجوء إلى الكبت كآليات دفاعية تلجأ (الأنا) كحل للصراع الناشئ بين رغبات الفرد وأحلامه وبين تقاليد المجتمع وضوابطه، ومن الطبيعي أن يكون هذا حلا وهنا تلجأ إليه (الأنا) مما يؤدي بالتالي إلى مزيد من الشعور بالقلق والاضطراب.

لذا فإن فرويد يعتقد بأن الحضارة قامت على حساب مبدأ اللذة ولم تقدم للإنسان سوى الاغتراب.

وتناقش "تحية عبد العال (1989م) الاغتراب في ضوء هذه النظرية استخدم "فرويد الطريقة التداعي الحر في ضوء العديد من الحقائق والتي من ضمنها:

اغتراب الشعور "الوعي" حيث يتساءل "فرويد" بأنه كيف يتسنى للمرضى أن ينسوا ذلك القدر الكبير من حقائق حياتهم الداخلية والخارجية ثم يستعيدوها مع ذلك باستخدام طريقة فنية معينة معهم.

اغتراب اللاشعور اللاوعي والذي يأتي من الرغبة المكبوتة قد لا تنتهي بانتهاء وتفرغ قوتها من الطاقة بل تظل محتفظة بكامل قوتها من الطاقة حتى تحين الفرصة المناسبة للظهور أو العودة مرة ثانية في حال ضعف (الأنا) أثناء النوم مثلا. (مواس وبن حميدة، 2017، ص 37)

### 6-2- الاغتراب عند هورني

يعني أساسا الاغتراب عن الذات، حيث يبدأ أولا بانفصال الشخص عن مشاعره الخاصة به وقيمه ومعتقداته، ومن ثم يفقد الإحساس بذاته باعتباره كلا عضويا.

وتطرح هورني نوعين من الذات الفعلية - والذات الحقيقية حيث تمثل الأولى الوضع الفعلي للإنسان في زمان معين، فيما تمثل الذات الحقيقية ما ينبغي أن يكون عليه وأنه ذا اغتراب المرء عن ذاته الفعلية لحساب ذاته الحقيقية، فأنة ينفصل أو يحرم من مركز القوى الأصيلة والطاقة الدافعة الكامنة في داخله.

وحددت هورني عددا من الأعراض النفسية المصاحبة للاغتراب من بينها الشعور بالخزي وكراهية الذات واحتقارها. ووجدت في النرجسية تعبيرا عن اغتراب الذات وهي ترى أن النرجسية لا تعني عشق الذات، بل تعني الاغتراب عنها، وأن النرجسي يحيا ملتصقا بأوهامه عن نفسه (neyHor , 1975) فتأسيسا على ما حددته هورني من فقدان المغترب لكيونته وانفصال أرائته عنه، أجرى كل من ويز (Weiss) 1961، وشااخت 1961، وكينستون 1964 دراسات أشار فيها (ويز)

إلى أن المغترب عن ذاته يرى نفسه كما لو كانت آخر سواه، غير واع بما يدور حوله، تتفصل خبراته عن مشاعره وتتفصل مشاعره عن خبراته وضرب على ذلك مثال اغتراب ميرسو (بطل قصة الغريب لكاموم) الذي لا يرى لشيء، أي شيء أهمية لا موت الأم، أو حب الفتاة، أو القتل بدون سبب فكل شيء في نظره سواء فيما بلور شااخت هذا المعنى بقوله إن المغترب عن ذاته لا يعرف من يكون ولا ماذا يريد، ولا ماذا يريد منه الآخرون (الجماعي، 2010، ص 58).

### 6-3- تفسير نظرية المجال للاغتراب:

عند الاستقصاء عن أسباب الاضطراب والمشكلات النفسية يوجه الاهتمام إلى أمور هامة مثل: شخصية العميل وخصائصها المرتبطة بالاضطراب والمسببة له.

خصائص حيز الحياة الخاص بالعمل من زمن حدوث الاضطراب أسباب اضطرابه شخصياً وبينياً مثل الإحاطات والعوائق المادية والحواجز النفسية التي تحول دون تحقيق أهدافه والصراعات وما قد يصاحبها من إقدام وهجوم غاضب أو إحجام وتقهر خائف. وعلى هذا فإن الاغتراب هنا ليس ناتجاً عن عوامل داخلية فقط، بل عن عوامل خارجية تتضمن سرعة التغيرات البيئية والاتجاه نحو هذه التغيرات والعوامل. (عبد الله، 2008، ص 50)

#### 6-4- نظرية الذات

وفي هذا الصدد يشير روجرز إلى أن الفرد يغترب حينما يفشل في تحقيق ذاته ويعتبر روجرز عملية تحقيق الذات عملية يمايز بها الإنسان نفسه عن الآخرين ويميز وظائفه العضوية وأنها الغاية التي يسعى إليها كل إنسان ليحققها عن معرفة أو دون معرفة، فالإنسان يسعى نحو الحرية من أجل تقوية ذاته، وإذا لم يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يعيش اغترابه عن ذاته وقدراته. فالاغتراب وفقاً لهذه النظرية نشأ عن إدراك سلبي للذات وعدم فهمها بشكل سليم، وكذلك نتيجة للهوى الكبيرة بين تصور الفرد لذاته المثالية وذاته الواقعية، ويرى روجرز إن سوء التوافق هو جوهر اغتراب الإنسان فلا يعود صادقاً مع نفسه ولا مع تقييمه الكياني الطبيعي للخبرة، لأنه من أجل أن يحتفظ بتقدير الايجابي للآخرين يزيّف البعض القيمة ولا يدركها إلا في ضوء تقدير الآخرين لها. (العربي، 2018)

#### 6-5- الاغتراب في النظرية السلوكية:

تفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها أنماط من الاستجابات الخاطئة، أو غير السوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفردة، ويحتفظ بتأثيرها الفعّاليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، والفرد وفقاً لهذه النظرية يشعر بالاغتراب عن ذاته، عندما ينصاع ويندمج بين الآخرين بالرأي أو فكر محدد للتواصل معهم، وبدلاً من ذلك يفقد تواصله مع ذاته. (جابر وبن عليّة، 2015، ص115)

الاغتراب عند المذهب الإنساني: ينظر أصحاب هذه النظرية إلى أن تحليل سلوك الإنسان لا يمكن أن يؤخذ من جانب واحد أو من نظريته واحده، حيث يرى ماسلو (Maslow, 1971) بأن علم النفس قطع نفسه عن الفلسفة، بينما لكل شخص فلسفته الخاصة ولذا فهو يقول أن (فلسفة علم النفس يجب أن تعنى بدراسة القيم وينبغي أن تتضمن فلسفة الجمال الابتكارية والخبرات الأرقى والأعمق أو ما يطلق عليه خبرات القمة التي يتحسسها الفرد عندما يحقق نجاحاً حاسماً وفق معايير عالية فيشعر بالسعادة الكبيرة). (المحمداوي، 2007، ص43)

أما (ماي) فيشير إلى أن الكائن البشري يحتكم في سلوكه إلى قيم يتمثلها ويفسر حياته وعالمه في ضوء بعض الرموز والمعاني وأن تهديد هذه القيم يسبب له القلق والتوتر، فالقلق من التهيب يستثيره تهديد القيم التي يتمثلها الفرد كغاية الغايات والتي بدونها يعاني الاغتراب ويفتقد الإحساس بوجوده كإنسان. (المحمداوي، 2007، ص44)

ومن خلال استعراض النظريات المفسرة للاغتراب يتضح أن كلا منها مكمل للأخر، وأنها تتفق فيما بينها أكثر مما تختلف في تفسيرها للاغتراب النفسي.

### خلاصة الفصل

بناء على ما سبق فيمكن القول بأن الاغتراب النفسي هو شعور الفرد بانفصاله عن ذاته، عن معتقداته التي تربي عليها، وطموحاته، ينعكس ذلك من خلال إحساس الفرد بعدم الأمان والطمأنينة فمن جهة احتياجاته ومن جهة أخرى تربيته على تقاليد ومعارف مجتمعه وهذا يدخله في صراع ويؤدي به إلى شعوره بعدم الانتماء وباللامعنى واللاهدف وينعزل اجتماعيا بالإضافة إلى فقدان الثقة في ذاته.

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

أهداف الدراسة الاستطلاعية

مجالات الدراسة الاستطلاعية

أدوات الدراسة الاستطلاعية

عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها

خصائص السيكمترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية

منهج الدراسة الأساسية

مجالات الدراسة الأساسية

عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

أدوات الدراسة الأساسية

أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

**تمهيد**

تعد الدراسة الميدانية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في وضع الإطار الافتراضي لبحثه منذ البداية انطلاقاً من الجانب النظري ووصولاً إلى النتائج المستخلصة من البحث، وتعتبر الأدوات المنهجية الوسيلة التي تمكن الباحث من تحقيق أهداف الدراسة.

فنحن نسعى من خلال هذا الفصل إلى إعطاء نظرة عن مجريات الدراسة الميدانية التي من خلالها يتم تحويل المعطيات النظرية إلى معطيات إجرائية، تساهم في الوصول إلى الهدف العلمي المرجو من هذه الدراسة، وسيتم في هذا الفصل تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة بإجراءات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها ثم الدراسة الأساسية مع عرض أساليب و تقنيات البحث والنتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها.

**1. الدراسة الاستطلاعية**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساس المرحلة التحضيرية للدراسة، يعتمد عليها الباحث من أجل اكتشاف مجتمع البحث ومن أجل اختيار وملائمة أساليب البحث بالإضافة إلى تفادي الوقوع في أخطاء نتيجة عدم التوقع أو الصدفة أو أي عامل آخر.

والدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه وتزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة التي يدرسها. وعليه فإن الدراسة تساعد الباحث على الربط بين الجانب النظري والتطبيقي، ومن خلالها يتفحص الباحث أدوات القياس التي يستعملها في الدراسة الأساسية.

**1- أهداف الدراسة الاستطلاعية**

تتضح أهداف الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالي في ما يلي:

- تمكن من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية.
- التعرف على ميدان الدراسة الأساسية.
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية، وإيجاد حلول اللازمة لها.
- تحديد الوقت المستغرق في عملية التطبيق.
- حساب الخصائص السيكومترية للأداة، والتحقق من مدى ملائمتها لمستوى أفراد العينة وفهمهم لفقراتها.

## 2- مجالات الدراسة الاستطلاعية

2-1- المجال الزمني: تم انطلاق الدراسة في هذه المرحلة من البحث الاستطلاعي بداية من شهر جانفي 2023، إذ استغرقت مدة هذه الدراسة حوالي 30 يوما.

2-2- المجال المكاني: قد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت.

2-3- المجال البشري: يتمثل في طلبة جامعة عين تموشنت، حيث سحبت منه عينة الدراسة الاستطلاعية بحجم قدره 30 طالب وطالبة من الجنسين (ذكور وإناث)، ومن كل الكليات.

## 3- عينة الدراسة الاستطلاعية

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة من كل المستويات الذين ينتمون إلى كل الكليات (العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير وكلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية وكلية العلوم والتكنولوجيا وكلية الحقوق) بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت للسنة الدراسية (2024/2023).

وتميزت عينة الدراسة بالخصائص التالية حسب ما يظهره الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات (الجنس، المستوى،

التخصص)

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	7	23.3 %
	23	76.7 %
المستوى الدراسي	2	6.7 %
	7	23.3 %
	5	16.7 %
	7	23.3 %
	9	30 %
	4	13.3 %
التخصصات	8	26.7 %
	6	20 %
	12	40 %
	30	100 %

يبين الجدول رقم (01) أن عينة الدراسة الاستطلاعية بلغ عدد أفرادها 30 طالبا، قدرت نسبتهم بـ 23.3% ذكورا و 76.7% إناثا، موزعين على مستويات دراسية مختلفة (6.7 % سنة أولى ليسانس، و 23.3 % سنة ثانية ليسانس و سنة أولى ماستر، و 16.7 % سنة ثالثة ليسانس، و 30 % سنة ثانية ماستر) أما بالنسبة لمتغير التخصص قدرت العينة بـ 13.3 % من طلبة العلوم والتكنولوجيا، و 26.7 % من طلبة العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، و 20 % تخصص حقوق، و 40% الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

#### 4- أدوات الدراسة الاستطلاعية

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث أن يختار الأداة المناسبة لذلك

##### 4-1- وصف اختبار استمارة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

لقد تم استخدام في الدراسة الحالية استمارة لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة ربيعة كيوص، أعدت الاستمارة في سنة (2022).

وفي صورته النهائية تكون المقياس من (56) فقرة وتوزع على الأبعاد التالية:

الجدول رقم (02) : يوضح توزيع فقرات مقياس إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على أبعاده .

الرقم	الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
01	الأعراض الصحية	1-7-13-19- 25- 31- 37	07
02	الأعراض النفسية	2-8-14-20- 26- 32- 38-43- 47- 51- 55-56	12
03	الأعراض الأسرية	3-9-15-21- 27- 33- 39-44- 48- 52	10
04	الأعراض الاجتماعية	4-10- 16- 22- 28-34-40- 45- 49-53	10
05	الأعراض الأكاديمية	5-11- 17- 23- 29-35-41- 46- 50-54 10	10
06	الأعراض الزمنية	6-12- 18- 24- 30-36-42	07

وقد كانت كل الفقرات موجبة في اتجاه سمة الإدمان، بحيث يستجيب لها أفراد عينة الدراسة وفق الخمسة بدائل تتمثل في: ينطبق علي بدرجة (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا) بتقدير الإجابات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس إدمان استخدام واقع التواصل الاجتماعي

ينطبق علي بدرجة					بدائل الإجابة
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	
05	04	03	02	01	تقديراتها

وبعدها تجمع درجات كل الفقرات لتعطى في الأخير الدرجة الكلية للطالب حول المقياس، حيث تنحصر بين 56 درجة كأدنى حد إلى 280 درجة كأقصى حد.

• **طريقة الإجابة:**

تتم الإجابة على الاستمارة بوضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن إجابة الطالب حسب البدائل المقدمة وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة ليكرت Likert ذو الخمسة بدائل (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا)

• **تعلية المقياس**

رُوعي عند إعداد تعليمات الاستمارة أن تكون بسيطة ومفهومة مع تأكيد على ضرورة اختيار البديل المناسب، كما لم يطلب من المجيب أن يذكر اسمه وذلك ليضمن حرية الإجابة وإعلامه بكونها للأغراض العلمية فقط.

**4-2- وصف اختبار استمارة الاغتراب النفسي:**

لقد تم استخدام في الدراسة الحالية استمارة لإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثين عيمر أميمة وسويد شيماء، أعدت الاستمارة في سنة (2019).

وفي صورته النهائية تكون مقياس من (25) فقرة وتوزع على الأبعاد التالية:

الجدول رقم (04) : يوضح توزيع فقرات مقياس الاغتراب النفسي على أبعاده .

الرقم	الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
01	العزلة الاجتماعية	7-6-5-4-3-2-1	07
02	اللاهدف	14-13-12-11-10-9-8	07
03	التمرد	18-17-16-15	04
04	العجز	25-24-23-22-21-20-19	07

وقد كانت كل الفقرات موجبة في اتجاه سمة الإغتراب النفسي، بحيث يستجيب لها أفراد عينة الدراسة وفقا لثلاث بدائل تتمثل في: ينطبق علي بدرجة (موافق، محايد، غير موافق) بتقدير الإجابات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح تقديرات بدائل الإجابة على مقياس إيمان استخدام واقع التواصل الاجتماعي.

ينطبق علي بدرجة			بدائل الإجابة
غير موافق	محايد	موافق	
03	02	01	تقديراتها

• طريقة الإجابة:

تتم الإجابة على الاستمارة بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن إجابة الطالب حسب البدائل المقدمة وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة ليكرت Likert ذو ثلاث بدائل (موافق، محايد، غير موافق) **تعليمية المقياس**

نفس تعليمية مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المتمثلة في:

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة؛

في إطار إعداد مذكرة التخرج مكلمة لنيل شهادة الماستر حول "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالإغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين".

أضع بين أيديكم هذه الاستمارة وأمل منكم الإجابة على الأسئلة المطروحة بكل موضوعية وتكون بذلك قد ساهمتم في إطراء هذا البحث مع العلم أن هذه المعلومات سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية . الرجاء وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

### 5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية:

من الشروط الواجب توافرها في المقياس الجيد هي أن تكون فقراته ممثلة للسلوك المراد قياسه، وتتميز الإجابة عنها بالموضوعية لإمكانية تقدير مدلولها بدون غموض، ويجب أن يكون تصحيحه أيضا يتميز بهذا الشرط وهو الموضوعية، ويجب أن يتضمن معايير لمجتمعات مختلفة من أجل إجراء مقارنة لدرجات الفرد على أساسها.

فقد عرف الحمداني الخصائص السيكومترية بأنها " المؤشرات الإحصائية المستخرجة والمشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الإجراءات التجريبية والإحصائية وفق واقع معين، للكشف عن نواحي القوة والضعف في كلا من المقياس والواقع هدف المقياس." (زياني، 2018، ص 22)

**5-1- الصدق:**

يعد الصدق أحد أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق. حيث يعتبر الخاصية الأساسية الأولى التي يجب أن تتوفر في وسيلة القياس بصفة عامة، والاختبار بصفة خاصة.

والصدق بتعبير بسيط هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، أي يقيس فعلا الوظيفة التي يفترض أن يقيسها (إسماعيل محمد، 2004، ص 84-85)

وللتحقق من صدق المقياس اعتمد الطالب على صدق الاتساق الداخلي. ويقصد به أن يقيس الاختبار الظاهرة النفسية التي وضع من أجلها بحساب معامل الارتباط بين المقاييس الفرعية المكونة للاختبار والدرجة الكلية للاختبار ويجب أن نجدهم دالين إحصائيا، إن لم تتحقق الدلالة الإحصائية يجب أن يعيد صياغة أسئلة الاختبار (بن سليمان بن سعدون الطيريري، 1418، ص 265)

**5-1-1- صدق الاتساق الداخلي**

سنحاول في مايلي أن نعرف صدق الاتساق الداخلي لكل من المقاييس التالية:

- **صدق الاتساق الداخلي للاستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:**

جدول رقم (06): يبين صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

الأبعاد	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الأعراض الصحية	0.62	0.01
الأعراض النفسية	0.75	0.01
الأعراض الأسرية	0.85	0.01
الأعراض الاجتماعية	0.87	0.01
الأعراض الأكاديمية	0.86	0.01
الأعراض الزمنية	0.91	0.01

بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاد مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ما بين (0.62-0.91) عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي نستنتج أن الدرجة الكلية للاستبيان

لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع أبعاد الاستبيان ومنه فإن الاستبيان يتسم بالاتساق الداخلي وهذا دال على أن عبارات الاستبيان تقيس ما صممت لقياسه.

• صدق الاتساق الداخلي للاستبيان الاغتراب النفسي

جدول رقم (07): يبين صدق الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان الاغتراب النفسي

الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى دلالة
العزلة الاجتماعية	0.75	0.01
اللاهدف	0.86	0.01
التمرد	0.82	0.01
العجز	0.90	0.01

بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للاستبيان والأبعاد الخاصة لمقياس الاغتراب النفسي ما بين (0.75-0.90) عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي نستنتج أن الدرجة الكلية للاستبيان لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع أبعاد المقياس، ومنه فإن الاستبيان يتسم بالاتساق الداخلي وهذا دال على أن عبارات أبعاد الاستبيان تقيس ما صممت لقياسه.

5-1- ثبات المقياس:

الثبات هو اتساق درجات الاختبار ودقة نتائجه وتحررها من تأثير المصادفة عندما يطبق على مجموعة محددة من الأشخاص في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن، أو عند اختبار الأشخاص أنفسهم بمجموعتين مختلفتين من البنود المتكافئة. ومعامل الثبات هو تقدير نسبة التباين الحقيقي إلى التباين الكلي للاختبار (عبد الخالق، 1996، ص 45)

ولتحديد ثبات المقياس ككل، استخدمنا معادلة ألفا كرونباخ ( $\alpha$ ) (Alpha Crunback)، لكل من المقياسين:

جدول رقم (08): يبين ثبات معامل ألفا كرومباخ للمقياسين

(مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس الاغتراب النفسي)

المقياس	معامل ألفا كرومباخ
الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	0.74
الاغتراب النفسي	0.74

وتبيّن أن مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي يتميزّ بدرجة جيدة من الثبات، حيث قدرت درجته بـ(0.74) وهي قيمة جيدة، أما بالنسبة لمقياس الاغتراب النفسي فهو يتميزّ بدرجة جيدة من الثبات، حيث قدرت درجته بـ(0.74).

## II - الدراسة الأساسية

لكل دراسة علمية منهج خاص يتماشى مع نوع الدراسة وذلك قصد التوصل إلى الإجابة على الإشكالية والتحقق من صحة الفرضيات، وفي دراستنا هذه اعتمدنا إلى استخدام المنهج الوصفي التحليلي وهو أحد المناهج الرئيسية في مجال الدراسات النفسية، فهو يعتبر الأنسب لموضوع الدراسة الحالية والتي هدفنا من خلالها التعرف على العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين.

### 1- منهج الدراسة الأساسية:

يعرف المنهج بأنه المسلك الذي يؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم، بوساطة عدد من القواعد العامة. وفي ضوء طبيعة الدراسة، والبيانات المراد الحصول عليها استخدمنا المنهج الوصفي الذي هو الطريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية (بوحوش والذنيبات، 2007، ص 139) وقد استعملنا في الدراسة الحالية نوع من أنواع المنهج الوصفي ألا وهو المنهج الوصفي التحليلي الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع.

### 2- مجالات الدراسة الأساسية

**2-1- المجال الزمني:** قد استغرقت مدة هذه الدراسة من 23 جانفي 2024 إلى 23 مارس 2024 بين إعدادها وتوزيعها وجمعها وتفريغها ثم تصنيف بياناتها.

**2-2- المجال المكاني:** قد تم إجراء الدراسة الأساسية بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت. لقد تأسست جامعة بلحاج بوشعيب سنة 2005 وكانت تعرف بالمركز الجامعي، وأصبح جامعة سنة 2021. وهي تتبع نظام ل.م.د أي ليسانس، ماستر، دكتوراه. وهي تضم 4 كليات تتمثل في: كلية العلوم والتكنولوجيا، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، كلية الحقوق، كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية. وتضم 8 مخابر، و543 أستاذ، و13000 طالب جامعي.

وهي تضم كل المستويات من السنة أولى ليسانس حتى السنة الثانية ماستر، بالإضافة إلى الدكتوراه.

2-3- المجال البشري: يتمثل مجتمع البحث في طلبة جامعة عين تموشنت بمختلف تخصصاتهم ومستوياتهم، في عينة قدرها طالب وطالبة من الجنسين (ذكور وإناث) ومن كل تخصصات.

### 3- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

يقصد بمجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث أي أنه كل العناصر التي تنتمي لمجال الدراسة. (بن صغير، 2018، ص 42)

فقد تمثل مجتمع الدراسة في طلبة جامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت حيث قدر مجتمع الدراسة بـ 13000 طالب وطالبة، ونظرا لكبر حجم المجتمع الإحصائي اعتمدنا على المعاينة ويقصد بها مجموعة الإجراءات أو العمليات التي تسمح بانتقاء مجموعة فرعية من مجتمع البحث بهدف تكوين عينة (يونسي وشينار وعمار، 2021، ص 530)

والتي تمت في هذه المرحلة من البحث في جامعة بلحاج بوشعيب ولاية عين تموشنت لتكون صورة مصغرة للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه فتحمل أهم ملامحه.

فالعينة هي جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه ويجب أن تكون العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلا صحيحا. (فارس، 2020، ص 39)

قمنا بتوزيع أداة الدراسة على عينة من الطلبة الجامعيين من كل المستويات في كل التخصصات المختارة لهذه الدراسة، والتي تضمنت الكليات المذكورة سابقا، كما استثنينا الطلبة الذين قمنا بتطبيق الاختبار عليهم في الدراسة الاستطلاعية والذي قدر عددهم بـ 30 طالب وطالبة وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية، بحيث قدرت عينة الدراسة الحالية بـ (157) طالب وطالبة.

### 3-1- خصائص عينة الدراسة الأساسية

تميزت عينة الدراسة الأساسية بالخصائص التالية:

الجدول رقم (09): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق المتغيرات (الجنس، المستوى، التخصص)

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	52	33.1%
	105	66.9%
السنة أولى ليسانس	28	17.8%

19.7%	31	السنة ثانية ليسانس	المستوى الدراسي
21.7%	34	السنة الثالثة ليسانس	
21%	33	السنة أولى ماستر	
19.7%	31	السنة ثانية ماستر	
20.4%	32	العلوم والتكنولوجيا	التخصصات
21.7%	34	العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير	
24.8%	39	الحقوق	
33.1%	52	الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية	
100	157	المجموع	

يبين الجدول رقم (09) أن عينة الدراسة الأساسية بلغ عدد أفرادها 157 طالبا، وأنه بالنسبة لمتغير الجنس: فإن عدد الطلبة الذكور بلغ 52 طالبا بنسبة 33.1% وعدد الطلبة الإناث بلغ 105 طالبة بنسبة 66.9%، وبالنسبة لمتغير المستوى الدراسي: فإن عدد الطلبة السنة أولى ليسانس بلغ عددهم 28 طالب بنسبة 17.8% وعدد الطلبة السنة ثانية ليسانس والسنة ثانية ماستر فقد بلغ عددهم 31 طالب بنسبة 19.7% وعدد طلبة الثالثة ليسانس بلغ 34 طالب بنسبة 21.7% وطلبة السنة الأولى ماستر بلغ عددهم 33 طالب بنسبة 21%، أما بالنسبة للمتغير التخصص: فإن عدد الطلبة العلوم والتكنولوجيا بلغ 32 طالب بنسبة 20.4% وطلبة تخصص العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بلغ عددهم 34 طالب بنسبة 21.7%، وطلبة تخصص الحقوق بلغ عددهم 39 طالب بنسبة 24.8%، وطلبة تخصص الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية بلغ عددهم 52 طالب بنسبة 33.1%.

#### 4- أدوات الدراسة الأساسية

إن كل دراسة تقتضي منهج مناسب وأداة بحث مناسبة وذلك حسب طبيعة الموضوع. فقد استخدمنا في الدراسة الأساسية استمارة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة ربيعة كيوص واستمارة الاغتراب النفسي للباحثين عيمر أميمة وسويد شيماء، فقد تم وصف هذه الاستمارة في أدوات الدراسة الاستطلاعية، استخدمناها بعد التحقق من خصائصها السيكومترية.

#### 4-1- الاستمارة:

لقد تم استخدام في الدراسة الحالية استمارة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي للباحثة ربيعة كيوص، أعدت الاستمارة في سنة (2022).

- فقد احتوت في شكلها النهائي على مجموع (56) فقرة موزعة على (06) بنود تقيسها. واستخدمت استمارة الاغتراب النفسي للباحثين عيمر أميمة وسويد شيماء، أعدت الاستمارة في سنة (2019). ولقد احتوت في شكلها النهائي على مجموع (25) فقرة تقيسها، وتكونت من أربعة أبعاد

#### 5- أساليب المعالجة الإحصائية

نظرا لطبيعة الموضوع وهدفه فقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة وتحديد نسب الإجابات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة استجابات عينة الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ (Alpha crombach) لحساب الثبات.
- معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي ولحساب العلاقة.
- اختبار "ت" لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي "ف" (Anova) لدراسة أكثر من مجموعتين.

#### خلاصة الفصل

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات التنفيذية للدراسة، حيث تم تحديد مجالات الدراسة وبعدها المنهج ثم أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة ثم أساليب المعالجة الإحصائية قصد التحليل وتفسير النتائج الدراسة ومعالجتها.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً: عرض نتائج

عرض نتائج الفرضية العامة

عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

عرض نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

**تمهيد**

تطرقنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة المتضمنة لأدوات جمع وتحليل البيانات، وسنقوم في هذا الفصل باختبار وتحليل الفرضيات قصد إثباتها أو نفيها اعتماداً على جداول إحصائية قصد عرض النتائج وتحليل وتفسير هذه النتائج.

**1. عرض نتائج الدراسة****1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة**

وكان نصها: " توجد علاقة ذات ارتباط إحصائي بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون Person لمعرفة العلاقة بين نتائج الفرضية العامة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يبين نتائج قيم العلاقة الارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب

النفسي

مستوى الدالة	معامل الارتباط	العينة	المتغيرات
0.01	0.75	157	الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي
			الاعتراب النفسي

– القراءة الإحصائية للجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (10)، أعلاه أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي بقيمة قدرها (0.75) عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية. أي هناك علاقة ارتباطية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي و الاعتراب النفسي لدى الطلبة

## 2. عرض وتفسير نتائج الفرضيات الفرعية

### 2-1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى

- وكان نصها: " مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين مرتفع." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ومقارنته بالمتوسط الحسابي الفرضي. حيث تم توصل إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (11)

جدول رقم (11) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

التكرارات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
157	172.87	168	48.31

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

- المتوسط الفرضي = (مجموعة أوزان البدائل × عدد الفقرات) / عدد البدائل

$$168 = 5 / [56 \times (1+2+3+4+5)]$$

- القراءة الإحصائية للجدول رقم (11):

يتضح من خلال الجدول رقم (11)، أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة تقدر بـ(172.87) وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي المقدر بـ(168)، حسب القاعدة إذا كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي فإن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

### 2-2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية

- وكان نصها: " مستوى الاغتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين مرتفع." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الاغتراب النفسي، ومقارنته بالمتوسط الحسابي الفرضي. حيث تم توصل إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (12)

جدول رقم (12) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة الجامعيين على مقياس الاغتراب النفسي

التكرارات	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
157	52.84	50	14.61

المتوسط الفرضي = (مجموعة أوزان البدائل × عدد الفقرات) / عدد البدائل

$$50 = 3 / [25 \times (1+2+3)]$$

• القراءة الإحصائية للجدول رقم (12):

يتضح من خلال الجدول رقم (12)، أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة تقدر بـ(52.84) وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي الفرضي المقدر بـ(50)، حسب القاعدة إذا كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي فإن الطلبة لديهم مستوى مرتفع من الاغتراب النفسي، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

2-3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

وكان نصها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص."

وللتحقق من صحة هذه الفرضية جزئها إلى جزأين:

أولاً: تم حساب الفروق إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

فقد تم استخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين. وبعد المعالجة الإحصائية ببرنامج (spss)، تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
فروق في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير الجنس	الذكور	52	196.98	51.38	4.38	غير دال
	الإناث	105	160.93	42.10		

## القراءة الإحصائية للجدول رقم (13):

قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب(4.38) وهي غير دالة، وعليه تم قبول الفرضية الصفرية، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بين طلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس، وهذا يدل على تحقق الفرضية.

ثانياً: تم حساب الفروق إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي الاتجاه "ف" حيث تم توصل إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (14)

الجدول رقم (14) يبين تحليل التباين ف لحساب الفروق في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حسب متغير التخصص

المتغير	مصادر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فروق في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص	التباين بين المجموعات	30952.53	10317.51	4.73	3	غير دال
	التباين داخل المجموعات	333262.92	2178.189		153	
	التباين الكلي	364215.45			156	

## - القراءة الإحصائية للجدول رقم (14):

يتضح من خلال الجدول أعلاه نجد قيمة "ف" المحسوبة تساوي (4.73) وهي غير دالة، وعليه تم قبول الفرضية الصفرية ، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير التخصص وهو ما يؤكد تحقق الفرضية.

## 2-4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

وكان نصها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغيرات الجنس"

فقد تم استخدام اختبار "ت" لحساب الفروق بين عينتين مستقلتين. وبعد المعالجة الإحصائية ببرنامج (spss)، تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (15) يبين نتائج حساب معامل الفرق بين الجنسين في الاغتراب النفسي

المتغير	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
فروق في الاغتراب النفسي تبعالمتغير الجنس	الذكور	52	46.44	17.27	3.59	غير دال
	الإناث	105	56.01	11.98		

القراءة الإحصائية للجدول رقم (15):

قدرت قيمة "ت" المحسوبة ب(3.59) وهي غير دالة، وعليه تم قبول الفرضية الصفرية ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الاغتراب النفسي بين طلبة الجامعيين تبعالمتغير الجنس، وهذا يدل على تحقق الفرضية.

## II. تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

يتناول هذا العنصر مناقشة مفصلة للنتائج التي أسفرت بها الدراسة الحالية، في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، وقد تم تحليل ومناقشة النتائج على النحو التالي:

### 1. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص على أنه "توجد علاقة ذات ارتباط إحصائي بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين".

لقد أوضحت نتائج التحليل الإحصائي على وجود علاقة ذات ارتباط إحصائي بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي، وهذا راجع إلى الاستخدام المكثف لمواقع التواصل الاجتماعي والتي تكاد أن تطرح في كل ثانية جديدا لمستخدميها، بغية تلبية احتياجات الأفراد المختلفة ومنها الحاجة للاتصال بالآخرين وتكوين أصدقاء وعلاقات في العالم الافتراضي يساهم في حتمية القصور في التواصل بالعالم الخارجي والحياة الاجتماعية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع عدة دراسات من بينها دراسة دراسة سامية ابرييم (2015)، دراسة عيمر أميمة وسويد شيماء (2019)، دراسة ربيحة كيوص (2022)، وكذلك اتفقت أيضا مع نتائج دراسة قوطاس سعيدة وقرينة نسرين (2022)، حيث توصلت نتائج كل هذه الدراسات إلى أن وجود علاقة ارتباطية بين إدمان الانترنت والشعور بالاعتراب النفسي.

وفي ظل النتائج المتوصل إليها فإنه يمكننا أن نفسرها في أن الطلبة المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي يشعرون بالاعتراب النفسي، فالطالب يتوجه إلى مواقع التواصل الاجتماعي ليعوض إحساسه بعدم أهميته في مجتمعه، فإدمانه على هذه المواقع يجعله يعيش في عالم الذي يحقق له رغباته واحتياجاته كشعوره أن له شخصيته الذي يريد لها وله دور مهم عن طريق المتابعة آخر صيحات والأخبار سواء وطنية أو يوميات المشاهير، فيشعر بالانسجام وبالسعادة التي يفتقدها في الواقع، هذا الأمر سيؤدي به إلى الشعور بالاعتراب النفسي في العالم الواقعي الذي يحيط به، فقد اتخذ من مواقع التواصل الاجتماعي بديلا عن الحياة الواقعية، فنجده يهرب من عدة نشاطات مثل خروجه مع أصدقائه أو الجلوس مع عائلته حتى لو خرج يبقى متصلا بالانترنت وهاتفه بيده، ونجد أيضا أن الشخص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي يتصف بعدة مظاهر منها العزلة والانطواء وهذه من أعراض الاعتراب النفسي ونجده يستعمل ميكانيزم الانسحاب وهو

وسيلة دفاعية يلجأ إليه الفرد لكي يزيل القلق عن نفسه من خلال انسحابه من المواقف وعدم مواجهتها. (العازمي، 2021، ص 153)، ومن هنا يمكننا القول أن الفرد يستعمل هذه الحيلة عند شعوره بالإغتراب عندما يكون مع جماعات يحس بعدم الانتماء إليها، ويلجأ إلى مواقع التواصل الاجتماعي التي يحس فيها أنها تكمل ذاته وهذا ما لاحظناه في النتائج المحصل عليها أن هناك علاقة مابين الاغتراب النفسي والإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

وأیضا نلاحظ على الفرد القلق والاكتئاب بسبب انقطاع الأنترنت حتى ولو لي فترة قصيرة، أو تعطل هاتفه أو اضطراره لذهابه إلى الجامعة وفي داخل القسم ونجد يحاول أن يرى هاتفه ولا ينتبه إلى شرح أستاذه، وهذا ما يؤدي به إلى الاعتكاف عن العديد من الفعاليات والأنشطة حتى لو كانت محببة له وإذا حضرها تجده يصورها أكثر مما يستمتع بها ومن هذا تزداد لديه مشاعر الاغتراب النفسي.

ويرى الباحث أن ما يحدث لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يتشكل لديهم الشعور بالاغتراب عن ذاتهم فهم صار لديهم أصدقاءهم الافتراضيين الموجودين على مواقع التواصل الاجتماعي ليندمج بينهم سواء كأفراد أو كجماعات، خاصة إن كانوا أجنب غربيين مختلفين عنه في اللغة والدين والقيم والمعايير والعادات والتقاليد، فهو يأخذهم فضولهم لمعرفة عاداتهم وأفكارهم حتى يجد نفسه ينصاع إلى الإدمان بأفكارهم وآرائهم، ورفض تقاليد وعادات مجتمعه، بل قد يصل به الأمر إلى البحث عن الموضوعات التي تتوافق مع أفكارهم واتجاهاتهم ليناقشهم إياها في الدردشات القادمة، ونجد أيضا أن مواقع التواصل الاجتماعي تتيح له فرصة النشر على صفحته الشخصية أو على صفحات أحد أفكاره وآرائه دون أن يقوم أحد بإسكاته وهذا يشعره أن له قيمة في المجتمع الافتراضي أو يقوم بنشره صور له لسمع المديح فهو يتلقى إعجابهم بمنشوراته ومشاركاتهم إياها في صفحاتهم الشخصية وذلك حتى لا يفقد التواصل معهم فهو شديد الحرص على ألا يفقد التواصل معهم فهذا الإعجاب والمديح لا يسمعه في حياته الواقعية مع أهله وهذا يزيد من ثقته وبطبيعة الحال يؤدي به إلى الاغتراب النفسي البيئي بمعنى أنه لا ينتمي إلى مجتمعه الواقعي وليس هو المجتمع الذي يلبي احتياجاته، وبدلا من ذلك يفقد تواصله مع ذاته.

وأیضا يمكننا تفسير ذلك بأن الطالب يميل دوما إلى الانفراد بهاتفه الذكي ومتصفحاً لمواقع التواصل الاجتماعي لمدة طويلة من الزمن، فهو لا يشعر بالوقت كيف يمر، ويكون أول شيء يقوم به عند استيقاظه هو تصفح مواقعه، وهذا ما يجعله بعيدا عن محيطه الاجتماعي، فهو يجد كل ما ميولته ورغباته في العالم الافتراضي. وهذا ما يؤدي إلى ظهور الاغتراب النفسي لدى الطالب، فإن قضاء الطالب مزيدا من الوقت في

متابعة تلك المواقع يؤدي إلى عدم بذل جهد في الواقع وداخل القسم ومسيرته الدراسية، مما ينعكس سلباً على تواصله مع نفسه ومع الآخرين، ويعود ذلك إلى طبيعة مواقع التواصل الاجتماعي وما تحمله من مزايا وخصائص، كسهولة الاستخدام التي تتطلب فقط من الفرد مهارات أساسية في استخدامها، وبالرجوع لنظرية الاستخدامات والإشاعات، نجد أنها أشارت إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر بيئة خصبة تلبي للمستخدمين كثير من الحاجات التي قد لا يتمكنون من تلبيتها بالسهولة ذاتها في واقعهم الحقيقي، مما يؤدي إلى الاغتراب عن ذلك الواقع، فإن الاغتراب من آثار الوجدانية المحتملة لوسائل الإعلام التي تساعد على نشر ثقافة الكسل وفقدان الرغبة في الانجاز والتقدم للطالب، وكل هذا يعزز القول أن الشعور بالاغتراب النفسي يكون مرتفع عند الطالب الجامعي مستخدم صفحات السوشيال ميديا، وهذا بحكم الألفة التي تنشأ بينهم وبين الانترنت بغرض استخدامها في دراسته الجامعية، أو في الترفيه والتسلية في غرف الدردشة، ومواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة لإحداث التوافق الاجتماعي مع الظروف الجامعية أو عن تعبري انعكاسات مرحلة عمرية حساسة التي يعيشها.

ورأى أورزاك أن مستخدمي الانترنت وخاصة لوقت طويل يصبحون مغتربين ومنعزلين عن أصدقائهم وأسرهم، ولا يباليون بأعمالهم ويغيبون عن العالم من حولهم. (ميسوم، 2016، ص64)، وفي هذا الصدد يشير روجرز إلى أن الفرد يغترب حينما يفشل في تحقيق ذاته ويعتبر روجرز عملية تحقيق الذات عملية يمايز بها الإنسان نفسه عن الآخرين ويماييز وظائفه العضوية وأنها الغاية التي يسعى إليها كل إنسان ليحققها عن معرفة أو دون معرفة، فالإنسان يسعى نحو الحرية من أجل تقوية ذاته، وإذا لم يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يعيش اغترابه عن ذاته وقدراته. (العربي، 2018)

## 2. تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الفرعية:

### 2-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

التي كان نصها: مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين مرتفع. أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين مرتفع، وهذا ما تحقق مع تخميننا العلمي الأولي. ونفسر النتائج المحصل إليها أن مواقع التواصل الاجتماعي أصبح جزءاً من حياة الطلبة بصفة عامة وحياة طلبة الجامعة بصفة خاصة، حيث أن مواقع التواصل الاجتماعي في ظل ما يعانيه العالم بأسره وما تعانیه

الجزائر بصفة خاصة من البطالة وغلاء المعيشة، يعتبر هو الوسيلة الأكثر في سير العملية التعليمية، وبذلك فإن الطلبة يستغرقون أوقات طويلة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأغراض علمية والبحث والاستقصاء للوصول إلى المعلومات، وكذلك ندرة الأماكن الترفيهية، والاحتفاظ السكاني، والقيود المفروضة على السفر للخارج، وقلة فرص العمل وارتفاع نسب البطالة لدى خريجي مؤسسات التعليم العالي، والحاجة لقضاء وقت الفراغ مع انعدام الأماكن الترفيهية و انعدام الأمن و الأمان في وطننا، كلها تعتبر عوامل ساهمت بشكل كبير في الإدمان العالي للمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

فالطلبة الجامعيين لديهم نشاطهم وتفاعلهم في مواقع التواصل الاجتماعي فنجدهم يشتركون في نفس التفاعلات كاستخدام خدمة التعليقات والإعجاب ونشر الصور والفيديوهات حيث يحاولون نشر ما يكتبون من خواطر أو شعر خاصة، وكذلك الدردشة مع الأصدقاء ومحاولة التسلية والترفيه والتواصل مع زملائهم وأصدقائهم الحقيقيين من أجل الدراسة وإنجاز البحوث هذا من جهة ومن جهة أخرى متابعة الأخبار الاجتماعية والثقافية والسياسية التي تنشر كل يوم على مختلف المواقع سواء كانت كاذبة أو حقيقية، كأخبار الفنانين والرياضيين و رجال الدين و العلماء إلى جانب تسويق مختلف المنتجات وعرضها على المواقع دون أن لا ننسى أخبار الجرائم و الحوادث التي ذاع صيتها هذه الأيام على كل المواقع كحوادث السير والهجرة الشرعية وغيرها.

## 2-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

والتي كان نصها: "مستوى الاغتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين مرتفع."

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن مستوى الاغتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين مرتفع، وهذا ما تحقق مع تخميننا العلمي الأولي.

وقد تعزو هذه النتيجة إلى وجود معوقات قد تعيق الطالب عن الشعور بالتفاؤل النفسي مثل الجو العام في الجامعة والأسرة، وفقدان الطالب لثقته بنفسه واغترابه، وينتج عنه التوتر والقلق ويؤدي ذلك إلى نشؤ المشاكل النفسية لديه، وكذلك عدم التوافق بين مستوى الطموح لدى الطالب ومستوى قدراته وإمكاناته، فكلما قلت القدرات والإمكانات انخفض لديه مستوى التفاؤل النفسي. وارتفع إحساسه بالاغتراب النفسي داخل بيئته الجديدة والمتمثلة في المجتمع الجامعي.

ونجد كذلك رفض للظروف الأسرية وشعور بالإهمال وفقدان الشعور بالأمن والانتماء الأسري، والشعور بعدم التقهم والتشجيع من طرف الأسرة بل بالعكس يشعرون أن أسرهم تقف حائلا في وجه تحقيق النجاح

والتقدم في المجال الذي يحبونه، والشعور بالفراغ العاطفي والأسري وهي خاصية نجدها عند كل الطلبة بالإضافة إلى رفض الواقع المعاش وعدم الرضا بالظروف المحيطة من بينها الوضع الاقتصادي الذي يشكل عاملاً مؤثراً سلبياً على الأهداف والتطلعات الحياتية التي يرسمها الطلبة لمستقبلهم فيصبحوا مترددين في التخطيط لمستقبلهم، وهذا بدوره يؤثر على معدلات التفاوض والتشاور لديهم، ويؤدي إلى الصراع والاضطرابات النفسية وإلى حالة من فقدان التوازن النفسي فيكونون عرضة للاغتراب النفسي.

وكذلك يرى الباحث أن الواقع الاجتماعي يمكن إرجاع هذا الشعور بالاغتراب لدى طلبة جامعيين، وبهذا المستوى المرتفع كشباب جزائريين وشباب جامعيين إلى أن الشباب الجزائريين وخاصة الشباب الجامعي المعاصر يعيش عالمين مختلفين، حاملاً في شخصيته ثقافتين تختلف عن بعضهما البعض ويصعب التقريب بينهما، ثقافة تراثية مفعمة بالعادات والتقاليد والأعراف الخاصة بالمجتمع ومتوارثة، وأخرى عولمية غربية التي يراها أنها ثقافة تلبى رغبته في الحرية، وبين العالم الأول والعالم الثاني يقف الطالب الجامعي عاجزاً عن الوصل بين حاضره وماضيه التراثي المتوارث من أجداده، فيصبح لا يعرف كيف يواجه الكثير من المواقف الاجتماعية، أو يتطلع إلى صنع مستقبله فيعيش في عالم من الوهم ونسق من الخيال يصنعه لذاته، إما هرباً من واقعه أو يعجز عن مجابهته، ومع ذلك قد يسعى للعصرنة المصطنعة، فيصبح ممسوح الشخصية، فاقد الهوية غير قادر حتى على التكيف مع الواقع أو التصالح مع الأنا أو التعايش الحر مع الآخر من أجل إعادة إنتاج الذات. (كيوص، 2022، ص 180)

## 2-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

والتي كان نصها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص".

قمنا بتجزئة هذه الفرضية إلى جزأين:

• أولاً قمنا بالتحليل ومناقشة "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس".

أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، وهذا ما تحقق مع تخميننا العلمي الأولي.

وقد اتفقت هذه النتائج مع عدة دراسات من بينها دراسة عيمر أميمة وسويعد شيماء (2019) حيث توصلت نتائج كل هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق في مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

وقد تعاكست نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سامية ابرييم (2015)، ودراسة صافية مقدم (2023) حيث توصلوا إلى وجود فروق في مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس.

وقد أرجعنا النتائج المحصل عليها إلى أن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي ظاهرة عامة لا تقتصر على فئة من الطلبة دون غيرهم، ولا يقع فيها أحد الجنسين دون الآخر، ويفسر ذلك أن الطلبة في المرحلة الجامعية من الذكور والإناث، ومن كافة المستويات والأعمار متاح لهم جميعا نفس خبرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، بل أصبح من اهتمامات كلا الجنسين على حد سواء فمظاهر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي المتمثلة في قضاء وقت طويل في الدردشة مع الأصدقاء، وممارسة ألعاب الفيديو لوقت طويل، ومشاركة الأنشطة والبرامج والأخبار مع الأصدقاء يتشارك فيه كلا الجنسين وإن اختلفت الاهتمامات من حيث المحتوى بعض الشيء فنجد الذكور يميلون لمشاهدة الفيديوهات المتعلقة بالفكاهة والإثارة والأخبار الرياضية إضافة لمشاركتهم في بعض الألعاب مع أصدقائهم عبر بعض مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفاييبوك، لعبة "لودو" و "فير فاير" وغيرها من الألعاب، أما الإناث فيميلن لمشاهدة وصفات الطبخ والتجمل وصفحات الديكور والتسوق أكثر مقارنة بالذكور ويتشاركون في تكوين العلاقات الاجتماعية التي تربط أفراد الجنس الواحد أو العلاقات التي تربط بين الجنسين.

أن الطلبة من كلا الجنسين لديهم ملف أو ملفا تشخيصي على موقع أو أكثر من تلك المواقع وذلك لسهولة التسجيل فيها، فليس هناك اعتبارات للجنس أو اختلاف خصائصه أو سماته في الانضمام إليها. كما لاحظ الباحث أن الطلبة من كلا الجنسين يمتلكون هواتف ذكية تمكنهم من الدخول إلى تلك المواقع بكل سهولة ويسر في أي وقت وأي مكان. ففي الوقت الزاهن لم يبقى هنا كفرق بينهما في جميع المجالات، وأصبح الذكور والإناث قريبين من بعضهم البعض وخاصة في الدراسة، ليس كما في السابق، حيث كانت للخصائص بين الجنسين اعتبارات في بعض الأمور والمجالات الخاصة نتيجة التحفظ الذي يمتاز به الفرد الجزائري عموما.

فالبنيت أصبحت تحظى بنفس الحقوق والأهمية التي يحظى بها الولد من طرف الأسرة بل نلاحظ أنها أكثر أهمية من الولد عند بعض الأسر لدرجة تدليلها وتفضيلها على الذكور حيث يوفر لها أحدث الهواتف الذكية مع الشحن المتواصل للإنترنت دون مراقبتها على عكس ما كان في الماضي حيث كان المجتمع يتميز بسيطرة الرجل في المجتمع الذكوري، لا نقول أنه الفكرة أصبح متاحة في كل الأسر فهي تختلف من منطقة إلى أخرى ففي بعض المواقع لازال هناك أفراد يفكرون بطريقة الأجداد أن المرأة مهما درست فمكانها

هو المطبخ، وهذه الفكرة تؤدي بها إلى الشعور أن حريتها تنقيد ويشعرها بالاعتراب النفسي في وسط عائلتها وتتمن على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك نجد ذلك عند الذكور فعندما يصلون إلى سن معين دون عمل أو أي انجاز في حياتهم تزيد ضغوطات الأسرة عليهم أنهم دون فائدة وبطبيعة يتجه إلى التواصل الاجتماعي الذي يشعرون فيه أنهم ليسو وحدهم أو يكون لديهم أصدقاء الذين يخفون من معاناتهم هذه. كما أن الطلبة من كلا الجنسين يعيشون في بيئة واحدة تتميز بظروف دراسية واجتماعية ونفسية واقتصادية متشابهة، وهو ما يفرز نمط استخدام متماثل بينهم يؤدي إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي بنفس الدرجات تقريبا وبالتالي تتشابه الانعكاسات السلبية لهذا الإدمان لديهم.

• **ثانياً:** قمنا بالتحليل ومناقشة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص.

أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص، وهذا ما تحقق مع تخميننا العلمي الأولي. وقد اتفقت هذه النتائج مع عدة دراسات من بينها دراسة صافية مقدم (2023) حيث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص.

يمكن أن يرجع عدم وجود فروق بين التخصصات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي يعود إلى طبيعة الدراسة الأكاديمية، وما تتطلبه من أبحاث وأنشطة وتكليفات مختلفة والتي تساهم شبكات التواصل الاجتماعي بدورها في تسهيل ذلك على المتعلمين من الحصول على المعلومات الحديثة في مختلف التخصصات وترتيبها مع زملائهم والتواصل مع المعلمين، فالدراسة الأكاديمية بمختلف تخصصاتها قد لا يستغنى عنها عن شبكات التواصل الاجتماعي.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة بأن التخصص الدراسي لا يؤثر على إفراط استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أصبح هذا الأخير ملازم للطلبة مهما كان تخصصهم الدراسي، إذ أن الهاتف أصبح تقريبا معهم طول الوقت وأصبح يوفر لهم عدة خدمات منها التواصل، البحث عن أي معلومة يحتاجونها، ومن هذا المنطلق يمكننا القول أن متغير التخصص لا يؤثر في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن أن يرجع سبب ذلك إلى أن استعمال المواقع متاح لكل التخصصات دون تمييز أو ضبط، وبغض النظر عن اختصاص الطالب في تلبية احتياجاته التي يشبعها، يجد الوقت اللازم لاستعمال الانترنت ويتعد عن الدراسة.

وكذلك نرجع ذلك أن الطلبة في مختلف تخصصاتهم هم مختلطون فيما بعضهم ويتواصلون في ما بينهم وهم يدرسون في بيئة واحدة وليس هناك طالب لا يملك هاتفا ذكيا، وليس لديه حساب إلكتروني ويقضي أغلب وقته في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وهذا ما يؤكد أن التخصص لا يؤثر في مستويا لإدمان عند الطلبة الجامعيين.

## 2-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة

والتي كان نصها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس".

أظهرت النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، وهذا ما تحقق مع تخميننا العلمي الأولي.

ونفسر ذلك أن كلا الجنسين يعيشان المشكلات نفسها التي تجعل الطالب والطالبة في حيرة من أمرهما تؤدي بهما إلى مزيد من مشاعر القلق العام وعدم الاستقرار والخوف من المجهول فالاغتراب النفسي عرف انتشارا واسعا بين الجنسين نتيجة عدة عوامل كثيرة من بينها غلاء المعيشة وانتشار البطالة، والتطور في التكنولوجيا وظهور مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة فأصبح الطلاب يعيشون في العالم الافتراضي وأجسادهم في عالم الواقع، وهذا ما أكده سابقا اريكسون في أزمة الهوية من خلال نظريته، تتحدد هوية الفرد بدخوله في مرحلة التوافق البيئي والانتماء لأن عدم تحدد هويته وعدم شعوره بتواجهه يؤدي بالفرد إلى عدم إحساسه بأنه في بيئته وأنه غريب ولا يعرف ذاته وهذا ما يسمى في علم النفس بالاغتراب النفسي.

➤ فقد لاحظ الباحث أن الفرد سواء ذكر أو أنثى فهم منفصلون عن ذاتهم لحساب الواقع الخارجي فقد وجدوا ذواتهم في العالم الافتراضي وشخصيتهم غير شخصية الواقع، فبمرور الوقت، يصبح الفرد فقيرا من كل الثراء داخلي لأنه تحول إلى مجرد شيء وحينما تزداد حدة ما يشعر به من اغتراب وانفصال عن نفسه وغيره، فإن حياته تهتز، ويشعر بجملة من المشاعر السلبية كالوحدة والغربة وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالانتماء لأن "حقيقة الانتماء تتضح فيما يشعر به الإنسان من كونه جزءا من المجموعة التي ينتمي إليها، سواء في الدين أو الجنس أو العرق أو السلالة، ويصبح متوحدا معها. (العقيلي، 2004، ص 12)، وافتقار الشعور بالتواصل ووجود حواجز نفسية مع الآخرين رغم العيش معهم بنفس المكان، وهذا ما يدل على التشابه الكبير بين الجنسين لأنهم يعيشون في نفس البيئة ويخضعون لنفس الظروف ويمرون

---

بنفس المعوقات والمشاكل سواء أكاديمية كانت أم أسرية أم بين أصدقائهم فهم يمرون بحالة الاغتراب النفسي، وبالتالي يمكننا القول أن الجنس عامل لا يؤثر بصفة كبيرة في مستويات الاغتراب النفسي.

الختامة

## الخاتمة

تعد ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من الظواهر الأكثر شيوعاً في فئة الشباب بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة، حيث يعتبر نوعاً جديداً من أنواع الإدمان. بحيث يستخدم الشخص منصات التواصل الاجتماعي بشكل يومي ومفرط، فهو يفضل قضاء وقت أطول في استخدامها بدلاً لمشاركة في التفاعلات الأسرية ويعتكف عن الخروج مع أصدقائه مما يؤثر سلباً عليه ويؤدي به إلى الاغتراب النفسي.

فظاهرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تعرف انتشاراً واسعاً بين الطلبة الجامعيين وخاصة في الآونة الأخيرة مما قد يفتح مجالاً للإدمان عليها. وبالتالي قد يؤدي تفاقمها إلى حدوث ما لا يحمد عقباه فهي سلاح ذو حدين، فالإفراط في استخدامها يؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية ومن أبرزها الشعور بالاغتراب النفسي والذي بدوره يؤثر على المردود الدراسي للطلاب.

ولقد كانت نتائج دراستنا الحالية التي كانت بعنوان " الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب النفسي " حيث تم إجراء الدراسة على مجموعة من الطلبة الجامعيين بجامعة بلحاج بوشعيب عين تموشنت، من خلال إتباع الخطوات المنهجية اللازمة للتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي عند الطلبة الجامعيين.
- مستوى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاغتراب النفسي مرتفع لدى الطلبة الجامعيين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، و متغير التخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس.

وفي الأخير نود أن نشير إلى أن هذه الدراسة محاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والشعور بالاغتراب النفسي فنتائجها غير نهائية، تبقى بحاجة إلى مزيد من التقصي

والدراسة من أجل التحكم أكثر في الظروف المحيطة بالبحث بغية التأكد أكثر من النتائج للاستفادة منها خاصة في ظل التحديات التي تواجه الطالب الجامعي.

الإسهامات العلمية

والعملية

## الإسهامات العلمية

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية حول علاقة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين، فإن الطالب يوصي بما يلي:

- تبني الجامعات لعدد من البرامج داخل السياق الاجتماعي للأفراد للتعرف على الاعتراب النفسي وتفسيره وأعراضه واختيار العلاج المناسب له.
- تشجيع الدراسات النفسية المتعلقة بقضايا الاعتراب النفسي والاجتماعي والثقافي في مجتمعنا الجزائري.
- إقامة العديد من الملتقيات في جامعة عين تموشنت التي تعمل على ترسيخ الجانب العلمي والتوجه إلى العلاج من إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والاعتراب النفسي.
- إنشاء فضاء إعلامي سمعي وبصري على مستوى الجامعات يرصد مشاكل الطلبة بشكل عام من أجل تبصير المسؤولين بحقيقة وطبيعة تلك المشاكل والعمل على الحد منها والتخفيف من آثارها.

## الإسهامات العملية

ومن أهم الدراسات المستقبلية في الموضوع نقترح ما يلي:

- علاقة الإدمان على المواقع الإباحية بالاعتراب الثقافي.
- الإدمان على الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالتحصيل الدراسي للطفل والمراهق.
- تأثير الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية.
- دراسة مواقع الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي عند الأطفال في العصر الحالي.
- دراسة الاعتراب الذاتي عند ذوي الاحتياجات الخاصة.

# مصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### 1. المراجع

#### المراجع باللغة العربية

إسماعيل محمد، بشرى (2004). المرجع في القياس النفسي (ط1). مكتبة الأنجلو المصرية لنشر والتوزيع.

إسماعيل، علي سيد. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي بين التصرفات المرفوضة والأخلاقيات المرفوضة (ط01). دار التعليم الجامعي.

أوذيني، مريم. (2021). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تكوين ثقافة الطفل المراهق (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

بحيري، نجيبة. بن لوصيف، نورة. (2016). أثر استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية لدى الطالب الجامعي (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

بن جلول، إيناس. لبيض، خولة. (2022). توعية المراهقين من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الفيلم الوثائقي المعضلة الاجتماعية (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة صالح بوينيدر قسنطينة 3.

بن سليمان بن سعدون الطريري. عبد الرحمان (1418)، القياس النفسي والتربوي، ط(1)، مكتبة الرشد للنشر والتوزيع.

بن صغير، كريمة. (2018). مطبوعة بيداغوجية في مادة منهجية وتقنيات البحث. مجموعة محاضرات موجهة لطلبة السنة الثانية علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

بن نيني، وفاء. بوشعير، سارة. (2019). الفيسبوك وعلاقته بالاغتراب الأسري لدى الطلبة الجامعيين الشباب (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.

- بوعباية، يمينة. (2019). درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالنسق القيمي. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. 12(01)، 55-82.
- بوجراة، مروة. بن عياش، نهاد. (2021). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالقيم الأخلاقية والاجتماعية لدى التلاميذ المراهقين الاجتماعية (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحيى . جيجل.
- بوحوش، عمار. الذنبيات، محمد محمود (2007). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث (ط.4). ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع.
- بورويس، لمياء. (2014). الاغتراب النفسي عند اللاجئين السوريين في الجزائر (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.
- بوعمر، سهيلة. جابر، نصر الدين. العادل، محمد. (2021). شبكات التواصل الاجتماعي: أدوات تواصل متنوعة وتأثيرات نفسية واجتماعية متعددة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 13(02). 181-192
- بوقفلول، هالة. بومعزة، وسام. (2017). استخدامات الشباب الجامعي لتكنولوجيا الاتصال الحديثة وانعكاساتها على الاتصال الأسري لدى الشباب (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.
- بوناب، نبيلة. (2019). الاغتراب النفسي لدى الطالب الجامعي ذو الهوية الافتراضية (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- اليومي، رضا ابراهيم عبد الله. (2019). مواجهة نشر الشائعات عبر شبكات التواصل الاجتماعي في الفقه الإسلامي والقانون الوضعي. المؤتمر العلمي السادس لكلية الحقوق جامعة طنطا.
- تشعبت، ياسمينة. النوفلي، حمود خميس. (2023). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية. 12(02)، 233-248.
- جابر، نصر الدين. بن عليّة، مسعودة (2015). الاغتراب النفسي وتدني قيمة الذات. مجلة العلوم الإنسانية والمجتمع. (14)، 139-156.

- جامعة الأزهر. (2015). الاغتراب النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين في مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز بمحافظة إربد. مجلة كلية التربية. 165، 113-139.
- جبر، نيران يوسف. خلف، نهاية جبر. (2015). الاغتراب النفسي وعلاقته بالحاجة إلى الحب لدى المسنين. مجلة كلية التربية. (04)، 449-478.
- جديدي، زليخة. (2012). الاغتراب. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (08)، 346-361.
- الجماعي، صلاح الدين أحمد. (2010). الاغتراب النفسي الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي (ط 01). دار زهران للنشر والتوزيع.
- الحجران، ربا عبد الوهاب. (2023). الطلاق والعنف بين الأزواج في ظل وسائل التواصل الاجتماعي (ط1). دار الخليج للنشر والتوزيع.
- الحساني، أمال علي أحمد. (2022). إدمان الأنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية. (08). 260-300.
- الحساني، أمال علي أحمد. (2022). إدمان الأنترنت لدى عينة من طالب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية. (08)، 262-300.
- حمودة، سليمة. (2015). الإدمان على الأنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (21)، 213-224.
- حمودة، سليمة. أونيسي، جمال. وازي، طاوس. (2020). البروفيل النفسي لدى الطالب الجامعي المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً) منخل التطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI2). مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 12 (01)، 155-164.
- دانيال، علي عباس. (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي (رسالة ماجستير). كلية التربية. جامعة دمشق.
- الدرراوشة، رنين فريج . السفاضة، محمد. (2021). الأمن النفسي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى عينة من الفتيات المراهقات اليتيمات. مجلة التربية. (190)، 422-446.

- دغري، علي. (2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. 02 (01)، 89-110.
- الديب، هدى أحمد. (2017). دراسة تتبعية للاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي في محافظة الشرقية خلال عامي 2012 و 2017. مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية. 44 (6)، 2335-2357.
- ربحي العرب، أسماء. الرواشدة، علاء زهير. (2009). أسباب ومظاهر الاغتراب الثقافي لدى الشباب الجامعي في ضوء العولمة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية ببور سعيد. (06)، 56-89.
- ربحي العرب، أسماء. الرواشدة، علاء زهير. (2016). الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الأردني في عصر العولمة. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية. 9 (02)، 221-244.
- روابحية، أمينة. بوكاف، روفيدة. غواوة، روميضاء. (2023). دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والإشباع المحققة لدى الطلبة (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- زياني، محمد (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لسارسون لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (مذكرة ماستر). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة عبد الحميد ابن باديس. مستغانم. الجزائر.
- الزبيدي، أمل. (2014). إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى (رسالة ماجستير). كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
- سعداوي، فاطمة الزهراء. عطية، الحاج سالم. (2020). مواقع التواصل الاجتماعي وتشكيل القيم الافتراضية لدى الشباب الجزائري - الفيسبوك نموذجا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 12 (02)، 729-736.
- السعدي، مؤيد نصيف جاسم. (2016). الوظيفة الاتصالية لموقع التواصل الاجتماعي دراسة في موقع الفيسبوك (ط01). ألفا للوثائق لنشر والتوزيع.
- سعو، مصطفى. بولداني، سهام. (2021). استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كآلية لتحفيز الفعل الديمقراطي التشاركي. مجلة الإعلام والمجتمع. 05 (02)، 491-504.

- سكفالي، ماجدة. (2022). إدمان الانترنت وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- سلامة، رقية. بوروية، أمال. (2023). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالانرجسية لدى المراهقين الجزائريين- التصوير الذاتي نموذجاً-. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. 15(02)، 556-568.
- الشاعر، عبد الرحمن بن إبراهيم. (2015). مواقع التواصل الاجتماعي والسلوك الإنساني (ط01). دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- شريف، آسية. بن موسى سمير. (2020). التطور التاريخي لمقياس الاغتراب النفسي. مجلة الخلدونية. 12(1)، 182-193.
- شرفي، أحمد. زقلاوي، علال. (2023). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلامذة التعليم الثانوي (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية. جامعة أحمد درايعة. أدرار.
- شهري، توفيق. (2019). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية. 7(02)، 48-68.
- الشهري، سالم محمد حسن. (2019). إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحكم الأخلاقي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة بيشة. المجلة العلمية. 35(01)، 526-539.
- صالح علي، أسماء. سمير عبد الرزاق، زينب. خليل إبراهيم، إكثار. (2019). إدمان الانترنت وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصر للعلوم الإنسانية. 44(04)، 18-40.
- صباط، بديعة سويعد، أسماء. حليس ياسمين. (2023). أسباب الإدمان على الأنترنت لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (رسالة ليسانس). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد الصديق بن يحيى. جيجل.

- الصوافي، عبد الحكيم بن عبد الله بن راشد. (2015). استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات (رسالة الماجستير). كلية العلوم والآداب. جامعة نزوى.
- طالبة، لامية. (2022). شبكات التواصل الاجتماعي والإدمان الإلكتروني. مجلة المعيار. 26(03)، 549-564.
- طبيي، إيمان. بوغان، هاجر. (2022). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الاجتماعية (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- العازمي، سميرة غافل. (2021). الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 5(1)، 148-180.
- عايد، ريان. بن ناصر، أسماء. (2022). تأثير تطبيق التيك توك على سلوك المراهق (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996). قياس الشخصية (ط.1). جامعة الكويت لتأليف والتعريب والنشر.
- عبد الرزاق، أسامة حسن جابر. (2020). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشهور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى الطلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. (14)، 210-241.
- عبد الله، عبد الله. (2008). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر.
- العتيري، منصور عمر. الأحرش، يوسف أبو القاسم. (2020). الاغتراب النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية الآداب. (29)، 223-245.
- عثمان، عبد التواب محمد. (دت). أخلاقيات التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي في الكتاب والسنة. د ن.
- العربي، تركية. (2018). الاغتراب النفسي لدى الطلبة اللاجئين (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة غرداية.

- العقيلي، عادل بن محمد. (2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- علي بهلول، نجوى . عواد السميري، نجاح. (2022). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى المراهقين. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية. 1(4)، 348-363.
- غالبي، عدلية. (2017). إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من سمات الشخصية (العوامل ستة عشر) وظهور بعض الاضطرابات السلوكية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الجامعة (رسالة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باتنة 1.
- غريب، مختار. مصطفى، عبد الله. (دت). الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المرأة المطلقة. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية. (01)، 28-43.
- غيلاسي، نادية. طعبي، محمد الطاهر. (2023). الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى الشباب الجامعي. مجلة أفكار وآفاق. (01)، 223-238.
- فرحات، أسماء. نسيب، مريم. (2022). إدمان الانترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب سنة أولى جامعي (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- فضلاوي، نجا. (2021). أثر العولمة الثقافية في إحداث الاغتراب الاجتماعي لدى الشباب الجامعي (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- فضوح، زهرة علي أبو القاسم. (77). إدمان الانترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس. مجلة كلية التربية. (16)، 77-117.
- قتلوني، مصعب حسام الدين لطفي. (2012). دور مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" في عملية التغيير السياسي مصر نموذجا (ماجستير). كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية.
- كافي، رميساء. (2015). استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين "تويتر نموذجا" (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- كيوص، ربيحة. (2022). إدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (مذكرة الدكتوراه). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة غرداية.

- المحمداوي، حسن إبراهيم حسن. (2007). العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد (رسالة الدكتوراه). كلية الآداب والتربية بالأكاديمية العربية المفتوحة بالدانمرك.
- المحمدي حواس، إيناس محمد. (2021). الاغتراب النفسي وعلاقته بالإدمان لدى الشباب. مجلة التربية. (يناير)، 270-246.
- محيمدات، سلمى. (2014). دور الجامعة في التغيير القيمي للطالب الجامعي (رسالة ماجستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة جيجل.
- مركز المحتسب للاستشارات. (1438). دور مواقع التواصل الاجتماعي في الاحتساب توتير نموذجاً (ط 01). دار المحتسب للنشر والتوزيع.
- مزيان، وردية. (2012). الاغتراب الاجتماعي وتأثيره على الهوية الوطنية لدى الشباب الجزائري (رسالة ماستر). معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العقيد آكلي محند ولحاج.
- مطشر معيجل، سهام. (2016). الإدمان على الانترنت وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث ميسان. 12 (24). 1-35.
- المقدادي، خالد غسان يوسف. (2013). ثورة الشبكات الاجتماعية (ط 01). دار النفائس للنشر والتوزيع.
- مواس، نسيم. بن حميدة، خولة. (2017). الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- ميسوم، ليلي. (2016). الاستعمال المفرط للانترنت وعلاقته بظهور الاغتراب النفسي والاجتماعي لدى الشباب. المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي. 3(02). 52-67.
- ميهوبي، وداد. قريظ، نجا. (2020). الاغتراب النفسي لدى التلاميذ السنة أولى ثانوي (رسالة ليسانس). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- هتيمي، حسين محمود. (2015). العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي (ط 01). دار أسامة للنشر والتوزيع.
- يونس، بسمة. (2016). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة (رسالة الماجستير). كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة.

يونسى، عيسى. شينار، سامية. عماري، عايشة. (2021). العينة وأسس المعاينة في البحوث الاجتماعية. مجلة الرواق للدراسات الاجتماعية والإنسانية. 07(02)، 539-528.

المراجع باللغة الأجنبية

Ellison, N. B. Steinfeld, C.& Lampe, C. (2017). **The benefits of Face book “Friends”**: **Social capital and college students’ use of online social network sites**. Journal of Computer– Mediated Communication, 12(4).

Danah M, Boyd and Nicole B, Ellison. (2007).«**Social Network Sites: Definition, History and ScholarShip**». Journal of Computer–Mediated Communication. International Communication Association.13(01).

# قائمة الملاحق

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
85	استمارة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي	01
91	استمارة الاعترا ب النفسى	02

الملاحق

## الملحق رقم 1

## مقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة؛

في إطار إعداد مذكرة التخرج مكلمة لنيل شهادة الماستر حول "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالإغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين".

أضع بين أيديكم هذه الاستمارة وآمل منكم الإجابة على الأسئلة المطروحة بكل موضوعية وتكون بذلك قد ساهمتم في إطراء هذا البحث مع العلم أن هذه المعلومات سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية .  
الرجاء وضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

## البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

التخصص: آداب واللغات والعلوم الاجتماعية ( ) العلوم والتكنولوجيا ( ) الحقوق ( ) العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ( )

المستوى الدراسي: السنة الأولى ليسانس ( ) السنة الثانية ليسانس ( ) السنة الثالثة ليسانس ( )  
السنة أولى ماستر ( ) السنة الثانية ماستر ( )

رقم الفقرة	العبارات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أشعر بالتعب بعد تصفحي لمواقع التواصل الاجتماعي.					
2	أشتاق بشدة لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي عندما أبتعد عنها.					
3	أقضي وقتا في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من الوقت الذي أقضيه مع أفراد أسرتي.					
4	تشغلني صداقاتي التي كونتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن علاقاتي الاجتماعية المباشرة.					
5	استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يستنفذ معظم وقتي					

					ويشغلني عن مذاكرة دروسي.
					6 أول ما أقوم به بعد استيقاظي من النوم هو الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي.
					7 أعاني من اضطراب في النوم منذ بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					8 أتضايق عندما تمنعني الظروف من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					9 يشكو أفراد أسرتي من انشغالي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					10 افتقدت الكثير من أصدقائي القدامى إلا الذين أتواصل معهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
					11 مطالعتي قلت منذ بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					12 الوقت الذي أقضيه في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي غير كاف.
					13 أعاني من آلام الظهر نتيجة استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.
					14 أستمتع كثيرا بتصفح ما يعرض على صفحتي في أحد مواقع التواصل الاجتماعي.
					15 أقصر في واجباتي تجاه أسرتي بسبب استخدامي الطويل لمواقع التواصل الاجتماعي.
					16 أنزعج من زيارات الأقارب لأنها تشغلني عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					17 ويجعلني أعتد على البحوث استخدام مواقع التواصل

					الاجتماعي يحد من مقدرتي على البحث الجاهزة.
					18 فشلت مرات عديدة من تقليل الوقت الذي أمضيه أمام مواقع التواصل الاجتماعي.
					19 أشعر بإجهاد النظر بعد تصفحي لمواقع التواصل الاجتماعي.
					20 أشعر بالملل عند توقفي عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					21 قل تفاعلي مع أفراد أسرتي منذ بدأت باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					22 أتخفى عن أقاربي عند زيارتهم لنا لانشغالي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					23 انخفض مستوى تحصيلي الدراسي بسبب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					24 يفاجئني من حولي بتبنيهي أنني أمضيت وقتاً طويلاً أمام مواقع التواصل الاجتماعي.
					25 أعاني من الصداع نتيجة استخدامي لمواقع التواصل الاجتماعي.
					26 أتوتر عندما تكون خدمة الاتصال بشبكة الإنترنت ضعيفة.
					27 يسبب استخدامي المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي خلافات مع أفراد أسرتي.
					28 قلت زياراتي لأقاربي بسبب انشغالي باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					29 يشغلني الدخول إلى صفحتي بأحد مواقع التواصل الاجتماعي عبر الهاتف عن متابعة المحاضرة.

					30 لا أتحكم في الوقت الذي أقضيه أمام مواقع التواصل الاجتماعي.
					31 أعاني من طنين الأذن بعد المحادثات التي أجريها مع أصدقائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
					32 يساعدني استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على نسيان مشاكلي.
					33 متابعة تفاصيل الأحداث العالمية على مواقع التواصل الاجتماعي تشغلني عن متابعة تفاصيل الأحداث اليومية لأفراد أسرتي .
					34 تراجعتم مشاركتي لأقاربي في مناسباتهم الاجتماعية منذ بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					35 أفضل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للدرشة مع أصدقائي على الحضور إلى المحاضرات.
					36 أفضل قضاء أوقات فراغي على مواقع التواصل الاجتماعي.
					37 وزني زاد نتيجة كثرة الجلوس لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
					38 أستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للتخفيف من وطأة الضغوط التي تواجهني.
					39 أنسى تواريخ المناسبات الخاصة بأفراد أسرتي للاحتفال معهم منذ بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
					40 أفضل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لمزيد من الوقت بدل الخروج مع الآخرين.
					41 استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يجعلني غير منتظم في الذهاب إلى الجامعة .

					42	تصفحى لمواقع التواصل الاجتماعى يؤخرنى عن مواعيدى.
					43	يساعدنى استخدام مواقع التواصل الاجتماعى على التخلص من الأفكار المزعجة التى تراودنى.
					44	أهمل الأعمال المنزلية اليومية بسبب انشغالى باستخدام مواقع التواصل الاجتماعى.
					45	أخسر الكثير من الأصدقاء فى الواقع بسبب استخدامى الطويل لمواقع التواصل الاجتماعى.
					46	أهمل دراستى بسبب اهتمامى الزائد بمواقع التواصل الاجتماعى.
					47	أجأ إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعى للتخفيف من مستوى مشاعر الوحدة التى تتتابنى.
					48	أفضل الدردشة مع أصدقائى على مواقع التواصل الاجتماعى على الخروج مع أفراد أسرتى.
					49	أتحجج بالانشغال عندما يطلب منى أصدقائى قضاء بعض الوقت معهم،حتى أبقى علائصال بمواقع التواصل الاجتماعى.
					50	أتمنى أن يتم تحويل التعليم من أبنية الجامعات إلى التعليم عبر مواقع التواصل الاجتماعى.
					51	أشعر بالرضا عند الإكثار من استخدام مواقع التواصل الاجتماعى.
					52	أشعر أن أصدقائى على مواقع التواصل الاجتماعى يفهمونى وأفهمهم أحسن من أفرادأسرتى.
					53	أستمع باتصالى مع أصدقائى على مواقع التواصل

					الاجتماعي أكثر من اتصالي بأصدقائي على أرض الواقع.	
					انخفضت قدرتي على الاستيعاب منذ بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	54
					أنزعج عندما يقاطعني أحدهم وأنا منشغل باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.	55
					يزول إحساسي بالاستياء بمجرد تصفحي لمواقع التواصل الاجتماعي.	56

## الملحق 02: مقياس الاغتراب النفسي

رقم الفقرة	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
1	أشعر بالعزلة داخل أسرتي			
2	أعتذر عن تلبية دعوات لزيارة أصدقائي			
3	أشعر بالاغتراب حتى بين أقرب الناس لي			
4	المشاركة في النشاطات أو المناسبات الاجتماعية لا تهمني.			
5	أشعر بمعظم الأحيان بالوحدة حتى ولو كنت مع الآخرين			
6	أشعر أن لا فائدة لي في هذا المجتمع.			
7	أشعر بتوتر في علاقاتي مع الآخرين.			
8	أصبحت لا أبالي بما يدور من حولي .			
9	أشعر بأنه لا خيار في تحديد نوع التخصص.			
10	يبتابني شعور بالعجز حيال إكمال دراستي.			
11	ألوم نفسي لعدم قدرتي على تحقيق رغباتي .			
12	يبتابني إحساس بأن أهدافي ليست لها قيمة.			
13	لا أستطيع تحديد ما مطلوب مني من الأعمال التدريسية.			
14	أعيش دون معرفة الهدف من هذه الحياة.			
15	عدم وجود هدف أو معنى لحياتي.			
16	العادات الاجتماعية لا تمثل لي شيئاً.			

			فقدت الاهتمام حتى بنفسى.	17
			أنفذ قراراتى دون الإهتمام بأى معايير تحكم المجتمع	18
			أجد صعوبة فى اتخاذ قراراتى .	19
			أنظر إلى المستقبل بنظرة سوداوية.	20
			المشكلات التى تواجهنى فى الحياة لا يمكننى السيطرة عليها.	21
			أجد صعوبة فى التعبير عن أرائى وتوجهاتى.	22
			أشعر بأنى مسلوب الإرادة .	23
			التخطيط لمستقبلى المهنى مشروع فاشل بالنسبة لى.	24
			أجد من الصعب أن أحصل على حقوقى.	25